

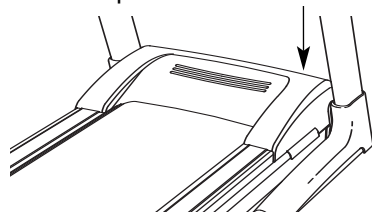
# **NordicTrack®** **C 4000**

Nº. de Modelo NETL19807.0

Nº. de série \_\_\_\_\_

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.

Etiqueta do Número de Série



## PERGUNTAS?

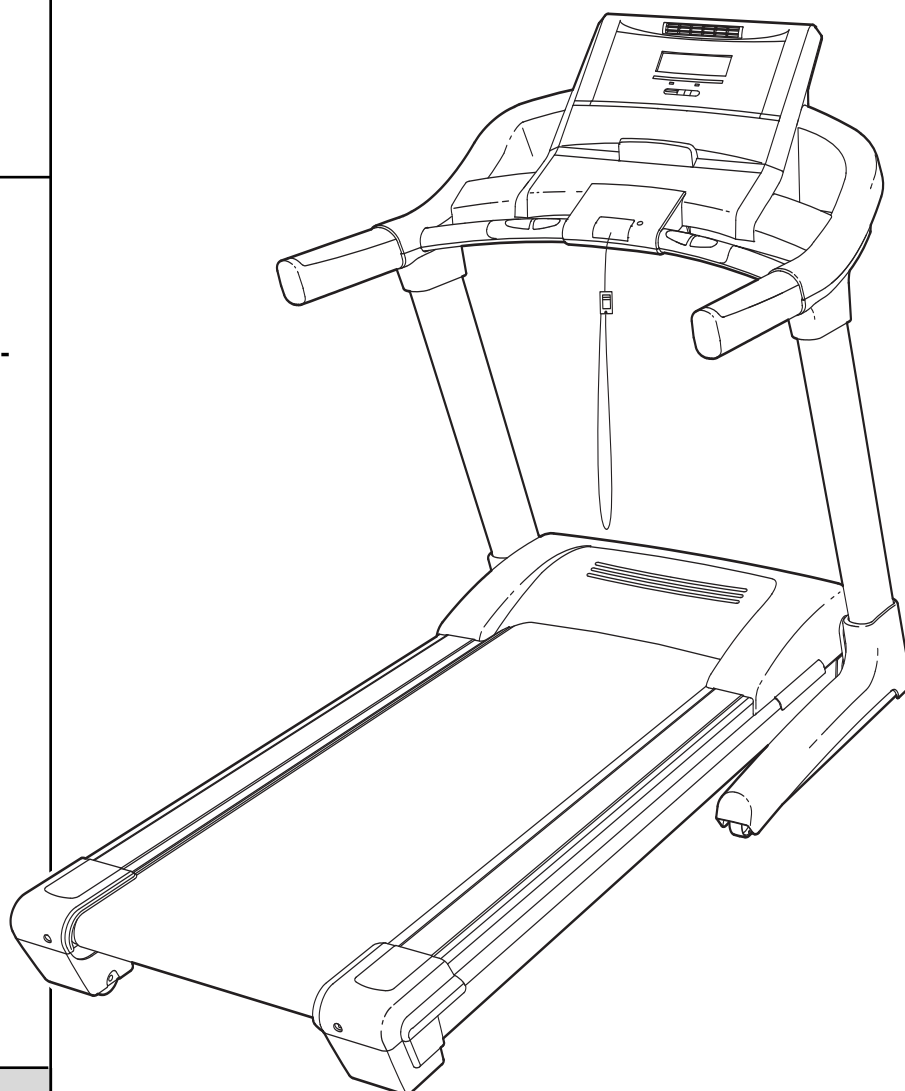
Como fabricantes, comprometemo-nos em satisfazer completamente os nossos clientes. Se tiver perguntas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

Nosso Website:  
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

## CUIDADO

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



Visite o nosso Website

[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# ÍNDICE

|                                                   |            |
|---------------------------------------------------|------------|
| COLOCAÇÃO DE AUTOCOLANTES DE AVISO .....          | 2          |
| PRECAUÇÕES IMPORTANTES .....                      | 3          |
| ANTES DE COMEÇAR .....                            | 5          |
| MONTAGEM .....                                    | 6          |
| COMO USAR O SENSOR DE PULSAÇÃO PARA O PEITO ..... | 10         |
| FUNCIONAMENTO E AJUSTE .....                      | 11         |
| COMO DOBRAR E TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE .....  | 24         |
| RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS .....                      | 26         |
| DIRECTRIZES PARA EXERCÍCIO .....                  | 29         |
| LISTA DE PEÇAS .....                              | 30         |
| ENCOMENDAR PEÇAS SOBRESSELENTES .....             | Contra-cap |
| INFORMAÇÃO SOBRE O RECICLAGEM .....               | Contra-cap |

Nota: um DIAGRAMA AMPLIADO é unido no centro deste manual

## COLOCAÇÃO DE AUTOCOLANTES DE AVISO

### ⚠ ADVERTÊNCIA

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



\* Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.

• A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.

• Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.

• Pare se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar. Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.

• Reduza a inclinação para o nível mais baixo antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.



• Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.

• Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.

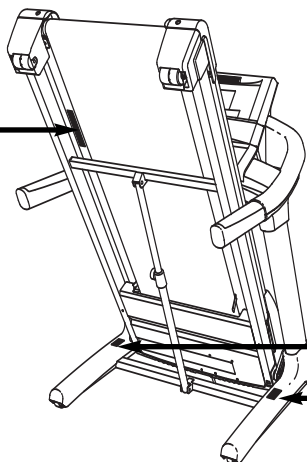


• Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.

• Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.



• Calce sempre sapatilhas para usar o tapete rolante.



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

### ⚠ ATENÇÃO

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

# PRECAUÇÕES IMPORTANTES

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

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Isso é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. O proprietário deste equipamento tem a responsabilidade de garantir que todos os utilizadores deste tapete rolante estão devidamente informados acerca de todas as advertências e precauções.
3. Use o tapete rolante apenas da forma descrita.
4. Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,5 m de espaço vazio atrás e 0,5 m de espaço vazio de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a carpete de danos, coloque um tapete debaixo do tapete rolante.
5. Mantenha o tapete rolante dentro de casa e afastado de fontes de humidade e pó. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou pátio coberto, nem perto de água.
6. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
7. Mantenha sempre crianças de idade inferior a 12 anos e animais afastados do tapete rolante.
8. O tapete rolante apenas deve ser utilizado por indivíduos com um peso máximo de 159 kg.
9. Nunca permita que mais do que uma pessoa utilize o tapete rolante simultaneamente.
10. Use vestuário de exercício apropriado para utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que pode ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como mulheres. *Use sempre sapatilhas. Nunca utilize o tapete rolante descalço ou apenas com meias ou com sandálias.*
11. Ao ligar o cabo de alimentação eléctrica (veja a página 11), ligue-o a um circuito ligado à terra.
- Não deve ter nenhum outro electrodoméstico ligado ao mesmo circuito.
12. Se tiver de utilizar um cabo de extensão, utilize apenas um cabo de 3 condutores, 1 mm<sup>2</sup> (calibre 14), com um comprimento que não exceda 1,5 m.
13. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
14. Nunca mova a cinta de caminhar enquanto a electricidade estiver desligada. Não opere o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte a secção RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 26, se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)
15. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de usar o tapete rolante (veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 13).
16. Nunca inicie o tapete rolante enquanto estiver em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre ao apoio para as mãos enquanto estiver a utilizar o tapete rolante.
17. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da velocidade.
18. O sensor de pulsação não é um dispositivo médico. Diversos factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsação destina-se apenas a auxiliá-lo a determinar as tendências gerais dos seus batimentos cardíacos durante o exercício.
19. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sozinho. Retire sempre a chave, desligue o cabo de alimentação eléctrica e desligue o interruptor de ligar/desligar quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado. (Consulte o desenho na página 5 para ver a localização do interruptor de ligar/desligar).

20. Não tente elevar, baixar ou mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Veja a secção MONTAGEM na página 6 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 24.) Tem que poder levantar 20 kg sem problemas, para elevar, baixar ou mover o tapete rolante.

21. Não mude a inclinação do tapete rolante colocando objectos debaixo do equipamento.

22. Quando dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que a estrutura fica firmemente segura pelo pino do botão de bloqueio.

23. Inspeccione e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.

24. Nunca introduza nem deixe cair objectos em nenhuma abertura.

25. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação eléctrica imediatamente depois da utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efectuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de serviço autorizado. Qualquer tipo de reparação ou serviço para além dos procedimentos descritos neste manual, devem ser efectuados apenas por um representante de serviço autorizado.

26. O tapete rolante destina-se apenas a ser utilizados em domicílios. Não utilize o tapete em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.

**GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES**

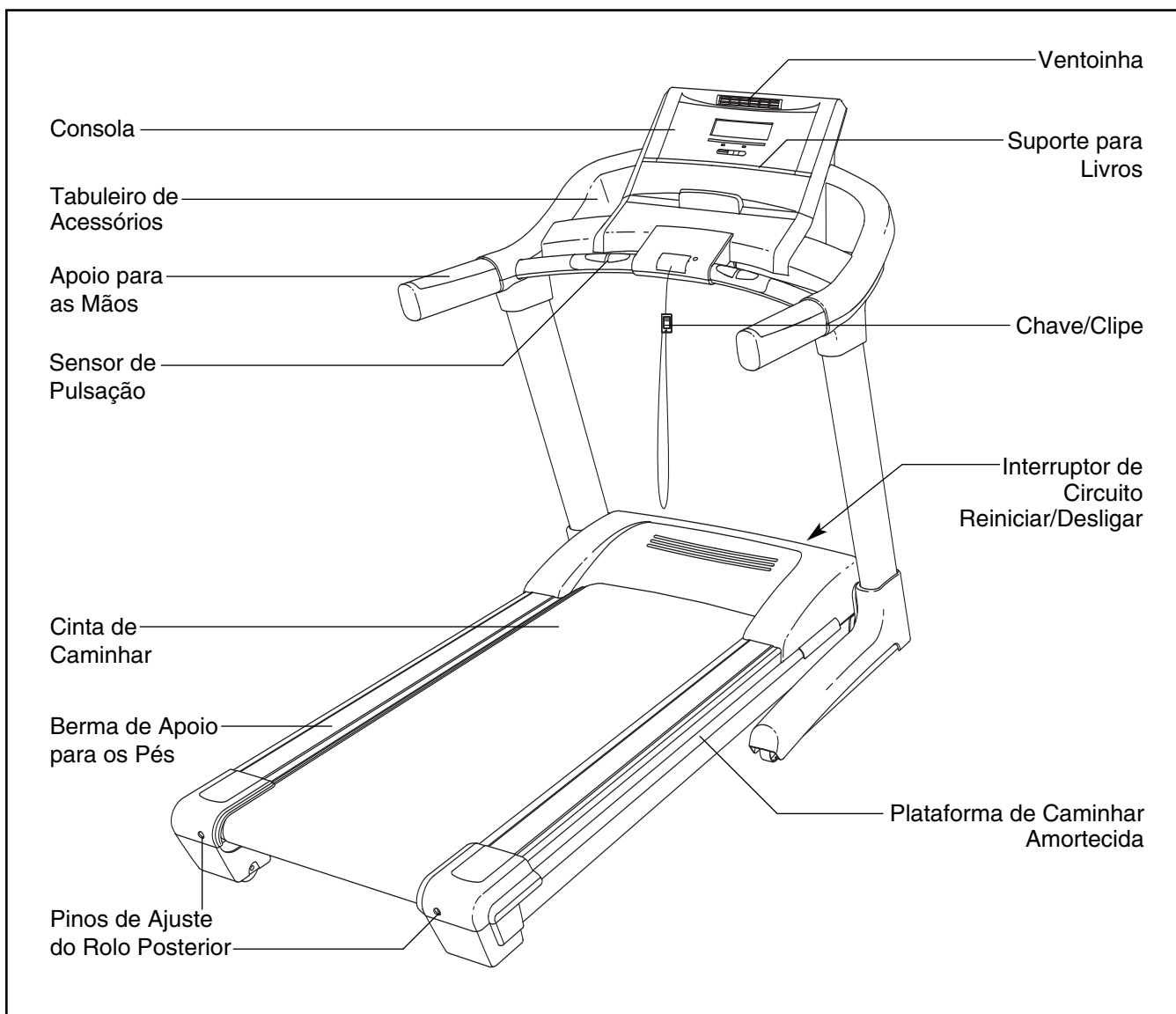
# ANTES DE COMEÇAR

Agradecemos a sua aquisição do revolucionário tapete rolante NORDICTRACK® C4000. O tapete rolante C4000 combina tecnologia avançada com um desenho inovador para o ajudar a tirar o maior partido do seu exercício no conforto da sua casa. Quando não estiver a fazer exercício, o tapete rolante C4000 pode ser dobrado, necessitando de menos de metade do espaço utilizado por outros tapetes rolantes.

