

NordicTrack[®]

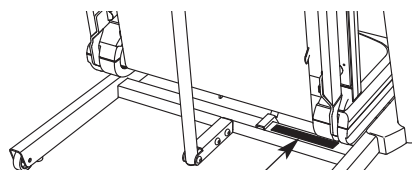
Com Universal Dock para iPod

C 3000

Nº. de Modelo NETL16807.0

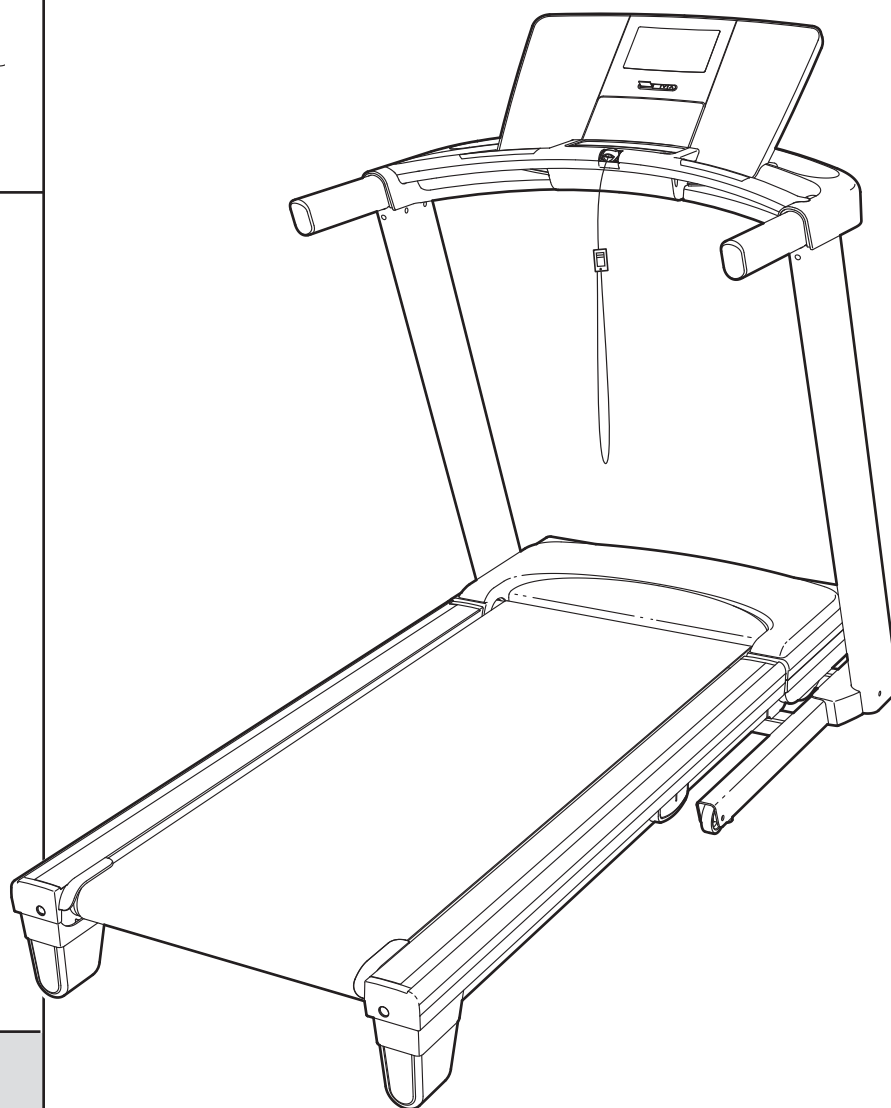
Nº. de série _____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura



Etiqueta do
Número de Série

MANUAL DO UTILIZADOR



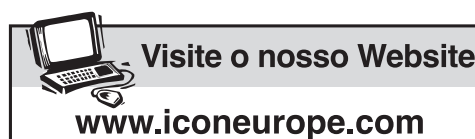
PERGUNTAS?

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

website: www.iconsupport.eu

CUIDADO

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

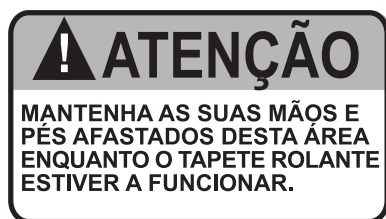


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	6
MONTAGEM	7
COMO USAR O SENSOR DE PULSAÇÃO PARA O PEITO	13
FUNCIONAMENTO E REGULAÇÃO	14
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	27
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	29
DIRECTRIZES PARA EXERCÍCIO	33
LISTA DE PEÇAS	34
DIAGRAMA AMPLIADO	36
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contra-capa
INFORMAÇÃO SOBRE O RECICLAGEM	Contra-capa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

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



⚠ ADVERTÊNCIA

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

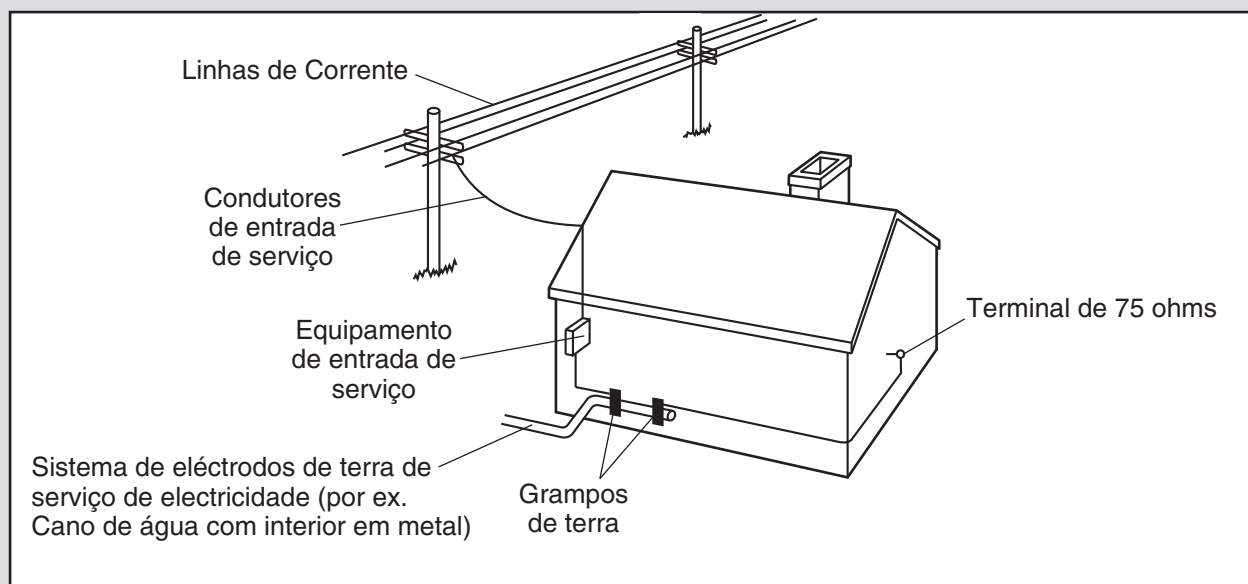
-  * Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
- * A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
- * Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar 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.
- * Reduza a inclinação para o nível mais baixo antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.
-  * Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.
-  * Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.
-  * Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.
- * Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
-  * Calce sempre sapatinhas para usar o tapete rolante.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

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

1. 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. O proprietário deste equipamento tem a responsabilidade de garantir que todos os utilizadores deste tapete rolante estão devidamente informados acerca de todas as advertências todos os avisos e precauções.
3. Use o tapete rolante apenas da forma descrita.
4. Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada plana, com pelo menos 2,4 m de espaço vazio atrás e 0,6 m de espaço vazio de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a carpete de danos, coloque um tapete debaixo do tapete rolante.
5. Mantenha o tapete rolante dentro de casa e afastado de fontes de humidade e pó. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou pátio coberto, nem perto de água.
6. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
7. Mantenha sempre crianças de idade inferior a 12 anos e animais afastados do tapete rolante.
8. O tapete rolante apenas deve ser utilizado por indivíduos que pesem 145 kg ou menos.
9. Nunca permita que mais do que uma pessoa utilize o tapete rolante simultaneamente.
10. Use vestuário de exercício apropriado para utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que pode possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como mulheres. *Use sempre sapatilhas. Nunca utilize o tapete rolante descalço, calçando apenas com meias calçadas ou com sandálias.*
11. Ao ligar o cabo de alimentação eléctrica (veja a página 14), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro electrodoméstico ligado ao mesmo circuito
12. Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores de 1 mm² (calibre 14) com comprimento máximo de 1,5 m (5 pés).
13. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
14. Nunca mova a cinta de caminhar enquanto a electricidade estiver desligada. Não opere o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte a secção RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 29, se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)
15. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de usar o tapete rolante (veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 16).
16. Nunca inicie o tapete rolante enquanto estiver em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre ao apoio para as mãos enquanto estiver a utilizar o tapete rolante.
17. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da velocidade.
18. O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Diversos factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações destina-se apenas a auxiliá-lo a determinar as tendências gerais dos seus batimentos cardíacos durante o exercício.

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 disjuntor de reiniciar/desligar na posição de desligado. (Consulte o desenho da página 6 para ver a localização do disjuntor.)
 20. Não tente elevar, baixar ou mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Veja a secção MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 27.) Tem que poder de conseguir levantar 20 kg sem problemas, para elevar, baixar ou mover o tapete rolante.
 21. Quando dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que a estrutura fica firmemente na posição de armazenamento.
 22. Nunca deixe cair, nem introduza objectos em nenhuma abertura.
 23. Inspeccione e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
 24. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação eléctrica imediatamente depois da utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efectuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de serviço autorizado. Qualquer tipo de reparação ou serviço para além dos procedimentos descritos neste manual, devem ser efectuados apenas por um representante de serviço autorizado.
 25. Este tapete rolante destina-se apenas a ser utilizado em casa. Não utilize este tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
 26. Para reduzir o risco de choque eléctrico, não remova a tampa nem a parte de trás da televisão. Não existem no interior peças que possam ser manuseadas pelo utilizador. Para obter assistência, contacte pessoal qualificado.
 27. Para proteger o tapete rolante e a TV durante trovoadas, desligue o cabo de alimentação da tomada da parede e desligue o sistema de cabos. Desta forma evita danos devidos a relâmpagos e picos de corrente.
 28. Após a conclusão de qualquer manutenção ou serviço de assistência ao tapete rolante ou à televisão, peça ao técnico de assistência para efectuar verificações de segurança de forma a confirmar que a unidade se encontra em condições de funcionamento devidas.
- Nota para o instalador do sistema CATV:
Consulte os Códigos Locais para obter os requisitos de ligação à terra.



GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

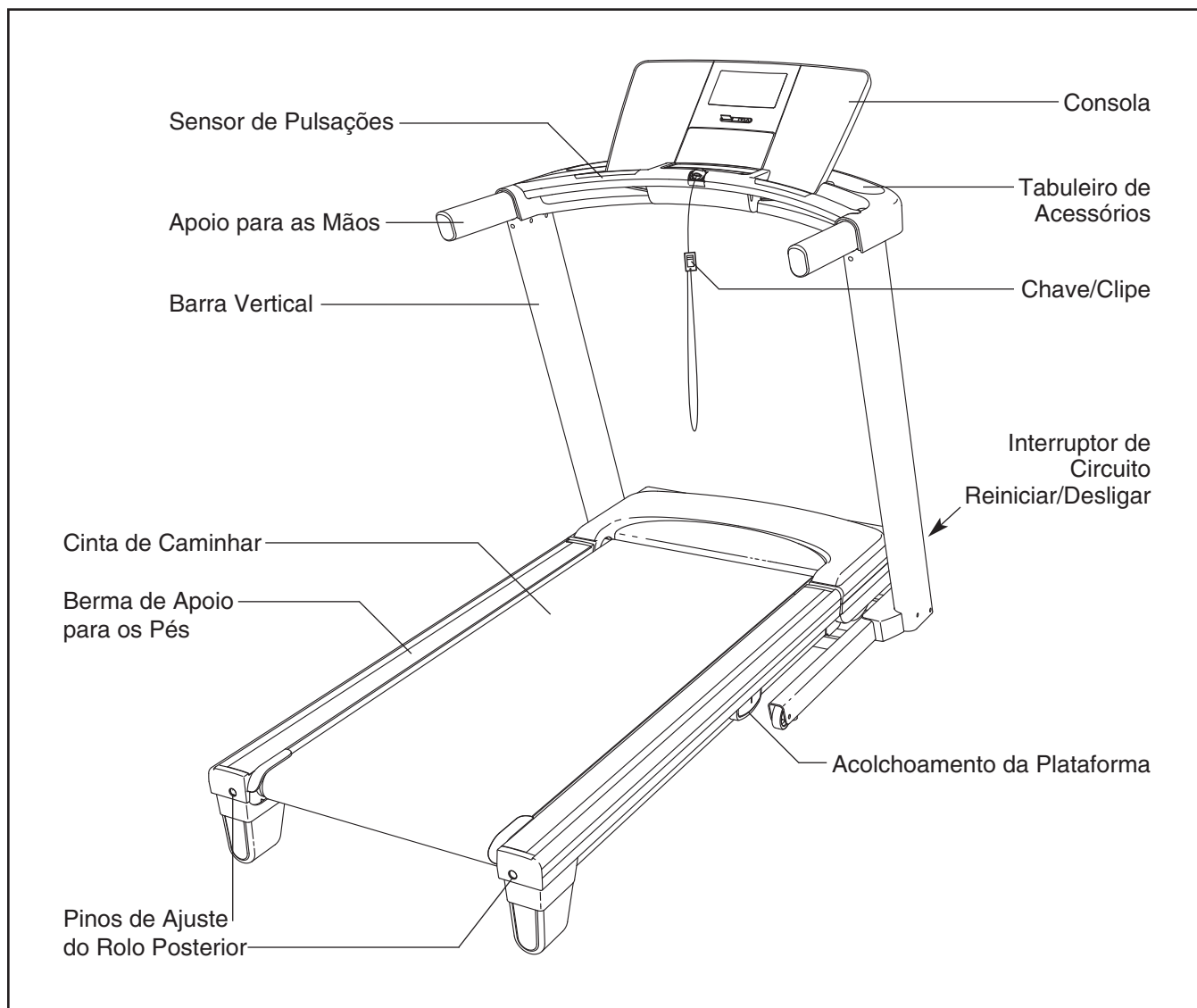
ANTES DE COMEÇAR

Agradecemos a sua aquisição do revolucionário tapete rolante NordicTrack C 3000 com Universal Dock para iPod®. O tapete rolante C 3000 combina tecnologia avançada com um desenho inovador para o ajudar a tirar o maior partido do seu exercício no conforto da sua casa. Quando não estiver a fazer exercício, o tapete rolante C 3000 pode ser dobrado, necessitando de menos de metade do espaço utilizado por outros tapetes rolantes.

