

NordicTrack[®]

COMMERCIAL 2950

Modelo N.º NETL28717.1

N.º de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



Autocolante com o 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

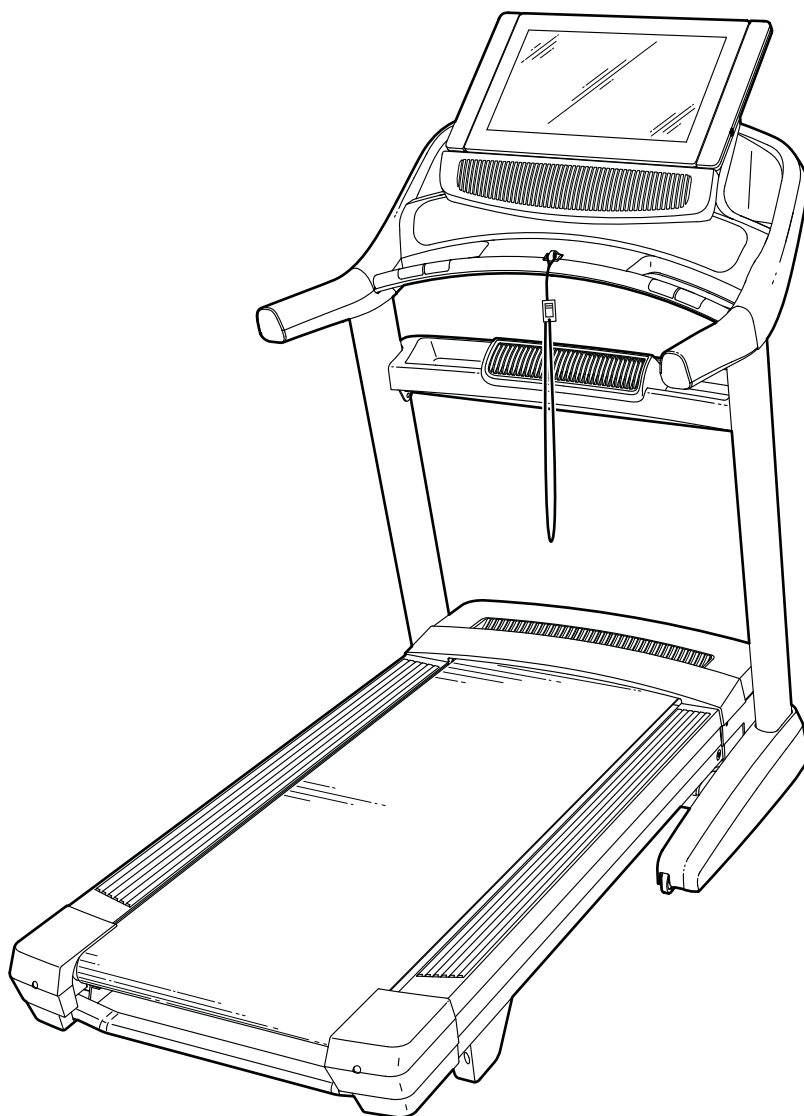
Sítio web:
iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspe@iconeurope.com

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



iconeurope.com

ÍNDICE

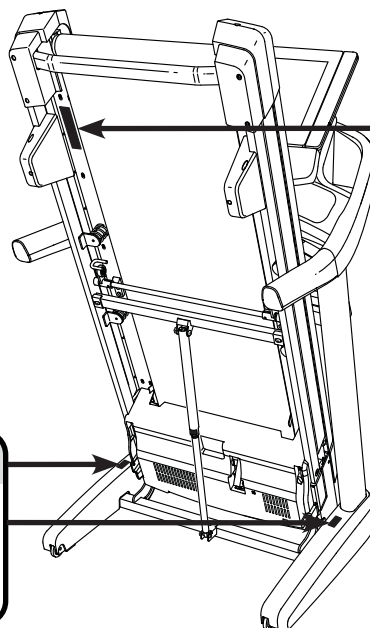
COLOCAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	6
MONTAGEM	7
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO	16
COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE	17
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	29
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	30
DIRETRIZES DE EXERCÍCIO	33
LISTA DE PEÇAS	34
DIAGRAMA EXPANDIDO	36
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

COLOCAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso aqui indicados acompanham este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nos sítios indicados. Este desenho indica as posições dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante estiver em falta ou ilegível, ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante no ponto indicado.** Nota: os autocolantes podem não estar indicados no tamanho real.

⚠ ATENÇÃO

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



⚠ ADVERTÊNCIA

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

• Apenas deve colocar os seus pés nas barmas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.

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

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

• Pare se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar.

• Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.

• A inclinação deve estar definida para zero antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.

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

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

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

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

• Calce sempre sapatos para usar o tapete rolante.

NORDICTRACK e IFIT são marcas comerciais registadas da ICON Health & Fitness, Inc. App Store é uma marca comercial da Apple Inc., registada nos EUA e noutros países. IOS é uma marca comercial ou marca comercial registada da Cisco nos EUA e noutros países e é utilizada sob licença. Wi-Fi é uma marca comercial registada da Wi-Fi Alliance. WPA e WPA2 são marcas comerciais da Wi-Fi Alliance. A marca nominativa e os logótipos BLUETOOTH® são marcas comerciais registadas da Bluetooth SIG, Inc. e são utilizadas sob licença. Android, Google Play e Google Maps são marcas comerciais da Google LLC.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques elétricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes da utilização deste produto.

1. É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores deste tapete rolante estão devidamente 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. O tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
6. Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
7. Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.
8. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
9. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 13 anos e os animais afastados do tapete rolante.
10. O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas de peso até 135 kg.
11. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
12. Utilize vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não utilize vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto a homens como a mulheres. *Utilize sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.*
13. Ao ligar o cabo de alimentação elétrica (consulte a página 17), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
14. Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (2 mm²) com o comprimento máximo de 1,5 m.
15. Mantenha o cabo de alimentação elétrica afastado de superfícies quentes.
16. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação elétrica ou a ficha estiverem danificados ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente (se tal acontecer, consulte MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 30).
17. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19). Utilize sempre o clipe enquanto utiliza o tapete rolante.
18. Coloque-se sempre sobre os carris de apoio para os pés quando iniciar ou terminar o movimento da cinta de caminhar. Agarre sempre os apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.

19. O nível de ruído do tapete rolante aumenta sempre que alguém caminhar sobre o mesmo.
20. Mantenha os dedos, os cabelos e a roupa afastados da cinta de caminhar em movimento.
21. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.
22. 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.
23. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, pôr o interruptor de corrente na posição Off (desligado) (consulte o desenho na página 5 para ver a sua localização) e desligar o cabo de alimentação elétrica quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.
24. 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 29). Deve conseguir levantar 20 kg em segurança para mover o tapete rolante.
25. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o trinco de armazenamento segura firmemente a estrutura na posição de armazenamento. Não faça funcionar o tapete rolante quando este estiver dobrado.
26. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.
27. Nunca insira objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
28. Examine e aperte devidamente todas as peças sempre que utilizar o tapete rolante.
29. **PERIGO:** desligue sempre o cabo de alimentação elétrica imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire 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 deste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
30. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou a morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.
31. **IMPORTANTE:** para satisfazer os requisitos de conformidade da exposição, a antena e o transmissor da consola devem estar a, pelo menos, 20 cm de qualquer pessoa e não devem estar perto de qualquer outro transmissor ou antena nem ligados aos mesmos. A consola do tapete rolante tem a identificação OMCIABR12 da FCC.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

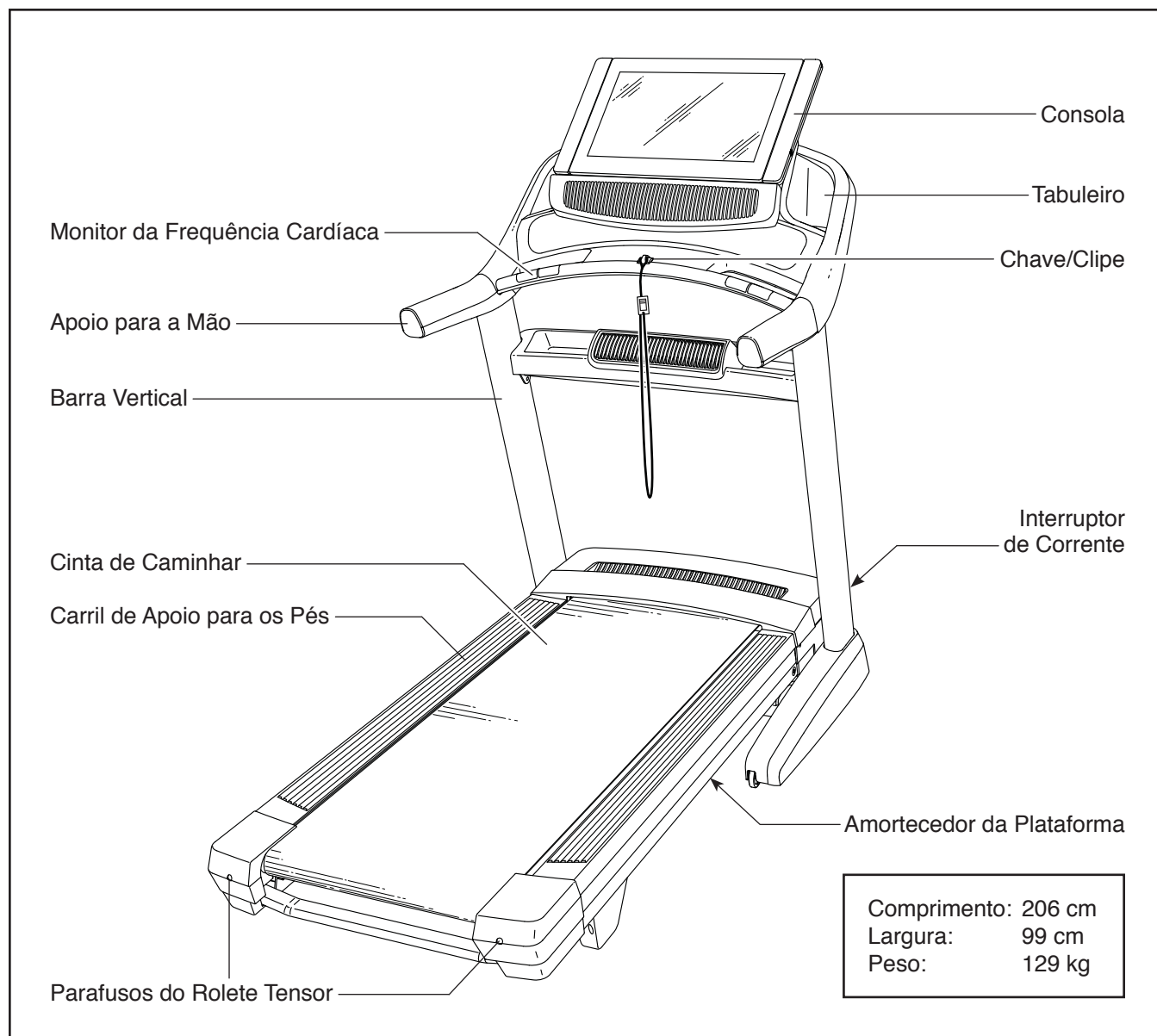
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o revolucionário tapete rolante NORDICTRACK® COMMERCIAL 2950. O tapete rolante COMMERCIAL 2950 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 deste manual, consulte a capa 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 de modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

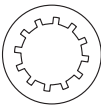
Antes de prosseguir com a leitura, observe o desenho abaixo e familiarize-se com as peças referenciadas.



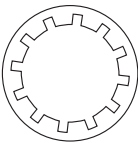
QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças pequenas utilizadas na montagem. O número entre parêntesis por baixo de cada desenho é o número de código da peça, conforme a LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. O número que se segue ao número de código da peça é a quantidade utilizada na montagem.

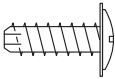
Nota: se faltar alguma peça no pacote de materiais, verifique se a mesma foi pré-montada. Podem estar incluídas peças extra.



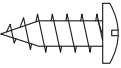
Anilha em Forma de Estrela 5/16"
(8)–10



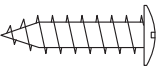
Anilha em Forma de Estrela 3/8"
(25)–8



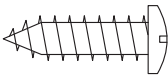
Parafuso de Terra #8 x 1/2"
(7)–1



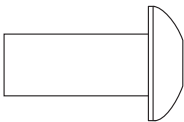
Parafuso #8 x 1/2"
(11)–8



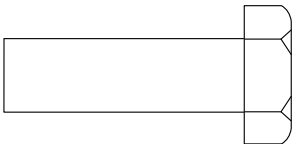
Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24)–20



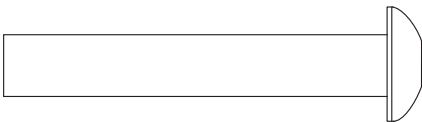
Parafuso #10 x 3/4"
(6)–2



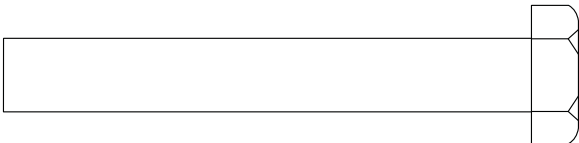
Parafuso 5/16" x 3/4"
(1)–4



Parafuso 3/8" x 1 1/4"
(20)–4



Parafuso 5/16" x 2"
(2)–8



Parafuso 3/8" x 2 3/4" (23)–4

MONTAGEM

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
 - Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
 - Após o transporte, pode encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante, basta retirá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
 - As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as direitas com “R” ou “Right”.
 - 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 iconsupport.eu no seu computador e registre o produto.

