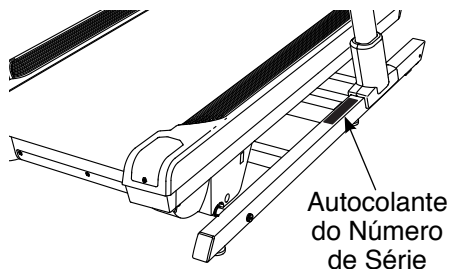


NordicTrack[®] **X9i** INCLINE TRAINER

Modelo nº NETL29714.1

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301

Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:

www.iconsupport.eu

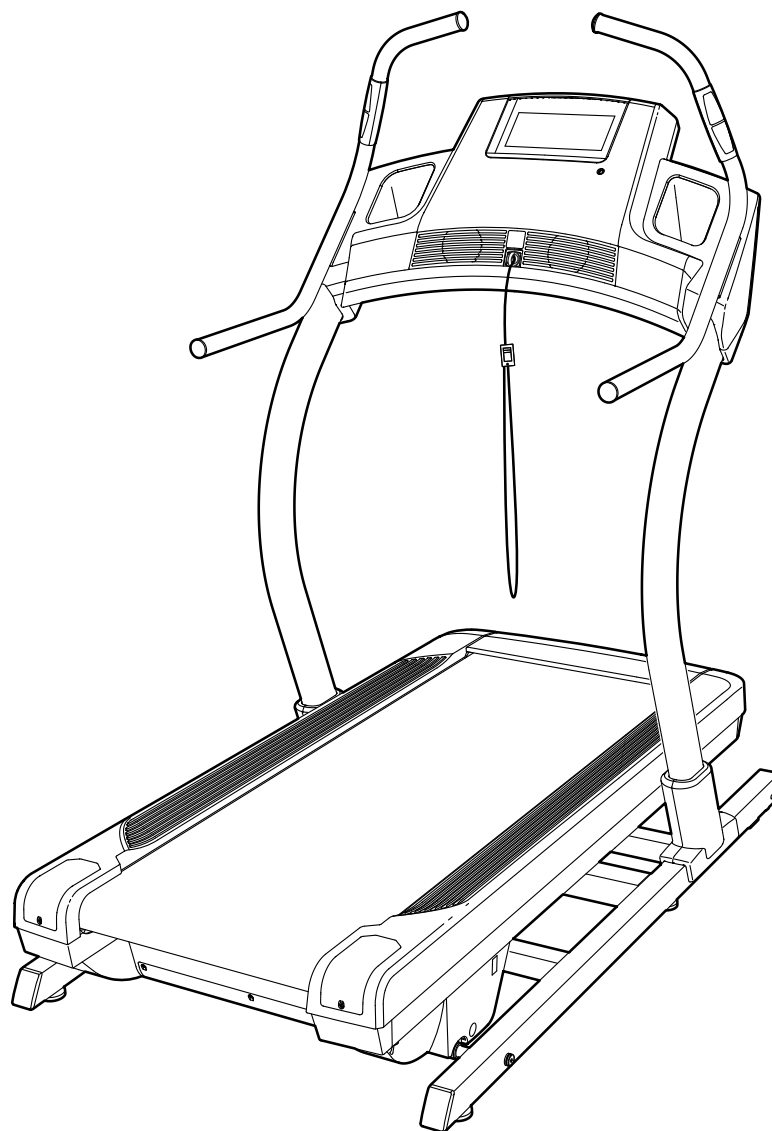
Endereço electrónico:

cspi@iconeurope.com

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



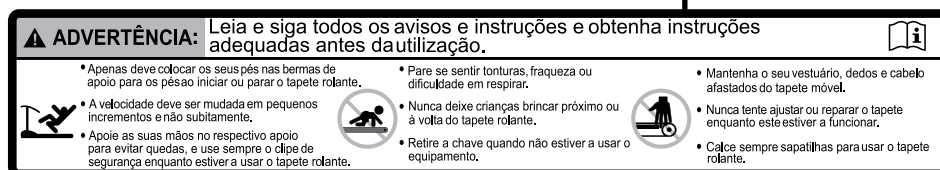
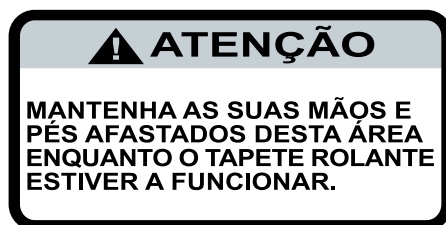
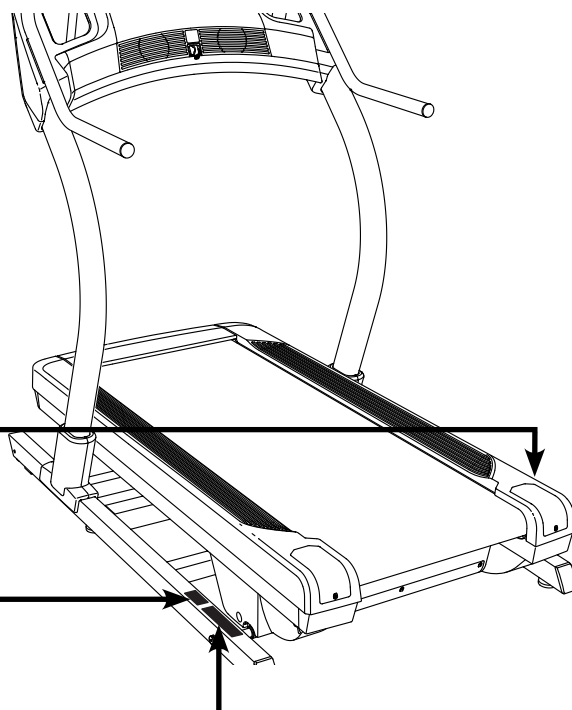
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	6
MONTAGEM	7
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO	11
COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL	12
COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL	27
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	28
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	31
LISTA DE PEÇAS	33
DIAGRAMA AMPLIADO	35
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.



NORDICTRACK é uma marca comercial registada da ICON Health & Fitness, Inc.
App Store é uma marca comercial da Apple Computer, Inc., registada nos E.U.A. e noutros países.
Google Play é uma marca comercial registada da Google Inc.

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 inclinável antes de a utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes da utilização deste produto.

1. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores deste tapete rolante inclinável sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
3. Utilize o tapete rolante inclinável apenas da forma descrita neste manual.
4. Este tapete rolante inclinável destina-se apenas a ser utilizada em casa. Não utilize este tapete rolante inclinável em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
5. Mantenha o tapete rolante inclinável dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não ponha o tapete rolante inclinável numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Ponha o tapete rolante inclinável numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não ponha o tapete rolante inclinável numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, ponha um tapete por baixo do tapete rolante inclinável.
7. Não utilize o tapete rolante inclinável numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
8. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante inclinável.
9. O tapete rolante inclinável só deve ser utilizada por pessoas com peso até 159 kg.
10. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante inclinável por mais de uma pessoa.
11. Use vestuário de exercício apropriado para utilizar o tapete rolante inclinável. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante inclinável. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto a homens como a mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante inclinável com os pés descalços ou apenas com meias ou com sandálias.*
12. Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 12), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
13. Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
14. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
15. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante inclinável se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante inclinável não estiver a funcionar adequadamente (consulte MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 28 se o tapete rolante inclinável não estiver a funcionar adequadamente).
16. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante inclinável (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14). Use sempre o clipe enquanto utiliza o tapete rolante inclinável.