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

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

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

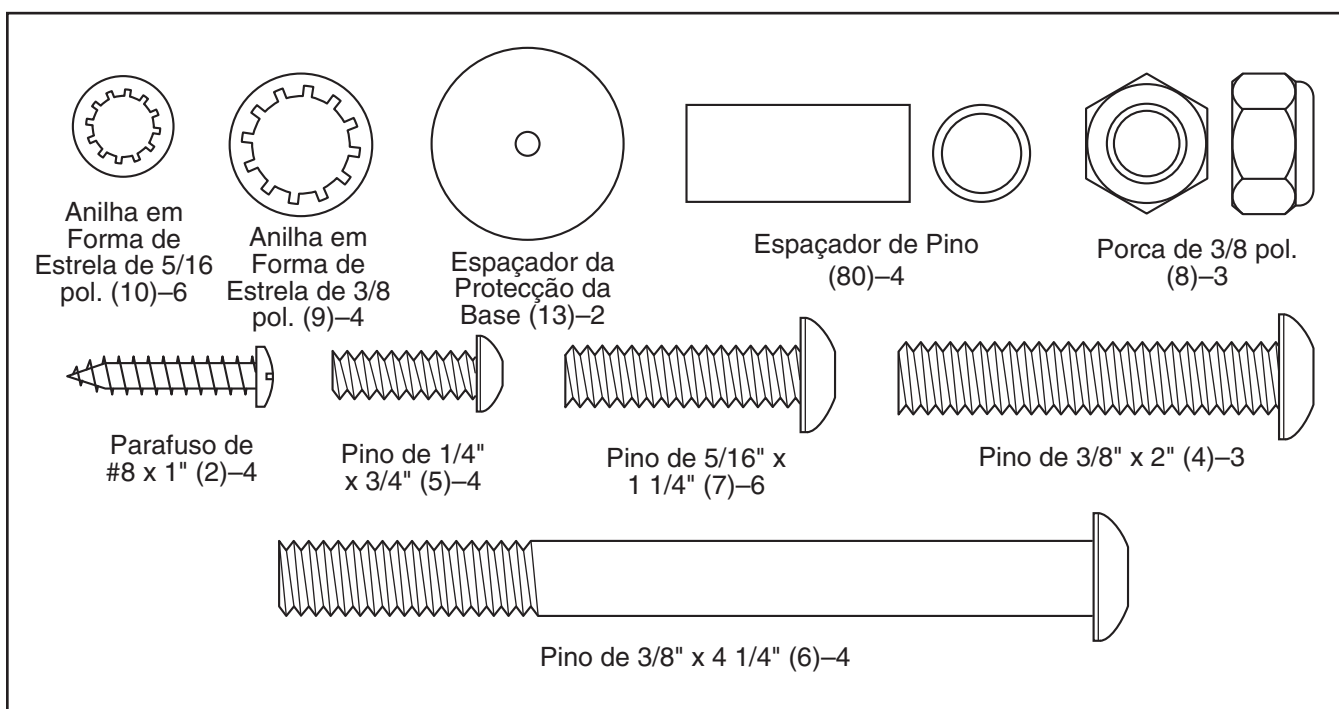


MONTAGEM

O processo de montagem requer a presença de duas pessoas. Coloque o tapete rolante numa área vazia e retire todos os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até terminar a montagem. **Nota:** O verso da cinta de caminhar do tapete rolante está revestido com um lubrificante de alto desempenho. Durante o envio, algum desse lubrificante pode ter sido transferido para o topo da cinta de caminhar ou da embalagem de envio. Isto é uma condição normal e não afecta o desempenho do tapete rolante. Se existir lubrificante presente no topo da cinta de caminhar, basta limpá-lo com um pano macio e um detergente suave não- abrasivo.

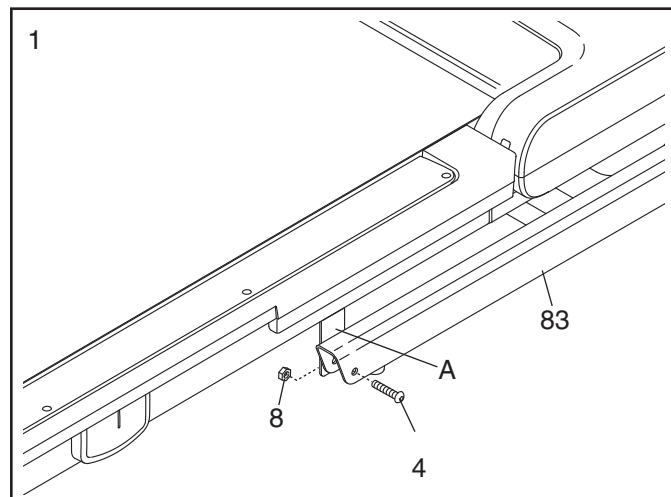
O processo de montagem requer as chaves sextavadas incluídas  e uma chave de fendas Phillips , uma chave de grifos ajustável , um maço de borracha , e tesora .

Utilize os desenhos abaixo para ajudar a identificar as peças de montagem. O número entre parêntesis por baixo de cada desenho é o número de código da peça, retirado da LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. O número mostrado depois dos parênteses indica a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente ligada a uma das partes a montar. Para evitar danificar as peças plásticas, não use ferramentas eléctricas na montagem. Poderão ser incluídas peças extra.**



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

Retire a Porca de 3/8" (8), o Pino de 3/8" x 2" (4) e o suporte de expedição (A) da Base (83). **Repita este passo no outro lado do tapete rolante.** Deite fora os suportes de expedição; as porcas e os pinos irão ser utilizados nos passos 3 e 6.

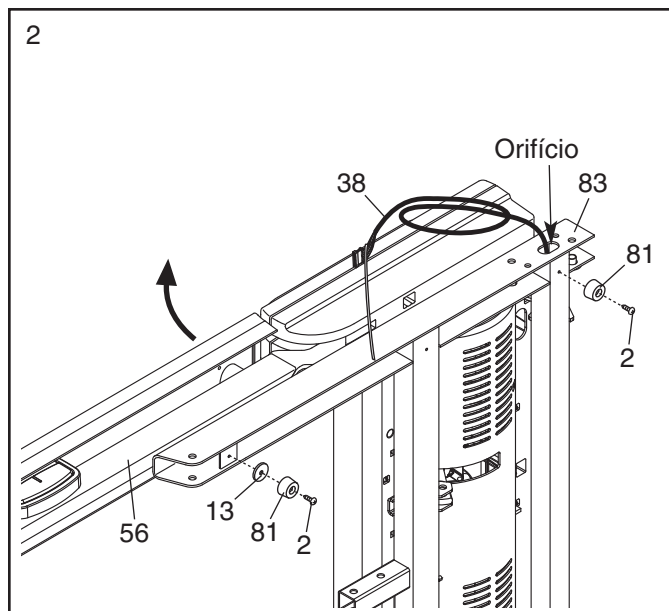


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desconectado.**

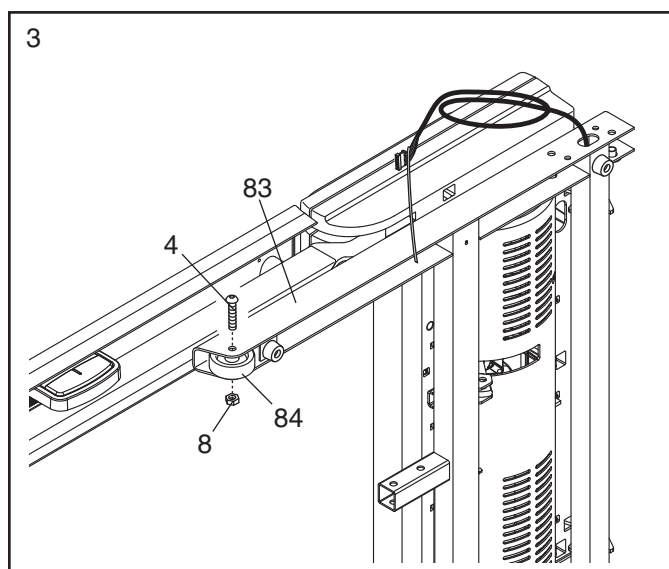
Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente o tapete rolante para o lado esquerdo. Dobre parcialmente a Estrutura (56) para que o tapete rolante fique mais estável; **não dobre completamente a Estrutura já.**

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

Fixe uma Protecção da Base (81) à Base (83) no ponto mostrado, com um Espaçador da Protecção da Base (13) e um Parafuso de #8 x 1" (2). Depois, fixe outra Protecção da Base (81) apenas com um Parafuso de #8 x 1" (2).

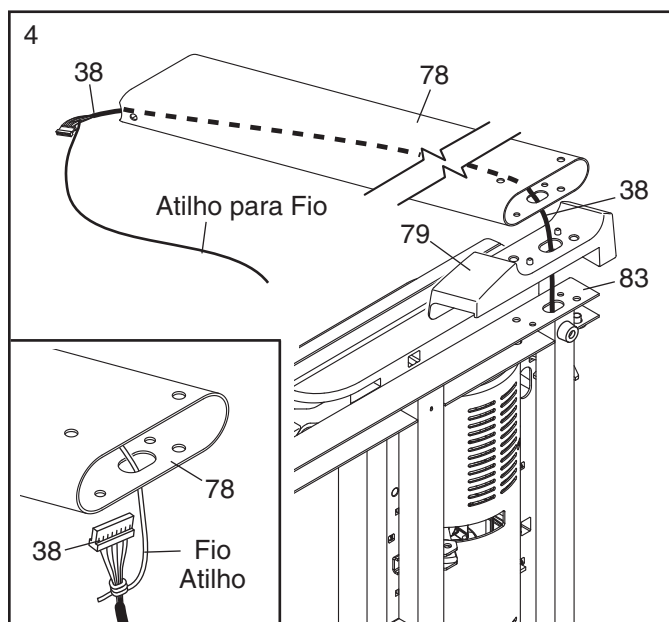


3. Fixe uma Roda (84) com o Pino de 3/8" x 2" (4) e a Porca de 3/8" (8) que acabou de remover no passo 1. **Não aperte excessivamente a Porca; a Roda deve girar livremente.**



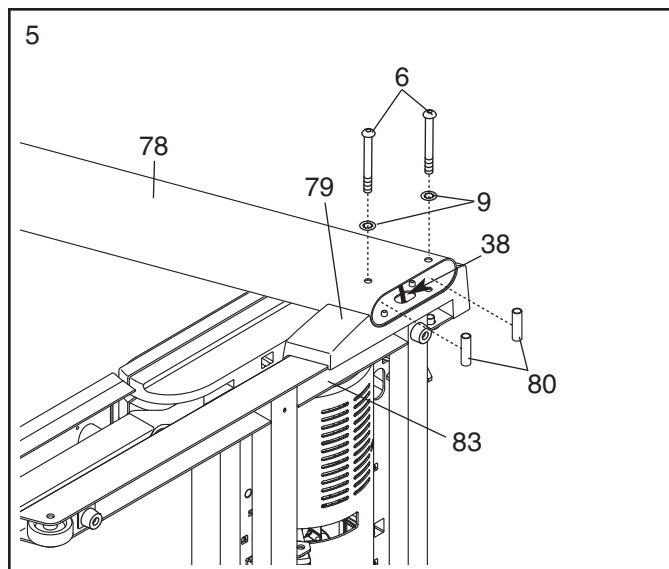
4. Identifique a Barra Vertical Direita (78) e o Espaçador da Barra Vertical Direita (79), os quais estão marcados com autocolantes. Introduza o Fio da Barra Vertical (38) no Espaçador da Barra Vertical Direita, conforme mostrado.

Verifique o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Direita (78) em volta do Fio da Barra Vertical (38). Com a ajuda de outra pessoa, segure a Barra Vertical Direita junto à Base (83). Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio até que o Fio da Barra Vertical atravessasse completamente a Barra Vertical Direita.



5. Coloque o Espaçador da Barra Vertical Direita (79) na Base (83). **Tenha cuidado para não entalar o Fio da Barra Vertical (38).** Com a ajuda de outra pessoa, segure num Espaçador de Pinos (80) por dentro da parte inferior da Barra Vertical Direita (78). Insira um Pino de 3/8" x 4 1/4" (6) com uma Anilha em Forma de Estrela de 3/8" (9) na Barra Vertical Direita e no Espaçador de Pinos. **Repita este passo com um segundo Espaçador de Pinos (80), Pino de 3/8" x 4 1/4" (6) e Anilha em Forma de Estrela de 3/8" (9).** Em seguida, coloque a Barra Vertical Direita no Espaçador da Barra Vertical Direita.