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

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

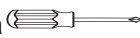
Antes de prosseguir com a leitura, familiarize-se com as peças referenciadas no desenho abaixo.



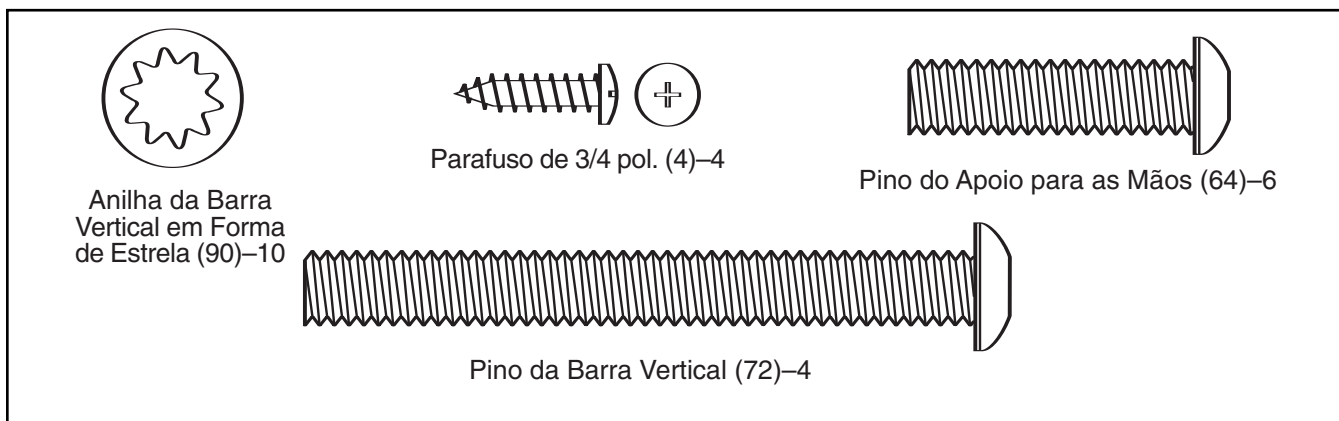
# MONTAGEM

O processo de montagem requer a presença de duas pessoas. Coloque o tapete rolante numa área vazia e retire todos os materiais de embalagem. **Não descarte os materiais de embalagem até terminar a montagem.**

Nota: O verso da cinta de caminhar do tapete rolante está revestido com um lubrificante de alto desempenho. Durante o envio, algum desse lubrificante pode ter sido transferido para o topo da cinta de caminhar ou da embalagem de envio. Isto é uma condição normal e não afecta o desempenho do tapete rolante. Se existir lubrificante presente no topo da cinta de caminhar, basta limpá-lo com um pano macio e um detergente suave não-abrasivo.

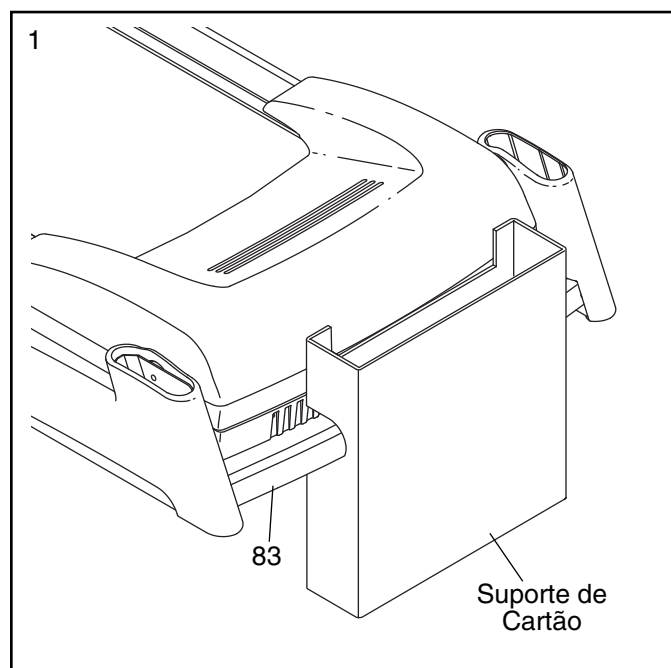
Para a montagem precisa da chave sextavada  incluída e da sua própria chave de estrela .

Utilize os desenhos abaixo para ajudar a identificar as peças de montagem. O número entre parêntesis por baixo de cada desenho é o código da peça, retirado da LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. O número mostrado depois dos parênteses indica a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se lhe faltar alguma das peças no saco, verifique se ela vem presa a alguma das outras peças. Para evitar danificar as peças plásticas, não use ferramentas eléctricas na montagem.**



## 1. Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica está desligado.

Com a ajuda de uma segunda pessoa, levante a parte da frente do tapete rolante e insira a barra de apoio da Base (83) no recorte do suporte de cartão, tal como mostrado à direita. **Deve haver uma segunda pessoa a segurar firmemente o suporte de cartão e o tapete rolante até que o passo 2 da montagem seja concluído, para impedir que o tapete rolante caia ou se mova para a frente ou para trás.**



2. Identifique a Barra Vertical Esquerda (73) e a Barra Vertical Direita (74). Segure a Barra Vertical Direita junto à Cobertura da Base Direita (77), tal como mostrado. Introduza o Fio da Barra Vertical (75) no orifício rectangular da base da Barra Vertical Direita, fazendo-o sair pelo topo da mesma.

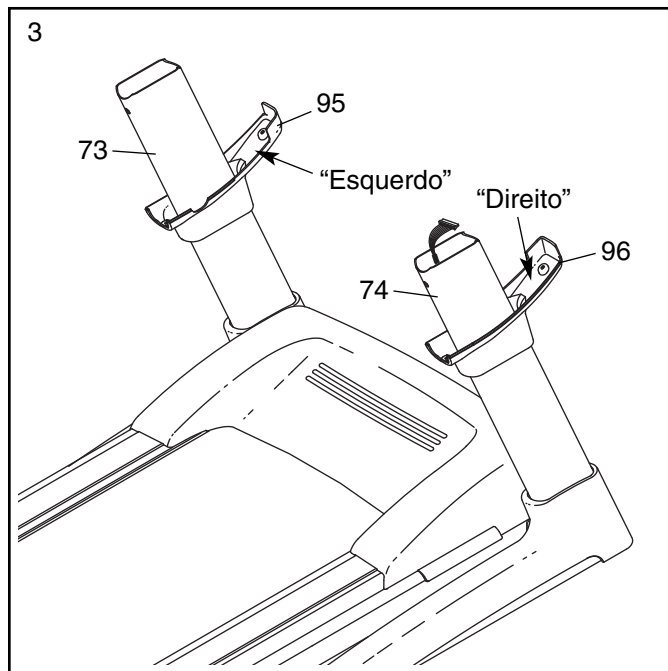
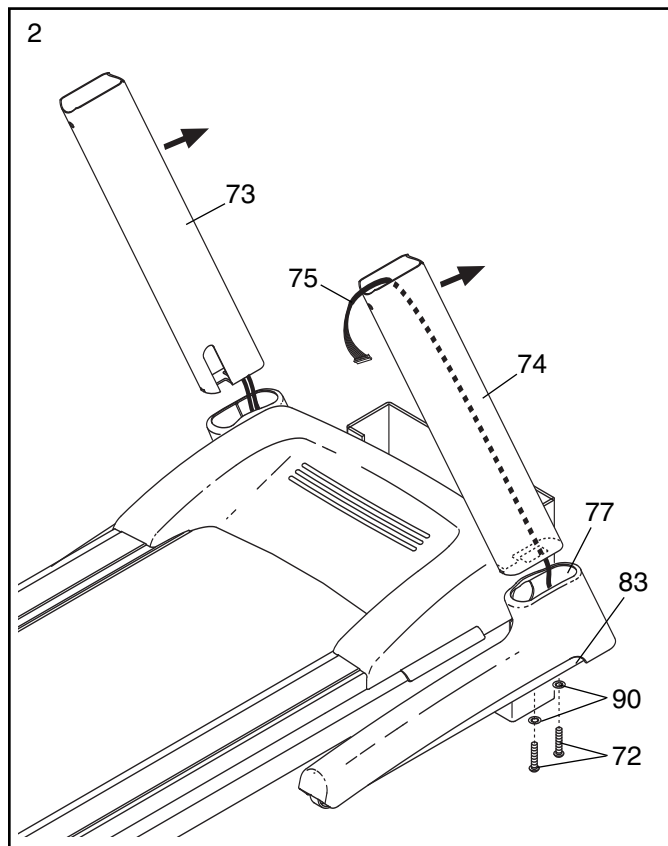
Puxe cuidadosamente o Fio da Barra Vertical (75) ao instalar a Barra Vertical Direita (74) sobre a Base (83), no interior da Cobertura da Base Direita (77). **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical.**

Fixe a Barra Vertical Direita (74) à Base (83) com dois Pinos da Barra Vertical (72) e duas Anilhas em Forma de Estrela (90). Nota: Poderá ser necessário inclinar ligeiramente para a frente o topo da Barra Vertical Direita ao inserir nela os Pinos da Barra Vertical. **Não aperte ainda os pinos.**

Fixe a Barra Vertical Esquerda (73) à Base (83) da mesma forma. Nota: Não existe um fio da barra vertical para o lado esquerdo. **Não aperte ainda os pinos.**

Com a ajuda de uma segunda pessoa, baixe o tapete rolante.

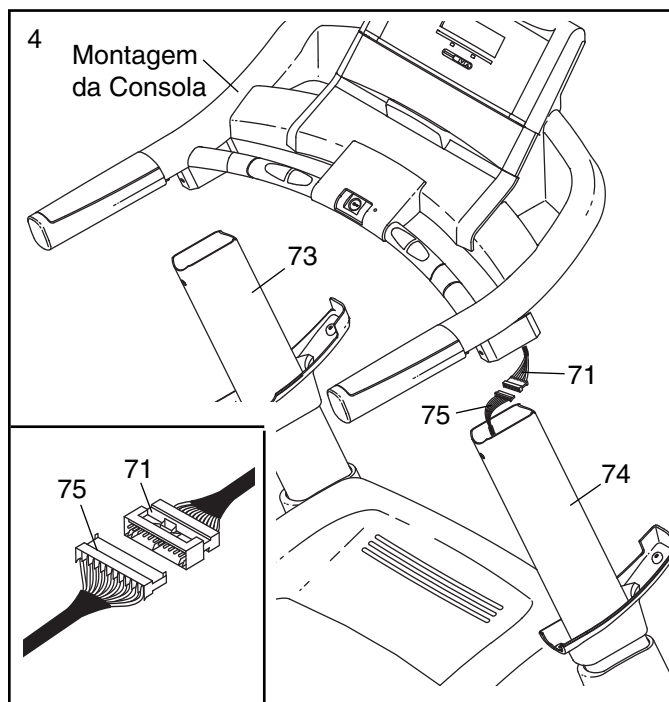
3. Identifique a Manga da Barra Vertical Direita (96) e a Manga da Barra Vertical Esquerda (95). Insira a Manga da Barra Vertical Direita na Barra Vertical Direita (74) e a Manga da Barra Vertical Esquerda na Barra Vertical Esquerda (73).



