

NordicTrack T 23.0

Modelo nº NETL18711.5

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



Autocolante do
Número de Série

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

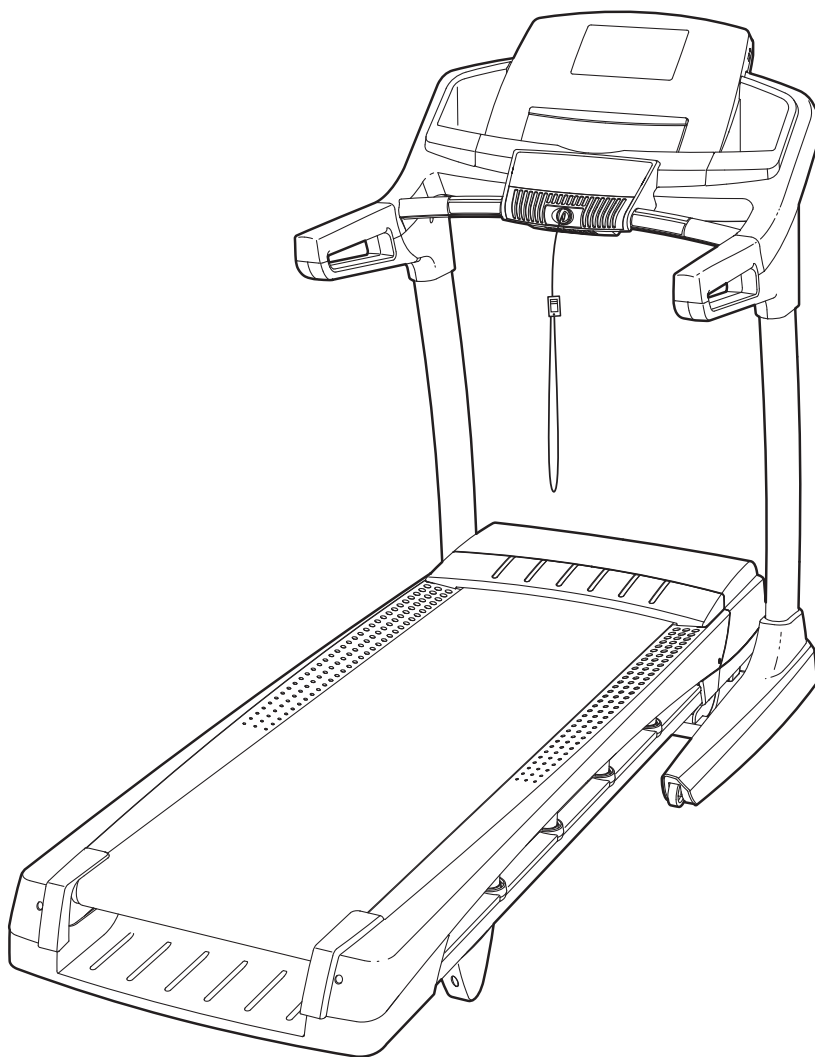
Endereço electrónico:

cspi@iconeurope.com

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



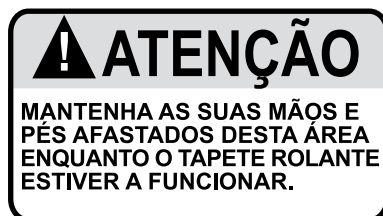
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	6
MONTAGEM	7
FUNCIONAMENTO E AJUSTES	17
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	30
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	31
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	33
LISTA DE PEÇAS	34
DIAGRAMA AMPLIADO	36
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.



⚠️ ADVERTÊNCIA

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

- Apenas deve colocar os seus pés nas barmas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
- A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
- Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
- Pare se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar. Encerre 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 sapatilhas 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 deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo 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.
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 coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.
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 para homens como para mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.*
12. Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 17), 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 e o supressor de picos de corrente afastados de superfícies aquecidas.
15. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 31 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 19).
17. Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.

18. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.
19. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão 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.
20. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Retire sempre a chave, coloque o interruptor de corrente na posição de desligado (consulte a ilustração na página 5 para obter a localização do interruptor de corrente) e desligue o cabo de alimentação quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.
21. Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Consulte as secções MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 30.) Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou mover o tapete rolante.
22. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segure firmemente a estrutura na posição de arrumação.
23. Nunca introduza objectos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
24. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
25. **PERIGO:** desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efectuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efectuado apenas por um representante de assistência autorizado.
26. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o revolucionário tapete rolante NORDICTRACK® T23.0. O tapete rolante T23.0 oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos. E quando não estiver a fazer exercício, o singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade do espaço que ocupam os 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.

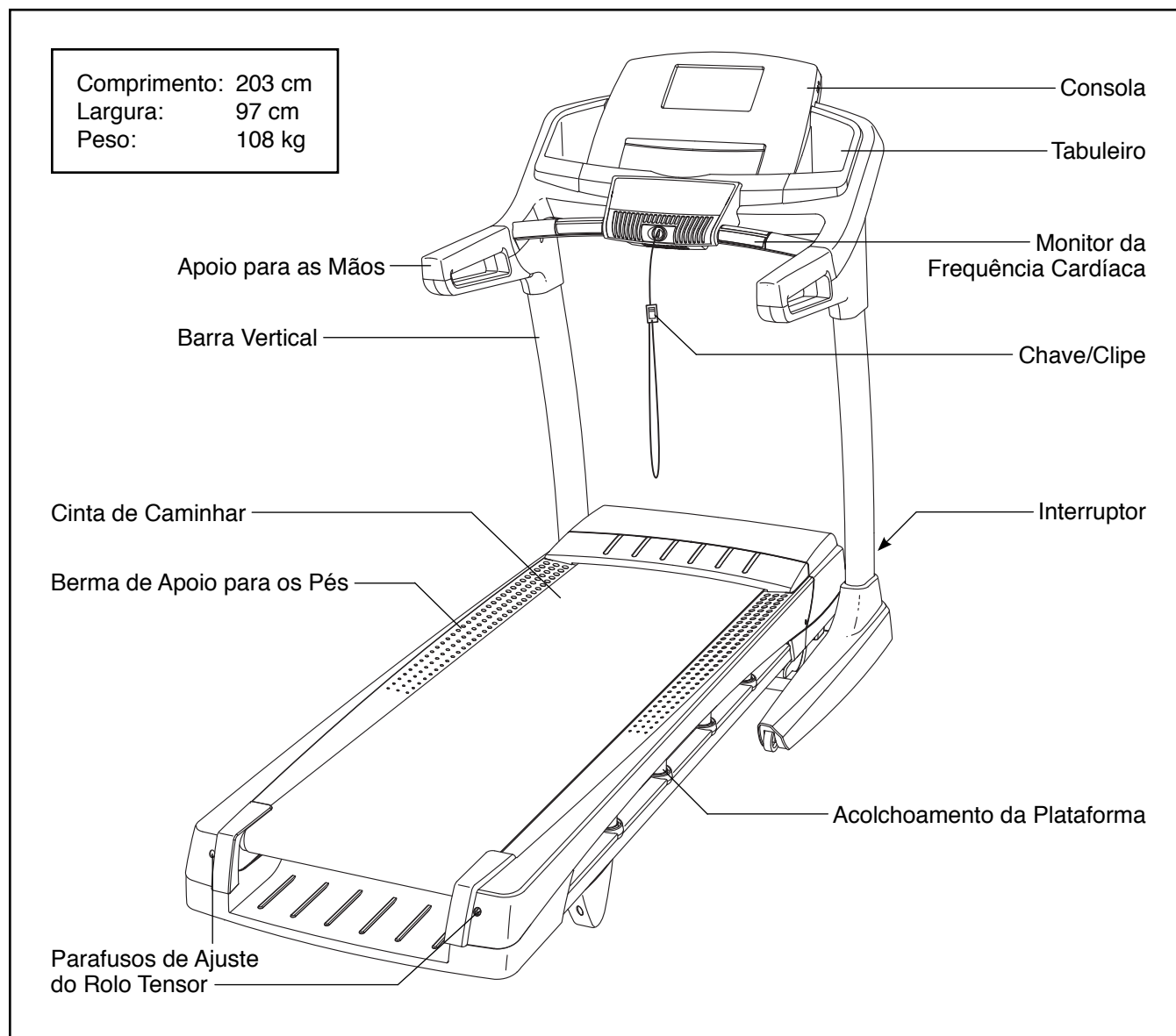
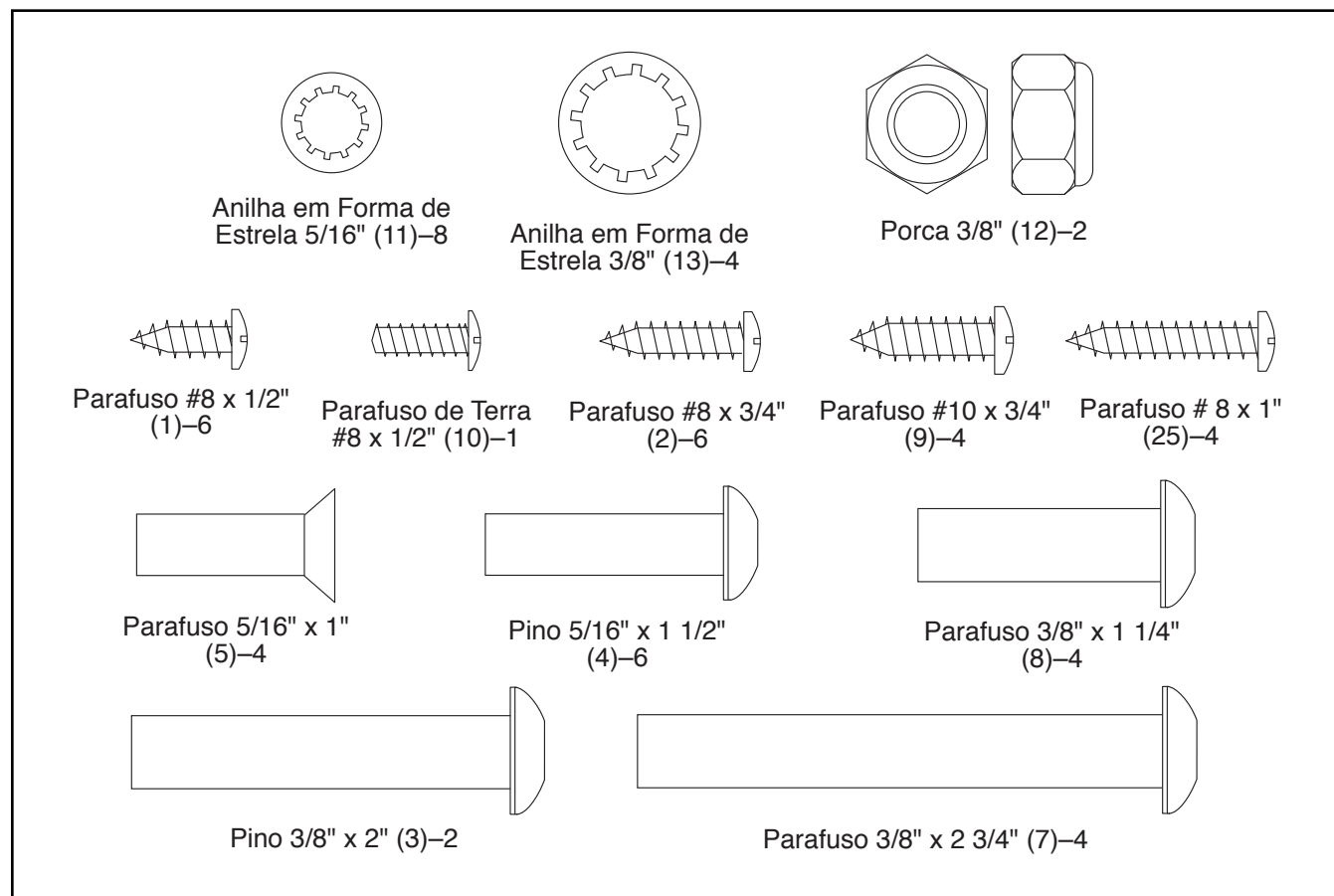


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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.**



MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Após o transporte, poderá encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante, basta limpá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- As partes esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as partes direitas estão marcadas com “R” ou “Right.”

- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.

- A montagem requer as ferramentas seguintes:

as chaves sextavadas incluídas



uma chave inglesa



uma chave Phillips



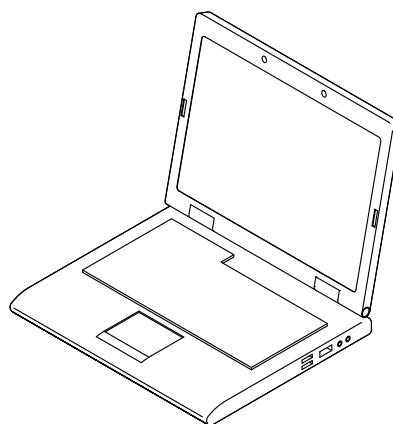
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

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

- 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 registe o seu produto.

1

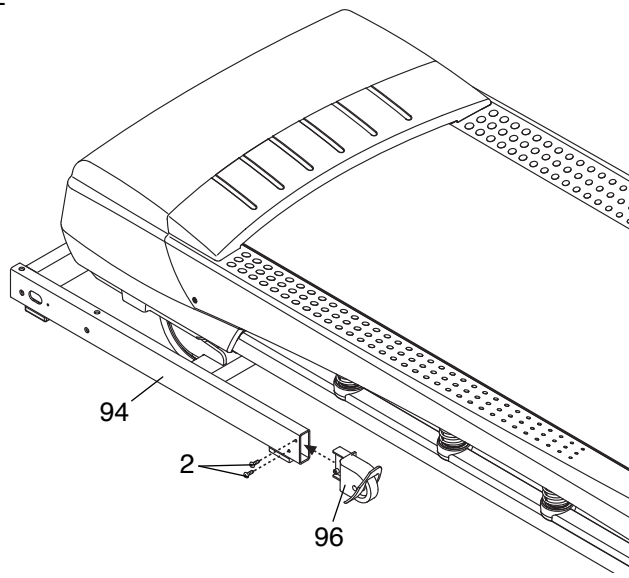


2. Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.

Fixe a Tampa da Roda Esquerda (96) ao lado esquerdo da Base (94) com dois Parafusos #8 x 3/4\" (2).

Fixe a Tampa da Roda Direita (não apresentada) ao lado direito da Base (94) da mesma forma.

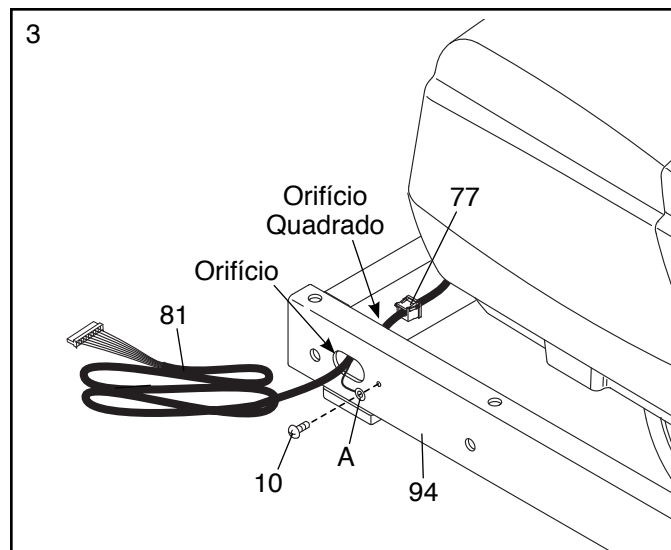
2



3. Puxe o Fio da Barra Vertical (81) e o fio de terra da base (A) através do orifício indicado na Base (94).

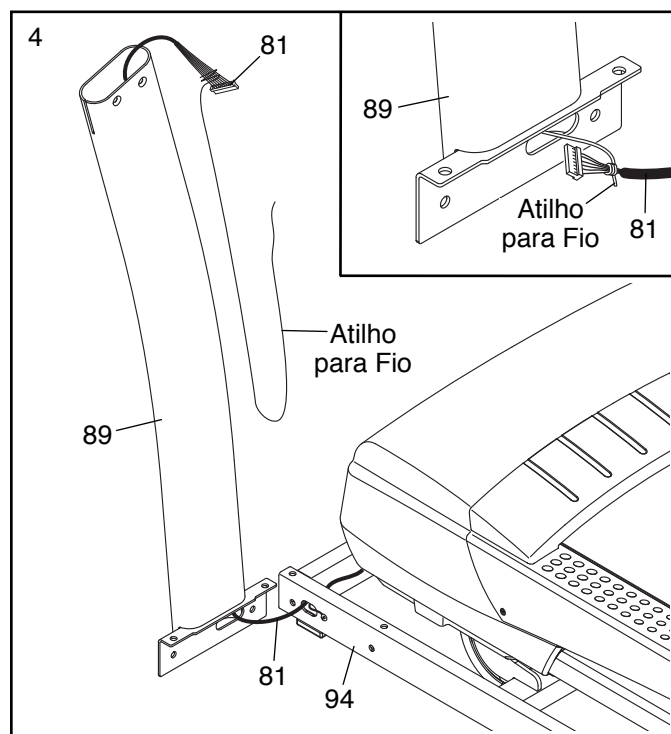
Fixe o fio de terra da base (A) à Base (94) com um Parafuso de Terra #8 x 1/2" (10).

Depois, encaixe o Passa-Fios (77) no orifício quadrado da Base (94).



4. Identifique a Barra Vertical Esquerda (89). Peça a outra pessoa para segurar na Barra Vertical Esquerda junto à Base (94).

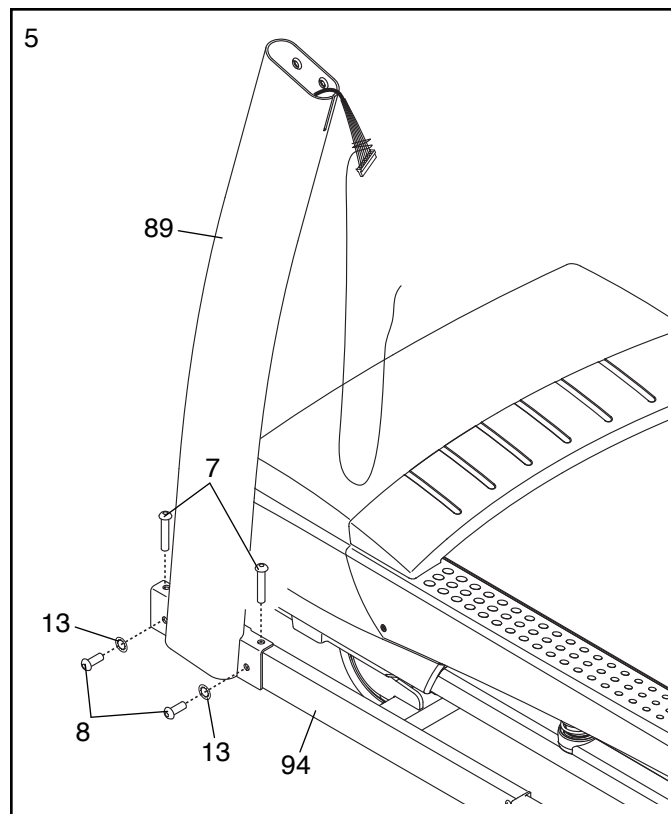
Consulte o desenho inserido. Ate a extremidade inferior do atilho para fio da Barra Vertical Esquerda (89) firmemente em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (81). Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio até que o Fio da Barra Vertical atravesse a Barra Vertical Esquerda.



5. Segure a Barra Vertical Esquerda (89) contra a Base (94). **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.** Insira dois Parafusos 3/8" x 2 3/4" (7) e dois Parafusos 3/8" x 1 1/4" (8) com duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (13) na Barra Vertical Esquerda.

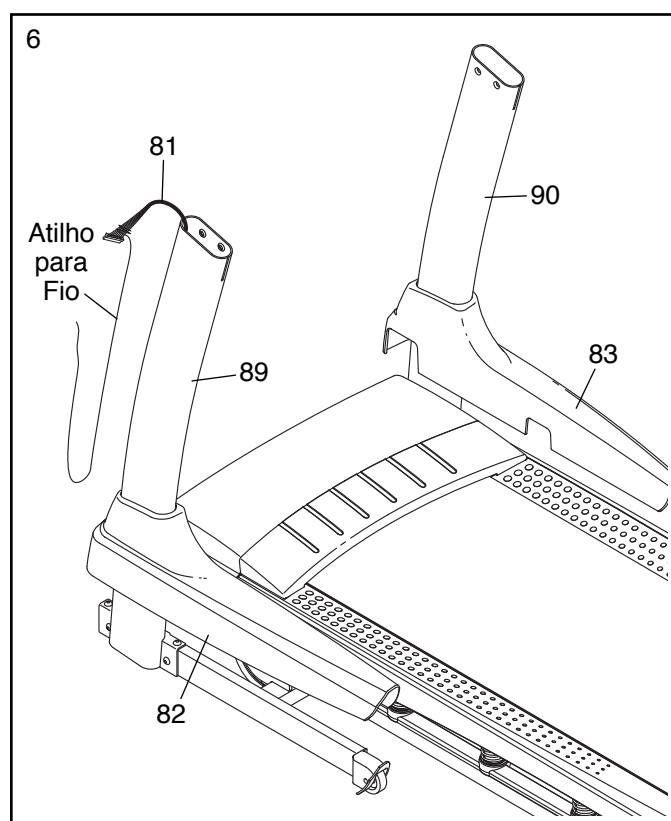
Aperte parcialmente os Parafusos 3/8" x 2 3/4" (7) e os Parafusos 3/8" x 1 1/4" (8) até que as cabeças dos Parafusos toquem na Barra Vertical Esquerda (89); **não aperte já completamente os Parafusos.**

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



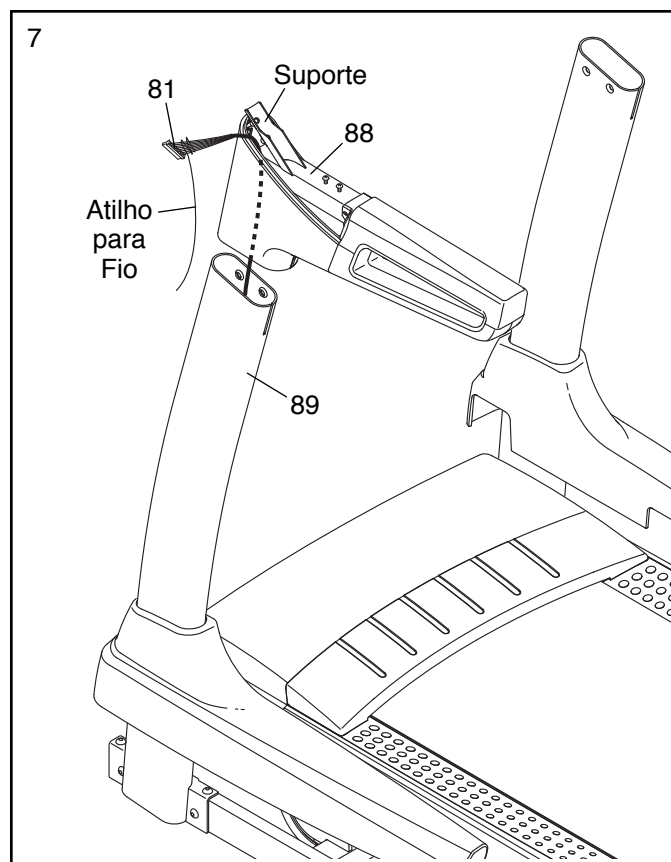
6. Identifique as Coberturas da Base Esquerda e Direita (82, 83). Insira a Cobertura da Base Esquerda na Barra Vertical Esquerda (89). Insira a Cobertura da Base Direita na Barra Vertical Direita (90). **Não encaixe já as Coberturas da Base nas respectivas posições.**

Remova o atilho para fio do Fio da Barra Vertical (81).



