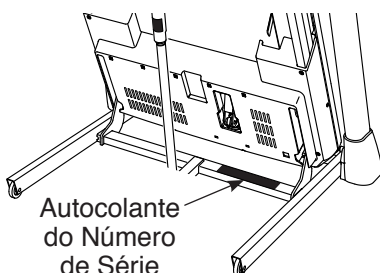


NordicTrack **T 14.0**

Modelo N.º NETL14917.0

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 neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



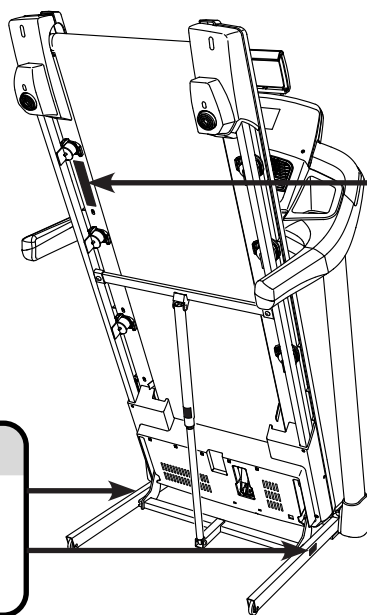
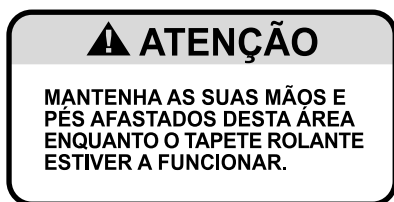
iconeurope.com

ÍNDICE

COLOCAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DAS PEÇAS	6
MONTAGEM	7
COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE	16
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	32
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	33
DIRETRIZES DE EXERCÍCIO	36
LISTA DE PEÇAS	38
DIAGRAMA EXPANDIDO	40
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

COLOCAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

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



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

- *Apênas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
- *A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
- *Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
- *Pare se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar.
- *Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
- *A inclinação deve estar definida para zero antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.
- *Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.
- *Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.
- *Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.
- *Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
- *Calce sempre sapatinhas para usar o tapete rolante.

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 Inc. 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 garantir 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. *Use 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. Ao substituir o fusível do adaptador do cabo de alimentação, insira um fusível BS1362 de 13 amperes aprovado pela ASTA no respetivo suporte.
14. Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
15. Mantenha o cabo de alimentação 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 33).
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 de 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 32). 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

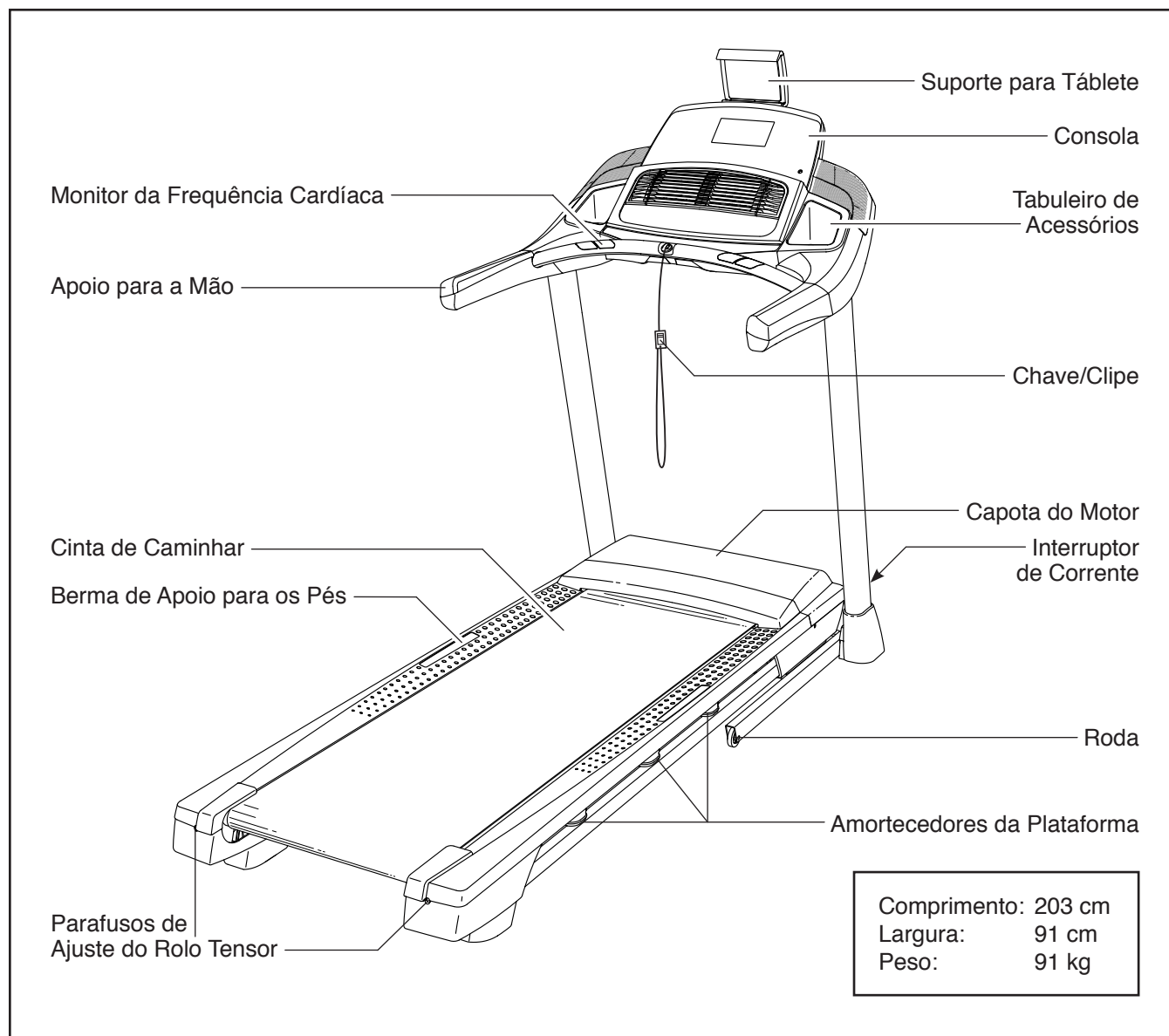
ANTES DE COMEÇAR

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 respetiva

capa. 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 referenciadas no desenho abaixo.



QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DAS PEÇAS

Use 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 usada na montagem.

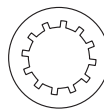
Nota: se faltar alguma peça no pacote de materiais, verifique se a mesma foi pré-montada. Podem estar incluídas peças extra.



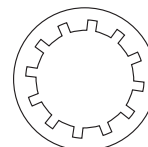
Anilha em Forma
de Estrela #10
(5)–4



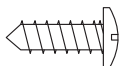
Anilha em Forma
de Estrela de 1/4"
(18)–4



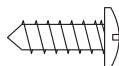
Anilha em Forma
de Estrela de 5/16"
(11)–6



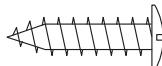
Anilha em Forma
de Estrela de 3/8"
(13)–8



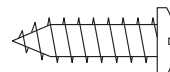
Parafuso
Prateado
#8 x 1/2" (8)–1



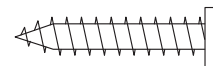
Parafuso
#8 x 1/2" (1)–8



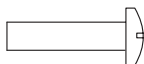
Parafuso de
Cabeça Armada
#8 x 3/4" (14)–8



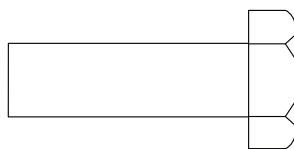
Parafuso
#10 x 3/4" (9)–4



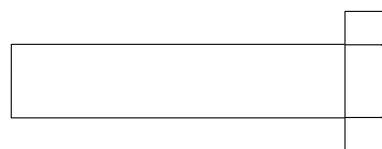
Parafuso
#8 x 1" (31)–2



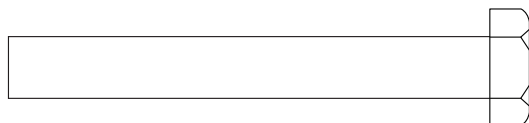
Parafuso de
Máquina
#8 x 5/8" (38)–4



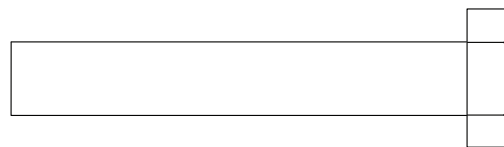
Parafuso de
3/8" x 1 1/4" (63)–2



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

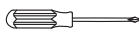
MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Ponha 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.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as direitas com “R” ou “Right”.

- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
- A montagem requer as seguintes ferramentas:

as chaves sextavadas incluídas 

uma chave inglesa 

uma chave Phillips 

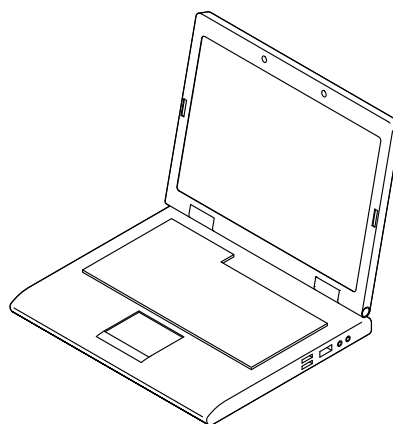
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

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

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

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

1

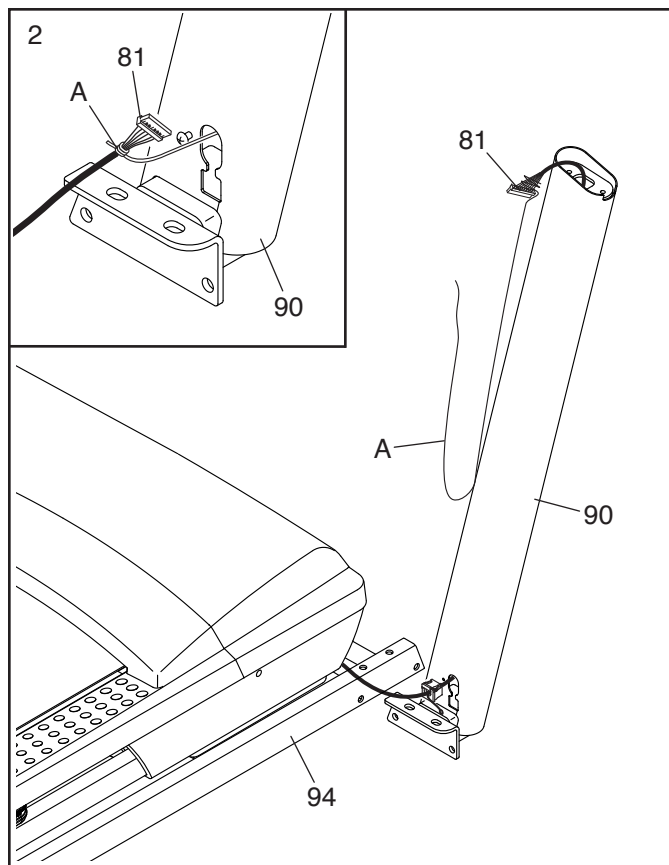


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.**

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).