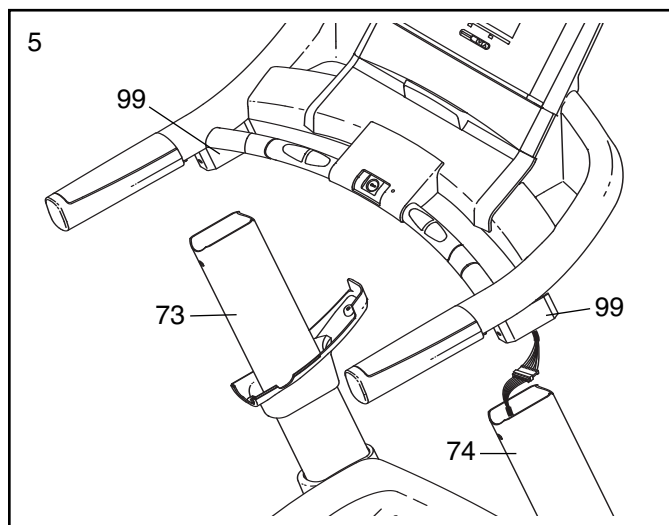


4. Com a ajuda de uma segunda pessoa, segure a montagem da consola junto às Barras Verticais (73, 74).

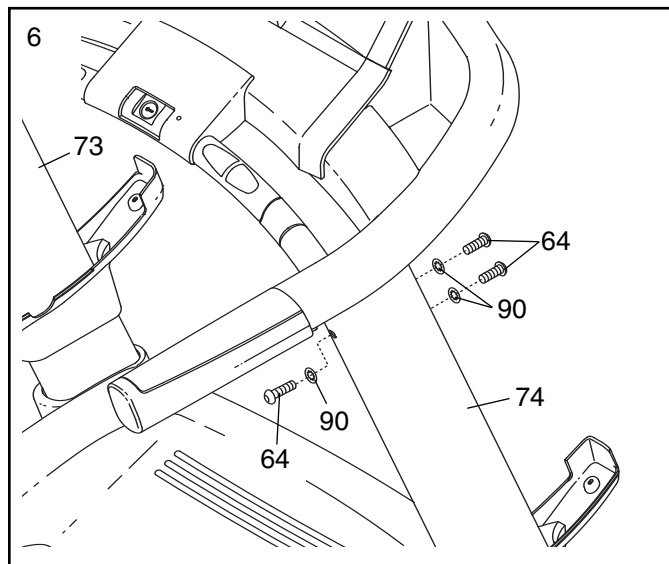
Ligue o Fio da Barra Vertical (75) ao Fio da Consola (71). **Certifique-se de que liga devidamente os conectores (veja o desenho incluído). Os conectores devem encaixar facilmente no devido lugar.** Se os Conectores não encaixarem facilmente no devido lugar, ligue um conector e depois tente inseri-lo. **SE OS CONECTORES NÃO FOREM LIGADOS ADEQUADAMENTE, A CONSOLA PODE SER DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.**



5. Introduza os encaixes dos Apoios para as Mãos (99) na Barra Vertical Direita (74) e na Barra Vertical Esquerda (73). **Deite fora os outros fios incluídos com o receptor.**



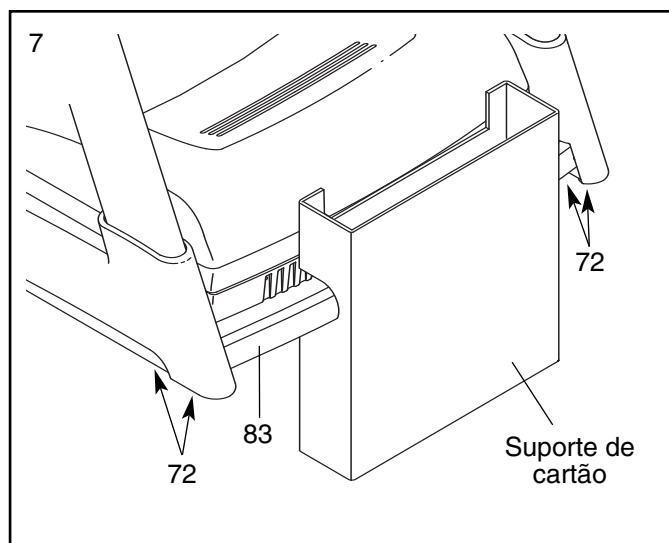
6. Aperte com os dedos três Pinos do Apoio para as Mãos (64) com três Anilhas em Forma de Estrela (90) à Barra Vertical Direita (74). Seguidamente, aperte com os dedos três Pinos do Apoio para as Mãos com três Anilhas em Forma de Estrela (não mostrados) à Barra Vertical Esquerda (73). Depois, aperte firmemente os seis Pinos do Apoio para as Mãos.





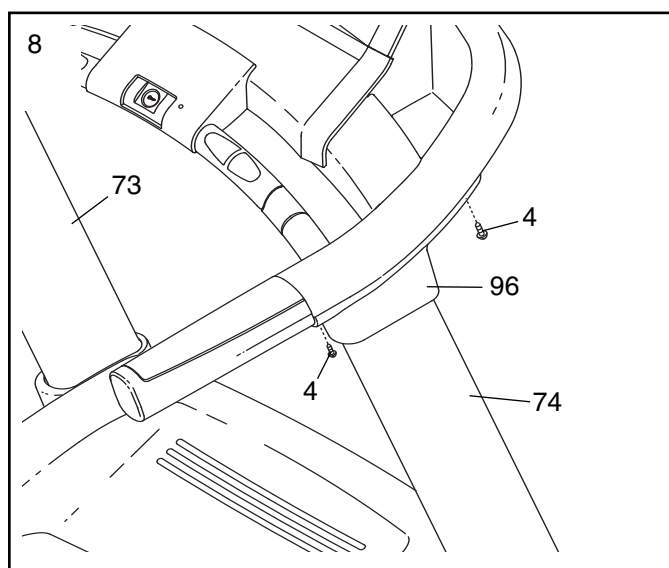
7. Com a ajuda de uma segunda pessoa, levante a parte da frente do tapete rolante e insira a barra de apoio da Base (83) no recorte do suporte de cartão, conforme mostrado. **A segunda pessoa deve segurar o tapete rolante para impedi-lo de se mover para a frente ou para trás.**

Aperte firmemente os Pinos da Barra Vertical (72). Com a ajuda de uma segunda pessoa, baixe o tapete rolante do suporte de cartão.



8. Encaixe a Manga da Barra Vertical Direita (96) na montagem da consola. Fixe a Manga da Barra Vertical Direita com dois Parafusos de 3/4 Pol. (4).

Fixe a Manga da Barra Vertical Esquerda (não mostrada) à Barra Vertical Esquerda (73) da mesma forma.

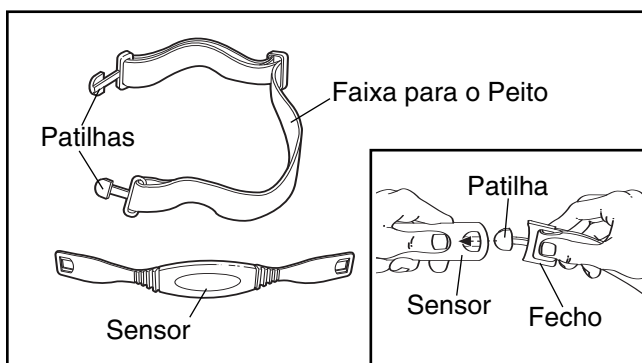


9. **Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Mantenha a chave sextavada incluída num lugar seguro. A chave sextavada é utilizada para ajustar a cinta de caminhar (veja a página 27). **Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do tapete rolante.**

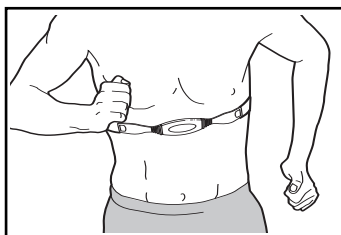
# COMO USAR O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO

## COMO COLOCAR O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO

O sensor de pulsações para o peito tem dois componentes: a faixa para o peito e o sensor (veja o diagrama abaixo). Insira a patilha numa das extremidades da faixa para o peito numa das extremidades do sensor, da forma mostrada no desenho. Prenda a extremidade do sensor debaixo do fecho da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.



A seguir, coloque o sensor de pulsações para o peito à volta do seu peito e insira a outra extremidade da faixa para o peito no sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito. O sensor de pulsações para o peito deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele, e o mais alto possível sob os músculos peitorais ou seios que seja confortável. Certifique-se de que o logo do sensor está apontado para a frente e virado para cima.



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

## CUIDADOS E MANUTENÇÃO

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

mente a pilha.

- Guarde o sensor de pulsações para o peito num local quente e seco. Não guarde o sensor de pulsações para o peito num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.
- Não exponha o sensor de pulsações para o peito à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.
- Não dobre, nem estique excessivamente o sensor ao guardá-lo.
- Limpe o sensor com um pano húmido — nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos. A faixa para o peito pode ser lavada à mão e secada ao ar.

## SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

- Certifique-se de que tem o sensor de pulsações para o peito colocado da forma descrita à esquerda. Nota: Se o sensor de pulsações para o peito não funcionar quando é colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Humedeça ambas as áreas dos eléctrodos do sensor com uma solução salina, como a saliva ou uma solução para lentes de contacto. Se as leituras dos batimentos cardíacos não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.
- À medida que caminha ou corre no tapete rolante, posicione-se no centro da cinta de caminhar. **Para a consola poder apresentar as leituras dos batimentos cardíacos, o utilizador tem de estar a cerca de um braço de distância da consola.**
- O sensor de pulsações para o peito foi concebido para funcionar com indivíduos que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura dos batimentos cardíacos podem ser causados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (pvcs), ímpetos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do sensor de pulsações para o peito pode ser afectado por interferências magnéticas causadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar que este é o problema, tente mudar a localização do tapete rolante.
- A pilha CR2032 pode precisar de ser substituída (veja a página 28).

# FUNCIONAMENTO E REGULAÇÃO

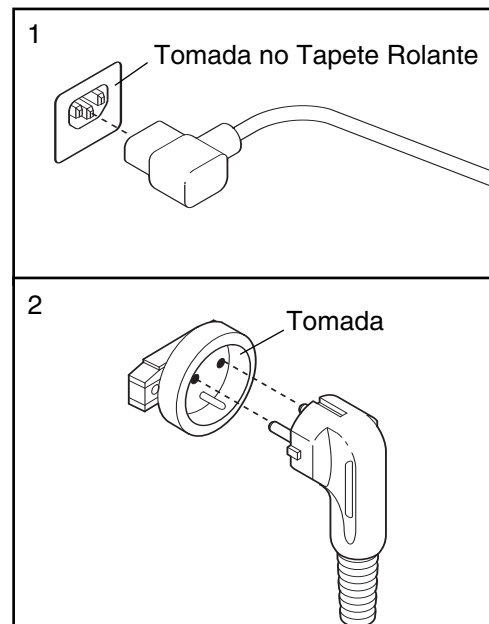
## A CINTA ROLANTE PRÉ-LUBRIFICADA

O tapete rolante inclui uma cinta rolante revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE:** Nunca aplique spray de silicone ou outras substâncias na cinta rolante ou na plataforma de exercício. Esse tipo de substâncias deteriorará a cinta rolante e causará desgaste excessivo.