7. Identifique o Apoio para a Mão Esquerda (88) e segure-o junto à Barra Vertical Esquerda (89).

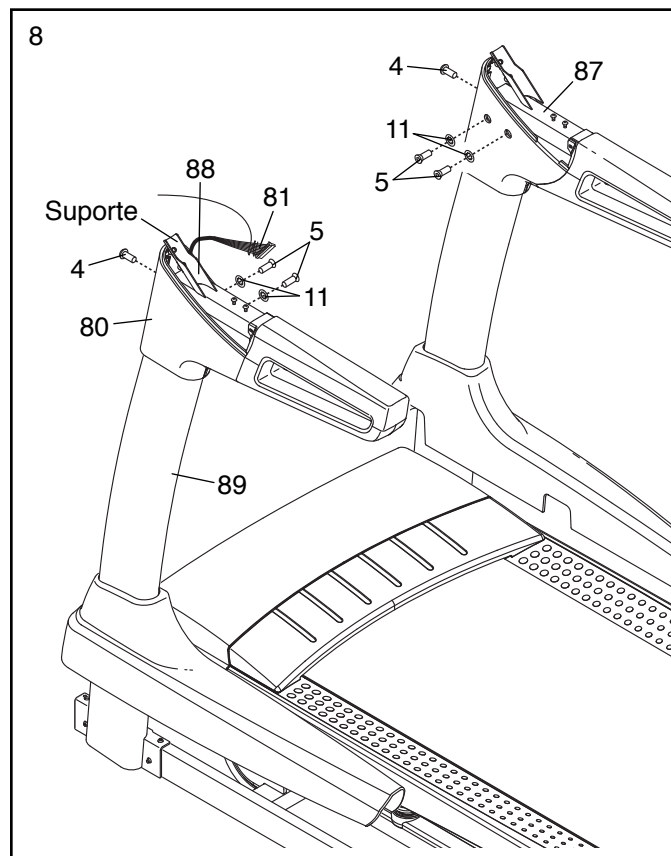
Ate firmemente o atilho para fio do Apoio para a Mão Esquerda (88) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (81). Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio até que o Fio da Barra Vertical atravessa o Apoio para a Mão Esquerda. **Certifique-se de que o Fio da Barra Vertical esteja do lado esquerdo do suporte indicado.**



8. Fixe o Apoio para a Mão Esquerda (88) à Barra Vertical Esquerda (89) com dois Parafusos 5/16" x 1" (5), duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11) e um Pino 5/16" x 1 1/2" (4). **Não aperte já o Pino e os Parafusos.**

Fixe o Apoio para a Mão Direita (87) da mesma forma.

Passe o Fio da Barra Vertical (81) para o lado direito do suporte indicado. **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical entre a Cobertura Exterior do Apoio para a Mão Esquerda (80) e o suporte.**

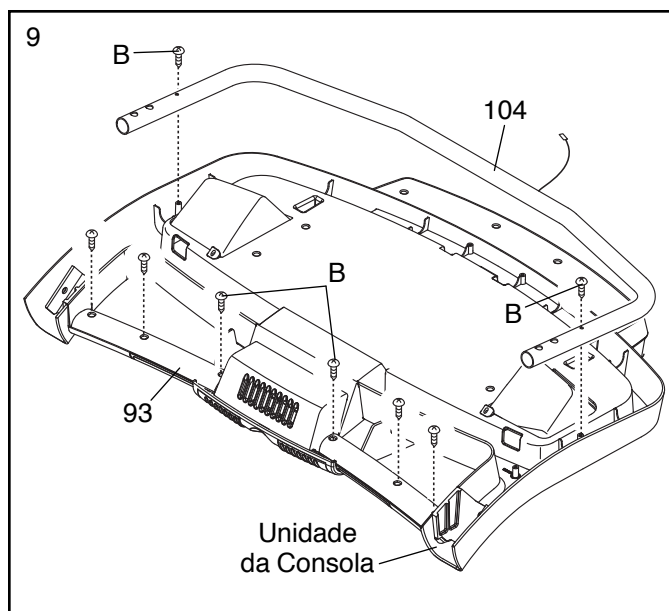


9. Coloque a unidade da consola voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhá-la.

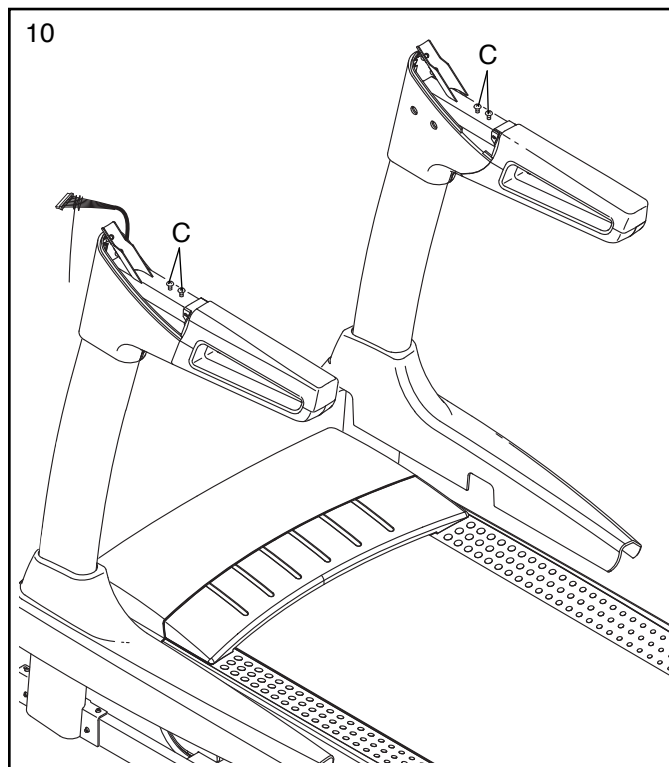
Remova os parafusos (B) que fixam a Barra de Apoio (93). Nota: poderá haver menos parafusos do que os mostrados.

Em seguida, levante a Barra de Apoio (93). Depois, remova os dois parafusos (B), fixando a Estrutura da Consola (104).

Elimine os parafusos (B).

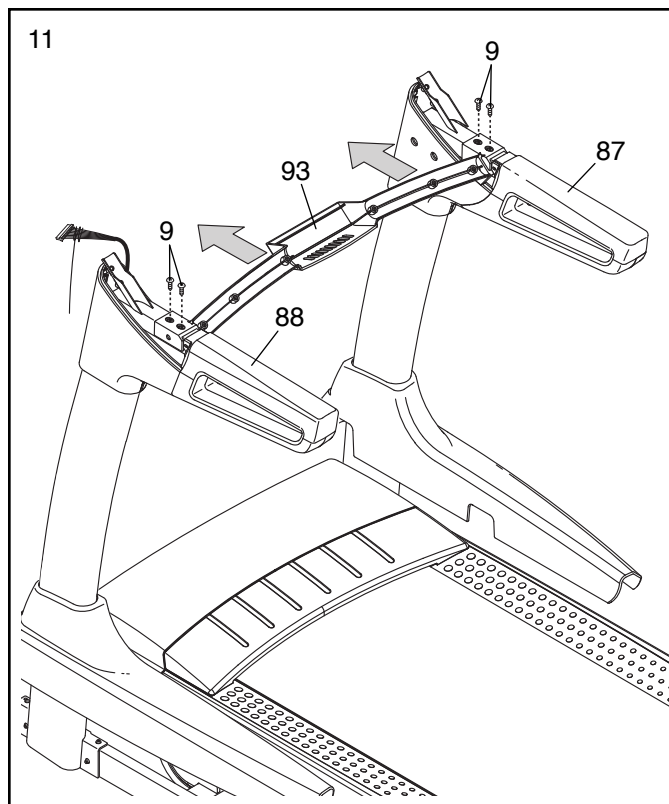


10. Remova e elimine os quatro parafusos (C) indicados.

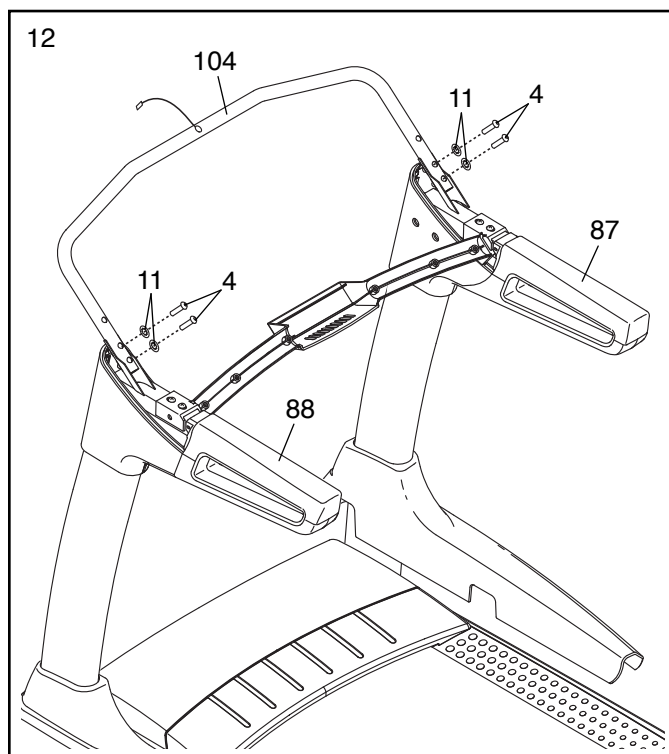


11. **IMPORTANTE:** para evitar danificar a Barra de Apoio (93), não utilize ferramentas eléctricas e não aperte demasiado os Parafusos #10 x 3/4" (9).

Posicione a Barra de Apoio (93) conforme mostrado. Aperte os quatro Parafusos #10 x 3/4" (9) até cerca de metade nos Apoios para as Mãos (87, 88). De seguida, empurre a Barra de Apoio o mais possível para a frente. Depois, aperte os quatro Parafusos.



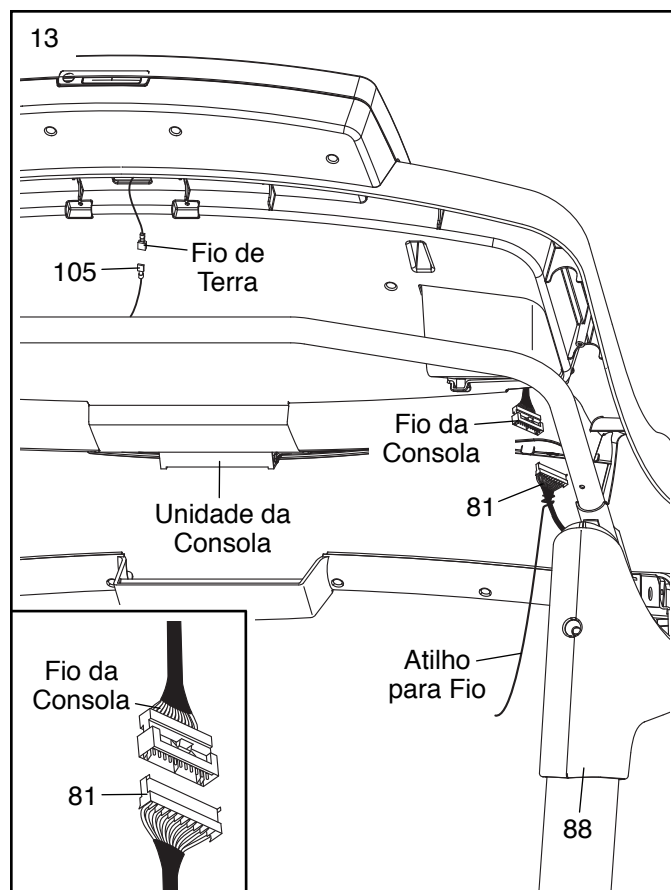
12. Fixe a Estrutura da Consola (104) aos Apoios para as Mãos (87, 88) com quatro Pinos 5/16" x 1 1/2" (4) e quatro Anilhas em Forma de Estrela de 5/16" (11).



13. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto ao Apoio para a Mão Esquerda (88).

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

Ligue o fio de terra da unidade da consola ao Fio de Terra da Consola (105) e insira os fios no orifício da unidade da consola.