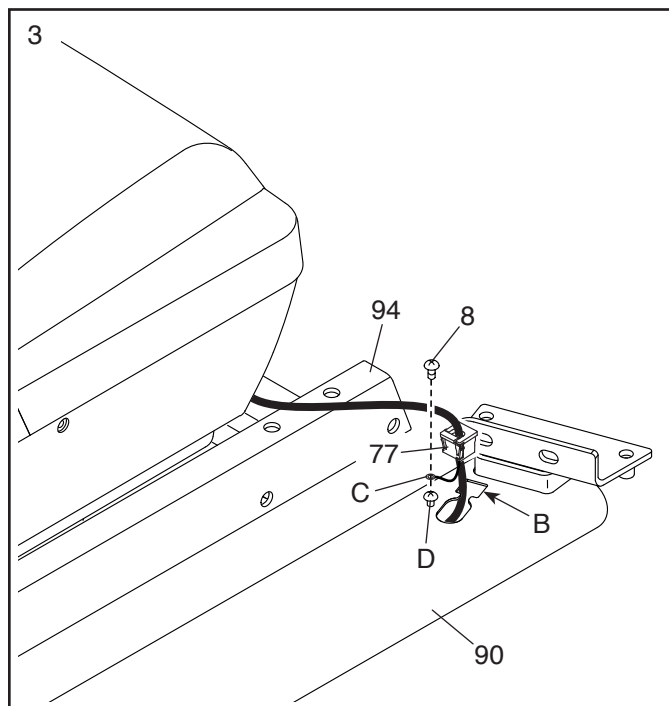
Veja o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio (A) da Barra Vertical Direita (90) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (81). Depois, insira o Fio da Barra Vertical na extremidade inferior da Barra Vertical Direita enquanto puxa a outra extremidade do atilho para fio através da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

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

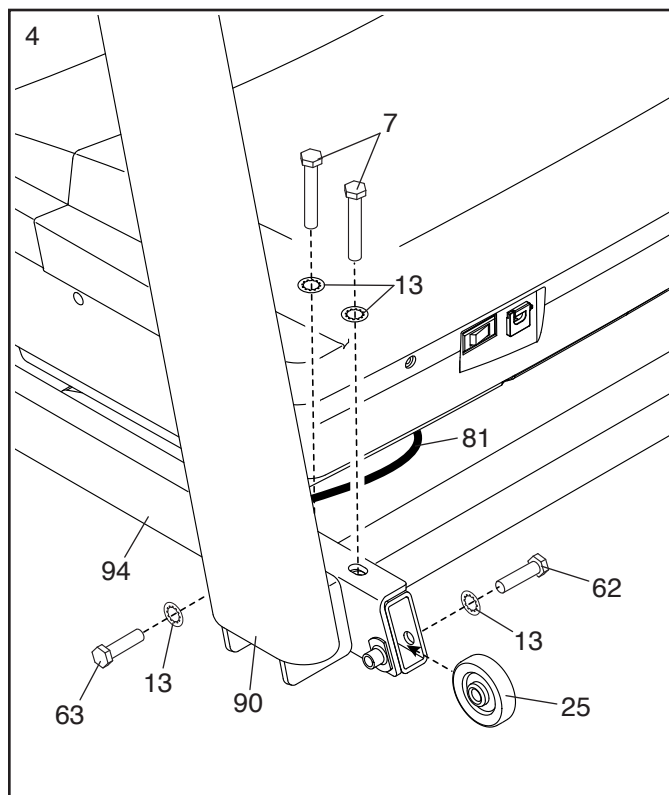
Depois, fixe o fio de terra (C) à Barra Vertical Direita (90) com um Parafuso Prateado #8 x 1/2" (8).



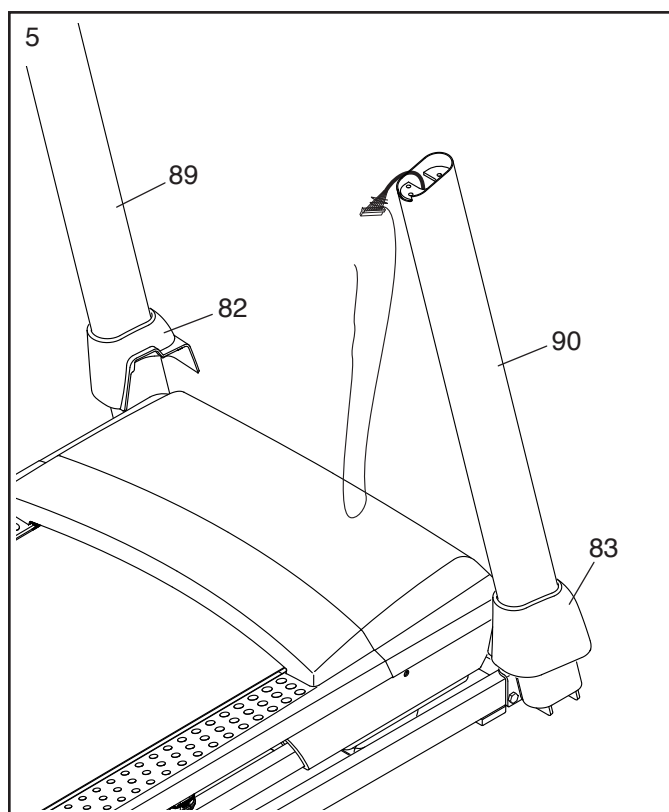
4. Segure a Barra Vertical Direita (90) contra a Base (94). **Tenha o cuidado de não trilhar o Fio da Barra Vertical (81).**

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 já completamente os Parafusos.**

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



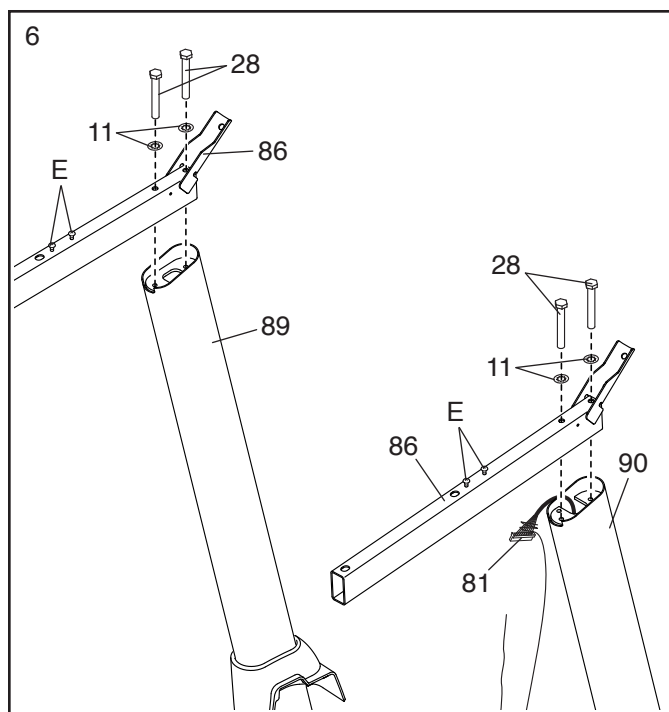
5. Identifique as Coberturas da Base Esquerda e Direita (82, 83). Insira a Cobertura da Base Esquerda na Barra Vertical Esquerda (89) e a Cobertura da Base Direita na Barra Vertical Direita (90). **Não encaixe já as Coberturas da Base nas respectivas posições.**



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.

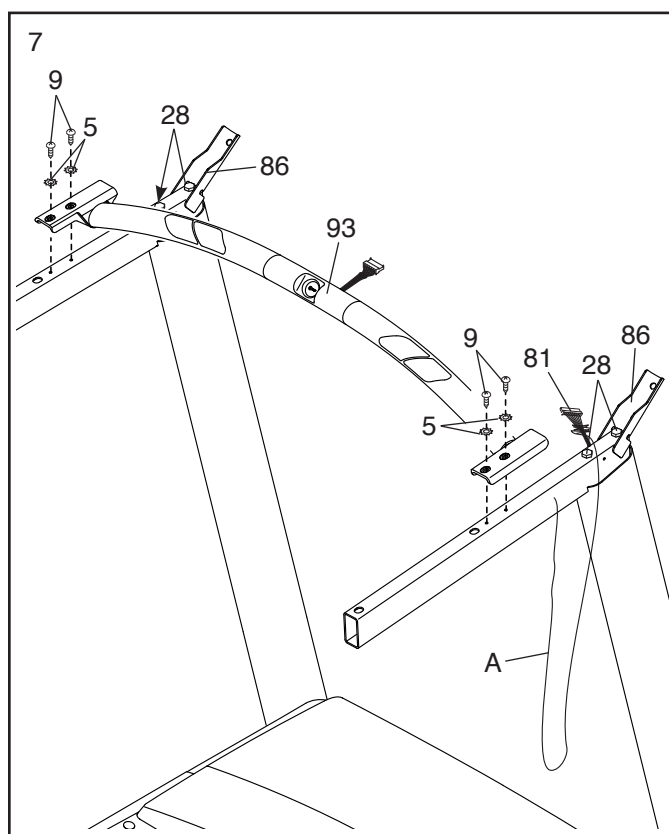


7. **IMPORTANTE: para evitar danificar a Barra de Apoio das Pulsações (93), não utilize ferramentas elétricas nem aperte demasiado os Parafusos #10 x 3/4" (9).**

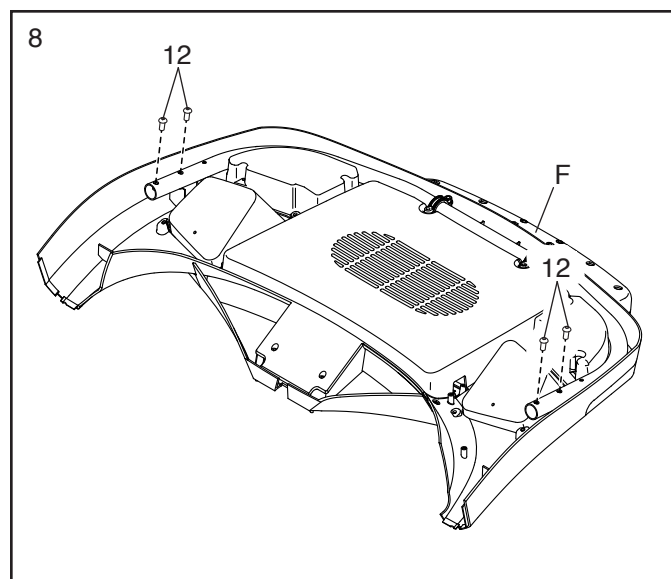
Posicione a Barra de Apoio das Pulsações (93) conforme mostrado. Fixe a Barra de Apoio das Pulsações aos Apoios para as Mãos (86) com quatro Parafusos #10 x 3/4" (9) e quatro Anilhas em Forma de Estrela #10 (5); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

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).**

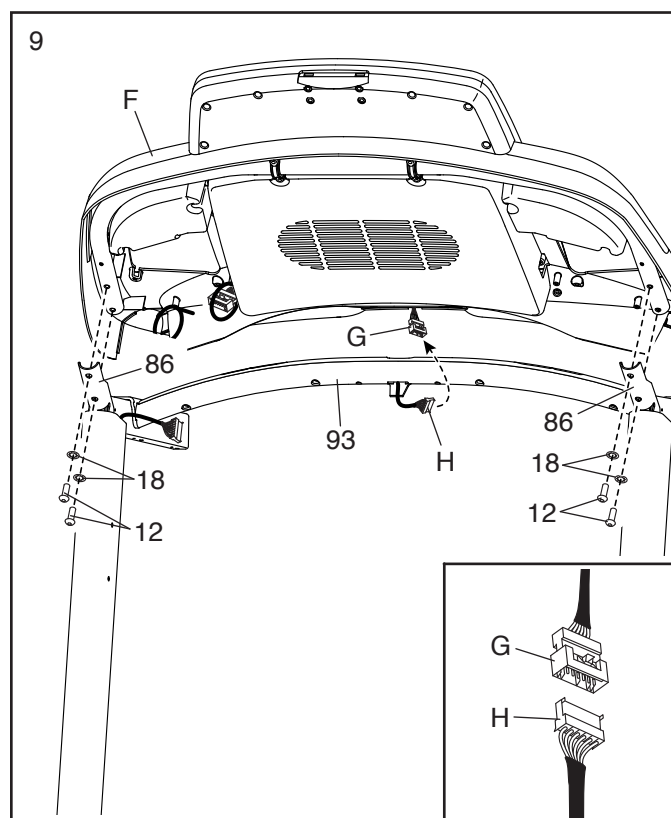


9. Segure a unidade da consola (F) junto à Barra de Apoio das Pulsações (93).

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.**

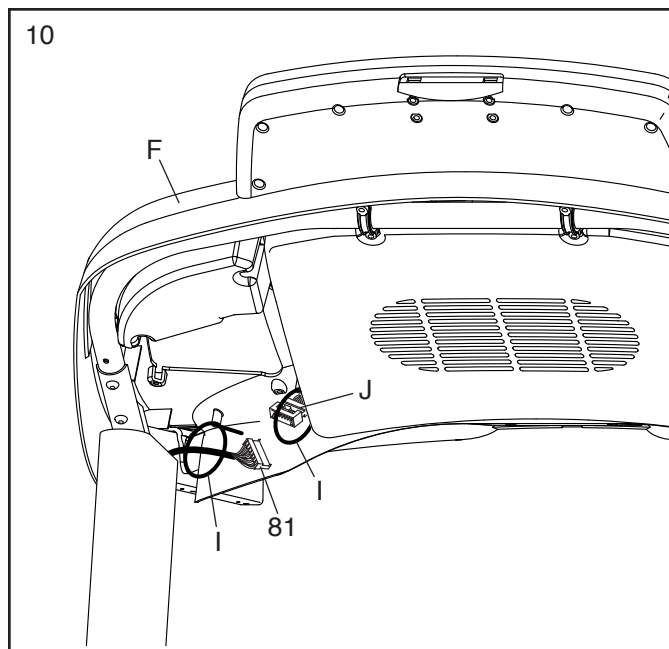
Fixe a unidade da consola (F) com os quatro Parafusos 1/4" x 1/2" (12) que retirou no passo 8 e quatro Anilhas em Forma de Estrela 1/4" (18).