- documenta a sua titularidade
- ativa a garantia
- assegura apoio ao cliente prioritário se alguma vez necessitar de assistência

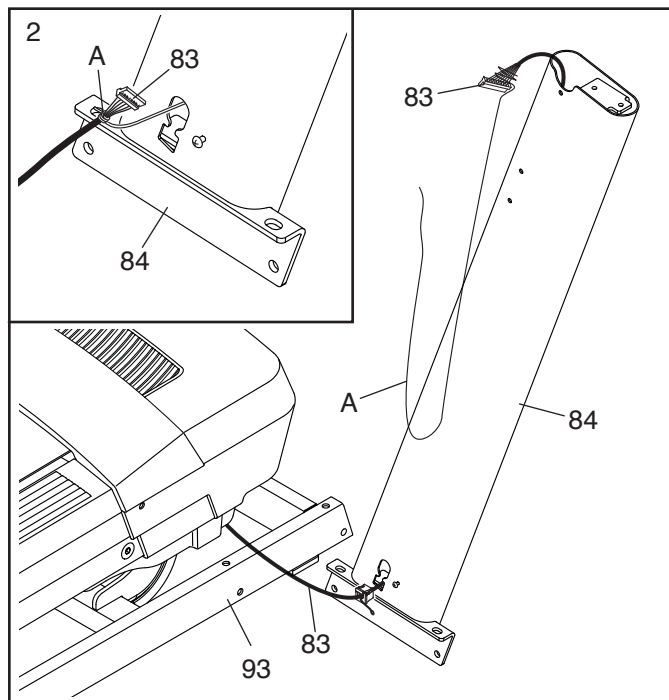
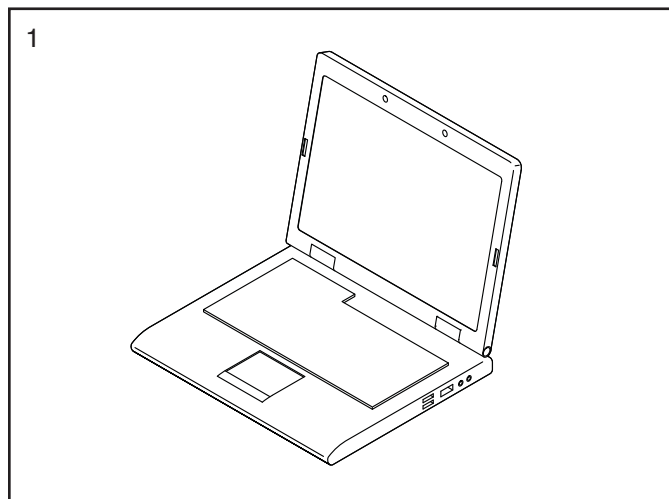
Nota: se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa deste manual) e registre o seu produto.

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

Retire o atilho que prende o Fio da Barra Vertical (83) à parte frontal da Base (93).

Em seguida, identifique a Barra Vertical Direita (84). Peça a outra pessoa para segurar a Barra Vertical Direita junto à Base (93).

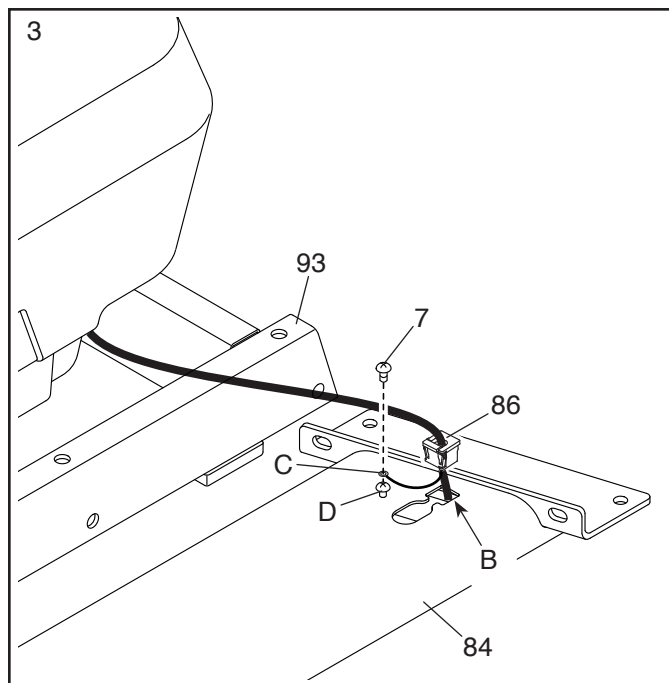
Veja o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio (A) da Barra Vertical Direita (84) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (83). Depois, insira o Fio da Barra Vertical na extremidade inferior da Barra Vertical Direita enquanto puxa a outra extremidade do atilho para fio através da Barra Vertical Direita.



3. Pouse a Barra Vertical Direita (84) junto à Base (93). Encaixe o Passa-Fios da Barra Vertical (86) no orifício quadrado (B) da Barra Vertical Direita. **Tenha cuidado para não trilhar o fio de terra (C).**

Se houver um parafuso (D) pré-fixado à Barra Vertical Direita (84), retire-o e descarte-o.

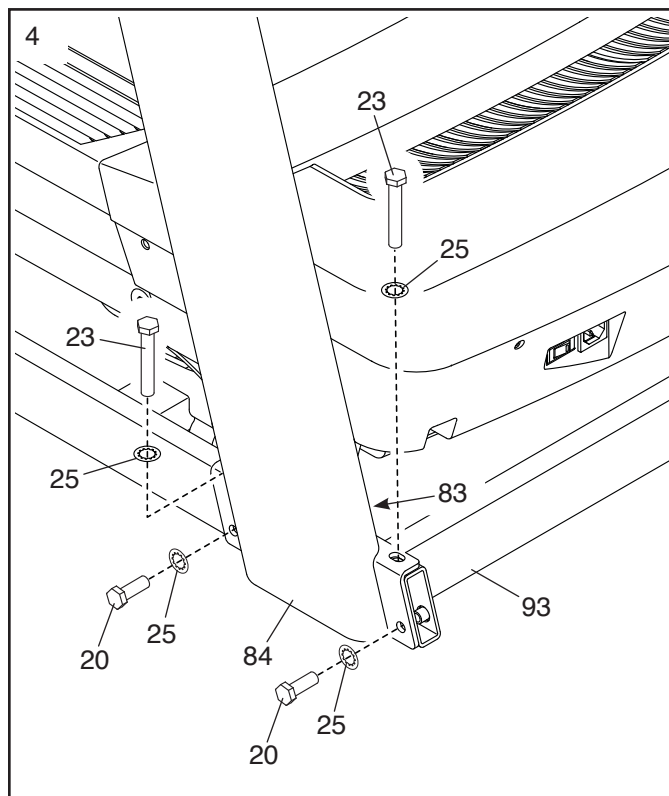
Depois, fixe o fio de terra (C) à Barra Vertical Direita (84) com um Parafuso de Terra #8 x 1/2" (7).



4. Segure a Barra Vertical Direita (84) contra a Base (93). **Tenha o cuidado de não trilhar o Fio da Barra Vertical (83).**

Fixe a Barra Vertical Direita (84) com dois Parafusos de 3/8" x 2 3/4" (23), dois Parafusos de 3/8" x 1 1/4" (20) e quatro Anilhas em Forma de Estrela de 3/8" (25) conforme indicado; **não aperte já completamente os Parafusos.**

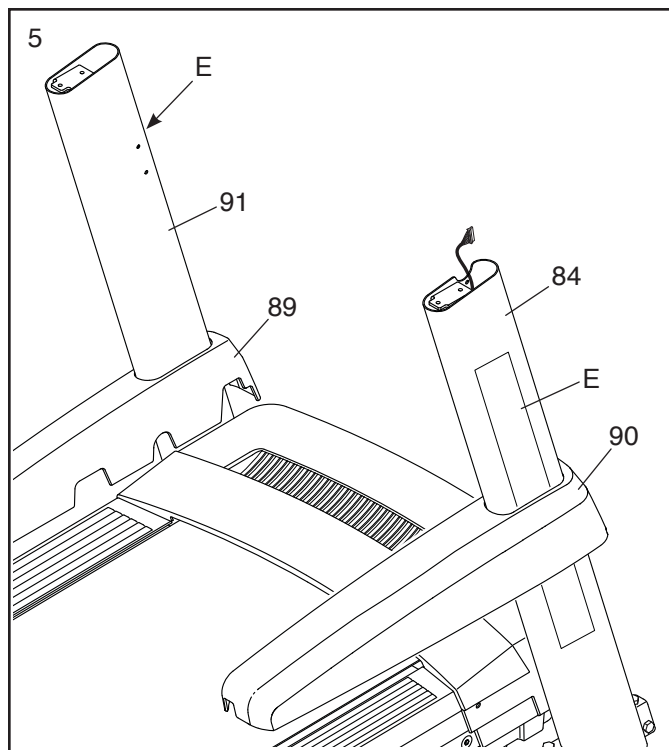
Fixe a Barra Vertical Esquerda (não apresentada) da mesma forma. Nota: não há fios no lado esquerdo.



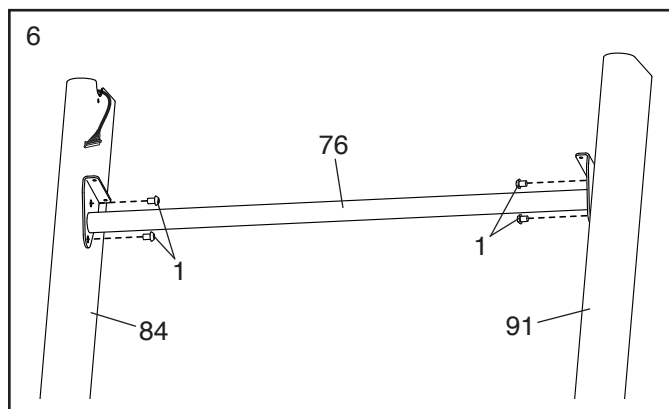
5. Identifique as Coberturas da Base Esquerda e Direita (89, 90).

Insira a Cobertura da Base Esquerda (89) na Barra Vertical Esquerda (91) e a Cobertura da Base Direita (90) na Barra Vertical Direita (84). Pressione as Coberturas da Base para baixo, mas **não encaixe já as Coberturas da Base nas respectivas posições.**

Se houver uma película (E) sobre o autocolante de cada Barra Vertical (84, 91), retire-a cuidadosamente.

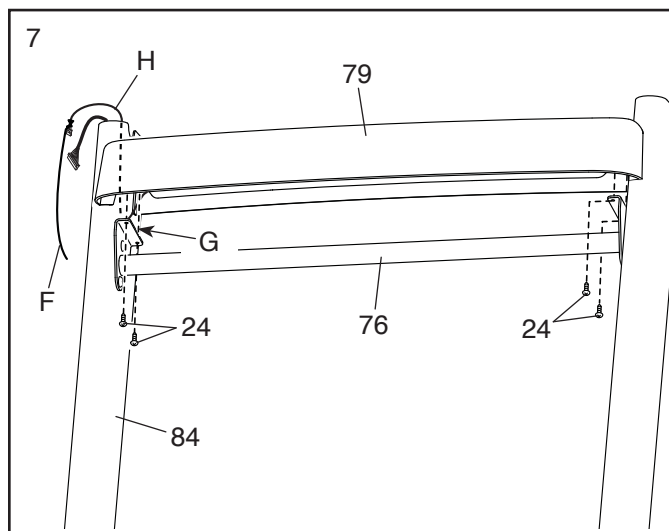


6. Insira cuidadosamente a Barra de Apoio das Barras Verticais (76) entre as Barras Verticais Direita e Esquerda (84, 91). Fixe a Barra de Apoio das Barras Verticais com quatro Parafusos de 5/16" x 3/4" (1); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



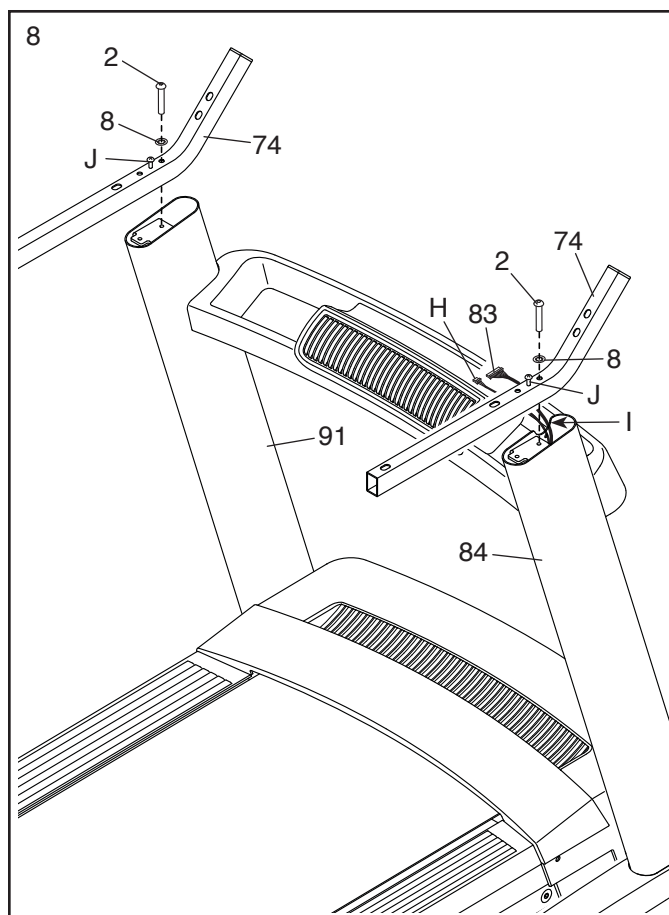
7. Segure o Tabuleiro (79) junto à Barra Vertical Direita (84). Em seguida, localize o atilho (F) no orifício indicado (G) da Barra Vertical Direita. Enrole o atilho na extremidade do fio da ventoinha (H). Em seguida, puxe o fio da ventoinha para o orifício, fazendo-o sair pelo topo da Barra Vertical direita. Depois, retire o atilho.

Fixe o Tabuleiro (79) à Barra de Apoio das Barras Verticais (76) com quatro Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24); **enrosque os quatro Parafusos de Cabeça Armada e depois aperte-os.**



8. Fixe os dois Apoios para as Mãos (74) às Barras Verticais Direita e Esquerda (84, 91) com dois Parafusos de 5/16" x 2" (2) e duas Anilhas em Forma de Estrela de 5/16" (8); **não aperte ainda completamente os Parafusos. Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (83) ou o fio da ventoinha (H) no lado direito. Posicione o fio no recorte (I) conforme indicado.**

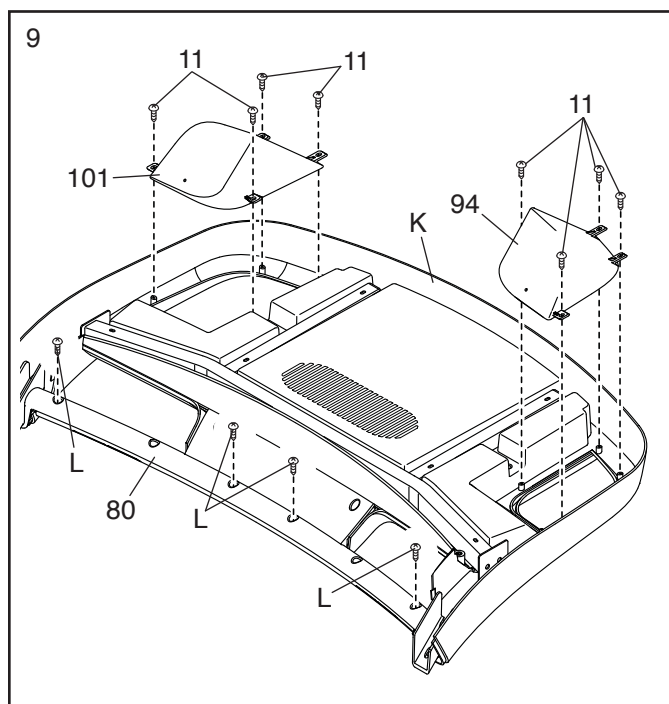
Depois, retire e elimine os dois parafusos (J) indicados.



