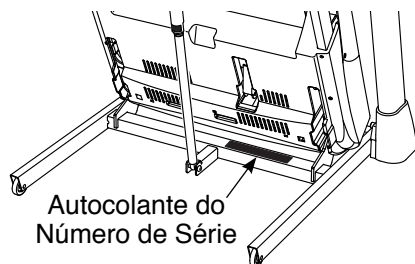


NordicTrack **T 23.0**

Modelo nº NETL17814.0

Nº 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:

www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:

cspe@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



www.iconeurope.com

ÍNDICE

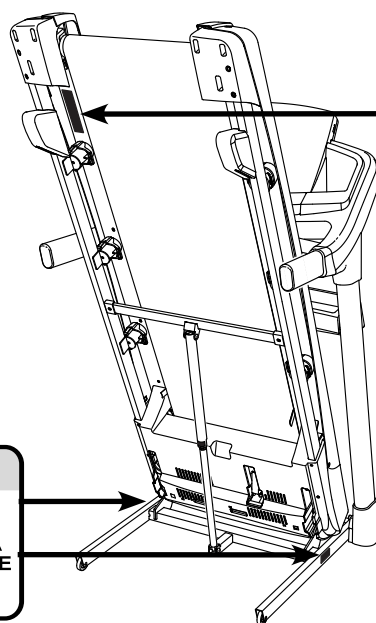
LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	6
MONTAGEM	7
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA	18
COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE	19
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	33
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	34
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	37
LISTA DE PEÇAS	38
DIAGRAMA AMPLIADO	40
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO 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.

ATENÇÃO

MANTENHA AS SUAS MÃOS E PÉS AFASTADOS DESTA ÁREA ENQUANTO O TAPETE ROLANTE ESTIVER A FUNCIONAR.



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 barras 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.
- Coloque sempre sapatinhas para usar o tapete rolante.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos 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 do uso deste produto.

1. É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores deste tapete rolante sejam adequadamente 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. Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita neste manual.
4. O tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
5. 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.
6. 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.
7. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
8. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.
9. O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas com peso até 159 kg.
10. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
11. 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.*
12. Ao ligar o cabo de alimentação eléctrica (consulte a página 19), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
13. Se for necessária uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
14. Mantenha o cabo de alimentação eléctrica afastado de superfícies quentes.
15. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação eléctrica ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente (consulte MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 34 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente).
16. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 21).
17. Ponha-se sempre sobre as bermas de apoio para os pés quando iniciar ou terminar o movimento da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.
18. Mantenha os dedos, os cabelos e a roupa afastados da cinta de caminhar em movimento.

19. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.
20. 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.
21. 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 desligado (consulte o desenho na página 5 para ver a sua localização) e desligar o cabo de alimentação elétrica quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.
22. 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 33). Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para mover o tapete rolante.
23. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação
- segure firmemente a estrutura na posição de arrumação.
24. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.
25. Nunca insira objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
26. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
27. **PERIGO:** desligue sempre o cabo de alimentação elétrica 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 cobertura do motor a menos que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
28. 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 revolucionário tapete rolante NORDICTRACK® T 23.0. O tapete rolante T 23.0 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis. E quando não estiver a exercitar-se, este singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade da área de outros tapetes rolantes.

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

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

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

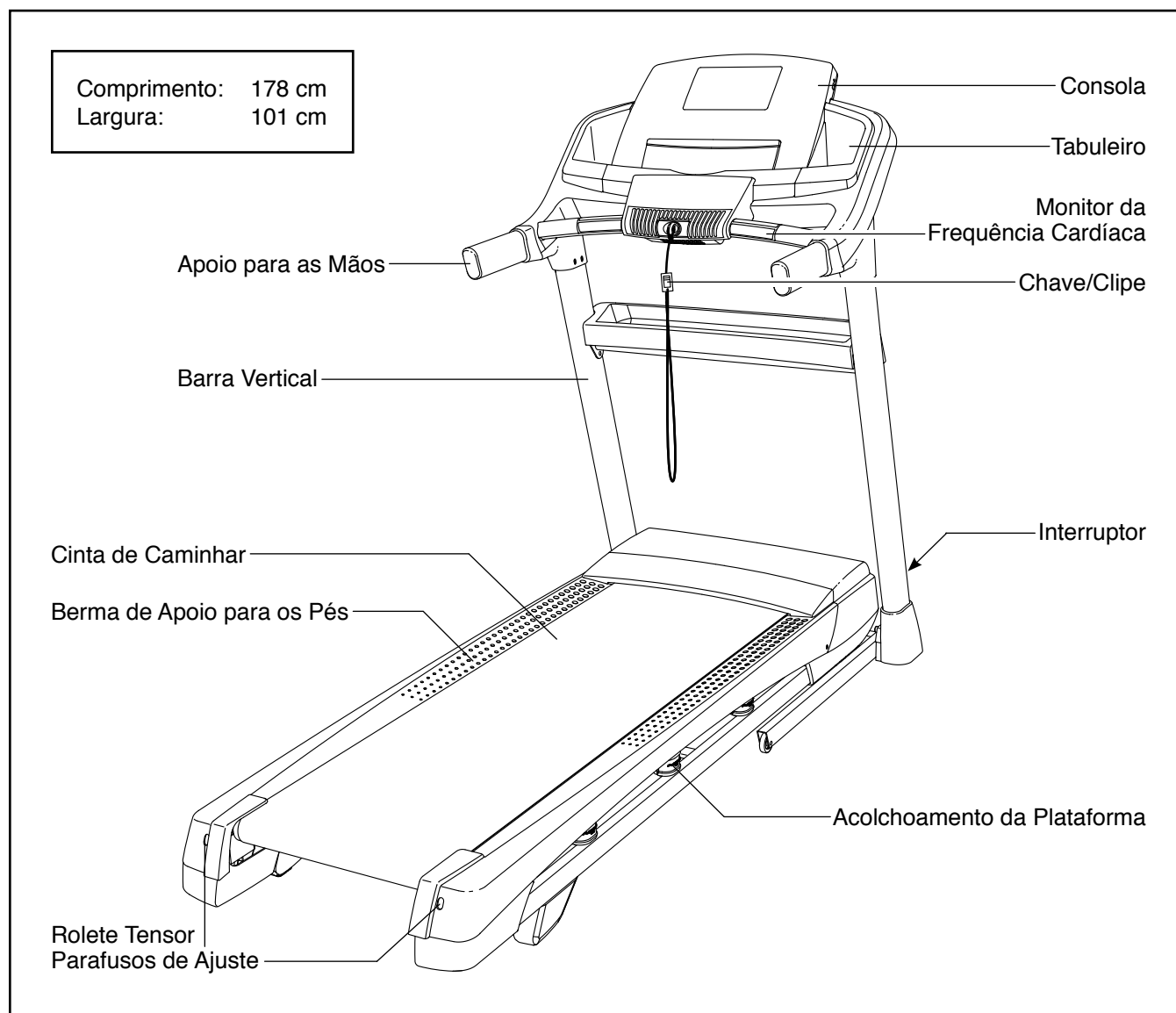
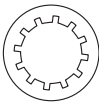
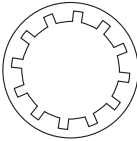
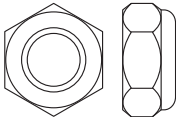
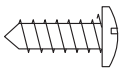
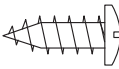
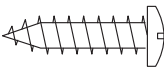
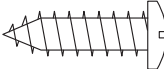
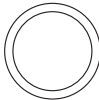
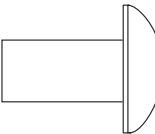
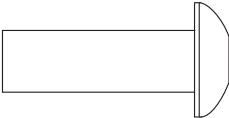
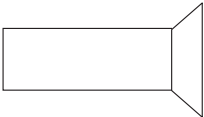
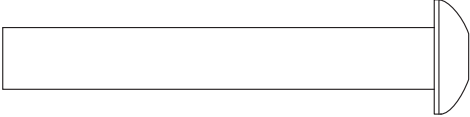
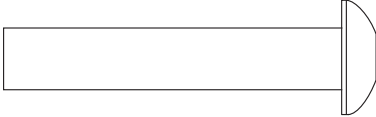
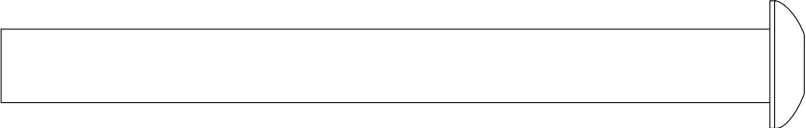


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**

			
Anilha em Forma de Estrela #10 (5)–4	Anilha em Forma de Estrela 5/16" (11)–16	Anilha em Forma de Estrela 3/8" (13)–6	Porca 5/16" (12)–2
			
Parafuso Prateado #8 x 1/2" (10)–1	Parafuso #8 x 1/2" (1)–18	Parafuso #8 x 3/4" (2)–4	Parafuso #10 x 3/4" (9)–4
			
	Espaçador da Roda (63)–2	Parafuso 5/16" x 5/8" (31)–4	Parafuso 5/16" x 1" (25)–2
			
Parafuso de Cabeça Chata 5/16" x 1" (28)–4	Pino 5/16" x 2 1/4" (3)–1	Pino 5/16" x 1 3/4" (6)–1	
			
	Parafuso 3/8" x 4" (7)–6		

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 todos os passos da 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 limpá-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:

a chave sextavada incluída



uma chave inglesa



uma chave Phillips



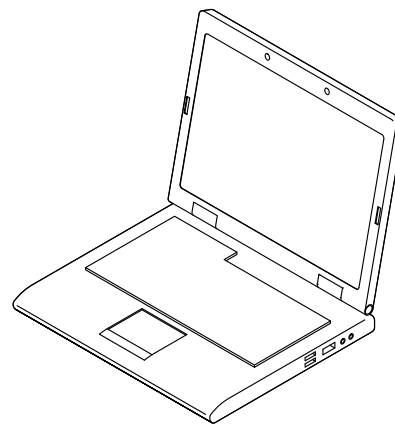
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. Vá a www.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

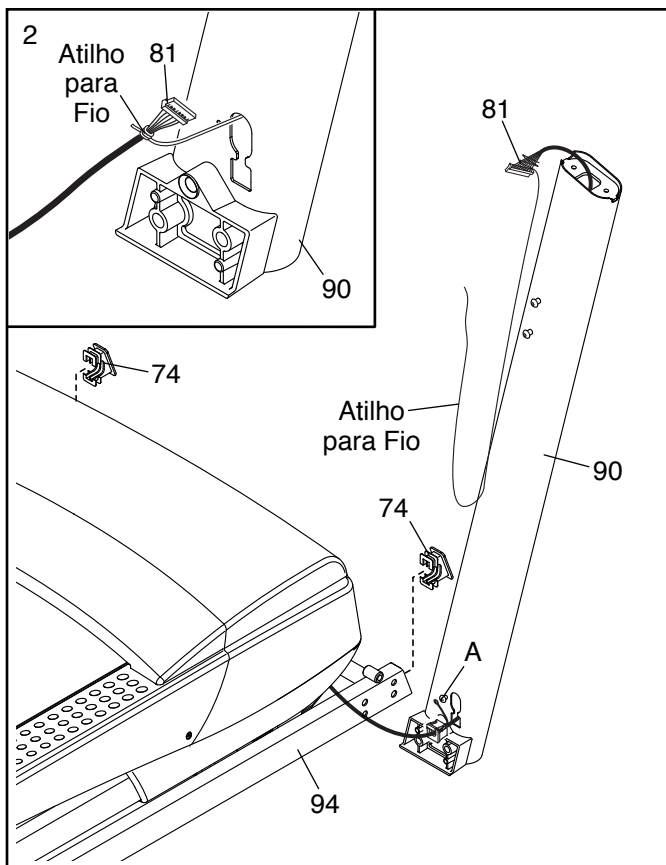


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.**

Prima as duas Tampas da Base (74) contra a Base (94), se não se encontrarem já na mesma.