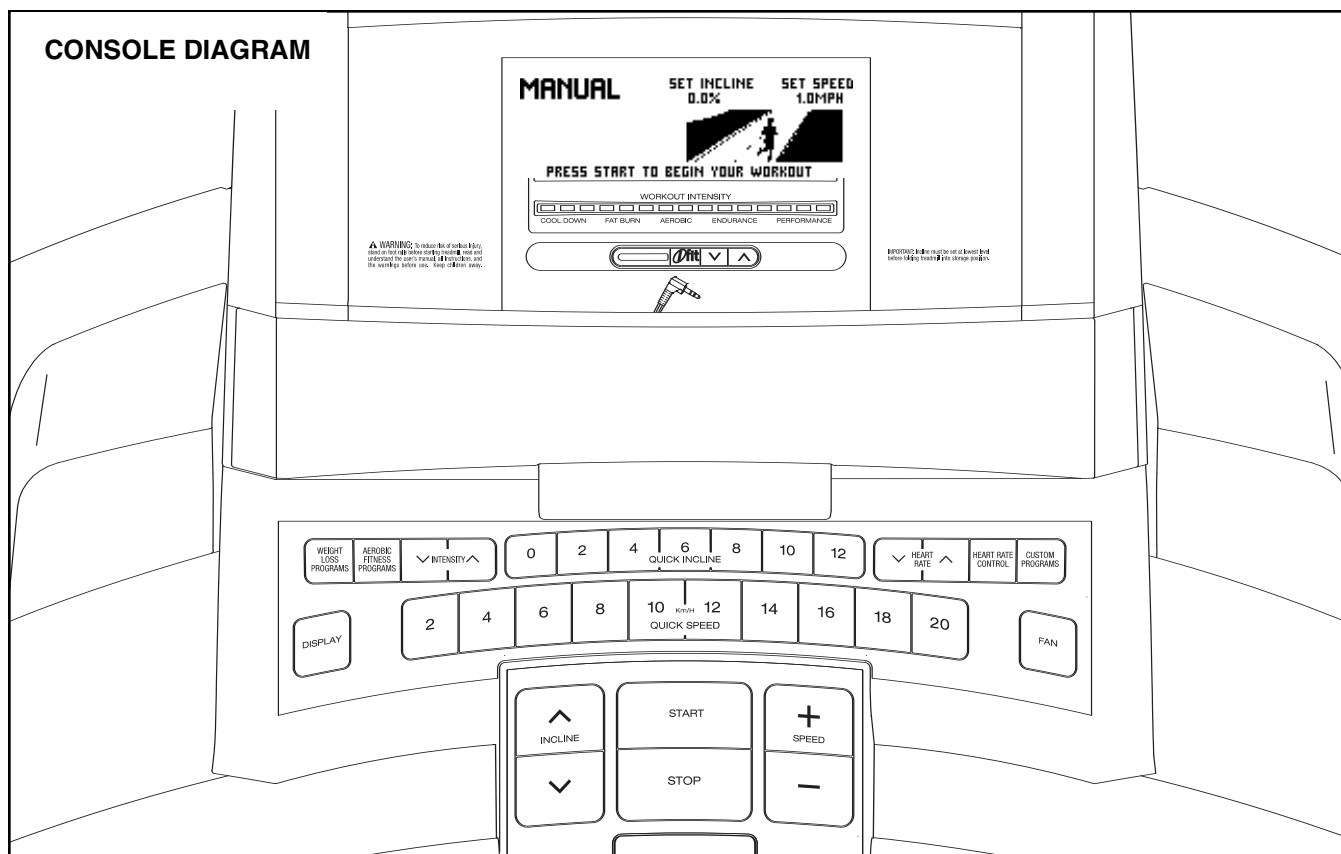
## COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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

Consulte o desenho 1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante. Consulte o desenho 2. Ligue o cabo de alimentação a uma tomada adequada que esteja devidamente instalada e ligada à terra, de acordo com todos os códigos e leis locais. **Importante: O tapete rolante não é compatível com tomadas equipadas com GFCI (interruptor à terra do circuit da falha).**



**⚠ PERIGO:** A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque elétrico. 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 apropriada.



## COLAR O AUTOCOLANTE DE ADVERTÊNCIA

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

## CARACTERÍSTICAS DA CONSOLA

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

Adicionalmente, a consola possui vinte e quatro programas predefinidos - doze programas de perda de peso e doze programas de aptidão aeróbica. Cada programa controla automaticamente a velocidade e inclinação do tapete rolante, à medida que o guia por uma sessão de exercício eficaz. Adicionalmente, a consola oferece vinte programas pré-configurados. Pode criar sessões de exercício personalizadas e armazená-las na memória para usar no futuro. A consola oferece também quatro programas de pulsação, que controlam a velocidade e a inclinação do tapete

rolante, para o ajudar a manter o seu ritmo cardíaco próximo das configurações de ritmo cardíaco alvo.

A consola possui também o novo Sistema iFIT de Exercício Interactivo. O sistema iFIT possibilita que a consola aceite os Cartões iFIT de Exercício Interactivo que contêm programas de exercício concebidos para o ajudar a atingir objectivos específicos de preparação física. Por exemplo, perder quilogramas indesejados ou treinar para uma corrida de longa distância. Os programas iFIT controlam automaticamente o tapete rolante, enquanto a voz de um treinador pessoal o instrui e motiva ao longo de cada passo da sua sessão de exercício. É incluído um Cartão iFIT. Cartões iFIT adicionais estão disponíveis separadamente. **Para adquirir Cartões iFIT, ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.**

Pode até escutar as suas músicas ou os seus audiolivros preferidos, com o excelente sistema de som estéreo da consola, enquanto se põe em forma.

**Para ligar a alimentação eléctrica,** siga os passos da página 13. **Para personalizar as configurações da consola,** siga os passos da página 13. **Para usar o modo manual,** consulte a página 15. **Para usar um programa predefinido,** consulte a página 17. **Para criar e usar um programa personalizado,** consulte as páginas 19 e 20. **Para usar um programa de pulsação,** consulte a página 21. **Para usar o sistema de som estéreo,** consulte a página 22. **Para usar um Cartão iFIT,** consulte a página 23.

## COMO LIGAR A CORRENTE

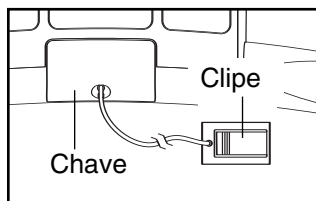
**IMPORTANTE:** Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe que ele aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar a alimentação eléctrica. Se não o fizer, os ecrãs da consola ou outros componentes eléctricos poderão ficar danificados.

Ligue o cabo de alimentação (ver a página 13). Seguidamente, localize o interruptor de reiniciar/desligado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor na posição de reiniciar.



**IMPORTANTE:** A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs se iluminarem logo depois de ligar o cabo de alimentação à corrente e de colocar o interruptor na posição de reiniciar, o modo de demonstração está activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão Parar [Stop] por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, veja a etapa 1 na direita para desactivar o modo de demonstração.

Seguidamente, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave (consulte o desenho da página 13) e prenda-o à cintura da sua roupa.



Depois, introduza a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminar-se-ão. **IMPORTANTE:** Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abra até parar. Teste o clipe recuando alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.

**IMPORTANTE:** Se a face da consola apresentar uma folha de plástico transparente, retire-o. Para evitar danos à plataforma de caminhar, utilize calçado atlético limpo durante a utilização do tapete rolante. Da primeira vez que utilizar a o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (veja a página 27).

Nota: A consola pode exibir a velocidade e a distância tanto em quilómetros como em milhas. Para saber qual a unidade de medida que está seleccionada ou para alterar a unidade de medida, consulte o passo 1 à direita. Nota: Para maior simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

## COMO PERSONALIZAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA

A consola possui também um modo de configuração que permite visualizar o seu historial de exercício, seleccionar um sistema de medida para a consola, ligar e desligar o modo de demonstração, introduzir uma configuração de treinador áudio, ajustar as configurações de volume e contraste da consola e ligar e desligar o ecrã de boas-vindas.

Siga os passos abaixo para personalizar as configurações da consola.

### 1. Selecciono o modo de configuração.

Para seleccionar o modo de configuração, comece por retirar a chave da consola. Depois, mantenha em baixo o botão de Parar [STOP] enquanto reintroduz a chave na consola.

Quando o modo de configuração é seleccionado, o topo do ecrã exibe o número total de horas de uso do tapete rolante e o número total de quilómetros ou milhas que a cinta de caminhar se deslocou.

Por baixo do historial de exercício, o ecrã exibirá a palavra *ENGLISH* (Inglês) ou *METRIC* (Métrico) para indicar qual o sistema de medida que está seleccionado. Para alterar o sistema de medida, comece por destacar Unidades [UNITS] premindo o botão de aumentar ou diminuir o Ritmo Cardíaco [HEART RATE] e prima o botão de Controlo do Ritmo Cardíaco [HEART RATE CONTROL]. Seguidamente, prima o botão de aumentar ou diminuir o Ritmo Cardíaco para seleccionar o sistema de medida desejado. Depois, prima o botão de Controlo do Ritmo Cardíaco.

O ecrã exibirá também as palavras Modo De Demonstração [DEMO MODE] e a configuração corrente: Desligado [OFF], Logótipo [LOGO], Estrada [ROAD] ou Programas [PROGRAMS]. O “modo de demonstração” pode ser usado enquanto o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Quando o modo de demonstração está seleccionado, o cabo de alimentação pode estar ligado, a chave pode ser retirada da consola e o ecrã permanecerá ligado. Os botões da consola não funcionarão. Para seleccionar um modo de demonstração, destaque Modo De Demonstração e depois prima o botão de Controlo do Ritmo Cardíaco. Seguidamente, prima o botão de aumentar ou diminuir o Ritmo Cardíaco para destacar Desligado (para desligar o modo de demonstração), Eq visual [VISUAL EQ] (para exibir um equalizador visual), Estrada (para exibir uma ani-

mação de um corredor numa estrada) ou Programas (para exibir antevisões de vários programas). Depois, prima o botão de Controlo do Ritmo Cardíaco.

Pode seleccionar uma configuração de áudio se o desejar. Quando usar um Cartão iFIT, um treinador pessoal orientá-lo-á ao longo das suas sessões de exercício e, se tiver seleccionado “Instrução” [Instruction] como configuração de áudio, dar-lhe-á instruções sobre o modo de adquirir mais Cartões iFIT. Se seleccionar a configuração “Ligado” [On], o seu treinador pessoal apenas o orientará ao longo das suas sessões de exercício iFIT. Se seleccionar “Desligado” [Off], não terá qualquer orientação sonora durante as suas sessões de exercício. Para alterar a configuração de áudio, comece por destacar Treinador Áudio [AUDIO TRAINER] e prima o botão de Controlo do Ritmo Cardíaco. Seguidamente, prima o botão de aumentar ou diminuir o Ritmo Cardíaco para seleccionar a configuração de áudio desejada. Depois, prima o botão de Controlo do Ritmo Cardíaco.

Pode ajustar o volume da voz do seu treinador pessoal, destacando VOLUME, premindo o botão de Controlo do Ritmo Cardíaco e premindo depois os botões de aumentar ou diminuir o Ritmo Cardíaco para seleccionar uma configuração de volume. Depois, prima o botão de Controlo do Ritmo Cardíaco.

O contraste do ecrã também pode ser ajustado. Para ajustar o contraste do ecrã, comece por destacar Contraste [CONTRAST] e prima o botão de Controlo do Ritmo Cardíaco. Seguidamente, prima os botões de aumentar ou diminuir o Ritmo Cardíaco para seleccionar uma configuração de contraste. Depois, prima o botão de Controlo do Ritmo Cardíaco.

Pode também seleccionar uma configuração de equalizador para otimizar o som da sua música pessoal. Escolha entre as opções Predefinida [DEFAULT], Clássica [CLASSIC], COUNTRY, TECHNO ou ROCK. Para seleccionar uma configuração de equalizador, comece por destacar Equalizador [EQUALIZER] e prima o botão de Controlo do Ritmo Cardíaco. Seguidamente, prima os botões de aumentar ou diminuir o Ritmo Cardíaco para seleccionar uma configuração de equalizador. Depois, prima o botão de Controlo do Ritmo Cardíaco.

## **2. Quando tiver acabado de usar o modo de configuração, retire a chave.**

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



## COMO USAR O MODO MANUAL

### 1. Insira a chave na consola.

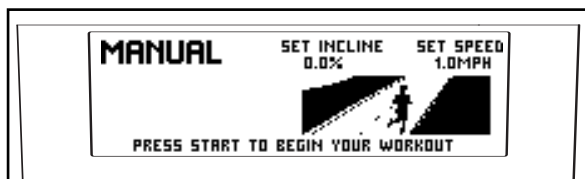
Veja a secção COMO LIGAR A CORRENTE na página 13.

### 2. Personalize as configurações da consola se o desejar.

Consulte COMO PERSONALIZAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA na página 13.

### 3. Selecione o modo manual.

Quando a chave estiver inserida, o modo seleccionado é o modo manual. Se seleccionou um programa, prima repetidamente qualquer dos botões de programa até que surja no ecrã a palavra MANUAL. Nota: Certifique-se de que não esteja inserido um Cartão iFIT na ranhura iFIT.



### 4. Ponha a cinta de caminhar em movimento e ajuste a velocidade.

Para pôr a cinta de caminhar em movimento, prima o botão Iniciar [START], o botão de aumento de Velocidade [SPEED] junto ao botão Iniciar ou um dos botões de Velocidade Rápida [QUICK SPEED] numerados.