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

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

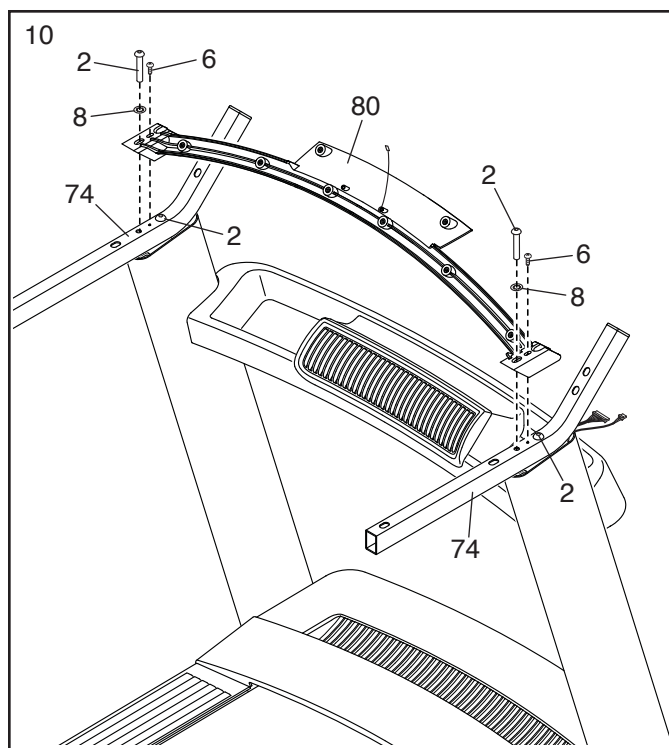
Em seguida, identifique os Tabuleiros Esquerdo e Direito (94, 101). Fixe os Tabuleiros à unidade da consola (K) com oito Parafusos #8 x 1/2" (11). **Não aperte demasiado os Parafusos.**



10. **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) ou os Parafusos de 5/16" x 2" (2).

Posicione a Barra de Apoio das Pulsações (80) conforme indicado. Fixe a Barra de Apoio das Pulsações aos Apoios para as Mãos (74) com dois Parafusos de 5/16" x 2" (2), duas Anilhas em Forma de Estrela de 5/16" (8) e dois Parafusos #10 x 3/4" (6); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

Em seguida, aperte os outros dois Parafusos de 5/16" x 2" (2).



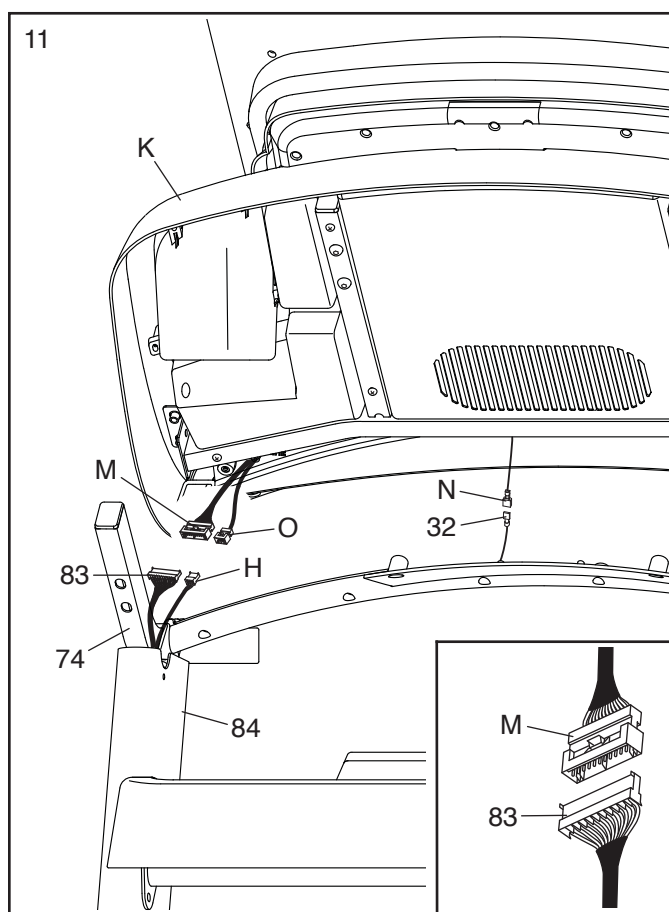
11. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola (K) junto aos Apoios para as Mãos (74).

Veja o desenho inserido. Ligue o Fio da Barra Vertical (83) ao fio da consola (M). **Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se tal não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.**

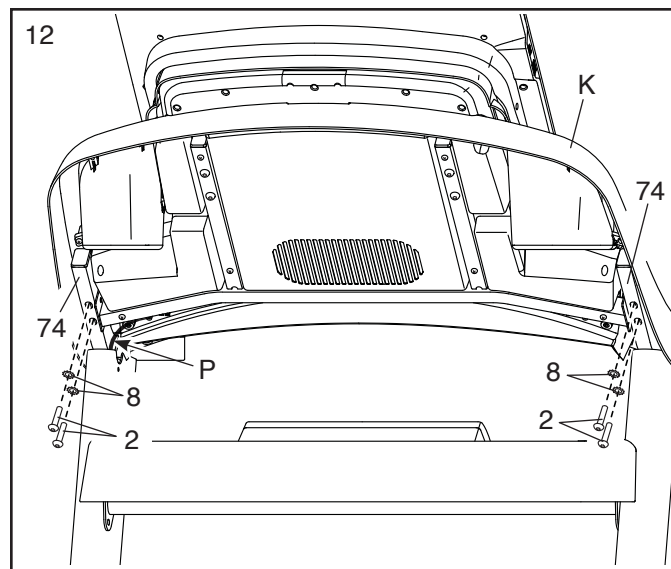
Em seguida, ligue o fio de terra (N) da unidade da consola (K) ao Fio de Terra da Consola (32).

Em seguida, ligue os dois fios da ventoinha (H, O).

Depois, retire quaisquer atilhos para fio do Fio da Barra Vertical (83) e dos fios da ventoinha (H, O) e insira o excesso dos fios da ventoinha na Barra Vertical Direita (84).

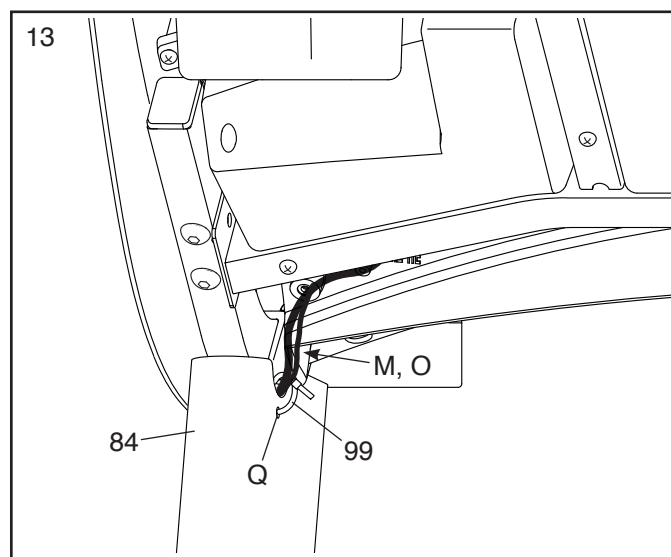


12. Fixe a unidade da consola (K) aos Apoios para as Mãos (74) com quatro Parafusos de 5/16" x 2" (2) e quatro Anilhas em Forma de Estrela de 5/16" (8); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os. Tenha cuidado para não trilhar os fios (P).**

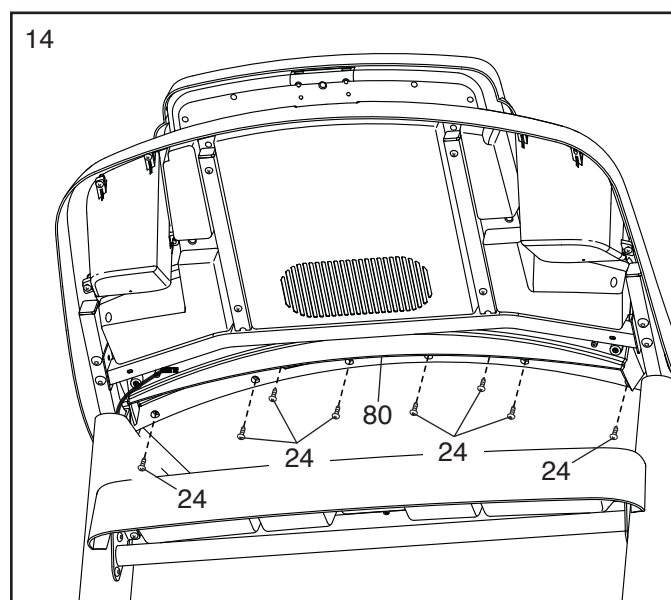


13. Insira os fios (M, O) na parte de cima da Barra Vertical Direita (84).

Em seguida, localize o Atilho para Fio (99) incluído com o material. Insira o Atilho para Fio através do orifício pequeno (Q) na parte lateral da Barra Vertical Direita (84). Em seguida, aperte o Atilho para Fio à volta dos fios (M, O) e corte a extremidade do Atilho para Fio.

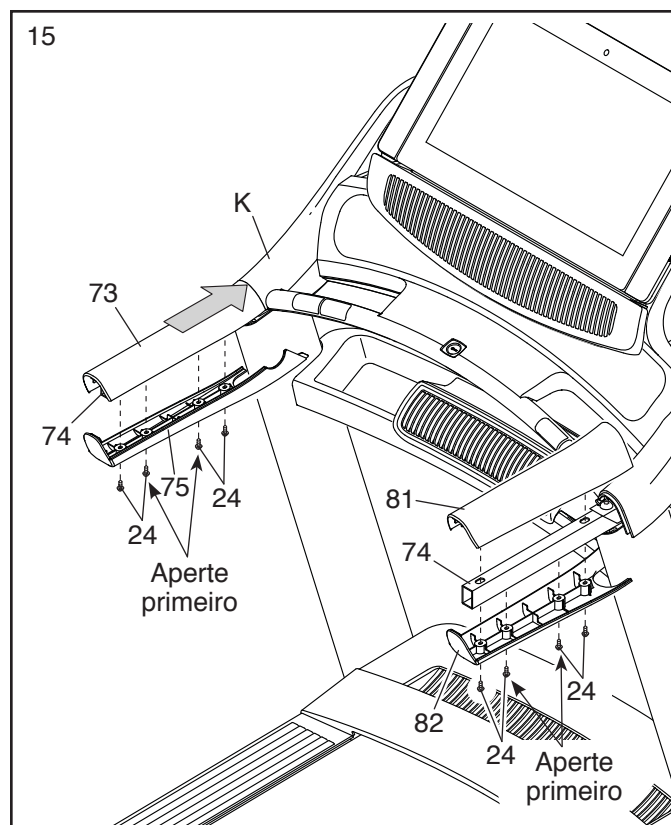


14. Enrosque oito Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24) na Barra de Apoio das Pulsações (80) e depois aperte-os; **não os aperte em demasia.**



15. Coloque a Cobertura Superior do Apoio para a Mão Esquerda (73) sobre o Apoio para a Mão (74) esquerdo. Enrosque quatro Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24) na Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Esquerda (75), no Apoio para a Mão Esquerda e na Cobertura Superior do Apoio para a Mão Esquerda. Em seguida, faça deslizar as Coberturas Superior e Inferior do Apoio para a Mão Esquerda para a frente contra a unidade da consola (K) conforme indicado. Aperte primeiro os dois Parafusos de Cabeça Armada do meio. Em seguida, aperte os outros dois Parafusos de Cabeça Armada.

Fixe as Coberturas Superior e Inferior do Apoio para a Mão Direita (81, 82) ao Apoio para a Mão (74) direito conforme descrito acima.

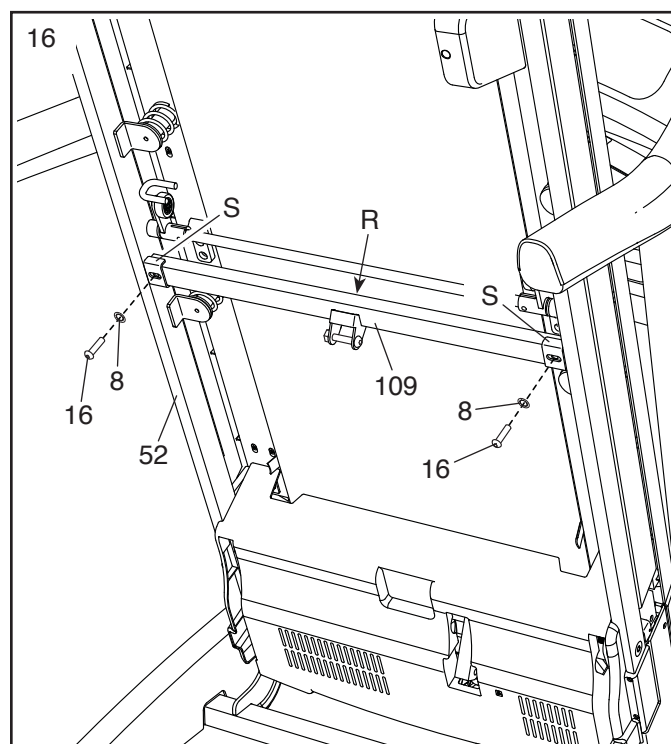


16. Levante a Estrutura (52) até à posição vertical. **Peça a outra pessoa para segurar a Estrutura até o passo 18 ficar concluído.**

Retire os dois Parafusos 5/16" x 1 1/4" (16) da Barra de Apoio do Trinco (109).