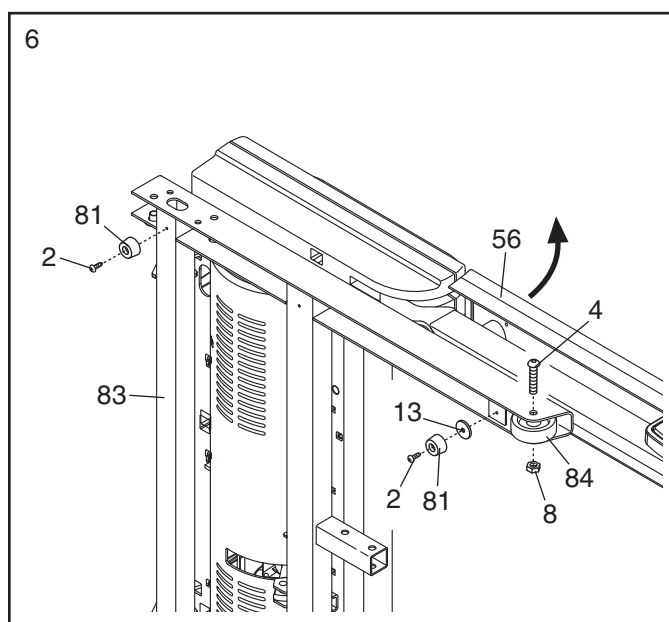
Aperte os Pinos de 3/8" x 4 1/4" (6) com os dedos; **não aperte completamente os Pinos já.**



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.**

Fixe uma Protecção da Base (81) à Base (83) no ponto mostrado, com um Espaçador da Protecção da Base (13) e um Parafuso de #8 x 1" (2). Depois, fixe outra Protecção da Base (81) apenas com um Parafuso de #8 x 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.**

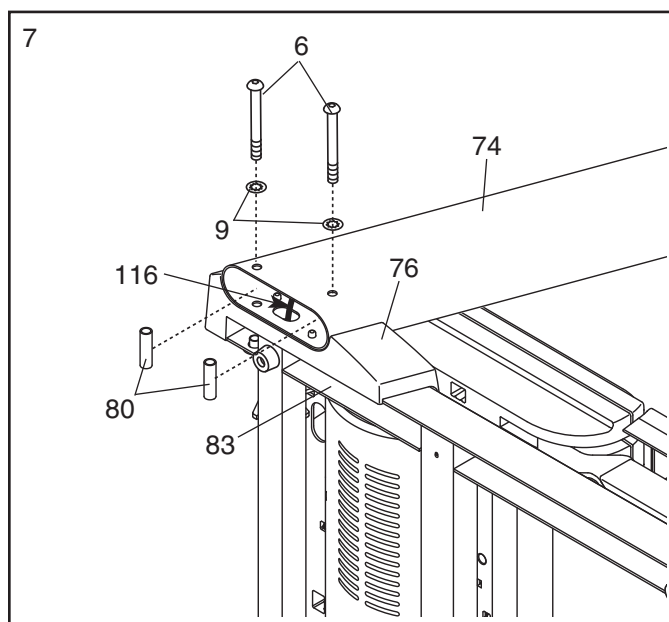


7. Insira o Cabo AV da Barra Vertical (116) através do orifício da Base (83), pelo Espaçador da Barra Vertical Esquerda (76), e pela Barra Vertical Esquerda (74).

Coloque o Espaçador da Barra Vertical Esquerda (76) na Base (83). Com a ajuda de outra pessoa, segure num Espaçador de Pinos (80) por dentro da parte inferior da Barra Vertical Esquerda (74). Insira um Pino de 3/8" x 4 1/4" (6) com uma Anilha em Forma de Estrela de 3/8" (9) na Barra Vertical Esquerda e no Espaçador de Pinos. **Repita este passo com um segundo Espaçador de Pinos (80), Pino de 3/8" x 4 1/4" (6) e Anilha em Forma de Estrela de 3/8" (9).** Em seguida, coloque a Barra Vertical Esquerda no Espaçador da Barra Vertical Esquerda.

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

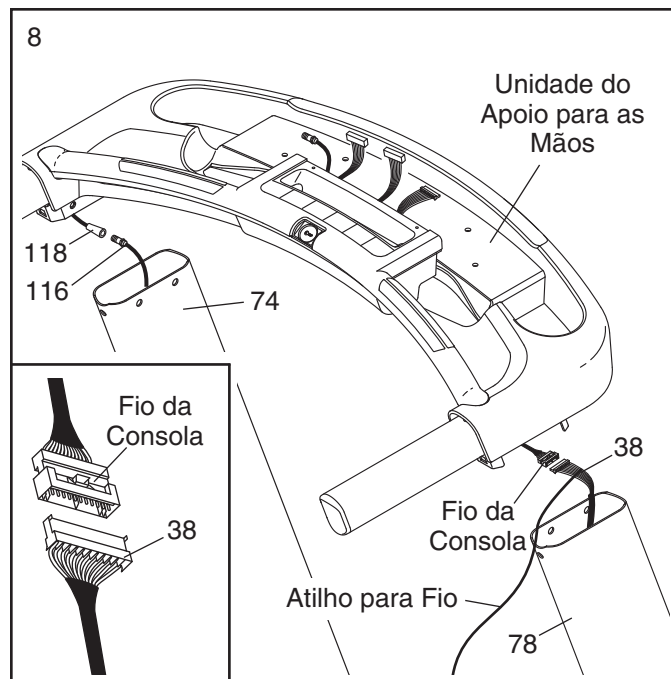
Com a ajuda de uma segunda pessoa, deite o Tapete Rolante de forma a que a Base (83) fique plana no chão.



8. Com a ajuda de uma segunda pessoa, segure na unidade do apoio para as mãos junto à Barra Vertical Direita (78) e à Barra Vertical Esquerda (74). Ligue o Fio da Barra Vertical (38) ao fio da consola. **Verifique o desenho inserido. Os conectores devem ajustar-se com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE OS CONECTORES NÃO FICAREM CORRECTAMENTE LIGADOS, A CONSOLA PODERA SOFRER DANOS QUANDO FOR LIGADA A ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA.**

Ligue o Cabo AV da Barra Vertical (116) na Barra Vertical Esquerda (74) ao Cabo AV de 30" (118).

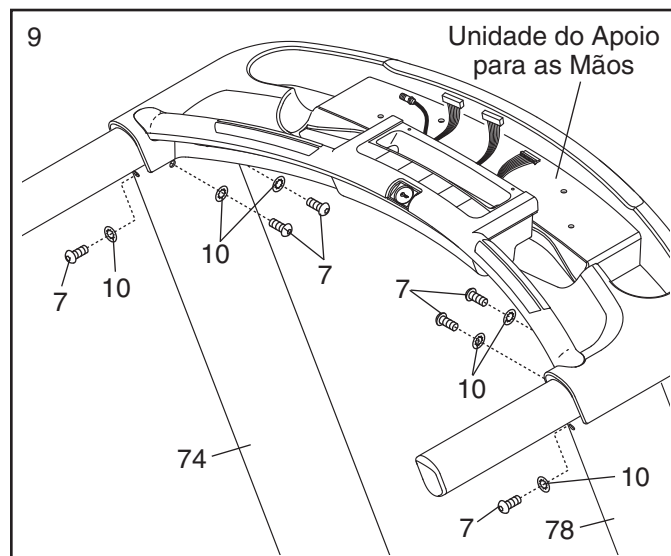
Remova o atilho do Fio da Barra Vertical (38).



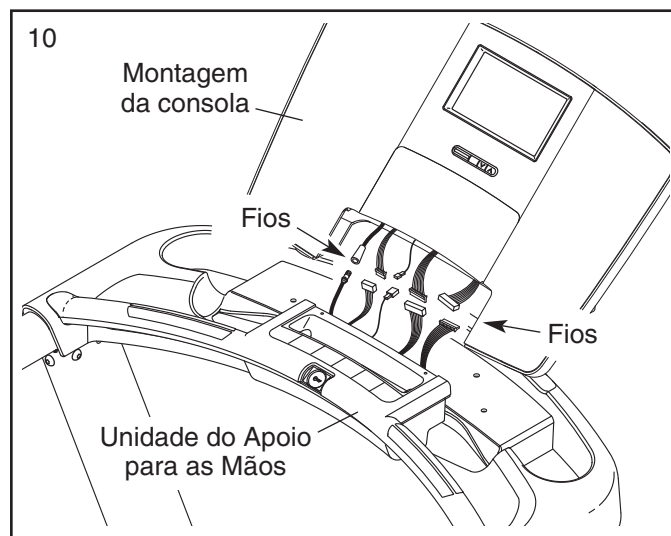
9. Coloque a unidade do apoio para as mãos nas Barras Verticais (74, 78). **Tenha cuidado para não entalar os fios.**

Fixe a unidade do apoio para as mãos às Barras Verticais (74, 78) com seis Pinos de 5/16" x 1 1/4" (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 1/4" (6).

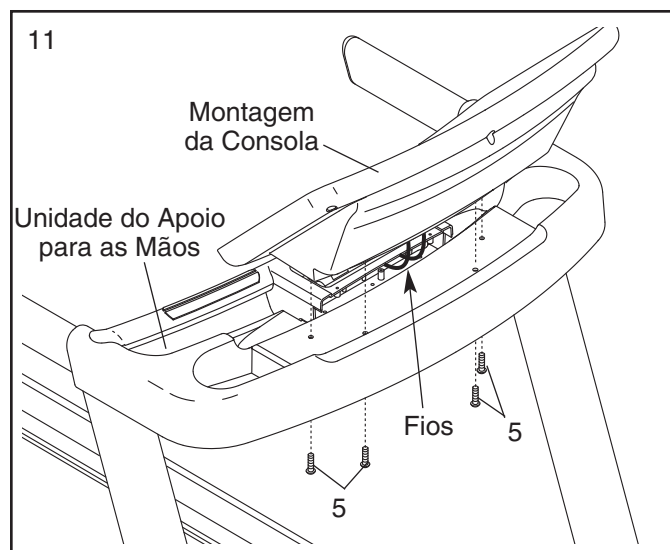


10. Com a ajuda de outra pessoa, segure na unidade da consola junto à unidade do apoio para as mãos. Ligue os cinco fios da unidade da consola aos cinco fios da unidade do apoio para as mãos. **Verifique o desenho inserido no passo 8. Os conectores devem ajustar-se com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE OS CONECTORES NÃO FICAREM CORRECTAMENTE LIGADOS, A CONSOLA PODERA SOFRER DANOS QUANDO FOR LIGADA A ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA.**

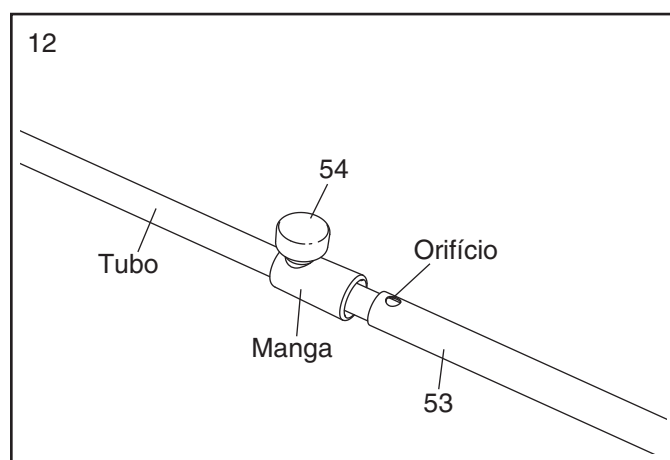


11. Insira os fios da unidade da consola na unidade do apoio para as mãos.

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



12. Identifique o Fecho de Armazenamento (53). Remova o atilho da extremidade do tubo. Certifique-se de que a manga passe sobre o orifício indicado e que o Botão de Bloqueio (54) fique bloqueado no orifício. **Puxe a manga para se certificar de que ficou bem segura.**

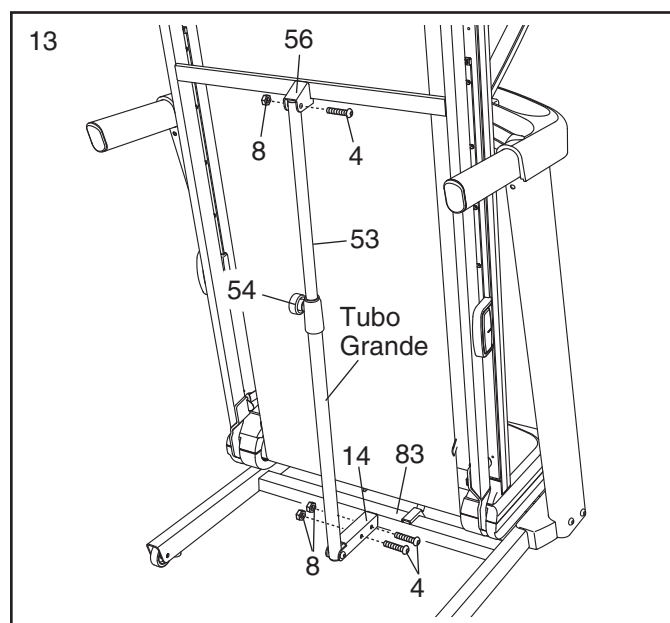


13. Levante a Estrutura (56) até à posição mostrada. **Faça com que outra pessoa segure a estrutura até que este passo seja concluído.**

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 28).

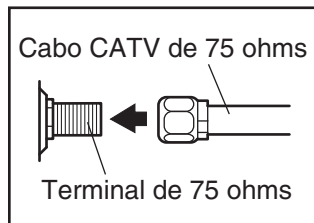


14. **Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se a consola estiver coberta com películas plásticas finas, retire-as. Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do tapete rolante. Nota: Poderá ter peças extra incluídas. Mantenha as chaves sextavadas incluídas num lugar seguro. A chave sextavada grande é utilizada para ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 30 e 31).

Antes de manusear a televisão, deve ligar um cabo CATV de 75 ohm ao terminal de 75 ohm no tapete rolante, um videogravador ou leitor de DVD à tomada de entrada de áudio/vídeo, ou um leitor pessoal de áudio/vídeo à tomada de áudio/vídeo na consola. Nota: Utilize um cabo CATV para ligar a uma fonte externa, tal como box de serviço por cabo, cabo analógico, box de TV satélite ou videogravador. Não estão incluídos cabos CATV.

COMO LIGAR UM CABO CATV DE 75 OHM

1. Ligue um cabo CATV de 75 ohm ao terminal de 75 ohm na estrutura do tapete rolante junto às barras verticais.



COMO LIGAR UMA FONTE EXTERNA COM UM CABO CATV

1. Ligue uma extremidade de um cabo CATV de 75 ohm à tomada de saída de 75 ohm na fonte externa.
2. Ligue o cabo de alimentação da fonte externa. Consulte o manual do utilizador da fonte externa para obter instruções sobre a forma mais adequada de ligação à terra.
3. Ligue um cabo CATV de 75 ohm ao terminal de 75 ohm na estrutura do tapete rolante junto às barras verticais.

