

NordicTrack **ELITE 1500**

Modelo nº NETL19714.2

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



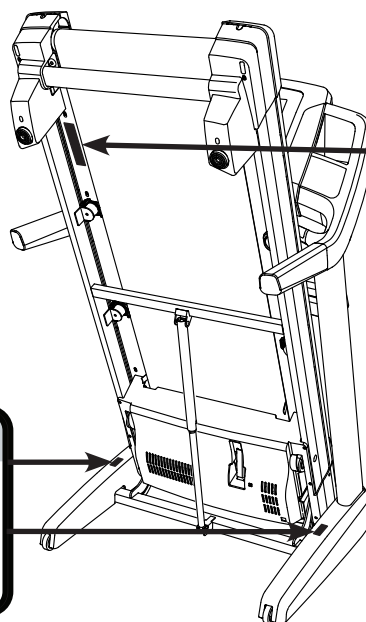
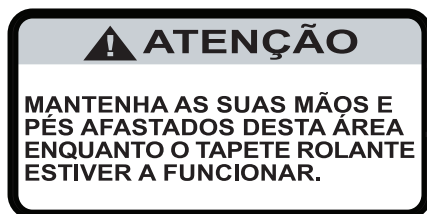
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	6
MONTAGEM	7
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO	15
COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO	16
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	26
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	27
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	30
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 cinto 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 a 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 lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. É da responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo são 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. O tapete rolante não se destina a ser utilizado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência ou conhecimento, a menos que recebam supervisão ou instruções relativas à sua utilização de alguém responsável pela sua segurança.
4. Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita neste manual.
5. 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 13 anos e os animais afastados do tapete rolante.
9. O tapete rolante apenas deve ser utilizado por indivíduos que pesem 160 kg ou menos.
10. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
11. Utilize vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não utilize vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Utilize 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 page 16), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
13. 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.
14. Mantenha o cabo de alimentação 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 ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 27 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 18). Utilize sempre o clipe enquanto utiliza o tapete rolante.
17. Apoie-se sempre aos carris de apoio para os pés quando iniciar ou parar a cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.
18. O nível de ruído do tapete rolante aumentará sempre que alguém caminhar sobre o mesmo.
19. Mantenha os dedos, cabelo e roupas afastados da cinta de caminhar.
20. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.
21. 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.
22. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Retire sempre a chave, coloque o interruptor na posição de desligado (consulte a ilustração na página 5 para obter a localização do interruptor) e desligue o cabo de alimentação quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.
23. 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 26). Deve conseguir elevar 20 kg em segurança para mover o tapete rolante.
24. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o trinco de armazenamento segura firmemente a estrutura na posição de armazenamento.
25. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.
26. Nunca insira objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
27. Examine e aperte devidamente todas as peças sempre que utilizar o tapete rolante.
28. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire o capô 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 efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
29. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou 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® ELITE 1500. O tapete rolante ELITE 1500 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.

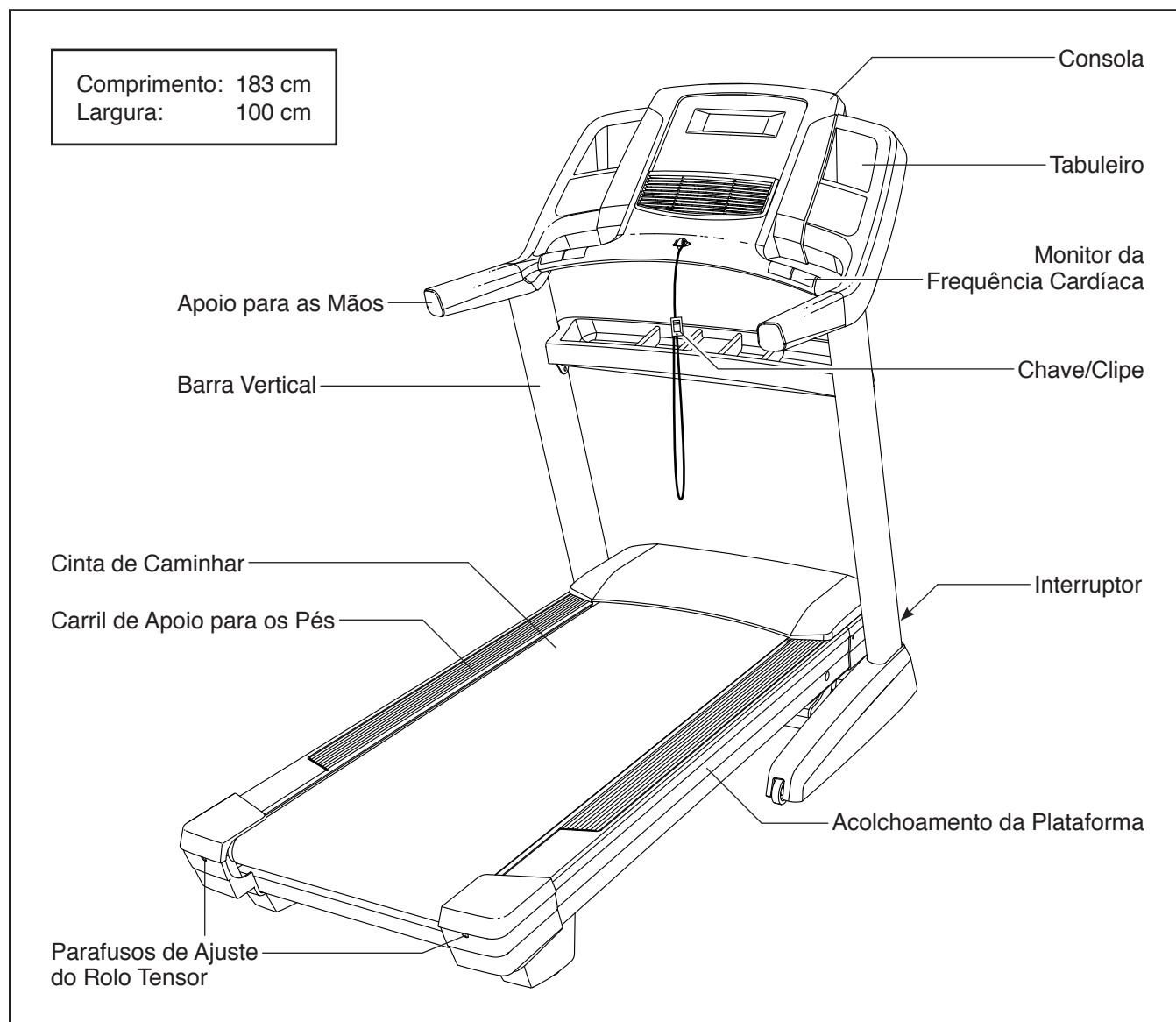
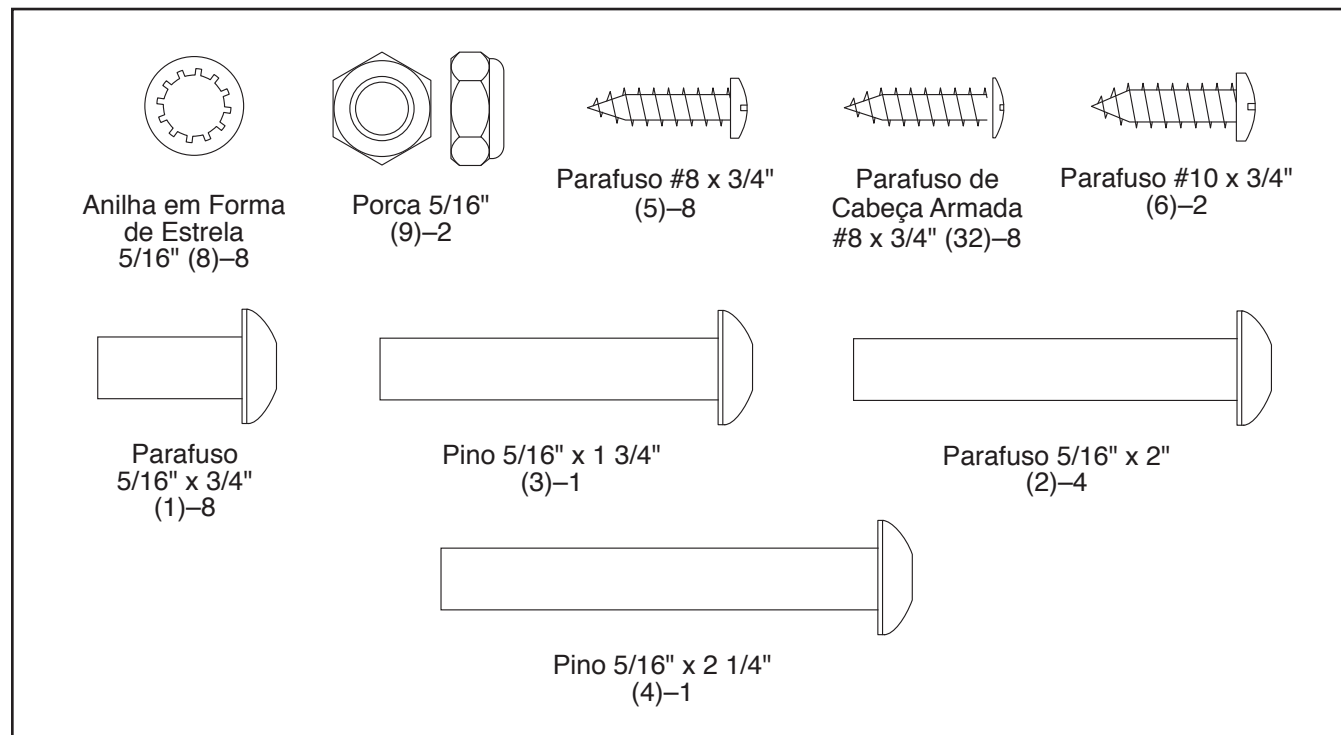


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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.**



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 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 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 seguintes ferramentas:

a chave sextavada incluída



uma chave inglesa



uma chave Phillips



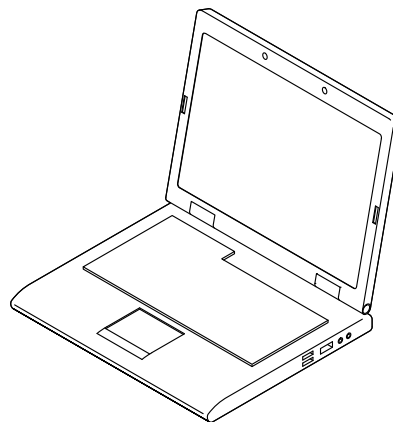
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

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.