Posicione a Barra de Apoio do Trinco (109) conforme indicado. **Certifique-se de que o autocolante (R), "This side toward belt" (este lado voltado para a cinta), está virado para o tapete rolante.**

Fixe a Barra de Apoio do Trinco (109) aos suportes (S) da Estrutura (52) com os dois Parafusos 5/16" x 1 1/4" (16) e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (8).

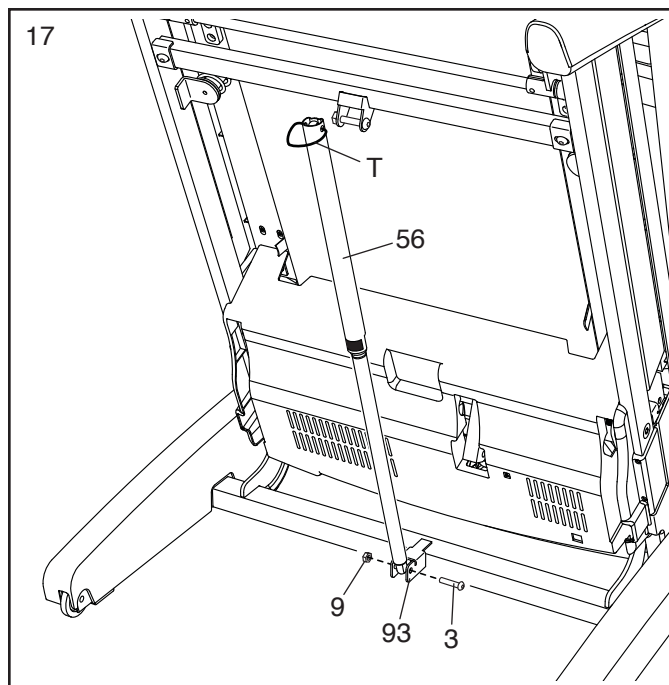


17. Retire a Porca 5/16" (9) e o Parafuso 5/16" x 1 3/4" (3) do suporte da Base (93).

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

Fixe a extremidade inferior do Trinco de Armazenamento (56) ao suporte da Base (93) com o Parafuso 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 (T).



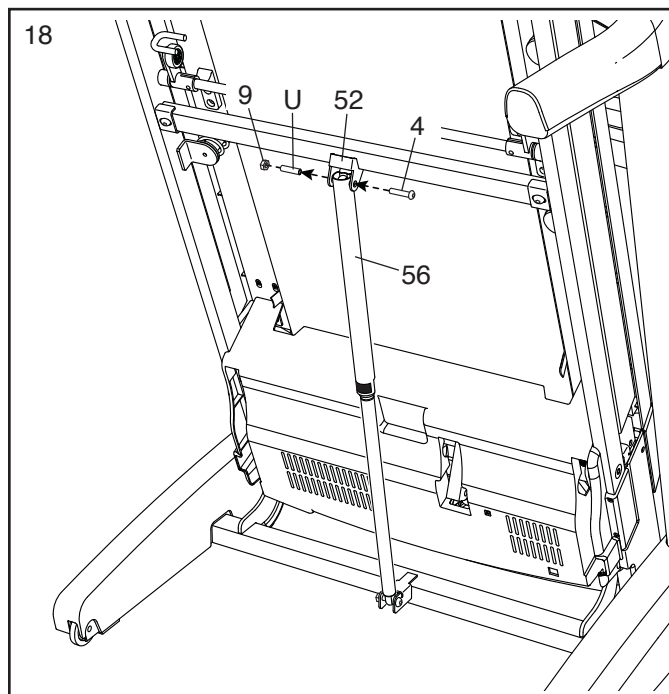
18. Retire a Porca de 5/16" (9) e o Parafuso de 5/16" x 2 1/4" (4) do suporte da Estrutura (52).

Alinhe a extremidade superior do Trinco de Armazenamento (56) com o suporte da Estrutura (52) e insira o Pino de 5/16" x 2 1/4" (4) através do suporte e do Trinco de Armazenamento.

Este procedimento faz sair um espaçador (U) do Trinco de Armazenamento; elimine o espaçador.

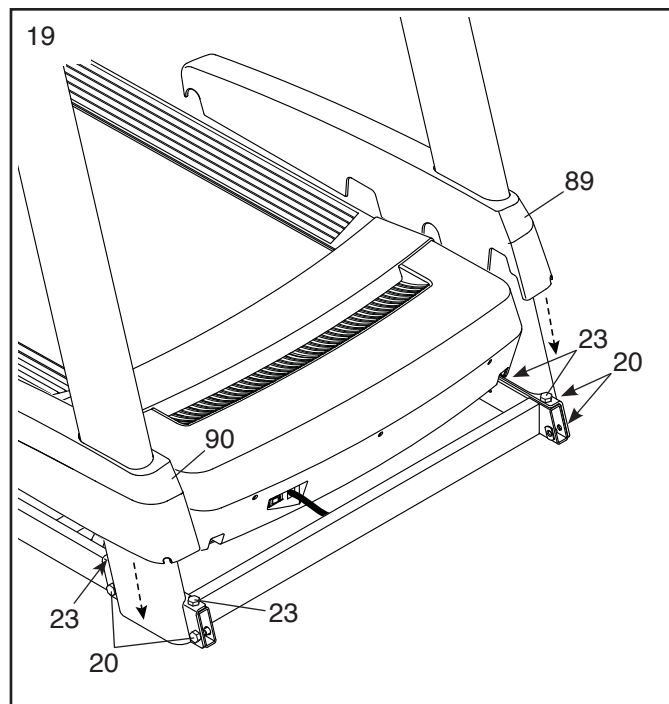
Em seguida, aperte a Porca 5/16" (9) no Parafuso 5/16" x 2 1/4" (4). **Não aperte excessivamente a Porca; o Trinco de Armazenamento (56) deve poder mover-se sobre o eixo.**

Depois, baixe a Estrutura (52) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 29).



19. **Aperte firmemente os quatro Parafusos de 3/8" x 2 3/4" (23) e os quatro Parafusos de 3/8" x 1 1/4" (20).**

Em seguida, faça deslizar as Coberturas da Base Esquerda e Direita (89, 90) para baixo até ficarem encaixadas.



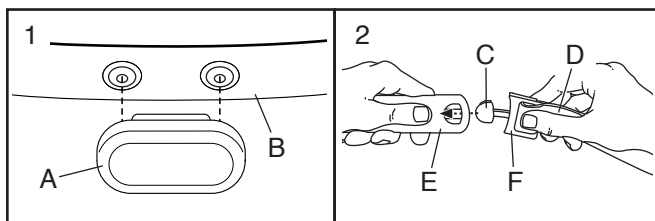
20. **Certifique-se de que todas as peças ficam devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Para evitar danos na consola, 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 31 e 32). Nota: podem estar incluídas peças extra.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO

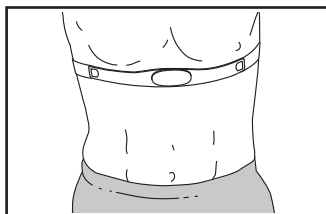
COMO USAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

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.

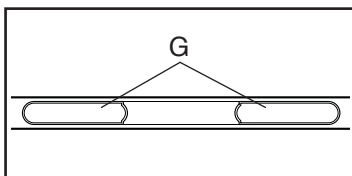


Em seguida, envolva o peito com o monitor da frequência cardíaca na posição mostrada; o monitor da frequência cardíaca deve ficar por baixo da roupa, ajustado à pele.



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 elétrodo (G). Humedeça as áreas dos elétrodo 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 elétrodo 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 elétrodo.
- 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

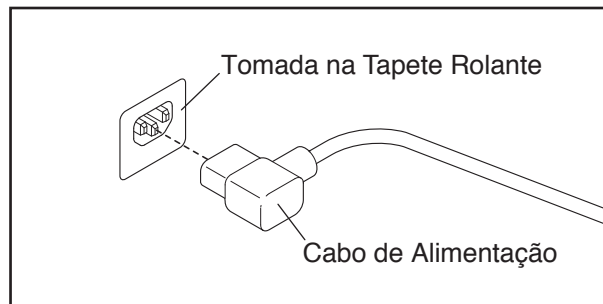
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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.**

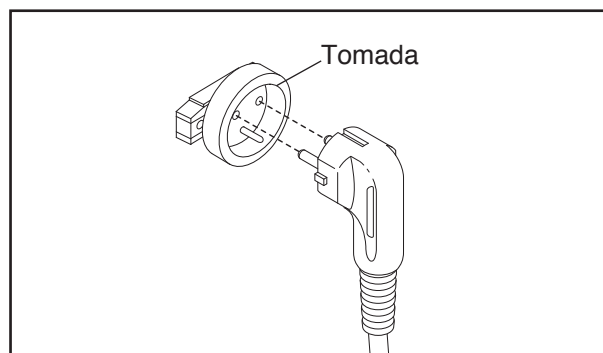
⚠ PERIGO: a ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto;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

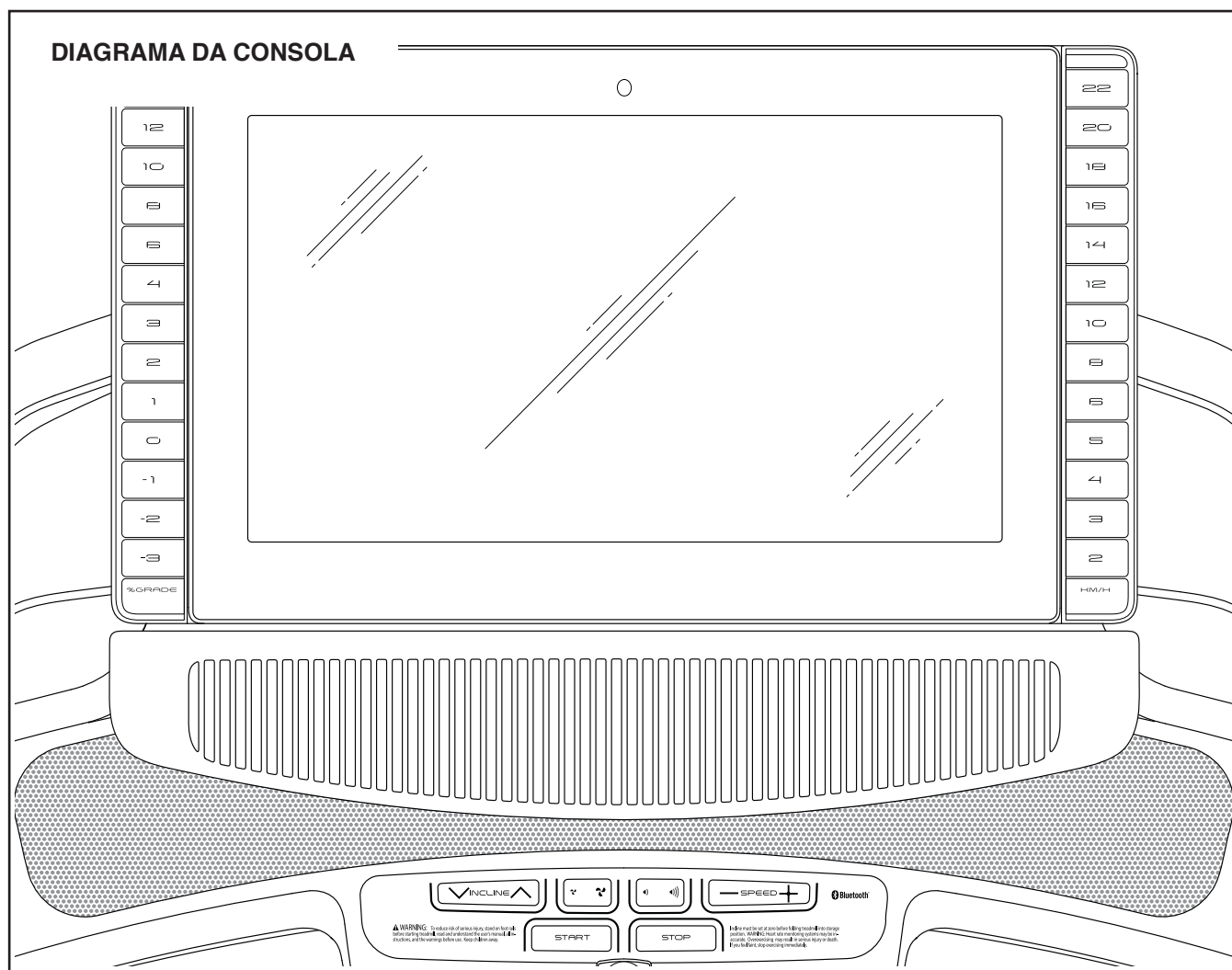
Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente na tapete rolante.



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





APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize os avisos da consola que estão em inglês. Irá encontrar os mesmos avisos noutros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique o autocolante de aviso em português na consola.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada do tapete rolante oferece uma seleção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis.

A consola dispõe de tecnologia sem fios que permite a sua ligação ao iFit. Com o iFit, pode aceder a uma vasta e variada biblioteca de sessões de exercício, criar as suas próprias, manter um registo dos resultados das mesmas e aceder a muitas outras funcionalidades.

Quando utilizar o modo manual, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando tocar

num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode 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 inclui uma seleção de sessões de exercício. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que o(a) orienta ao longo de exercícios eficazes.

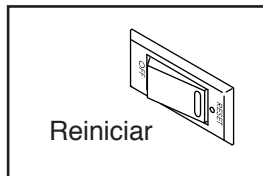
Enquanto se exercita, pode até ouvir as suas músicas de exercício ou audiolivros preferidos, com o sistema de som da consola.

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

COMO LIGAR A CORRENTE

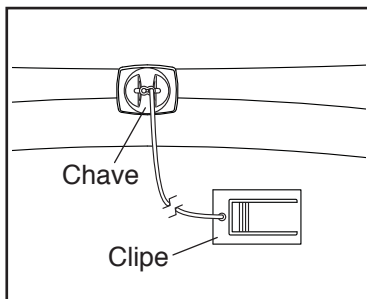
IMPORTANTE: se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

Ligue o cabo de alimentação elétrica (consulte a página 17). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação elétrica. Coloque o interruptor na posição Reset (reinício).



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

a consola pode demorar algum tempo até ficar pronta a utilizar. 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.