COMO LIGAR UM LEITOR DE DVD OU VIDEOGRAVADOR COM A TOMADA DE ENTRADA DE ÁUDIO/VÍDEO

1. Ligue uma extremidade de um cabo de áudio/vídeo de componente RCA ao leitor de DVD ou videogravador.
2. Ligue o cabo de alimentação do leitor de DVD ou videogravador. Consulte o manual do utilizador do leitor de DVD ou videogravador para obter instruções sobre a forma mais adequada de ligação à terra.
3. Ligue o cabo RCA de componentes de áudio/vídeo à tomada de entrada áudio/vídeo na parte de trás da consola.

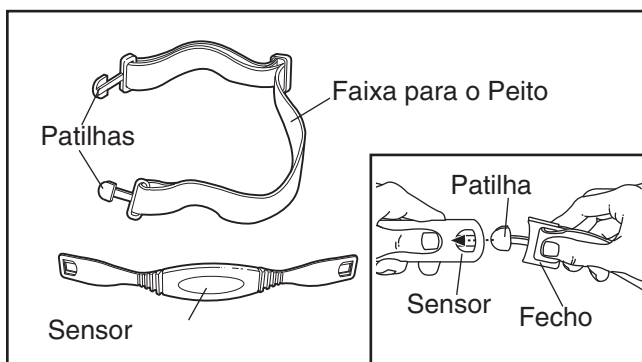
COMO LIGAR UM LEITOR PESSOAL DE ÁUDIO/VÍDEO DIRECTAMENTE À CONSOLA

Consulte COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO na página 24.

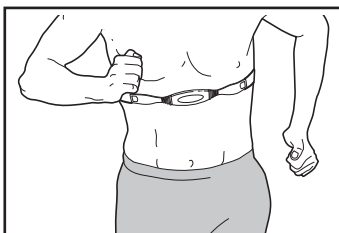
COMO USAR O SENSOR DE PULSAÇÃO PARA O PEITO

COMO COLOCAR O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO

O sensor de pulsações para o peito tem dois componentes: a faixa para o peito e o sensor (veja o diagrama abaixo). Insira a patilha de uma das extremidades da faixa para o peito no orifício de uma das extremidades da unidade do sensor, conforme indicado 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.



Em seguida, afaste a unidade do sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas de eléctrodos no interior (as áreas dos eléctrodos estão cobertas por sulcos rasos). Humedeça ambas as áreas dos eléctrodos com uma solução salina tal como saliva ou solução de lentes de contacto. Volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor de pulsações depois de cada utilização. O sensor das pulsações para o peito é activado quando as áreas do eléctrodo são humedecidas e o monitor dos batimentos cardíacos é colocado; o sensor de pulsações para o peito encerra-se quando é retirado e quando as áreas do eléctrodos secam. Se o sensor de pulsações para o peito não for seco depois de cada utilização, ele poderá ficar acti-

vado 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.

SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

- Certifique-se de que tem o sensor de pulsações para o peito colocado da forma descrita à esquerda. Nota: Se o sensor de pulsações para o peito não funcionar quando é colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Humedeça ambas as áreas dos eléctrodos do sensor com uma solução salina, 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 (pvc's), ímpetos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do sensor de pulsações para o peito pode ser afectado por interferências magnéticas causadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar que este é o problema, tente mudar a localização do tapete rolante.
- A pilha CR2032 pode precisar de ser substituída (veja a página 32).

FUNÇÃO E REGULAÇÃO

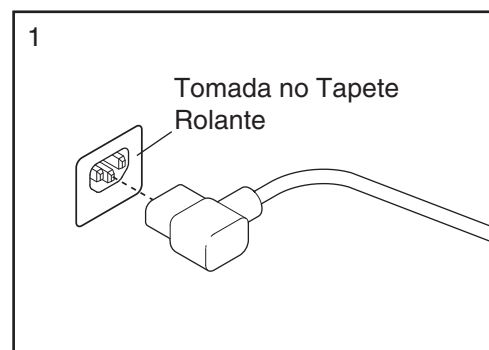
A CINTA DE CAMINHAR PRÉ-LUBRIFICADA

O seu tapete rolante apresenta uma cinta rolante revestida com um lubrificante de alto rendimento. **IMPOR-
TANTE:** Nunca aplique spray de silicone ou outras substâncias na cinta rolante ou na plataforma de exer-
cício. Esse tipo de substâncias deteriorará a cinta rolante e causará desgaste excessivo.

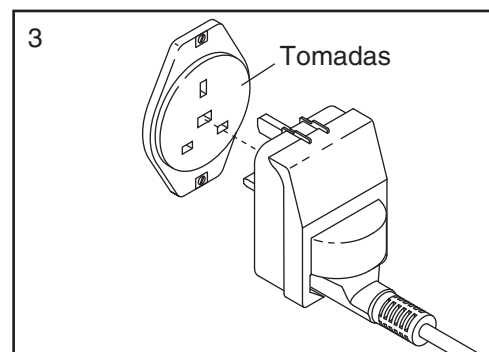
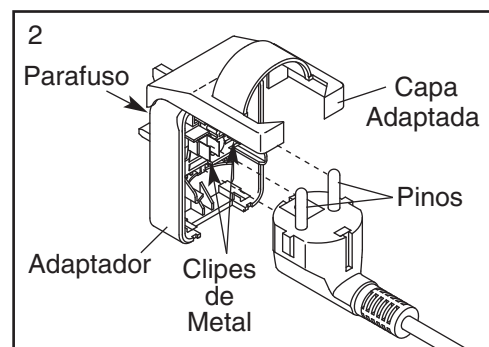
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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 eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. 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 ali-
mentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo recomendado pelo fabricante.

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

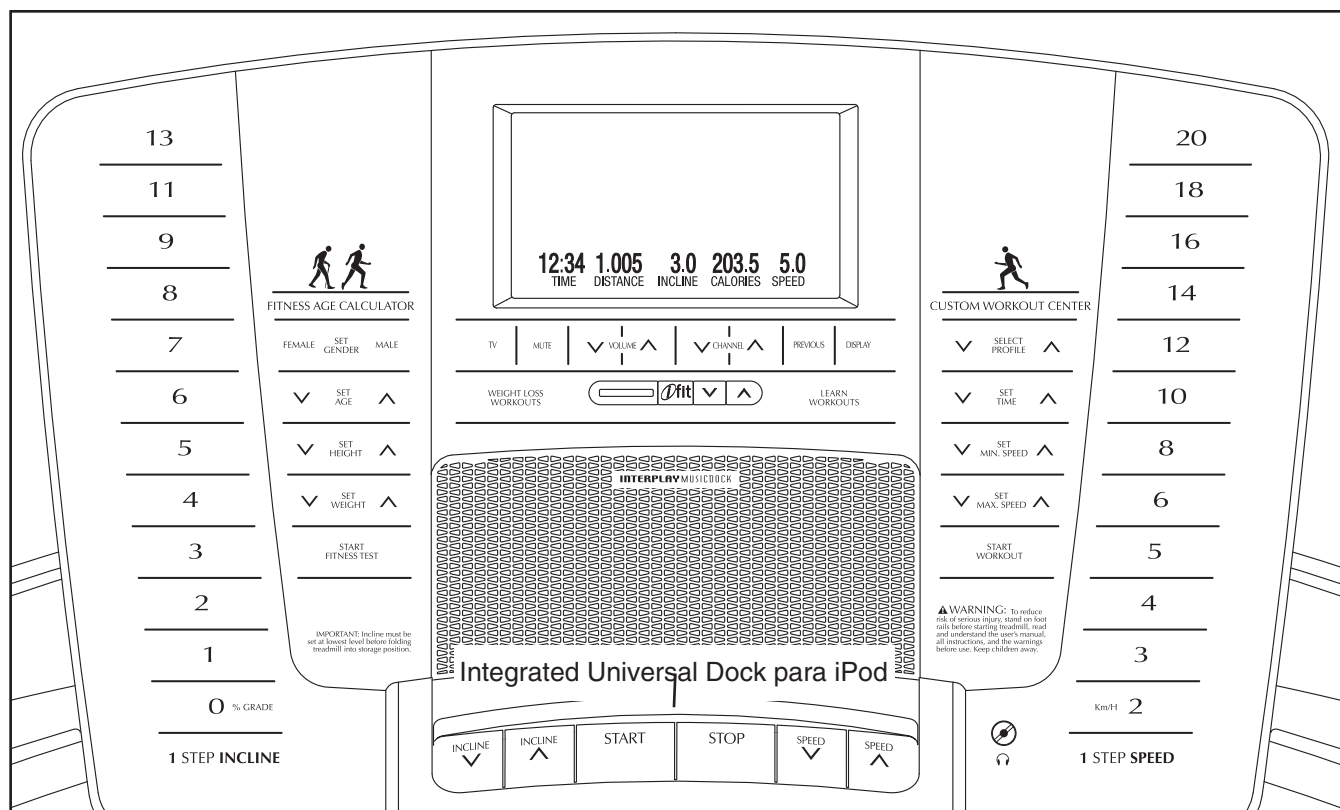


Consulte o desenho 2. Ligue o cabo de alimentação a uma tomada adequada que esteja devidamente instalada e ligada à terra, de acordo com todos os códigos e leis locais. **IMPORTANTE:** O tapete rolante não é compatível com tomadas equipadas com GFCI (interruptor à terra do circuit da falha).



⚠ PERIGO: Uma ligação inadequada do condutor de ligação à terra do equipamento, pode resultar num maior risco de choques eléctricos. Consulte um electricista qualificado ou um técnico de serviço, se tiver dúvidas acerca da ligação à terra do produto. Não modifique a ficha fornecida com o produto — se esta não servir na tomada; contacte um electricista para instalar uma tomada apropriada.

DIAGRAMA DA CONSOLA



COLAR O AUTOCOLANTE DE ADVERTÊNCIA

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

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma gama impressionante de características, que o ajudarão a tirar o melhor partido das suas sessões de exercício. Quando o modo manual da consola está seleccionado, a velocidade e a inclinação do tapete rolante podem ser mudadas com o toque de um botão. À medida que completa o exercício, a consola mostrará informações instantâneas acerca do exercício. Pode até medir os seus batimentos cardíacos com o sensor de pulsações para as mãos.

Adicionalmente, a consola possui vinte e quatro programas para perda de peso. Cada exercício controla a velocidade e inclinação do tapete rolante à medida que guia o utilizador através de exercícios eficazes. Pode também criar os seus próprios programas personalizados. Pode ainda fazer um teste de aptidão que mede a sua idade em termos de aptidão física.

A consola possui também o novo Sistema iFIT de Exercício Interactivo. O sistema iFIT possibilita que a consola aceite os Cartões iFIT de Exercício Interactivo que contêm programas de exercício concebidos para o ajudar a atingir objectivos específicos de preparação física. Por exemplo, perca quilogramas indesejados

com o programa Perda de Peso de 8 semanas, ou treine para uma corrida de longa distância com o programa Maratona. Os programas iFIT controlam automaticamente o tapete rolante, enquanto a voz de um treinador pessoal o instrui e motiva ao longo de cada passo da sua sessão de exercício. É incluído um cartão iFIT. Cartões iFIT adicionais estão disponíveis separadamente. **Para adquirir cartões iFIT, ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.**

Quer seleccione o modo manual ou um programa, pode desfrutar dos seus programas preferidos no televisor pessoal enquanto se põe em forma. Pode até escutar as suas músicas ou os seus audiolivros preferidos, com o excelente 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.

Para ligar a corrente, siga os passos na página 16. **Para usar o modo manual**, veja a página 16. **Para usar um programa de perda de peso**, consulte a página 18. **Para criar e usar um exercício de aprendizagem**, consulte as páginas 19 e 20. **Para usar o centro de programas personalizados**, consulte a página 21. **Para usar a calculadora da idade em termos de aptidão física**, consulte a página 22. **Para usar um cartão iFIT**, consulte a página 23. **Para usar o televisor pessoal**, consulte a página 24. **Para usar o sistema de som estéreo**, consulte a página 24. **Para usar o modo de informação**, consulte a página 25.

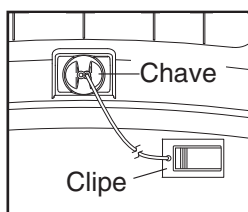
COMO LIGAR A CORRENTE

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 14). Seguidamente, localize o interruptor de reiniciar/desligado [RESET/OFF] na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação.



A seguir, coloque os seus pés nas bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Procure o clipe preso à chave (consulte o desenho à direita) e coloque para deslizar o clipe para a cintura do seu vestuário. 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.



IMPORTANTE: Se a face da consola apresentar uma folha de plástico transparente, retire-o. Para evitar danos à plataforma de caminhar, utilize calçado atlético limpo durante a utilização do tapete rolante. A primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar, e alinhe-a, se necessário (veja a página 31).

Nota: a consola pode exibir a velocidade e a distância tanto em milhas como em quilómetros. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 25. quilómetros. Para maior simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.

COMO USAR O MODO MANUAL

1. Inserir a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Seleccionar o modo manual.

Quando a chave estiver inserida, o modo seleccionado é o modo manual. Se seleccionou um programa, prima repetidamente o botão de Exercícios de Aprendizagem [LEARN WORKOUTS] até que surjam apenas zeros no ecrã. Nota: Certifique-se de que não esteja inserido um cartão iFIT na ranhura iFIT.

3. Iniciar a cinta de caminhar e ajustar 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 for premido o botão Iniciar ou o botão de aumento da Velocidade, a cinta de caminhar começará a deslocar-se à velocidade de 2 kms por hora. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumento e diminuição da Velocidade. Cada vez que um dos botões for premido, a velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,1 kms por hora; se um botão for mantido em baixo, a velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 kms por hora. Se for premido um dos botões de Velocidade Passo a Passo numerados, a cinta de caminhar aumentará gradualmente a sua velocidade, até atingir a configuração de velocidade seleccionada.