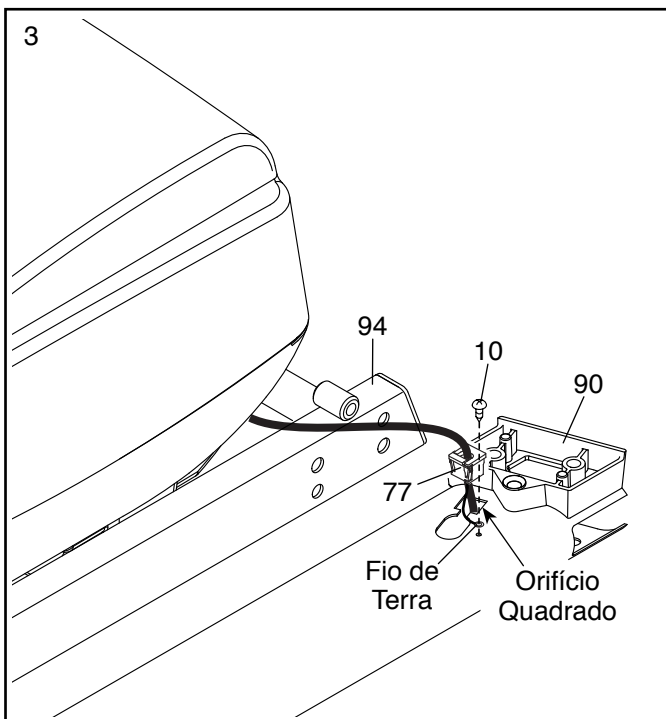
Identifique a Barra Vertical Direita (90). Retire e elimine o parafuso (A) indicado, se o mesmo estiver pré-instalado. Peça a outra pessoa para segurar a Barra Vertical Direita junto à Base (94).

Veja o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio 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.



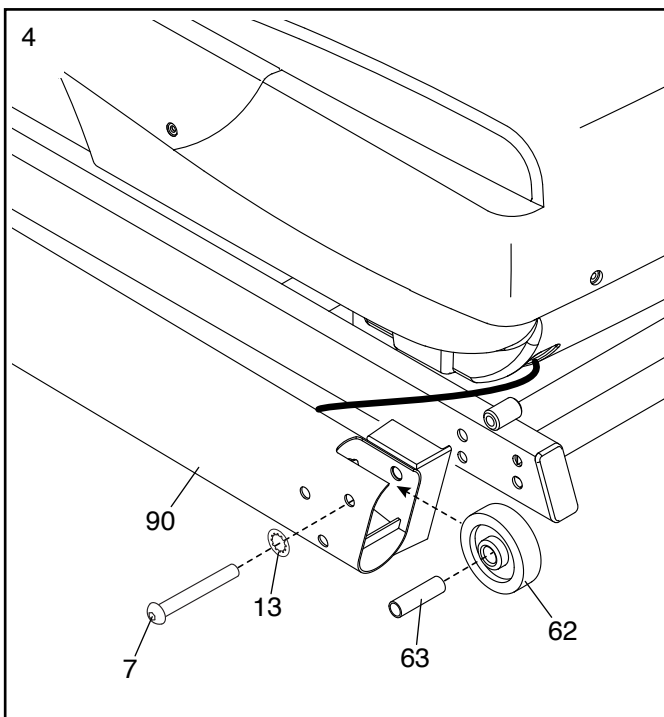
3. Pouse a Barra Vertical Direita (90) junto à Base (94). Encaixe o Passa-Fios (77) no orifício quadrado da Barra Vertical Direita. **Tenha cuidado para não trilhar o fio de terra.**

Depois, fixe o fio de terra à Barra Vertical Direita (90) com um Parafuso Prateado #8 x 1/2" (10) conforme mostrado.



4. Insira um Espaçador da Roda (63) numa Roda Frontal (62). Segure a Roda Frontal no interior da base da Barra Vertical Direita (90) e insira um Parafuso 3/8" x 4" (7) com uma Anilha em Forma de Estrela 3/8" (13) na Barra Vertical Direita e na Roda Frontal.

Repita este passo no lado oposto do tapete rolante.

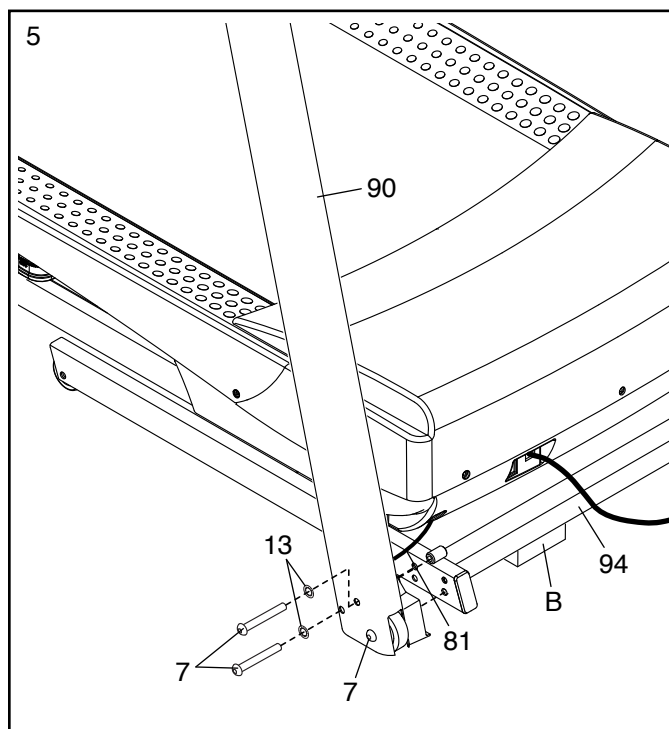


5. Ponha um pedaço de material de embalagem (B) por baixo do lado direito da Base (94). Segure a Barra Vertical Direita (90) contra a Base. **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (81).**

Insira dois Parafusos 3/8" x 4" (7) com duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (13) na Barra Vertical Direita (90) e aperte parcialmente os três Parafusos na Base (94). **Não aperte já completamente os Parafusos.**

Mova o material de embalagem (B) para o lado esquerdo da Base (94) e fixe a Barra Vertical Esquerda (não mostrada) da mesma forma. Nota: Não há fios no lado esquerdo.

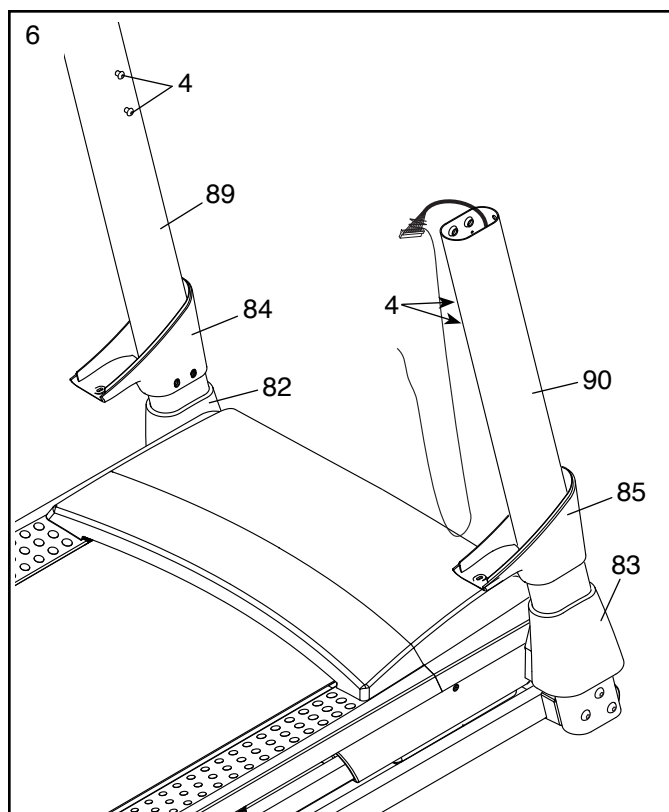
Retire o material de embalagem (B) de baixo da Base (94).



6. Remova e guarde os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (4) indicados.

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.**

Insira as Coberturas das Barras Verticais Esquerda e Direita (84, 85) nas Barras Verticais Esquerda e Direita (89, 90).



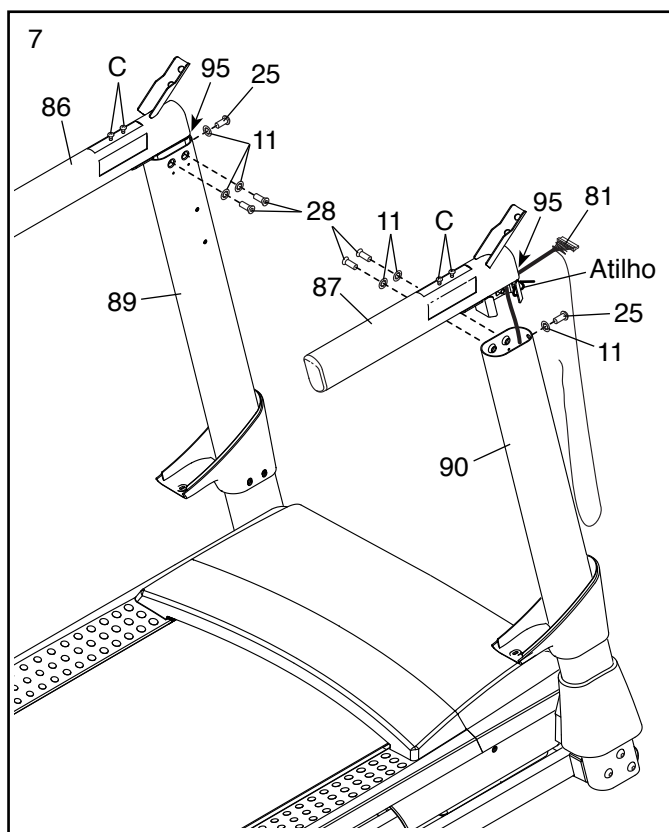
7. Poderá haver atilhos a segurar as Porcas Fixas (95) nos Apoios para as Mãos Esquerda e Direita (86, 87). Retire os atilhos e certifique-se de que as Porcas Fixas estejam nas devidas posições.

Remova e elimine os quatro parafusos (C) indicados.

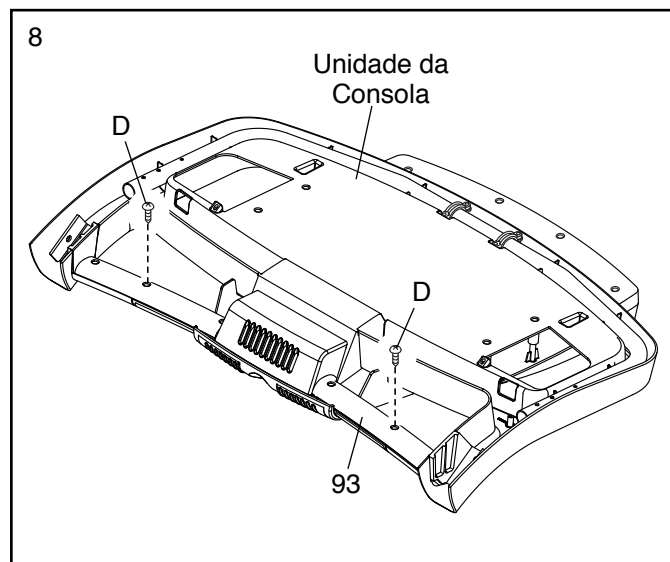
Segure o Apoio para a Mão Direita (87) junto à Barra Vertical Direita (90). Passe o Fio da Barra Vertical (81) através do orifício do Apoio para a Mão Direita e faça-o sair pela frente.

Fixe o Apoio para a Mão Direita (87) à Barra Vertical Direita (90) com dois Parafusos de Cabeça Chata 5/16" x 1" (28), um Parafuso 5/16" x 1" (25) e três Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11). **Não aperte já completamente os Parafusos.**

Fixe o Apoio para a Mão Esquerda (86) à Barra Vertical Esquerda (89) da mesma forma.