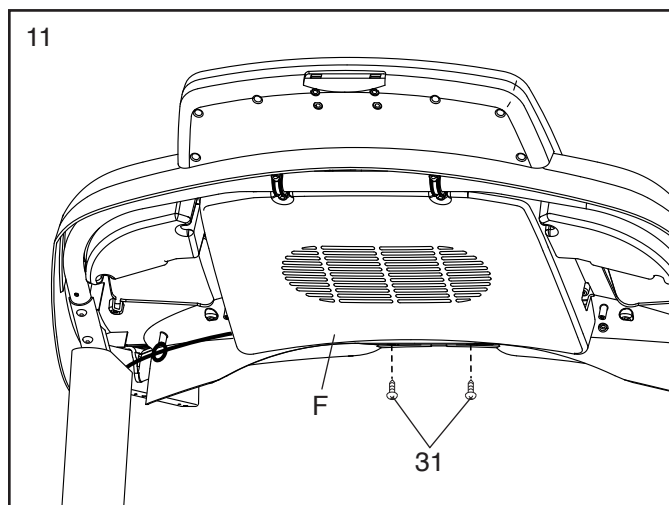
10. Faça passar o Fio da Barra Vertical (81) pelo laço de um atilho (I) e o fio da consola (J) pelo outro atilho da unidade da consola (F).

Ligue o Fio da Barra Vertical (81) ao fio da consola (J). **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 (I) em torno do Fio da Barra Vertical (81) e do fio da consola (J) e apare as extremidades dos mesmos.

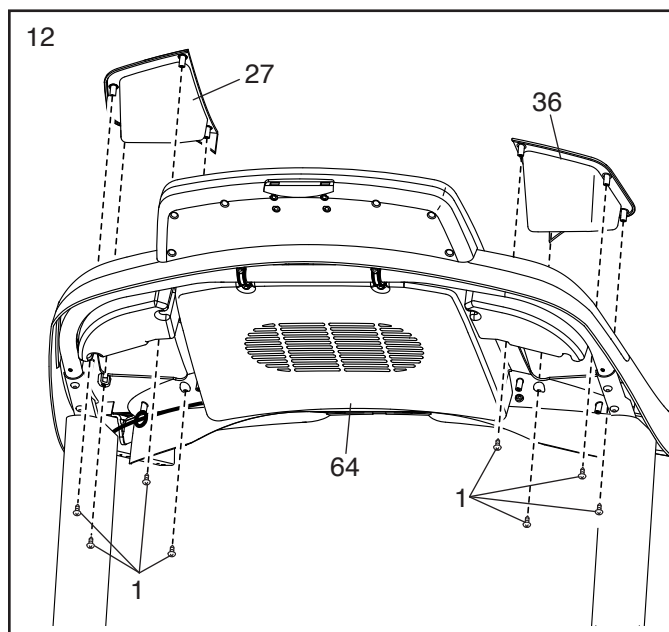


11. Aperte dois Parafusos #8 x 1" (31) na unidade da consola (F).



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.**

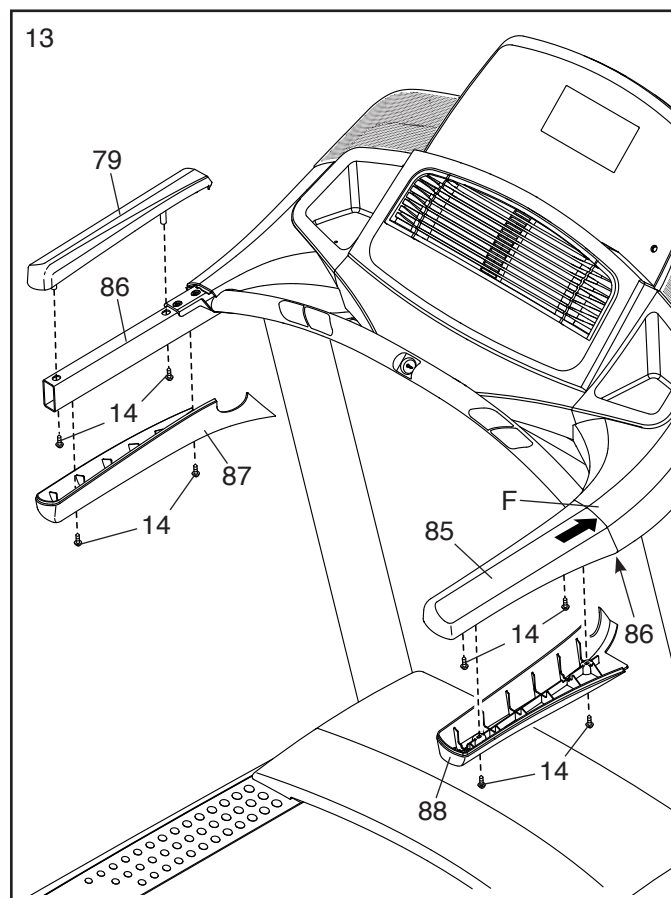


13. Identifique a Cobertura do Apoio para a Mão Direita (85). Coloque a Cobertura do Apoio para a Mão Direita no Apoio para a Mão (86) direito. Enrosque dois Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (14) na base da Cobertura do Apoio para a Mão Direita; **não aperte completamente os Parafusos de Cabeça Armada.**

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.

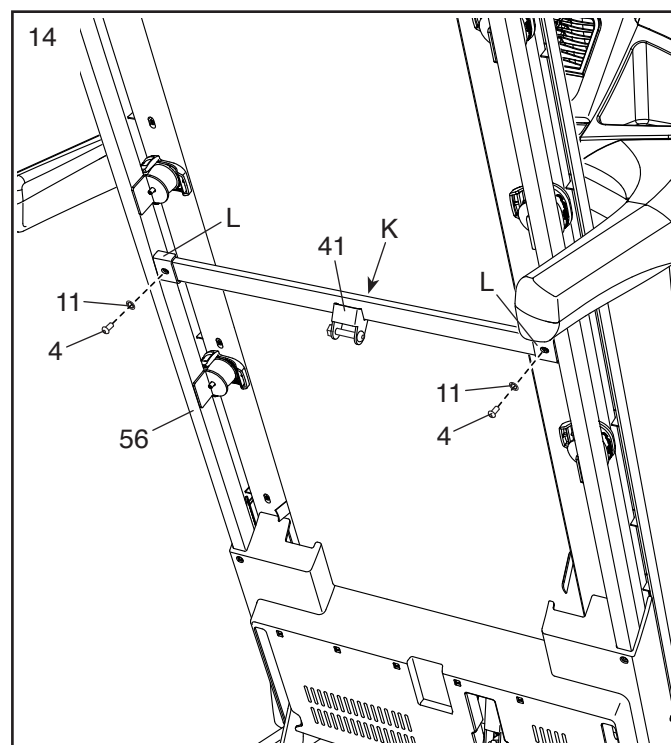


14. **Nota: se for montado numa superfície lisa, o tapete rolante poderá rolar para a frente durante este passo.**

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

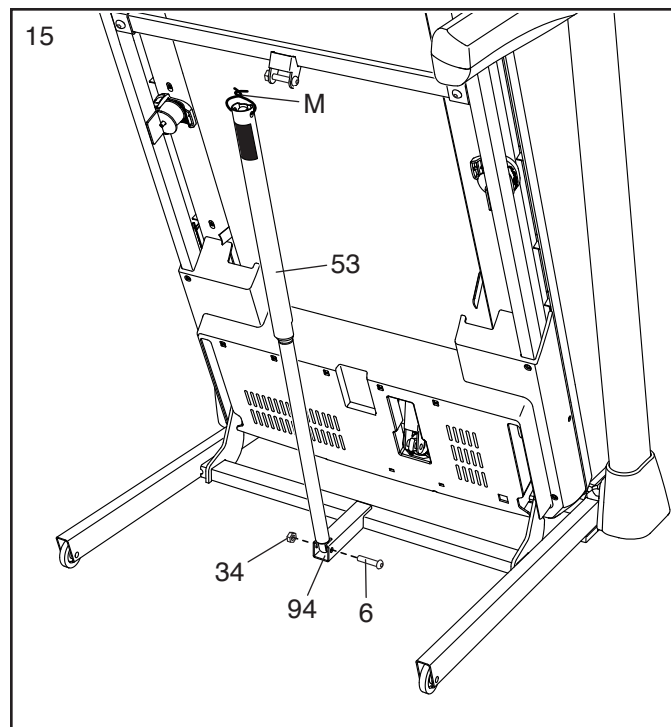


15. Retire a Porca 5/16" (34) e o Pino 5/16" x 1 3/4" (6) do suporte da Base (94).

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 Pino 5/16" x 1 3/4" (6) e a Porca 5/16" (34).

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

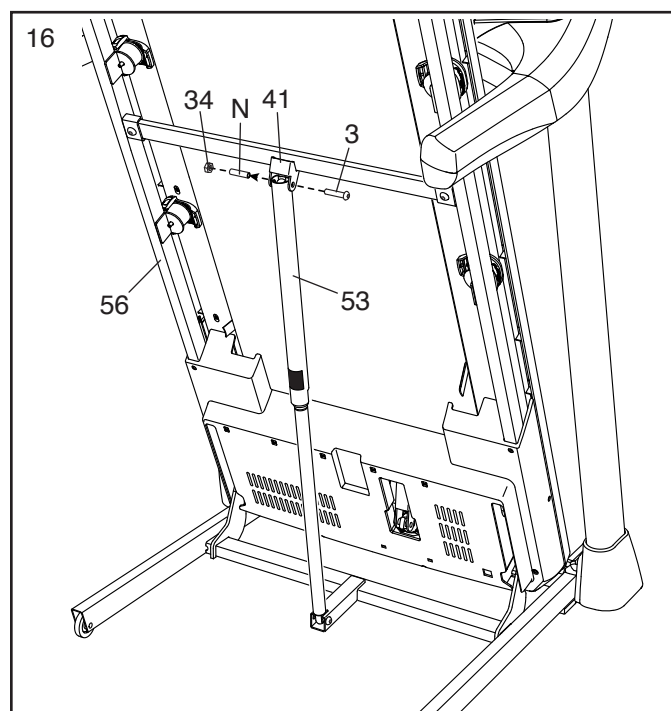


16. Retire a Porca 5/16" (34) e o Pino 5/16" x 2 1/4" (3) do suporte da Barra de Apoio do Fecho (41).

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

Em seguida, aperte a Porca 5/16" (34) no Pino 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 32).

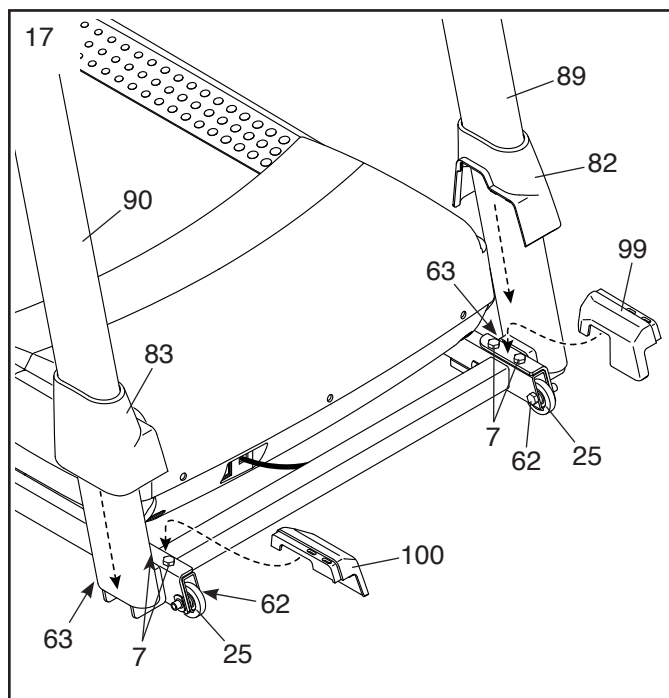


17. **Aperte firmemente os quatro Parafusos 3/8" x 2 3/8" (7) e os dois Parafusos 3/8" x 1 1/4" (63).**

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 da Base Esquerda (82) para baixo e pressione-a contra a Cobertura Interior Esquerda da Base.