17. Ponha-se sempre sobre as bermas de apoio para os pés quando iniciar ou terminar o movimento da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante inclinável.
18. O nível de ruído do tapete rolante inclinável aumentará sempre que alguém caminhar sobre o mesmo.
19. Mantenha os dedos, os cabelos e a roupa afastados da cinta de caminhar em movimento.
20. O tapete rolante inclinável pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.
21. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.
22. Nunca deixe o tapete rolante inclinável a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, colocar o interruptor na posição de desligado (consulte o desenho na página 5 para ver a sua localização) e desligar o cabo de alimentação quando o tapete rolante inclinável não estiver a ser utilizada.
23. Não tente transportar o tapete rolante inclinável até esta estar devidamente montada. (Consulte MONTAGEM na página 7 e COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL na página 27.) Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou mover o tapete rolante inclinável.
24. Nunca insira objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante inclinável.
25. Examine e aperte devidamente todas as peças sempre que utilizar o tapete rolante inclinável.
26. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante inclinável e antes de efetuar quaisquer procedimentos de manutenção e afinação descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a menos que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
27. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou a morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a revolucionária NORDICTRACK® X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER. A X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER oferece uma seleção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e divertidas.

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

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

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

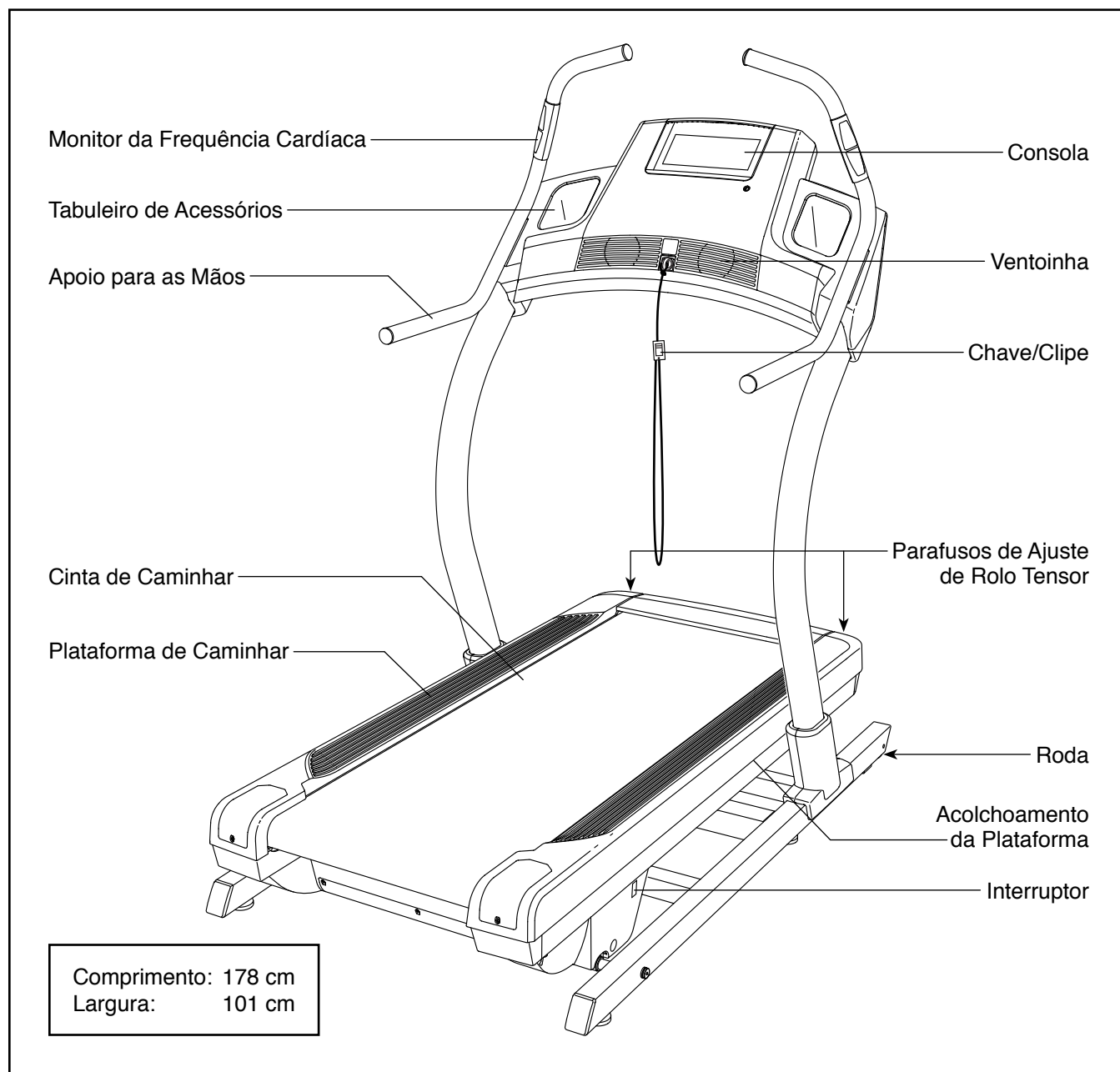
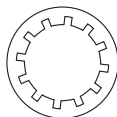
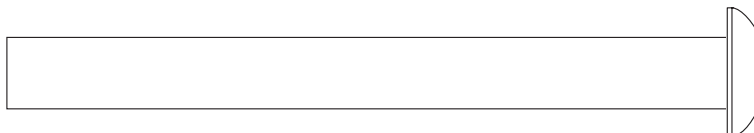


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

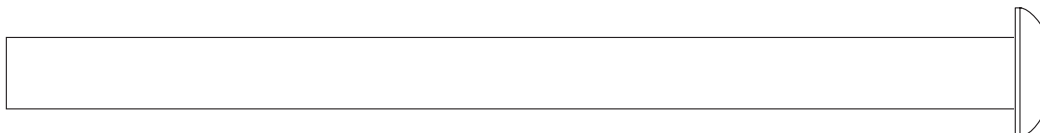
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar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



3/8" Anilha em Forma de Estrela (3)–8



3/8" x 3 3/4" Parafuso (2)–2



3/8" x 5 1/4" Parafuso (1)–2

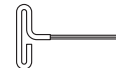
MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Ponha todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Após o transporte, poderá encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante inclinável. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante inclinável, basta limpá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.