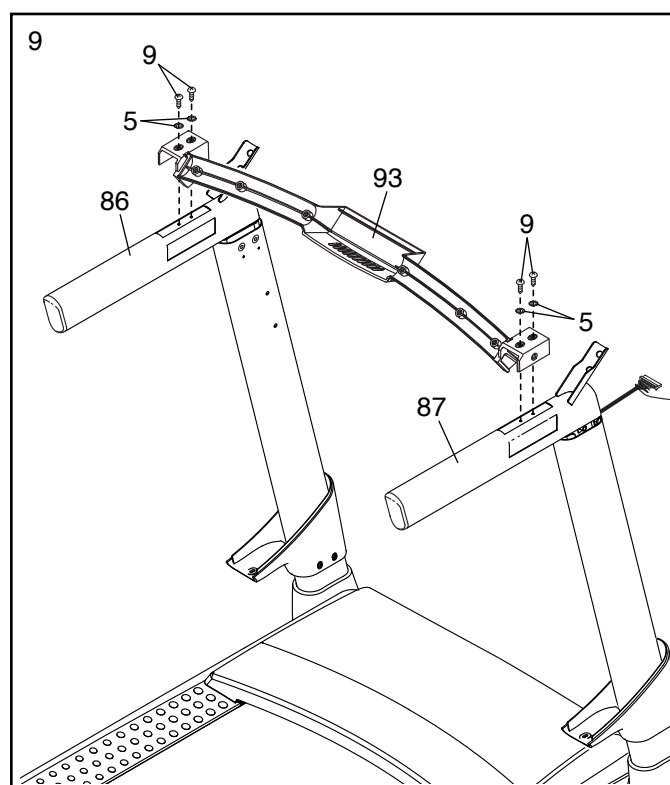


8. Coloque a unidade da consola voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhá-la. Remova e elimine os dois parafusos (D) indicados. Em seguida, levante a Barra de Apoio das Pulsações (93).



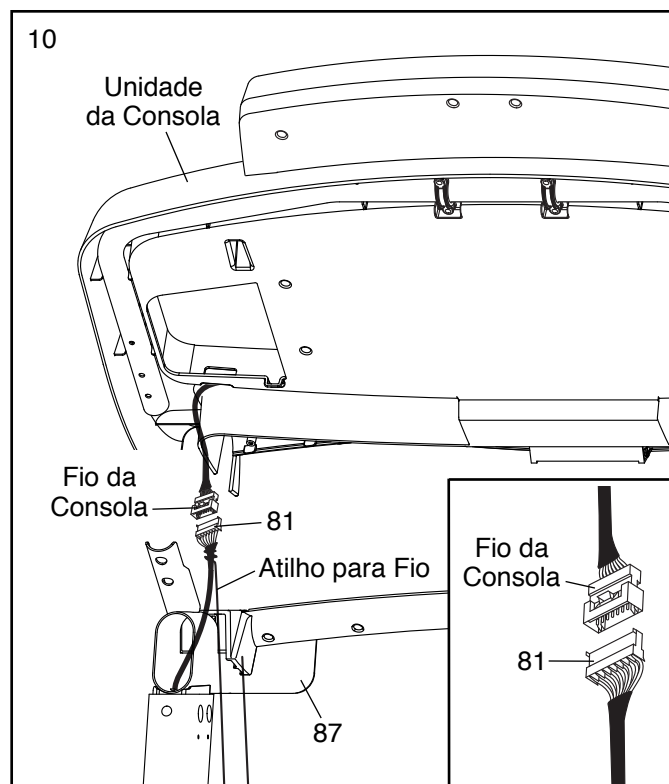
9. **IMPORTANTE:** Para evitar danificar a Barra de Apoio das Pulsações (93), não utilize ferramentas elétricas nem aperte demasiado os Parafusos #10 x 3/4" (9).

Posicione a Barra de Apoio das Pulsações (93) conforme mostrado. Fixe a Barra de Apoio das Pulsações aos Apoios para as Mãos Esquerda e Direita (86, 87) com quatro Parafusos #10 x 3/4" (9) e quatro Anilhas em Forma de Estrela #10 (5) conforme mostrado. **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



10. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto ao Apoio para a Mão Direita (87).

Veja o desenho inserido. Ligue o Fio da Barra Vertical (81) ao fio da consola. **Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONETORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Depois, retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical.

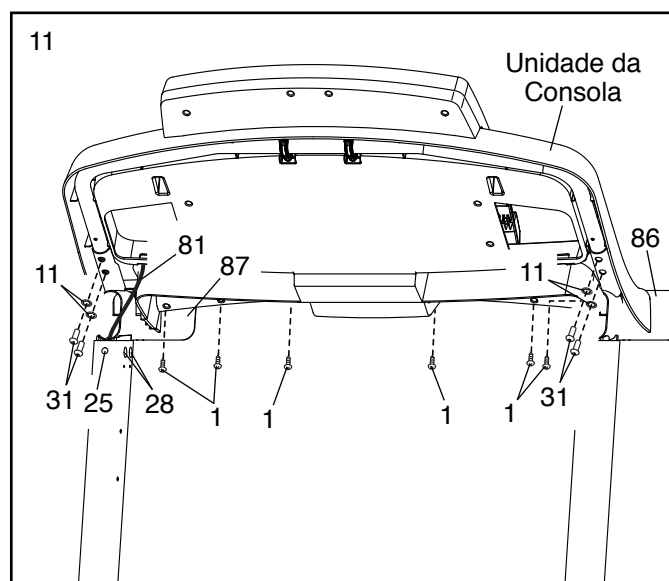


11. Coloque a unidade da consola sobre os Apoios para as Mãos Esquerda e Direita (86, 87).

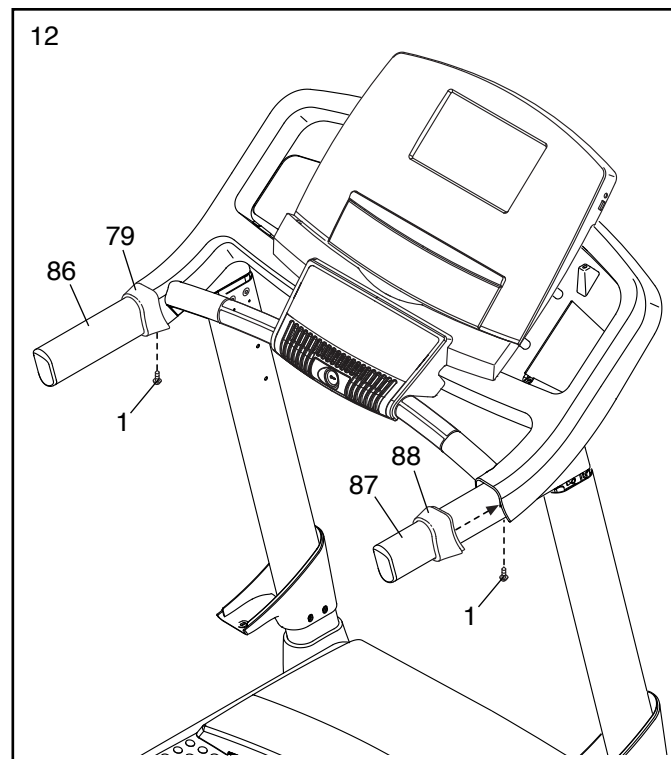
Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios. Insira o excesso de Fio da Barra Vertical (81) no Apoio para a Mão Direita.

Fixe a unidade da consola com seis Parafusos #8 x 1/2" (1), quatro Parafusos 5/16" x 5/8" (31) e quatro Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11). **Enrosque os dez Parafusos e depois aperte-os.**

Aperte os quatro Parafusos de Cabeça Chata 5/16" x 1" (28) e os dois Parafusos 5/16" x 1" (25) (só é mostrado um lado).

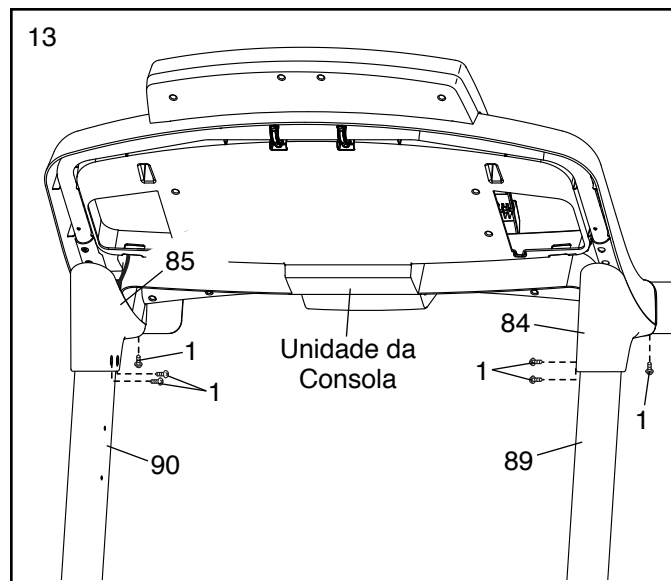


12. Insira a Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda (79) no Apoio para a Mão Esquerda (86) e a Cobertura do Apoio para a Mão Direita (88) no Apoio para a Mão Direita (87). Fixe as Coberturas dos Apoios para as Mãos com dois Parafusos #8 x 1/2" (1).

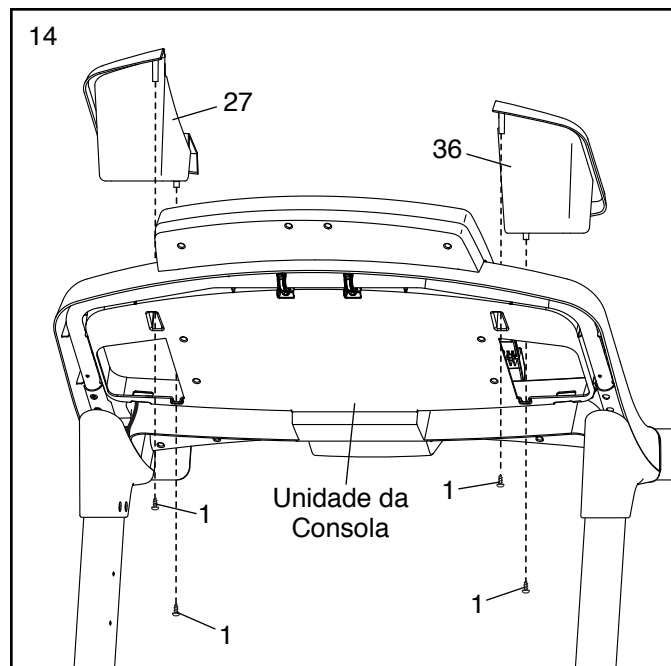


13. Segure a Cobertura da Barra Vertical Esquerda (84) contra a unidade da consola. Alinhe os orifícios da Cobertura da Barra Vertical Esquerda com os orifícios da Barra Vertical Esquerda (89). Fixe a Cobertura da Barra Vertical Esquerda com três Parafusos #8 x 1/2" (1) conforme mostrado.

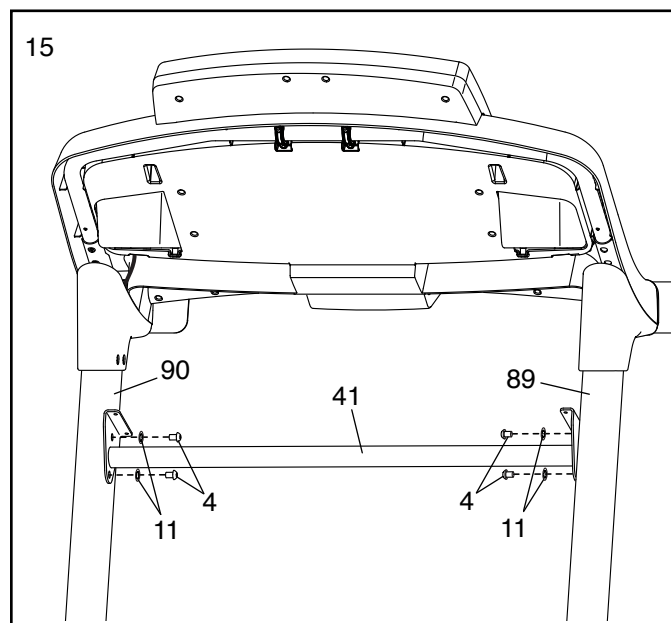
Fixe a Cobertura da Barra Vertical Direita (85) à Barra Vertical Direita (90) da mesma forma.