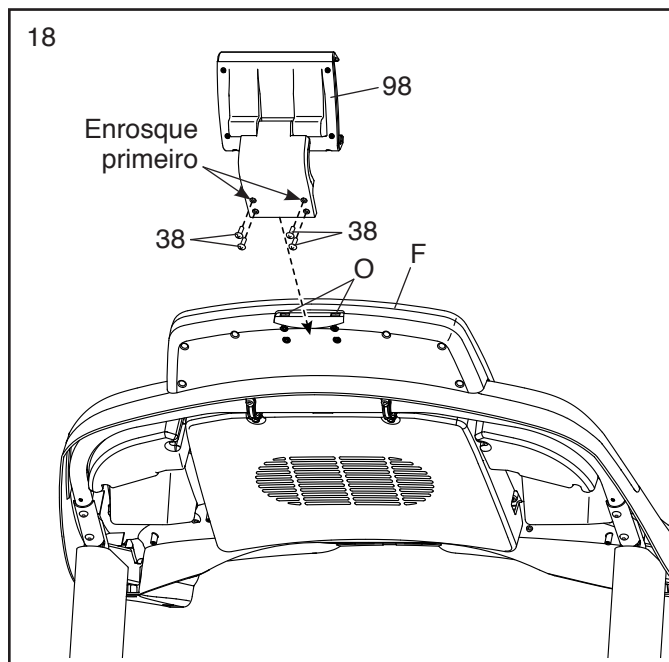
Em seguida, insira a Cobertura Interior Direita da Base (100) na extremidade inferior da Barra Vertical Direita (90). Depois, faça deslizar a Cobertura da Base Direita (83) para baixo e pressione-a contra a Cobertura Interior Direita da Base.



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

Fixe o Suporte para Tábete (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 Tábete (98) está concebido para utilização com a maioria dos tábletes de maior dimensão. Não ponha outros objetos ou dispositivos eletrónicos no Suporte para Tábete.



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 34 e 35). Nota: poderão estar incluídas peças extra.

COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

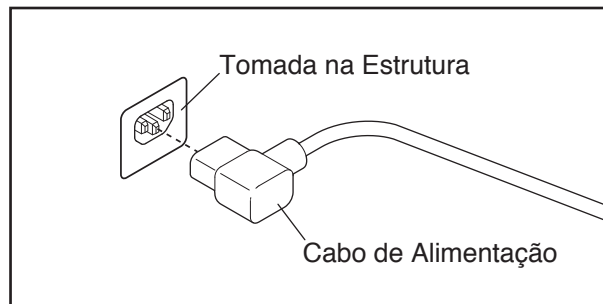
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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

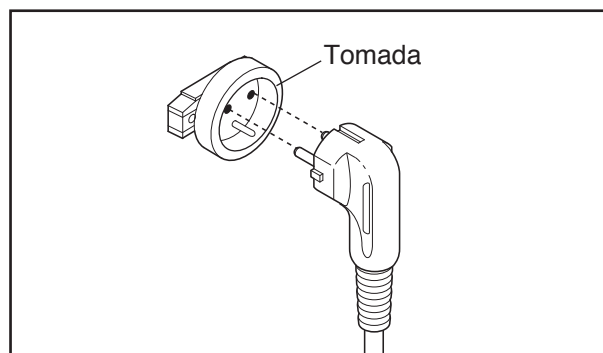
⚠ PERIGO: a ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto;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

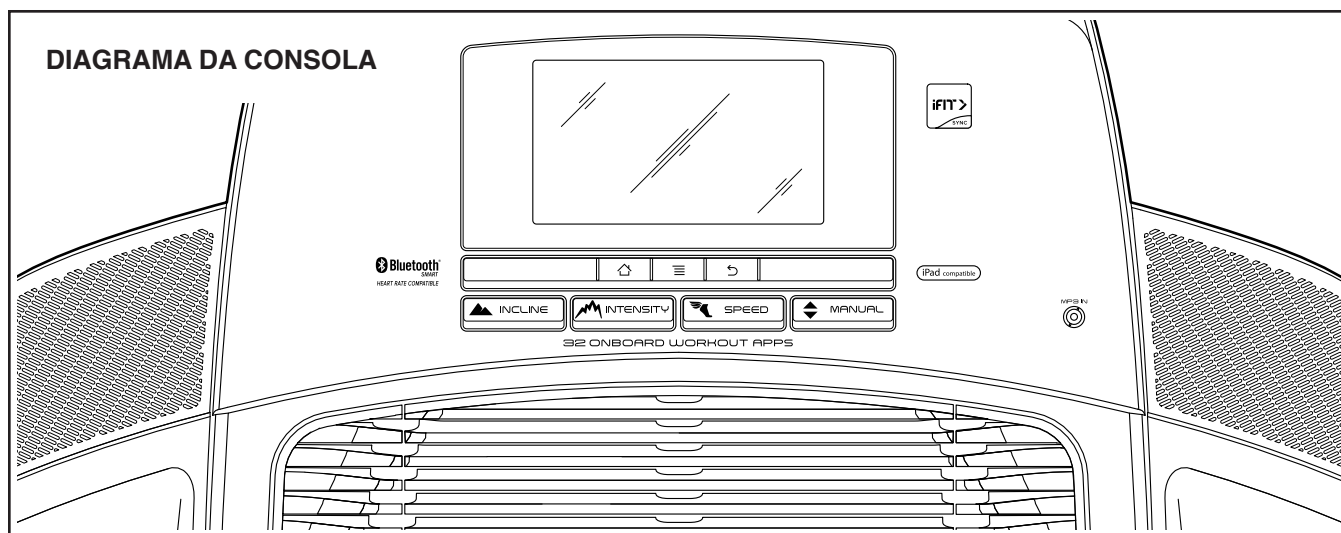
Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente na estrutura.



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





TORNE REALIDADE OS SEUS OBJETIVOS DE APTIDÃO FÍSICA COM O IFIT.COM

Com o seu novo equipamento de aptidão física preparado para o iFit, pode utilizar uma gama de funcionalidades em iFit.com para tornar realidade os seus objetivos de aptidão física:



Corra em qualquer lugar do mundo com os Google Maps personalizáveis.



Descarregue sessões de exercício concebidas para o(a) ajudar a atingir os seus objetivos pessoais.



Meça o seu progresso competindo com outros utilizadores da comunidade iFit.



Transfira os resultados das suas sessões de exercício para a nuvem iFit e acompanhe as suas proezas.



Defina objetivos de calorías, tempo ou distância para as suas sessões de exercício.



Veja vídeos de alta definição com sessões de exercício simuladas.



Escolha e descarregue conjuntos de sessões de exercício de perda de peso.

Vá a [iFit.com](https://www.ifit.com) para saber mais.

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.

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 também medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou um monitor da frequência cardíaca para o peito compatível. **Consulte a página 28 para informações sobre o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional.**

Além disso, a consola inclui uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que o(a) orienta ao longo de exercícios eficazes. Além disso, pode definir um objetivo de calorías, tempo, distância ou ritmo.

Enquanto se exercita, pode até navegar na Internet ou 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.

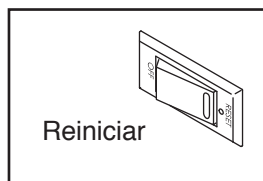
APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

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

COMO LIGAR A CORRENTE

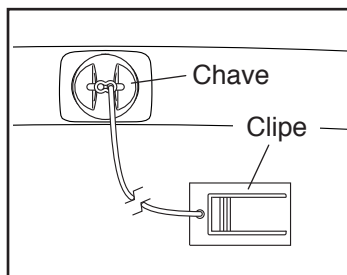
IMPORTANTE: se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

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 de Reset (reiniciar).



IMPORTANTE: a consola inclui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se o modo de demonstração estiver ativo, o ecrã mostrará uma apresentação de demonstração após ligar o cabo de alimentação elétrica e pôr o interruptor na posição Reset, antes de inserir a chave. Para desligar o modo de demonstração, consulte o passo 7 na página 26.

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



Nota: a consola pode demorar um minuto até ficar pronta a utilizar. **IMPORTANTE:** numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abraque até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.

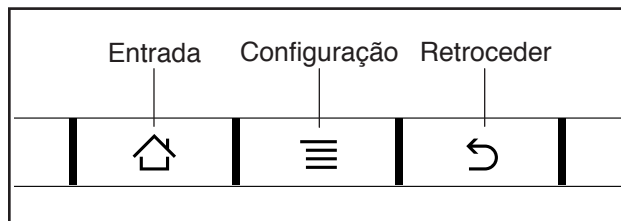
Nota: a consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte o passo 4 na página 26. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL

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

- A consola funciona de forma semelhante à de outros tábletes. 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.

Utilize os botões da consola para navegar no táblete. Prima o botão de entrada para regressar ao menu principal. Prima o botão de configuração para aceder ao menu de configuração principal (consulte a página 26). Prima o botão de retroceder para regressar ao ecrã anterior.



COMO CONFIGURAR A CONSOLA

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

1. Ligue-se à sua rede sem fios.

Nota: para aceder à Internet, descarregar sessões de exercício iFit e utilizar várias outras funcionalidades da consola, tem de estar ligado(a) a uma rede sem fios. Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 30 para ligar a consola à sua rede sem fios.

2. Verifique se existem atualizações do firmware.

Comece por consultar os passos 1 e 2 na página 26 e selecione o modo de manutenção. Em seguida, consulte o passo 3 na página 29 e verifique se existem atualizações do firmware.

3. Calibre o sistema de inclinação.

Consulte o passo 4 na página 29 e calibre o sistema de inclinação do tapete rolante.

4. Crie uma conta iFit.

Toque no botão do globo junto ao canto inferior esquerdo do ecrã e toque no botão iFit.

O navegador abrirá a página inicial do iFit.com. Siga as instruções do sítio web para registar a sua conta iFit. Nota: para informações acerca da navegação na Internet, consulte a página 28.

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 esta página.

Para utilizar uma sessão de exercício integrada, consulte a página 22. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido**, consulte a página 24. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 25.

Para utilizar o modo de configuração do equipamento, consulte a página 26. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 27. **Para utilizar o navegador da Internet**, consulte a página 28. **Para utilizar o modo de manutenção**, consulte a página 29. **Para utilizar o modo de rede sem fios**, consulte a página 30.

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 35).

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave na consola.

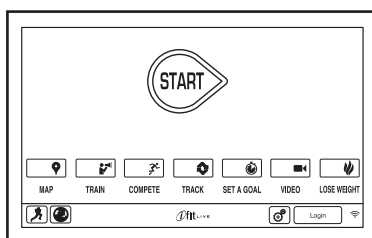
Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18. **Nota: a consola pode demorar um minuto até ficar pronta a utilizar.**

2. Selecione o menu principal.

Quando ligar a corrente, o menu principal aparecerá após o arranque da consola. Toque no botão de entrada junto ao canto inferior esquerdo do ecrã para regressar ao menu principal em qualquer altura.

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

Toque no botão Start (iniciar) do ecrã ou prima o botão Start da consola para iniciar o movimento da cinta de caminhar. Também pode premir o botão Manual Control (controlo manual) da consola e depois tocar no botão Resume (retomar) do ecrã. 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 aumentar e diminuir Speed (velocidade). De cada vez que premir um botão, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos pequenos; se manter o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á mais rapidamente.



Se premir um dos botões Quick Speed (velocidade rápida), a velocidade da cinta de caminhar alterar-se-á gradualmente até atingir a configuração de velocidade selecionada.

Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (parar). Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start.

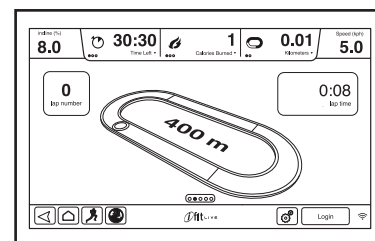
4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme desejado.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões Quick Incline (inclinação rápida). De cada vez que premir um dos botões, a inclinação alterar-se-á gradualmente até atingir a configuração de inclinação selecionada.

Nota: na primeira vez que ajustar a inclinação, deve começar por calibrar o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 29).