Nota: a consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte COMO UTILIZAR A SECÇÃO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO na página 25. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL

A consola inclui um tablete com um ecrã tátil a cores. As informações seguintes ajudá-lo(a)-ão a familiarizar-se com a tecnologia avançada do dispositivo:

- A consola funciona de forma semelhante à de outros tabletes. Pode passar ou tocar com o dedo no ecrã para mover certas imagens, como os ecrãs de uma sessão de exercício (consulte o passo 5 na página 21). No entanto, não pode ampliar ou reduzir a imagem passando os dedos pelo ecrã.
- O ecrã não é sensível à pressão. Não é necessário premir com força.
- Para escrever informações numa caixa de texto, toque na caixa de texto para ver o teclado. Para utilizar números ou outros caracteres no teclado, toque no botão ?123. Para ver mais caracteres, toque no botão Alt. Toque novamente no botão Alt para regressar ao teclado numérico. Para regressar ao teclado alfabético, toque no botão ABC. Para utilizar uma letra maiúscula, toque no botão da seta ascendente. Para utilizar várias letras maiúsculas, toque novamente no botão da seta. Para regressar ao teclado de letras minúsculas, toque no botão da seta uma terceira vez. Para apagar o último carácter, toque no botão com uma seta para trás e um X.

COMO CONFIGURAR A CONSOLA

Antes de utilizar o tapete rolante pela primeira vez, configure a consola.

1. Ligue-se à sua rede sem fios.

Para aceder à Internet, descarregar sessões de exercício iFit e utilizar várias outras funcionalidades da consola, esta tem de estar ligada a uma rede sem fios. Siga as instruções do ecrã para ligar a consola à sua rede sem fios.

2. Personalize as definições.

Preencha o formulário no ecrã para configurar a consola para apresentar a unidade de medida pretendida e o seu fuso horário. Nota: Se pretender alterar estas definições mais tarde, consulte COMO UTILIZAR A SECÇÃO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO na página 25.

3. Inicie sessão ou crie uma conta iFit.

Forneça o seu endereço de e-mail e siga as instruções no ecrã para criar uma conta ou iniciar sessão na conta iFit.

4. Visita guiada à consola.

Da primeira vez que ligar o tapete rolante, aparecem no ecrã caixas de diálogo que o irão guiar através das funcionalidades da consola. Nota: Para aceder novamente à visita guiada em qualquer altura, toque no botão de perfil no canto inferior direito, em seguida toque no botão Settings (definições) e, em seguida, vá até à secção How It Works (como funciona).

5. Verifique se existem atualizações do firmware.

Primeiro, prima o botão de perfil junto ao canto inferior direito do ecrã para selecionar o menu de configuração principal. Em seguida, selecione a secção de manutenção. Em seguida, toque no botão Update (atualização) para verificar se existem atualizações do firmware com a rede sem fios. Consulte o passo 3 na página 26 para mais informações.

6. Calibre o sistema de inclinação.

Primeiro toque no botão de perfil. Em seguida, selecione o menu de configuração principal. Em seguida, selecione a secção de manutenção, toque no botão Calibrate Incline (calibrar inclinação) e, em seguida, toque no botão Begin (começar) para calibrar o sistema de inclinação. Consulte o passo 4 na página 26 para mais informações.

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

Para utilizar o modo manual, consulte a página 21. **Para utilizar uma sessão de exercício com mapa**, consulte a página 23. **Para utilizar uma sessão de exercício com um mapa desenhado por si**, consulte a página 23. **Para utilizar uma sessão de exercício de distância ou tempo**, consulte a página 24.

Para utilizar a secção de configuração das sessões de exercício, consulte a página 25. **Para utilizar a secção de configuração do equipamento**, consulte a página 25. **Para utilizar a secção de manutenção**, consulte a página 26. **Para utilizar o modo de rede sem fios**, consulte a página 26. **Para utilizar o sistema de som com um cabo áudio**, consulte a página 27. **Para utilizar o sistema de som com um dispositivo com BLUETOOTH®**, consulte a página 27. **Para ligar um cabo HDMI**, consulte a página 28. **Para ajustar o ângulo da consola**, consulte a página 28. **Para ajustar os amortecedores**, consulte a página 28.

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 31).

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave na consola.

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

2. Selecione o menu principal.

Quando ligar a corrente, o menu principal aparece após o arranque da consola. Se se encontrar numa sessão de exercício ou no menu de configuração, toque na seta para trás ou no x no ecrã para regressar ao menu principal.

Nota: Se planear utilizar um monitor da frequência cardíaca para o peito com a consola enquanto faz exercício, deve colocar o monitor da frequência cardíaca **antes de iniciar o movimento da cinta de caminhar**. A consola procura automaticamente o monitor da frequência cardíaca para o peito durante 30 segundos quando iniciar o movimento da cinta de caminhar no início de cada sessão de exercício.

3. Coloque a cinta de caminhar em movimento e ajuste a velocidade.

Toque no botão Manual Start (início manual) no canto superior direito do ecrã ou prima o botão Start (iniciar) da consola para iniciar o movimento da cinta de caminhar. A cinta de caminhar começa a mover-se a baixa velocidade. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar e diminuir Speed (velocidade). De cada vez que premir um botão, a configuração de velocidade altera-se em incrementos pequenos; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade altera-se mais rapidamente.

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

Nota: Quando a configuração de inclinação estiver abaixo de 0%, não irá ser possível selecionar as configurações de velocidade mais elevadas.

Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (parar) ou toque no meio do ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start.

4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.

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

Nota: Se a cinta de caminhar estiver a mover-se a alta velocidade e ajustar a inclinação para menos de 0%, a velocidade da cinta de caminhar pode reduzir automaticamente.

Nota: na primeira vez que utilizar o tapete rolante, deve calibrar o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 26).

5. Acompanhe o seu progresso com os modos de ecrã.

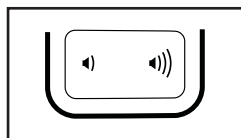
A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã selecionado determina as informações da sessão de exercício apresentadas. Para selecionar o modo de ecrã pretendido ou para ver estatísticas e tabelas, arraste para baixo no ecrã. Pode também tocar no botão + no canto inferior direito do ecrã para ver estatísticas ou tabelas.

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

- O nível de inclinação do tapete rolante
- O ganho vertical
- A perda vertical
- O tempo decorrido
- O número aproximado de calorias queimadas
- O número aproximado de calorias que está a queimar por hora
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6)
- A sua frequência cardíaca média
- A distância que caminhou ou correu

- O seu ritmo
- A velocidade da cinta de caminhar
- A velocidade média da cinta de caminhar
- Uma pista que representa 400 metros

Se quiser, ajuste o volume premindo os botões do volume na consola.

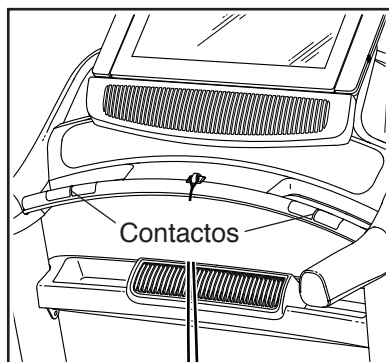


Para fazer uma pausa na sessão de exercício, toque no ecrã ou prima o botão Stop na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar) ou no botão Start. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar).

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, o monitor da frequência cardíaca para o peito tem prioridade. Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página 16. Nota: a consola é compatível com todos os monitores da frequência cardíaca BLUETOOTH Smart.

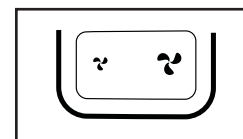
Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos metálicos. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.



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

7. Ligue a ventoinha se desejar.

A ventoinha tem vários níveis de velocidade. Prima repetidamente os botões da ventoinha para selecionar uma velocidade ou para a ligar ou desligar.



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

Suba para a plataforma de caminhar e prima o botão Stop na consola ou toque no ecrã. Em seguida, toque no botão Finish. Surge no ecrã um resumo da sessão de exercício. Se pretender guardar a sessão de exercício para futura utilização, pode adicioná-la como favorito tocando no botão do coração no canto superior direito do ecrã. Também pode conseguir gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã. Depois, retire a chave da consola e guarde-a num lugar seguro.

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

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM MAPA

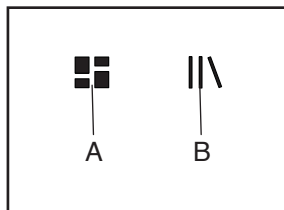
Nota: para utilizar uma sessão de exercício com mapa, a consola tem de estar ligada a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 26).

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

2. Selecione o menu principal ou a biblioteca de sessões de exercício.

Toque nos ícones no canto inferior esquerdo do ecrã para seleccionar o menu principal (A) ou a biblioteca de sessões de exercício (B).



3. Selecione uma sessão de exercício com mapa.

Para seleccionar uma sessão de exercício com mapa, toque no botão pretendido no ecrã. Nota: As sessões de exercício com mapa incluídas na consola são alteradas periodicamente. Se pretender guardar a sessão de exercício para futura utilização, pode adicioná-la como favorito tocando no botão do coração no canto superior direito do ecrã. Para desenhar um mapa para uma sessão de exercício, consulte esta página.

O ecrã indica a duração e a distância da sessão de exercício, bem como o número aproximado de calorias que irá queimar durante a mesma.

4. Inicie a sessão de exercício.

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

Durante a sessão de exercício, um mapa no ecrã indica o seu progresso.

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

Quando chegar ao fim da sessão de exercício, a cinta de caminhar abrandará até parar e surge no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão

Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também pode conseguir gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

5. Acompanhe o seu progresso com os modos de ecrã.

Consulte o passo 5 na página 21.

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 22.

7. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 22.

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

Consulte o passo 8 na página 22.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM MAPA DESENHADO POR SI

Nota: para utilizar uma sessão de exercício com mapa pessoal, a consola tem de estar ligada a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 26).

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

2. Selecione uma sessão de exercício com mapa desenhado por si.

Para seleccionar uma sessão de exercício com mapa desenhado por si, toque no botão Draw Your Own Map (desenhe um mapa) no ecrã.

3. Desenhe um mapa.

Navegue para a área do mapa onde pretende desenhar a sua sessão de exercício arrastando os dedos no ecrã. Toque no ecrã para adicionar o ponto inicial da sessão de exercício. Em seguida, toque no ecrã para adicionar o ponto final da sessão de exercício. Nota: se pretender iniciar e terminar a sessão de exercício no mesmo ponto, utilize os botões Loop (ciclo) ou Out & Back (acabar e voltar) do lado esquerdo do ecrã. Pode também seleccionar se pretende que a sessão de exercício seja direccionada para a estrada.

Se se enganar, pode utilizar o botão Undo (anular) do lado esquerdo do ecrã.

O ecrã apresenta as estatísticas de elevação e distância da sessão de exercício. Se quiser pode alterar a velocidade predefinida.

4. Guarde a sessão de exercício.

Toque no botão Save New Workout (guardar nova sessão de exercício) no canto inferior esquerdo do ecrã. Se quiser, mude o título da sessão de exercício ou acrescente uma descrição e, em seguida, prima o símbolo > no ecrã.

5. Inicie a sessão de exercício.

Toque no botão Start (iniciar) no ecrã para iniciar a sessão de exercício. Um momento após tocar no botão, a cinta de caminhar começa a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar. Consulte o passo 4 na página 23 para mais informações.

6. Acompanhe o seu progresso com os modos de ecrã.

Consulte o passo 5 na página 21.

7. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 22.

8. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 22.

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

Consulte o passo 8 na página 22.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE DISTÂNCIA OU TEMPO

Nota: para utilizar uma sessão de exercício de distância ou tempo, a consola tem de estar ligada a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 26). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. Adicione sessões de exercício à sua agenda em iFit.com.

No computador, smartphone, tablete ou outro dispositivo, abra um browser da Internet, vá a iFit.com e inicie sessão com a sua conta iFit.

Em seguida, navegue até Menu > Library (biblioteca) no Web site. Observe os programas de sessões de exercício na biblioteca e participe nas sessões de exercício pretendidas.

Em seguida, navegue até Menu > Schedule (agenda) para ver a sua agenda. Todas as sessões de exercício em que optou por participar aparecem na agenda; pode dispor ou eliminar as sessões de exercício da agenda conforme pretender.

Demore algum tempo a explorar o Web site iFit.com antes de terminar sessão.

2. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

3. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 21.

4. Inicie sessão na sua conta iFit.

Se ainda não o fez, toque no botão Login (iniciar sessão) para iniciar sessão na sua conta iFit. O ecrã solicita-lhe o nome de utilizador e a senha iFit.com. Introduza-os e toque no botão Submit (enviar). Toque no botão Cancel (cancelar) para sair do ecrã de início de sessão.

5. Selecione uma sessão de exercício de distância ou tempo que tenha anteriormente adicionado à sua agenda em iFit.com.

Toque no ícone do calendário para transferir uma sessão de exercício de distância ou tempo da sua agenda.

Nota: antes de poder descarregar sessões de exercício, tem de as adicionar à sua agenda em iFit.com.

Quando selecionar uma sessão de exercício de distância ou tempo, o ecrã apresenta o nome, a duração estimada e a distância da mesma.

6. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 4 na página 23. Nota: Durante uma sessão de exercício de distância ou tempo, o ecrã não apresenta um mapa.

7. Acompanhe o seu progresso com os modos de ecrã.

Consulte o passo 5 na página 21. O ecrã indica a distância ou tempo decorrido e a distância ou tempo restante.

8. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 22.

9. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 22.

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

Consulte o passo 8 na página 22.

Para mais informações sobre o iFit, vá a [iFit.com](https://www.ifit.com).

COMO UTILIZAR A SECÇÃO DE CONFIGURAÇÃO DA SESSÃO DE EXERCÍCIO

1. Selecione o menu de configuração principal.

Insira a chave na consola (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19). Depois, selecione o menu principal (consulte o passo 2 na página 21). Em seguida, toque no botão da engrenagem para seleccionar o menu principal de configuração.

2. Selecione a secção de configuração da sessão de exercício.

No menu principal de configuração vá até à secção Workout (sessão de exercício).

3. Personalize as definições.

Para personalizar as definições, toque na categoria pretendida e, em seguida, toque no botão para alternar ao lado do nome da categoria.

4. Saia da secção de definições da sessão de exercício.

Para sair da secção de configuração da sessão de exercício, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR A SECÇÃO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 à esquerda.