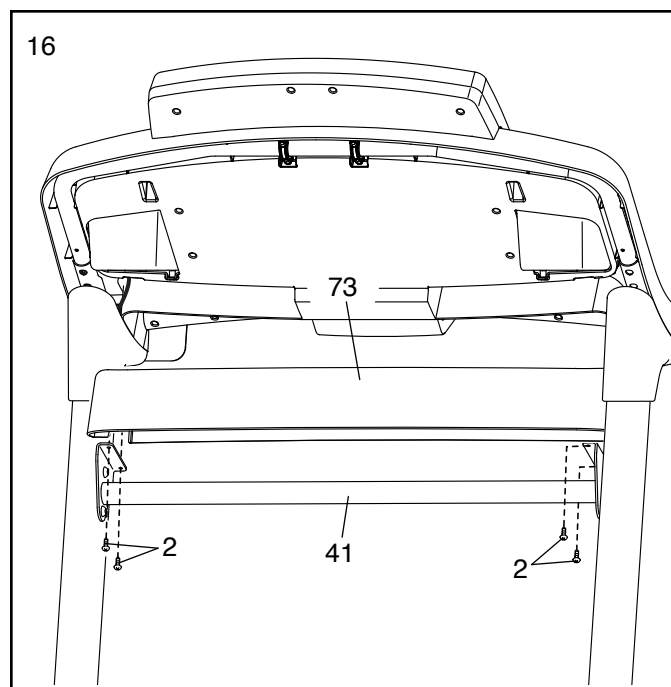
14. Fixe os Tabuleiros Esquerdo e Direito (36, 27) à unidade da consola com quatro Parafusos #8 x 1/2" (1).



15. Insira cuidadosamente a Barra de Apoio das Barras Verticais (41) entre as Barras Verticais (89, 90). Fixe a Barra de Apoio das Barras Verticais com os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (4) que retirou no passo 6 e quatro Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



16. Fixe o Tabuleiro (73) à Barra de Apoio das Barras Verticais (41) com quatro Parafusos #8 x 3/4" (2). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

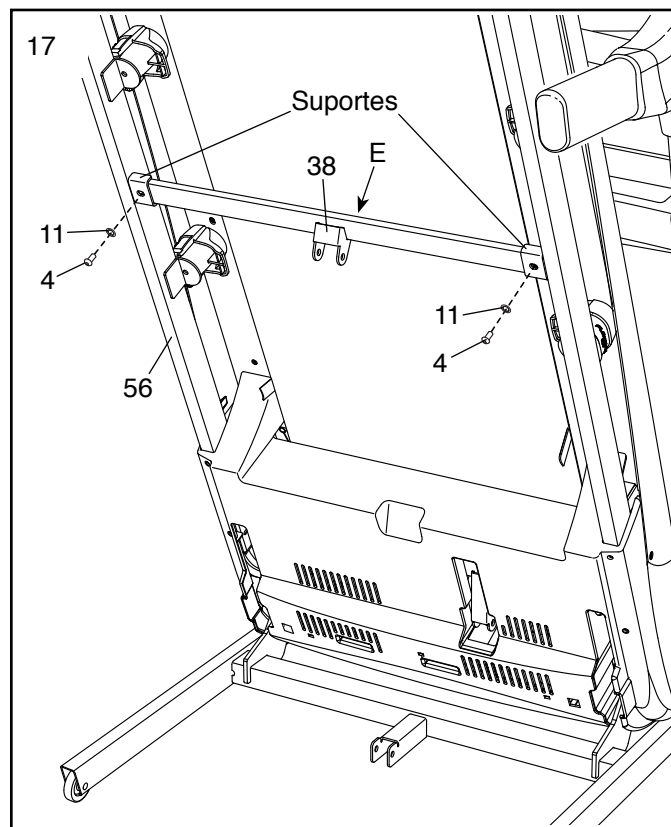


17. **Nota: Se for montado numa superfície lisa, o tapete rolante poderá rolar para a frente durante este passo.**

Levante a Estrutura (56) até à posição vertical. Peça a outra pessoa para segurar a Estrutura até que o passo 19 fique concluído.

Retire os dois Parafusos 5/16" x 3/4" (4) da Barra de Apoio do Fecho (38).

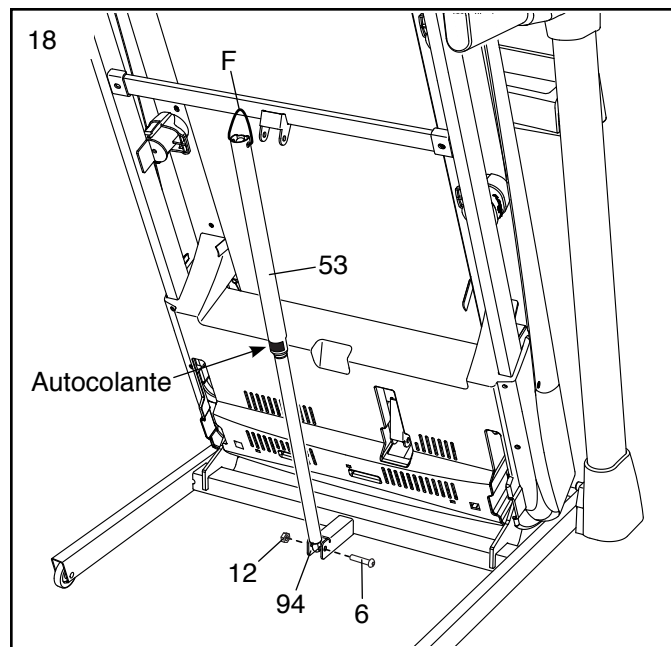
Posicione a Barra de Apoio do Fecho (38) conforme mostrado. **Certifique-se de que o autocolante (E), "This side toward belt" (este lado voltado para a cinta), esteja virado para o tapete rolante.** Fixe a Barra de Apoio do Fecho aos suportes da Estrutura (56) com os dois Parafusos 5/16" x 3/4" (4) que acabou de retirar e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11).



18. Posicione o Fecho de Arrumação (53) de modo a que o autocolante fique voltado para o lado oposto ao tapete rolante conforme mostrado.

Fixe a extremidade inferior do Fecho de Arrumação (53) ao suporte da Base (94) com um Pino 5/16" x 1 3/4" (6) e uma Porca 5/16" (12).

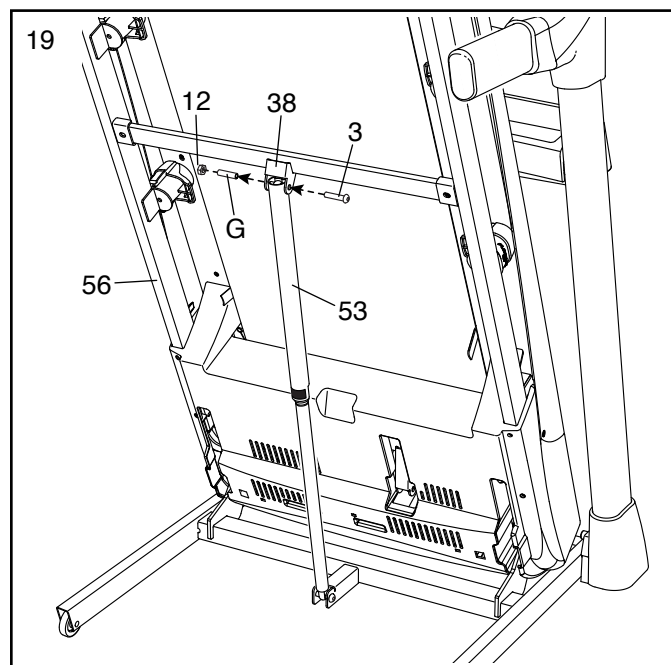
Erga o Fecho de Arrumação (53) até à posição vertical. Depois, desate e elimine o atilho (F).



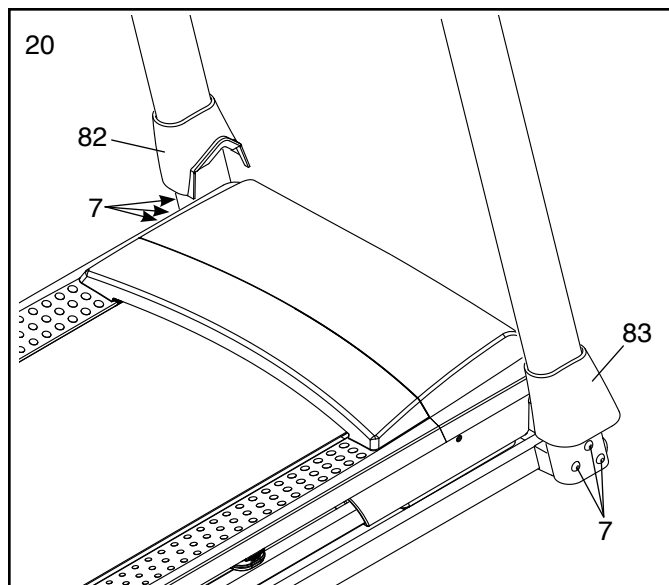
19. Alinhe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (53) com o suporte da Barra de Apoio do Fecho (38). Insira um Pino 5/16" x 2 1/4" (3) através do suporte. Ao fazê-lo, deve fazer sair um espaçador (G) pelo lado oposto. Elimine o espaçador.

Fixe o Fecho de Arrumação (53) com o Pino 5/16" x 2 1/4" (3) e uma Porca 5/16" (12).

Baixe a Estrutura (56) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 33).



20. Aperte os seis Parafusos 3/8" x 4" (7). Depois, encaixe as Coberturas da Base Esquerda e Direita (82, 83) nas devidas posições.

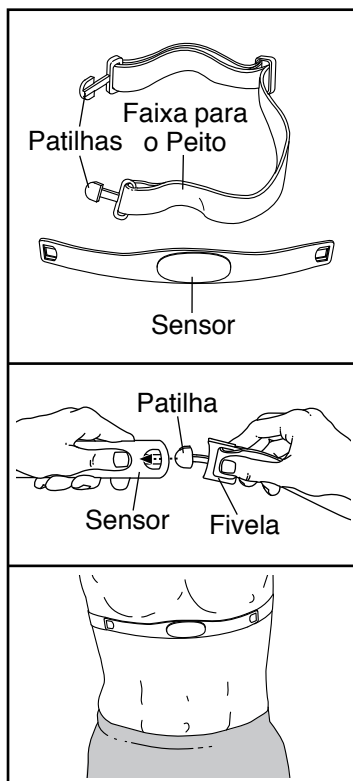


21. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante. Para evitar danos na consola, mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Guarde num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma delas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 35 e 36). Nota: Podem estar incluídas peças extra.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

COMO COLOCAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

O monitor da frequência cardíaca consiste em a faixa para o peito e o sensor. Insira a patilha de uma das extremidades da faixa para o peito no orifício de uma das extremidades do sensor, conforme mostrado. Depois, exerça pressão na extremidade do sensor por baixo da fivela da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.



O monitor da frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele.

Envolva o peito com o monitor de frequência cardíaca na posição mostrada. Certifique-se de que o logótipo fique com o lado direito para cima. Depois, fixe a outra extremidade da faixa para o peito ao sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.

Afaste o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos, que estão cobertas por sulcos rasos. Humedeça as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Depois, volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor com uma toalha macia depois de cada utilização. A humidade pode manter o sensor activado, encurtando a vida útil da pilha.
- Guarde o monitor da frequência cardíaca num local quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.

- Não exponha o monitor da frequência cardíaca 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 usar ou guardar o monitor da frequência cardíaca.
- Para limpar o sensor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o sensor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar o sensor. A faixa para o peito deve ser lavada à mão e seca ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

- Certifique-se de que tem o monitor da frequência cardíaca colocado da forma descrita à esquerda. Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar quando for colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Se as leituras da frequência cardíaca não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.
- Para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.
- Se houver uma tampa do compartimento das pilhas no lado de trás do sensor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.
- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (CVP), picos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema seja causado por interferências magnéticas, tente mudar a localização do equipamento de exercício.

COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

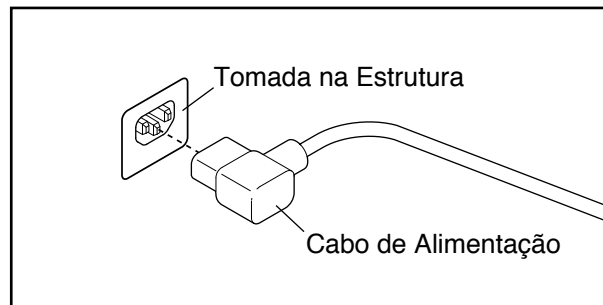
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**

⚠ 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.