5. Acompanhe o seu progresso pelos ecrãs.

A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã selecionado determinará as informações da sessão de exercício apresentadas. Para selecionar o modo de ecrã pretendido, basta passar ou tocar com o dedo no ecrã. Pode também ver informações adicionais tocando nas caixas vermelhas no ecrã.



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 tempo decorrido
- O tempo restante (o modo manual não tem uma contagem decrescente do tempo restante)
- O número aproximado de calorias queimadas
- O número aproximado de calorias que está a queimar por hora
- A distância que caminhou ou correu

- O número de metros verticais (MV) que trepou
- A velocidade da cinta de caminhar
- Uma pista que representa 400 metros
- O seu ritmo
- O número da volta em curso
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6)

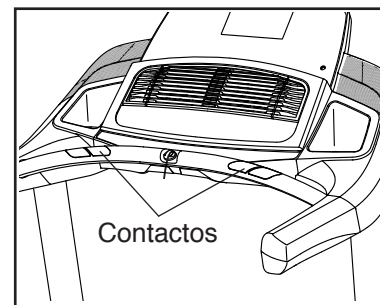
Se quiser, ajuste o volume premindo os botões do volume na consola.

Para fazer uma pausa na sessão de exercício, toque num dos botões do menu no ecrã ou prima o botão Stop na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume ou no botão Start. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Nota: se utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho e um monitor da frequência cardíaca para o peito em simultâneo, a consola não apresentará a sua frequência cardíaca com precisão. Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito opcional, consulte a página 28. Nota: a consola é compatível com monitores da frequência cardíaca BLUETOOTH® Smart.

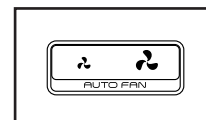
Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos metálicos. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.



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 toque no botão de entrada ou no botão de retroceder no ecrã, ou prima o botão Stop na consola. Surgirá 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 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 de 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 INTEGRADA

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

Para seleccionar uma sessão de exercício integrada, prima o botão Incline (inclinação), o botão Intensity (intensidade) ou o botão Speed (velocidade) da consola. Nota: também pode tocar no botão do atleta no ecrã para seleccionar o menu de sessões de exercício.

Em seguida, selecione a sessão de exercício pretendida. O ecrã indicará o nome, a duração e a distância da sessão de exercício. O ecrã apresentará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício e um perfil das configurações de velocidade e/ou inclinação da mesma.

3. Inicie a sessão de exercício.

Toque no botão Start Workout (iniciar sessão de exercício) 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.

Cada sessão de exercício está dividida em vários segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e outra de inclinação. Nota: poderão estar programadas as mesmas configurações de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

Durante a sessão de exercício, o perfil apresenta o seu progresso. Para ver o perfil, passe ou toque com o dedo no ecrã. A linha colorida vertical indicará o segmento em curso da sessão de exercício. O perfil inferior representa a configuração de inclinação do segmento em curso. O perfil superior representa a configuração de velocidade do segmento em curso.

No final do primeiro segmento da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e/ou inclinação do segmento seguinte.

A sessão de exercício continuará da mesma forma até terminar o último segmento. A cinta de caminhar abrandará até parar e aparecerá 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 poderá conseguir gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

Se a configuração de velocidade e/ou inclinação for demasiado alta ou baixa nalgum momento da sessão de exercício, pode preterir manualmente a configuração premindo os botões Speed ou Incline. **Se premir um botão Speed**, poderá controlar manualmente a velocidade (consulte o passo 3 na página 20). **Se premir um botão Incline**, poderá controlar manualmente a inclinação (consulte o passo 4 na página 20). **Para regressar às configurações de velocidade e/ou inclinação programadas para a sessão de exercício**, toque no botão Follow Workout (seguir sessão de exercício).

Para interromper a sessão de exercício, toque no botão de retroceder ou no botão de entrada no canto inferior esquerdo do ecrã, ou prima o botão Stop (parar) na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar) ou prima o botão Start (iniciar) na consola. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

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

4. Acompanhe o seu progresso pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 20. O ecrã também pode apresentar um perfil das configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 21.

6. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 21.

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

Consulte o passo 8 na página 22.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. Insira a chave na consola.

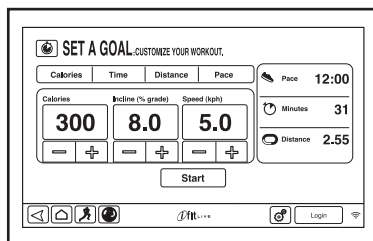
Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 20.

3. Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.

Para seleccionar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) no ecrã.



Para definir um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo, toque num dos botões Calories (calorias), Time (tempo), Distance (distância) ou Pace (ritmo). Em seguida, toque nos botões de aumentar ou diminuir no ecrã para definir um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo e para definir a velocidade e a inclinação da sessão de exercício. 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.

A sessão de exercício funcionará da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 19 a 22).

A sessão de exercício continuará até atingir o objetivo definido. Nesse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar e aparecerá 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 poderá conseguir gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

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

5. Acompanhe o seu progresso pelos ecrãs.

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 22.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT

Nota: para utilizar uma sessão de exercício iFit, é necessário ter acesso a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 30). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 19.

3. 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 Login. Toque no botão Cancel (cancelar) para sair do ecrã de início de sessão. Nota: os nomes de utilizador e senhas são sensíveis a maiúsculas e minúsculas.

Para mudar de utilizador dentro da conta iFit, toque no botão do utilizador no fundo do ecrã. Se houver mais de um utilizador associado à sua conta, surgirá uma lista dos utilizadores. Toque no nome do utilizador pretendido.

4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

Para descarregar uma sessão de exercício iFit da sua agenda, toque num dos botões Map (mapa), Train (treinar), Video (vídeo) ou Lose Wt. (perder peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo. Nota: pode ter acesso a sessões de exercício de demonstração através destas opções, mesmo que não inicie sessão na sua conta iFit.

Para competir numa corrida que tenha agendado previamente, toque no botão Compete (competir). Para ver o seu Workout History (historial de sessões de exercício), toque no botão Track (acompanhar). Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) (consulte a página 24).

Antes de descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua agenda em iFit.com.

Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, consulte iFit.com.

Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresentará o nome, a duração estimada e a distância da mesma. O ecrã apresentará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã fará a contagem decrescente até ao início da corrida.

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na página 22.

Em algumas sessões de exercício, poderá ser orientado(a) por um audiotreinador (consulte COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM na página 27).

6. Acompanhe o seu progresso pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 20. O ecrã pode também apresentar um mapa do percurso em que está a caminhar ou a correr. Toque nos botões do ecrã para selecionar as opções de mapa pretendidas.

Durante uma sessão de exercício de competição, o ecrã apresenta as velocidades dos atletas e as distâncias que percorreram. O ecrã indica também o número de segundos que leva de avanço ou atraso em relação aos outros atletas.

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.

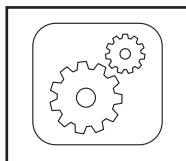
Consulte o passo 8 na página 22.

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

COMO UTILIZAR O MODO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO

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, prima o botão da engrenagem junto ao canto inferior direito do ecrã para seleccionar o menu de configuração principal.



2. Selecione o modo de configuração do equipamento.

No menu de configuração principal, toque no botão Equipment Settings (configuração do equipamento). Nota: passe ou toque com o dedo no ecrã para percorrer as opções se necessário.

3. Selecione um idioma.

Para seleccionar um idioma, toque no botão Language (idioma) e selecione o idioma pretendido. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã para regressar ao modo de configuração do equipamento. Nota: esta funcionalidade pode não estar ativada.

4. Selecione a unidade de medida.

Toque no botão US/Metric (imperial/métrico) para ver a unidade de medida seleccionada. Altere a unidade de medida se desejar. Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

5. Selecione um fuso horário.

Toque no botão Timezone (fuso horário). Selecione o fuso horário local para sincronizar a consola com a hora local. Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

6. Selecione uma hora de atualização.

Para seleccionar uma hora de atualização automática da consola, toque no botão Update Time (hora de atualização) e selecione a hora pretendida. Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

IMPORTANTE: não deve deixar de desligar o cabo de alimentação após a utilização do tapete rolante. Defina a hora de atualização para uma hora em que utilize normalmente o tapete rolante e esteja disponível para desligar o cabo de alimentação após a atualização.

7. Ligue ou desligue o modo de demonstração do ecrã.

A consola inclui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funcionará normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de Reset (reinício) e inserir a chave na consola. No entanto, quando retirar a chave, o ecrã exibirá uma apresentação de demonstração.

Para ligar ou desligar o modo de demonstração do ecrã, comece por tocar no botão Demo Mode (modo de demonstração). Em seguida, toque na caixa de seleção On (ligado) ou na caixa de seleção Off (desligado). Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

8. Ative ou desative o navegador da Internet.

Para ativar ou desativar o navegador da Internet, comece por tocar no botão Browser (navegador). Em seguida, toque na caixa de seleção Enable (ativar) ou na caixa de seleção Disable (desativar). Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

9. Ative ou desative a vista de rua.

Em algumas sessões de exercício, o ecrã poderá apresentar um mapa. Para ativar ou desativar a funcionalidade de vista de rua dos mapas, comece por tocar no botão Street View (vista de rua). Em seguida, toque na caixa de seleção Enable ou na caixa de seleção Disable. Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

10. Ative ou desative a chave.

Nota: esta funcionalidade pode não estar ativada no seu tapete rolante.

Se quiser, pode desativar a chave para que o tapete rolante não necessite dela para funcionar. Toque no botão Safety Key (chave de segurança). Para desativar a chave, toque na caixa de seleção Disable. **ATENÇÃO: leia o aviso de segurança no ecrã antes de desativar a chave.** Para ativar novamente a chave, toque na caixa de seleção Enable.

11. Ative ou desative um código de acesso.

A consola possui um código de acesso para segurança infantil, destinado a impedir que pessoas não autorizadas utilizem o tapete rolante.

Toque no botão Passcode (código de acesso). Para ativar um código de acesso, toque na caixa de seleção Enable. Em seguida, introduza um código de acesso de 4 dígitos à sua escolha. Toque em Save (gravar) para usar esse código de acesso. Toque em Cancel (cancelar) para regressar ao modo de configuração do equipamento sem usar um código de acesso. Para desativar o código de acesso, toque na caixa de seleção Disable.

Nota: se estiver ativado um código de acesso, a consola pedir-lhe-á periodicamente que o introduza. A consola permanecerá bloqueada até que seja introduzido o código de acesso correto. **IMPORTANTE: no caso de se esquecer do seu código de acesso, introduza o código mestre seguinte para desbloquear a consola: 1985.**

12. Defina um limite de tempo de segurança para o ecrã.

A consola inclui uma reposição automática do ecrã; se os botões não forem premidos ou tocados e a cinta de caminhar não se mover durante um determinado período de tempo, a consola reiniciar-se-á automaticamente.

Para definir o tempo durante o qual a consola aguarda até se reiniciar automaticamente, toque no botão Safety Screen Timeout (limite de tempo de segurança do ecrã) para ver uma lista de períodos. Em seguida, selecione o período pretendido. Toque no botão de retroceder no ecrã.

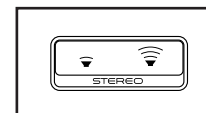
13. Saia do modo de configuração do equipamento.

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

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

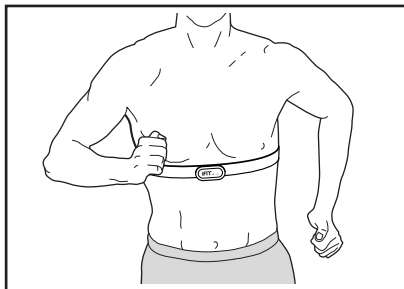
Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto se exercita, ligue um cabo de áudio com fichas de 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado.** Nota: para adquirir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



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 O NAVEGADOR DA INTERNET

Nota: para utilizar o navegador, precisa de ter acesso a uma rede sem fios que inclua um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

Para abrir o navegador, toque no botão do globo junto ao canto inferior esquerdo do ecrã. Em seguida, seleccione um sítio web.

Para utilizar o navegador da Internet, toque nos botões Back (retroceder), Refresh (atualizar) e Forward (avancar) no ecrã. Para sair do navegador da Internet, toque no botão Return (regressar) no ecrã.

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

Para introduzir um endereço web diferente na barra do URL, comece por passar o dedo para baixo no ecrã para ver a barra do URL se necessário. Em seguida, toque na barra de URL, utilize o teclado para introduzir o endereço e toque no botão Go (ir).