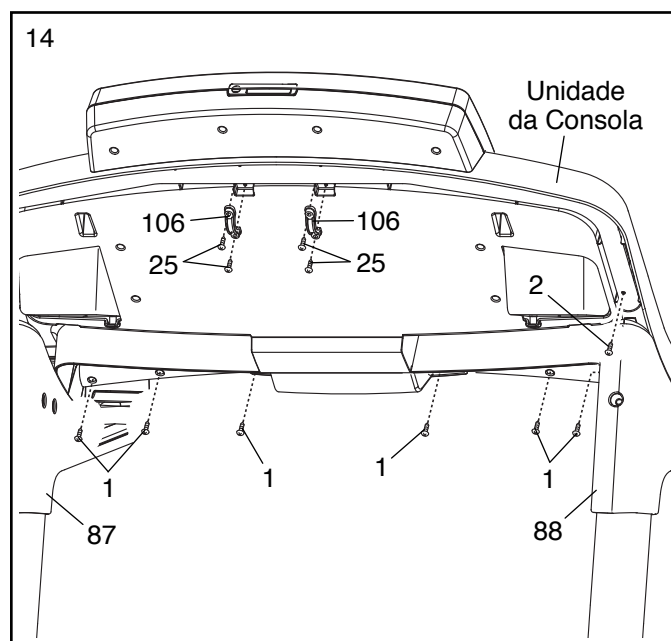


14. Coloque a unidade da consola sobre os Apoios para as Mãos Esquerda e Direita (87, 88). **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.** Introduza o excesso de Fio da Barra Vertical (não mostrado) no Apoio para a Mão Esquerda.

Fixe a unidade da consola com seis Parafusos #8 x 1/2" (1) e dois Parafusos #8 x 3/4" (2) (só é mostrado um lado). **Enrosque todos os oito Parafusos e depois aperte-os.**

Depois, fixe os dois Grampos da Consola (106) à unidade da consola com quatro Parafusos #8 x 1" (25).

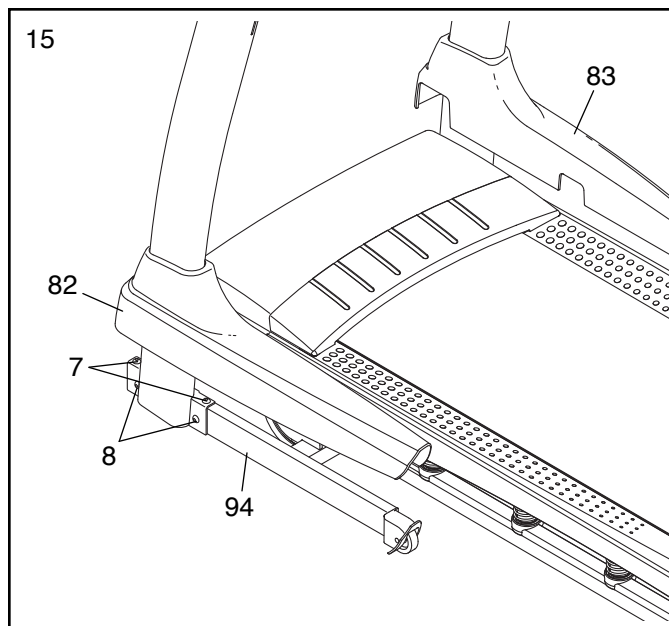
Consulte o passo 8. Aperte completamente os quatro Parafusos 5/16" x 1" (5) e os dois Pinos 5/16" x 1 1/2" (4).



15. Aperte firmemente os dois Parafusos 3/8" x 2 3/4" (7) do lado esquerdo do tapete rolante. Em seguida, aperte os dois Parafusos 3/8" x 1 1/4" (8).

Repita este passo no outro lado do tapete rolante.

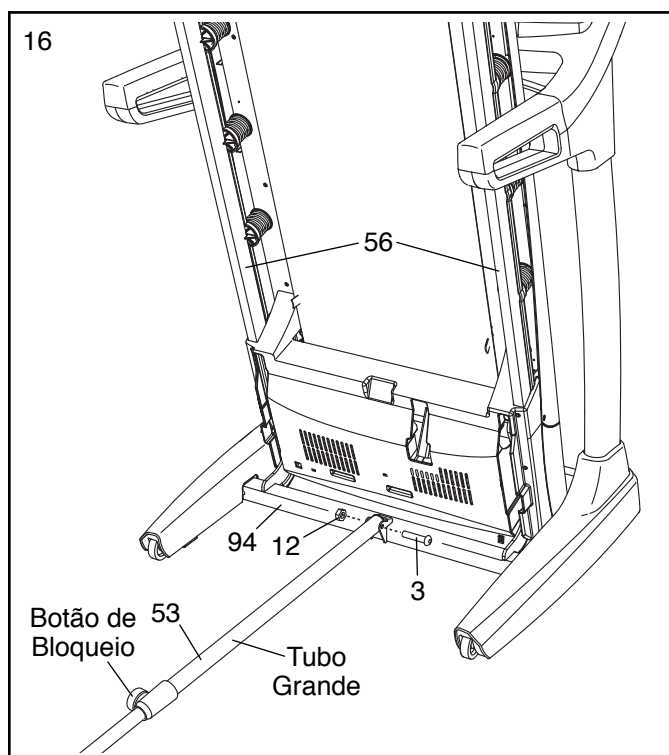
Pressione as Coberturas da Base Esquerda e Direita (82, 83) contra a Base (94) até ficarem encaixadas.



16. Levante a Estrutura (56) até à posição mostrada. Peça a outra pessoa para segurar na Estrutura até que o passo 17 fique concluído.

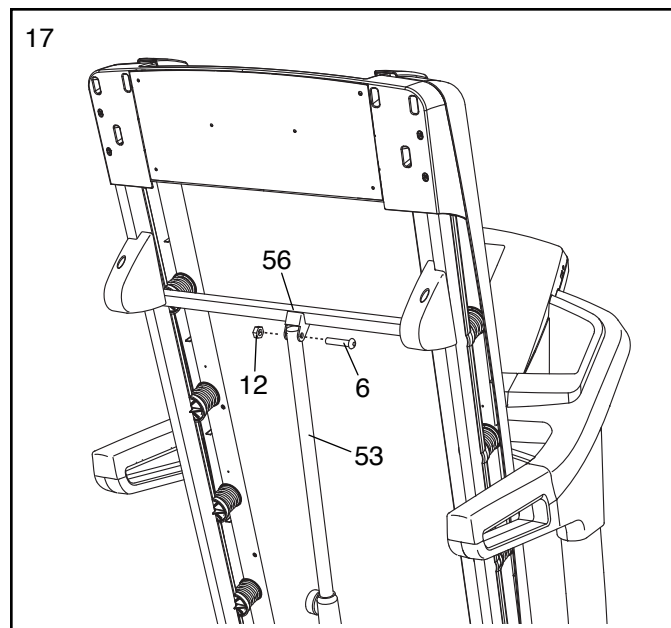
Posicione o Fecho de Arrumação (53) de modo a que o tubo grande e o botão de bloqueio fiquem nas posições mostradas.

Fixe a extremidade inferior do Fecho de Arrumação (53) à Base (94) com um Pino 3/8" x 2" (3) e uma Porca 3/8" (12).



17. Fixe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (53) à Estrutura (56) com um Pino 3/8" x 2" (3) e uma Porca 3/8" (12).

Consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 30.
Baixe a Estrutura (56).

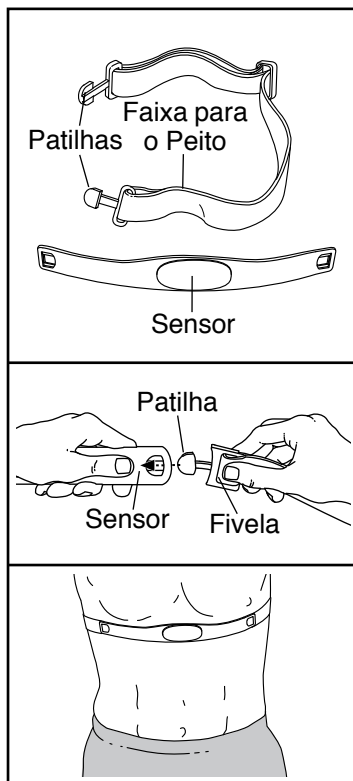


18. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.**
Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Nota: poderão estar incluídas peças extra. Guarde num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma delas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte a página 32).

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.

FUNCIONAMENTO E AJUSTES

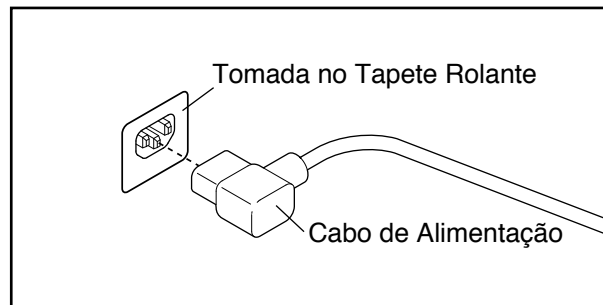
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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.**

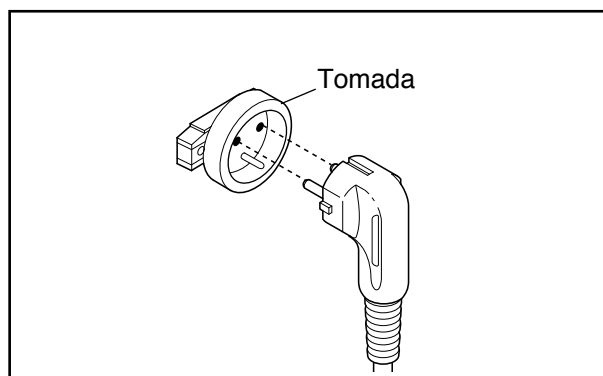
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto;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

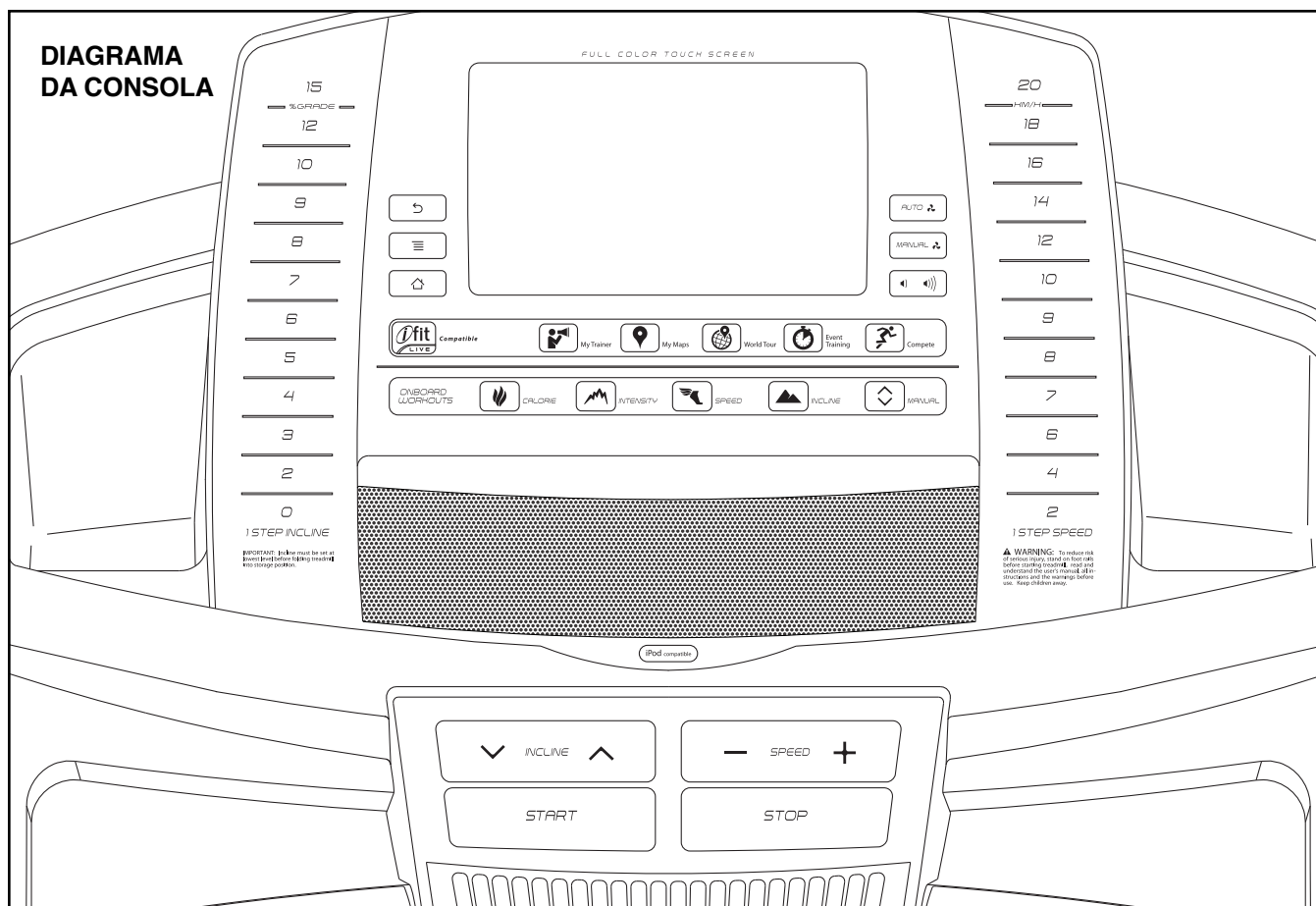
Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante.