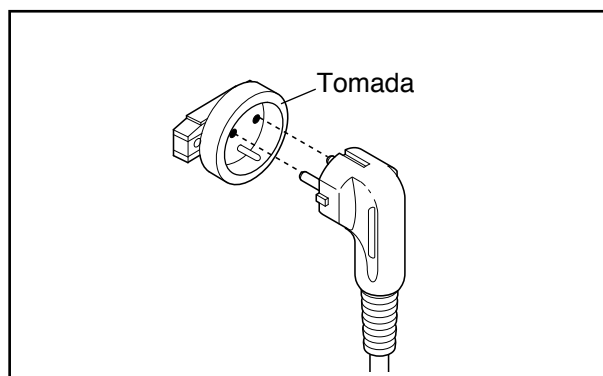
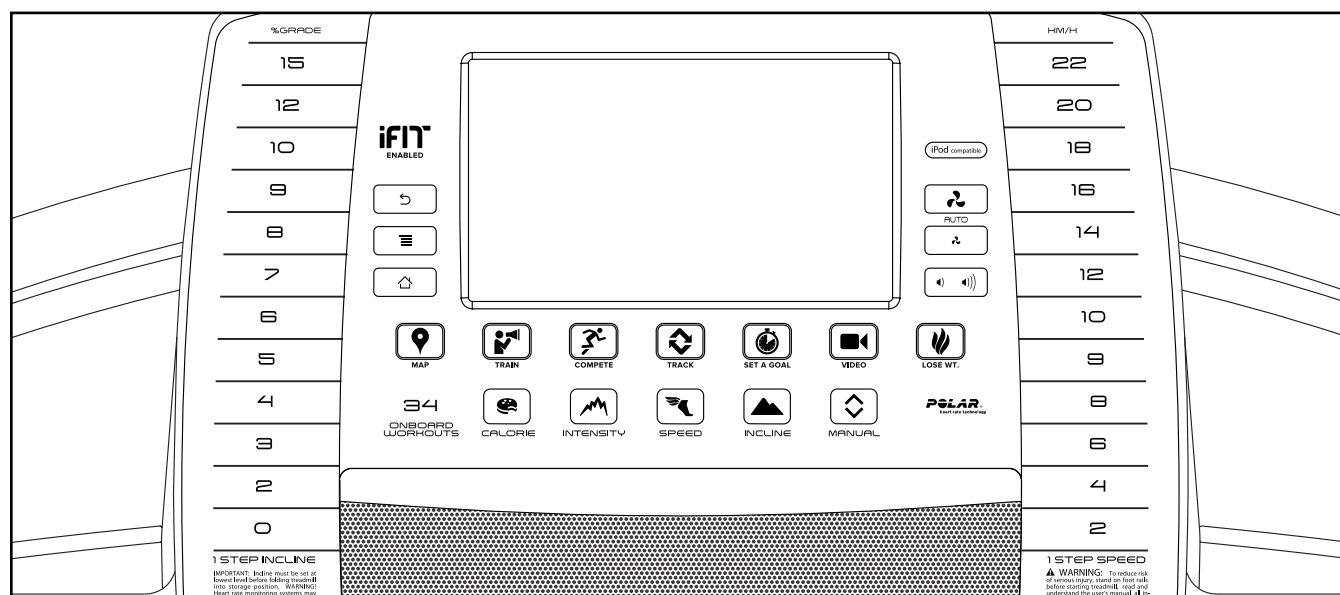


DIAGRAMA DA CONSOLA



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.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. A consola possui a revolucionária tecnologia iFit, que permite que o tapete rolante comunique com a sua rede sem fios. Com a tecnologia iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias, manter um registo dos resultados e aceder a muitas outras funcionalidades. **Consulte www.iFit.com para informações completas.**

Adicionalmente, a consola possui 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 calorias, tempo, distância ou ritmo.

Quando utilizar o modo manual, pode 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 monitorizar a frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito.

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.

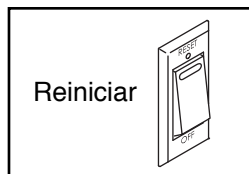
Para ligar a corrente, consulte a página 21. Para saber como utilizar o ecrã tátil, consulte a página 21. Para configurar a consola, consulte a página 22.

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 28. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

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 o ecrã da consola ou outros componentes elétricos.

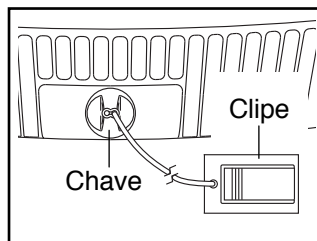
Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 19). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor esteja na posição de Reset (reinício).



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se o modo de demonstração estiver ligado, o ecrã exibirá uma apresentação de demonstração após ligar o cabo de alimentação e colocar o interruptor na posição de reinício, antes de inserir a chave na consola. Para desligar o modo de demonstração, consulte o passo 7 na página 29.

A seguir, ponha os pés nas bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o bem à cintura da roupa. Em seguida, insira a chave na consola. **IMPORTANTE:**

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

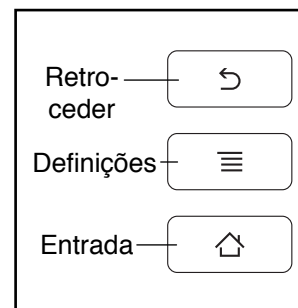


Nota: A consola pode demorar um minuto até ficar pronta a utilizar.

COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL

A consola inclui um tablete 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 tabletes. 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 23). No entanto, não pode ampliar 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 três botões indicados da consola para navegar no tablete. Prima o botão de retroceder para regressar ao ecrã anterior. Prima o botão de definições para aceder ao menu principal das definições (consulte a página 28). Prima o botão de entrada para regressar ao menu principal.



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 uma rede sem fios. Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 31 para ligar a consola à sua rede sem fios.

2. Verifique se existem atualizações do firmware.

Comece por consultar o passo 1 na página 28 e o passo 2 na página 30 e selecione o modo de manutenção. Em seguida, consulte o passo 3 na página 30 e verifique se existem atualizações do firmware.

3. Calibre o sistema de inclinação.

Consulte o passo 4 na página 30 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.

Nota: Para informações acerca da navegação na Internet, consulte a página 32. O navegador abrirá a página de entrada do iFit.com. Siga as instruções do ecrã para se inscrever no seu plano iFit.

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

Para utilizar o modo manual, consulte a página 22.

Para utilizar uma sessão de exercício integrada, consulte a página 24. Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido, consulte a página 26. Para utilizar uma sessão de exercício de pulsação, consulte a página 26. Para utilizar uma sessão de exercício iFit, consulte a página 27.

Para utilizar o modo de configuração do equipamento, consulte a página 28. Para utilizar o modo de manutenção, consulte a página 30. Para utilizar o modo de rede sem fios, consulte a página 31. Para utilizar o sistema de som, consulte a página 32. Para utilizar o navegador da Internet, consulte a página 32.

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 36).

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

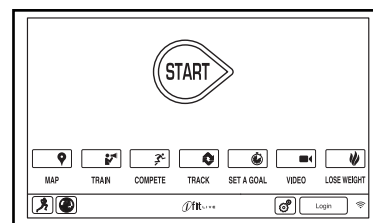
1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 21. **Nota:** A consola pode demorar uns momentos 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 (não mostrado aqui) 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 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 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á mais rapidamente.

Se premir um dos botões 1 Step Speed (velocidade passo a passo) numerados, 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 pretendido.

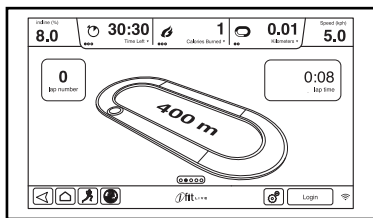
Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões 1 Step Incline (inclinação passo a passo) numerados. De cada vez que premir um dos botões, a inclinação alterar-se-á gradualmente até atingir a configuração de inclinação selecionada.

Nota: Na primeira vez que ajustar a inclinação, deve começar por calibrar o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 30).

5. Acompanhe o seu progresso.

A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã que selecionar determinará as informações

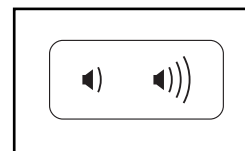
sobre a sessão de exercício que serão apresentadas. Para selecionar o modo de ecrã pretendido, basta passar ou tocar com o dedo no ecrã. Pode também ver informações adicionais tocando nas caixas vermelhas no ecrã.



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 (Nota: 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 que trepou
- A velocidade da cinta de caminhar
- Uma pista que representa 400 m (1/4 de milha)
- O seu ritmo em minutos por milha
- O número da volta em curso
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6).

Se quiser, ajuste o volume premindo os botões de aumentar ou diminuir o volume na consola.

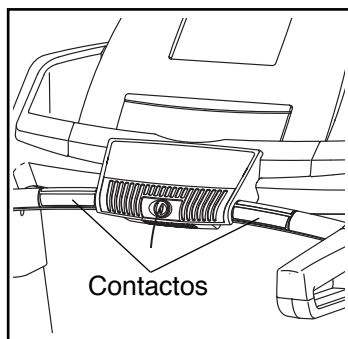


Para interromper a sessão de exercício, toque num dos botões do menu ou prima o botão Stop na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar) ou no botão Start. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Nota: Se utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho e o 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, consulte a página 18.

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

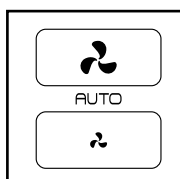


Para medir a frequência cardíaca, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre os contactos metálicos durante cerca de dez segundos, **evitando mover as mãos**. Quando a pulsação for detetada, será apresentada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca,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

7. Ligue a ventoinha se desejar.

A ventoinha possui diversas configurações de velocidade e um modo automático. Quando for selecionado o modo automático, a velocidade da ventoinha aumentará ou diminuirá automaticamente, conforme a velocidade da cinta de caminhar aumente ou diminua.

Prima repetidamente os botões da ventoinha para selecionar 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 pode gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã. Em seguida, **ajuste a inclinação do tapete rolante para zero. A inclinação deve estar em zero, caso contrário poderá danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de arrumação.** 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 desligado e desconete o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes elétricos do tapete rolante podem gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 21.

2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

Para selecionar uma sessão de exercício integrada, prima o botão Calorie (calorias), o botão Intensity (intensidade), o botão Speed (velocidade) ou o botão Incline (inclinação) da consola. Nota: Também pode tocar no botão do atleta no ecrã para selecionar o menu Workouts (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 indicará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício e um perfil das configurações de 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 uma configuração 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 indica 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. 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 pode 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 (velocidade) ou Incline (inclinação). **Se premir um botão Speed**, poderá controlar manualmente a

velocidade (consulte o passo 3 na página 23).

Se premir um botão Incline, poderá controlar manualmente a inclinação (consulte o passo 4 na página 23). **Para regressar às definições 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: O objetivo 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.

Consulte o passo 5 na página 23. 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 24.

6. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 24.

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

Consulte o passo 8 na página 24.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 21.

2. Selecione o menu principal.

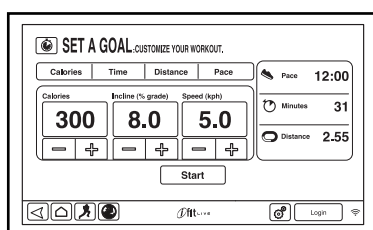
Consulte o passo 2 na página 22.

3. Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.

Para selecionar 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 nos botões Calories (calorias), Time (tempo),

Distance (distância) ou Pace (ritmo). Em seguida, toque nos botões de aumentar e diminuir no ecrã para selecionar um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo e para selecionar a velocidade e a inclinação da sessão de exercício. O ecrã apresentará 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 a página 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 pode gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

Nota: O objetivo 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.

Consulte o passo 5 na página 23.

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 24.

7. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 24.