Nota: enquanto estiver a utilizar o navegador, os botões de velocidade, inclinação, ventoinha e volume funcionarão, mas os botões das sessões de exercício não funcionarão.

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

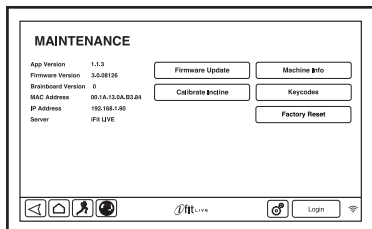
COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 26.

2. Selecione o modo de manutenção.

No menu de configuração principal, toque no botão Maintenance (manutenção) para entrar no modo de manutenção.



O ecrã principal do modo de manutenção apresentará informações sobre o modelo e a versão do tapete rolante.

3. Atualize o firmware da consola.

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

Toque no botão Firmware Update (atualização de firmware) para verificar se existem atualizações do firmware através da rede sem fios. A atualização começará 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 de Off (desligado). Espere alguns segundos e, em seguida, ponha o interruptor na posição de 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 ao modo 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. Veja informações sobre a 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.

6. Procure os códigos das teclas.

O botão Keycodes (códigos das teclas) destina-se a ser utilizado por técnicos para verificar se determinado botão está a funcionar corretamente.

7. Reponha as definições de fábrica na consola.

Para repor as definições de fábrica na consola, toque no botão Factory Reset (reposição de fábrica) no ecrã.

8. Saia do modo de manutenção.

Para sair do modo 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 de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 26.

2. Selecione o modo de rede sem fios.

No menu de configuração principal, toque no botão Wireless Network (rede sem fios) para entrar no modo de rede sem fios.

3. Ative o Wi-Fi.

Certifique-se de que a caixa de seleção de Wi-Fi tenha uma marca verde. Se não tiver, toque uma vez na opção de menu Wi-Fi e aguarde alguns segundos. A consola procurará redes sem fios disponíveis.

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

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

Certifique-se de que a caixa de seleção na opção de menu Network Notification (notificação de rede) tenha uma marca verde, para que a consola o(a) avise quando houver uma rede sem fios disponível ao alcance.

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 terá 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. Surgirá 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 rede sem fios, a opção de menu Wi-Fi no topo do ecrã apresentará a palavra CONNECTED (ligada). 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, em seguida, toque no botão Forget (esquecer).

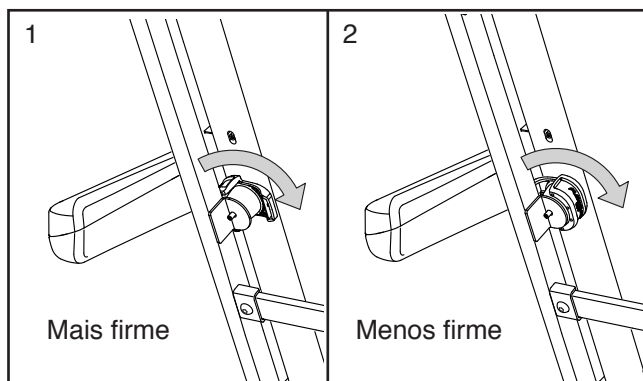
COMO AJUSTAR O SISTEMA DE AMORTECIMENTO

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

Retire a chave da consola e desligue o cabo de alimentação. Para ajustar os amortecedores, poderá ter de pôr o tapete rolante na posição de arrumação (consulte COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE na página 32).

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.

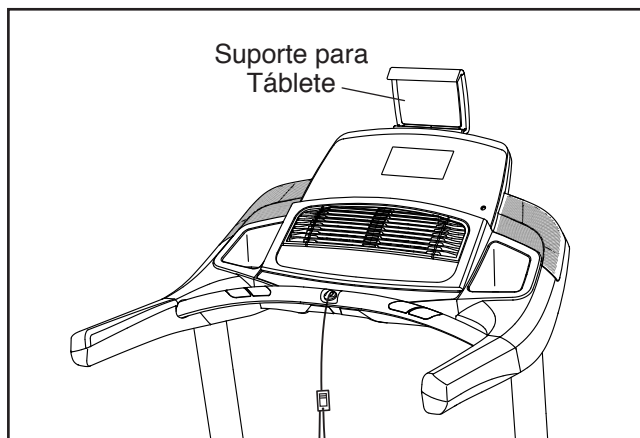
Nota: certifique-se de que os amortecedores dos lados esquerdo e direito do tapete rolante fiquem ajustados para o mesmo nível de firmeza. quanto mais depressa correr sobre o tapete rolante, ou quanto maior for o seu peso, mais firme deve estar a plataforma de caminhar.



COMO UTILIZAR O SUPORTE PARA TÁBLETE

IMPORTANTE: o suporte para táblete está concebido para utilização com a maioria dos tábletes de maior dimensão. Não ponha outros objetos ou dispositivos eletrónicos no suporte para táblete.

Para inserir um táblete no suporte para táblete, pouse a borda inferior do táblete na bandeja. Depois, puxe o clipe para cima da borda superior do táblete. **Certifique-se de que o táblete fique firmemente seguro no suporte para táblete.** Inverta estes procedimentos para retirar o táblete do suporte para táblete.

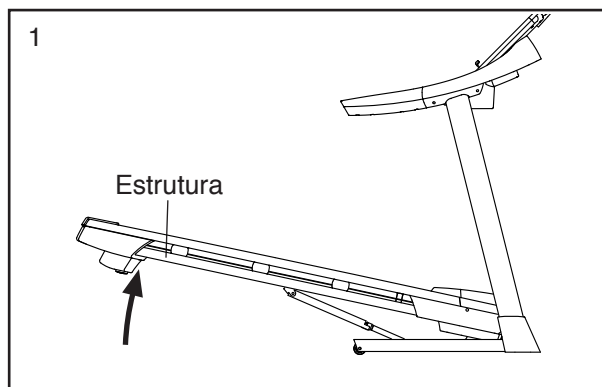


COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

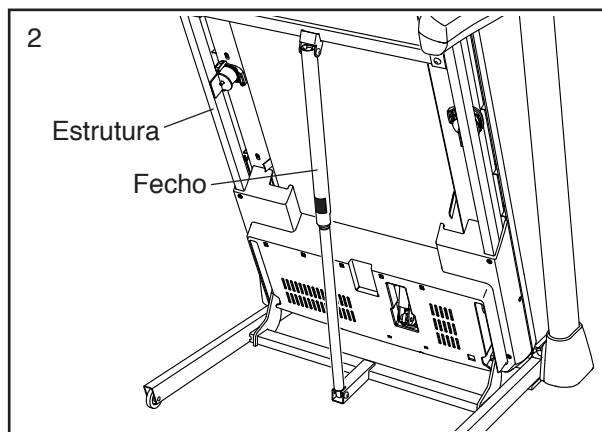
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

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 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 até o fecho de arrumação se fixar na posição de arrumação. **ATENÇÃO:** certifique-se de que o fecho de arrumação fique encaixado.

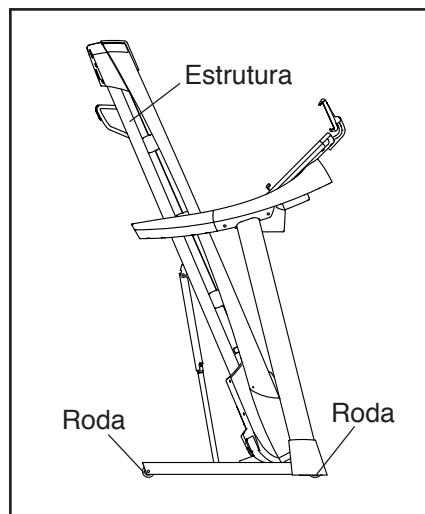


Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30°C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

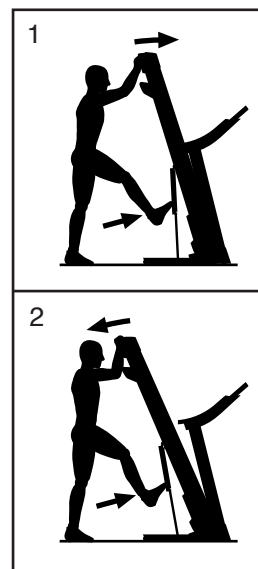
Antes de mover o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO:** certifique-se de que o fecho de arrumação fique bloqueado na posição de arrumação. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.

Agarre a estrutura 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 de 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.

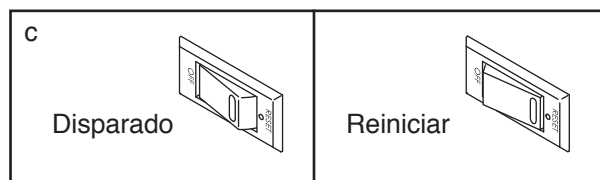
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

SINTOMA: a corrente não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conectado 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 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
- Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave esteja inserida na consola.

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

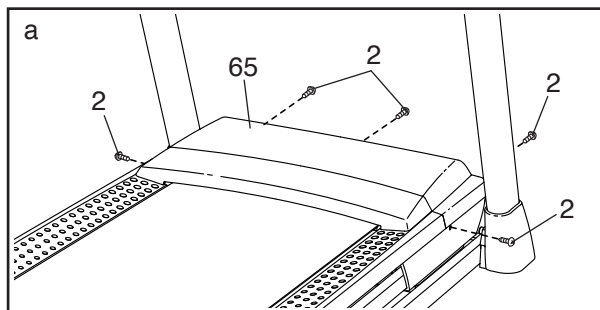


SINTOMA: a corrente desliga-se durante a utilização

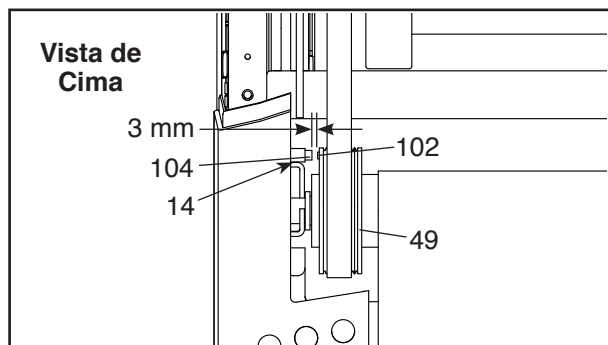
- Verifique o interruptor (veja o desenho acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja ligado. Se estiver, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.
- Retire a chave da consola e 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).

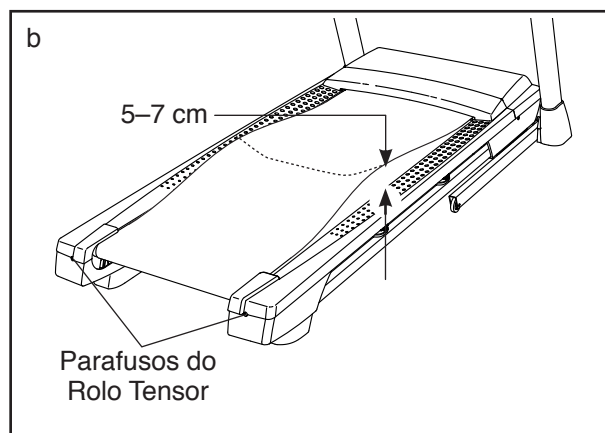


Depois, localize o Interruptor de Lâminas (104) e o Íman (102) no lado esquerdo da Roldana (49). Rode a Roldana até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas seja de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte 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

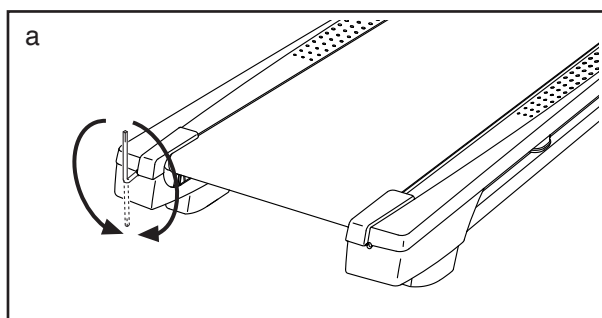
- a. Se tiver de utilizar uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com um comprimento que não exceda 1,5 m.
- b. Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire 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.