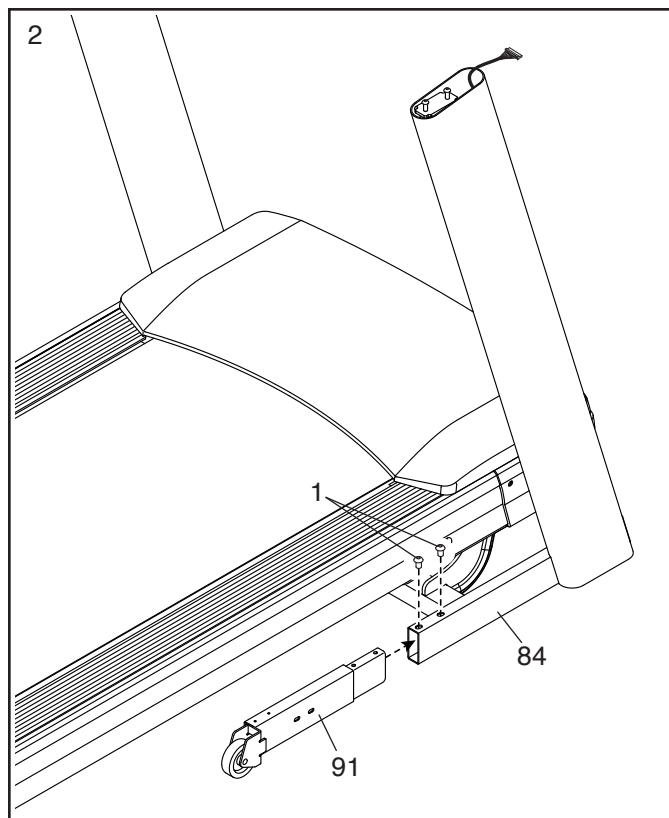
1



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

Identifique a Perna de Extensão Direita (91).
Fixe a Perna de Extensão Direita à Barra Vertical (84) direita com dois Parafusos 5/16" x 3/4" (1). **Enrosque ambos os Parafusos e depois aperte-os.**

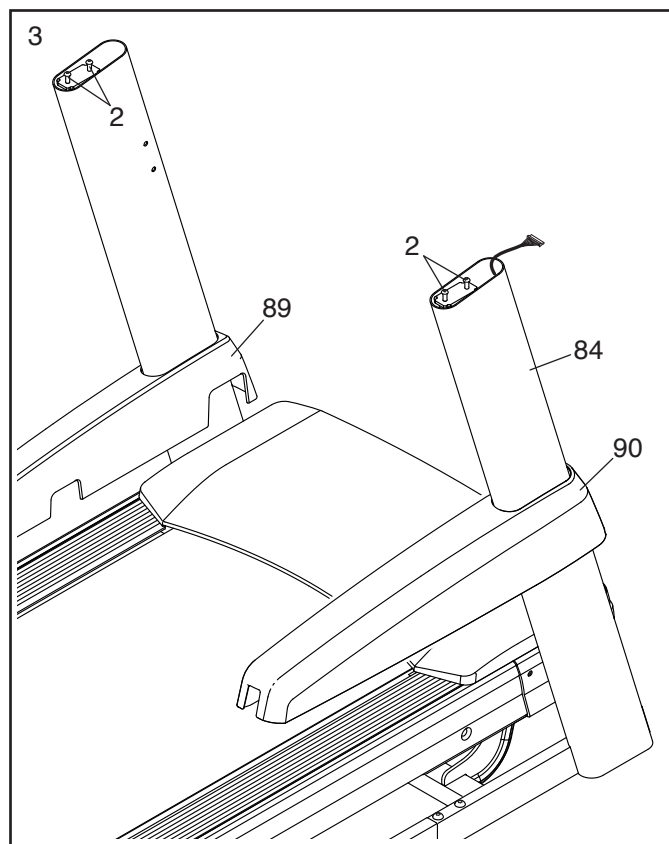
Fixe a Perna de Extensão Esquerda (não apresentada) à Barra Vertical esquerda (84) da mesma forma.



3. **Identifique as Coberturas da Barra Vertical Esquerda e Direita (89, 90).**

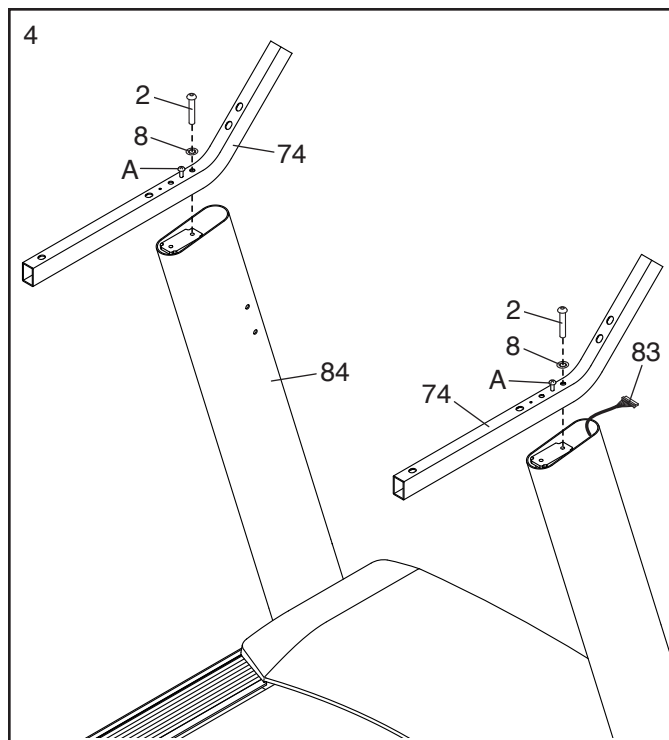
Insira a Cobertura da Barra Vertical Direita (90) na Barra Vertical (84) direita e insira a Cobertura da Barra Vertical Esquerda (89) na Barra Vertical Esquerda. Depois, pressione as Coberturas da Barra Vertical para baixo até ficarem encaixadas.

Retire e guarde os quatro Parafusos 5/16" x 2" (2) indicados.



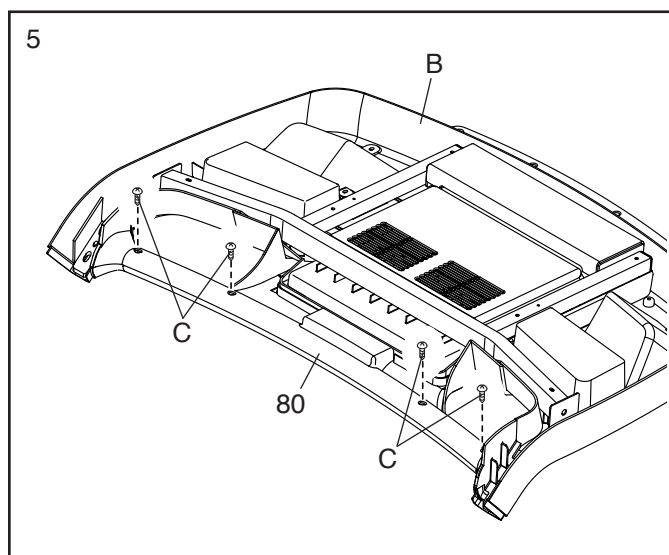
4. Fixe os dois Apoios para as Mãos (74) às Barras Verticais (84) com dois dos Parafusos 5/16" x 2" (2) que retirou no passo 3 e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (8). **Não aperte já completamente os Parafusos. Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (83) do lado direito.**

Em seguida, retire e elimine os dois parafusos indicados (A).



5. Coloque a unidade da consola (B) voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhá-la.

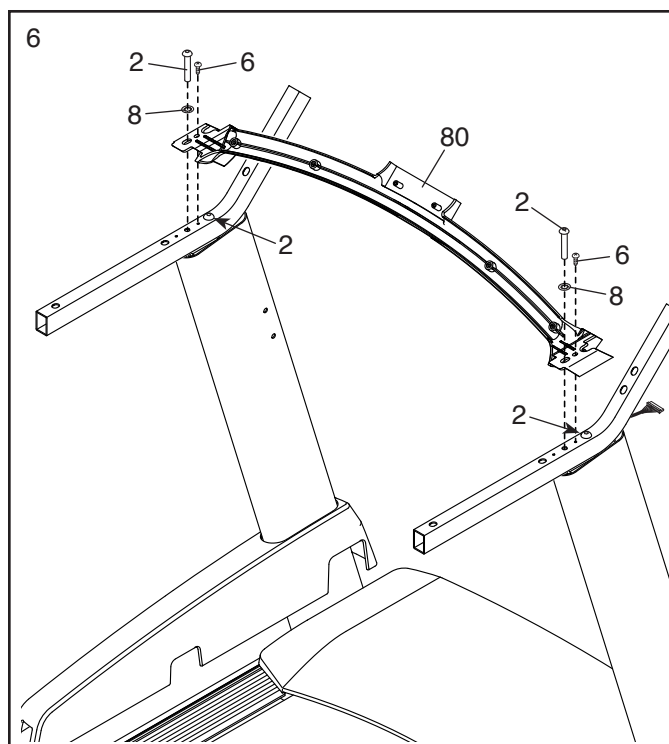
Retire e elimine os quatro parafusos (C) indicados. Em seguida, retire a Barra de Apoio das Pulsações (80).



6. **IMPORTANTE:** Para evitar danificar a Barra de Apoio das Pulsações (80), não utilize ferramentas elétricas, nem aperte demasiado os Parafusos #10 x 3/4" (6) nem os Parafusos 5/16" x 2" (2).

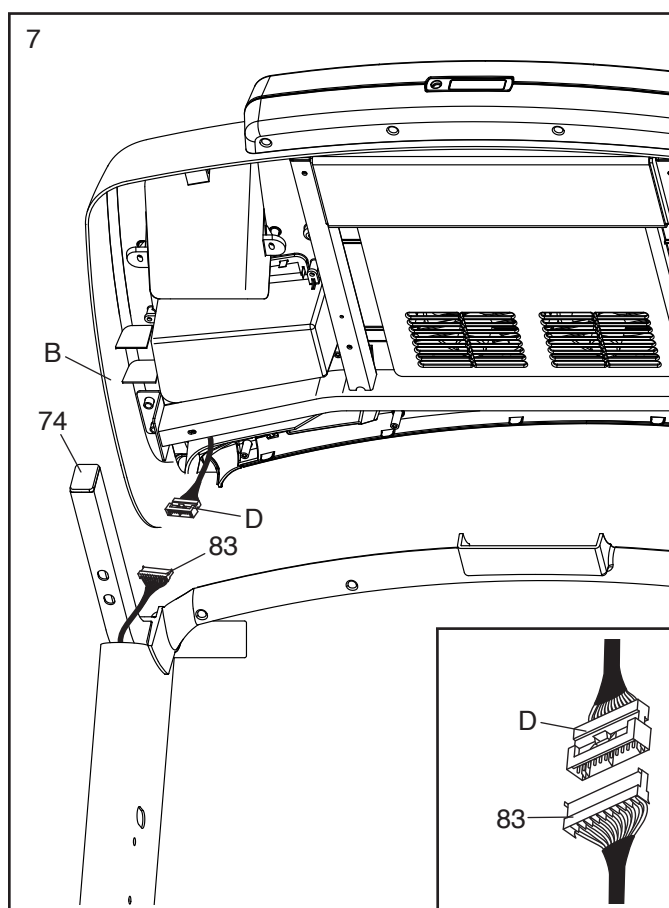
Posicione a Barra de Apoio das Pulsações (80) conforme indicado. Fixe a Barra de Apoio das Pulsações com dois dos Parafusos 5/16" x 2" (2) que retirou no passo 3, duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (8) e dois Parafusos #10 x 3/4" (6). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

Depois, aperte os outros dois Parafusos 5/16" x 2" (2).



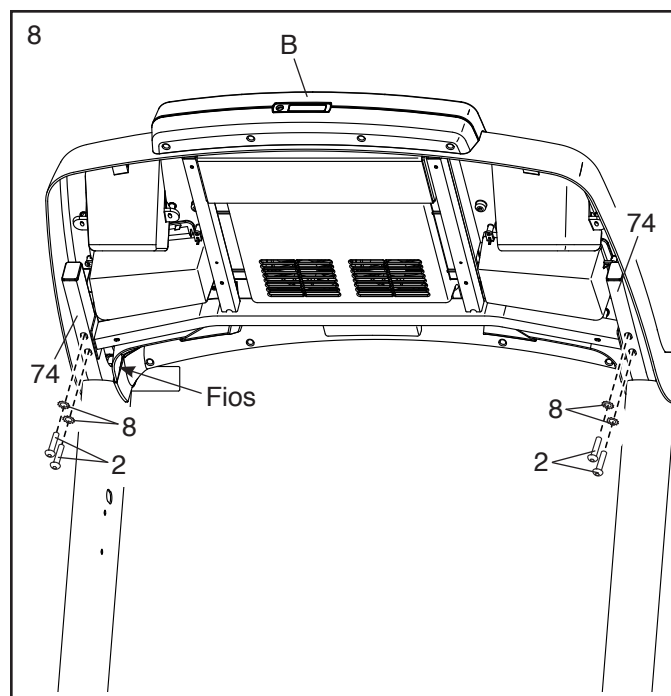
7. Com a ajuda de outra pessoa, segure na unidade da consola (B) junto aos Apoios para as Mãos (74).