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

Consulte o passo 8 na página 24.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE PULSAÇÃO

As sessões de exercício de pulsação controlam automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante para manter a sua frequência cardíaca próxima de um nível-alvo enquanto se exercita. **Nota:** Deve usar um monitor da frequência cardíaca para o peito para poder utilizar uma sessão de exercício de pulsação.

1. Ponha no corpo o monitor da frequência cardíaca para o peito incluído.

Para mais informações sobre o monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página 18.

2. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 21.

3. Selecione uma sessão de exercício de pulsação.

Para selecionar uma sessão de exercício de pulsação, toque no botão do atleta no canto inferior esquerdo do ecrã. Em seguida, toque no botão Heart Rate (frequência cardíaca) no ecrã.

Depois, toque num dos separadores Performance (desempenho) ou Endurance (resistência) no ecrã.

4. Introduza a sua frequência cardíaca máxima.

Toque nos botões de aumentar e diminuir para introduzir a sua frequência cardíaca máxima. Também pode ajustar a velocidade máxima e a duração da sessão de exercício. Nota: Para determinar a sua frequência cardíaca máxima, consulte o seu médico ou uma fonte recomendada por um médico.

5. Inicie a sessão de exercício.

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

6. Acompanhe a seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 23.

7. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 24.

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

Consulte o passo 8 na página 24.

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 31). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 21.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 22.

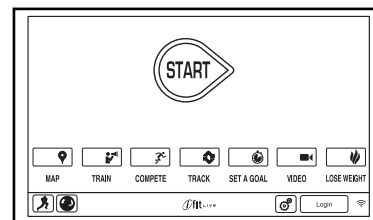
3. Inicie sessão na sua conta iFit.

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 Submit (enviar). Toque no botão Cancel (cancelar) para sair do ecrã de início de sessão.

4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

Para descarregar uma sessão de exercício iFit da sua agenda, toque nos botões Map (mapa), Train

(treinar), Video (vídeo) ou Lose Weight (perder peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo. Nota: Pode ter acesso às 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 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 26). Nota: Pode também premir um dos botões iFit na consola.

Para mudar de utilizador dentro da conta, toque no botão do utilizador junto ao canto inferior direito do ecrã.

Nota: Antes de poder 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 www.iFit.com.

Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresentará 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. Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã fará a contagem decrescente até ao começo da corrida.

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na página 25.

Em algumas sessões de exercício, poderá ser orientado(a) pela voz de um audiotreinador.

6. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 23. O ecrã pode também apresentar um mapa da pista em que está a caminhar ou a correr.

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

7. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 24.

8. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 24.

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

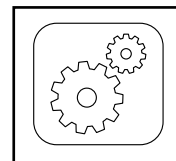
Consulte o passo 8 na página 24.

Para mais informações acerca do modo iFit, vá a www.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 21). Depois, selecione o menu principal (consulte o passo 2 na página 22). 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).

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. Em seguida, 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. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

6. Selecione uma hora de atualização.

Para selecionar uma hora de atualização automática da consola, toque no botão Update Time (hora de atualização) e selecione a hora pretendida. Em seguida, 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. Ative ou desative o modo de demonstração do ecrã.

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

Para ativar ou desativar o modo de demonstração do ecrã, comece por premir o botão Demo Mode (modo de demonstração). Depois, toque numa das caixas de seleção On (ligado) ou Off (desligado). Em seguida, 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). Depois, toque numa das caixas de seleção Enable (ativar) ou Disable (desativar). Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

9. Ative ou desative a vista de rua.

Durante algumas sessões de exercício, o ecrã pode 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). Depois, toque numa das caixas de seleção Enable ou Disable. Em seguida, 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 digite. A consola permanecerá bloqueada até que seja digitado o código de acesso correto. **IMPORTANTE: No caso de se esquecer do seu código de acesso, digite 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. Depois, 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 MODO DE MANUTENÇÃO

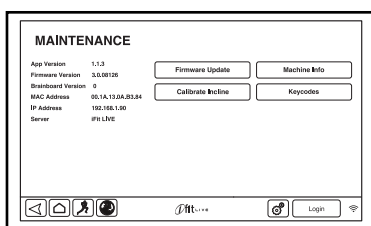
1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 28.

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 imediatamente.

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 desligado. Aguarde alguns segundos e, em seguida, ponha o interruptor de corrente na posição de 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. Estas 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. Prima o 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. 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.

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).

O modo iFit suporta encriptação não segura e segura (WEP, WPA e WPA2). Recomenda-se uma ligação de banda larga; o desempenho depende da velocidade da ligação.

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 28.

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 está ativada, o ecrã apresenta 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.

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 21.

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, prima o botão de retroceder na consola para regressar ao modo de rede sem fios.

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

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

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

5. Saia do modo de rede sem fios.

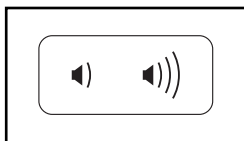
Para sair do modo de rede sem fios, prima o botão de retroceder na consola.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para ouvir música ou audiolivros através dos altifalantes da consola deve ligar o seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal à consola.

Ligue um terminal do seu cabo de áudio à tomada de áudio na parte lateral da consola. Depois, ligue o outro terminal a uma tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. **Certifique-se de que o cabo de áudio fique bem conetado.**

Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. Depois, ajuste o volume no seu leitor de áudio pessoal ou prima os botões de aumentar e diminuir o volume na consola.



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

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, selecione 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 21.

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

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

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

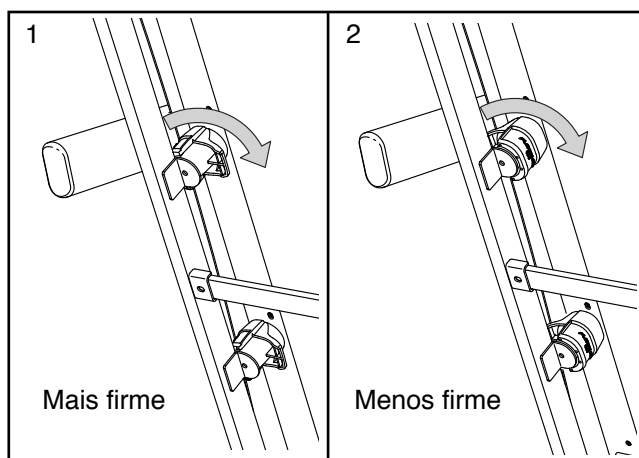
COMO AJUSTAR O SISTEMA DE AMORTECIMENTO

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 33).

Para maior firmeza, rode um amortecedor para a posição mostrada no desenho 1; para menor firmeza, rode o amortecedor para a posição mostrada no desenho 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.**

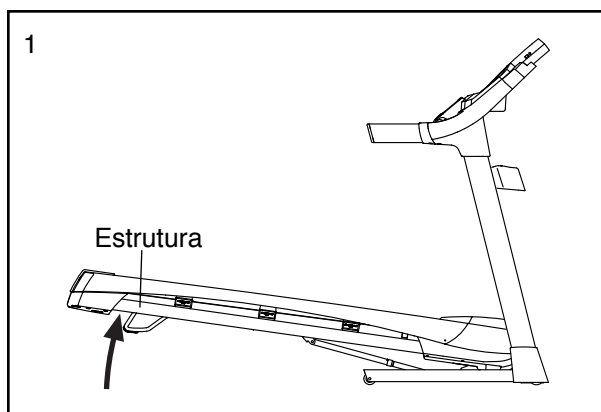


COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

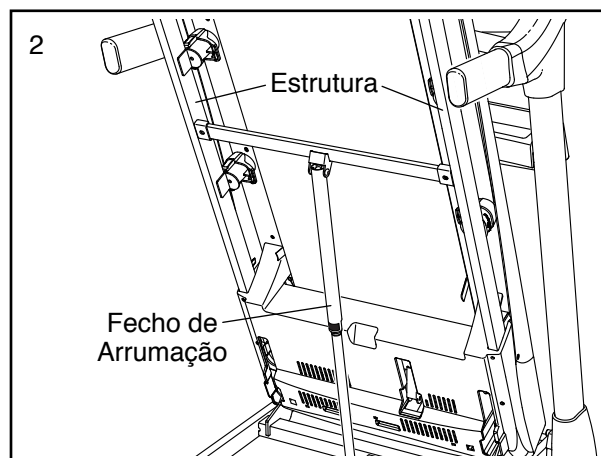
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para zero antes de o dobrar. Em seguida, retire a chave e desligue o cabo de alimentação elétrica. **ATENÇÃO:** Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, 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 que o fecho de arrumação se fixe na posição de arrumação. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o fecho de arrumação fique encaixado.**

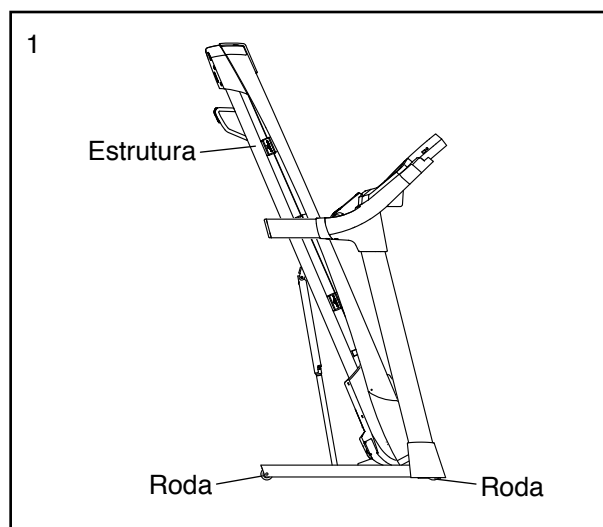


Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

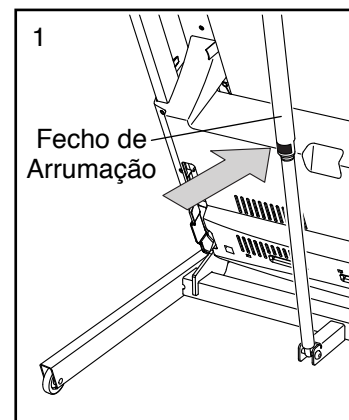
Antes de mover o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o fecho de arrumação fique bloqueado na posição de arrumação.** Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.

1. Agarre a estrutura com ambas as mãos e empurre ou puxe cuidadosamente o tapete rolante até ao lugar pretendido. **ATENÇÃO: Não mova o tapete rolante sem o inclinar para trás ou para a frente, não puxe pela estrutura e não mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.**



COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. Exerça pressão sobre a extremidade superior do tapete rolante com as mãos e sobre o fecho de arrumação com o pé no ponto indicado e deixe a estrutura baixar até ao chão.



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

MANUTENÇÃO

Limpe periodicamente o tapete rolante e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, **ponha o interruptor na posição de desligado e desconete o cabo de alimentação**. Limpe as peças exteriores do tapete rolante com um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave.

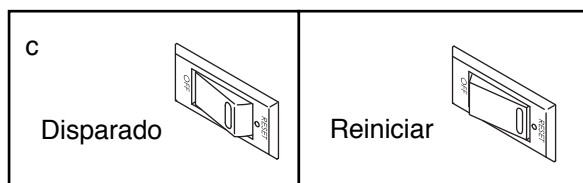
IMPORTANTE: Não borrife diretamente o tapete rolante com líquidos. Para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos. Depois, seque meticulosamente o tapete rolante com uma toalha macia.

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: O aparelho não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conetado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 19). 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 elétrica. Se o botão estiver saliente, conforme mostrado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

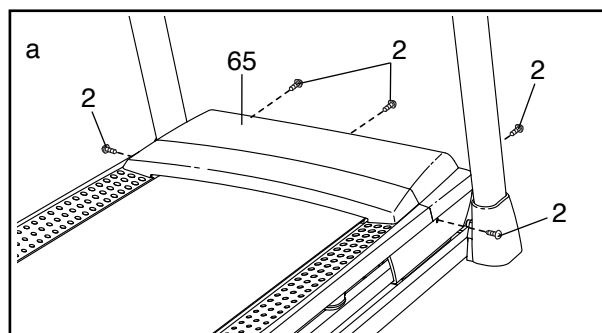
- Verifique o interruptor (veja o desenho c à esquerda). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja ligado. Se estiver, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.
- Retire a chave da consola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

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

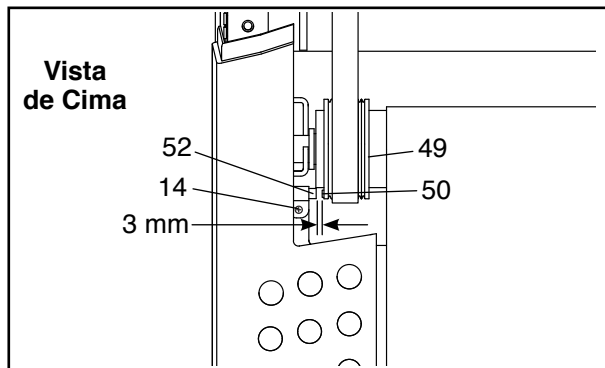
- A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se o ecrã exibir uma apresentação predefinida ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desligar o modo de demonstração, consulte o passo 7 na página 29.

SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam corretamente

- Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Retire os cinco Parafusos #8 x 3/4" (2). Destaque cuidadosamente a Cobertura do Motor (65).



Localize o Interruptor de Lâminas (52) e o Íman (50) no lado esquerdo da Roldana (49). Rode a Roldana até o Íman ficar 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 Autoatarraxante #8 x 3/4" (14), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso. Coloque novamente a Cobertura do Motor (não mostrada) com os Parafusos #8 x 3/4" (não mostrados) e ponha o tapete rolante em funcionamento por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correta da velocidade.



SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

- Calibre o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 30).

SINTOMA: O modo iFit não funciona corretamente

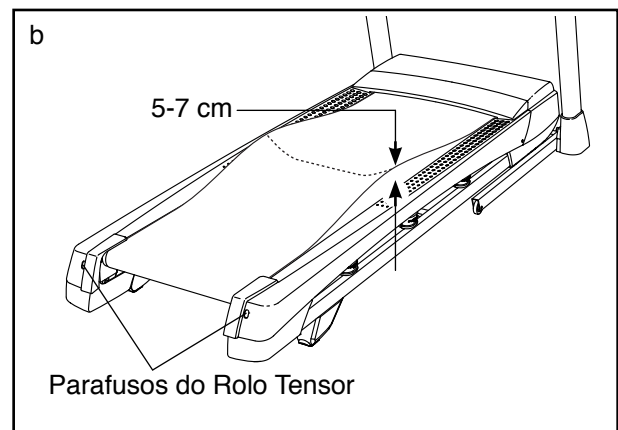
- Se o modo iFit não funcionar corretamente, certifique-se de que o tapete rolante tenha o firmware mais atual disponível (consulte o passo 3 na página 30).

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

- Certifique-se de que a configuração da ligação sem fios da consola esteja correta (consulte o passo 4 na página 31).
- Certifique-se de que a configuração da sua rede sem fios esteja correta.
- Se ainda tiver dúvidas, consulte a capa deste manual.

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

- 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.
- 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, insira a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.

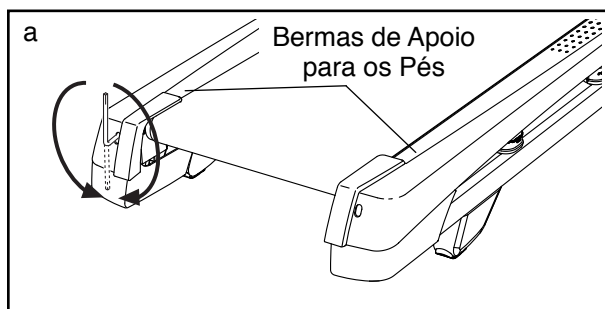


- O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. 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.
- 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

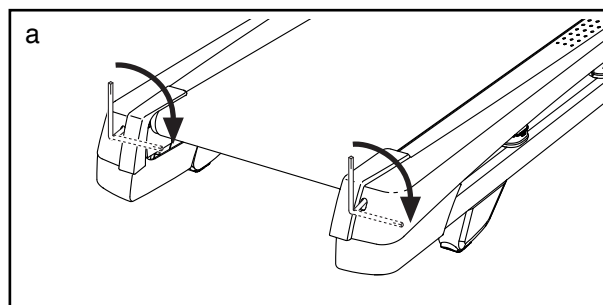
IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada.

- a. 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 elétrica, insira a chave e ponha o tapete rolante a funcionar 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. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, insira a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

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

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

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

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

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

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

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

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NETL17814.0 R0514A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	27	Parafuso #8 x 1/2"	49	1	Roldana/Rolete de Tração
2	44	Parafuso #8 x 3/4"	50	1	Íman
3	1	Pino 5/16" x 2 1/4"	51	1	Clipe do Interruptor de Lâminas
4	6	Parafuso 5/16" x 3/4"	52	1	Interruptor de Lâminas
5	4	Anilha em Forma de Estrela #10	53	1	Fecho de Arrumação
6	1	Pino 5/16" x 1 3/4"	54	1	Motor de Tração
7	6	Parafuso 3/8" x 4"	55	1	Correia do Motor
8	6	Parafuso 1/4" x 1"	56	1	Estrutura
9	4	Parafuso #10 x 3/4"	57	1	Pé Traseiro Esquerdo
10	13	Parafuso Prateado #8 x 1/2"	58	1	Fio de Terra da Consola
11	18	Anilha em Forma de Estrela 5/16"	59	4	Amortecedor de Borracha
12	2	Porca 5/16"	60	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
13	6	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	61	1	Rolete Tensor
14	9	Parafuso Autoatarraxante #8 x 3/4"	62	2	Roda Frontal
15	2	Parafuso 1/4" x 2 1/2"	63	2	Espaçador da Roda
16	1	Pino 3/8" x 1 1/2"	64	1	Base da Consola
17	2	Pino da Roda 3/8" x 1 1/2"	65	1	Cobertura do Motor
18	1	Estrutura da Consola	66	1	Decoração da Cobertura
19	4	Parafuso #8 x 7/16"	67	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
20	2	Parafuso do Motor 5/16"	68	3	Clipe da Cobertura
21	2	Pino 3/8"	69	1	Motor de Inclinação
22	2	Pino 3/8" x 1"	70	1	Estrutura de Inclinação
23	4	Pino de Espera 5/16" x 1 3/4"	71	2	Espaçador da Estrutura
24	2	Parafuso #8 x 1 3/4"	72	1	Controlador
25	2	Parafuso 5/16" x 1"	73	1	Tabuleiro
26	6	Anilha Plana 3/8"	74	2	Tampa da Base
27	1	Tabuleiro Direito	75	1	Interruptor
28	4	Parafuso de Cabeça Chata 5/16" x 1"	76	1	Cabo de Alimentação
29	1	Pino de Cabeça Sextavada 3/8" x 1 3/4"	77	1	Passa-Fios
30	4	Anilha Plana 5/16"	78	1	Tabuleiro Inferior
31	4	Parafuso 5/16" x 5/8"	79	1	Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda
32	1	Anilha em Forma de Estrela 1/4"	80	1	Consola
33	6	Contraporca 3/8"	81	1	Fio da Barra Vertical
34	4	Porca 5/16"	82	1	Cobertura da Base Esquerda
35	6	Contraporca 1/4"	83	1	Cobertura da Base Direita
36	1	Tabuleiro Esquerdo	84	1	Cobertura da Barra Vertical Esquerda
37	6	Parafuso #8 x 5/8"	85	1	Cobertura da Barra Vertical Direita
38	1	Barra de Apoio do Fecho	86	1	Apoio para a Mão Esquerda
39	6	Isolador	87	1	Apoio para a Mão Direita
40	1	Parafuso 1/4" x 1"	88	1	Cobertura do Apoio para a Mão Direita
41	1	Barra de Apoio das Barras Verticais	89	1	Barra Vertical Esquerda
42	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	90	1	Barra Vertical Direita
43	1	Autocolante de Aviso	91	2	Autocolante de Aviso
44	1	Plataforma de Caminhar	92	2	Tampa do Apoio para as Mãos
45	1	Cinta de Caminhar	93	1	Barra de Apoio das Pulsações
46	2	Guia da Cinta	94	1	Base
47	1	Pé Traseiro Direito	95	2	Porca Fixa
48	4	Atilho do Cabo			

N°	Qtd.	Descrição	N°	Qtd.	Descrição
96	1	Ferrite	109	2	Espaçador do Motor de Inclinação
97	2	Roda	110	1	Suporte de Eletrônica
98	1	Chave/Clipe	111	1	Parafuso de Máquina #8 x 3/4"
99	1	Atilho do Cabo	112	1	Almofada do Pé Direito
100	2	Parafuso 1/4" x 1 1/2"	113	1	Almofada do Pé Esquerdo
101	2	Pilar da Cobertura	114	1	Cobertura Esquerda da Estrutura
102	2	Grampo da Consola	115	1	Cobertura Direita da Estrutura
103	4	Anilha em Forma de Estrela #8	116	1	Suporte de Eletrônica
104	1	Tomada	117	2	Almofada da Base
105	1	Suporte de Ligação à Terra	118	1	Isolador do Motor
106	1	Porca #8	119	2	Casquilho do Motor
107	1	Filtro	*	—	Manual do Utilizador
108	1	Monitor da Frequência Cardíaca			