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

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

### 5. Mude a inclinação do tapete rolante da forma desejada.

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

### 6. Selecione um modo de ecrã e monitorize o seu progresso com o ecrã e a barra do nível de intensidade.

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

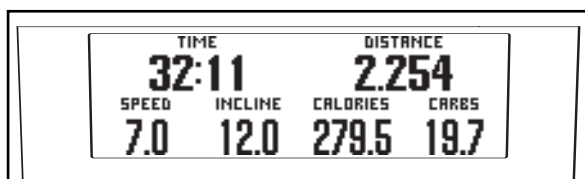
- O tempo [TIME] decorrido.
- A distância [DISTANCE] que caminhou ou correu.
- A velocidade [SPEED] da cinta de caminhar.
- O nível de inclinação [INCLINE] do tapete rolante.
- O número aproximado de calorias [CALORIES] queimadas.
- O seu ritmo de caminhada ou corrida [PACE], em minutos por quilómetro ou minutos por milha.
- Um equalizador visual [EQUALIZER].
- O seu ritmo cardíaco. Nota: O seu ritmo cardíaco [HEART RATE] só pode ser exibido quando usar o sensor de pulsação do punho ou o sensor de pulsação para o peito.
- Adicionalmente, o ecrã pode exibir um “historial de exercício” [WORKOUT HISTORY]- um perfil que representa as configurações de velocidade que selecciona durante a sessão de exercício. No início de cada minuto da sua sessão de exercício, aparecerá uma coluna adicional no perfil; à medida que aumentar ou diminuir a configuração de velocidade, a altura da coluna aumentará ou diminuirá.
- O ecrã pode também exibir uma animação de um corredor numa estrada. À medida que aumentar ou diminuir a configuração de velocidade, o corredor acelerará ou abrandará.



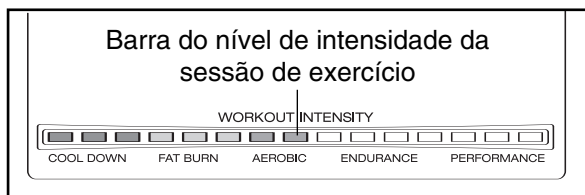
Se estiver seleccionado o modo manual, a consola oferece oito modos de ecrã. O modo de ecrã que seleccionar determinará quais as informações sobre a sessão de exercício que serão exibidas. Por exemplo, o primeiro modo de ecrã exibe apenas o tempo decorrido e a distância que caminhou ou correu. Prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] para seleccionar o modo de ecrã desejado.



Independentemente do modo de ecrã que seleccionar, a configuração de velocidade ou de inclinação aparecerá por alguns segundos no ecrã de cada vez que alterar a configuração. Adicionalmente, o seu ritmo cardíaco aparecerá no ecrã por um período até 40 segundos de cada vez que usar o sensor de pulsação do punho ou colocar o sensor de pulsação para o peito. Nota: Se seleccionar o modo de ecrã mostrado abaixo, o seu ritmo cardíaco será exibido no lugar do ritmo aproximado de exercício.



Enquanto faz exercício, a barra do nível de intensidade da sessão de exercício indicará o nível aproximado de intensidade do seu exercício. Por exemplo, se estiverem iluminados oito dos indicadores da barra, esta mostra que o seu nível de intensidade é ideal para exercício aeróbico.

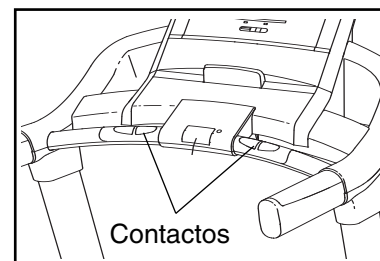


Para reconfigurar os ecrãs, prima o botão Parar, retire a chave e, em seguida, volte a inserir a chave.

## 7. Meça os seus batimentos cardíacos, se desejar.

Pode medir os seus batimentos cardíacos com o sensor de pulsação para as mãos (consulte a página 10) ou com o sensor de pulsação para o peito. Nota: Se utilizar o sensor de pulsação do punho e o sensor de pulsação para o peito ao mesmo tempo, a consola não apresenta os batimentos cardíacos de forma precisa.

Para usar o sensor de pulsação do punho, comece por remover as folhas de plástico transparente dos contactos de metal do apoio para as mãos. Seguidamente, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre os contactos de metal — **evite mover as mãos**. Quando a sua pulsação for detectada, o seu ritmo cardíaco aparecerá no ecrã. **Para conseguir uma leitura mais precisa do ritmo cardíaco, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**



## 8. Ligue a ventoinha, se desejar.

Para ligar a ventoinha a alta velocidade, prima o botão da Ventoinha [FAN]. Para ligar a ventoinha a baixa velocidade, prima o botão segunda vez. Para desligar a ventoinha, prima mais uma vez o botão da Ventoinha. Nota: Se a ventoinha for deixada ligada quando parar a cinta de caminhar, ela desligar-se-á automaticamente após alguns minutos.

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

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

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

## COMO USAR OS PROGRAMAS PRÉ-CONFIGURADOS

### 1. Insira a chave na consola.

Veja a secção COMO LIGAR A CORRENTE na página 13.

### 2. Personalize as configurações da consola se o desejar.

Consulte COMO PERSONALIZAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA na página 13.

### 3. Seleccione um dos programas predefinidos.

Para seleccionar um programa predefinido, prima repetidamente o botão de Programas de Perda de Peso [WEIGHT LOSS PROGRAMS] ou o botão de Programas de Aptidão Aeróbica [AEROBIC FITNESS PROGRAMS].

Quando for seleccionado um programa predefinido, o ecrã exibirá o nome do programa, a duração do programa, a configuração de inclinação máxima do programa e a configuração de velocidade máxima. Adicionalmente, aparecerá no ecrã um perfil das configurações de velocidade do programa.

Cada programa predefinido está dividido em 30 segmentos de um minuto. Cada segmento tem uma configuração de velocidade e inclinação programada. Nota: Pode programar a mesma configuração de velocidade e/ou inclinação para dois ou mais segmentos consecutivos.

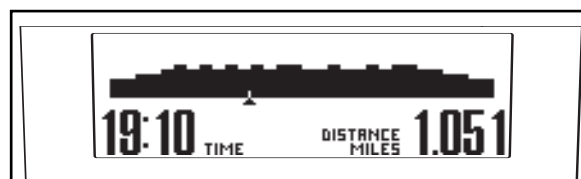
### 4. Prima o botão Iniciar para iniciar o programa.

Um momento depois de premir o botão, o tapete rolante ajustará automaticamente para as configurações iniciais de velocidade e inclinação do programa. Segure-se aos apoios para as mãos e comece a caminhar.

### 5. Seleccione um modo de ecrã e monitorize os seus progressos com o ecrã.

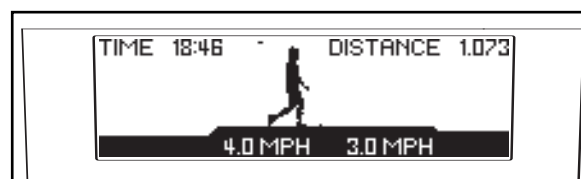
Se estiver seleccionado um programa predefinido, a consola oferece três modos de ecrã. Prima repetidamente o botão Ecrã para seleccionar o modo de ecrã desejado. **Se for seleccionado um dos dois primeiros modos de ecrã**, aparecerá no ecrã um perfil das configurações de velocidade do programa. Uma pequena seta por baixo do perfil indicará o seu progresso.

No final do primeiro segmento de um minuto do programa, soará uma série de sons. Se estiver programada para o segundo segmento uma configuração de velocidade e/ou inclinação diferente, a configuração de velocidade e/ou inclinação aparecerá por um momento no topo do ecrã para o alertar. O tapete rolante ajustará automaticamente as configurações de velocidade e inclinação para o segundo segmento.



O programa continuará dessa forma até que a pequena seta atinja a extremidade direita do perfil. A cinta de caminhar começará então a diminuir a velocidade até parar.

**Se for seleccionado o terceiro modo de ecrã**, o ecrã exibirá uma animação de um corredor.



At the end of the first one-minute segment of the program, a series of tones will sound. If a different speed setting is programmed for the second segment, the speed setting will move along the bottom of the display to alert you. If a different incline setting is programmed, the incline setting will appear at the top of the display for a moment. The treadmill will then automatically adjust to the speed and incline settings for the second segment.

The program will continue in this way until the last segment ends. The walking belt will then slow to a stop.

If the speed or incline setting for the current segment is too high or too low, you can override the setting by pressing the Speed or Incline buttons; however, when the next segment begins, **the treadmill will automatically adjust to the speed and incline settings for the next segment.**

To change the intensity level of the entire program, press the Intensity increase and decrease buttons.

To stop the program at any time, press the Stop button. To restart the program, press the Start button. The walking belt will begin to move at 2 Km/H. When the next segment of the program begins, the treadmill will automatically adjust to the speed and incline settings for the next segment.

**6. Measure your heart rate if desired.**

See step 7 on page 16.

**7. Turn on the fan if desired.**

See step 8 on page 16.

**8. Quando tiver terminado a sessão de exercício, retire a chave da consola.**

Veja o passo 9 na página 16.

## COMO CRIAR UM PROGRAMA PERSONALIZADO

### 1. Insira a chave na consola.

Veja a secção COMO LIGAR A CORRENTE na página 13.

### 2. Personalize as configurações da consola se o desejar.

Consulte COMO PERSONALIZAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA na página 13.

### 3. Selecione um dos programas personalizados.

Para seleccionar um programa personalizado, prima uma ou duas vezes o botão de Programas Personalizados [CUSTOM PROGRAMS].

**Se o programa personalizado ainda não tiver sido definido, o ecrã exibirá uma duração de programa de três minutos. Se a duração do programa for maior do que três minutos, consulte COMO USAR UM PROGRAMA PERSONALIZADO na página 20.**

Cada programa personalizado está dividido em segmentos de um minuto. Cada segmento pode ter uma configuração de velocidade e inclinação programada.

### 4. Prima o botão Iniciar para iniciar o programa.

Logo após premir o botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Segure-se nos apoios para as mãos e comece a caminhar.

### 5. Selecione um modo de ecrã e programe as

### configurações de velocidade e inclinação desejadas.

Se estiver seleccionado um programa personalizado, a consola oferece três modos de ecrã. Prima repetidamente o botão Ecrã para seleccionar o modo de ecrã desejado.

Para programar uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação para o primeiro segmento de um minuto do programa, basta ajustar a velocidade e a inclinação do tapete rolante conforme desejado, premindo os botões de Velocidade e Inclinação ou os botões de Intensidade.

Quando terminar o primeiro segmento, soará uma série de sons e a configuração corrente de velocidade e a configuração corrente de inclinação serão guardadas em memória.

Programe uma configuração de velocidade e inclinação para o segundo segmento da forma anteriormente descrita. Continue a programar as configurações de velocidade e inclinação até um máximo de 30 segmentos.

Quando tiver terminado a sessão de exercício, prima duas vezes o botão Parar. O programa personalizado será então guardado em memória.

### 6. Quando tiver terminado a sessão de exercício, retire a chave da consola.

Veja o passo 9 na página 16.

## COMO USAR UM PROGRAMA PERSONALIZADO

### 1. Insira a chave na consola.

Veja a secção COMO LIGAR A CORRENTE na página 13.

### 2. Personalize as configurações da consola se o desejar.

Consulte COMO PERSONALIZAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA na página 13.

### 3. Seleccione um dos programas personalizados.

Para seleccionar um programa personalizado, prima uma ou duas vezes o botão de Programas Personalizados.

Quando for seleccionado um programa personalizado, o ecrã exibirá o nome do programa, a duração do programa, a configuração de inclinação máxima do programa e a configuração de velocidade máxima. Adicionalmente, aparecerá no ecrã um perfil das configurações de velocidade do programa.

**Nota: Se o ecrã exibir uma duração de programa de três minutos, consulte COMO CRIAR UM PROGRAMA PERSONALIZADO na página 19.**

Cada programa personalizado está dividido em segmentos de um minuto. Cada segmento pode ter uma configuração de velocidade e inclinação programada.

### 4. Prima o botão Iniciar para iniciar o programa.

Logo após premir o botão, o tapete rolante ajustará automaticamente para as configurações iniciais de velocidade e inclinação que programou an-

teriormente. Segure-se aos apoios para as mãos e comece a caminhar.

### 5. Seleccione um modo de ecrã e monitorize os seus progressos com o ecrã.

O programa personalizado funcionará da mesma forma que um programa predefinido (consulte o passo 5 nas páginas 17 e 18).