Veja o desenho inserido. Ligue o Fio da Barra Vertical (83) ao fio da consola (D). **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 todos os atilhos para fio do Fio da Barra Vertical.



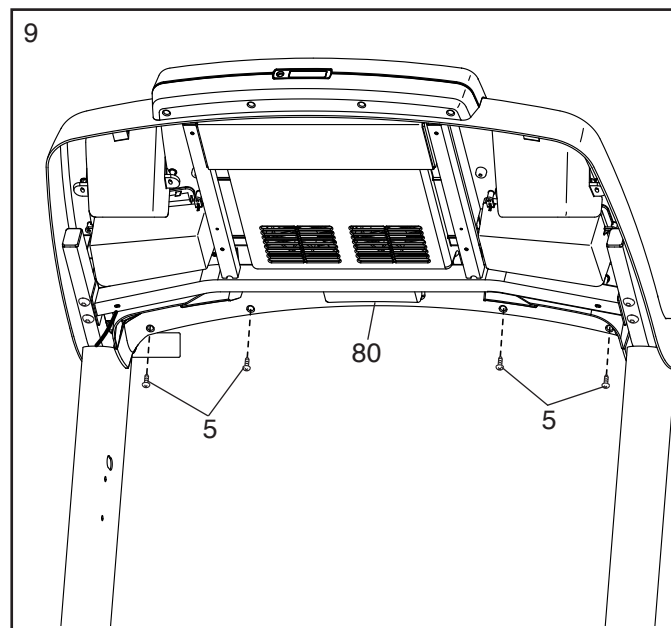
8. Fixe a unidade da consola (B) aos Apoios para as Mãos (74) com quatro Parafusos 5/16" x 2" (2) e quatro Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (8). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os. Tenha cuidado para não trilhar os fios.**

Introduza os fios de baixo para cima na unidade da consola (B).



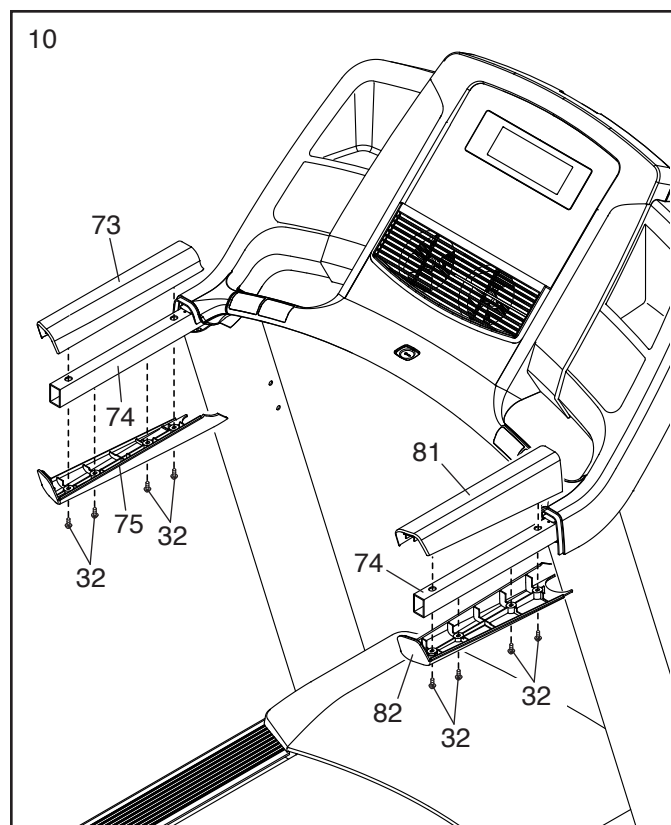
9. Identifique os Parafusos #8 x 3/4" (5). **IMPORTANTE: Não confunda os Parafusos #8 x 3/4" com os Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (32). Os Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" têm cabeças maiores e mais planas.**

Enrosque quatro Parafusos #8 x 3/4" (5) na Barra de Apoio das Pulsações (80) e, em seguida, aperte-os. **Tenha cuidado para não apertar os Parafusos demasiado.**

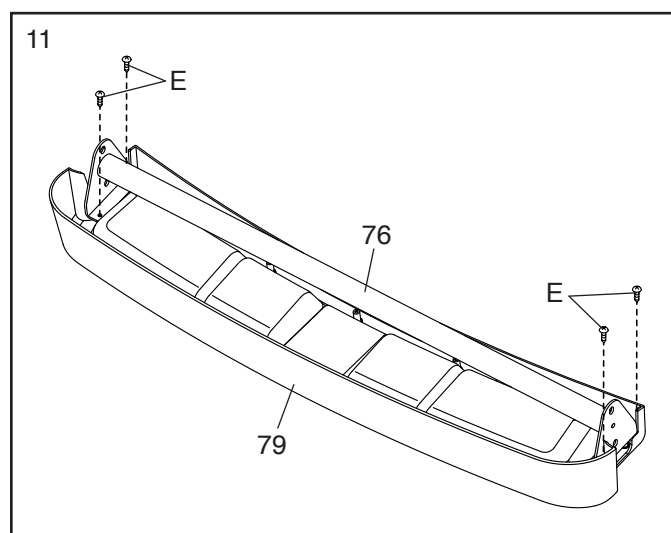


10. Insira a Cobertura Superior do Apoio para a Mão Direita (81) no Apoio para a Mão (74) direita. Fixe a Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Direita (82) ao Apoio para as Mãos e à Cobertura Superior do Apoio para a Mão Direita com quatro Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (32). **IMPORTANTE: Não confunda os Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" com os Parafusos #8 x 3/4" (5). Os Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" têm cabeças maiores e mais planas. Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

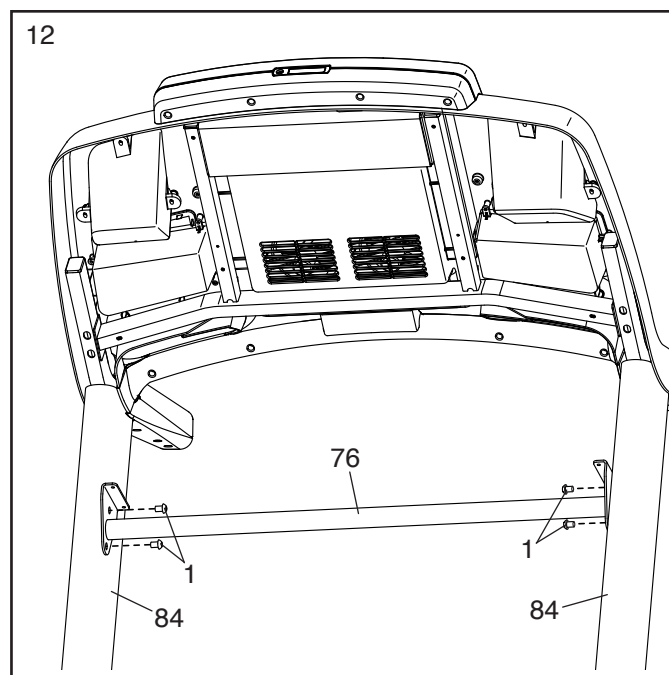
Fixe as Coberturas Inferior e Superior do Apoio para a Mão Esquerda (73, 75) ao Apoio para a Mão (74) esquerda conforme descrito em cima.



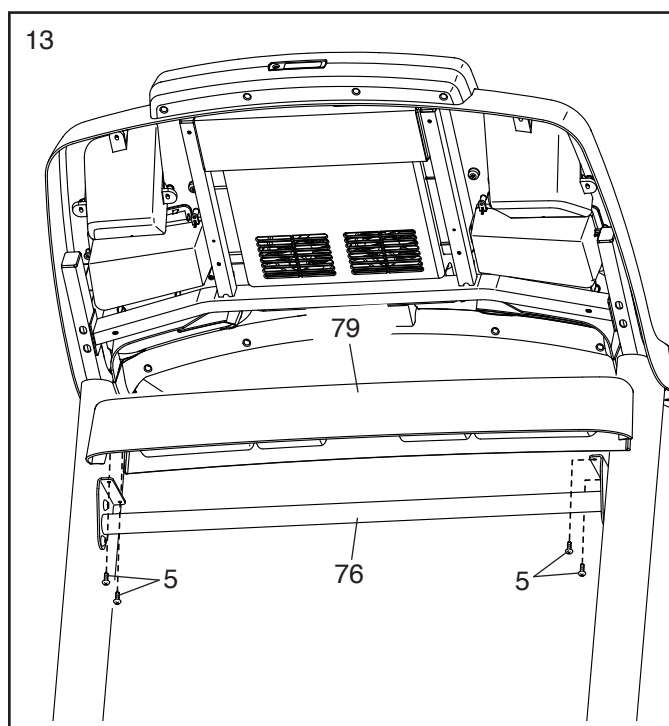
11. Retire e elimine os quatro parafusos (E) indicados. Retire o Tabuleiro (79) da Barra de Apoio das Barras Verticais (76).



12. Insira cuidadosamente a Barra de Apoio das Barras Verticais (76) entre as Barras Verticais (84). Fixe a Barra de Apoio das Barras Verticais com quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (1). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



13. Fixe o Tabuleiro (79) à Barra de Apoio da Barra Vertical (76) com quatro Parafusos #8 x 3/4" (5). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



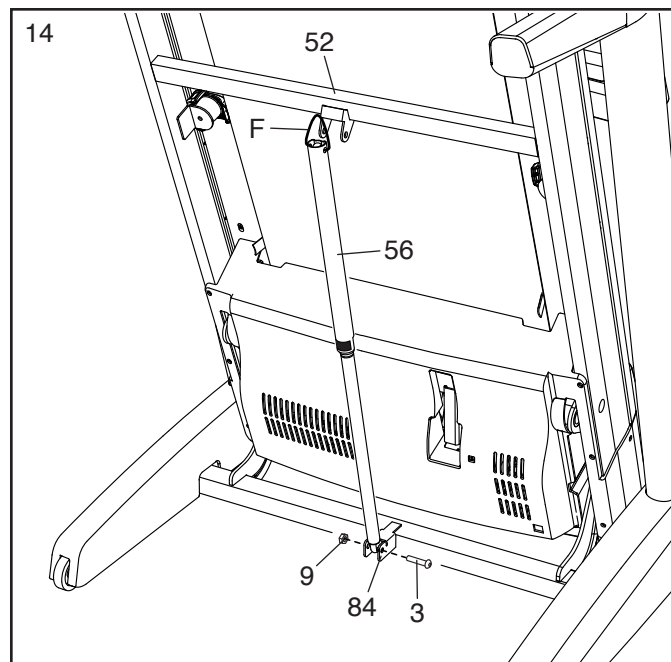
14. Levante a Estrutura (52) até à posição mostrada. **Peça a outra pessoa para segurar a Estrutura até o passo 15 ficar concluído.**

Retire a Porca 5/16" (9) e o Pino 5/16" x 1 3/4" (3) do suporte da Barra Vertical (84).