2. Selecione a secção de configuração do equipamento.

No menu principal de configuração vá até à secção Equipment (equipamento). Nota: passe ou toque com o dedo no ecrã para percorrer as opções, se necessário.

3. Personalize a unidade de medida e outras configurações.

Para personalizar a unidade de medida, o fuso horário e outras configurações, toque na categoria pretendida e, em seguida, toque no botão para alternar ao lado do nome da categoria.

4. Veja informações sobre a máquina.

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

5. Saia da secção de configuração do equipamento.

Para sair da secção de configurações do equipamento, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR A SECÇÃO DE MANUTENÇÃO

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 25.

2. Selecione a secção de manutenção.

No menu principal de configuração, vá até à secção Maintenance (manutenção).

3. Atualize o firmware da consola.

Para melhores resultados, verifique regularmente se existem atualizações do firmware.

Toque no botão Update (atualização) para verificar se existem atualizações do firmware através da rede sem fios. A atualização começa automaticamente.

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

O ecrã apresenta o progresso da atualização. Quando a atualização estiver concluída, o tapete rolante desliga e volta a ligar. Se isso não acontecer, coloque o interruptor na posição Off (desligado), aguarde diversos segundos e, em seguida, coloque o interruptor na posição Reset (reinício). Nota: a consola pode demorar alguns minutos até ficar pronta a utilizar.

Nota: pode acontecer ocasionalmente que uma atualização de firmware faça a consola funcionar de forma ligeiramente diferente. Tais atualizações são sempre concebidas para melhorar a sua experiência de exercício.

4. Calibre o sistema de inclinação do tapete rolante.

Toque no botão Calibrate Incline (calibrar inclinação). Em seguida, toque no botão Begin (começar) para calibrar o sistema de inclinação. O tapete rolante eleva-se automaticamente até ao nível máximo de inclinação, baixa até ao nível mínimo e, em seguida, regressa à posição inicial. Desta forma, o sistema de inclinação fica calibrado. Toque no botão Cancel (cancelar) para regressar à secção de manutenção. Quando o sistema de inclinação estiver calibrado, toque no botão Finish (terminar).

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

5. Saia da secção de manutenção.

Para sair da secção de manutenção, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS

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

1. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 23.

2. Selecione o modo de rede sem fios.

Toque no símbolo Wi-Fi® no canto inferior direito do ecrã para entrar no modo de rede sem fios.

3. Ative o Wi-Fi.

Certifique-se de que o Wi-Fi está ativado. Se não estiver, toque no botão de alternar Wi-Fi para ativar uma ligação sem fios.

4. Configure e gira uma ligação a uma rede sem fios.

Quando a opção Wi-Fi estiver ativada, o ecrã apresenta uma lista de redes disponíveis. Nota: pode demorar alguns segundos até aparecer a lista de redes sem fios.

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

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

Numa caixa informativa é-lhe perguntado se pretende ligar-se à rede sem fios. Toque no botão Connect (ligar) para se ligar à rede ou no botão Cancel (cancelar) para regressar à lista de redes. Se a rede tiver uma senha, toque na caixa de introdução da senha. Surge um teclado no ecrã. Para ver a senha à medida que a escreve, toque na caixa de seleção Show Password (mostrar senha).

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

Quando a consola estiver ligada à sua rede sem fios, aparece uma marca de verificação junto ao nome da rede sem fios. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã para regressar ao modo de rede sem fios.

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

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

Nota: a consola suporta encriptação não segura e segura (WEP, WPA™ e WPA2™). Recomendamos uma ligação de banda larga; o desempenho depende da velocidade da ligação.

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

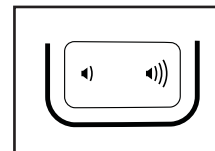
5. Saia do modo de rede sem fios.

Para sair do modo de rede sem fios, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM COM UM CABO ÁUDIO

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto se exercita, ligue um cabo de áudio com fichas de 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio está bem ligado. Nota: para adquirir um cabo de áudio, dirija-se a 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.



COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM COM UM DISPOSITIVO COM BLUETOOTH

1. **Certifique-se de que o dispositivo com Bluetooth está próximo da consola.**
2. **Ative o Bluetooth do dispositivo.**
3. **Emparelhe o dispositivo com a consola.**

Prima e mantenha premido o botão Bluetooth dos altifalantes da consola durante 3 segundos. O altifalante Bluetooth entra em modo de emparelhamento. Quando os dispositivos emparelharem com sucesso, o áudio do seu dispositivo é reproduzido através dos altifalantes da consola.

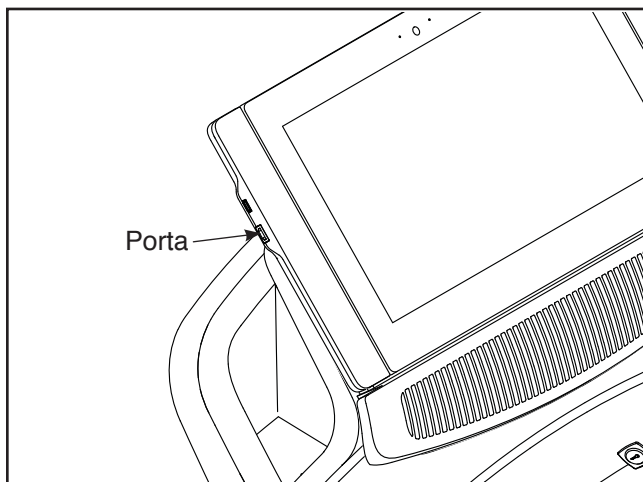
Nota: a consola pode guardar em memória 8 dispositivos. Se já tiver emparelhado o seu dispositivo anteriormente, basta premir normalmente o botão Bluetooth para ligar o dispositivo à consola.

4. **Apague a memória do dispositivo da consola, se necessário.**

Se tiver de apagar todos os dispositivos com Bluetooth ativado guardados na memória da consola, prima e mantenha premido o botão Bluetooth durante 10 segundos.

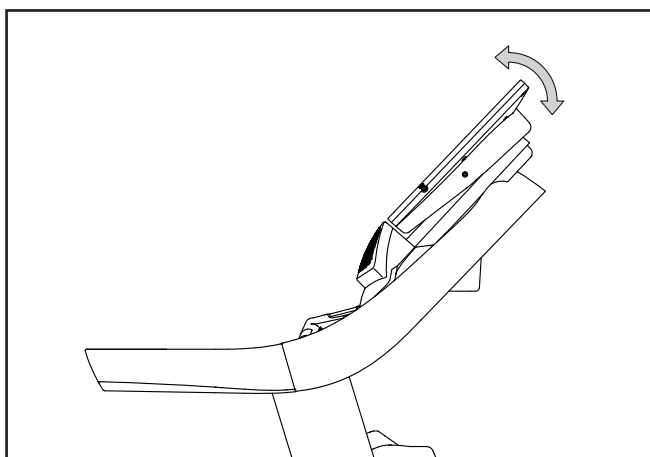
COMO LIGAR UM CABO HDMI

Para apresentar o ecrã da consola numa TV ou num monitor, ligue um cabo HDMI (não incluído) à porta da consola e a uma porta da sua TV ou monitor; **certifique-se de que o cabo HDMI está totalmente inserido.** Nota: para adquirir um cabo HDMI, dirija-se a uma loja de eletrónica local.



COMO AJUSTAR O ÂNGULO DA CONSOLA

Pode ajustar o ângulo da consola segurando em ambos os lados da consola e inclinando-a até à posição pretendida.

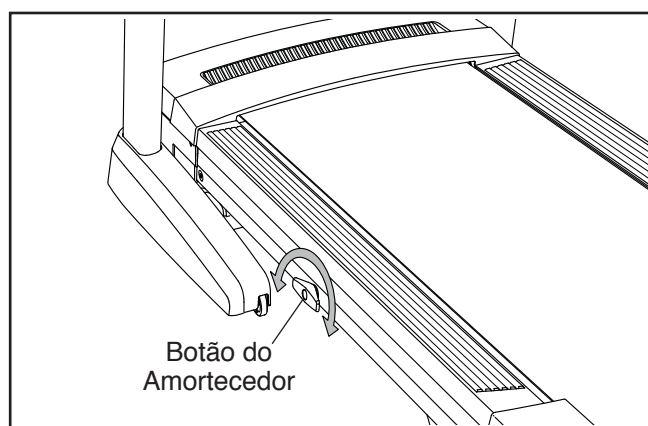


COMO AJUSTAR OS AMORTECEDORES

O tapete rolante possui amortecedores para reduzir o impacto ao caminhar ou correr sobre o mesmo.

Retire a chave da consola e desligue o cabo de alimentação elétrica.

Para uma plataforma de caminhar mais firme, rode o botão do amortecedor meia volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio até sentir que ele fica engatado. **Para uma plataforma de caminhar menos firme,** rode o botão do amortecedor meia volta no sentido dos ponteiros do relógio até sentir que ele fica engatado. **Nota: Quanto mais depressa correr sobre o tapete rolante, ou quanto maior for o seu peso, mais firme deve estar a plataforma de caminhar.**

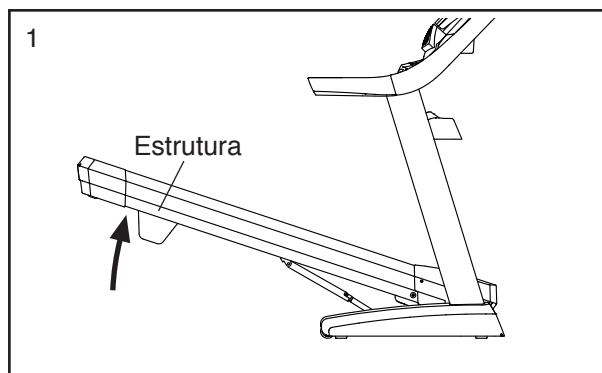


COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

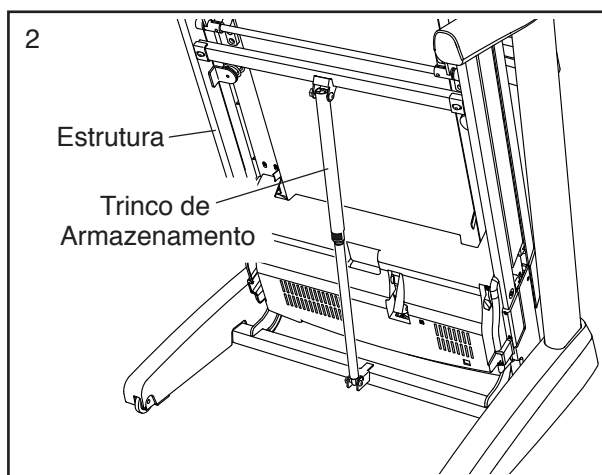
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para zero antes de o dobrar. Depois, retire a chave e desligue o cabo de alimentação elétrica. **ATENÇÃO:** deve conseguir levantar 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.

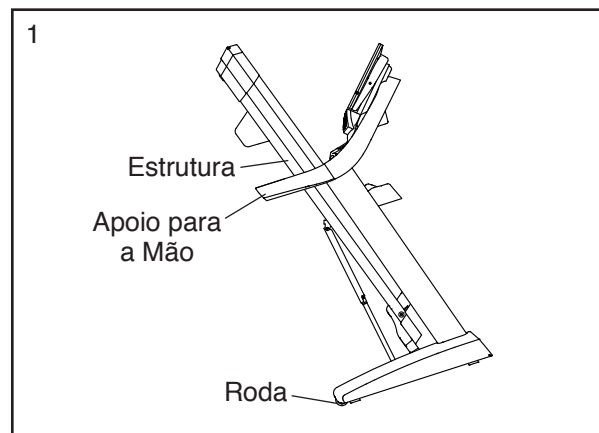


Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de armazenamento a temperaturas superiores a 30°C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

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

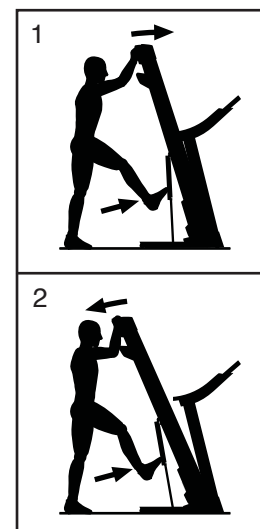
1. Agarre a estrutura e um apoio para as mãos e apoie um pé contra uma das rodas.



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. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

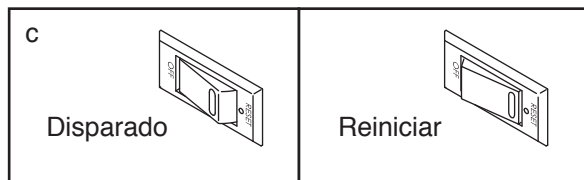
Limpe periodicamente o tapete rolante e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, **coloque o interruptor de corrente na posição Off (desligado) e desligue o cabo de alimentação elétrica.** Limpe o exterior do tapete rolante com um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **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 maior parte dos problemas com o tapete rolante podem ser resolvidos efetuando os seguintes procedimentos. Encontre o sintoma que se aplica e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: A corrente não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 17). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (2 mm²) com o comprimento máximo de 1,5 m.
- Após ligar o cabo de alimentação elétrica, certifique-se de que a chave está inserida na consola.
- Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação elétrica. Se o botão estiver saliente, conforme indicado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

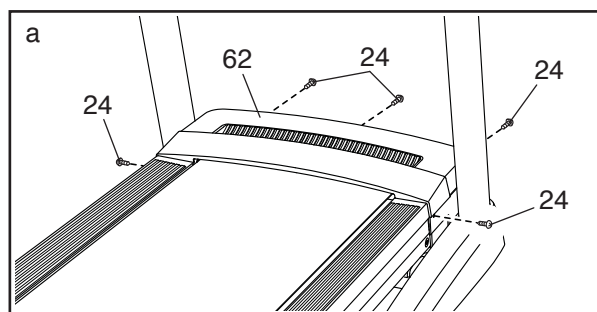
- Verifique o interruptor (veja o desenho acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica está ligado. Se estiver, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.
- Retire a chave da consola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

SINTOMA: a inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

- Calibre o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 26).

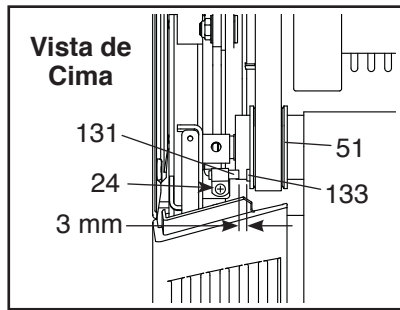
SINTOMA: os ecrãs da consola não funcionam corretamente

- Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA.** Em seguida, retire os cinco Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24) e levante cuidadosamente o Capô do Motor (62).