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo n° NETL17814.0 R0514A

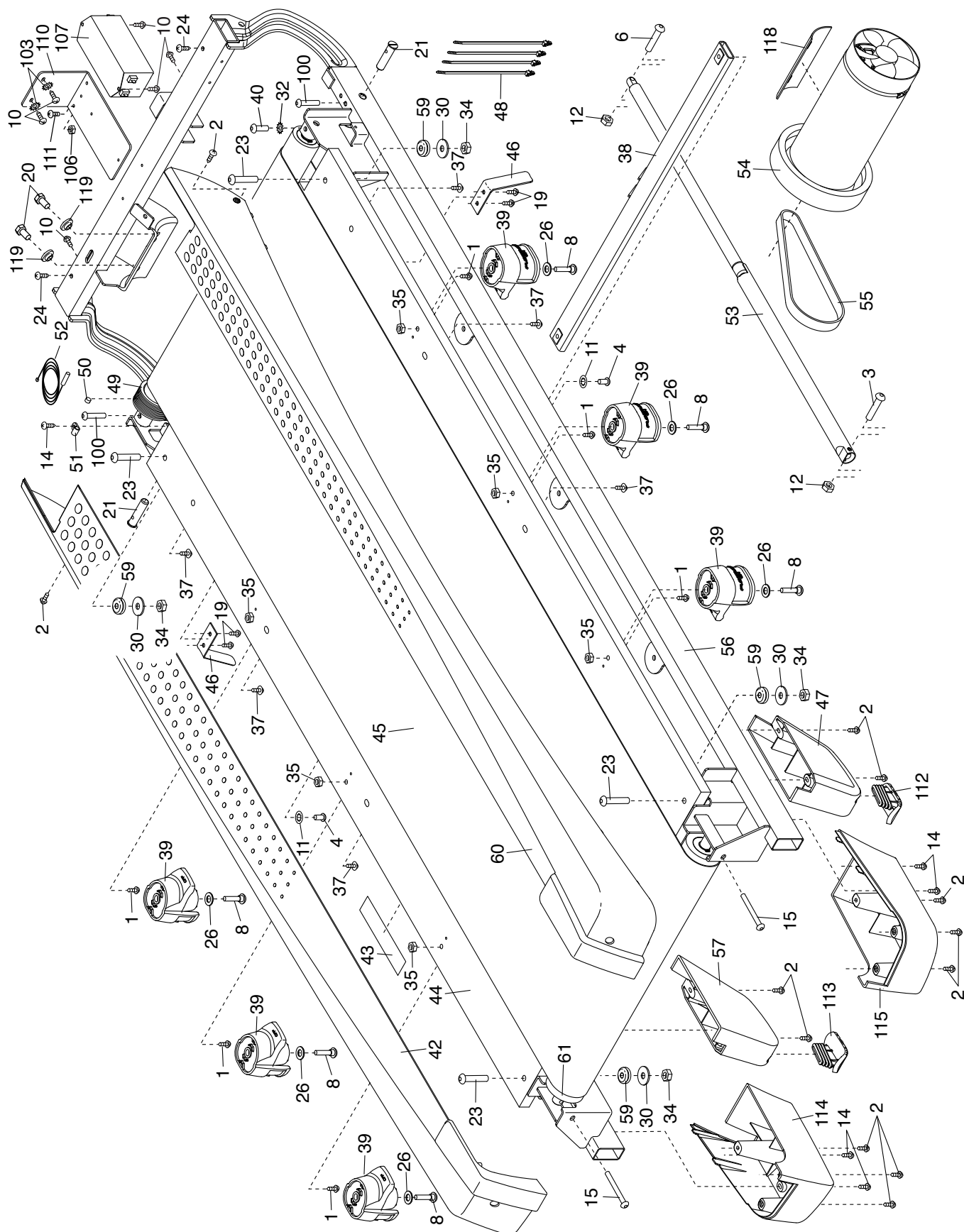


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NETL17814.0 R0514A

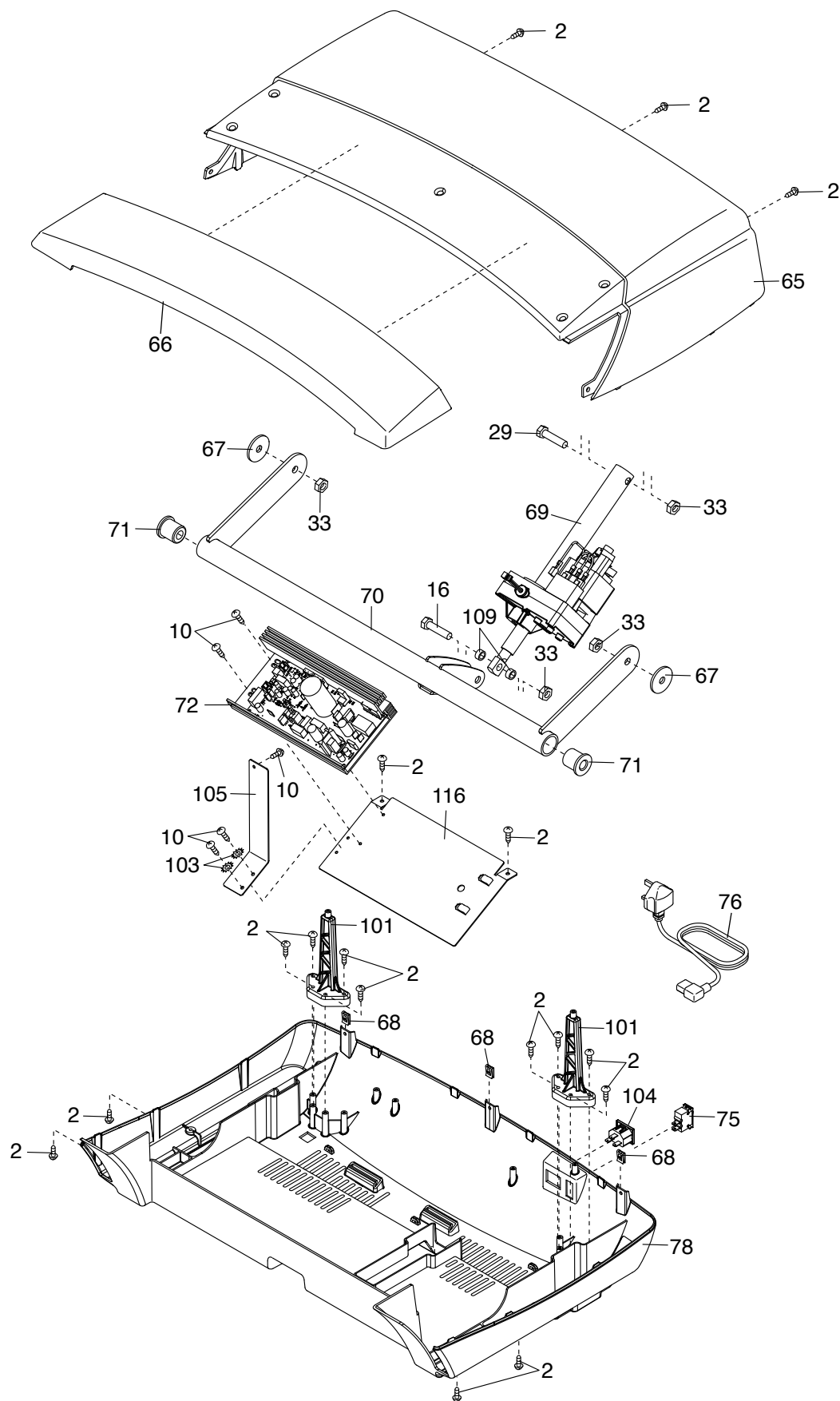
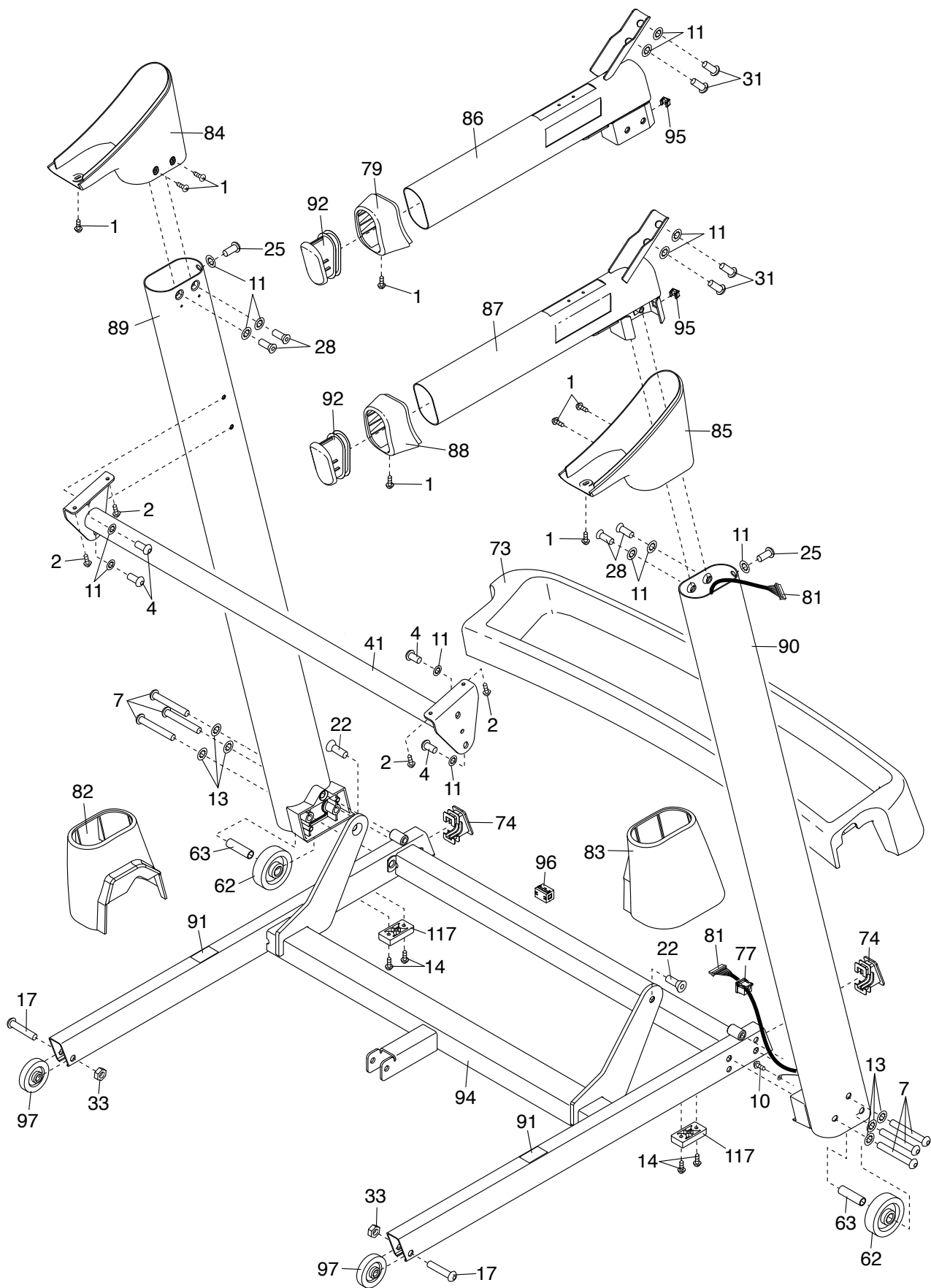
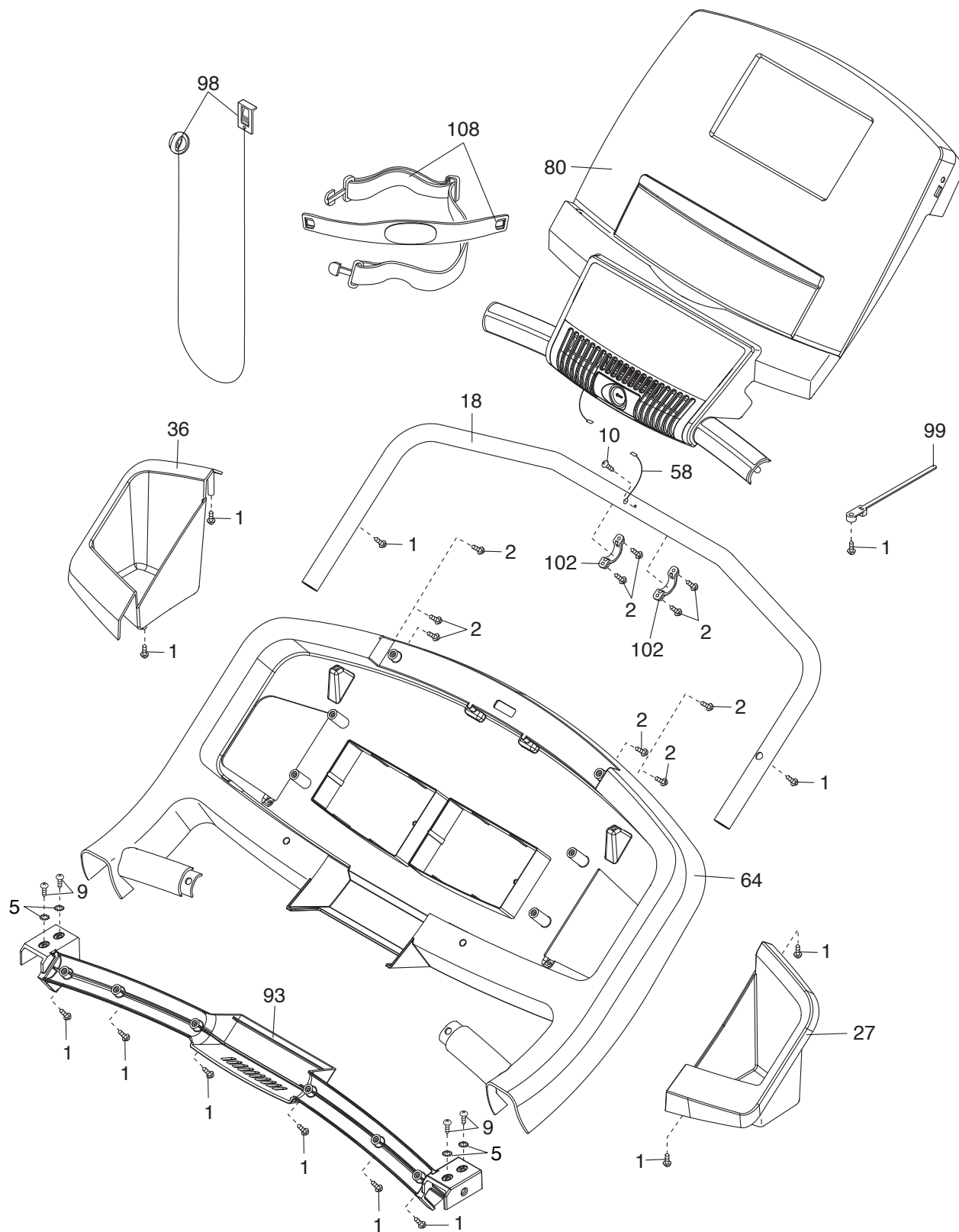


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NETL17814.0 R0514A





ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

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

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

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 esta-belecimento onde adquiriu este produto.