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

- A montagem requer as seguintes ferramentas:

as chaves sextavadas incluídas

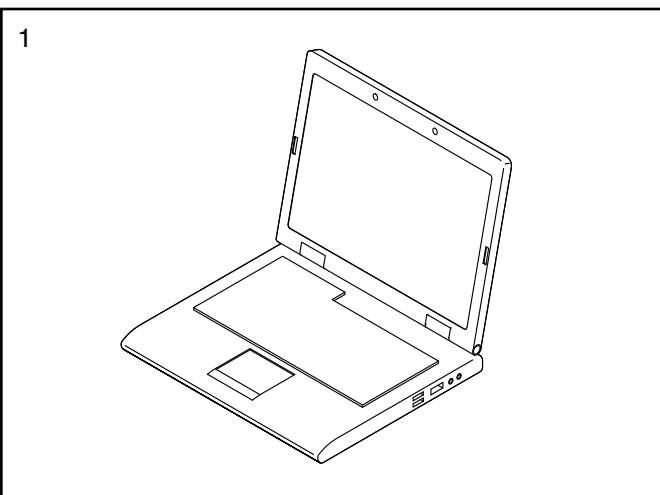


Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registre o seu produto, isto:

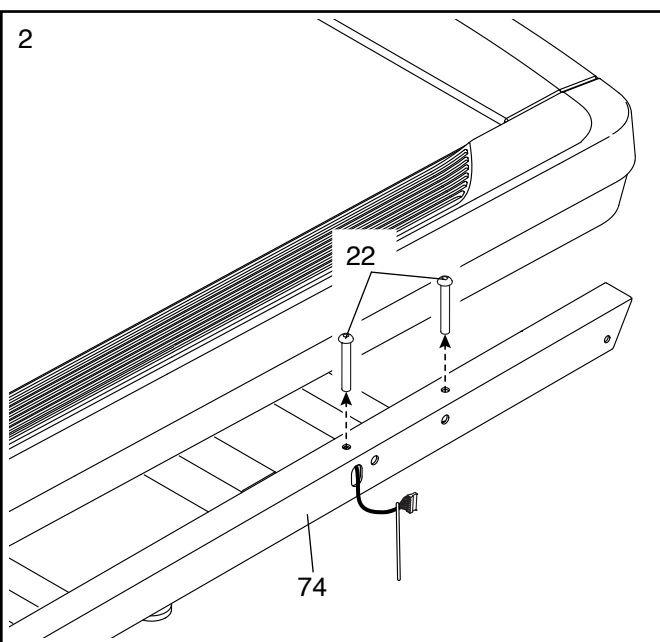
- ativa a sua garantia
- poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
- permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

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

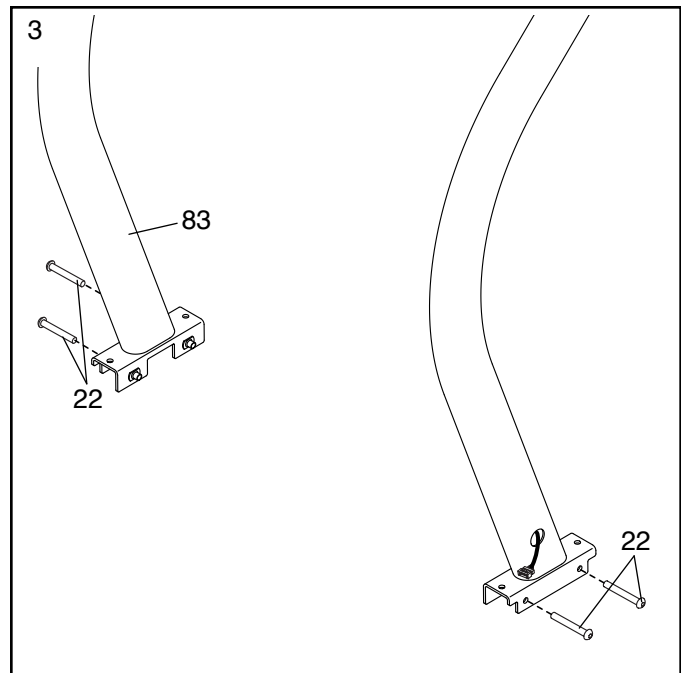


2. Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.

Retire os quatro Parafusos 3/8" x 2 3/4" (22) da Base (74) (só é mostrado um lado). **Guarde os Parafusos.**



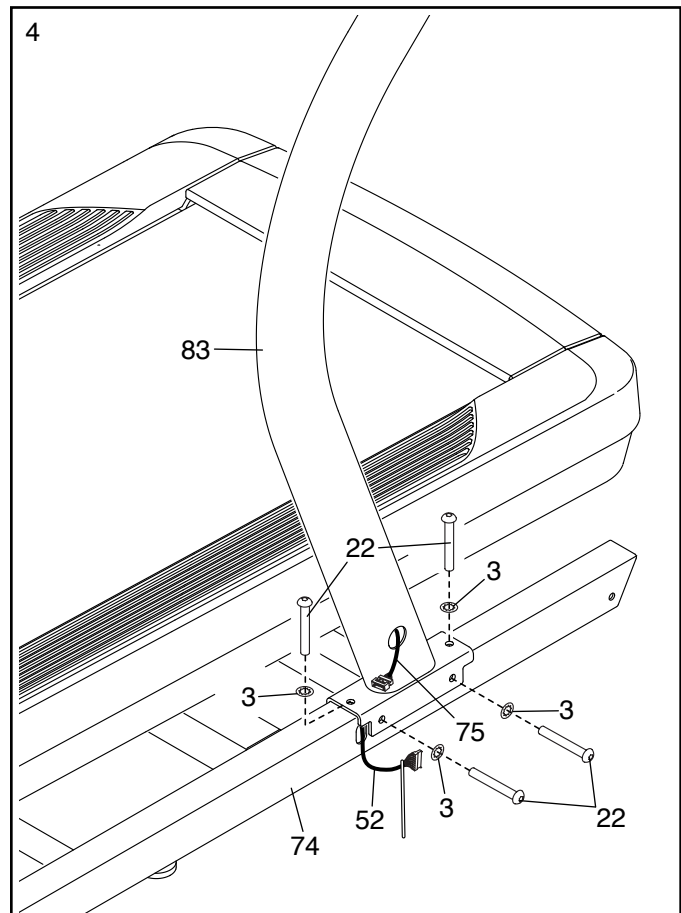
3. Retire os quatro Parafusos 3/8" x 2 3/4" (22) das Barras Verticais (83). **Guarde os Parafusos.**



4. Coloque as Barras Verticais (83) na Base (74). **Certifique-se de que o orifício com o Fio da Barra Vertical (75) fique do lado direito.**

Fixe a Barra Vertical (83) direita à Base (74) com quatro dos Parafusos 3/8" x 2 3/4" (22) que acabou de retirar e quatro Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (3). **Certifique-se de que o Fio da Base (52) não fique trilhado. Não aperte já completamente os Parafusos.**

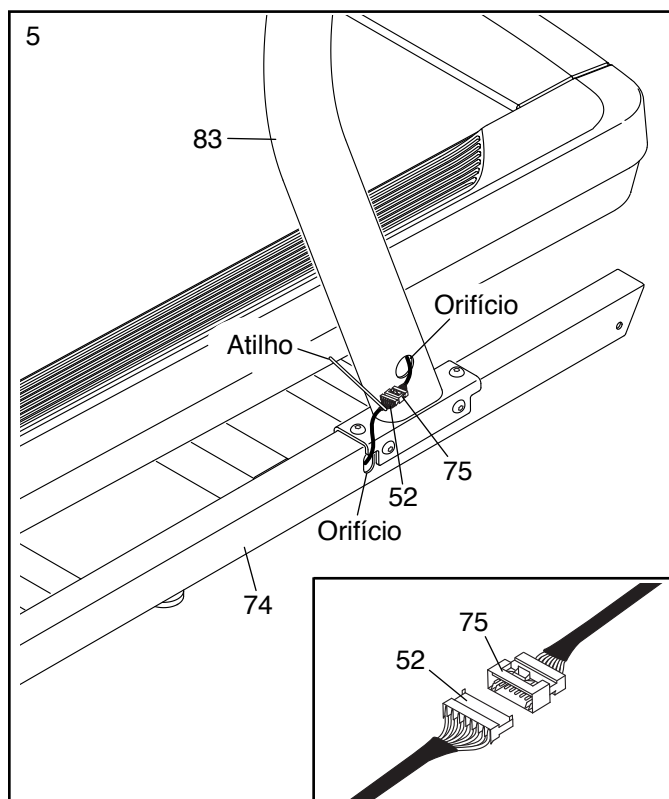
Fixe a Barra Vertical esquerda (não mostrada) da mesma forma. Nota: Não há um fio no lado esquerdo. Aperte completamente os oito Parafusos 3/8" x 2 3/4" (22).