Se desejar, pode reconfigurar o programa enquanto o estiver a usar. **Para alterar a configuração de velocidade ou de inclinação do segmento corrente**, basta premir os botões de Velocidade ou Inclinação ou os botões de Intensidade. Quando o segmento actual terminar, a nova configuração será gravada na memória. **Para aumentar a duração do programa**, aguarde primeiro que o programa termine. A seguir, prima o botão Iniciar e programe as configurações de velocidade e inclinação para tantos segmentos adicionais quantos desejar; os programas personalizados podem ocupar até 30 segmentos. Quando tiver acrescentado tantos segmentos quantos desejar, prima o botão Parar duas vezes. **Para diminuir a duração do programa**, prima o botão Parar duas vezes antes do programa terminar.

### 6. Meça os seus batimentos cardíacos, se desejar.

Veja o passo 7 na página 16.

### 7. Ligue a ventoinha, se desejar.

Veja o passo 8 na página 16.

### 8. Quando tiver terminado a sessão de exercício, retire a chave da consola.

Veja o passo 9 na página 16.

## COMO USAR UM PROGRAMA DE PULSAÇÃO

**⚠️ ATENÇÃO:** Se tiver problemas de coração, se tiver mais de 60 anos de idade e se tem tido um estilo de vida sedentário, não use os programas de pulsação. Se tomar medicamentos regularmente, consulte o seu médico para saber se esses medicamentos afectarão o nível de batimentos cardíacos quando se exercitar.

Siga os passos abaixo para usar um programa de pulsação.

### 1. Coloque o sensor de pulsação para o peito.

Nota: Deve colocar o sensor de pulsação para o peito para usar um programa de pulsação (consulte a página 10 para informações acerca do uso do sensor de pulsação para o peito).

### 2. Insira a chave na consola.

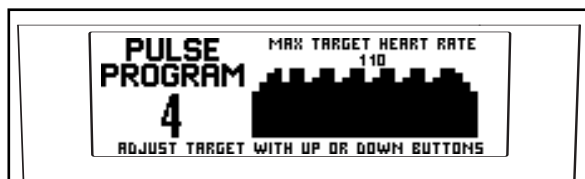
Veja a secção COMO LIGAR A CORRENTE na página 13.

### 3. Personalize as configurações da consola se o desejar.

Consulte COMO PERSONALIZAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA na página 13.

### 4. Seleccione um programa de pulsação.

Para seleccionar um programa de pulsação, prima repetidamente o botão de Controlo do Ritmo Cardíaco.



Se estiver seleccionado um programa de pulsação, o ecrã exibirá o nome do programa e a configuração de ritmo cardíaco alvo máximo do programa. Adicionalmente, aparecerá no ecrã um perfil das configurações de ritmo cardíaco alvo.

Os programas de pulsação estão todos divididos em segmentos de um minuto. Durante o primeiro programa de pulsação, é programada para todos os segmentos a mesma configuração de ritmo cardíaco alvo (excepto para os dois primeiros segmentos). Durante o segundo, o terceiro e o quarto programas de pulsação, é programada uma con-

figuração de ritmo cardíaco alvo para cada segmento. Nota: A mesma configuração de ritmo cardíaco alvo pode ser programada para dois ou mais segmentos consecutivos.

### 5. Ajuste a configuração de ritmo cardíaco alvo máximo se o desejar.

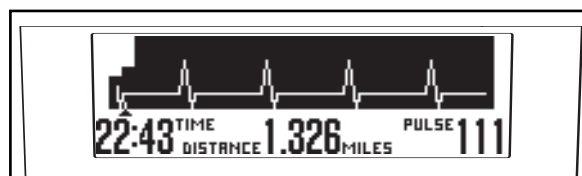
Para ajustar a configuração de ritmo cardíaco alvo máximo, prima os botões de aumentar e diminuir o Ritmo Cardíaco (consulte INTENSIDADE DE EXERCÍCIO na página 29). Para ajustar rapidamente a configuração de ritmo cardíaco alvo, mantenha premido um dos botões.

### 6. Prima o botão Iniciar para iniciar o programa.

Logo após premir o botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Segure-se nos apoios para as mãos e comece a caminhar.

### 7. Seleccione um modo de ecrã e monitorize os seus progressos com o ecrã.

Se estiver seleccionado um programa de pulsação, a consola oferece dois modos de ecrã. Prima o botão Ecrã para seleccionar o modo de ecrã desejado.



Independentemente do modo de ecrã que seleccionar, aparecerá no ecrã um perfil das configurações de ritmo cardíaco alvo do programa. Aparecerá também uma linha branca que representa os seus batimentos cardíacos; de cada vez que for detectado um batimento cardíaco, surgirá um novo pico na linha. Uma pequena seta por baixo do perfil indicará o seu progresso.

Durante cada segmento de um minuto do programa, a consola comparará o seu ritmo cardíaco com a configuração corrente de ritmo cardíaco alvo. Se o seu ritmo cardíaco estiver muito abaixo ou muito acima da configuração de ritmo cardíaco alvo, a velocidade da cinta de caminhar ou a inclinação do tapete rolante alterar-se-ão automaticamente para fazer aproximar o seu ritmo cardíaco da configuração de ritmo cardíaco alvo. De cada vez que a velocidade ou a inclinação mudarem, a configuração de velocidade e a configuração de inclinação aparecerão por um momento no topo do ecrã para o alertar.

Quando cada segmento terminar, soará uma série de sons.

Se a configuração da velocidade ou inclinação for demasiado alta ou baixa durante o programa, pode cancelar manualmente essa configuração em qualquer altura ao premir os botões Velocidade ou Inclinação. No entanto, sempre que a consola comparar o seu ritmo cardíaco com a configuração corrente de ritmo cardíaco alvo, a velocidade e/ou a inclinação do tapete rolante poderão mudar automaticamente.

Para parar o programa em qualquer altura, prima o botão Parar. Para recomeçar o programa, prima o botão Iniciar. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/H por hora. Quando a consola comparar o seu ritmo cardíaco com a configuração corrente de ritmo cardíaco alvo, a velocidade e/ou a inclinação do tapete rolante poderão mudar automaticamente.

Se for seleccionado o primeiro programa de pulsação, o programa prosseguirá até que o pare, premindo o botão Parar. Se forem seleccionados o segundo, o terceiro ou o quarto programas, o programa prosseguirá até que a pequena seta alcance a extremidade direita do perfil. A cinta de caminhar começará então a diminuir a velocidade até parar.

#### **8. Ligue a ventoinha, se desejar.**

Veja o passo 8 na página 16.

#### **9. Quando tiver terminado a sessão de exercício, retire a chave da consola.**

Veja o passo 9 na página 16.

## **COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO**

Para ouvir música ou audiolivros através das colunas estéreo da consola, deve ligar o seu leitor MP3 ou leitor de CDs à consola. Localize a ficha de áudio por trás do ecrã da consola e ligue-a a uma tomada do seu leitor de MP3, leitor de CDs ou leitor de áudio pessoal. **Certifique-se de que o cabo de áudio/vídeo fica bem ligado.**

Seguidamente, prima o botão Reproduzir [PLAY] do seu leitor de MP3, leitor de CDs ou leitor de áudio pessoal. Depois, ajuste o volume do seu leitor de MP3, leitor de CDs ou leitor de áudio pessoal.

Se estiver a utilizar o seu leitor de CDs portátil e o CD saltar, coloque o leitor de CDs no chão ou noutra superfície plana em vez de o colocar na consola.



## COMO USAR UM CARTÃO IFIT

### 1. Insira a chave na consola.

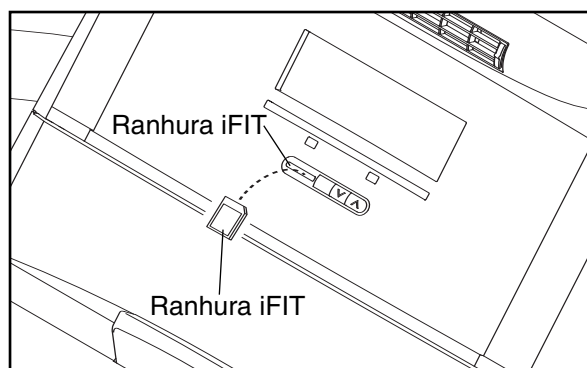
Veja a secção COMO LIGAR A CORRENTE na página 13.

### 2. Personalize as configurações da consola se o desejar.

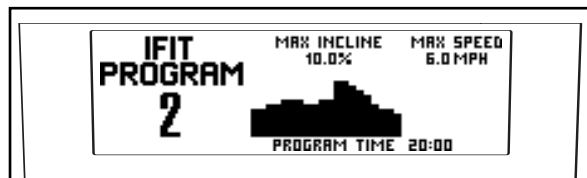
Consulte COMO PERSONALIZAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA na página 13.

### 3. Introduza um Cartão iFIT e selecione um programa.

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



Seguidamente, selecione um programa iFIT, premindo o botão de aumentar ou diminuir iFIT. Quando for seleccionado um programa iFIT, o ecrã mostrará o nome do programa, a configuração de inclinação máxima e a configuração de velocidade máxima do programa e a duração do programa. Adicionalmente, aparecerá no ecrã um perfil das



configurações de velocidade do programa. Cada programa iFIT está dividido em vários segmentos de um minuto. Cada segmento tem uma configuração de velocidade e inclinação programada. Nota: Pode programar a mesma configuração de velocidade e/ou inclinação para dois ou mais segmentos consecutivos.

### 4. Prima o botão Iniciar para iniciar o programa.

Um momento depois de premir o botão, o tapete rolante ajustará automaticamente para as configurações iniciais de velocidade e inclinação do programa. Segure-se aos apoios para as mãos e comece a caminhar.

### 5. Selecione um modo de ecrã e monitorize o seu progresso com o ecrã e a barra do nível de intensidade.

Se estiver seleccionado um programa iFIT, a consola oferece três modos de ecrã (consulte o passo 6 na página 15). Prima repetidamente o botão Ecrã para seleccionar o modo de ecrã desejado.

**Se for seleccionado um dos dois primeiros modos de ecrã**, aparecerá no ecrã um perfil das configurações de velocidade do programa. Uma pequena seta por baixo do perfil indicará o seu progresso.

Durante o programa, a voz de um treinador pessoal orientá-lo-á ao longo da sua sessão de exercício. Pode ajustar o volume ou seleccionar uma configuração de áudio para o seu treinador pessoal (consulte COMO PERSONALIZAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA nas páginas 13 e 14).

Se a configuração de velocidade ou de inclinação para o segmento corrente for demasiado alta ou demasiado baixa, pode preferir a configuração, premindo os botões de Velocidade ou Inclinação ou os botões de Intensidade; contudo, ao começar o segmento seguinte, **o tapete rolante ajustará automaticamente as configurações de velocidade e inclinação para o mesmo.**

Para parar o programa em qualquer altura, prima o botão Parar. Para recomeçar o programa, prima o botão Iniciar. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/H. Quando o próximo segmento do programa começar, o tapete rolante ajustará automaticamente para as configurações de velocidade e inclinação do próximo segmento.

### 6. Ligue a ventoinha, se desejar.

Veja o passo 8 na página 16.

### 7. Quando tiver terminado a sessão de exercício, retire a chave da consola.

Veja o passo 9 na página 16.