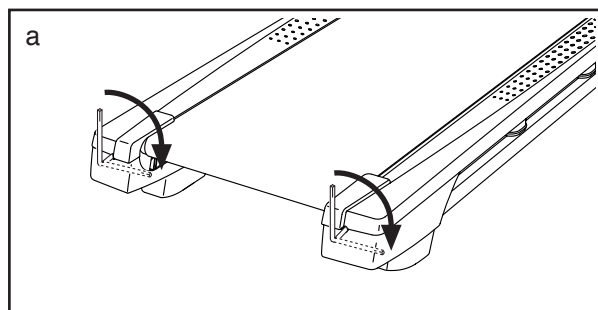
SINTOMA: a cinta de caminhar não está centrada entre as bermas de apoio para os pés

- a. **IMPORTANTE: se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada.** Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda, utilize a chave sextavada para rodar o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido horário; se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita, rode o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido anti-horário. 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.



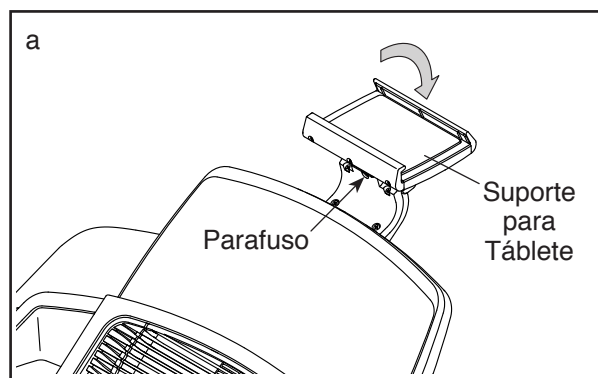
SINTOMA: a cinta de caminhar resvala quando alguém caminha sobre ela

- a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido 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.



SINTOMA: o suporte para táblete não se mantém na devida posição

- a. Rode o suporte para táblete para trás. Depois, aperte ligeiramente o parafuso indicado até que o suporte para táblete se mantenha firme quando é rodado para a posição pretendida.



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.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

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

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

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

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

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

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

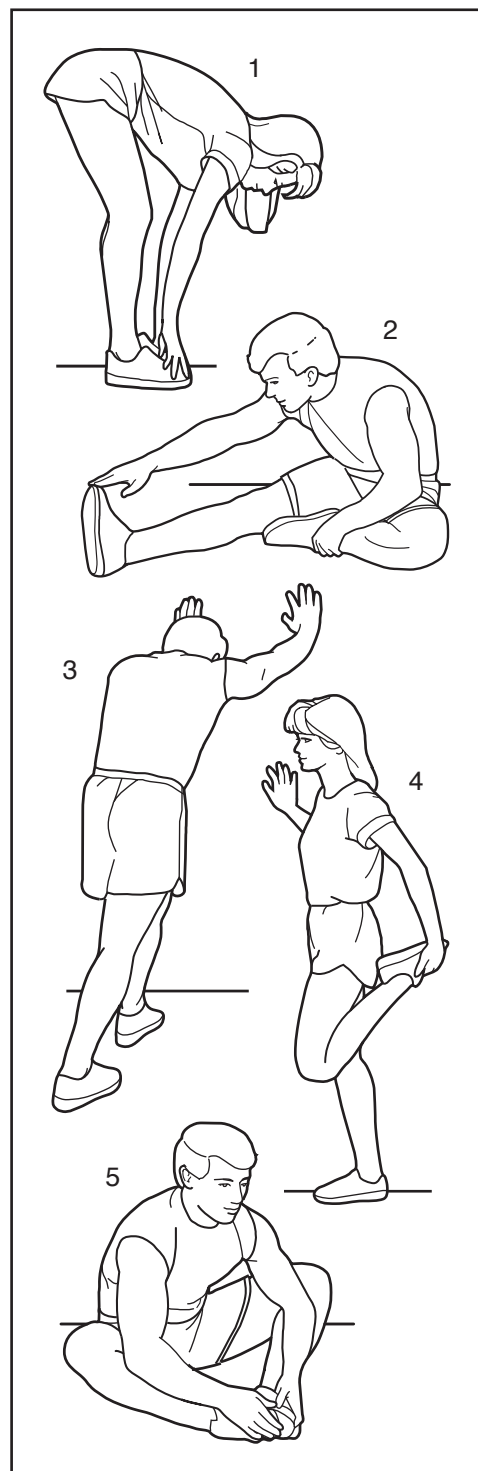
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna.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

4. Alongamento dos Quadricíptes

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

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

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



LISTA DE PEÇAS

Modelo N.º NETL14917.0 R0517A

N.º	Qt.	Descrição	N.º	Qt.	Descrição
1	23	Parafuso #8 x 1/2"	50	2	Parafuso 1/4" x 1 1/4"
2	32	Parafuso #8 x 3/4"	51	2	Casquilho Plástico 9/32"
3	1	Pino 5/16" x 2 1/4"	52	4	Casquilho Plástico 3/8"
4	2	Parafuso 5/16" x 3/4"	53	1	Fecho de Arrumação
5	4	Anilha em Forma de Estrela #10	54	1	Motor de Tração
6	5	Pino 5/16" x 1 3/4"	55	1	Correia do Motor
7	4	Parafuso 3/8" x 2 3/8"	56	1	Estrutura
8	1	Parafuso Prateado #8 x 1/2"	57	1	Pé Traseiro Esquerdo
9	4	Parafuso #10 x 3/4"	58	8	Parafuso #3 x 1/4"
10	6	Parafuso de Cabeça de Anilha #8 x 1/2"	59	4	Amortecedor de Borracha
11	6	Anilha em Forma de Estrela 5/16"	60	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
12	4	Parafuso 1/4" x 1/2"	61	1	Rolo Tensor
13	8	Anilha em Forma de Estrela de 3/8"	62	2	Parafuso 3/8" x 1 3/4"
14	9	Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4"	63	2	Parafuso 3/8" x 1 1/4"
15	3	Parafuso 1/4" x 2 1/2"	64	1	Base da Consola
16	1	Pino 3/8" x 1 1/2"	65	1	Capota do Motor
17	2	Pino da Roda 3/8" x 1 1/2"	66	1	Decoração da Capota
18	4	Anilha em Forma de Estrela 1/4"	67	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
19	4	Parafuso #8 x 7/16"	68	5	Clipe
20	2	Parafuso do Motor 5/16"	69	1	Motor de Inclinação
21	2	Pino 3/8"	70	1	Estrutura de Inclinação
22	2	Pino 3/8" x 1 1/8"	71	2	Espaçador da Estrutura
23	1	Parafuso de Cabeça Elíptica #8 x 1/2"	72	1	Controlador
24	4	Anilha em Forma de Estrela #8	73	1	Placa do Controlador
25	4	Roda	74	1	Tomada
26	1	Atilho do Cabo	75	1	Interruptor
27	1	Tabuleiro Direito	76	1	Cabo de Alimentação
28	4	Parafuso 5/16" x 2 1/2"	77	2	Passa-Fios
29	1	Pino de Cabeça Sextavada 3/8" x 1 3/4"	78	1	Tabuleiro Inferior
30	4	Anilha Plana 5/16"	79	1	Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda
31	2	Parafuso #8 x 1"	80	1	Consola
32	2	Espaçador do Motor de Inclinação	81	1	Fio da Barra Vertical
33	6	Contraporca 3/8"	82	1	Cobertura da Base Esquerda
34	6	Porca 5/16"	83	1	Cobertura da Base Direita
35	13	Porca 1/4"	84	1	Grampo do Controlador
36	1	Tabuleiro Esquerdo	85	1	Cobertura do Apoio para a Mão Direita
37	8	Parafuso #8 x 5/8"	86	2	Apoio para a Mão
38	4	Parafuso de Máquina #8 x 5/8"	87	1	Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Esquerda
39	6	Isolador	88	1	Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Direita
40	2	Pé Traseiro	89	1	Barra Vertical Esquerda
41	1	Barra de Apoio do Fecho	90	1	Barra Vertical Direita
42	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	91	2	Autocolante de Aviso
43	1	Autocolante de Advertência	92	2	Grampo da Consola
44	1	Plataforma de Caminhar	93	1	Barra de Apoio das Pulsações
45	1	Cinta de Caminhar	94	1	Base
46	2	Guia da Cinta	95	12	Parafuso #6 x 1/2"
47	1	Pé Traseiro Direito	96	2	Anilha do Motor 3/8"
48	4	Atilho para Fio	97	2	Almofada da Base
49	1	Roldana/Rolo de Tração			

N.º	Qt.	Descrição	N.º	Qt.	Descrição
98	1	Suporte para Tábete	111	1	Estrutura da Consola
99	1	Cobertura Interior Esquerda da Base	112	1	Isolador do Motor
100	1	Cobertura Interior Direita da Base	113	1	Grelha da Coluna Esquerda
101	2	Anilha 3/8"	114	1	Grelha da Coluna Direita
102	1	Íman	115	2	Coluna
103	1	Clipe do Interruptor de Lâminas	116	1	Cobertura da Coluna Esquerda
104	1	Interruptor de Lâminas	117	1	Cobertura da Coluna Direita
105	3	Porca #8	118	2	Ventoinha
106	3	Parafuso de Máquina #8 x 1/2"	119	8	Anilha 3/16"
107	1	Filtro	120	6	Parafuso de Cabeça Armada #8 x 1"
108	2	Casquilho do Motor			
109	1	Chave/Clipe	121	1	Fio de Terra da Consola
110	1	Topo da Barra de Apoio das Pulsações	*	—	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 NETL14917.0 R0517A