5. Ligue o Fio da Base (52) ao Fio da Barra Vertical (75).

Veja o desenho inserido. Os conetores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados. Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONETORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.**

Depois, retire o atilho do Fio da Base (52) e insira os fios nos orifícios da Barra Vertical (83) direita e da Base (74).

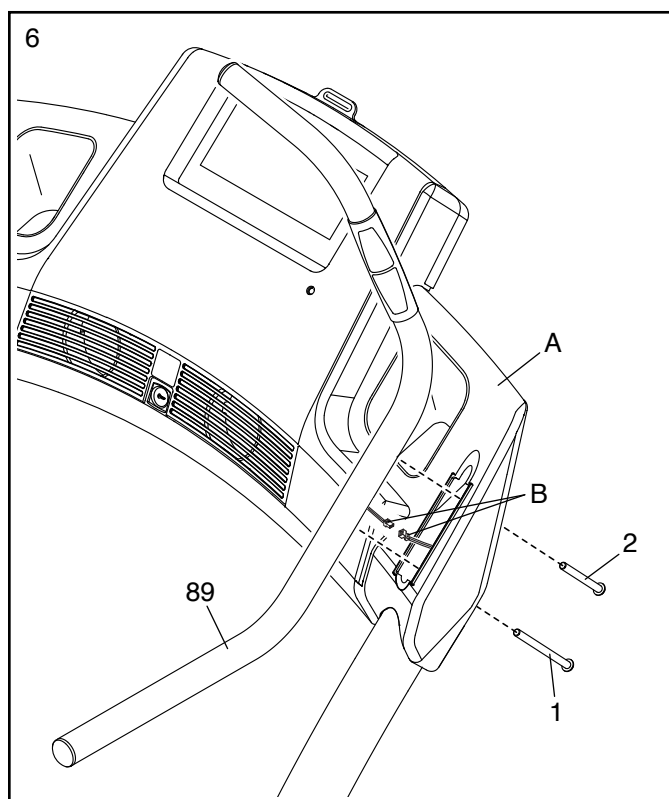


6. Identifique o Apoio para a Mão Direita (89). Segure o Apoio para a Mão Direita junto ao lado direito da unidade da consola (A) e ligue os dois fios de pulsações (B).

Coloque o Apoio para a Mão Direita (89) sobre a unidade da consola (A). **Certifique-se de que não haja nenhum fio trilhado.**

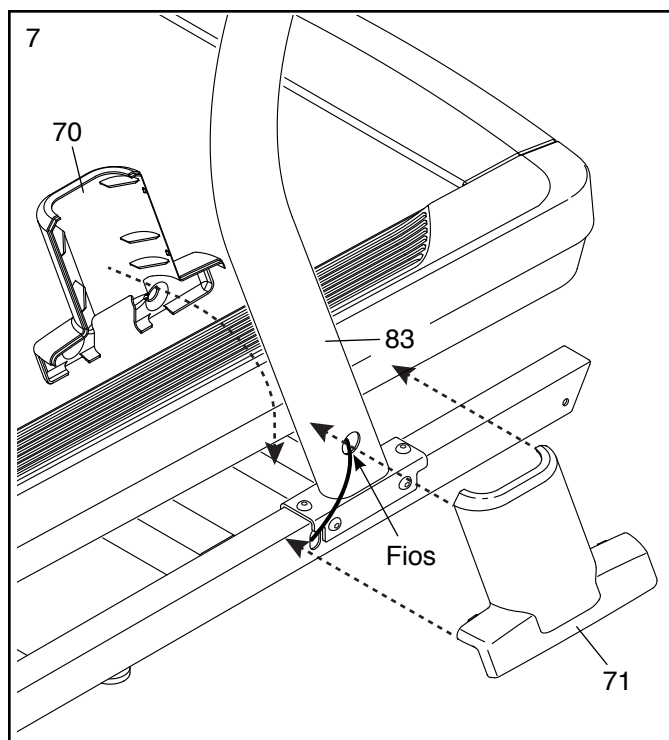
Fixe o Apoio para a Mão Direita (89) com um Parafuso 3/8" x 5 1/4" (1) e um Parafuso 3/8" x 3 3/4" (2). **Enrosque ambos os Parafusos e depois aperte-os.**

Fixe o Apoio para a Mão Esquerda (não mostrado) da mesma forma.



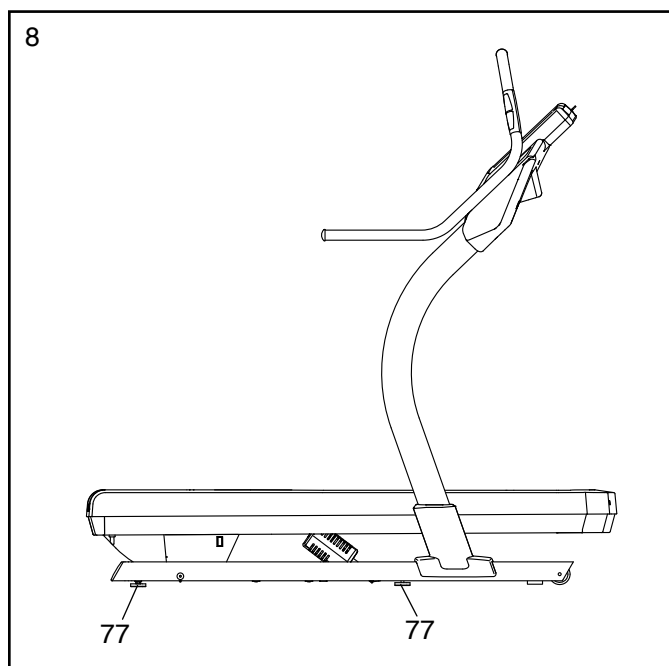
7. Insira a Cobertura Interior Direita da Barra Vertical (70) na extremidade inferior da Barra Vertical (83) direita. Pressione a Cobertura Exterior Direita da Barra Vertical (71) contra a Cobertura Interior Direita da Barra Vertical até ficar encaixada. **Certifique-se de que não haja nenhum fio trilhado.**

Fixe a Cobertura Interior Esquerda da Barra Vertical e a Cobertura Exterior Esquerda da Barra Vertical (não mostradas) da mesma forma. Nota: Não há fios no lado esquerdo.



8. Se necessário, transporte o tapete rolante inclinável para o local pretendido (consulte COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL na página 27).

Após colocá-la no local onde irá ser utilizada, certifique-se de que o tapete rolante inclinável fique firmemente assente no chão. Se o tapete rolante inclinável balançar, por pouco que seja, rode os Pés Niveladores (77) conforme necessário até que seja eliminado o movimento de balanço.