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





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 também possui a tecnologia revolucionária iFit, que permite que o seu tapete rolante comunique com a sua rede sem fios. Com a tecnologia iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, acompanhar os resultados das suas sessões de exercício e aceder a muitas outras funcionalidades. **Consulte www.iFit.com para informações completas.**

Além disso, a consola oferece diversas sessões de exercício integradas, incluindo oito de calorias, oito de intensidade, oito de velocidade, oito de inclinação e seis de demonstração iFit. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que orienta o/a utilizador(a) através de uma sessão de exercício eficaz. Além

disso, pode definir um objectivo de calorias, tempo, distância ou ritmo.

Quando utilizar o modo manual, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando para isso tocar num botão.

Enquanto fizer exercício, a consola apresentará instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode também monitorizar a sua 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 favoritos, com o sistema de som estéreo da consola.

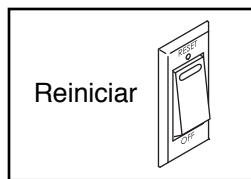
Para ligar a corrente, consulte a página 19. Para aprender a utilizar o ecrã tátil, consulte a página 19. Para configurar a consola, consulte a página 20.

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

COMO LIGAR A CORRENTE

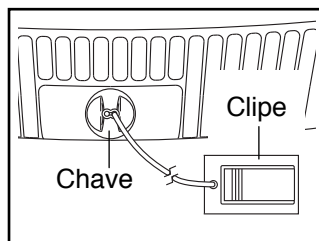
IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, poderá danificar o ecrã da consola ou outros componentes eléctricos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 17). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor esteja na posição de 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 apresentará 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 26.

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



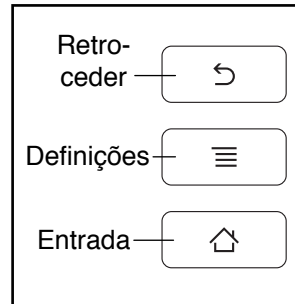
IMPORTANTE: Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abra até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.

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

COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁCTIL

A consola inclui um tablet com um ecrã táctil a cores. As informações que se seguem ajudá-lo(a)-ão a familiarizar-se com a tecnologia avançada do dispositivo:

- A consola funciona de forma semelhante à dos outros tablets. Pode passar ou tocar com o dedo no ecrã para mover certas imagens, como os ecrãs de uma sessão de exercício (consulte o passo 5 na página 21). No entanto, não pode fazer zoom 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 com uma 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 da consola indicados para navegar no tablet. Prima o botão Anterior para regressar ao ecrã anterior. Prima o botão de definições para aceder ao menu principal das definições (consulte a página 26). Prima o botão 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 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 28 para ligar a consola à sua rede sem fios.

2. Verifique se existem actualizações do firmware.

Em primeiro lugar, consulte o passo 1 na página 26 e o passo 2 na página 27 e seleccione o modo de manutenção. Em seguida, consulte o passo 3 na página 27 e verifique se existem actualizações do firmware.

3. Calibre o sistema de inclinação.

Consulte o passo 4 na página 27 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 29. O navegador abrirá com a página inicial do iFit.com. Toque no botão Register (registar-se) no canto superior direito do ecrã.

O navegador abrirá a página de registo do iFit.com. Toque no botão Buy Now (Comprar agora) para abrir uma conta iFit. Se tiver um código de ativação, seleccione a opção do código de ativação. Depois, 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 usar o modo manual, consulte a página 21.

Para usar uma sessão de exercício integrada, consulte a página 23. **Para usar uma sessão de exercício com objectivo definido**, consulte a página 24. **Para usar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 25.

Para usar o modo de configurações do equipamento, consulte a página 26. **Para usar o modo de manutenção**, consulte a página 27. **Para usar o modo de rede sem fios**, consulte a página 28. **Para usar o sistema de som estéreo**, consulte a página 29. **Para usar o navegador de Internet**, consulte a página 29.

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 32).

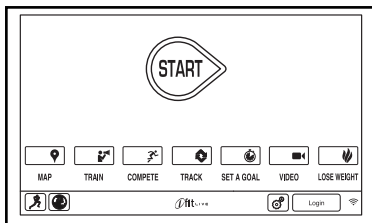
COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19. **Nota: a consola pode demorar um minuto até ficar pronta a utilizar.**

2. Seccione o menu principal.

Quando ligar a corrente, o menu principal aparecerá após a consola arrancar. Toque no botão 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 (início) 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 faz exercício, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme pretendido, premindo os botões de aumentar ou diminuir Speed (velocidade). De cada vez que premir um dos botões, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 km/h.

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 seleccionada.

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

4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme desejado.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões 1 Step Incline (inclinação

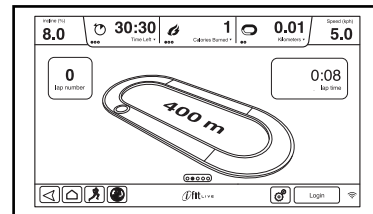
passo a passo) numerados. De cada vez que premir um dos botões, a inclinação alterar-se-á gradualmente até atingir a configuração de inclinação seleccionada.

Nota: na primeira vez que ajustar a inclinação, deve começar por calibrar o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 27).

5. Acompanhe o seu progresso.

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

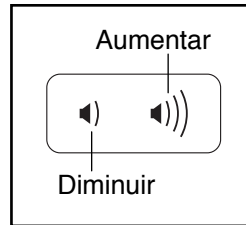
sobre a sessão de exercício que serão apresentadas. Para seleccionar o modo de ecrã pretendido, basta passar ou tocar com o dedo no ecrã. Pode também ver informações adicionais tocando nas caixas vermelhas no ecrã.



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 metros
- O seu ritmo em minutos por quilómetro
- O número da volta em curso
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6)

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

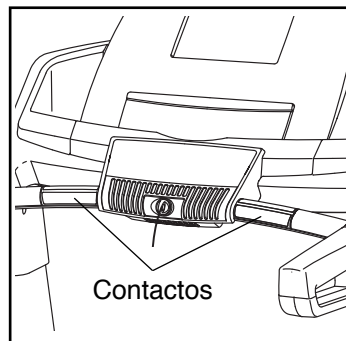


Para interromper a sessão de exercício, toque num dos botões do menu ou prima o botão Stop (parar) na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar) ou no botão Start (iniciar). Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

6. Meça a sua frequência cardíaca, se o 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 16.

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

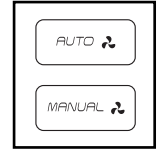


Para medir a frequência cardíaca, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre os contactos metálicos durante cerca de dez segundos, **evitando mover as mãos**. Quando a pulsação for detectada, será mostrada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca,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

7. Ligue a ventoinha, se o desejar.

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

Prima repetidamente o botão de ventoinha Manual para seleccionar uma velocidade ou para a desligar. Prima o botão de ventoinha Auto (automático) para seleccionar o modo automático ou para a desligar.



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

Suba para a cinta de caminhar e toque no botão Entrada ou no botão Anterior no ecrã, ou prima o botão Stop (parar) na consola. Surgirá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também poderá gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã. Depois, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

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

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

Para seleccionar 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 seleccionar 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 irá queimar durante o exercício e um perfil das configurações de inclinação da sessão de exercício.

3. Inicie a sessão de exercício.

Toque no botão Start Workout (iniciar sessão de exercício) para iniciar a sessão de exercício. Um momento depois de 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 indicará o segmento em curso da sessão de exercício. O perfil inferior representa a configuração de inclinação do segmento em curso. O perfil superior representa a configuração de velocidade do segmento em curso.

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

A sessão de exercício continuará da mesma forma até terminar o último segmento. A cinta de

caminhar abrandará até parar e aparecerá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também poderá 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 preferir 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 21). **Se premir um botão Incline**, poderá controlar manualmente a inclinação (consulte o passo 4 na página 21). **Para regressar às configurações de velocidade e/ou inclinação programadas para a sessão de exercício**, toque no botão Follow Program (seguir programa).

Para interromper a sessão de exercício, toque no botão Retroceder ou no botão 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 (início) na consola. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

Nota: a meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários factores, 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 afectado.

4. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 21. O ecrã pode também apresentar um perfil das configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício.

5. Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 22.

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 22.

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

Consulte o passo 8 na página 22.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJECTIVO DEFINIDO

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

2. Seleccione o menu principal.

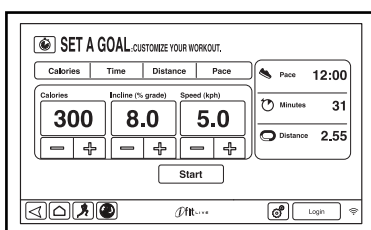
Consulte o passo 2 na página 21.

3. Seleccione uma sessão de exercício com objectivo definido.

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

Para definir um objectivo de calorias, tempo, distância ou ritmo, toque nos botões Calories (calorias), Time (tempo),

Distance (distância) ou Pace (andamento). Em seguida, prima os botões de aumentar ou diminuir no ecrã para seleccionar um objectivo de calorias, tempo, distância ou ritmo e para seleccionar a velocidade e a inclinação da sessão de exercício. O ecrã indicará a duração e a distância da sessão de exercício e o número aproximado de calorias que queimará durante a mesma.



4. Inicie a sessão de exercício.

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

A sessão de exercício funcionará da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 21 e 22).

A sessão de exercício continuará até atingir o objectivo definido. 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 (final) para regressar ao menu principal. Também poderá gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

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

5. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 21.

6. Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 22.

7. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 22.

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

Consulte o passo 8 na página 22.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT

Nota: para utilizar uma sessão de exercício iFit, terá de ter acesso a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 28). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

2. Selecione o menu principal.

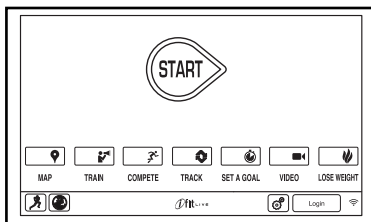
Consulte o passo 2 na página 21.

3. Entre na sua conta iFit.

Se ainda não o fez, toque no botão Login (iniciar sessão) para iniciar sessão na sua conta iFit. O ecrã pedir-lhe-á o seu nome de utilizador e a sua 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 para o seu programa, toque nos botões Map (mapa), Train (treino), Video (vídeo) ou Lose Weight (perca) para descarregar a sessão de exercício seguinte desse tipo. Nota: poderá 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 programado previamente, toque no botão Compete (competir). Para ver o seu Workout History (historial de sessões) de exercício, toque no botão Track (registre). Para utilizar uma sessão de exercício com objectivo definido, toque no botão Set A Goal (defina um objectivo) (consulte a página 24). Nota: pode também premir um dos botões iFit na consola.

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

Nota: Antes de poder descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar ao seu programa em iFit.com.