Em seguida, posicione o Trinco de Armazenamento (56) conforme mostrado.

Fixe a extremidade inferior do Trinco de Armazenamento (56) ao suporte da Barra Vertical (84) com o Pino 5/16" x 1 3/4" (3) e a Porca 5/16" (9).

Depois, erga o Trinco de Armazenamento (56) até à posição vertical e retire o atilho (F).

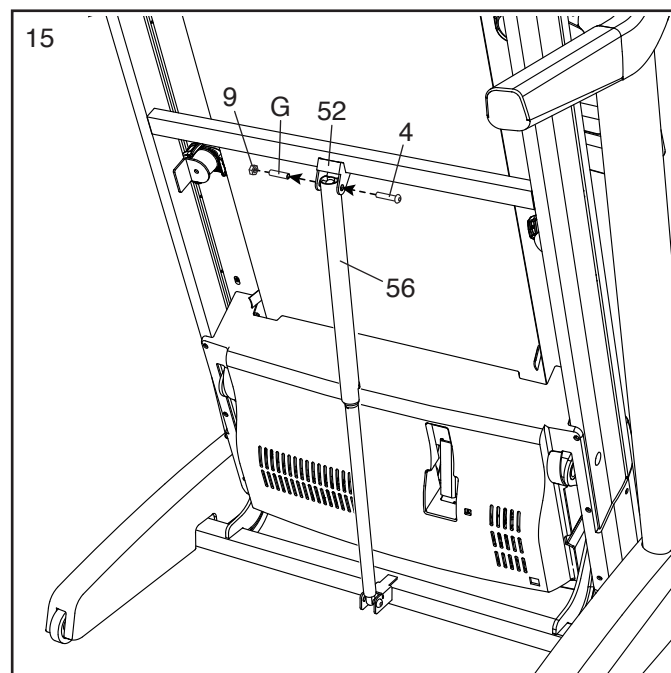


15. Retire a Porca 5/16" (9) e o Pino 5/16" x 2 1/4" (4) do suporte da Estrutura (52).

Alinhe a extremidade superior do Trinco de Armazenamento (56) com o suporte da Estrutura (52) e insira o Pino 5/16" x 2 1/4" (4) através do suporte e do Trinco de Armazenamento. **Este procedimento fará sair um espaçador (G) do Fecho de Arrumação; elimine o espaçador.**

Em seguida, aperte a Porca 5/16" (9) no Pino 5/16" x 2 1/4" (4). **Não aperte excessivamente a Porca; o Trinco de Armazenamento (56) deve poder mover-se sobre o eixo.**

Depois, baixe a Estrutura (52) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 26).



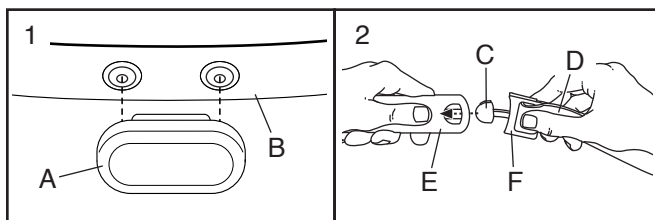
16. **Certifique-se de que todas as peças ficam devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante. Para evitar danos na consola, mantenha 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 28 e 29). Nota: Podem estar incluídas peças extra.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO

COMO USAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

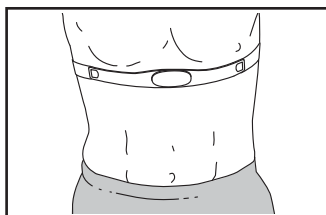
Se o monitor da frequência cardíaca se assemelhar ao apresentado na ilustração 1, pressione o transmissor (A) contra as molas da faixa para o peito (B).

Se o monitor da frequência cardíaca se assemelhar ao apresentado na ilustração 2, insira a patilha (C) de uma extremidade da faixa para o peito (D) numa extremidade do transmissor (E). Depois, insira a extremidade do transmissor por baixo da fivela (F) da faixa para o peito; a patilha deve ficar alinhada com o transmissor.

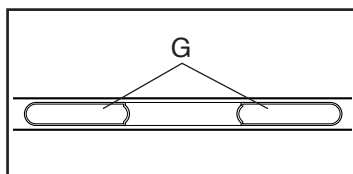


Em seguida, envolva o peito com o monitor da frequência cardíaca na posição mostrada; o monitor da frequência cardíaca deve ficar por baixo da roupa, ajustado à pele.

Certifique-se de que o logótipo esteja voltado para cima. Depois, prenda a outra extremidade da faixa para o peito. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.



Em seguida, afaste o transmissor e a faixa do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos elétrodos (G). Humedeça as áreas dos elétrodos com saliva ou solução de lentes de contacto. Depois, volte a encostar o transmissor e a faixa para o peito ao seu corpo.



CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque meticulosamente as áreas dos elétrodos com uma toalha macia após cada utilização. A humidade pode manter o monitor da frequência cardíaca ativado, encurtando a vida da pilha.

- Guarde o monitor da frequência cardíaca num lugar quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter a humidade.
- Não exponha o monitor da frequência cardíaca à luz solar direta durante longos períodos de tempo, nem o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.
- Não dobre nem estique demasiado o monitor da frequência cardíaca quando o usar ou arrumar.
- Para limpar o transmissor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o transmissor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, abrasivos ou produtos químicos para limpar o transmissor. 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 quando posicionado conforme descrito à esquerda, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Se não forem apresentadas leituras da frequência cardíaca até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos elétrodos.
- Para a consola apresentar as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.
- Se houver uma tampa do compartimento da pilha na parte de trás do transmissor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.
- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que tenham ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem dever-se a condições médicas, como contrações ventriculares prematuras (CVP), acessos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afetado por interferências magnéticas causadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema resulta de interferências magnéticas, tente reposicionar o equipamento de treino físico.

COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

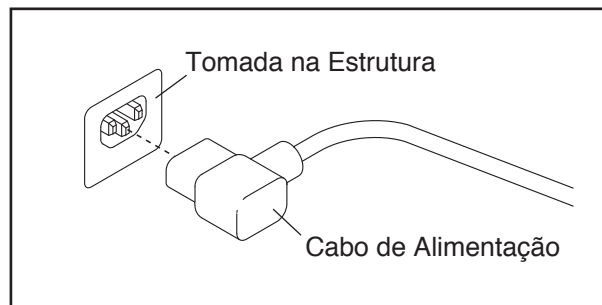
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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.

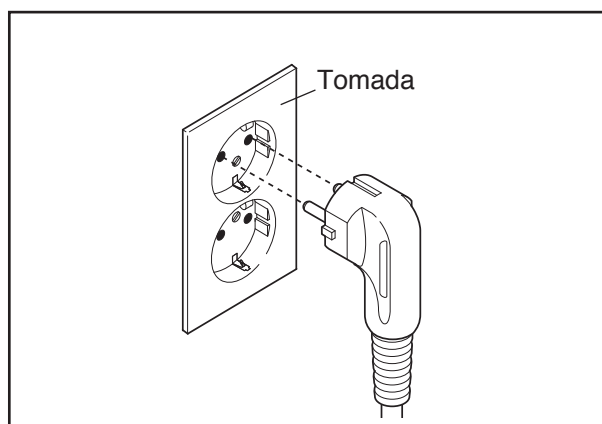
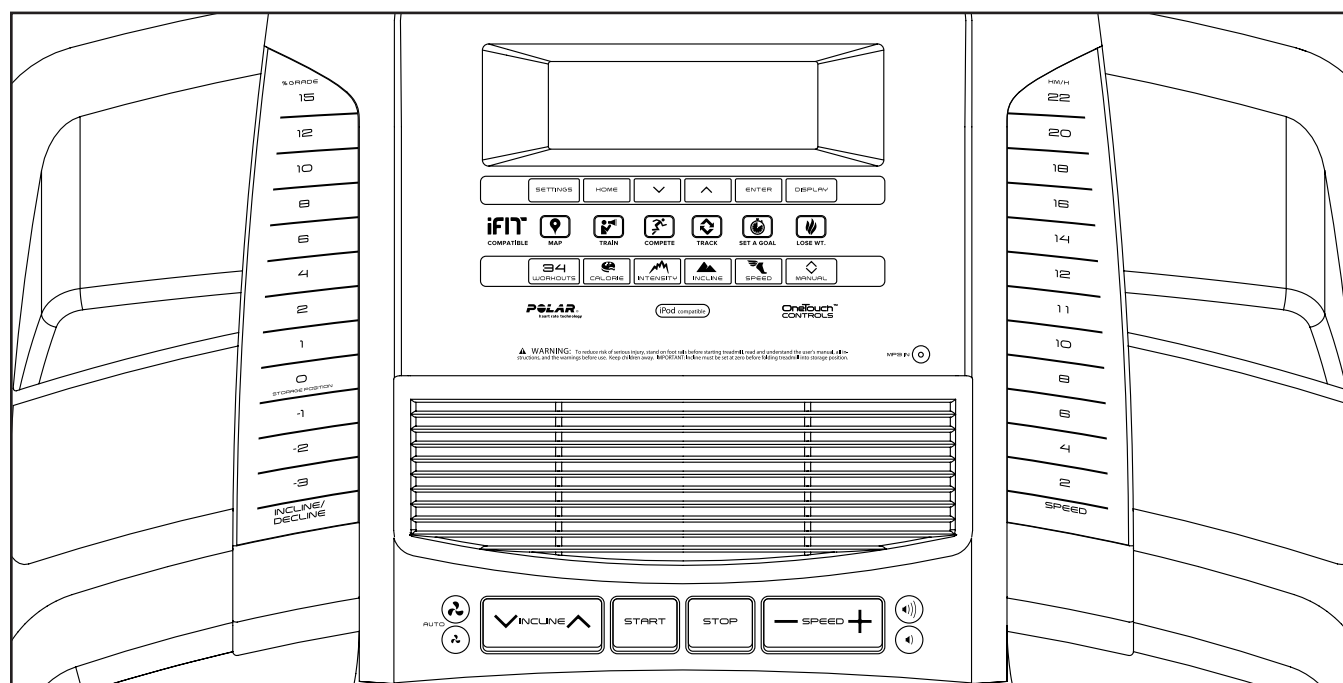


DIAGRAMA DA CONSOLA



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. Quando utilizar o modo manual, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando para isso tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a sua frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito.

Além disso, 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 através de uma sessão de exercício eficaz.

A consola também possui um modo iFit, que permite que o tapete rolante comunique com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, acompanhar os resultados das suas sessões de exercício, competir com outros utilizadores iFit e aceder

a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

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

Para ligar a corrente, consulte a página 18. **Para utilizar o modo manual**, consulte a página 18. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada**, consulte a página 20. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido**, consulte a página 21. **Para utilizar uma sessão de exercício de pulsações**, consulte a página 22. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 23. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 24. **Para utilizar o modo de configuração**, consulte a página 24.

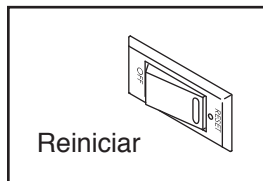
Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em milhas ou em quilómetros. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 24. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

IMPORTANTE: Se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, utilize 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 29).

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, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

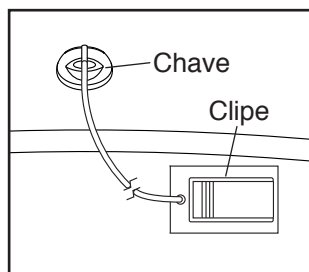
Ligue O cabo de alimentação (consulte a página 16). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor na posição de Reset (reinício).