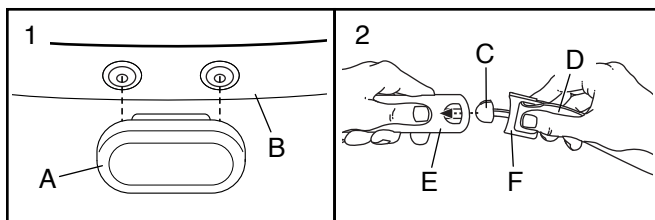
9. **Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante inclinável.** Guarde as chaves sextavadas incluídas num lugar seguro. Uma das chaves sextavadas é usada para ajustar a cinta de caminhar (consulte a página 29). Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, ponha um tapete por baixo do tapete rolante inclinável. Para evitar danos na consola, mantenha o tapete rolante inclinável afastada da luz solar direta.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO

COMO USAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

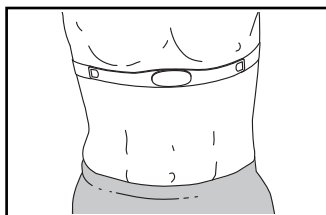
Se o monitor da frequência cardíaca se assemelhar ao apresentado na ilustração 1, pressione o transmissor (A) contra as molas da faixa para o peito (B).

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

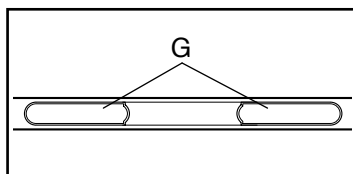


Em seguida, envolva o peito com o monitor da frequência cardíaca na posição mostrada; o monitor da frequência cardíaca deve ficar por baixo da roupa, ajustado à pele.

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



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



CUIDADOS E MANUTENÇÃO

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

- Guarde o monitor da frequência cardíaca num lugar quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter a humidade.
- Não exponha o monitor da frequência cardíaca à luz solar direta durante longos períodos de tempo, nem o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.
- Não dobre nem estique demasiado o monitor da frequência cardíaca quando o usar ou arrumar.
- Para limpar o transmissor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o transmissor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, abrasivos ou produtos químicos para limpar o transmissor. A faixa para o peito deve ser lavada à mão e seca ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

- Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar quando posicionado conforme descrito à esquerda, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Se não forem apresentadas leituras da frequência cardíaca até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos elétrodos.
- Para a consola apresentar as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.
- Se houver uma tampa do compartimento da pilha na parte de trás do transmissor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.
- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que tenham ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem dever-se a condições médicas, como contrações ventriculares prematuras (CVP), acessos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afetado por interferências magnéticas causadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema resulta de interferências magnéticas, tente reposicionar o equipamento de treino físico.

COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL

COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

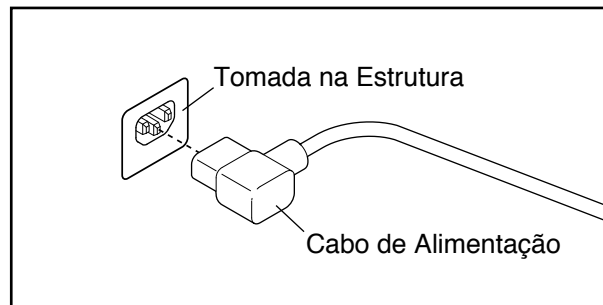
Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**



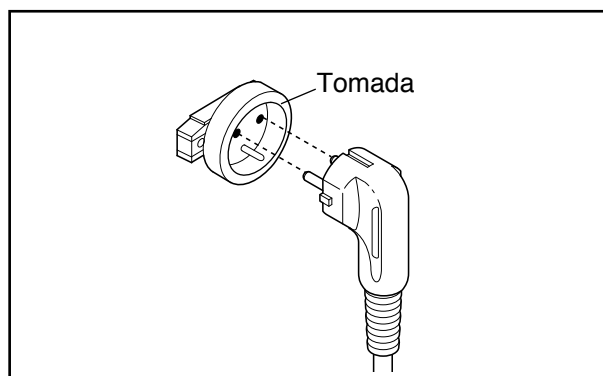
PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto;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

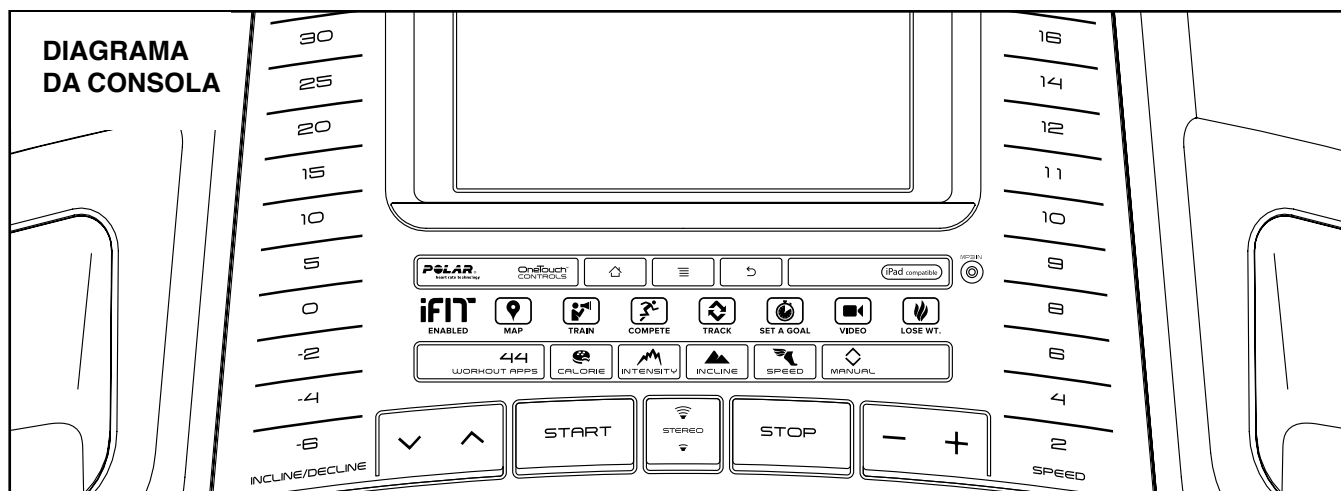
Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

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



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





APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize na consola os avisos em inglês. Pode encontrar os mesmos avisos em outros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique na consola o autocolante de aviso em português.



Escolha e descarregue conjuntos de sessões de exercício de perda de peso.

Vá a iFit.com para saber mais.

TORNE REALIDADE AS SUAS METAS DE APTIDÃO FÍSICA COM O iFIT.COM

Com o seu novo equipamento de aptidão física preparado para o iFit, pode utilizar uma gama de funcionalidades em iFit.com para tornar realidade as suas metas de aptidão física:



Corra em qualquer lugar do mundo com os Google Maps personalizáveis.



Descarregue sessões de exercício concebidas para o(a) ajudar a atingir as suas metas pessoais.



Meça o seu progresso competindo com outros utilizadores da comunidade iFit.



Transfira os resultados das suas sessões de exercício para a nuvem iFit e acompanhe as suas proezas.



Defina objetivos de calorías, tempo ou distância para as suas sessões de exercício.



Veja vídeos de alta definição com sessões de exercício simuladas.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

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

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

Além disso, a consola possui uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante inclinável à medida que o(a) orienta ao longo de exercícios eficazes. Além disso, pode definir um objetivo de calorías, tempo, distância ou ritmo.

Pode também utilizar o seu tablete para controlar a velocidade e a inclinação do tapete rolante inclinável ou para aceder a sessões de exercício.