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

Quando seleccionar uma sessão de exercício iFit, 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. Se seleccionar 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 23.

Durante algumas sessões de exercício, a voz de um treinador pessoal orienta-o(a) ao longo das mesmas.

6. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 21. O ecrã pode também apresentar um mapa da pista onde está a andar ou correr.

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

7. Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 22.

8. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 22.

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

Consulte o passo 8 na página 22.

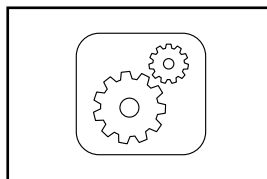
Para mais informações acerca do modo iFit, vá a www.iFit.com.

COMO UTILIZAR O MODO DE CONFIGURAÇÕES DO EQUIPAMENTO

1. Selecione o menu principal das configurações.

Insira a chave na consola (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19). Em seguida, selecione o menu principal (consulte o passo 2 na página 21).

Em seguida, prima o botão da engrenagem junto ao canto inferior direito do ecrã para seleccionar o menu principal das configurações.



2. Selecione o modo de configurações do equipamento.

No menu principal das configurações, toque no botão Equipment Settings (equipamento definições).

3. Selecione um idioma.

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

4. Selecione a unidade de medida.

Toque no botão US/Metric (EUA/métrico) para ver a unidade de medida seleccionada. Altere a unidade de medida, se pretendido. Em seguida, toque no botão Retroceder no ecrã.

5. Selecione uma zona horária.

Toque no botão Timezone (fuso horário). Selecione a sua zona horária local para que a consola sincronize com a hora local. Em seguida, toque no botão Retroceder.

6. Selecione uma hora para a atualização.

Para seleccionar uma hora para as atualizações automáticas da consola, toque no botão Update Time (Hora de atualização) e selecione a hora pretendida. Em seguida, toque no botão do ecrã para retroceder.

IMPORTANTE: Deve sempre desligar o cabo de alimentação após utilizar o tapete rolante. Defina a hora de atualização para uma altura em que normalmente utilize o tapete rolante e esteja disponível para desligar o cabo de alimentação após a atualização.

7. Active ou desactive 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 ligado, a consola funcionará normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de Reset (reinício) e inserir a chave na consola. No entanto, quando retirar a chave, o ecrã exibirá uma apresentação de demonstração.

Para activar ou desactivar o modo de demonstração do ecrã, comece por premir o botão Demo Mode (modo de demonstração). Em seguida, toque na caixa de selecção On (ligado) ou na caixa de selecção Off (desligado). Depois, toque no botão Retroceder no ecrã.

8. Ative ou desative o browser da Internet.

Para ativar ou desativar o browser da Internet, toque primeiro no botão Browser. Em seguida, toque na caixa de verificação Enable (Ativar) ou na caixa de verificação Disable (Desativar). Em seguida, toque no botão do ecrã para retroceder.

9. Ative ou desative a visualização da rua.

Durante alguns exercícios o ecrã pode apresentar um mapa. Para ativar ou desativar a funcionalidade de visualização da rua dos mapas, toque primeiro no botão Street View (Visualização da rua). Em seguida, toque na caixa de verificação Enable ou na caixa de verificação Disable. Em seguida, toque no botão do ecrã para retroceder.

10. Active ou desactive a chave.

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

Se quiser, pode desactivar a chave para que o tapete rolante não necessite dela para funcionar. Toque no botão Safety Key (chave de segurança). Para desactivar a chave, toque na caixa de selecção Disable.

ATENÇÃO: leia o aviso de segurança no ecrã antes de desactivar a chave. Para activar novamente a chave, toque na caixa de selecção Enable.

11. Active ou desactive 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 activar um código de acesso, toque na caixa de selecção Enable. Em seguida, introduza um código de acesso de 4 dígitos à sua escolha. Toque em Save (guardar) para usar esse código de acesso. Toque em Cancel (cancelar) para regressar ao modo de configurações do equipamento e não usar um código de acesso. Para desactivar o código de acesso, toque na caixa de selecção Disable.

Nota: se estiver activado um código de acesso, a consola pedir-lhe-á periodicamente que o introduza. A consola permanecerá bloqueada até que seja introduzido o código de acesso correcto.

IMPORTANTE: No caso de se esquecer do seu código de acesso, introduza o código mestre seguinte para desbloquear a consola: 1985.

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

A consola inclui uma reposição automática do ecrã; se não se tocar ou premir botões e a cinta de caminhar não se mover durante um determinado período de tempo, a consola reinicia automaticamente.

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

13. Saia do modo de configurações do equipamento.

Para sair do modo de configurações do equipamento, toque no botão Retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

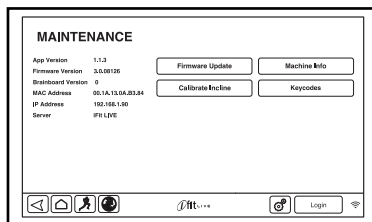
1. Seleccione o menu principal das configurações.

Consulte o passo 1 na página 26.

2. Seleccione o modo de manutenção.

No menu principal das configurações, 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. Actualize o firmware da consola.

Para obter os melhores resultados, verifique regularmente se existem actualizações do firmware.

Toque no botão Firmware Update (actualização de firmware) para verificar se existem actualizações do firmware com a rede sem fios. A actualização começará imediatamente.

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

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

Nota: Pode acontecer ocasionalmente que uma actualização de firmware faça a consola funcionar de forma ligeiramente diferente. Estas actualizações são sempre concebidas para melhorar a sua experiência de exercício.

4. Calibre o sistema de inclinação do tapete rolante.

Toque no botão Calibrate Incline (calibragem da 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 (final).

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

5. Veja informações da máquina.

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

6. Procure os códigos.

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

7. Saia do modo de manutenção.

Para sair do modo de manutenção, prima o botão Retroceder na consola.

COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS

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

1. Seleccione o menu principal das configurações.

Consulte o passo 1 na página 26.

2. Seleccione o modo de rede sem fios.

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

3. Active o Wi-Fi.

Certifique-se de que a caixa de selecção de Wi-Fi tenha uma marca verde. Se não tiver, toque 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 activada, 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 selecção na opção de menu Network Notification (notificação de rede) tenha uma marca verde, para que a consola o avise quando houver uma rede sem fios disponível ao alcance.

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

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

Numa caixa informativa ser-lhe-á perguntado se pretende ligar-se à rede sem fios. Toque no botão Connect (ligar a Wi-Fi) 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. Aparecerá um teclado no ecrã. Para ver a senha à medida que a escreve, toque na caixa de selecção Show Password (mostrar senha).

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁCTIL na página 19.

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 Anterior na consola para regressar ao modo de rede sem fios.

Para se desligar de uma rede sem fios, seleccione 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 correcta. Nota: as senhas são sensíveis a maiúsculas e minúsculas.

Nota: 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 de ligação.

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

5. Saia do modo de rede sem fios.

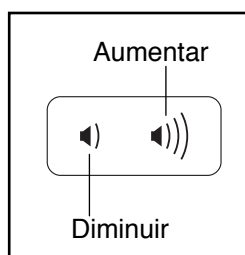
Para sair do modo de rede sem fios, prima o botão Retroceder na consola.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO

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 uma extremidade do seu cabo de áudio à tomada áudio na parte lateral da consola. Depois, ligue a outra extremidade do cabo de áudio à 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 conectado.**

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, coloque o leitor de CD no chão ou noutra superfície plana em vez de o pousar na consola.

COMO UTILIZAR O NAVEGADOR DE 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 navegar no browser da Internet toque nos botões Retroceder, Refresh (Atualizar), e Forward (Avançar). Para sair do browser da Internet, toque no botão Regressar no ecrã.

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁCTIL na página 19.

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

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

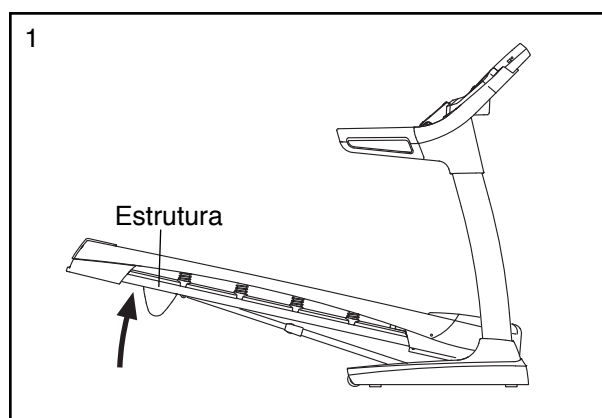
Nota: Se tiver dúvidas após seguir estas instruções, vá a support.iFit.com para obter assistência.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

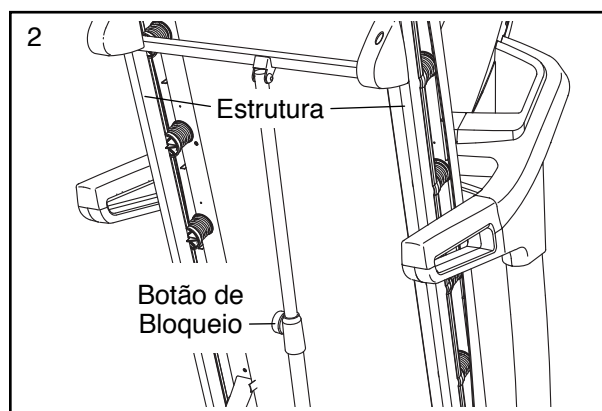
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para a posição mais baixa antes de o dobrar. Em seguida, retire a chave e desligue o cabo de alimentação. **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 mostrado 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 botão de bloqueio se fixe na posição de arrumação. **ATENÇÃO:** certifique-se de que o botão de bloqueio fique encaixado.

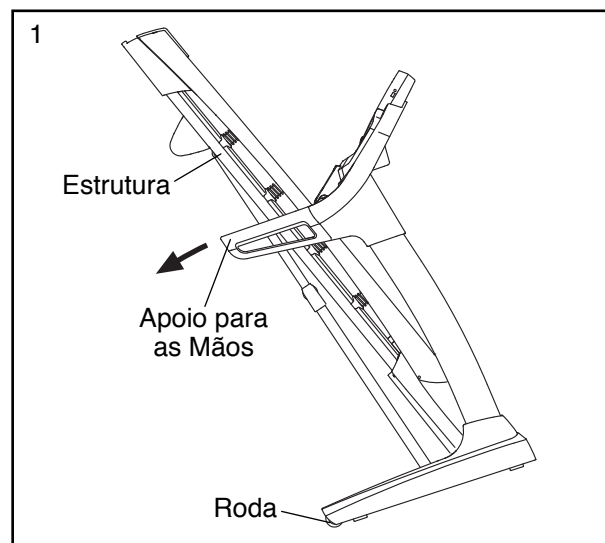


Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar directa. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

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

1. Segure na estrutura e num apoio para as mãos e coloque um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para as mãos para trás até que o tapete rolante role sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para a localização pretendida. **ATENÇÃO:** não mova o tapete rolante sem o inclinar para trás, não puxe pela estrutura e não mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.
3. Coloque um pé contra uma roda e baixe cuidadosamente o tapete rolante.

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

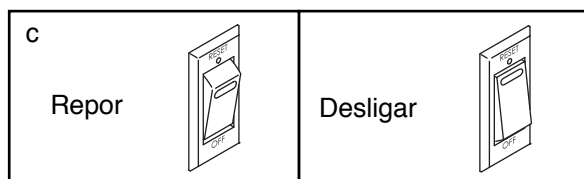
1. **Consulte a ilustração 2.** Segure a extremidade superior da estrutura do tapete rolante com a mão direita. Depois, puxe o botão de bloqueio para a esquerda. **IMPORTANTE:** não rode o botão de bloqueio. Se necessário, empurre a estrutura ligeiramente para a frente. Depois, rode a estrutura para baixo alguns centímetros e largue o botão de bloqueio.
2. **Consulte o desenho 1 à esquerda.** Segure firmemente a estrutura metálica com ambas as mãos e baixe-a até ao chão. **ATENÇÃO:** não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés nem deixe cair a estrutura. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

SINTOMA: A corrente não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica esteja conectado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 17). Se tiver de utilizar uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
- Depois de ter ligado o cabo de alimentação eléctrica, certifique-se de que a chave esteja completamente inserida na consola.
- Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente conforme apresentado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

- Verifique o interruptor (veja a ilustração acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica esteja ligado. Se estiver ligado, desligue-o, aguarde cinco minutos e volte a ligá-lo.
- Retire a chave da consola e, em seguida, insira-a novamente.
- Se o tapete rolante ainda não funcionar, consulte a capa frontal deste manual.