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

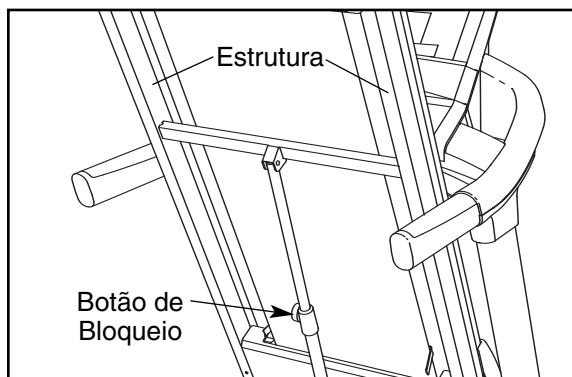
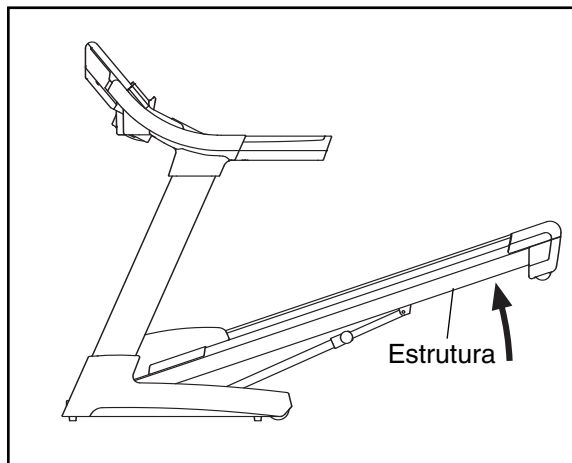
# COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

## COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE PARA ARMAZENAMENTO

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

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

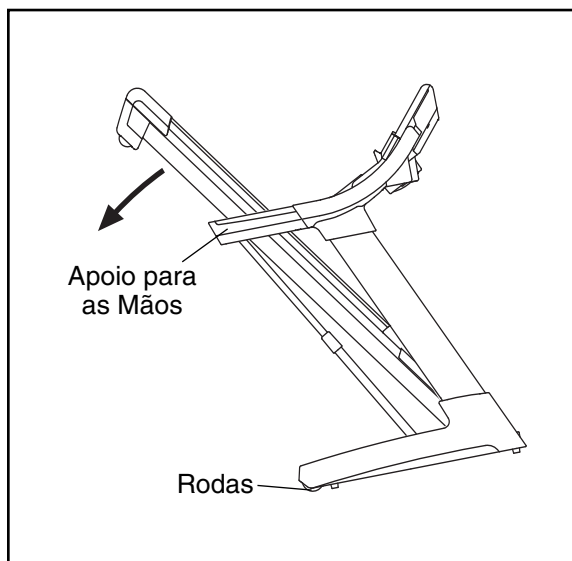
Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz directa do sol. Não deixe o tapete rolante na posição de armazenamento a temperaturas superiores a 30° C.



## COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

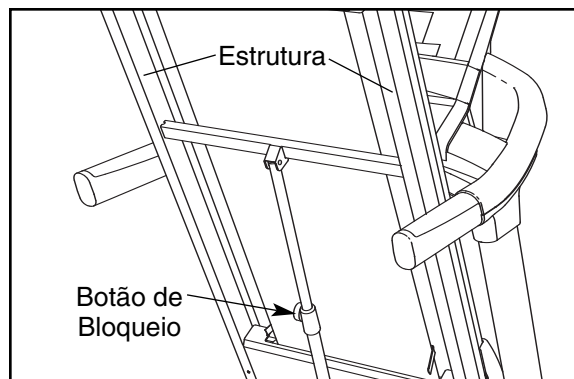
Antes de mover o tapete rolante, coloque-o na posição de armazenamento da forma acima descrita. **Certifique-se de que o regulador da lingueta está bloqueado na posição de armazenamento.**

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

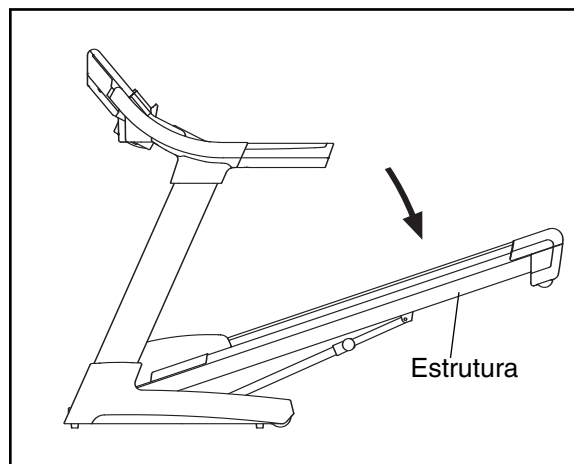


## COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

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



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



# RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

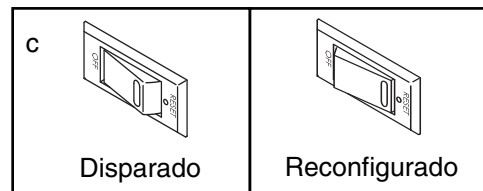
## PROBLEMA: A corrente não liga

**SOLUÇÃO:** a. Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra. (Veja a página 11.) Se tiver de utilizar um cabo de extensão, utilize apenas um cabo de 3 condutores, 1 mm<sup>2</sup>, com um comprimento que não exceda 1,5 m. Importante: O tapete rolante não é compatível com tomadas equipadas com GFCI.

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

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

d. Verifique o interruptor de ligar/desligar localizado no tapete rolante junto ao cabo de alimentação. O interruptor tem que estar na posição de ligado.



## PROBLEMA: A corrente desliga-se durante a utilização

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

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

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

d. Certifique-se de que o interruptor de ligar/desligar está na posição de ligado (veja a linha d. acima).

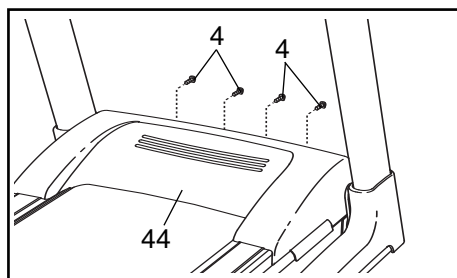
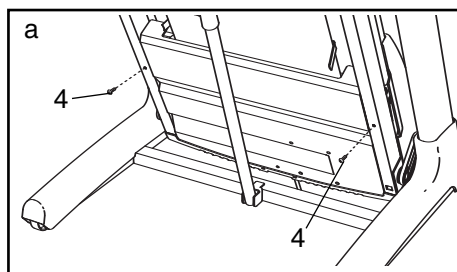
e. Se o tapete rolante ainda não funcionar, ligue para o número de telefone do cartão de garantia que acompanha este manual.

## PROBLEMA: Os ecrãs da consola não funcionam correctamente

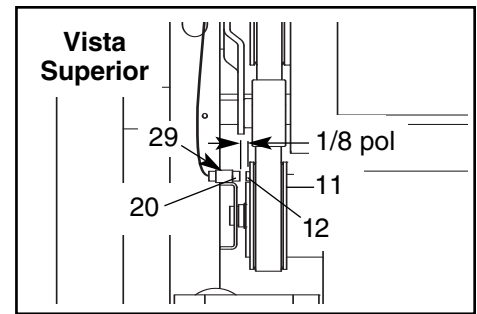
**SOLUÇÃO:** a. Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA**. Coloque o tapete rolante em posição de armazenamento (consulte COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na pág. 24).

Seguidamente, remova os dois Parafusos de 3/4 Pol. (4) indicados.

Baixe o tapete rolante (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 25). Remova os quatro Parafusos de 3/4 Pol. (4) indicados e remova a Cobertura (44).



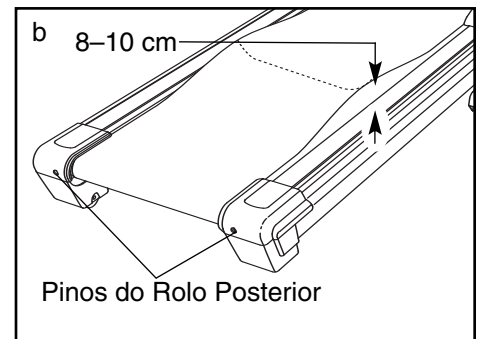
Localize o Interruptor de Lâmina (20) e o Íman (12) no lado esquerdo da Polia (11). Rode a Polia até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâmina. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâmina seja de aproximadamente 3mm (1/8 pol.).** Se necessário, desaperte o 3/4" Tek Screw (29), mova ligeiramente o Interruptor de Lâmina e volte a apertar o Parafuso. Recoloque a Cobertura (não mostrado) e ponha o tapete rolante em funcionamento por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correcta da velocidade.



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

**SOLUÇÃO:** a. Se tiver de utilizar um cabo de extensão, utilize apenas um cabo de 3 condutores, 1 mm<sup>2</sup>, com um comprimento que não exceda 1,5 m.

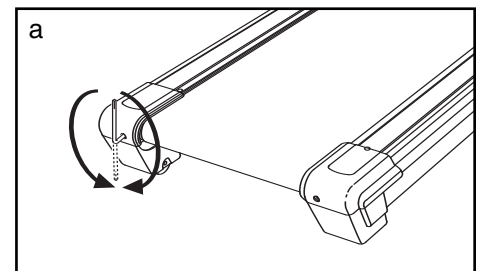
b. Se a cinta de caminhar for apertada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ser danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA**. Utilize a chave sextavada para rodar ambos os pinos de ajuste do rolo posterior um quarto de volta para a esquerda. Quando a cinta de caminhar está adequadamente apertada, deve poder levantar cada lado da cinta 7 a 10 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Ligue o cabo de alimentação eléctrica, introduza a chave e deixe o tapete rolante funcionar durante alguns minutos. Repita o procedimento até a cinta de caminhar ficar adequadamente apertada.



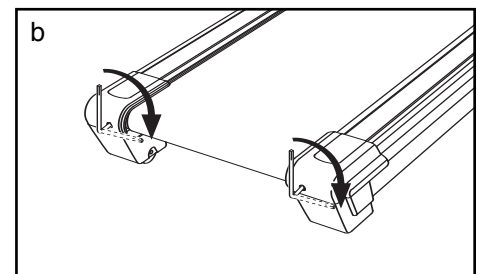
c. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando nela caminhar, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

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

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



b. Se a cinta de caminhar se deslocar quando for pisada, primeiro retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA**. Utilize a chave sextavada para rodar ambos os pinos de ajuste do rolo posterior um quarto de volta para a direita. Quando a cinta de caminhar está adequadamente apertada, deve poder levantar cada lado da cinta 7 a 10 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Ligue o cabo de alimentação eléctrica, introduza a chave e caminhe cuidadosamente no tapete rolante durante alguns minutos. Repita o procedimento até a cinta de caminhar ficar adequadamente apertada.



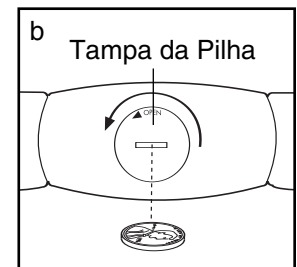
**PROBLEMA: A inclinação do tapete rolante não muda correctamente**

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

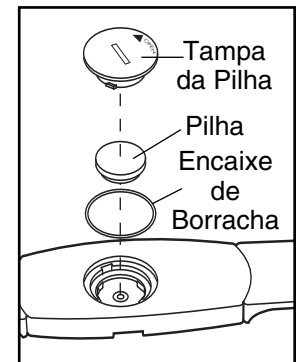
**PROBLEMA: O sensor de pulsação para o peito não funciona devidamente**

**SOLUÇÃO:** a. Se o sensor de pulsação para o peito não funcionar devidamente, consulte a RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DO SENSOR DE PULSAÇÃO PARA O PEITO na página 10.

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



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





# DIRECTRIZES PARA EXERCÍCIO

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

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

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

## INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

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

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

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

**Queima de gordura**—Para queimar gordura com eficácia, deve fazer exercício a um nível de intensidade relativamente baixo por um segmento de tempo sustentado. Durante os primeiros minutos de exercício, o

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

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

## DIRECTRIZES PARA EXERCÍCIO

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

**Exercícios na zona de treino**—após o aquecimento, aumente a intensidade do exercício até que a sua pulsação se situe na sua zona de treino durante 20 a 60 minutos. (Durante as primeiras semanas do seu programa de exercício, não mantenha a pulsação na sua zona de treino por mais de 20 minutos.) Respire regular e profundamente enquanto estiver a fazer exercício – nunca retenha a respiração.