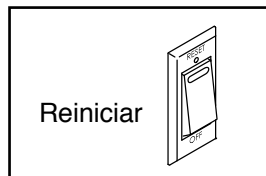
Enquanto se exercita, pode até navegar na Internet ou ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício preferidos com o sistema de som da consola.

Para ligar a corrente, consulte a página 14. **Para aprender a utilizar o ecrã tátil,** consulte a página 14. **Para configurar a consola,** consulte a página 15.

COMO LIGAR A CORRENTE

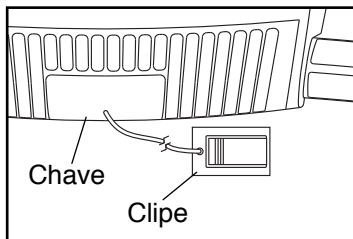
IMPORTANTE: Se o tapete rolante inclinável tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe-a aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 12). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante inclinável, junto ao cabo de alimentação. Ponha o interruptor na posição de Reset (reinício).



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante inclinável estiver em exposição numa loja. Se o modo de demonstração estiver ligado, o ecrã exibirá uma apresentação de demonstração após ligar o cabo de alimentação e colocar o interruptor na posição de reinício, antes de inserir a chave na consola. Para desativar o modo de demonstração, consulte o passo 7 na página 22.

Depois, ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante inclinável. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o bem à cintura da sua roupa. Em seguida, insira a chave na consola. **Nota:** A consola pode demorar uns momentos até ficar pronta a utilizar. **IMPORTANTE:** Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abra até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.

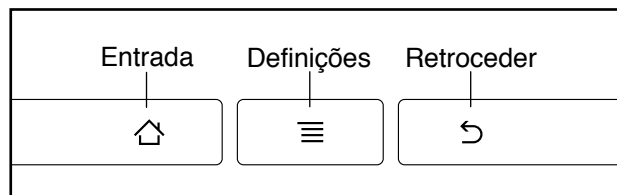


Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em milhas ou em quilómetros. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte o passo 4 na página 22. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL

A consola inclui um tablete com um ecrã tátil a cores. As informações que se seguem 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 16). No entanto, não pode ampliar a imagem passando os dedos pelo ecrã.
- O ecrã não é sensível à pressão. Não é necessário premir com força.
- Para escrever informações numa caixa de texto, toque na caixa de texto para ver o teclado. Para utilizar números ou outros caracteres no teclado, toque no botão ?123. Para ver mais caracteres, toque no botão Alt. Toque novamente no botão Alt para regressar ao teclado numérico. Para regressar ao teclado alfabético, toque no botão ABC. Para utilizar uma letra maiúscula, toque no botão com uma seta ascendente. Para utilizar várias letras maiúsculas, toque novamente no botão da seta. Para regressar ao teclado de letras minúsculas, toque no botão da seta uma terceira vez. Para apagar o último carácter, toque no botão com uma seta para trás e um X.
- Utilize os botões da consola para navegar no tablete. Prima o botão de entrada para regressar ao menu principal. Prima o botão de definições para aceder ao menu de definições principal (consulte a página 21). Prima o botão de retroceder para regressar ao ecrã anterior.



COMO CONFIGURAR A CONSOLA

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

1. Ligue-se à sua rede sem fios.

Nota: Para aceder à Internet, descarregar sessões de exercício iFit e utilizar várias outras funcionalidades da consola, tem de estar ligado a uma rede sem fios. Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 25 para ligar a consola à sua rede sem fios.

2. Verifique se existem atualizações do firmware.

Comece por consultar o passo 1 na página 21 e o passo 2 na página 24 e selecione o modo de manutenção. Em seguida, consulte o passo 3 na página 24 e verifique se existem atualizações do firmware.

3. Calibre o sistema de inclinação.

Consulte o passo 4 na página 24 e calibre o sistema de inclinação do tapete rolante inclinável.

4. Crie uma conta iFit.

Toque no botão do globo junto ao canto inferior esquerdo do ecrã e toque no botão iFit.

O navegador abrirá a página inicial do iFit.com. Siga as instruções do sítio web para registar a sua conta iFit. Nota: Para informações acerca da navegação na Internet, consulte a página 23.

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 esta página. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada,** consulte a página 17. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido,** consulte a página 19. **Para utilizar uma sessão de exercício de pulsação,** consulte a página 20. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 20.

Para utilizar o modo de configuração do equipamento, consulte a página 21. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 23. **Para utilizar o navegador de Internet,** consulte a página 23. **Para utilizar o modo de manutenção,** consulte a página 24. **Para utilizar o modo de rede sem fios,** consulte a página 25. **Para utilizar o seu tablete com a consola,** consulte a página 26.

IMPORTANTE: Se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante inclinável. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante inclinável, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (consulte a página 29).

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14. **Nota: A consola pode demorar uns momentos até ficar pronta a utilizar.**

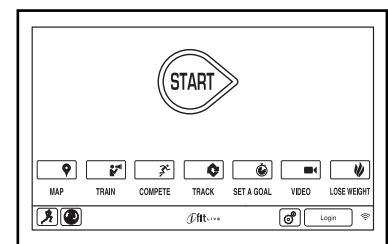
2. Selecione o menu principal.

Quando ligar a corrente, o menu principal aparecerá após o arranque da consola. Toque no botão de entrada no canto inferior esquerdo do ecrã para regressar ao menu principal em qualquer altura.

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

Toque no botão Start (iniciar) do ecrã ou prima o botão Start da consola para iniciar o movimento da cinta de caminhar. Também

pode premir o botão Manual da consola e depois tocar no botão Resume (retomar) do ecrã. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar ou diminuir Speed (velocidade). De cada vez que premir um botão, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á mais rapidamente.



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

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

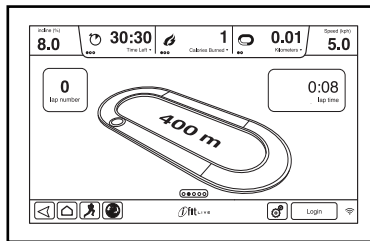
4. Altere a inclinação do tapete rolante inclinável conforme desejado.

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

Nota: Na primeira vez que ajustar a inclinação, deve começar por calibrar o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 24).

5. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã que selecionar determinará as informações sobre a sessão de exercício que serão apresentadas. Para selecionar o modo de ecrã pretendido, basta passar ou tocar com o dedo no ecrã. Pode também ver informações adicionais tocando nas caixas vermelhas no ecrã.



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

- O nível de inclinação do tapete rolante inclinável
- O tempo decorrido
- O tempo restante (Nota: O modo manual não tem uma contagem decrescente do tempo restante.)
- O número aproximado de calorias queimadas
- O número aproximado de calorias que está a queimar por hora
- A distância que caminhou ou correu
- O número de metros verticais que trepou;
- A velocidade da cinta de caminhar
- Uma pista que representa 400 m (1/4 de milha)
- O seu ritmo em minutos por milha
- O número da volta em curso
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6)

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

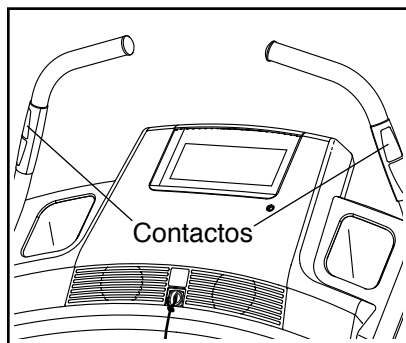
Para pausar a sessão de exercício, toque num dos botões do menu no ecrã ou prima o botão Stop na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume ou no botão Start. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

6. Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.