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs acenderem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor colocado na posição de reinício, o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 24 para desativar o modo de demonstração.

Depois, coloque-se sobre os carris de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o à cintura da sua roupa. Em seguida, insira a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminam-se. **IMPORTANTE:**

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



COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Selecione o modo manual.

Se não estiver selecionado o modo manual, prima o botão Manual na consola.

3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start (iniciar), o botão de aumentar Speed (velocidade) ou um dos botões de velocidade numerados de 2 a 22.

Se premir o botão Start ou o botão de aumentar Speed, a cinta de caminhar começa a mover-se à velocidade de 2 km/h. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar ou diminuir Speed. De cada vez que premir um botão, a configuração de velocidade altera-se em 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade altera-se mais rapidamente. Nota: depois de premidos os botões, a cinta de caminhar pode demorar um momento a atingir a velocidade selecionada.

Se premir um dos botões Speed numerados, a velocidade da cinta de caminhar altera-se gradualmente até chegar à configuração de velocidade selecionada.

Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (parar). O tempo começa a piscar no ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed.

4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões Incline numerados. De cada vez que premir um dos botões, o tapete rolante ajusta-se gradualmente à configuração de inclinação selecionada.

5. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Enquanto caminha ou corre sobre o tapete rolante, o ecrã pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

- O tempo decorrido
- A distância que caminhou ou correu
- A barra de intensidade da sessão de exercício
- O número aproximado de calorias queimadas
- O nível de inclinação do tapete rolante
- O número de metros verticais que trepou
- A velocidade da cinta de caminhar
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6)
- A matriz

A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter até surgir o separador pretendido.

O separador Incline (inclinação) apresenta um perfil das configurações de inclinação da sessão de exercício. No fim de cada minuto aparece um novo segmento. O separador Speed (velocidade) apresenta um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

O separador My Trail (o meu percurso) apresenta uma pista que representa 400 m (1/4 de milha). À medida que se exercita, o retângulo intermitente apresenta o seu progresso. O separador My Trail apresenta também o número de voltas que completar.

O separador Calorie (calorias) apresenta o número aproximado de calorias que queimou. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante esse segmento. Quando for seleccionado o separador Calorie, o ecrã das calorias apresenta o número aproximado de calorias queimadas por hora.

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



Prima o botão Home (início) para regressar ao menu predefinido (consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 24 para configurar o menu predefinido). Se necessário, volte a premir o botão Home.

Quando estiver ligado um módulo iFit, o símbolo de comunicação sem fios no topo do ecrã indica a força do sinal da sua rede. Quatro arcos indicam força plena do sinal.

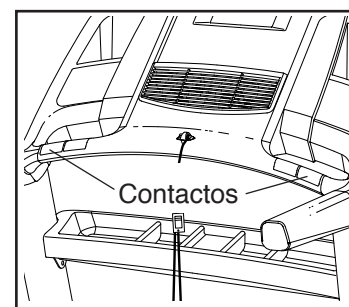


Para reiniciar o ecrã, prima o botão Stop, retire a chave e volte a inseri-la.

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 apresenta a sua frequência cardíaca com precisão. Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página 15.

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

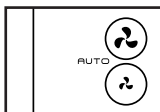


Para medir a sua frequência cardíaca, **ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre a barra de pulsações com as palmas nos contactos metálicos; **evite mover as mãos**. Quando a pulsação for detetada, pisca no ecrã de calorias um indicador em forma de coração de cada vez que o seu coração bater, aparecem um ou dois traços e finalmente é apresentada a 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 aumenta ou diminui automaticamente, conforme a velocidade da cinta de caminhar aumente ou diminua.

Prima repetidamente o botão da ventoinha pequena para selecionar uma velocidade ou para a desligar. Prima o botão da ventoinha grande para selecionar uma velocidade ou o modo automático.



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

Quando acabar de utilizar o tapete rolante, coloque-se sobre os carris de apoio para os pés, prima o botão Stop e **ajuste a inclinação do tapete rolante para zero. A inclinação deve estar a zero, caso contrário pode danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de armazenamento.** Depois, retire a chave da consola e guarde-a num lugar seguro.

Em seguida, coloque o interruptor na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação da tomada. **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 18.

2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

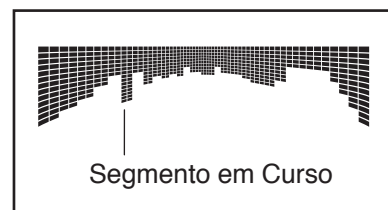
Para selecionar uma sessão de exercício integrada, prima repetidamente o botão Calorie (calorias), o botão Incline (inclinação), o botão Intensity (intensidade) ou o botão Speed (velocidade) até surgir no ecrã a sessão de exercício pretendida.

Quando selecionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresenta a duração e o nome da sessão de exercício. Adicionalmente, aparece na matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de calorias, surge no nome da sessão de exercício o número aproximado de calorias que irá queimar.

3. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Start (iniciar) ou o botão de aumentar Speed (velocidade) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajusta-se automaticamente às primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

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



Durante a sessão de exercício, os perfis dos separadores de velocidade e inclinação apresentam o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica a configuração de velocidade ou inclinação do segmento em curso. No final de cada segmento ouve-se uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiverem programadas configurações de velocidade e/ou inclinação diferentes para o segmento seguinte, estas piscam no ecrã para o alertar e o tapete rolante ajusta-se automaticamente a elas.

A sessão de exercício continua dessa forma até o último segmento do perfil ficar intermitente no ecrã e terminar. Nessa altura, a cinta de caminhar abrandará até parar.

Nota: O objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que irá queimar 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 é afetado.

Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode preterir-la manualmente, premindo os botões Speed ou Incline; **contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajusta-se automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.**

Para parar o exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). O tempo começa a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed. A cinta de caminhar começa a mover-se a 2 km/h. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajusta-se automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

4. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 19. Se selecionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresenta o tempo restante em vez do tempo decorrido.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 19.

6. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 20.

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

Consulte o passo 8 na página 20.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.

Para selecionar uma sessão de exercício com objetivo definido, prima o botão Set A Goal (definir um objetivo).

Prima repetidamente o botão Set A Goal (Definir um objetivo) para selecionar um objetivo de calorias, tempo ou distância. Em seguida, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para selecionar um objetivo. Prima os botões Speed (velocidade) e Incline (inclinação) para selecionar a velocidade e a inclinação para a sessão de exercício. O ecrã indica a duração e a distância da sessão de exercício e o número aproximado de calorias que irá queimar durante a mesma.

3. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Start (iniciar) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, a cinta de caminhar começa a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

A sessão de exercício funciona da mesma forma que o modo manual (consulte a página 18). A sessão de exercício continua até ser atingido o objetivo definido. Nessa altura, a cinta de caminhar abrandará até parar.

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

4. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 19.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 19.

6. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 20.

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

Consulte o passo 8 na página 20.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE PULSAÇÃO

As sessões de exercício de pulsação controlam automaticamente a velocidade e inclinação do tapete rolante para manter a frequência cardíaca perto do nível-alvo durante o exercício. Nota: Para utilizar uma sessão de exercício de pulsação é necessário um monitor da frequência cardíaca para o peito.

1. Coloque o monitor da frequência cardíaca para o peito incluído.

Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página 15.

2. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

3. Selecione uma sessão de exercício de pulsações.

Para selecionar uma sessão de exercício de pulsações, prima o botão Set A Goal (definir um objetivo).

Para selecionar uma sessão de exercício de perda de peso por pulsações ou desempenho por pulsações, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter (introdução) e, em seguida, prima o botão Enter.

4. Introduza um tempo para a sessão de exercício.

Utilize os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para escolher a duração da sessão de exercício e depois prima o botão Enter.

5. Introduza a frequência cardíaca máxima.

Utilize os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para introduzir a frequência cardíaca máxima. Nota: Para determinar a sua frequência cardíaca máxima, consulte o médico ou uma fonte recomendada por um médico.

6. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Start (iniciar) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, a cinta de caminhar começa a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

7. Introduza uma velocidade de aquecimento.

A sessão de exercício inicia com um período de aquecimento de dois minutos. A velocidade predefinida de aquecimento é de 3 Km/H. Para selecionar uma velocidade diferente para o período de aquecimento, prima os botões de aumentar e diminuir ou os botões numerados Speed (velocidade). Nota: A velocidade da sessão de exercício aumenta em relação à velocidade de aquecimento selecionada.

8. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 19.

9. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 20.

10. Defina uma velocidade de arrefecimento.

A sessão de exercício termina com um período de arrefecimento de dois minutos. A velocidade predefinida de arrefecimento é de 3 Km/H. Para selecionar uma velocidade diferente para o período de arrefecimento, prima os botões de aumentar e diminuir ou os botões numerados Speed.

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

Consulte o passo 8 na página 20.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT

Nota: para utilizar uma sessão de exercício iFit, precisa de ter um módulo iFit opcional. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.** Também precisa de acesso a um computador com uma porta USB e ligação à Internet. Além disso, precisa de acesso a uma rede sem fios que inclua um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas). Também precisa de estar registado em iFit.com.

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Insira o módulo iFit na consola.

Para inserir o módulo iFit, consulte as instruções que o acompanham.

IMPORTANTE: Para satisfazer os requisitos de conformidade da exposição eletromagnética, a antena e o transmissor do módulo iFit devem estar a, pelo menos, 20 cm de todas as pessoas e não devem estar próximos de outros transmissores ou antenas, ou ligados aos mesmos.

3. Selecione um utilizador.

Se estiverem registados vários utilizadores, pode alternar entre eles no ecrã principal do iFit. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para seleccionar um utilizador.

4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

Para seleccionar uma sessão de exercício iFit, prima um dos botões iFit. Antes de poder descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua agenda em www.iFit.com.

Prima o botão iFit para descarregar a sessão de exercício seguinte da sua agenda. Prima o botão Map (mapa), o botão Train (treinar) ou o botão Lose Wt. (perder peso) para transferir a sessão de exercício seguinte desse tipo da sua agenda. Prima o botão Compete (competir) para competir numa corrida previamente programada. Prima o botão Track (pista) para executar novamente uma

sessão de exercício recente. **Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, consulte www.iFit.com.** Nota: Se não tiver agendadas sessões de exercício do tipo seleccionado, é descarregada a sessão de exercício seguinte da sua agenda.

Quando seleccionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã indica a duração da sessão de exercício, a distância que vai caminhar ou correr e o número aproximado de calorias que vai queimar. O ecrã também pode indicar o nome da sessão de exercício. Se seleccionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã faz a contagem decrescente até ao começo da corrida.

Nota: Cada botão iFit pode também executar duas sessões de exercício de demonstração. Para utilizar as sessões de exercício de demonstração, retire o módulo iFit da consola e prima um dos botões iFit.

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na página 20.

Em algumas sessões de exercício, pode ser orientado(a) pela voz de um treinador áudio. Pode seleccionar uma configuração de áudio para o seu treinador áudio (consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 24).

Para parar o exercício em qualquer altura, prima o botão Stop. O tempo começa a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed (velocidade). A cinta de caminhar começa a mover-se à velocidade configurada para o primeiro segmento da sessão de exercício. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajusta-se automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

6. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 19.

O separador My Trail (o meu percurso) apresenta um mapa do caminho percorrido a caminhar ou a correr, ou uma pista e o número de voltas concluídas.

Durante uma sessão de exercício de competição, o separador Competition (competição) apresenta o seu progresso na corrida. À medida que correr, a linha do topo da matriz apresenta a parte da corrida que já completou. As outras linhas apresentam os quatro adversários principais. O final da matriz representa o final da corrida.

7. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 19.

8. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 20.

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

Consulte o passo 8 na página 20.

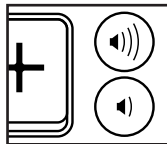
Para mais informações acerca do modo iFit, vá a www.iFit.com.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para ouvir música ou audiolivros através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue um cabo áudio macho 3,5 mm - macho 3,5 mm (não incluído) na entrada da consola e numa entrada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio está bem ligado.**

Nota: Para adquirir um cabo de áudio, consulte uma loja de eletrónica local.

Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões de aumentar e diminuir o volume da consola ou com o controlo de volume do seu leitor de áudio pessoal.



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.

O MODO DE CONFIGURAÇÃO

A consola possui um modo de configuração que mantém um registo de dados sobre o tapete rolante e lhe permite personalizar as configurações da consola.

1. Selecione o modo de configuração.

Para seleccionar o modo de configuração, prima o botão Settings (configuração). Quando o modo de configurações é seleccionado, o topo do ecrã indica o número total de horas de utilização do tapete rolante e o número total de quilómetros ou milhas que a cinta de caminhar se deslocou.

2. Selecione os ecrãs opcionais.

Enquanto estiver seleccionado o modo de configuração, a matriz apresenta vários ecrãs opcionais. Prima o botão de diminuir junto ao botão Enter para seleccionar cada um dos ecrãs seguintes:

UNITS (unidades)—Para alterar a unidade de medida, prima o botão Enter. Para ver a distância em milhas, selecione ENGLISH (inglês). Para ver a distância em quilómetros, selecione METRIC (métrico).

DEMO (demonstração)—A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funciona normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reinício e inserir a chave na consola. No entanto, ao retirar a chave, os ecrãs permanecem iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver ativo, aparece na matriz a palavra ON (ligado). Para ligar ou desligar o modo de demonstração, prima o botão Enter.

CONTRAST LVL (nível de contraste)—Prima os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação) para ajustar o nível de contraste do ecrã.

Se estiver ligado um módulo, também pode seleccionar o seguinte ecrã:

TRAINER VOICE (voz do treinador)—Para ligar ou desligar a voz do treinador áudio, prima o botão Enter.

DEFAULT MENU (menu predefinido)—O menu predefinido aparece quando inserir a chave na consola ou quando premir o botão Home (início). Prima repetidamente o botão Enter para seleccionar o ecrã manual principal ou o ecrã iFit como menu predefinido.

CHECK WIFI STATUS (verificar estado WiFi)—Prima o botão Enter para verificar o estado do seu módulo iFit. O ecrã inferior apresenta o número da versão do software, a rede SSID, o tipo de encriptação da rede, o estado da ligação, a força do sinal sem fios, o endereço IP do módulo, o número e o nome dos utilizadores registados, os resultados da busca de DNS e o estado do servidor iFit.

SEND/RECEIVE DATA (enviar/receber dados)—Para enviar e receber sessões de exercício, registos de sessões de exercício e actualizações, prima o botão Enter. Quando o processo estiver finalizado, surgem no ecrã as palavras TRANSFERS DONE (transferências concluídas).

3. Saia do modo de configuração.

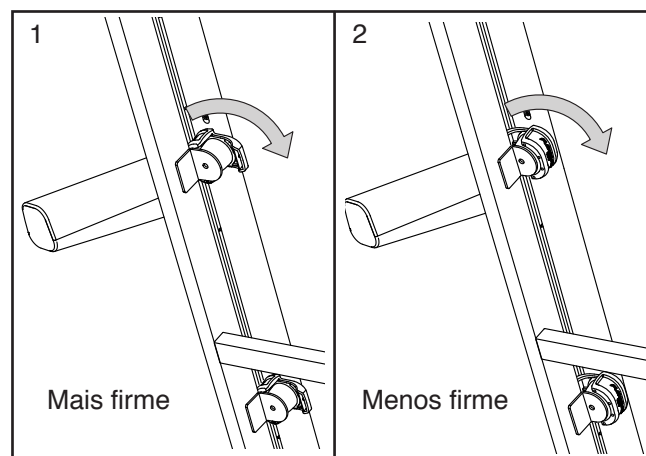
Para sair do modo de configuração, retire a chave da consola.

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 as almofadas pode ter de colocar o tapete rolante na posição de armazenamento (consulte COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE na página 26).

Para mais firmeza, rode a almofada para a posição indicada na figura 1; para menos firmeza, rode a almofada para a posição indicada na figura 2. Ajuste as outras almofadas da mesma forma. **Nota: certifique-se de que as almofadas do lado esquerdo e direito do tapete rolante estão configuradas 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.**

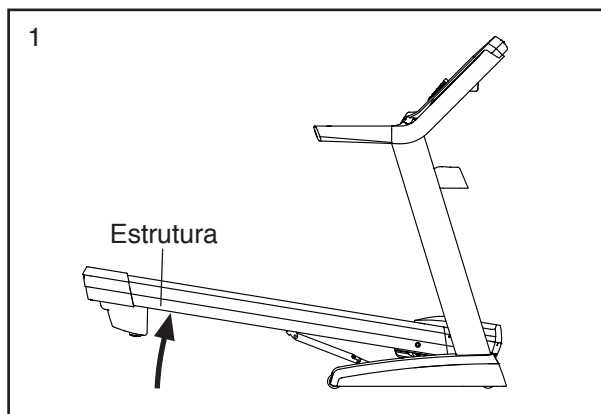


COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

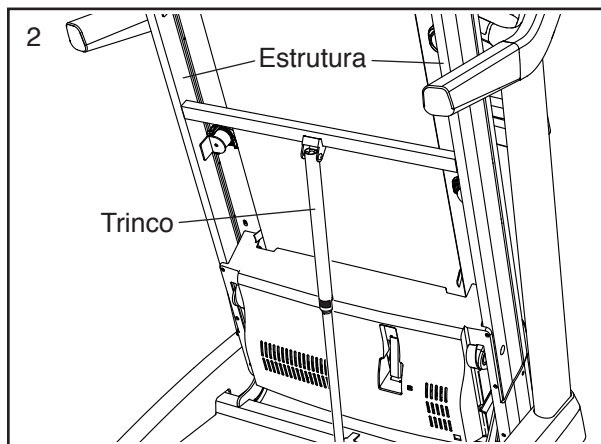
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

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. **ATENÇÃO:** Deve conseguir elevar 20 kg em segurança para elevar, baixar ou mover o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto indicado pela seta em baixo. **ATENÇÃO: Não segure a estrutura pelos carris plásticos de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**



2. Levante a estrutura até o trinco de armazenamento se fixar na posição de armazenamento. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o trinco de armazenamento fica encaixado.**

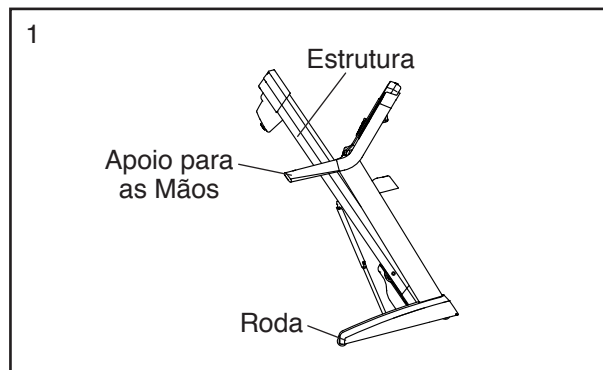


Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de armazenamento a temperaturas superiores a 30° C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

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

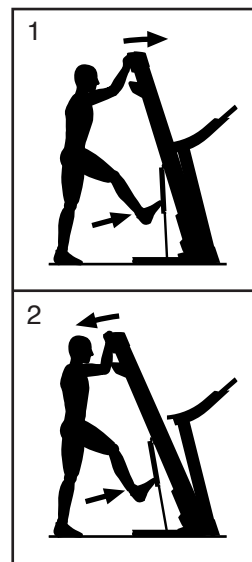
1. Agarre a estrutura e um apoio para as mãos e apoie um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para as mãos para trás até o tapete rolante rolar 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. Empurre a extremidade superior da estrutura para a frente e, ao mesmo tempo, pressione suavemente a parte superior do trinco de armazenamento com o pé.
2. Sem deixar de pressionar o trinco de armazenamento com o pé, puxe a extremidade superior da estrutura para si.
3. Recue e deixe a estrutura baixar até ao chão.



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

MANUTENÇÃO

A manutenção regular é importante para um desempenho ideal e para reduzir o desgaste. Examine e aperte devidamente todas as peças sempre que utilizar o tapete rolante.

Limpe periodicamente o tapete rolante e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, **ponha o interruptor de corrente na posição de desligado e desconecte 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.

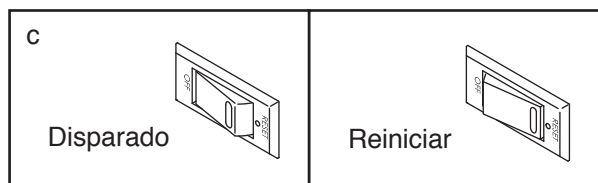
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

SINTOMA: O aparelho não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a page 16). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²) com o comprimento máximo de 1,5 m.
- Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida na consola.

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



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

- Verifique o interruptor (veja o desenho acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado. Se o cabo de alimentação estiver ligado, 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 da consola é retirada

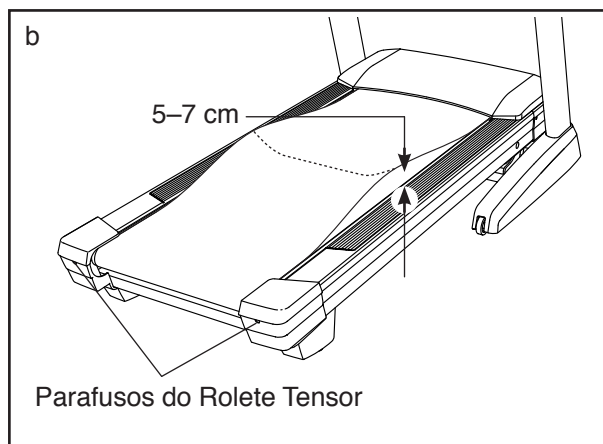
- A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs continuarem iluminados, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 24 para desligar o modo de demonstração.

SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

- a. Mantenha premidos os botões Stop (parar) e de aumentar Speed (velocidade), insira a chave na consola e depois largue os botões Stop e de aumentar Speed. Em seguida, prima o botão Stop e depois prima um dos botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação). O tapete rolante eleva-se automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois volta 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: A cinta de caminhar abranda quando alguém caminha sobre ela

- a. Se tiver de utilizar uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com um comprimento que não exceda 1,5 m.
- b. Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE Alimentação**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. 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 até a cinta de caminhar ficar centrada.

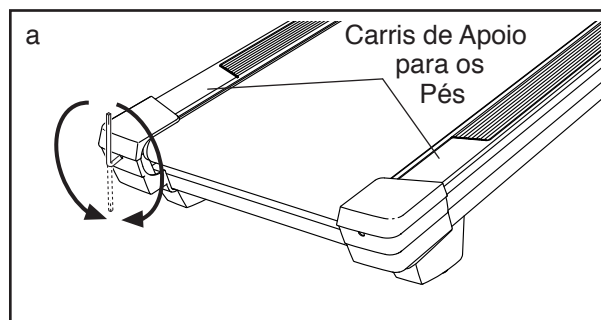


- c. O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. 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 deste manual.
- d. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: A cinta de caminhar não está centrada entre os carris de apoio para os pés

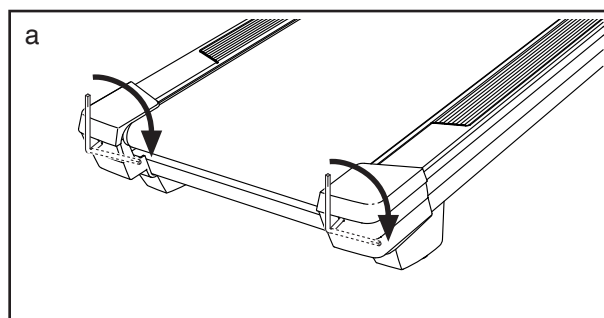
IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nos carris de apoio para os pés, pode ficar danificada.