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

- A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se o ecrã mostrar uma apresentação de demonstração ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está activo. Para desligar o modo de demonstração, consulte o passo 7 na página 26.

SINTOMA: a inclinação do tapete rolante não é correctamente alterada

- Mantenha premidos os botões Stop (parar) e Speed (velocidade), introduza a chave na consola e depois largue os botões Stop e Speed. Prima o botão Stop e depois prima um dos botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação). O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois voltará ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação fica novamente calibrado. Se a calibragem do sistema de inclinação não for iniciada, prima novamente o botão Stop e, em seguida, prima novamente o botão de aumentar ou diminuir Incline. Quando o sistema de inclinação ficar calibrado, retire a chave da consola.

SINTOMA: o modo iFit não funciona correctamente

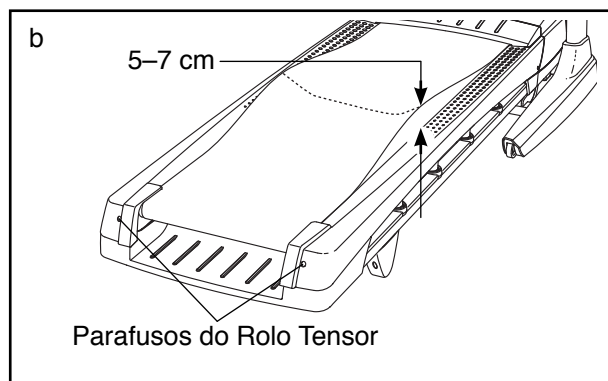
- Se o modo iFit não funcionar correctamente, certifique-se de que o tapete rolante tenha o firmware mais actual disponível (consulte o passo 3 na página 27).

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

- Certifique-se de que as configurações sem fios da consola estejam correctas (consulte o passo 4 na página 28).
- Certifique-se de que as configurações da sua rede sem fios estejam correctas.
- Se ainda tiver dúvidas, consulte a capa frontal deste manual.

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

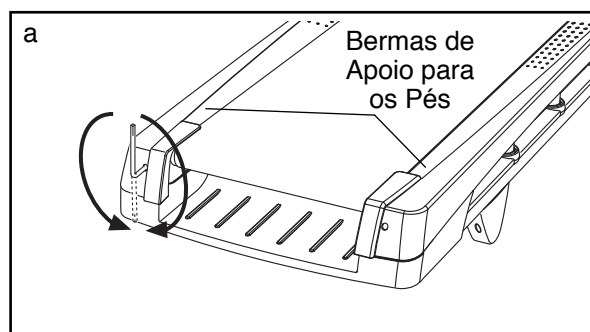
- a. Se for necessária uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
- b. Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a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



- c. 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 frontal deste manual.
- d. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa frontal deste manual.

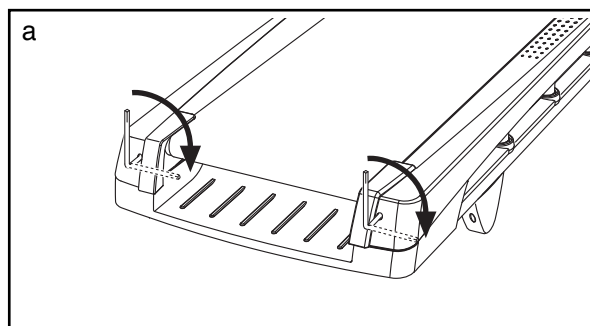
SINTOMA: a cinta de caminhar não está centrada entre as bermas de apoio para os pés.
IMPORTANTE: se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, poderá ficar danificada.

- 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, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique centrada.



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

- a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique 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 NETL18711.5 R0713A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	14	Parafuso #8 x 1/2"	48	4	Atilho do Cabo
2	69	Parafuso #8 x 3/4"	49	1	Rolo/Roldana de Tracção
3	2	Pino 3/8" x 2"	50	1	Íman
4	6	Pino 5/16" x 1 1/2"	51	1	Clipe do Interruptor de Lâminas
5	4	Parafuso 5/16" x 1"	52	1	Interruptor de Lâminas
6	1	Faixa para o Peito	53	1	Fecho de Arrumação
7	4	Parafuso 3/8" x 2 3/4"	54	1	Motor de Tracção
8	4	Parafuso 3/8" x 1 1/4"	55	1	Correia do Motor
9	4	Parafuso #10 x 3/4"	56	1	Estrutura
10	12	Parafuso de Terra #8 x 1/2"	57	2	Pé Posterior
11	8	Anilha em Forma de Estrela 5/16"	58	1	Cobertura da Tampa da
12	2	Porca 3/8"			Extremidade da Estrutura
13	4	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	59	4	Amortecedor de Borracha
14	13	Parafuso Auto-Atarraxante # 8 x 3/4"	60	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
15	2	Parafuso do Rolo Tensor	61	1	Rolo Tensor
16	1	Pino 3/8" x 1 1/2"	62	1	Tampa da Extremidade da Estrutura
17	2	Pino da Roda 3/8" x 1 3/4"	63	1	Espaçador de Motor de Inclinação
18	2	Parafuso #8 x 1 3/4"	64	4	Parafuso M4,2 x 16mm
19	4	Parafuso #8 x 7/16"	65	1	Cobertura do Motor
20	2	Parafuso do Motor 5/16"	66	1	Decoração da Cobertura
21	2	Pino 1/2" x 2 1/4"	67	2	Espaçador da Estrutura de
22	2	Pino 3/8" x 1"			Inclinação
23	4	Pino de Espera 5/16" x 1 3/4"	68	3	Clipe da Cobertura
24	1	Parafuso 1/4" x 1"	69	1	Motor de Inclinação
25	4	Parafuso # 8 x 1"	70	1	Estrutura de Inclinação
26	1	Isolador do Motor	71	2	Espaçador da Estrutura
27	1	Cabo de Alimentação – Reino Unido	72	1	Controlador
28	6	Anilha Plana #8	73	1	Placa do Controlador
29	1	Pino de Cabeça Sextavada 3/8" x 2"	74	2	Coluna da Cobertura
30	4	Anilha Plana 5/16"	75	1	Interruptor
31	2	Porca Fixa 5/16"	76	1	Cabo de Alimentação
32	2	Porca 1/2"	77	1	Passa-Fios
33	6	Contraporca 3/8"	78	1	Tabuleiro Inferior
34	4	Porca 5/16"	79	1	Punho do Apoio para a Mão
35	1	Anilha em Forma de Estrela 1/4"			Esquerda
36	8	Parafuso de Cabeça Plana 1/4" x 7/8"	80	1	Cobertura Exterior do Apoio para a
37	1	Cobertura Exterior do Apoio para a Mão Direita			Mão Esquerda
38	8	Topo do Isolador	81	1	Fio da Barra Vertical
39	8	Isolador	82	1	Cobertura da Base Esquerda
40	2	Base do Isolador	83	1	Cobertura da Base Direita
41	8	Mola do Isolador	84	1	Cobertura Interior do Apoio para a
42	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo			Mão Direita
43	1	Autocolante de Aviso	85	1	Cobertura Interior do Apoio para a
44	1	Plataforma de Caminhar			Mão Esquerda
45	1	Cinta de Caminhar	86	1	Punho do Apoio para a Mão Direita
46	2	Guia da Cinta	87	1	Apoio para a Mão Direita
47	2	Trilho da Berma de Apoio para os Pés	88	1	Apoio para a Mão Esquerda
			89	1	Barra Vertical Esquerda
			90	1	Barra Vertical Direita
			91	2	Autocolante de Aviso
			92	4	Protecção da Base
			93	1	Barra de Apoio
			94	1	Base
			95	1	Tampa da Roda Direita

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
96	1	Tampa da Roda Esquerda	107	1	Tabuleiro Esquerdo
97	2	Roda	108	1	Tabuleiro Direito
98	1	Chave/Clipe	109	1	Base da Consola
99	2	Atilho do Cabo	110	1	Haste de Bloqueio da Inclinação
100	1	Suporte da Ligação à Terra	111	2	Casquilho do Motor
101	1	Tomada	112	1	Porca # 8
102	1	Sensor	113	1	Parafuso da Máquina # 8 x 3/4"
103	1	Consola	114	1	Suporte do Filtro
104	1	Estrutura da Consola	115	1	Filtro
105	1	Fio de Terra da Consola	*	—	Manual do Utilizador
106	2	Grampo da Consola			