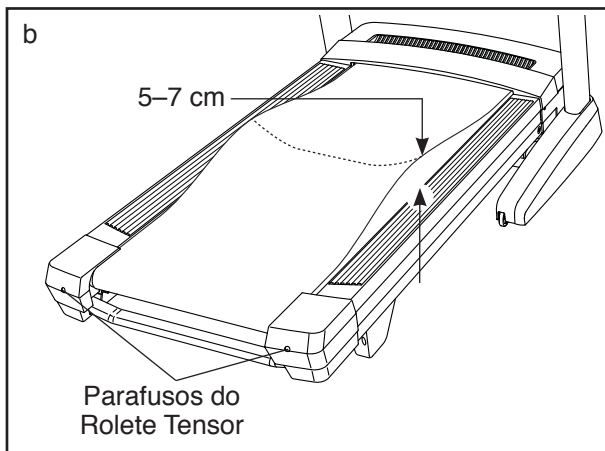
Depois, localize o Interruptor de Lâminas (131) e o Íman (133) no lado esquerdo da Polia (51).

Rode a Polia até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas é de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso de Cabeça Armada. Fixe novamente o Capô do Motor (ver acima) e ponha o tapete rolante em funcionamento durante alguns minutos para verificar a leitura correta da velocidade.



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

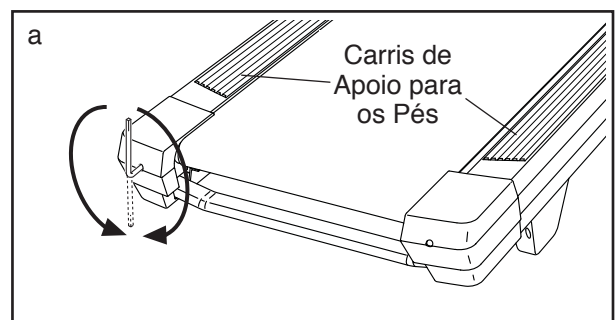
- Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (2 mm²) com o comprimento máximo de 1,5 m.
- Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolete 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 elétrica, introduza a chave e caminhe sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



- O tapete rolante tem uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. Tais substâncias podem deteriorar a cinta de caminhar e causar um desgaste excessivo.** Se lhe parecer que a cinta de caminhar precisa de mais lubrificante, consulte a capa deste manual.
- Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa deste manual.

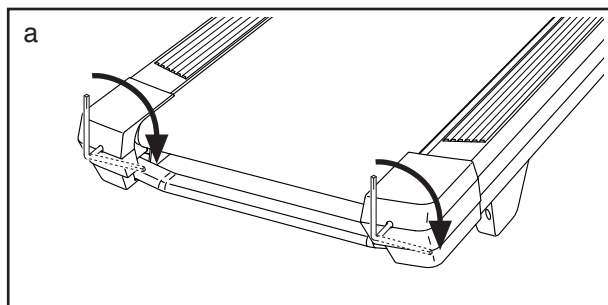
SINTOMA: a cinta de caminhar não está centrada entre os carris de apoio para os pés

- IMPORTANTE: se a cinta de caminhar roçar nos carris de apoio para os pés, pode ficar danificada.** Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA**. 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 elétrica, introduza a chave e caminhe sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar centrada.



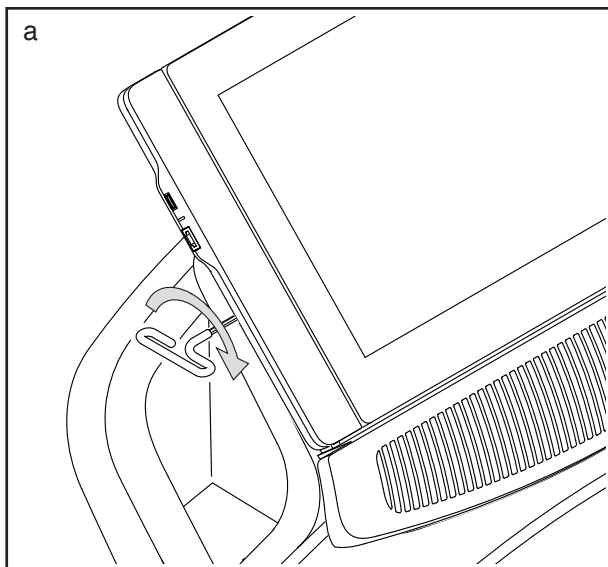
SINTOMA: a cinta de caminhar resvala quando alguém caminha sobre ela

- a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA**. 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 elétrica, introduza a chave e caminhe sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



SINTOMA: A consola não se mantém na devida posição

- a. Se a consola não permanecer na posição pretendida, utilize uma chave sextavada para apertar ligeiramente a consola na localização indicada em ambos os lados (só é indicado um lado).

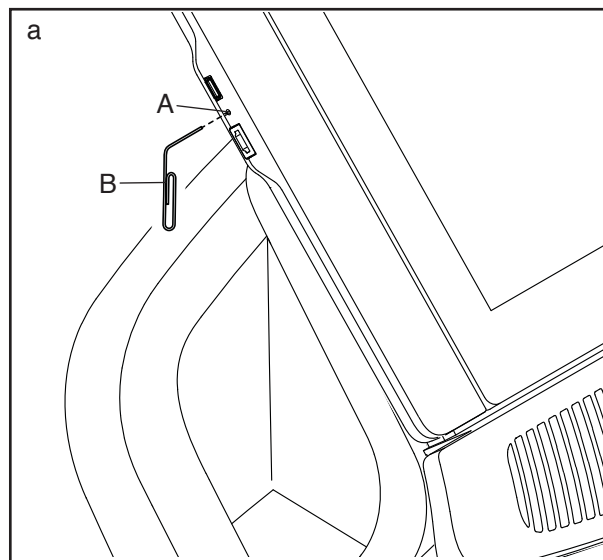


SINTOMA: o tapete rolante não se liga à rede sem fios

- a. Certifique-se de que a configuração de ligações sem fios da consola está correta (consulte a página 26).
- b. Certifique-se de que a configuração da sua rede sem fios está correta.
- c. Se ainda tiver dúvidas, vá a support.iFit.com.

SINTOMA: os ecrãs da consola não funcionam corretamente

- a. Se a consola não arrancar devidamente, ou se bloquear e não responder, reinicialize-a com a configuração predefinida de fábrica. **IMPORTANTE: se o fizer, apagará todas as definições que personalizou na consola.** Para reinicializar a consola, são necessárias duas pessoas. Primeiro, prima o interruptor para a posição de desligado. Em seguida, localize a pequena abertura para reinicialização (A) junto à porta USB da consola. Com um clipe de papel dobrado (B), prima e mantenha premido o botão de reinicialização no interior da abertura e peça a outra pessoa que prima o interruptor para a posição de ligado. Continue a manter o botão de reinicialização premido até a consola se ligar. Quando a reinicialização estiver concluída, a consola desligar-se-á e voltará a ligar-se. Se tal não acontecer, use o interruptor para voltar a desligar e ligar o tapete rolante. Uma vez ligada a consola, verifique se existem atualizações do firmware (consulte o passo 3 na página 26). Nota: a consola pode demorar alguns minutos até ficar pronta a utilizar.



DIRETRIZES DE EXERCÍCIO

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

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

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

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

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

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

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

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

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

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

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

LISTA DE PEÇAS

Modelo N.º NETL28717.1 R0718A

N.º	Qt.	Descrição	N.º	Qt.	Descrição
1	4	Parafuso 5/16" x 3/4"	51	1	Polia/Roleta de Tração
2	8	Parafuso 5/16" x 2"	52	1	Estrutura
3	1	Parafuso 5/16" x 1 3/4"	53	4	Atilho
4	1	Parafuso 5/16" x 2 1/4"	54	1	Motor de Tração
5	54	Parafuso #8 x 3/4"	55	1	Correia do Motor
6	2	Parafuso #10 x 3/4"	56	1	Trinco de Armazenamento
7	11	Parafuso de Terra #8 x 1/2"	57	1	Cobertura da Estrutura Direita
8	10	Anilha em Forma de Estrela 5/16"	58	4	Placa do Amortecedor
9	6	Porca 5/16"	59	1	Roleta Tensor
10	20	Parafuso Auto-Atarrachante #8 x 3/4"	60	1	Tampa Traseira Esquerda
11	34	Parafuso #8 x 1/2"	61	1	Tampa Traseira Direita
12	3	Parafuso 1/4" x 2 1/2"	62	1	Capô do Motor
13	3	Parafuso de Máquina #8 x 1/2"	63	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
14	1	Pino 3/8" x 1 1/2"	64	2	Espaçador da Estrutura
15	1	Parafuso 3/8" x 1 3/4"	65	1	Estrutura de Inclinação
16	2	Parafuso 5/16" x 1 1/4"	66	1	Motor de Inclinação
17	3	Porca #8	67	2	Espaçador do Motor de Inclinação
18	4	Parafuso da Guia da Correia #8	68	2	Apoio do Capô
19	2	Pino do Motor 5/16"	69	1	Cabo de Alimentação Elétrica
20	4	Parafuso 3/8" x 1 1/4"	70	1	Tomada
21	4	Parafuso 1/4" x 1 1/4"	71	1	Interruptor
22	2	Parafuso 3/8" x 1 3/4"	72	1	Tabuleiro Inferior
23	4	Parafuso 3/8" x 2 3/4"	73	1	Cobertura Superior do Apoio para a Mão Esquerda
24	32	Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4"	74	2	Apoio para a Mão
25	8	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	75	1	Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Esquerda
26	2	Parafuso 1/2" x 2"	76	1	Barra de Apoio das Barras Verticais
27	4	Parafuso 5/16" x 1 1/2"	77	2	Tampa da Estrutura da Consola
28	2	Parafuso 3/8" x 1"	78	4	Amortecedor de Borracha
29	12	Parafuso #6 x 3/8"	79	1	Tabuleiro
30	3	Porca 1/4"	80	1	Barra de Apoio das Pulsações
31	4	Anilha Plana 5/16"	81	1	Cobertura Superior do Apoio para a Mão Direita
32	5	Fio de Terra da Consola	82	1	Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Direita
33	4	Parafuso 1/4" x 3/4"	83	1	Fio da Barra Vertical
34	2	Porca 1/2"	84	1	Barra Vertical Direita
35	6	Porca 3/8"	85	2	Autocolante de Advertência
36	5	Clipe do Capô	86	2	Passa-Fios da Barra Vertical
37	4	Amortecedor	87	4	Mola do Amortecedor
38	1	Autocolante de Aviso	88	1	Suporte de Bloqueio de Inclinação
39	1	Plataforma de Caminhar	89	1	Cobertura da Base Esquerda
40	1	Cinta de Caminhar	90	1	Cobertura da Base Direita
41	1	Carril de Apoio para o Pé Esquerdo	91	1	Barra Vertical Esquerda
42	1	Carril de Apoio para o Pé Direito	92	2	Roda Traseira
43	2	Guia da Cinta	93	1	Base
44	1	Cobertura da Estrutura Esquerda	94	1	Tabuleiro Esquerdo
45	4	Bucha Plástica 3/8"	95	2	Ventoinha
46	2	Bucha Plástica 1/2"	96	1	Consola
47	2	Anilha Intercalar 1/2"	97	2	Pé Traseiro
48	1	Controlador			
49	2	Anilha em Forma de Estrela #8			
50	1	Suporte do Controlador			

N.º	Qt.	Descrição	N.º	Qt.	Descrição
98	1	Isolador do Motor	118	2	Travão da Roda do Amortecedor
99	1	Atilho para Fio	119	2	Anilha de Mola M10
100	1	Base da Consola	120	2	Roda do Amortecedor
101	1	Tabuleiro Direito	121	2	Anilha Plana 3/8"
102	1	Decoração do Capô	122	2	Parafuso 1/4" x 1/2"
103	1	Grelha do Capô	123	2	Pino 1/4" x 1 1/2"
104	1	Chave/Clipe	124	2	Bucha da Haste do Amortecedor
105	2	Tampa da Estrutura da Consola	125	1	Ventoinha do Tabuleiro
106	1	Estrutura da Consola	126	1	Cobertura da Ventoinha do Tabuleiro
107	7	Atilho do Cabo	127	1	Parafuso 1/4" x 5/8"
108	1	Haste do Amortecedor	128	2	Coluna
109	1	Barra de Apoio do Trinco	129	2	Bucha do Motor
110	1	Monitor da Frequência Cardíaca para o Peito	130	2	Anilha 3/8"
111	2	Anilha Intercalar 3/8"	131	1	Interruptor de Lâminas
112	4	Almofada da Base	132	1	Clipe do Interruptor de Lâminas
113	1	Tampa da Alça	133	1	Íman
114	1	Parafuso 1/4" x 5/8"	134	1	Torno do Controlador
115	1	Alça de Ajuste	135	1	Filtro
116	4	Bucha do Amortecedor	136	1	Torno de Ferrite
117	2	Suporte da Haste do Amortecedor	*	—	Manual do Utilizador

Nota: as especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Indica uma peça não ilustrada.