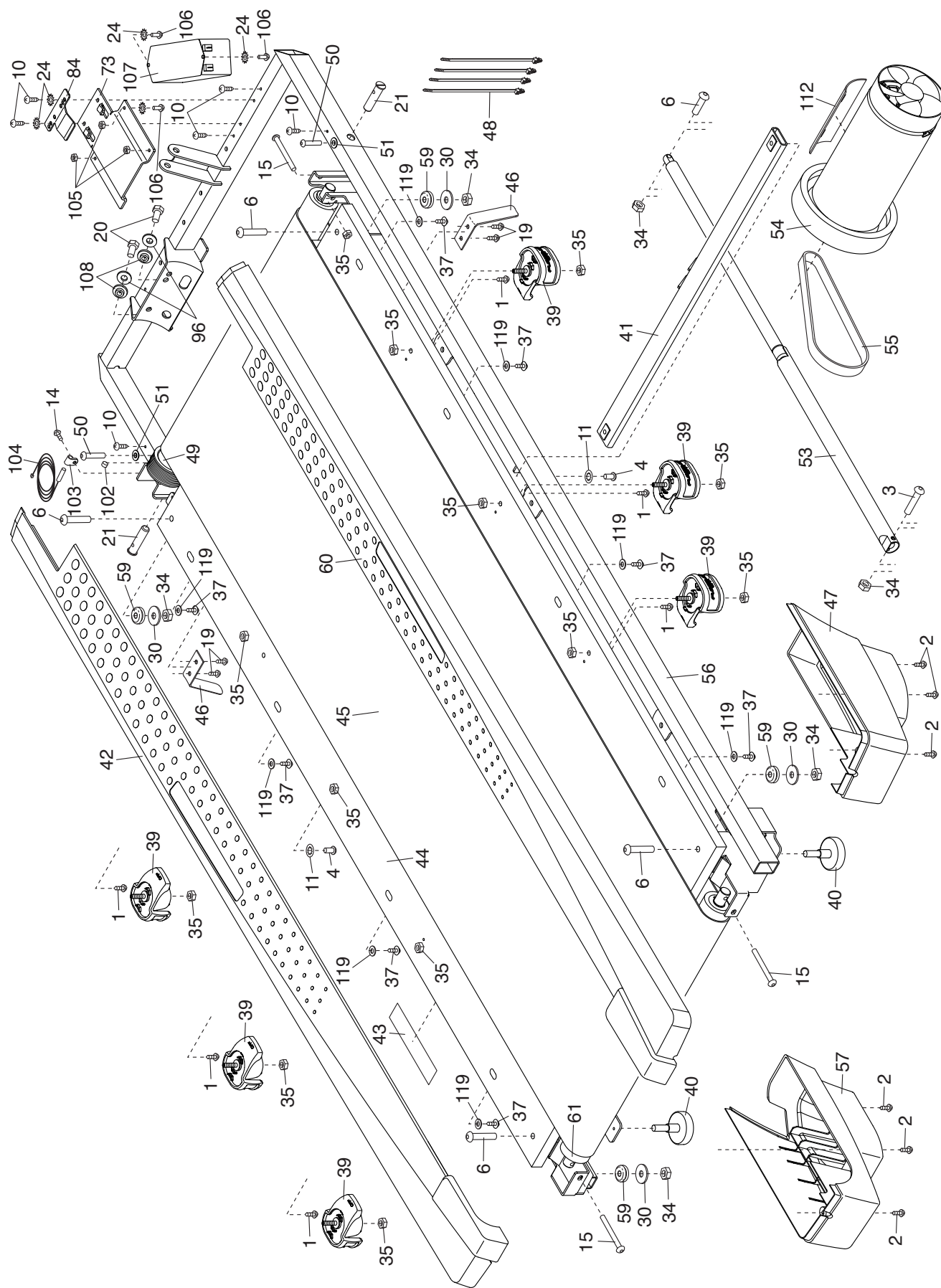


DIAGRAMA EXPANDIDO B

Modelo N.º NETL14917.0 R0517A

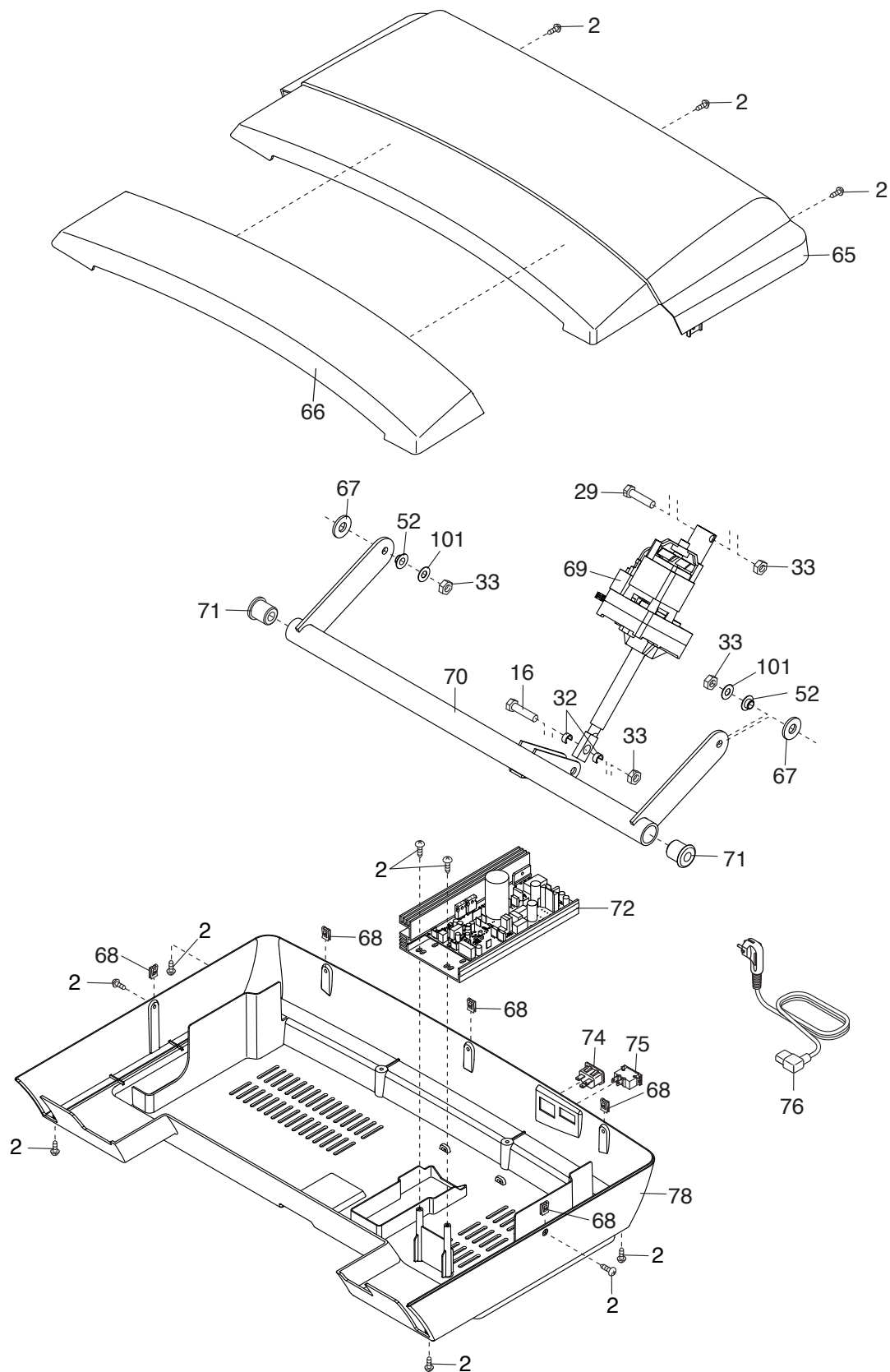


DIAGRAMA EXPANDIDO C

Modelo N.º NETL14917.0 R0517A

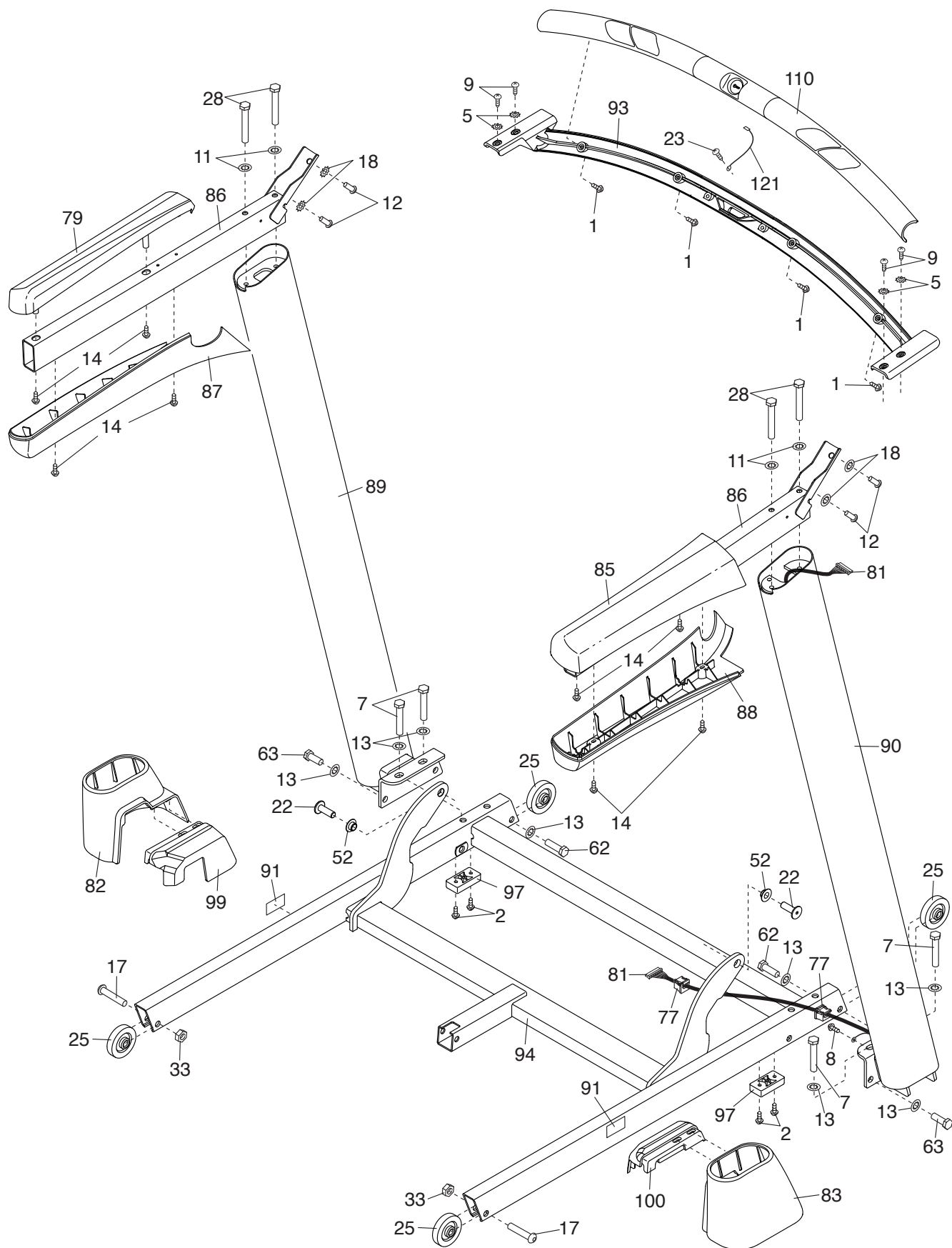
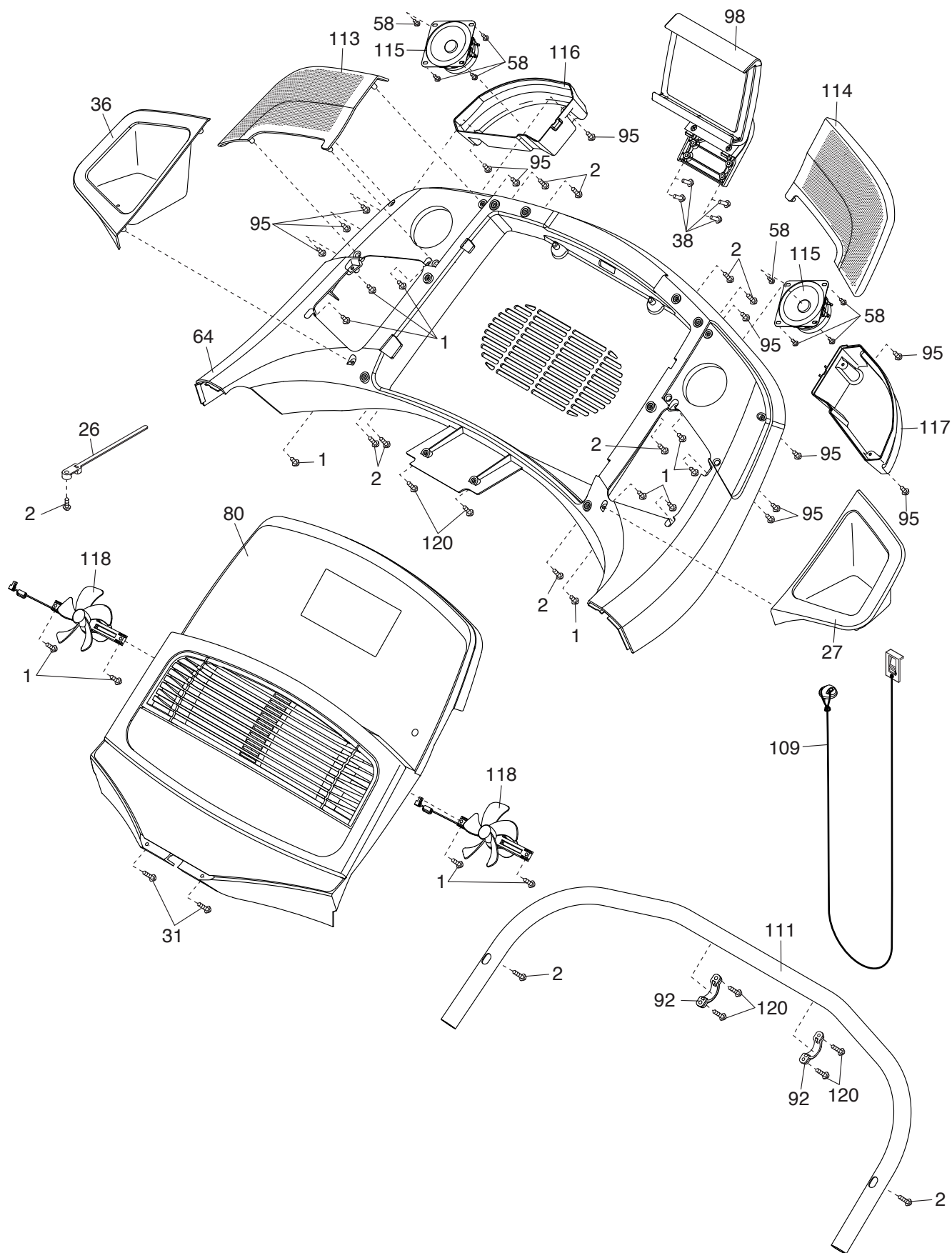


DIAGRAMA EXPANDIDO D

Modelo N.º NETL14917.0 R0517A



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 EXPANDIDO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

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

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