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

## FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

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

# LISTA DE PEÇAS—Modelo nº. NETL19807.0

R1207A

To locate the parts listed below, see the EXPLODED DRAWING attached in the center of this manual.

| Chave<br>nº. | Quant. | Descrição                               | Chave<br>nº. | Quant. | Descrição                                               |
|--------------|--------|-----------------------------------------|--------------|--------|---------------------------------------------------------|
| 1            | 2      | Cobertura da Berma de Apoio Para os Pés | 46           | 2      | Ilhó                                                    |
| 2            | 2      | Berma de Apoio para os Pés              | 47           | 1      | Cinta de Caminhar                                       |
| 3            | 8      | Parafuso Isolador                       | 48           | 1      | Estrutura                                               |
| 4            | 50     | Parafuso de 3/4 pol.                    | 49           | 1      | Cabo de Alimentação                                     |
| 5            | 1      | Adaptador do Cabo de Alimentação        | 50           | 1      | Transformador                                           |
| 6            | 1      | Plataforma de Caminhar                  | 51           | 1      | Pé Posterior Direito                                    |
| 7            | 2      | Guia do Cinto                           | 52           | 4      | Roda Posterior                                          |
| 8            | 4      | Parafuso da Guia do Cinto               | 53           | 1      | Porca do Fio de Terra                                   |
| 9            | 2      | Isolador Frontal                        | 54           | 1      | Tampa da Extremidade Posterior Direita                  |
| 10           | 2      | Pino da Plataforma, Frontal             | 55           | 4      | Anilha do Suporte                                       |
| 11           | 1      | Rolo/Polia Frontal                      | 56           | 2      | Pino de Ajuste do Rolo Posterior                        |
| 12           | 1      | Íman                                    | 57           | 1      | Chave Sextavada                                         |
| 13           | 17     | Parafuso de 1/2 pol.                    | 58           | 1      | Pé Posterior Esquerdo                                   |
| 14           | 1      | Clipe do Interruptor de Lâmina          | 59           | 1      | Tampa da Extremidade Posterior Esquerda                 |
| 15           | 2      | Bucha da Haste de Inclinação            | 60           | 1      | Rolo Posterior                                          |
| 16           | 2      | Braço de Elevação                       | 61           | 2      | Porca da Plataforma                                     |
| 17           | 2      | Pino Rotativo de Elevação               | 62           | 2      | Pino da Plataforma, Traseiro                            |
| 18           | 2      | Dispositivo de Montagem da Cobertura    | 63           | 1      | Ventoinha da Consola                                    |
| 19           | 2      | Espaçador do Braço de Elevação          | 64           | 6      | Pino do Apoio para as Mãos                              |
| 20           | 1      | Interruptor de Lâmina                   | 65           | 1      | Base da Consola                                         |
| 21           | 1      | Porca da Roda Tensora                   | 66           | 1      | Consola                                                 |
| 22           | 1      | Roda Tensora                            | 67           | 1      | Cartão iFIT                                             |
| 23           | 1      | Pino da Roda Tensora                    | 68           | 2      | Buchas do Motor                                         |
| 24           | 1      | Parafuso do Motor de Elevação, Inferior | 69           | 11     | Parafuso dos Componentes Electrónicos                   |
| 25           | 1      | Espaçador do Braço Tensor               | 70           | 1      | Tampa do Receptor de Pulsação                           |
| 26           | 1      | Braço Tensor                            | 71           | 1      | Fio da Consola                                          |
| 27           | 1      | Mola do Braço Tensor                    | 72           | 6      | Parafuso da Barra Vertical/Parafuso da Roda Posterior   |
| 28           | 1      | Cinta do Motor                          | 73           | 1      | Barra Vertical Esquerda                                 |
| 29           | 9      | Parafuso Auto-Atarrachante de 3/4 pol.  | 74           | 1      | Barra Vertical Direita                                  |
| 30           | 2      | Pino Rotativo de Elevação               | 75           | 1      | Fio da Barra Vertical                                   |
| 31           | 1      | Motor de Tracção                        | 76           | 1      | Cobertura da Base Esquerda                              |
| 32           | 2      | Pino do Motor                           | 77           | 1      | Cobertura da Base Direita                               |
| 33           | 4      | Porca do Suporte de Electrónica         | 78           | 8      | Parafuso Auto-Atarrachante de 1/2 pol.                  |
| 34           | 1      | Suporte de Electrónica                  | 79           | 1      | Anilha da Roda Tensora                                  |
| 35           | 1      | Tampa da Extremidade Frontal            | 80           | 4      | Anilha em Forma de Estrela da Barra de Apoio da Consola |
| 36           | 1      | Controlador                             | 81           | 4      | Protecção da Base                                       |
| 37           | 1      | Haste de Inclinação                     | 82           | 4      | Parafuso Auto-Atarrachante de 1 pol.                    |
| 38           | 11     | Porca                                   | 83           | 1      | Base                                                    |
| 39           | 1      | Motor de Elevação                       | 84           | 1      | Suporte para Livros                                     |
| 40           | 1      | Parafuso do Motor de Elevação, Superior | 85           | 2      | Pino da Roda                                            |
| 41           | 1      | Placa do Motor                          | 86           | 2      | Roda                                                    |
| 42           | 2      | Acolchoamento da Plataforma             | 87           | 3      | Autocolante de Aviso                                    |
| 43           | 1      | Suporte de Tomadas                      |              |        |                                                         |
| 44           | 1      | Cobertura                               |              |        |                                                         |
| 45           | 4      | Grampo da Cobertura                     |              |        |                                                         |



| Chave |        |                                              | Chave                                                                                               |        |                                             |
|-------|--------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------|
| nº.   | Quant. | Descrição                                    | nº.                                                                                                 | Quant. | Descrição                                   |
| 88    | 4      | Espaçador da Protecção da Base               | 113                                                                                                 | 1      | Pino do Fecho Inferior                      |
| 89    | 1      | Chave/Clipe                                  | 114                                                                                                 | 4      | Parafuso da Cobertura do Apoio para as Mãos |
| 90    | 10     | Anilha da Barra Vertical em Forma de Estrela | 115                                                                                                 | 2      | Parafuso do Receptor                        |
| 91    | 4      | Atilho Amovível                              | 116                                                                                                 | 2      | Grampo da Consola                           |
| 92    | 2      | Grampo do Atilho                             | 117                                                                                                 | 1      | Pino do Fecho Superior                      |
| 93    | 11     | Atilho Plástico                              | 118                                                                                                 | 1      | Botão de Bloqueio                           |
| 94    | 2      | Cobertura do Apoio para as Mãos              | 119                                                                                                 | 1      | Tampa do Bloqueio                           |
| 95    | 1      | Manga da Barra Vertical Esquerda             | 120                                                                                                 | 1      | Punho Esquerdo                              |
| 96    | 1      | Manga da Barra Vertical Direita              | 121                                                                                                 | 1      | Punho Direito                               |
| 97    | 1      | Filtro                                       | 122                                                                                                 | 3      | Fio de Terra de 4 pol.                      |
| 98    | 1      | Interruptor de Ligar/Desligar do Circuito    | 123                                                                                                 | 1      | Receptáculo                                 |
| 99    | 1      | Apoio para as Mãos                           | 124                                                                                                 | 1      | Cobertura do Altifalante                    |
| 100   | 1      | Unidade de Bloqueio                          | 125                                                                                                 | 1      | Altifalante                                 |
| 101   | 1      | Autocolante de Aviso do Fecho                | 126                                                                                                 | 4      | Parafuso da Ventoinha da Consola            |
| 102   | 4      | Parafuso do Altifalante                      | 127                                                                                                 | 1      | Fio de Terra do Controlador                 |
| 103   | 4      | Parafuso do Grampo da Consola                | 128                                                                                                 | 1      | Fio de Terra de 4 pol. c/ Autocolante       |
| 104   | 1      | Pino do Braço Tensor                         | #                                                                                                   | –      | Fio Verde/Amarelo de 4 pol., c/Torrid       |
| 105   | 2      | Anilha do Rolo Posterior                     | #                                                                                                   | –      | Fio Verde/Amarelo de 4 pol.,                |
| 106   | 1      | Fio de Inclinação/Controlador                | #                                                                                                   | –      | Fio Verde/Amarelo de 16 pol.,               |
| 107   | 1      | Haste de Bloqueio da Inclinação              | #                                                                                                   | –      | F/Argola                                    |
| 108   | 1      | Espaçador da Haste de Bloqueio               | #                                                                                                   | –      | Fio Azul de 6 pol., 2F                      |
| 109   | 1      | Faixa de medição de pulsação para o peito    | #                                                                                                   | –      | Fio Azul de 6 pol., M/F                     |
| 110   | 1      | Placa da Consola                             | #                                                                                                   | –      | Fio Branco de 6 pol., 2F                    |
| 111   | 1      | Sensor de Pulsação para o Peito              | #                                                                                                   | –      | Manual do Utilizador                        |
| 112   | 1      | Receptor do Sensor de Pulsação para o Peito  | # Estas peças não foram ilustradas<br>As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. |        |                                             |

---

## ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

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

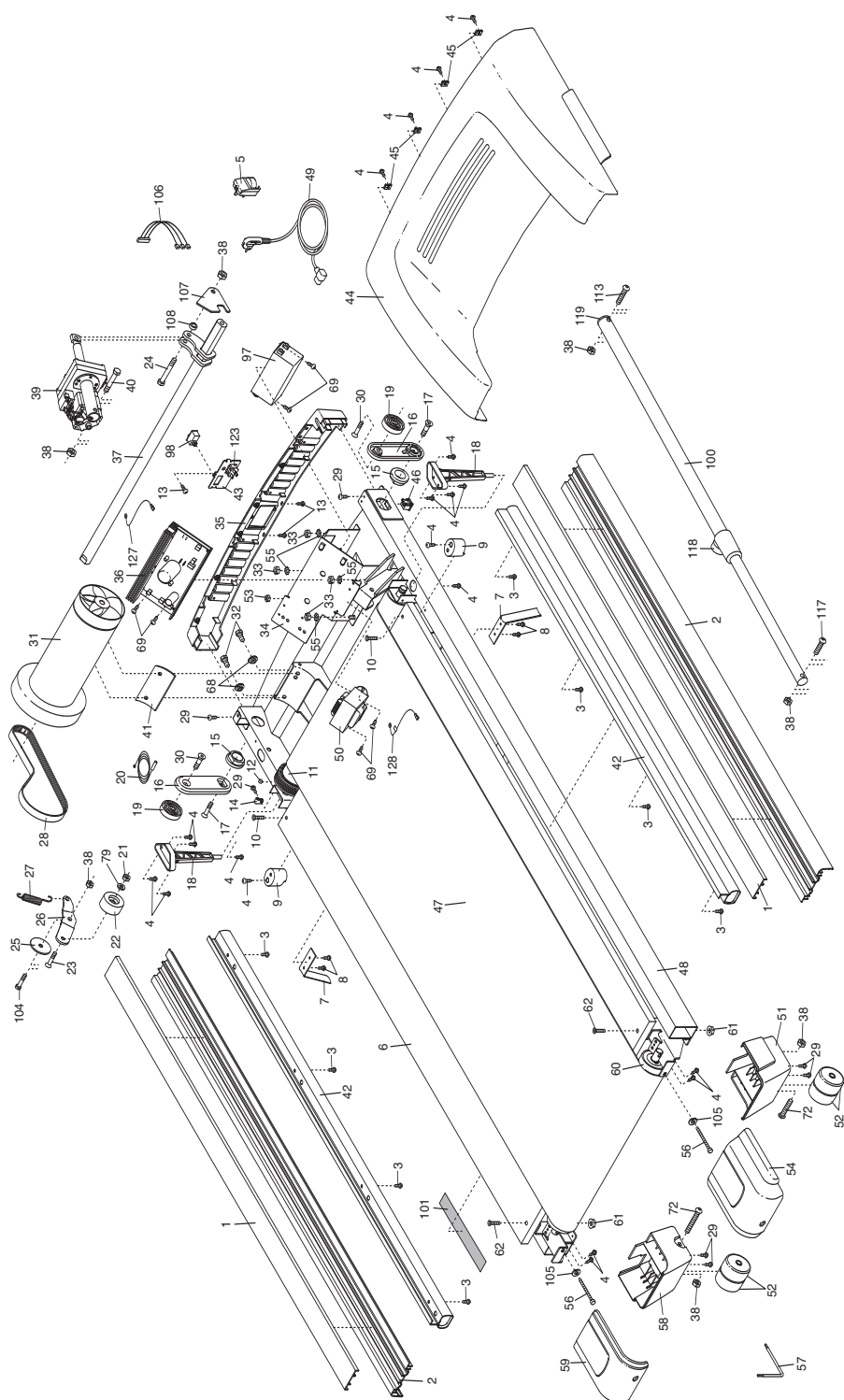
- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa frontal deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa frontal deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

---

## INFORMAÇÃO SOBRE O RECICLAGEM

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





Para identificar as peças mostradas no DIAGRAMA AMPLIADO, consulte a LISTA DE PEÇAS nas páginas 30 e 31 do manual do utilizador.