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 nº NETL18711.5 R0713A

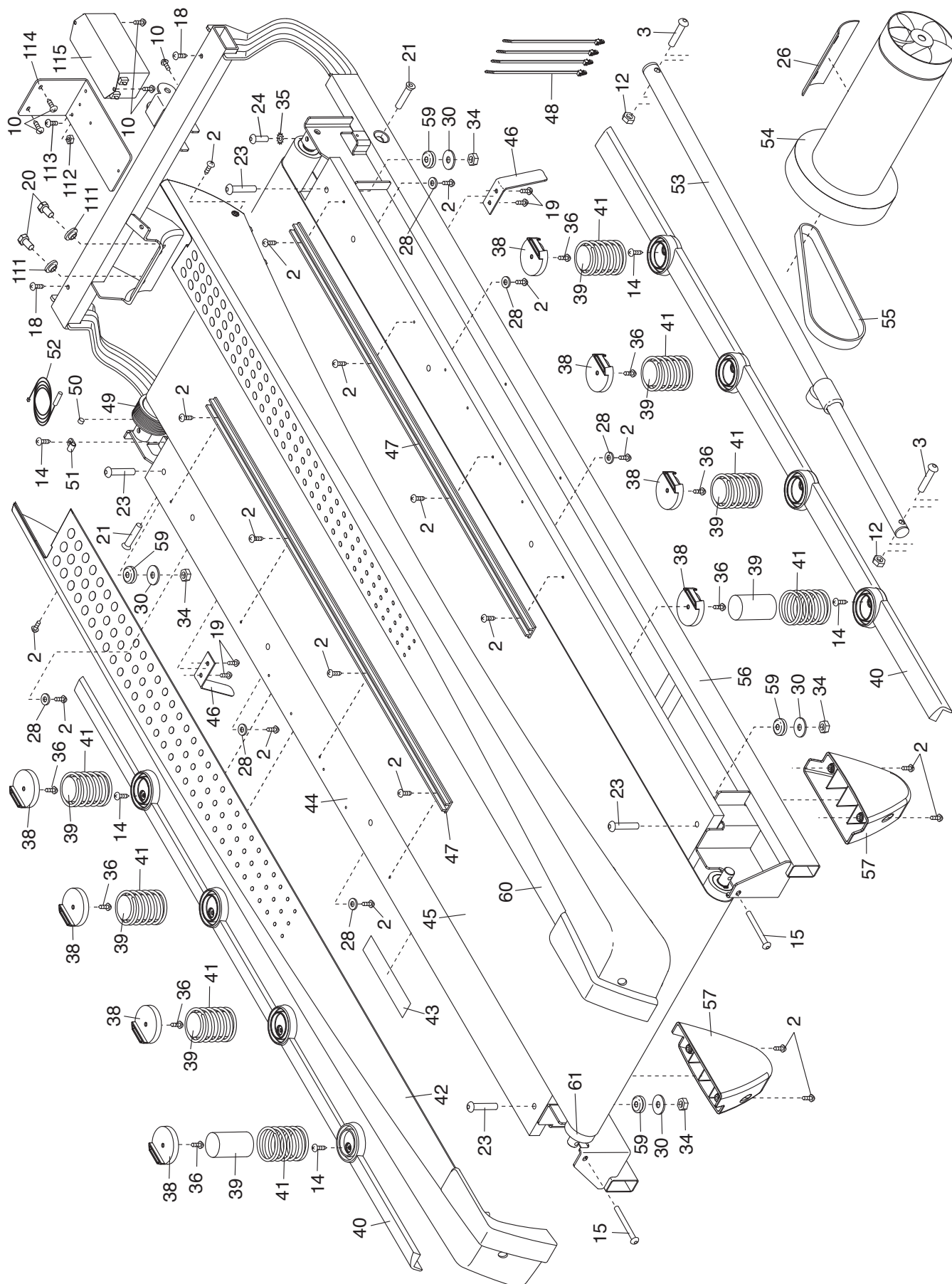


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NETL18711.5 R0713A

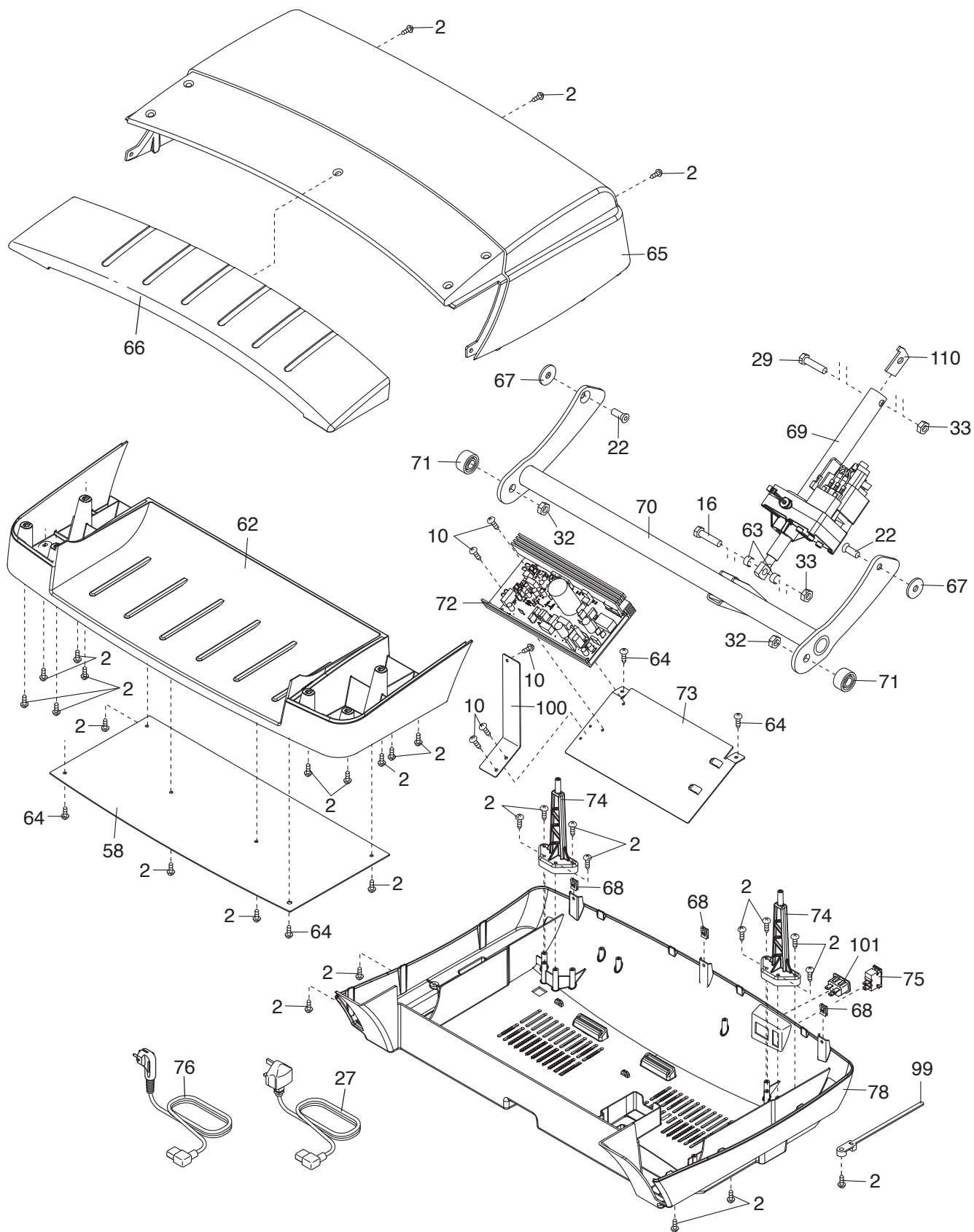


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NETL18711.5 R0713A

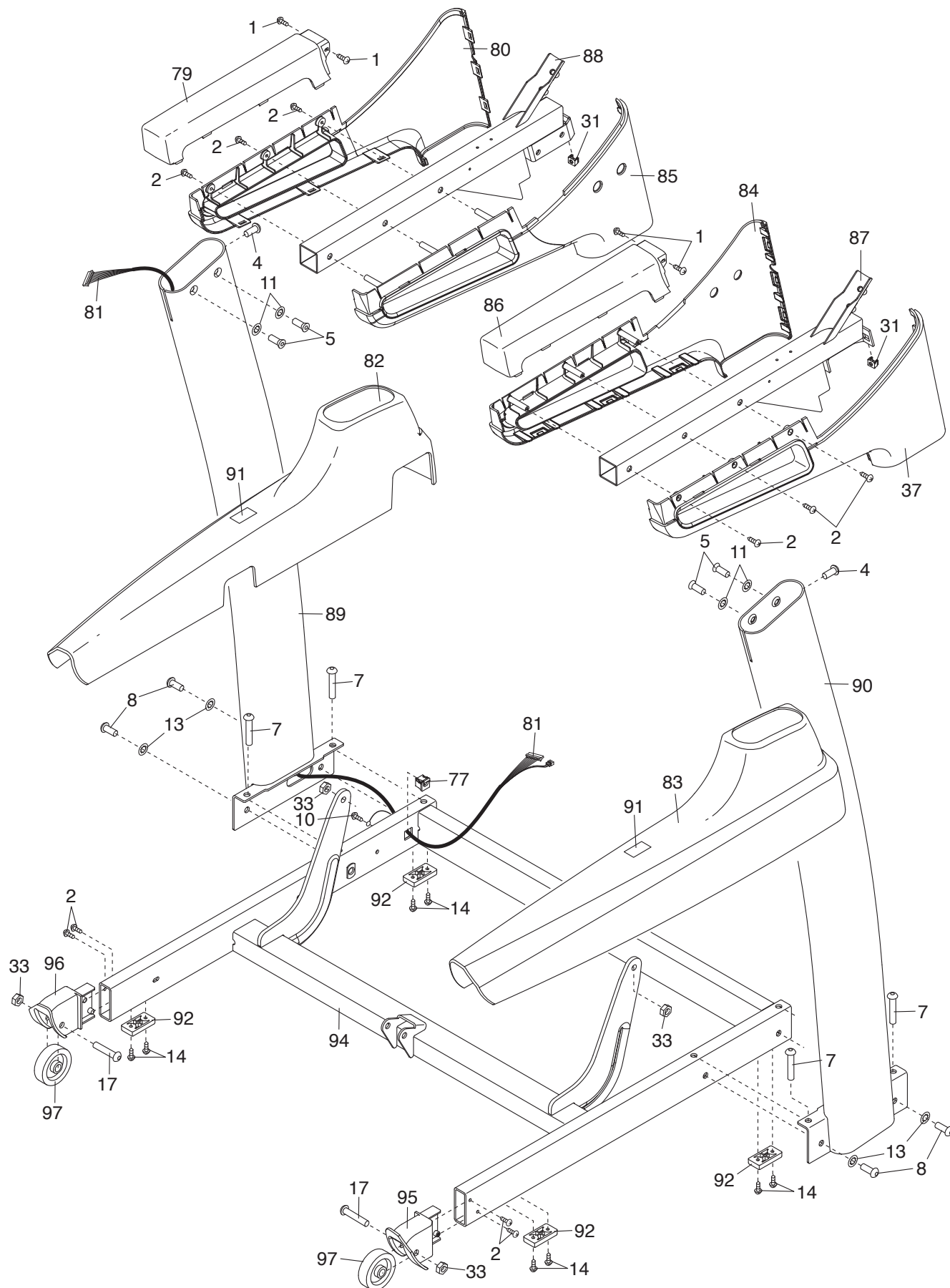
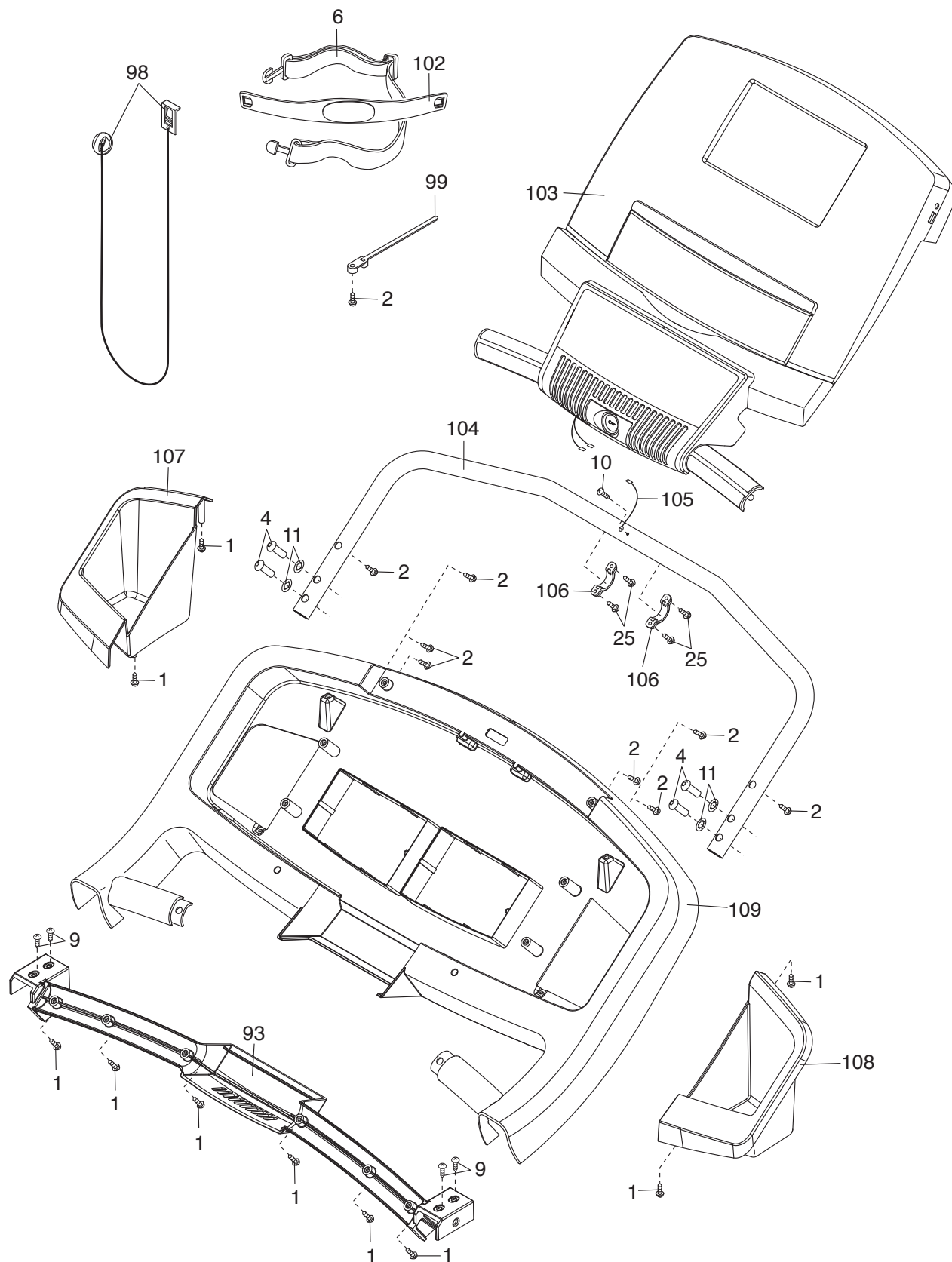


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº NETL18711.5 R0713A



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 estabelecimento onde adquiriu este produto.