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

4. Mudar a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.

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

5. Selecione um modo de ecrã e siga os seus progressos com as informações sobre o exercício no ecrã.

A consola oferece três modos de ecrã. O modo de ecrã que seleccionar determinará quais as informações sobre a sessão de exercício que serão exibidas. Prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] para seleccionar o modo de ecrã desejado.

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

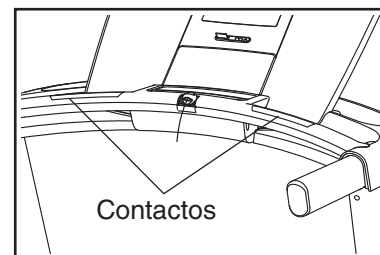
- Quando estiver seleccionado o modo manual, o ecrã pode mostrar uma pista que representa 400 metros (1/4 de milha). Enquanto caminha ou corre, os segmentos da pista aparecerão sucessivamente até surgir a pista toda. A pista desaparecerá então e os segmentos recomearão a aparecer em sucessão. Nota: O ecrã tem um modo de sintonizador, um modo de RCA e um modo de MP4. A pista pode ser mostrada apenas quando estiver seleccionado o modo de MP4. Para ver a pista, prima repetidamente o botão de TV até que a palavra MP4 surja no ecrã por alguns segundos.
- O tempo [TIME] decorrido. Nota: quando estiver seleccionado um programa, o ecrã mostrará o tempo restante do programa em vez do tempo decorrido.
- O número aproximado de calorias [CALORIES] queimadas.
- A velocidade [SPEED] da cinta de caminhar.
- O nível de inclinação [INCLINE] do tapete rolante. Nota: o nível de inclinação do tapete rolante apenas será mostrado quando premir os botões de Inclinação.
- A distância [DISTANCE] que já percorreu a andar ou correr.
- Os batimentos cardíacos [PULSE]. Nota: O seu ritmo cardíaco apenas será mostrado quando usar o sensor de pulsação para o punho.

Para reconfigurar os ecrãs, prima o botão Parar, retire a chave e, em seguida, volte a inserir a chave.

6. Medir os batimentos cardíacos, se necessário.

Pode medir os batimentos cardíacos utilizando o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito (veja a página 13 para obter informações sobre o sensor de pulsações para o peito opcional). Nota: Se segurar no sensor de pulsações do punho e utilizar o sensor de pulsações para o peito opcional ao mesmo tempo, a consola não apresenta os batimentos cardíacos de forma precisa.

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



Para medir os batimentos cardíacos, **coloque os pés nas bermas de apoio para os pés** e segure nos contactos de metal do apoio para as mãos; **evite mover as mãos**. Quando a sua pulsação for detectada, o seu ritmo cardíaco aparecerá no ecrã. **Para obter a maior precisão na leitura dos batimentos cardíacos, continue a segurar nos contactos durante cerca de 15 segundos.**

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

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

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

COMO USAR UM PROGRAMA DE PERDA DE PESO

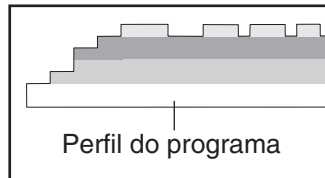
1. Inserir a chave na consola.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Selecione um programa de perda de peso.

Para seleccionar um programa de perda de peso, prima repetidamente o botão de Programas de Perda de Peso

[WEIGHT LOSS WORKOUTS]. Quando for seleccionado um programa de perda de peso, surgirá no ecrã o número do mesmo. O ecrã mostrará também o tempo do programa, as configurações de velocidade e inclinação máximas do programa e um perfil das configurações de velocidade do programa.



Cada exercício de perda de peso está dividido em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programadas uma definição de velocidade e uma definição de inclinação. Nota: É possível programar a mesma definição de velocidade e/ou inclinação para períodos consecutivos.

3. Premir o botão Iniciar [START] para iniciar o exercício.

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

Quando terminar o primeiro segmento do programa, soará uma série de sons. Se a velocidade e/ou a inclinação do tapete rolante estiverem prestes a mudar, a nova configuração de velocidade e/ou inclinação surgirá no ecrã para o alertar e a seta por baixo do perfil do programa deslocar-se-á uma posição para a direita. O tapete rolante ajustará au-

tomaticamente as configurações de velocidade e inclinação programadas para o segundo segmento.

Nota: O ecrã tem um modo de sintonizador, um modo de RCA e um modo de MP4. O perfil do programa pode ser mostrado somente quando estiverem seleccionados o modo de MP4 ou o modo de RCA. Para ver o perfil do programa, prima repetidamente o botão de TV até que a palavra RCA ou a palavra MP4 surjam no ecrã por alguns segundos.

O programa continuará dessa forma até que termine o último segmento. A cinta de caminhar abrandará até parar.

Se a configuração de velocidade ou inclinação for demasiado alta ou demasiado baixa nalgum momento do programa, pode alterar manualmente a configuração premindo os botões de Velocidade [SPEED] de ou Inclinação [INCLINE].

Nota:
Quando começar o segmento seguinte do programa, o tapete rolante ajustará automaticamente as configurações de velocidade e inclinação para o segmento seguinte.

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

4. Selecione um modo de ecrã e siga os seus progressos com as informações sobre o exercício no ecrã.

Veja passo 5 na página 17.

5. Medir os batimentos cardíacos, se necessário.

Veja passo 6 na página 17.

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

Veja passo 7 na página 17.

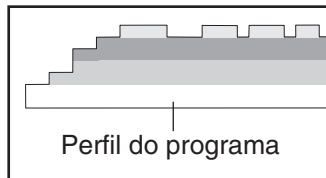
COMO CRIAR UM EXERCÍCIO DE APRENDIZAGEM

1. Inserir a chave na consola.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Seleccione um dos quatro exercícios de aprendizagem.

Para seleccionar um programa de aprendizagem, prima repetidamente o botão de Programas de Aprendizagem



[LEARN WORKOUTS]. Quando for seleccionado um programa de aprendizagem, surgirá no ecrã o número do mesmo. O ecrã mostrará também o tempo do programa, as configurações de velocidade e inclinação máximas do programa e um perfil das configurações de velocidade do programa.

3. Prima o botão Iniciar e programe as configurações de velocidade e inclinação desejadas.

Um momento depois de premir o botão Iniciar [START], a cinta de caminhar começará a mover-se. Segure nos apoios para as mãos e comece a andar.

Cada programa de aprendizagem está dividido em vários segmentos de um minuto. Cada segmento

pode ter uma configuração de velocidade e inclinação programada. Para programar uma configuração de velocidade e de inclinação para o primeiro segmento, basta ajustar a velocidade e inclinação do tapete rolante ao pressionar os botões Velocidade [SPEED] ou Inclinação [INCLINE].

Quando terminar o primeiro segmento do programa, soará uma série de sons e as configurações correntes de velocidade e de inclinação serão guardadas em memória. Programe uma configuração de velocidade e inclinação para o segundo segmento da forma anteriormente descrita.

Continue a programar as configurações de velocidade e inclinação até que o programa termine.

4. Seleccione um modo de ecrã e siga os seus progressos com as informações sobre o exercício no ecrã.

Veja passo 5 na página 17.

5. Medir os batimentos cardíacos, se necessário.

Veja passo 6 na página 17.

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

Veja passo 7 na página 17.

COMO UTILIZAR UM EXERCÍCIO DE APRENDIZAGEM

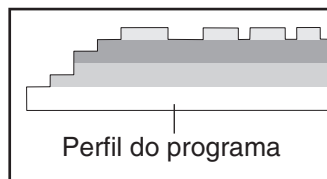
1. Inserir a chave na consola.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Selecione um dos quatro exercícios de aprendizagem.

Para seleccionar um programa de aprendizagem, prima repetidamente o botão de Programas de Aprendizagem.

Quando for seleccionado um programa de aprendizagem, surgirá no ecrã o número do mesmo. O ecrã mostrará também o tempo do programa, as configurações de velocidade e inclinação máximas do programa e um perfil das configurações de velocidade do programa.



3. Premir o botão Iniciar [START] para iniciar o exercício.

Um momento após premir o botão Iniciar, o tapete rolante ajusta-se automaticamente para a primeira definição de velocidade e inclinação que programou anteriormente. Segure nos apoios para as mãos e comece a andar.

Cada programa de aprendizagem está dividido em vários segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programadas uma definição de velocidade e uma definição de inclinação. Nota: É

possível programar a mesma definição de velocidade e/ou inclinação para períodos consecutivos.

O programa de aprendizagem funcionará da mesma forma que um programa de perda de peso (consulte o passo 3 na página 18).

Se desejar, pode redefinir o programa enquanto o usa. **Para alterar a configuração de velocidade ou de inclinação do segmento corrente**, basta premir os botões de Velocidade [SPEED] ou Inclinação [INCLINE]. Quando terminar o segmento actual, a nova definição é guardada na memória.

Para parar temporariamente o programa, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar o exercício, prima o botão Iniciar. A cinta de caminhar começará a deslocar-se à velocidade de 2 Km/H. Quando o segmento seguinte do programa iniciar, o tapete rolante ajusta-se automaticamente para as definições de velocidade e inclinação do segmento seguinte.

4. Selecione um modo de ecrã e siga os seus progressos com as informações sobre o exercício no ecrã.

Veja passo 5 na página 17.

5. Medir os batimentos cardíacos, se necessário.

Veja passo 6 na página 17.

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

Veja passo 7 na página 17.

COMO USAR O CENTRO DE PROGRAMAS PERSONALIZADOS

1. Inserir a chave na consola.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Selecione o Centro de Programas Personalizados.

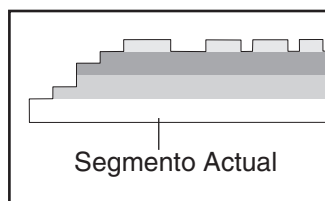
Para usar um Programa Personalizado [CUSTOM WORKOUT CENTER], prima o botão de aumentar a Selecção de Perfil [SELECT PROFILE].

Selecione um perfil das configurações de velocidade do programa [SELECT PROFILE], a duração do programa [SET TIME], a velocidade mínima [SET MIN. SPEED] e a velocidade máxima [SET MAX. SPEED] do programa, premindo repetidamente os botões de aumentar e diminuir para cada selecção. Prima o botão Iniciar Programa [START WORKOUT] após cada selecção. Nota: Premir o botão Iniciar Programa nesta fase não fará iniciar o programa personalizado. Se não premir o botão Iniciar Programa, o ecrã avançará para a selecção seguinte após alguns segundos.

Cada programa personalizado está dividido em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programadas uma definição de velocidade e uma definição de inclinação.

3. Prima novamente o botão Iniciar Programa para iniciar o programa.

Um momento depois de premir o botão Iniciar Programa, a cinta de caminhar começará a mover-se. Segure nos apoios para as mãos e comece a andar.



Quando terminar o primeiro segmento do programa, soará uma série de sons. Se a velocidade e/ou a inclinação do tapete rolante estiverem prestes a mudar, as novas configurações de velocidade e/ou inclinação surgirão no ecrã para o alertar. A seta por baixo do perfil do programa deslocar-se-á, então,

uma posição para a direita, e o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação programadas para o segundo segmento. Nota: O ecrã tem um modo de sintonizador, um modo de RCA e um modo de MP4. O perfil do programa pode ser mostrado somente quando estiverem seleccionados o modo de MP4 ou o modo de RCA. Para ver o perfil do programa, prima repetidamente o botão de TV até que a palavra RCA ou a palavra MP4 surjam no ecrã por alguns segundos.

O programa continuará dessa forma até que o último segmento do programa fique intermitente no ecrã e termine. A cinta de caminhar abrandará até parar.

Se a configuração da velocidade ou inclinação for demasiado alta ou baixa durante o programa, pode cancelar manualmente essa configuração em qualquer altura ao pressionar premindo os botões Velocidade [SPEED] ou Inclinação [INCLINE].

Quando o segmento seguinte do programa iniciar, o tapete rolante ajusta-se automaticamente para as definições de velocidade e inclinação do segmento seguinte.

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

4. Selecione um modo de ecrã e siga os seus progressos com as informações sobre o exercício no ecrã.

Veja passo 5 na página 17.

5. Medir os batimentos cardíacos, se necessário.

Veja passo 6 na página 17.

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

Veja passo 7 na página 17.

COMO USAR A CALCULADORA DA IDADE EM TERMOS DE APTIDÃO FÍSICA

A calculadora da idade em termos de aptidão física [FITNESS AGE CALCULATOR] mede a sua idade aproximada em termos de aptidão física. A sua idade em termos de aptidão física é a idade média das pessoas com o seu nível de aptidão física.

Para resultados mais exactos, use a calculadora da idade em termos de aptidão física quando não se sentir cansado, quando estiver sem comer há, pelo menos, duas horas e quando estiver sem fazer exercício há, pelo menos, 24 horas. Siga os passos abaixo para usar o teste de aptidão física.

1. Coloque o sensor de pulsação para o peito.

Deve agarrar o sensor de pulsação para o punho ou colocar o sensor de pulsação para o peito para usar a calculadora da idade em termos de aptidão física. **Para resultados mais exactos, coloque o sensor de pulsação para o peito.** Consulte a página 13 para mais informações sobre o sensor de pulsação para o peito.

2. Inserir a chave na consola.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

3. Seleccione a calculadora da idade em termos de aptidão física.

Para seleccionar a calculadora da idade em termos de aptidão física [FITNESS AGE CALCULATOR], prima um dos botões de Definir Sexo [SET GENDER].

Quando a Calculadora da idade em termos de aptidão física estiver seleccionada, surgirá no ecrã uma das palavras *FEMALE* (Feminino) ou *MALE* (Masculino). Prima o botão Masculino [MALE] ou o botão Feminino [FEMALE] para seleccionar o seu sexo; depois, prima o botão Iniciar Teste de Aptidão Física [START FITNESS TEST]. Nota: premir o botão Iniciar Teste de Aptidão Física nesta fase não fará iniciar a calculadora da idade em termos de aptidão física. Se não premir o

botão Iniciar Teste de Aptidão Física, o ecrã avançará para a selecção seguinte após alguns segundos.