- 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 rolete tensor 1/2 volta no sentido dos ponteiros do relógio; se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita, rode o parafuso esquerdo do rolete tensor 1/2 volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. 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 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 rolete tensor 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio. 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 até a cinta de caminhar ficar centrada.



SINTOMA: O ecrã da consola apresenta linhas

- a. Se aparecerem linhas no ecrã da consola, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 24 e ajuste o nível de contraste do ecrã.

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.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

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

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

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

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

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

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

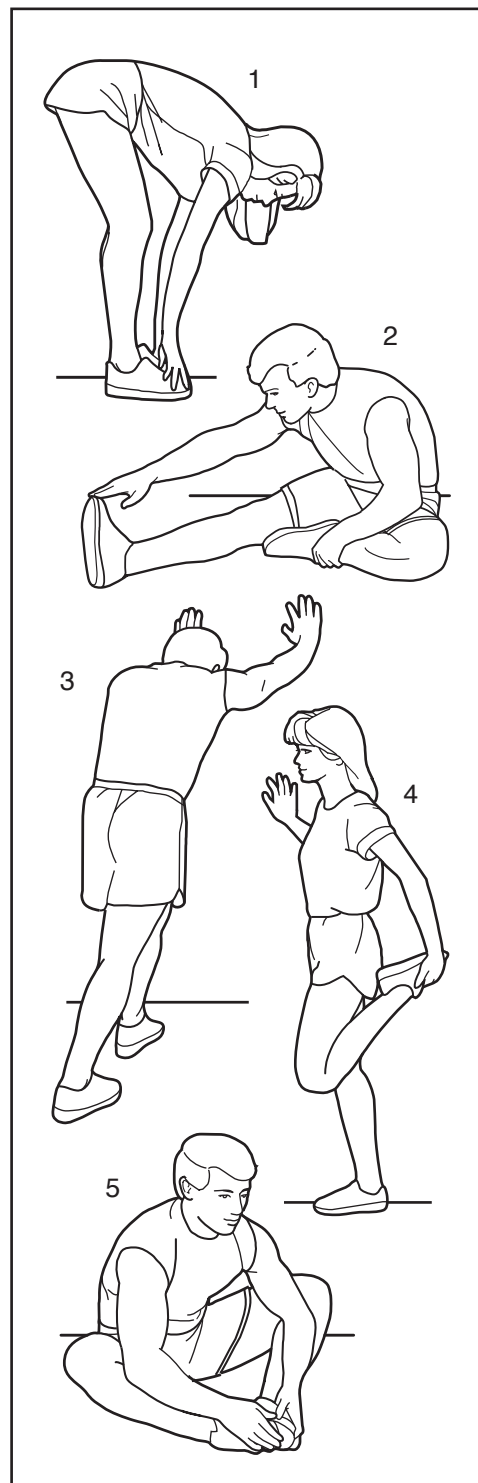
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna.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

4. Alongamento dos Quadricípites

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

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

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



NOTAS

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NETL19714.2 R0915A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	8	Parafuso 5/16" x 3/4"	48	1	Controlador
2	8	Parafuso 5/16" x 2"	49	2	Anilha em Forma de Estrela #8
3	1	Pino 5/16" x 1 3/4"	50	1	Suporte do Controlador
4	1	Pino 5/16" x 2 1/4"	51	1	Polia/Roleta de Tração
5	59	Parafuso #8 x 3/4"	52	1	Estrutura
6	2	Parafuso #10 x 3/4"	53	4	Atilho
7	1	Parafuso Prateado #8 x 1/2"	54	1	Motor de Tração
8	8	Anilha em Forma de Estrela 5/16"	55	1	Correia do Motor
9	6	Porca 5/16"	56	1	Trinco de Armazenamento
10	8	Parafuso Auto-Atarrachante #8 x 3/4"	57	1	Cobertura da Estrutura Direita
11	32	Parafuso #8 x 1/2"	58	1	Isolador do Motor
12	3	Parafuso 1/4" x 2 1/2"	59	1	Roleta Tensor
13	6	Parafuso de Máquina #8 x 1/2"	60	1	Tampa Traseira Esquerda
14	1	Pino 3/8" x 1 1/2"	61	1	Tampa Traseira Direita
15	1	Pino 3/8" x 2"	62	1	Capô do Motor
16	2	Isolador do Motor	63	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
17	2	Parafuso #8 x 1 3/4"	64	2	Espaçador da Estrutura
18	4	Parafuso da Guia da Correia #8	65	1	Estrutura de Inclinação
19	2	Pino do Motor 5/16"	66	1	Motor de Inclinação
20	4	Parafuso 5/16" x 1 3/4"	67	2	Espaçador do Motor de Inclinação
21	1	Grampo do Controlador	68	2	Montagem do Capô
22	2	Pino 3/8" x 1 3/4"	69	1	Cabo de Alimentação
23	1	Porca 1/4"	70	1	Bucim
24	2	Casquilho 1/2"	71	1	Interruptor
25	8	Parafuso #8 x 5/8"	72	1	Caixa
26	2	Pino 1/2" x 2 1/4"	73	1	Cobertura Superior do Apoio para a Mão Esquerda
27	4	Acolchoamento de Borracha	74	2	Apoio para as Mãos
28	2	Parafuso 3/8" x 1 1/4"	75	1	Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Esquerda
29	8	Parafuso #6 x 1/2"	76	1	Barra de Apoio da Barra Vertical
30	1	Sensor de Pulsações	77	2	Tampa da Estrutura da Consola
31	4	Anilha Plana 5/16"	78	1	Filtro
32	8	Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4"	79	1	Tabuleiro
33	8	Porca 1/4"	80	1	Barra de Apoio das Pulsações
34	2	Porca 1/2"	81	1	Cobertura Superior do Apoio para a Mão Direita
35	6	Porca 3/8"	82	1	Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Direita
36	5	Clipe do Capô	83	1	Fio da Barra Vertical
37	4	Acolchoamento Ajustável	84	1	Barra Vertical
38	1	Autocolante de Aviso	85	3	Autocolante de Aviso
39	1	Plataforma de Caminhar	86	1	Passa-Fios da Barra Vertical
40	1	Cinta de Caminhar	87	1	Tomada
41	1	Carril de Apoio para o Pé Esquerdo	88	4	Protecção da Base
42	1	Carril de Apoio para o Pé Direito	89	1	Cobertura da Barra Vertical Esquerda
43	2	Guia da Correia	90	1	Cobertura da Barra Vertical Direita
44	1	Cobertura da Estrutura Esquerda			
45	4	Casquilho 3/8"			
46	2	Anilha Intercalar 3/8"			
47	2	Anilha Intercalar 1/2"			

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
91	1	Perna de Extensão Direita	100	1	Base da Consola
92	2	Roda Traseira	101	1	Tabuleiro Direito
93	1	Perna de Extensão Esquerda	102	1	Grelha da Coluna Direita
94	1	Tabuleiro Esquerdo	103	1	Cobertura da Coluna Direita
95	2	Ventoinha	104	1	Chave/Clipe
96	1	Consola	105	2	Tampa da Estrutura da Consola
97	1	Cobertura da Coluna Esquerda	106	1	Estrutura da Consola
98	1	Grelha da Coluna Esquerda	107	4	Atilho para Fio
99	2	Coluna	*	—	Manual do Utilizador