Nota: Se utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho e o monitor da frequência cardíaca para o peito em simultâneo, a consola não apresentará a sua frequência cardíaca com precisão. Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página 11.

Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos metálicos.

Além disso, certifique-se de que tenha as mãos limpas.

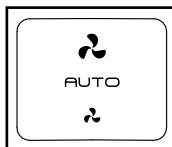


Para medir a frequência cardíaca, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre os contactos metálicos durante cerca de dez segundos, **evitando mover as mãos**. Quando a pulsação for detetada, será mostrada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca,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

7. Ligue a ventoinha se o desejar.

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

Prima repetidamente os botões de aumentar e diminuir da ventoinha para selecionar uma velocidade ou o modo automático ou para a desligar.



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

Suba para a cinta de caminhar e toque no botão de entrada ou no botão de retroceder no ecrã, ou prima o botão Stop na consola. Surgirá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também poderá 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 inclinável, ponha o interruptor na posição de desligado e desconete o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes elétricos do tapete rolante inclinável poderão gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14.

2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

Para selecionar uma sessão de exercício integrada, prima o botão Calorie (calorias), o botão Intensity (intensidade), o botão Incline (inclinação) ou o botão Speed (velocidade) da consola. Nota: também pode tocar no botão do atleta no ecrã para selecionar o menu de sessões de exercício.

Em seguida, selecione a sessão de exercício pretendida. O ecrã indicará o nome, a duração e a distância da sessão de exercício. O ecrã indicará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício e um perfil das configurações de inclinação da mesma.

3. Inicie a sessão de exercício.

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

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

Durante a sessão de exercício, o perfil apresenta o seu progresso. Para ver o perfil, passe ou toque com o dedo no ecrã. A linha colorida vertical indicará o segmento em curso da sessão de exercício. O perfil inferior representa a configuração de inclinação do segmento em curso. O perfil superior representa a configuração de velocidade do segmento em curso.

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

A sessão de exercício continuará da mesma forma até terminar o último segmento. Nesse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar e aparecerá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também poderá gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

Se a configuração de velocidade e/ou inclinação for demasiado alta ou baixa nalgum momento da sessão de exercício, pode preterir manualmente a configuração premindo os botões Speed (velocidade) ou Incline (inclinação). **Se premir um botão Speed**, poderá controlar manualmente a velocidade (consulte o passo 3 na página 15). **Se premir um botão Incline**, poderá controlar manualmente a inclinação (consulte o passo 4 na página 16). **Para regressar às definições de velocidade e/ou inclinação programadas para a sessão de exercício**, toque no botão Follow Workout (seguir sessão de exercício).

Para pausar a sessão de exercício, toque no botão de retroceder ou no botão de entrada no canto inferior esquerdo do ecrã, ou prima o botão Stop (parar) na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar) ou no botão Start (iniciar). Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

Nota: O objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação do tapete rolante inclinável durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

4. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página página 16. O ecrã também pode exibir um perfil das configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício.

5. Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 17.

6. Ligue a ventoinha se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 17.

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

Consulte o passo 8 na página 17.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14.

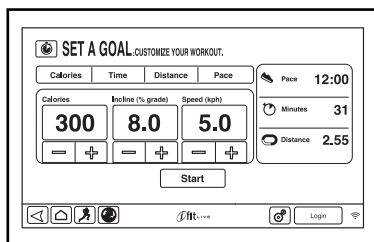
2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 15.

3. Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.

Para selecionar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) no ecrã ou prima o botão Set A Goal na consola.

Para definir um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo, toque nos botões Calories (calorias), Time (tempo), Distance (distância) ou Pace (ritmo). Em seguida, toque nos botões de aumentar ou diminuir no ecrã para selecionar um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo e para selecionar a velocidade e a inclinação da sessão de exercício. O ecrã indicará a duração e a distância da sessão de exercício e o número aproximado de calorias que queimará durante a mesma.



4. Inicie a sessão de exercício.

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

A sessão de exercício funcionará da mesma forma que o modo manual (consulte a página 15).

A sessão de exercício continuará até atingir o objetivo definido. Nesse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar e aparecerá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também poderá gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

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

5. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 16.

6. Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 17.

7. Ligue a ventoinha se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 17.

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

Consulte o passo 8 na página 17.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE PULSAÇÕES

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

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

Para mais informações sobre o monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página 11.

2. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14.

3. Selecione uma sessão de exercício de pulsação.

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

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

4. Introduza a sua frequência cardíaca máxima.

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

5. Inicie a sessão de exercício.

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

6. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 16.

7. Ligue a ventoinha se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 17.

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

Consulte o passo 8 na página 17.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

Nota: Para utilizar uma sessão de exercício iFit, terá de ter acesso a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 25). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 15.

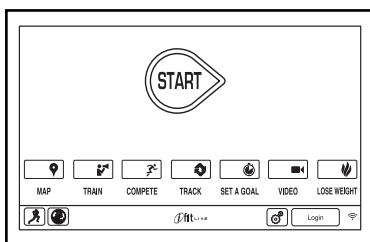
3. Inicie sessão na sua conta iFit.

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

4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

Para descarregar uma sessão de exercício iFit para a sua agenda, toque nos botões Map (mapa), Train (treinar), Video (vídeo) ou Lose

Weight (perder peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo. Nota: Pode ter acesso às sessões de exercício de demonstração através destas opções, mesmo que não inicie sessão na sua conta iFit.



Para competir numa corrida que tenha agendado previamente, toque no botão Compete (competir). Para ver o seu historial de sessões de exercício, toque no botão Track (acompanhar). Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) (consulte a página 19).

Nota: Para selecionar uma sessão de exercício iFit, pode também premir um dos botões iFit na consola.

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

Antes de descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua agenda em iFit.com.

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

Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã indicará o nome, a duração e a distância da mesma. O ecrã indicará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã fará a contagem decrescente até ao começo da corrida.

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na página 18.

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

6. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 16. O ecrã pode também mostrar um mapa da pista em que está a caminhar ou a correr.

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

7. Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 17.

8. Ligue a ventoinha se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 17.

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

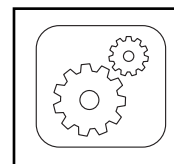
Consulte o passo 8 na página 17.

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

COMO UTILIZAR O MODO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO

1. Selecione o menu de configuração principal.

Insira a chave na consola (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14). Depois, selecione o menu principal (consulte o passo 2 na página 15). Em seguida, prima o botão da engrenagem junto ao canto inferior direito do ecrã para selecionar o menu de configuração principal.



2. Selecione o modo de configuração do equipamento.

No menu de configuração principal, toque no botão Equipment Settings (configuração do equipamento). Nota: Passe ou toque com o dedo no ecrã para percorrer as opções se necessário.

3. Selecione um idioma.

Para selecionar um idioma, toque no botão Language (idioma) e selecione o idioma pretendido. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã para regressar ao modo de configuração do equipamento. Nota: Esta funcionalidade pode não estar ativada.