Seleccione a sua idade [AGE], a sua altura [HEIGHT] e o seu peso [WEIGHT] premindo repetidamente os botões de aumentar e diminuir para cada selecção. Prima o botão Iniciar Teste de Aptidão Física após cada selecção.

4. Prima novamente o botão Iniciar Teste de Aptidão Física [START FITNESS TEST] para iniciar o teste.

Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente para as primeiras configurações de velocidade e inclinação do teste de aptidão física. Comece a caminhar sobre o tapete rolante. Nota: Para resultados mais exactos, não se agarre aos apoios para as mãos durante o teste.

Durante o teste de aptidão física, a velocidade e a inclinação do tapete rolante alterar-se-ão periodicamente. A configuração de velocidade ou a configuração de inclinação surgirão no ecrã para o alertar antes de cada alteração. **IMPORTANTE: Os botões de Velocidade [SPEED] e Inclinação [INCLINE] não funcionarão durante o teste de aptidão física. Se premir o botão Parar [STOP], o teste de aptidão física terminará.**

O teste de aptidão física está concebido para durar nove minutos. Quando o teste de aptidão física terminar, a cinta de caminhar abrandará até parar e a sua idade em termos de aptidão física surgirá no ecrã.

5. Seleccione um modo de ecrã e siga os seus progressos com as informações sobre o exercício no ecrã.

Ver passo 5 na página 17.

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

Veja o passo 7 na página 17.

COMO USAR UM CARTÃO IFIT

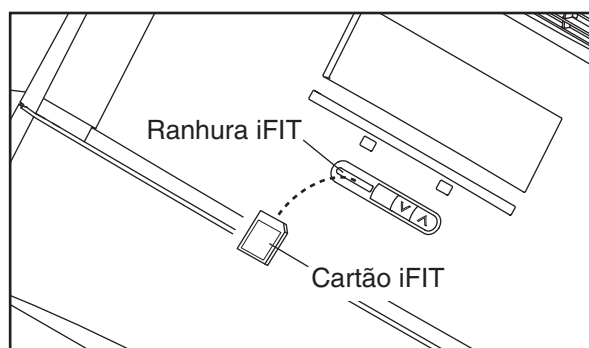
1. Inserir a chave na consola.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Introduza um cartão iFIT e seleccione um exercício.

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

Seguidamente, seleccione um programa iFIT, premindo o botão de aumentar ou diminuir o iFIT. Quando for seleccionado um programa iFIT, o ecrã mostrará o número, a duração, a configuração de inclinação máxima e a configuração de velocidade máxima do programa.



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

3. Premir o botão Iniciar [START] para iniciar o exercício.

Um momento depois de pressionar o botão, o tapete rolante ajustará automaticamente para as configurações iniciais de velocidade e inclinação do exercício. Segure nos apoios para as mãos e comece a andar.

4. Seleccione um modo de ecrã e siga os seus progressos com as informações sobre o exercício no ecrã.

Durante o programa, a voz de um treinador pessoal orientá-lo-á ao longo da sua sessão de exercício.

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

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

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

Veja o passo 7 na página 17.

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

COMO UTILIZAR O TELEVISOR PESSOAL

IMPORTANTE: Antes de usar o televisor, deve ligar um cabo CATV de 75 ohm ou um VCR ao terminal de 75 ohm do tapete rolante, um VCR ou leitor de DVD às três tomadas RCA áudio/vídeo ou um leitor de áudio/vídeo pessoal à tomada de áudio/vídeo por baixo do televisor na consola. Consulte a página 12.

Siga estes passos para operar a televisão.

1. Inserir a chave na consola.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Prima o botão de TV para seleccionar uma fonte de televisão.

Quando inserir a chave, o televisor ligar-se-á automaticamente. Selecciona uma fonte de televisão premindo repetidamente o botão de TV.

Se tiver ligado um cabo CATV de 75 ohm ou um VCR ao terminal de 75 ohm do tapete rolante, selecione a fonte sintonizador [tuner]. Se tiver ligado um leitor de DVD ou um VCR às três tomadas RCA áudio/vídeo, selecione a fonte RCA. Se tiver ligado um leitor de áudio/vídeo pessoal à tomada de áudio/vídeo por baixo do televisor na consola, selecione a fonte MP4.

3. Prima os botões de Canal [CHANNEL] para seleccionar o canal desejado.

Ao ligar o televisor, o ecrã mostrará o último canal que foi seleccionado. Para seleccionar um canal diferente, prima os botões de Canal. O número do canal seleccionado aparecerá no ecrã por alguns segundos. Para regressar ao último canal seleccionado, prima o botão Anterior [PREVIOUS]. Nota: O televisor está equipado com uma função de memorização de canais que lhe permite ir directamente do canal em visualização para o canal seguinte guardado na memória. Antes de poder seleccionar os canais desta forma, terá de os guardar na memória do televisor. Consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 25.

4. Prima os botões de [VOLUME] para ajustar o volume de som.

Quando for premido um dos botões de Volume,

aparecerá por alguns segundos no ecrã o indicador do nível de volume. Para ligar ou desligar o som, prima o botão Mudo [MUTE].

Para usar auriculares ou auscultadores (não incluídos), ligue-os à tomada de auscultadores junto da chave, na consola.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO

Este produto foi concebido especificamente para funcionar com o iPod e está certificado pelo fabricante quanto à sua conformidade com os padrões de desempenho da Apple. Para reproduzir música ou audiolivros através dos altifalantes estéreo da consola, deve ligar o seu iPod, leitor de MP4, leitor de MP3, leitor de CDs ou outro reproduutor de áudio/vídeo pessoal à consola, através da tomada de áudio ou da Base Universal Integrada para iPod.

Para usar a tomada de áudio/vídeo, localize o cabo de áudio e ligue-o à tomada de áudio/vídeo junto aos altifalantes. Depois, ligue o cabo de áudio à tomada do seu leitor de MP3, leitor de CDs ou outro reproduutor de áudio pessoal. **Certifique-se de que o cabo de áudio/vídeo fique bem inserido.** Para usar um leitor de MP4, precisa de um cabo de áudio/vídeo. Para adquirir um cabo de áudio/vídeo, consulte uma loja de electrónica local.

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

Depois, prima repetidamente o botão de TV até que surja no ecrã a palavra MP4. Prima o botão Play do seu iPod, leitor de MP4, leitor de MP3, leitor de CDs ou outro reproduutor de áudio/vídeo pessoal. Ajuste o volume no seu reproduutor de áudio/vídeo pessoal ou prima os botões de aumentar e diminuir o Volume na consola.

Se estiver a usar um leitor de CDs ou DVDs pessoal e o CD ou DVD saltar, pouse o leitor de CDs ou DVDs no chão ou noutra superfície plana, em vez de o fazer na consola.

O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola possui um modo informativo que lhe permite ver informações sobre a utilização do tapete rolante e seleccionar um sistema de medida para a consola. O modo informativo também lhe permite ajustar as configurações do televisor e guardar canais na memória do televisor.

Siga os passos a seguir para utilizar o modo de informação.

1. Pressione o botão Parar [STOP] ao inserir a chave na consola.

Quando o modo informativo é seleccionado, a parte inferior do ecrã exibe o número total de horas de uso do tapete rolante [TIME] e o número total de quilómetros ou milhas que a cinta de caminhar se deslocou [DISTANCE].

Adicionalmente, o centro do ecrã mostrará a palavra "Metric" para quilómetros métricos ou a palavra "English" para milhas imperiais. Prima o botão de aumento de Velocidade [SPEED] para alterar a unidade de medida, se o desejar.

2. Prima o botão Parar e ajuste o brilho, o contraste, a cor, a nitidez e/ou a saturação do televisor.

Ao premir o botão Parar, surgirá no ecrã do televisor o indicador do nível de brilho. Prima os botões de [VOLUME] para ajustar a configuração do brilho, se o desejar.

Depois, prima os botões de Canal [CHANNEL] até que apareçam os indicadores dos níveis de con-

traste, cor, nitidez ou saturação. Ajuste cada configuração, se o desejar, premindo os botões de Volume.

3. Prima novamente o botão Parar e adicione ou remova canais.

Para adicionar ou remover um canal, comece por premir os botões de Canal até que surja no ecrã o número do canal desejado. Depois, prima o botão de aumentar o Volume para adicionar o canal ou o botão de diminuir o Volume para remover o canal. Prossiga com este procedimento até ter adicionado todos os canais que deseja e removido todos os que não lhe interessam.

4. Prima novamente o botão Parar e seleccione uma fonte de sinal.

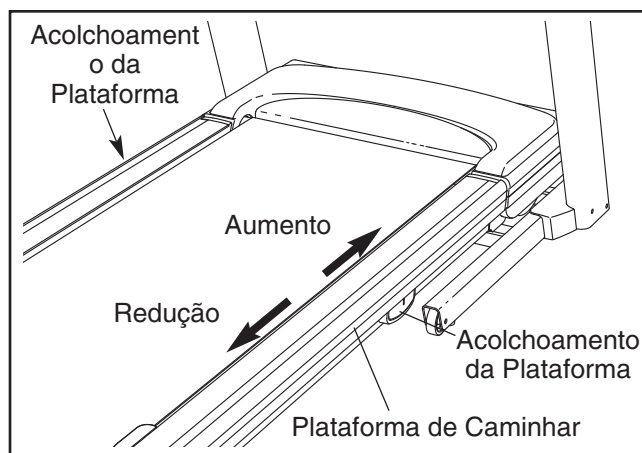
Para poder ver os canais, tem de seleccionar a fonte de sinal correcta. Prima o botão de aumentar canal para seleccionar a fonte PAL BG, PAL I, PAL DK, PAL DK CHINA, SECAM L ou SECAM LL; tente todas as seis fontes, se necessário, para encontrar a melhor. Nota: Se estiver em França, comece por tentar uma das fontes SECAM. Se estiver no Reino Unido, comece por tentar a fonte PAL I. Se estiver noutro país, comece por tentar a fonte PAL BG. Se a imagem da primeira fonte de sinal não for nítida, tente as outras cinco fontes.

5. Quando tiver acabado de usar o modo informativo, retire a chave.

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

COMO AJUSTAR O SISTEMA DE ACOLCHOAMENTO

Retire a chave da consola e DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO. O tapete rolante possui um sistema de acolchoamento que reduz o impacto à medida que caminha ou corre no tapete rolante. Para aumentar a firmeza da plataforma de caminhar, desça do tapete rolante e faça deslizar o acolchoamento da plataforma na direcção da frente do tapete rolante. Para diminuir a firmeza, desça do tapete rolante e faça deslizar o acolchoamento da plataforma na direcção da traseira do tapete rolante. **Nota: Certifique-se de que ambos os acolchoamentos fiquem regulados para o mesmo nível de firmeza. Quanto mais depressa correr sobre o tapete rolante, ou quanto maior for o seu peso, mais firme deve estar a plataforma de caminhar.**



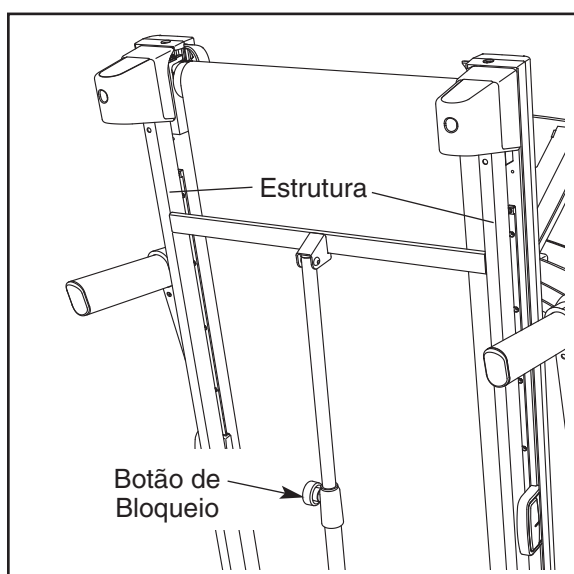
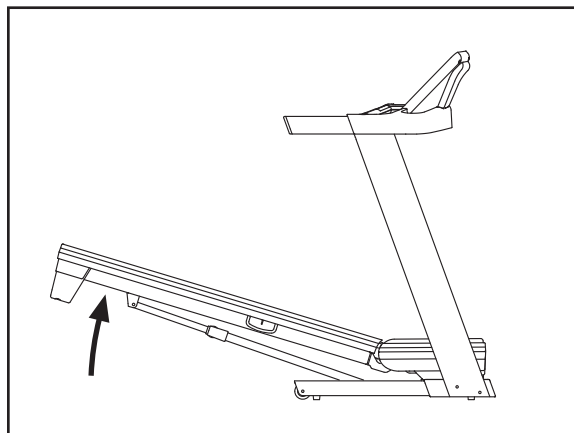
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE PARA ARMAZENAMENTO

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

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

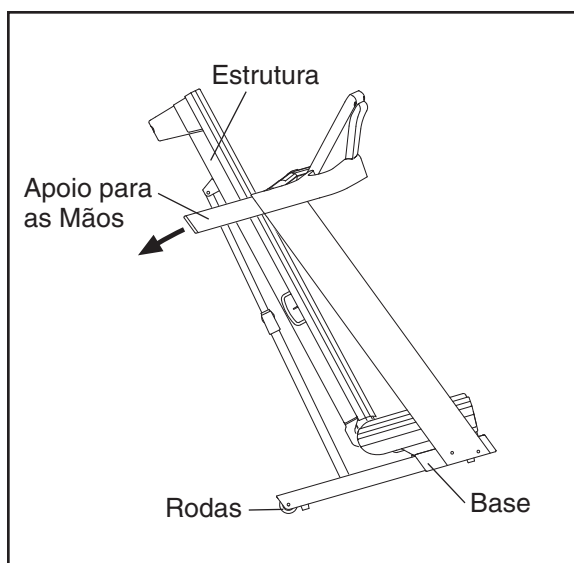
Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz directa do sol. Não deixe o tapete rolante na posição de armazenamento a temperaturas superiores a 30° C.



COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

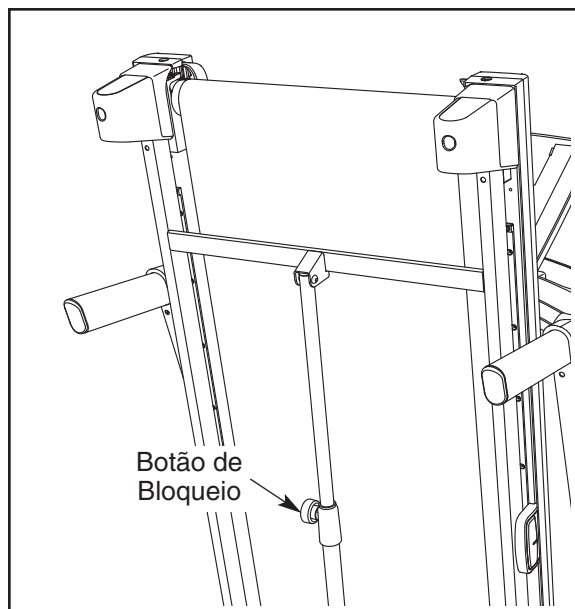
Antes de mover o tapete rolante, coloque-o na posição de armazenamento da forma acima descrita. **Certifique-se de que o regulador da lingueta está bloqueado na posição de armazenamento.**

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

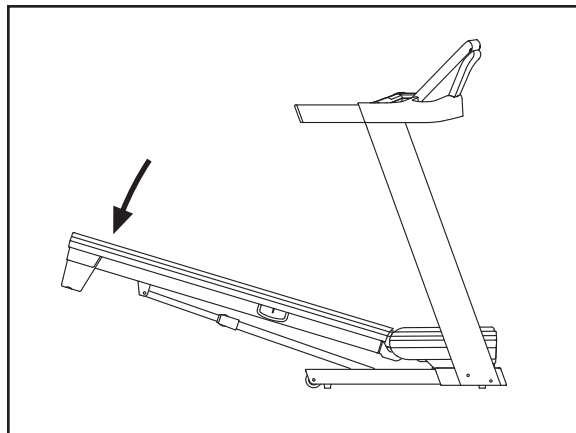


COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

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



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



RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

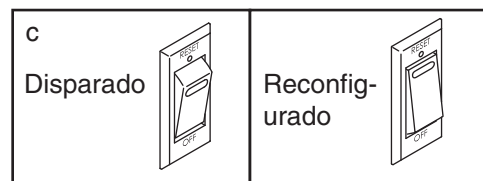
A maioria dos problemas com o tapete rolante pode ser resolvida através dos passos descritos a seguir. Encontre o sintoma aplicável e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, contacte o estabelecimento onde adquiriu o tapete rolante.

PROBLEMA: A corrente não liga

SOLUÇÃO: a. Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra. (Veja a página 14.) Se tiver de utilizar um cabo de extensão, utilize apenas um cabo de 3 condutores, 1 mm², com um comprimento que não exceda 1,5 m. **IMPORTANTE: O tapete rolante não é compatível com tomadas equipadas com RCD.**

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

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



PROBLEMA: A corrente desliga-se durante a utilização

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

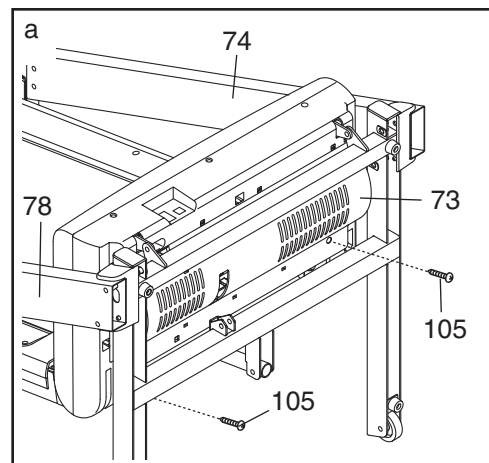
b. Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica está ligado. Se estiver ligado, desligue-o, aguarde cinco minutos e volte a ligá-lo.

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

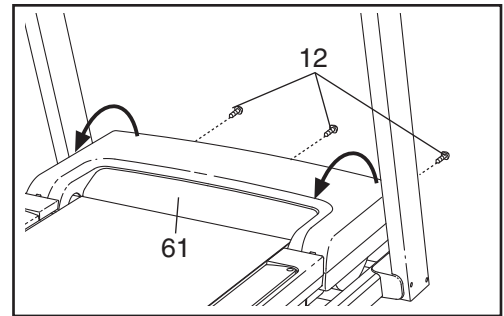
d. Se o tapete rolante ainda não funcionar, ligue para o número de telefone do cartão de garantia que acompanha este manual.

PROBLEMA: Os ecrãs da consola não funcionam devidamente

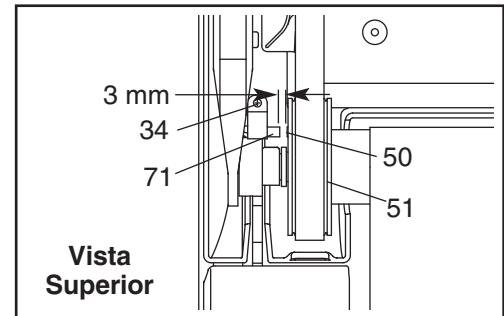
SOLUÇÃO: a. Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA**. Com a ajuda de uma segunda pessoa, incline cuidadosamente as Barras Verticais (74, 78) para baixo. Pode haver dois Parafusos de #8 x 2" (105) no fundo do Caixa (73); se assim for, retire-os. Nota: É necessária uma chave de fendas Phillips com um corpo de pelo menos 13 cm de comprimento.



Remova os três Parafusos de #8 x 3/4" (12) e levante cuidadosamente a Cobertura (61).



Localize o Interruptor de Lâmina (71) e o Íman (50) no lado esquerdo da Polia (51). Rode a Polia até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâmina. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâmina seja de cerca de 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso do Interruptor de Lâmina (34), mova ligeiramente o Interruptor de Lâmina e volte a apertar o Parafuso. Recoloque a Cobertura (não mostrado) e ponha o tapete rolante em funcionamento por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correcta da velocidade.



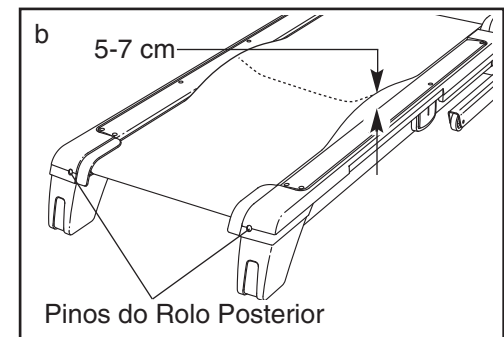
PROBLEMA: A inclinação do tapete rolante não muda correctamente

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

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

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

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

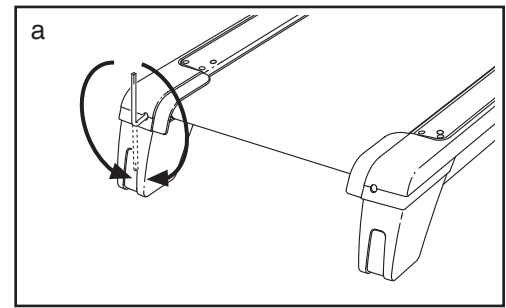


c. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando nela caminhar, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

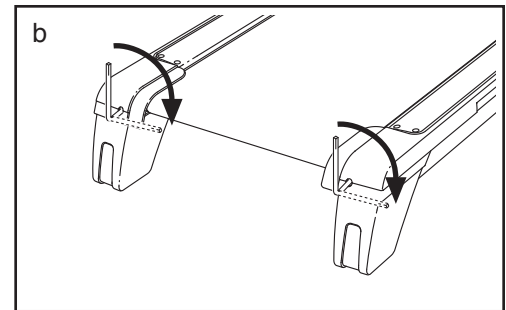
PROBLEMA: A cinta de caminhar não está centrada ou move-se quando é pisada

SOLUÇÃO:

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



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



PROBLEMA: A recepção da televisão é má

SOLUÇÃO: a. Procure os problemas listados abaixo e siga as instruções aplicáveis.

- Ignição (aparecimento de manchas pretas ou riscas horizontais, ou uma imagem que treme ou se arrasta)—Normalmente é provocado por interferência de sistemas de ignição automóvel, lâmpadas de néon, electricidade estática ou outros aparelhos eléctricos. Tente mudar a posição de outros aparelhos eléctricos para corrigir o problema. Certifique-se de que o tapete rolante está ligado a um circuito eléctrico próprio.
- Fantasmas—Os fantasmas aparecem quando o sinal da televisão segue dois caminhos; um é o caminho directo e outro é reflectido pelos edifícios altos, colinas ou outros objectos.
- Ecrã azul—Se o sinal do canal de cabo for fraco, a imagem pode ser de má qualidade ou aparecer um ecrã azul.

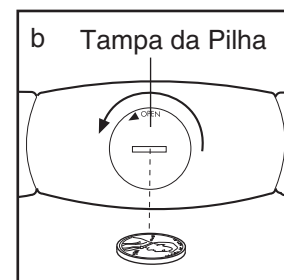
Nota: Se aparecer um destes sintomas, o sintoma pode ser provocado pela recepção do sinal da empresa de cabo local. Contacte a empresa de cabo local.

b. Certifique-se de que a consola está a receber a fonte de sinal correcta. Consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 25.

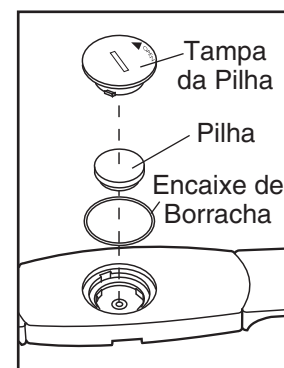
PROBLEMA: O sensor de pulsação para o peito não funciona devidamente

SOLUÇÃO: a. Se o sensor de pulsação para o peito não funcionar devidamente, consulte a Sensor de Pulsação para o Peito o RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 13.

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



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



DIRECTRIZES PARA EXERCÍCIO

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

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

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

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

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

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

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

Queima de gordura—Para queimar gordura com eficácia, deve fazer exercício a um nível de intensidade relativamente baixo por um segmento de tempo sus-

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

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

DIRECTRIZES PARA EXERCÍCIO

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

Exercícios na zona de treino—após o aquecimento, aumente a intensidade do exercício até que a sua pulsação se situe na sua zona de treino durante 20 a 30 minutos. (Durante as primeiras semanas do seu programa de exercício, não mantenha a pulsação na sua zona de treino por mais de 20 minutos.) Respire regular e profundamente enquanto estiver a fazer exercício – nunca retenha a respiração.

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

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

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

LISTA DE PEÇAS—Nº. de Modelo NETL16807.0

R0108A

Para localizar as peças listadas abaixo, consulte a DIAGRAMA AMPLIADO perto do fim deste manual.

Nº.	Qt.	Descrição	Nº.	Qt.	Descrição
1	27	Parafuso de #8 x 1/2"	47	2	Pista do Acolchoamento
2	4	Parafuso de #8 x 1"	48	2	Espaçador da Estrutura
3	1	Porca Hexagonal	49	2	Espaçador do Rolo Frontal
4	6	Pino de 3/8" x 2"	50	1	Íman
5	4	Pino de 1/4" x 3/4"	51	1	Rolo Frontal/Polia
6	4	Pino de 3/8" x 4 1/4"	52	1	Atilho para Fio de 15 1/2"
7	6	Pino de 5/16" x 1 1/4"	53	1	Fecho de Armazenamento
8	9	Porca de 3/8"	54	1	Botão de Bloqueio
9	4	Anilha em Forma de Estrela de 3/8"	55	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
10	6	Anilha em Forma de Estrela de 5/16"	56	1	Estrutura
11	5	Parafuso Auto-Atarrachante de #8 x 3/4"	57	2	Suporte do Rolo Posterior
12	9	Parafuso de #8 x 3/4"	58	1	Rolo Posterior
13	2	Espaçador da Protecção da Base	59	1	Pé Posterior Esquerdo
14	1	Haste do Bloqueio	60	1	Pé Posterior Direito
15	4	Anilha em Forma de Estrela de #8	61	1	Cobertura
16	14	Parafuso de #8 x 3/4"	62	1	Correia de Transmissão
17	2	Pino de 1/4" x 1"	63	1	Isolador do Motor
18	2	Pino de 5/16" x 4 1/4"	64	1	Motor
19	2	Pino de 3/8" x 1 1/4"	65	1	Estrutura de Elevação
20	2	Pino do Rolo Posterior	66	2	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 Eléctrica
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 de #12 x 1"	71	1	Interruptor de Lâmina
26	2	Pino do Motor	72	1	Clipe do Interruptor de Lâmina
27	2	Bloqueio do Acolchoamento	73	1	Caixa
28	1	Interruptor de Circuito Reiniciar/Desligar	74	1	Barra Vertical Esquerda
29	4	Parafuso da Guia do Cinto	75	1	Motor de Inclinação
30	6	Anilha Plana de 1/4"	76	1	Espaçador da Barra Vertical Esquerda
31	2	Arruela de Segurança M8 de 1/4"	77	1	Pala da Cobertura
32	2	Parafusos de Entrada AV	78	1	Barra Vertical Direita
33	2	Porca Fixa de 5/16"	79	1	Espaçador da Barra Vertical Direita
34	5	Parafuso do Interruptor de Lâmina/dos Pés de #8 x 3/4"	80	4	Espaçador de Pino
35	1	Fio do Áudio/Vídeo	81	4	Protecção 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 Frontal	86	9	Atilho de 8"
41	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	87	1	Porta de Acesso
42	1	Autocolante de Aviso	88	4	Porca em "U"
43	2	Plataforma de Amortecida	89	1	Consola
44	1	Plataforma de Caminhar	90	1	Tabuleiro
45	1	Cinta de Caminhar	91	1	Parte Posterior da Consola
46	2	Guia do Cinto	92	3	Atilho Plástico
			93	1	Base da Consola
			94	1	Barra de Pulsações, Superior
			95	1	Barra de Pulsações, Inferior
			96	1	Apoio para as Mãos