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 NETL19714.2 R0915A

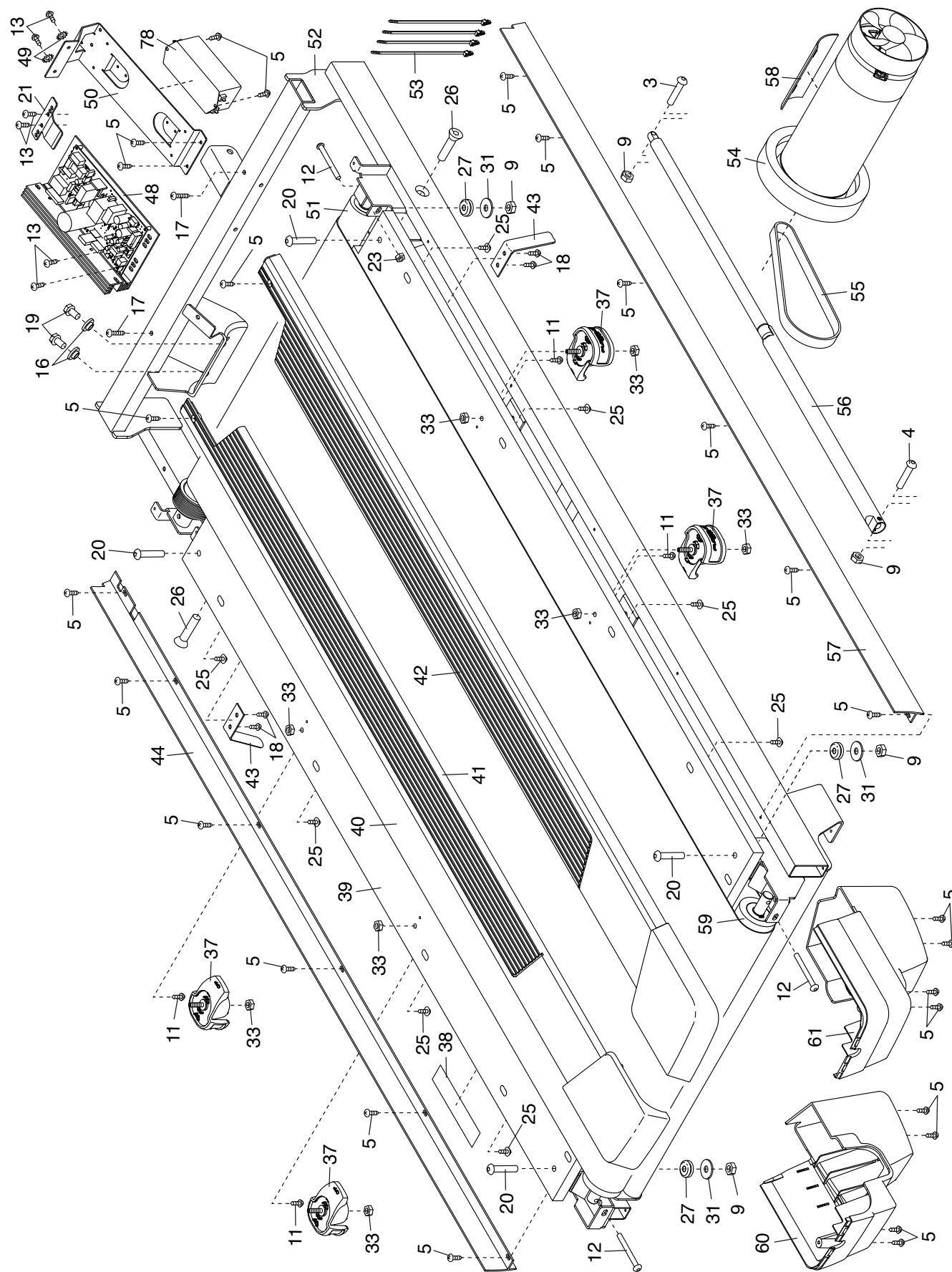


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NETL19714.2 R0915A

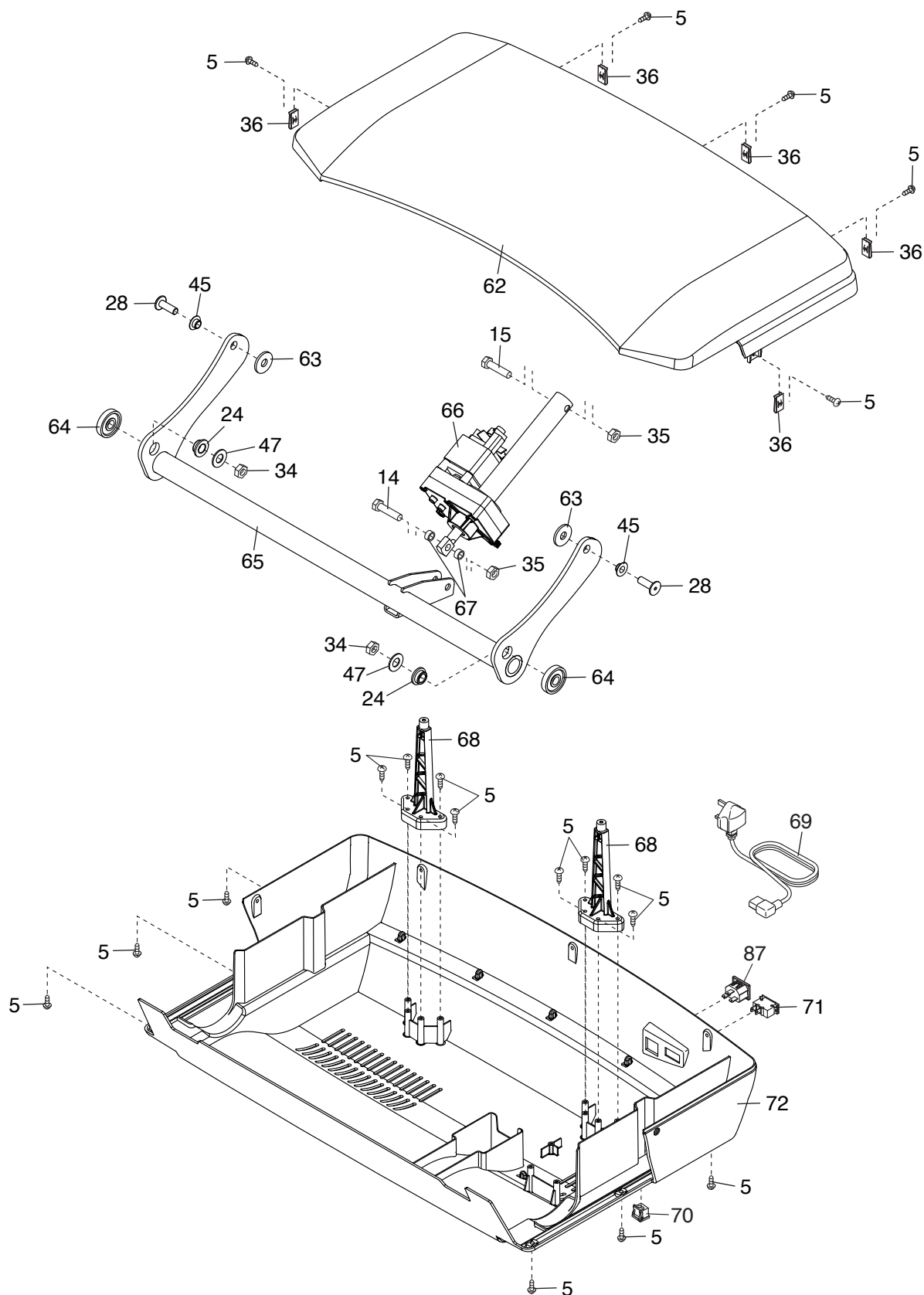
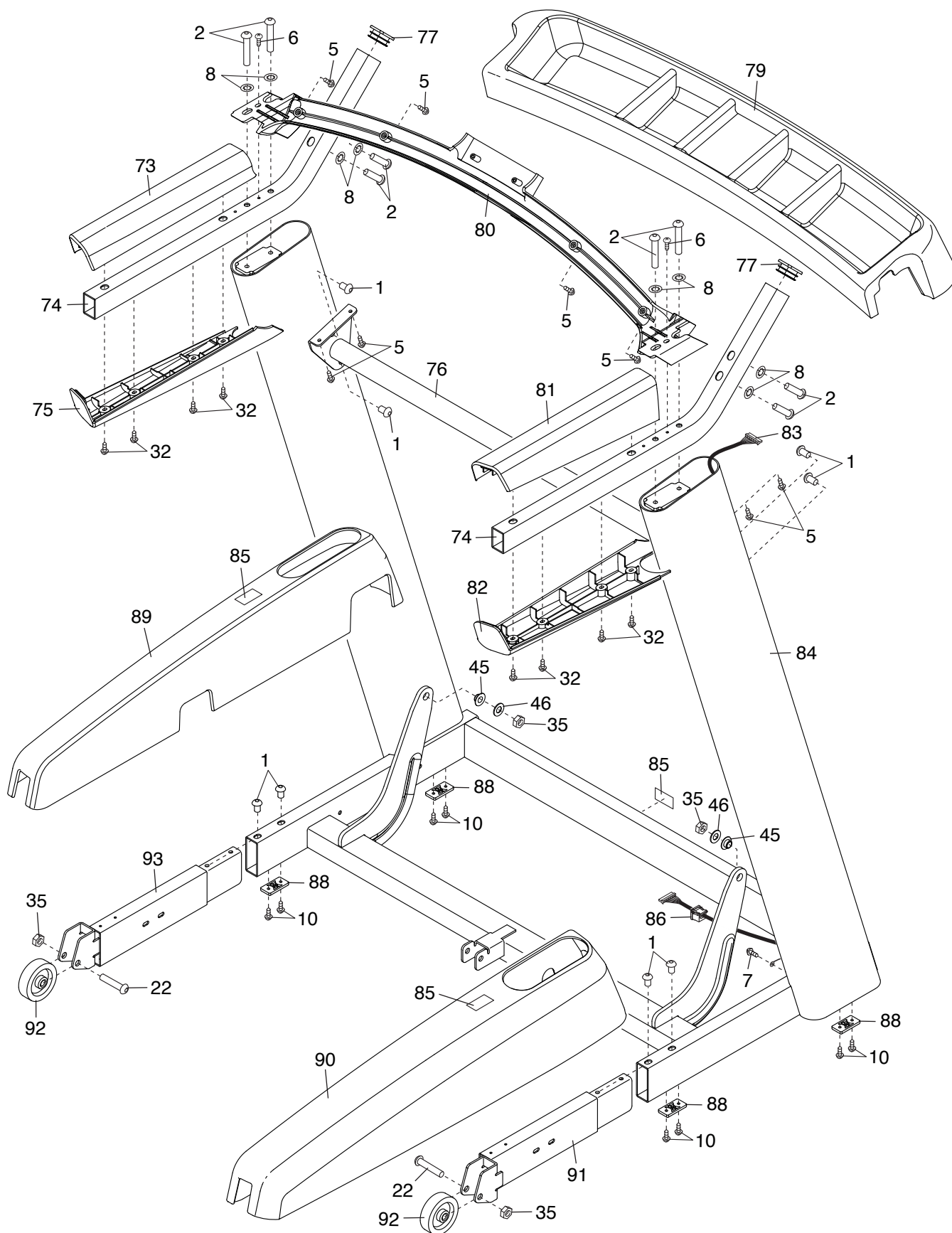
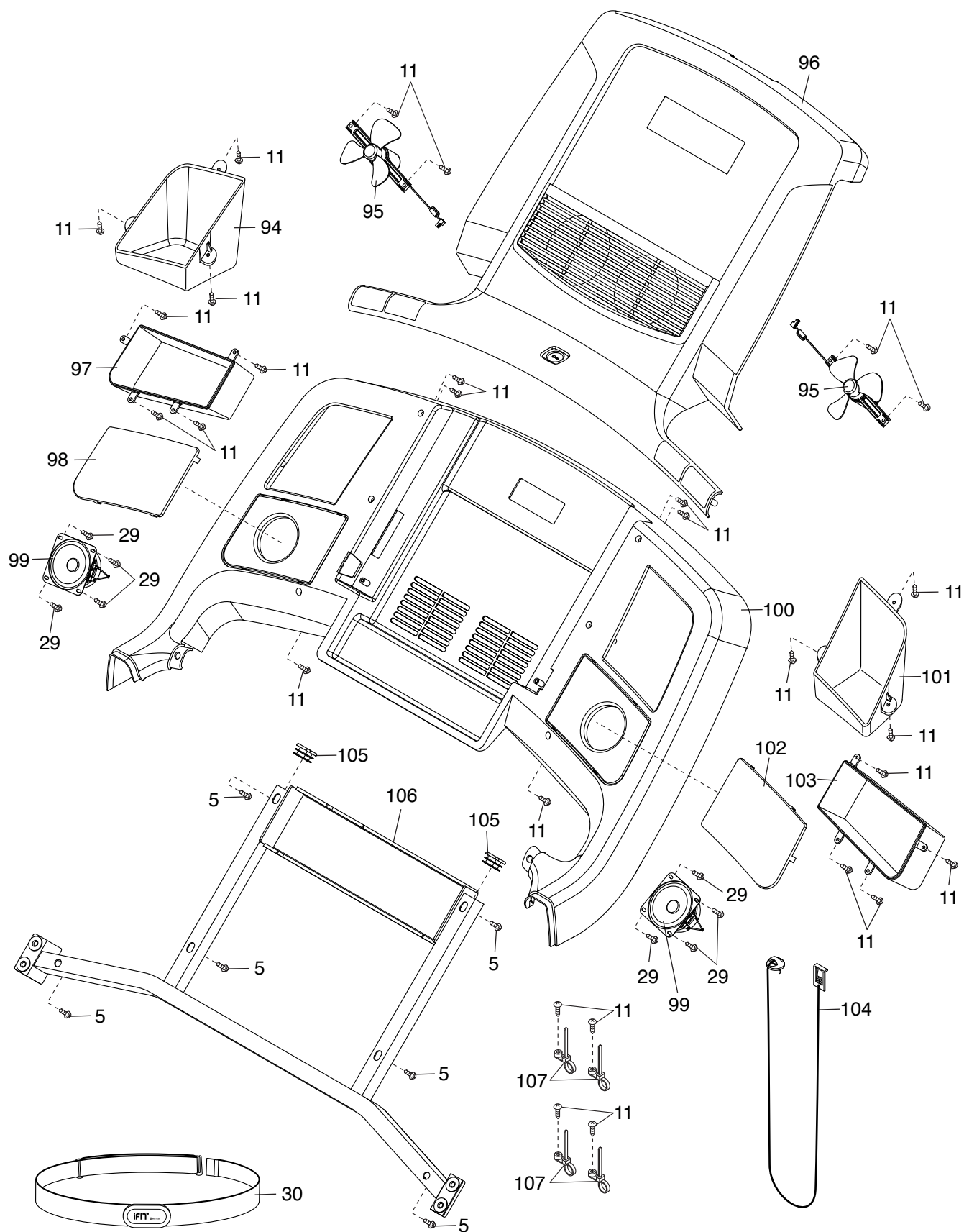


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NETL19714.2 R0915A





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.