DIAGRAMA EXPANDIDO A

Modelo N.º NETL28717.1 R0718A

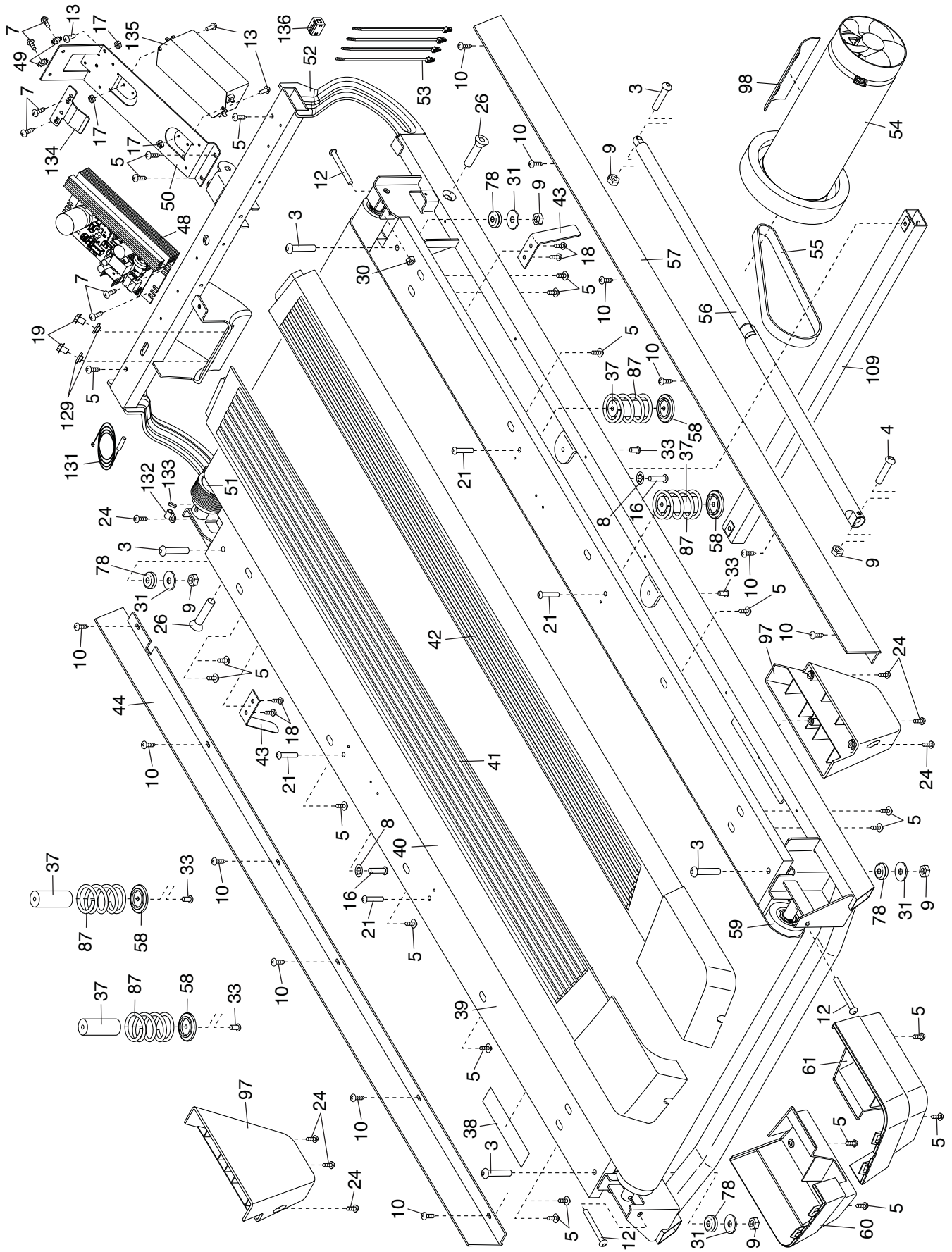


DIAGRAMA EXPANDIDO B

Modelo N.º NETL28717.1 R0718A

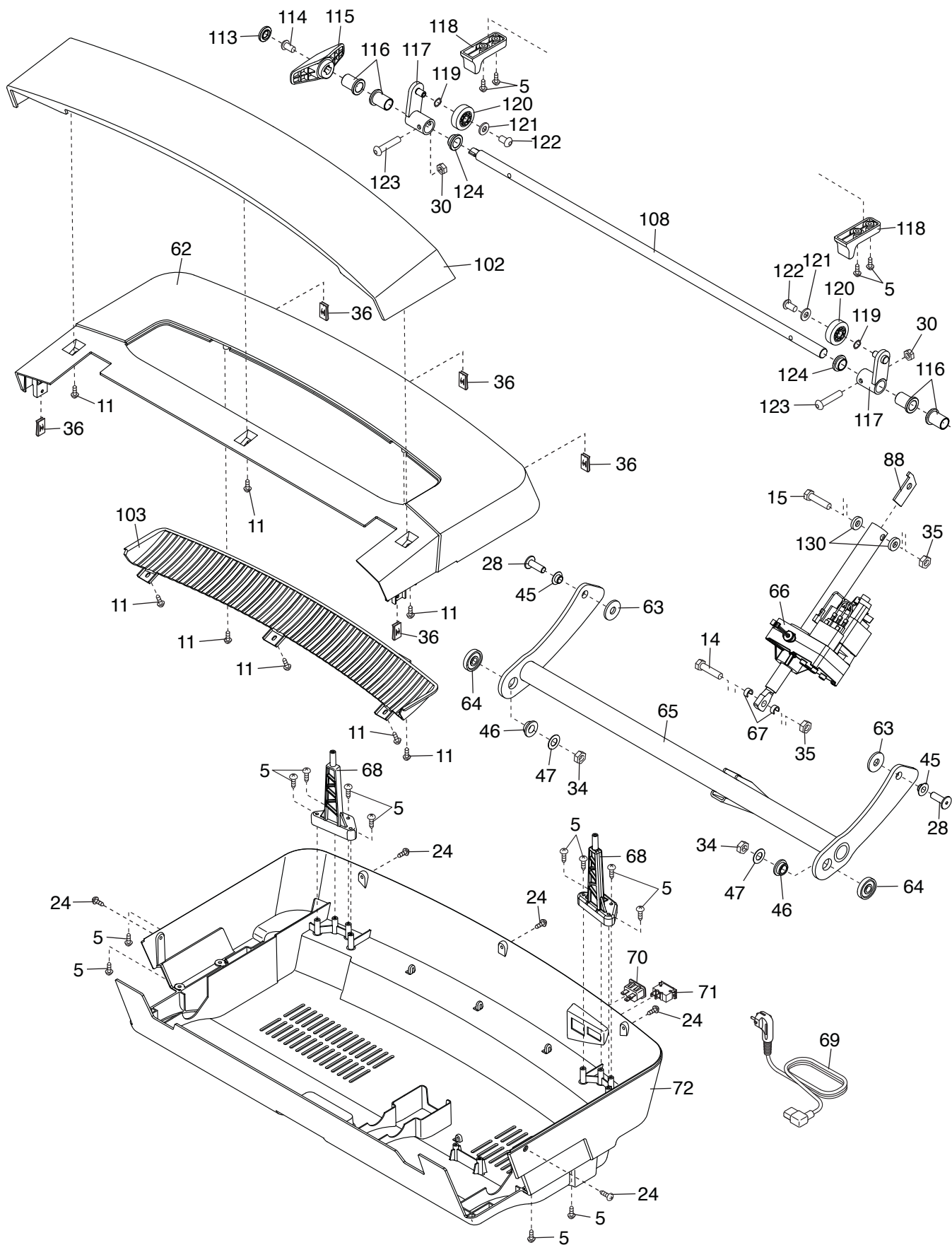


DIAGRAMA EXPANDIDO C

Modelo N.º NETL28717.1 R0718A

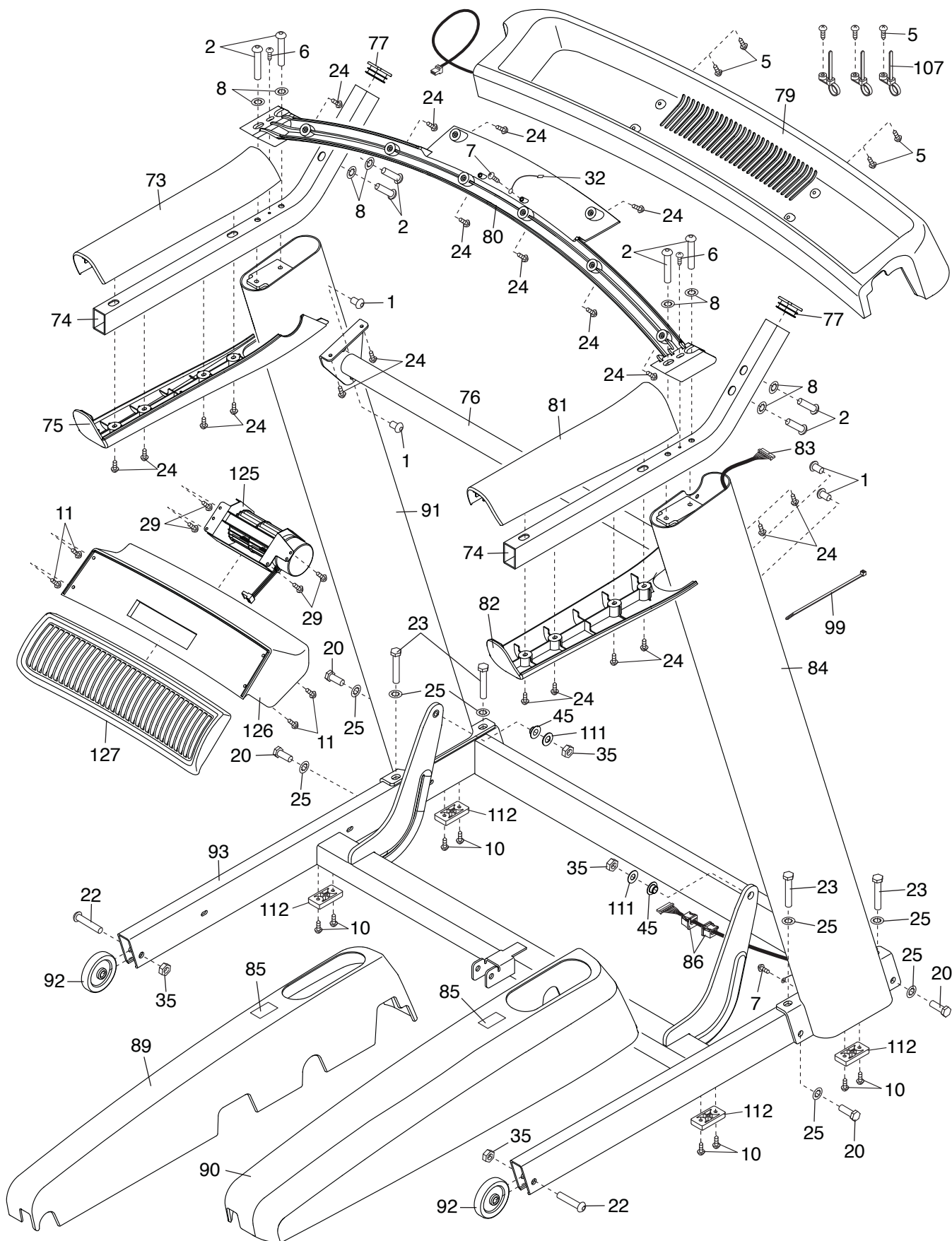
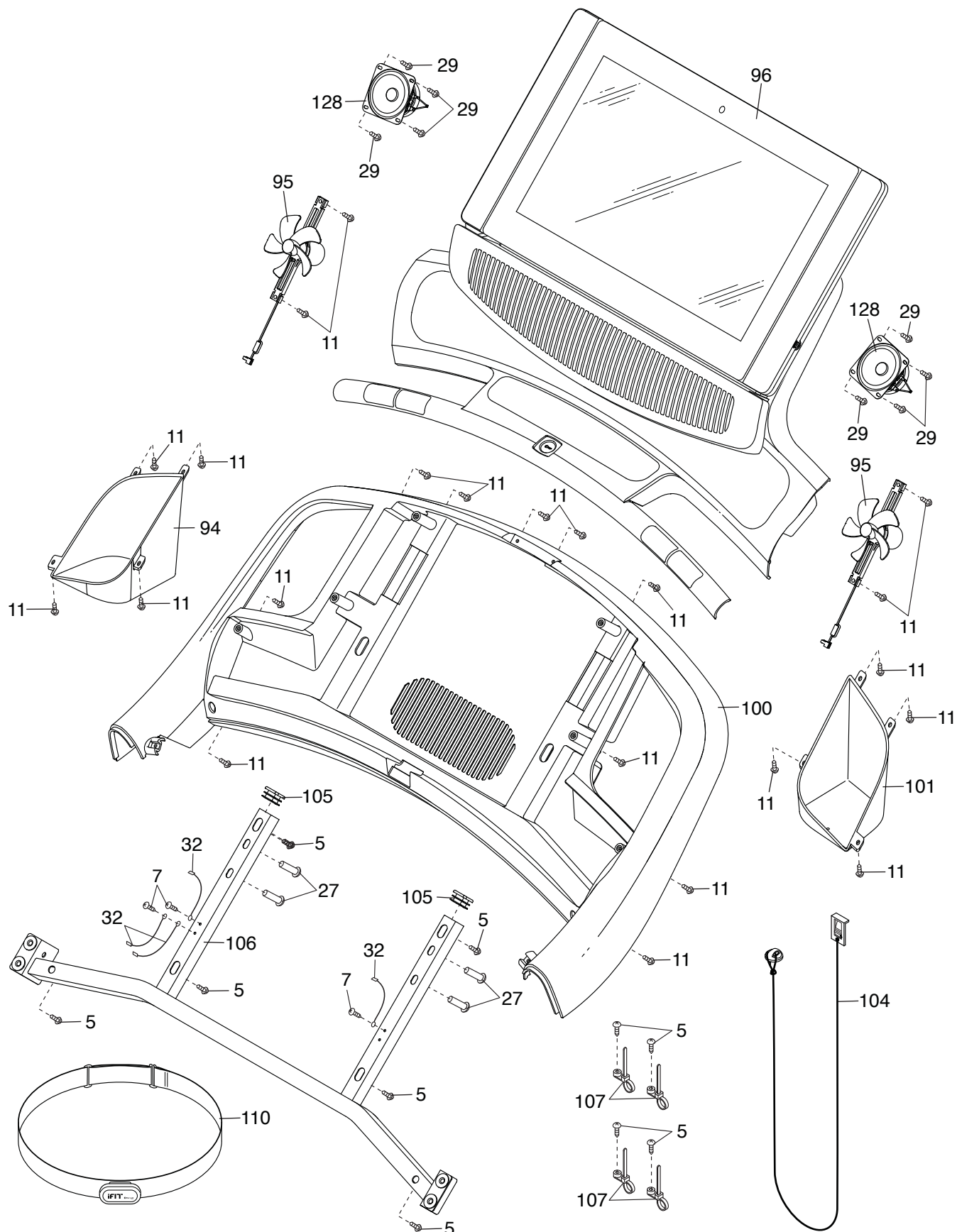


DIAGRAMA EXPANDIDO D

Modelo N.º NETL28717.1 R0718A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado(a) para nos facultar 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)
- número de código e a descrição da(s) peça(s) (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA EXPANDIDO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto eletrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto tem de ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Recorra a unidades de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, está a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de proteção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e corretos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal competente ou o estabelecimento onde adquiriu este produto.