Nº.	Qt.	Descrição	Nº.	Qt.	Descrição
97	2	Tampa da Extremidade do Apoio para as Mãos, Frente	121	1	Sensor de Pulsações para o Peito
98	2	Tampa da Extremidade do Apoio para as Mãos, Trás	122	1	Receptor do Sensor de Pulsação para o Peito
99	1	Apoio para a Mão Esquerda, Corte	123	2	Parafuso do Receptor
100	1	Chave/Clipe	124	1	Conector PAL
101	2	Fio de Terra da Barra de Pulsações	125	1	Entrada AV
102	1	Tampa do Bloqueio	126	2	Chapa do Rolo Posterior
103	1	Kit do Cartão iFIT	127	1	Fio do Motor de Inclinação
104	1	Espaçador do Motor de Elevação	128	1	Autocolante d'Advertência de Electricidade Estática
105	2	Parafuso de #8 x 2"	129	1	Anilha em Forma de Estrela do Cabo de 3/8"
106	1	Apoio para a Mão Direita, Corte	130	1	Porca do Motor de Elevação de 3/8", Superior
107	1	Fio de Terra do Rolo Posterior	*	—	Fio Azul de 8", 2F
108	2	Cobertura da Berma de Apoio Para os Pés	*	—	Fio de Terra de 4" com autocolante
109	1	Haste Electrónica	*	—	Fio Preto de 4", M/F
110	1	Transformador	*	—	Fio Branco de 8", 2F
111	1	Filtro	*	—	Fio Azul de 10", M/F
112	1	Pino de Terra do #8 x 3/4"	*	—	Fio Vermelho de 4", M/F
113	1	Porca de #8	*	—	Fio Preto de 4", 2F
114	2	Buchas do Motor	*	—	Manual do Utilizador
115	1	Receptáculo			
116	1	Cabo AV da Barra Vertical			
117	2	Porca do Cabo			
118	1	Cabo AV de 30"			
119	1	Fio da Barra Vertical de 30"			
120	1	Faixa de Medição de Pulsação para o Peito			

*Estas peças não foram ilustradas

As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio.

R0108A



DIAGRAMA AMPLIADO B—Nº. de Modelo NETL16807.0 R0108A

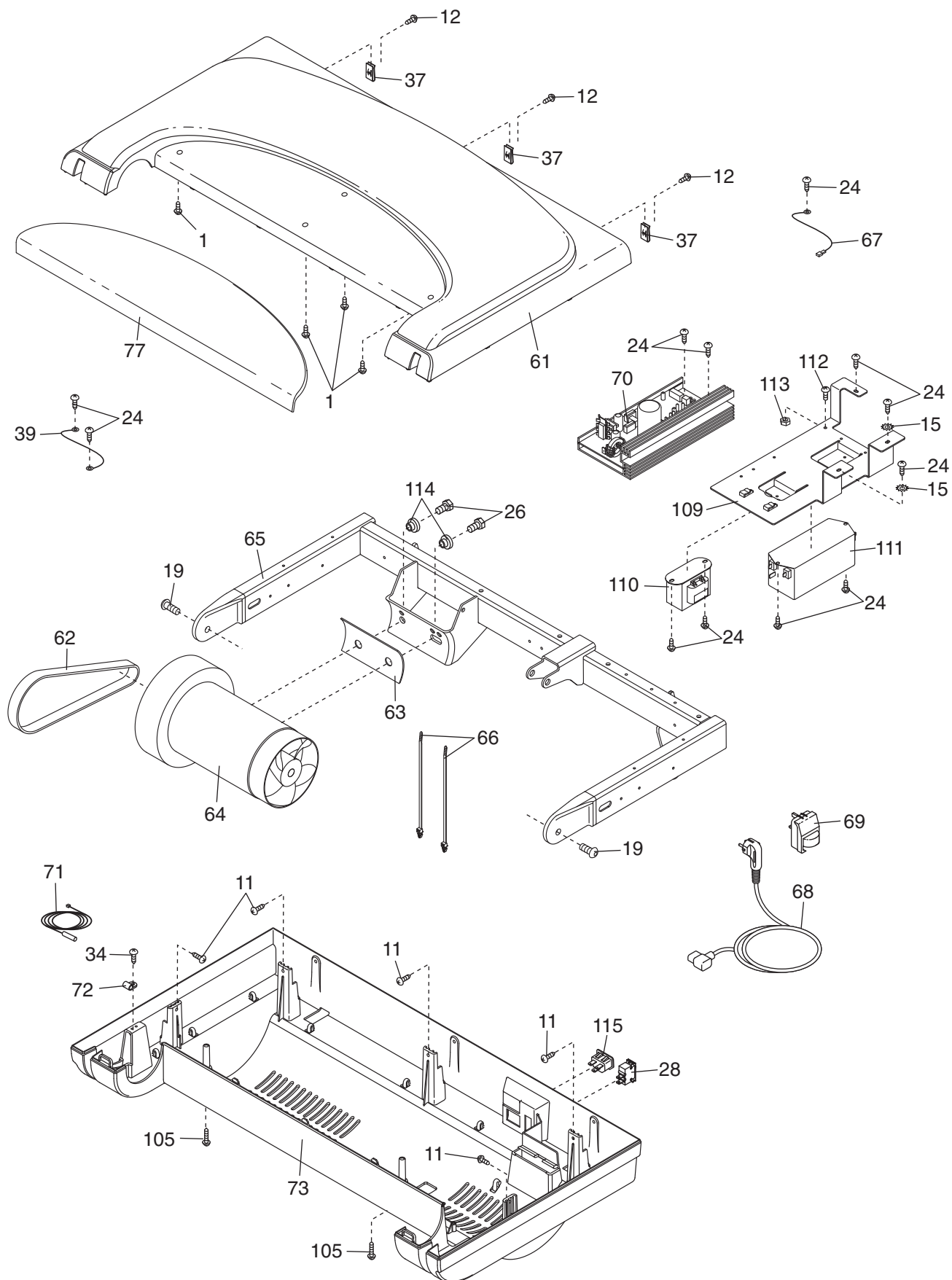


DIAGRAMA AMPLIADO C—Nº. de Modelo NETL16807.0 R0108A

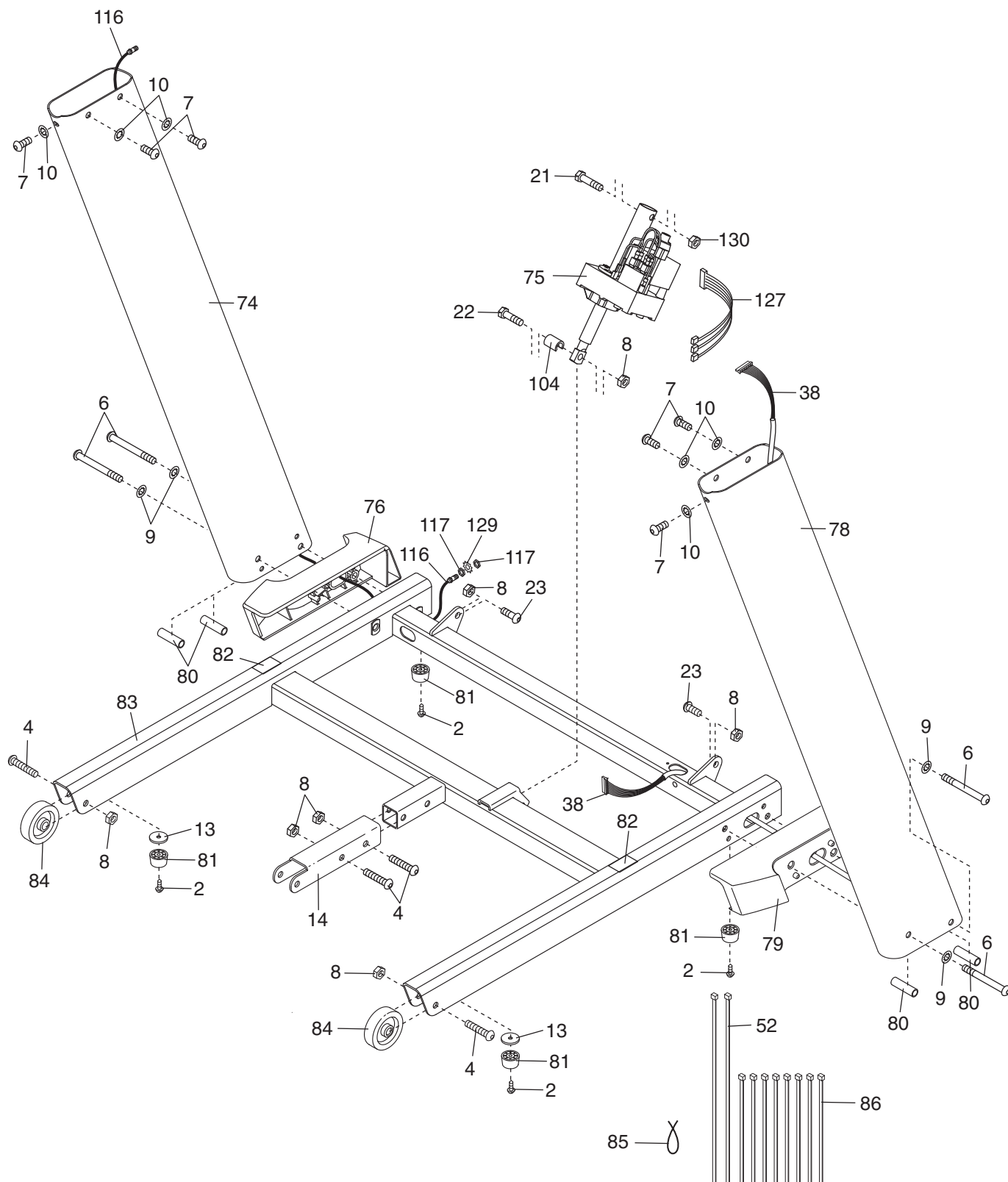
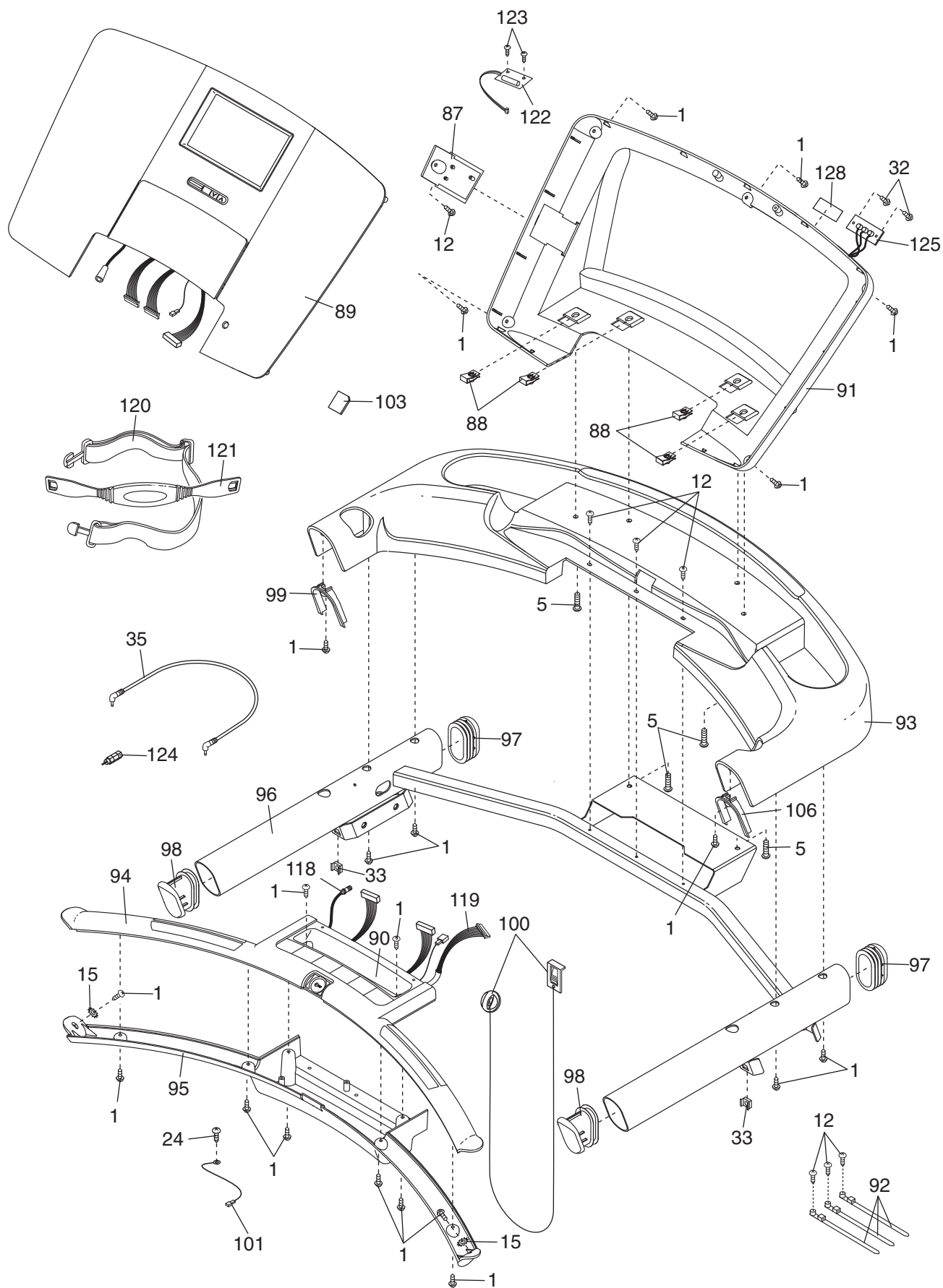


DIAGRAMA AMPLIADO D—Nº. de Modelo NETL16807.0 R0108A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

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

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

INFORMAÇÃO SOBRE O RECICLAGEM

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