4. Selecione a unidade de medida.

Toque no botão US/Metric (imperial/métrico) para ver a unidade de medida selecionada. Altere a unidade de medida se desejar. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

5. Selecione um fuso horário.

Toque no botão Timezone (fuso horário). Selecione o fuso horário local para que a consola sincronize com a hora local. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

6. Selecione uma hora de atualização.

Para selecionar uma hora de atualização automática da consola, toque no botão Update Time (hora de atualização) e selecione a hora pretendida. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

IMPORTANTE: Não deve deixar de desligar o cabo de alimentação após a utilização do tapete rolante inclinável. Defina a hora de atualização para uma hora em que utilize normalmente o tapete rolante inclinável e esteja disponível para desligar o cabo de alimentação após a atualização.

7. Ative ou desative o modo de demonstração do ecrã.

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

Para ligar ou desligar o modo de demonstração do ecrã, comece por premir o botão Demo Mode (modo de demonstração). Depois, toque na caixa de seleção On (ligado) ou na caixa de seleção Off (desligado). Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

8. Ative ou desative o navegador da Internet.

Para ativar ou desativar o navegador da Internet, comece por tocar no botão Browser (navegador). Depois, toque na caixa de seleção Enable (ativar) ou na caixa de seleção Disable (desativar). Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

9. Ative ou desative a vista de rua.

Durante algumas sessões de exercício, o ecrã pode apresentar um mapa. Para ativar ou desativar a funcionalidade de vista de rua dos mapas, comece por tocar no botão Street View (vista de rua). Depois, toque na caixa de seleção Enable ou na caixa de seleção Disable. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

10. Ative ou desative a chave.

Nota: Esta funcionalidade pode não estar ativada na sua tapete rolante inclinável.

Se quiser, pode desativar a chave para que o tapete rolante inclinável não necessite dela para funcionar. Toque no botão Safety Key (chave de segurança). Para desativar a chave, toque na caixa de seleção Disable. **ATENÇÃO: Leia o aviso de segurança no ecrã antes de desativar a chave.** Para ativar novamente a chave, toque na caixa de seleção Enable.

11. Ative ou desative um código de acesso.

A consola inclui um código de acesso para segurança infantil, concebido para evitar a utilização do tapete rolante inclinável por utilizadores não autorizados.

Toque no botão Passcode (código de acesso). Para ativar um código de acesso, toque na caixa de seleção Enable. Em seguida, introduza um código de acesso de 4 dígitos à sua escolha. Toque em Save (gravar) para usar esse código de acesso. Toque em Cancel (cancelar) para regressar ao modo de configuração do equipamento sem usar um código de acesso. Para desativar o código de acesso, toque na caixa de seleção Disable.

Nota: Se estiver ativado um código de acesso, a consola pedir-lhe-á periodicamente que o digite. A consola permanecerá bloqueada até que seja introduzido o código de acesso correto. **IMPORTANTE: No caso de se esquecer do seu código de acesso, digite o código mestre seguinte para desbloquear a consola: 1985.**

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

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

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

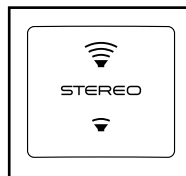
13. Saia do modo de configuração do equipamento.

Para sair do modo de configuração do equipamento, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

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 MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja 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 na consola ou o controlo de volume no seu leitor de áudio pessoal.



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

COMO UTILIZAR O NAVEGADOR DA INTERNET

Nota: Para utilizar o navegador, precisa de ter acesso a uma rede sem fios que inclua um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

Para abrir o navegador, toque no botão do globo junto ao canto inferior esquerdo do ecrã. Em seguida, selecione um sítio web.

Para utilizar o navegador da Internet toque nos botões Back (retroceder), Refresh (atualizar) e Forward (avancar) no ecrã. Para sair do navegador da Internet, toque no botão Return (regressar) no ecrã.

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 14.

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

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

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

COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

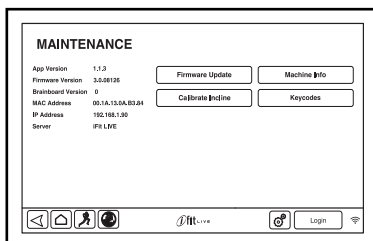
1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 21.

2. Selecione o modo de manutenção.

No menu de configuração principal, toque no botão Maintenance (manutenção) para entrar no modo de manutenção.

O ecrã principal do modo de manutenção apresenta informações sobre o modelo e a versão do tapete rolante inclinável.



3. Atualize o firmware da consola.

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

Toque no botão Firmware Update (atualização de firmware) para verificar se existem atualizações do firmware através da rede sem fios. A atualização começará imediatamente.

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

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

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

4. Calibre o sistema de inclinação do tapete rolante inclinável.

Toque no botão Calibrate Incline (calibrar inclinação). Em seguida, toque no botão Begin (começar) para calibrar o sistema de inclinação. O tapete rolante inclinável elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação, baixará até ao nível mínimo e, por fim, regressará à posição inicial. Desta forma, o sistema de inclinação ficará calibrado. Toque no botão Cancel (cancelar) para regressar ao modo de manutenção. Quando o sistema de inclinação estiver calibrado, toque no botão Finish (terminar).

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

5. Veja informações sobre a máquina.

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

6. Procure os códigos das teclas.

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

7. Saia do modo de manutenção.

Para sair do modo de manutenção, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS

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

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 21.

2. Selecione o modo de rede sem fios.

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

3. Ative o Wi-Fi.

Certifique-se de que a caixa de seleção de Wi-Fi tenha uma marca verde. Se não tiver, toque na opção de menu Wi-Fi e aguarde alguns segundos. A consola procurará redes sem fios disponíveis.

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

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

Certifique-se de que a caixa de seleção na opção de menu Network Notification (notificação de rede) tenha uma marca verde, para que a consola o(a) avise quando houver uma rede sem fios disponível ao alcance.

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

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

Numa caixa informativa ser-lhe-á perguntado se pretende ligar-se à rede sem fios. Toque no botão Connect (ligar) 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 inserção da senha. Aparecerá 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 14.

Quando a consola estiver ligada à sua rede sem fios, a opção de menu Wi-Fi no topo do ecrã apresentará a palavra CONNECTED (ligada). 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 esteja correta. Nota: As senhas são sensíveis a maiúsculas e minúsculas.

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

Nota: Para ligar o seu tablet à consola, precisa de acesso a uma rede sem fios (consulte a página 25). São também necessárias uma conta iFit e uma aplicação iFit. **Vá a www.iFit.com para registar uma conta iFit e vá à App StoreSM ou à loja Google PlayTM para adquirir e descarregar a aplicação iFit for iPod ou a aplicação iFit for Android.**

1. Configure uma rede sem fios na consola.

Consulte a página 25. Nota: A consola e o seu tablet devem estar ligados à mesma rede sem fios.

2. Aceda à aplicação iFit no seu tablet e inicie sessão na sua conta iFit.

3. Configure uma rede sem fios no seu tablet.

Ligue o seu tablet à mesma rede sem fios que seleccionou no passo 1. Toque em Connect (ligar) no seu tablet. Depois, prima o botão Stop (parar) na consola para confirmar que vai utilizar o tablet para controlar o tapete rolante inclinável.

4. Controle o tapete rolante inclinável através do seu tablet.

Uma vez estabelecida a ligação sem fios entre o tablet e a consola, pode controlar o tapete rolante inclinável utilizando as opções do tablet. A partir do seu tablet, pode aceder a sessões de exercício e ajustar a velocidade e a inclinação. **Nota: O ecrã da consola será ocupado por uma janela instantânea, mas os botões da consola continuarão a funcionar juntamente com os controlos do tablet.**

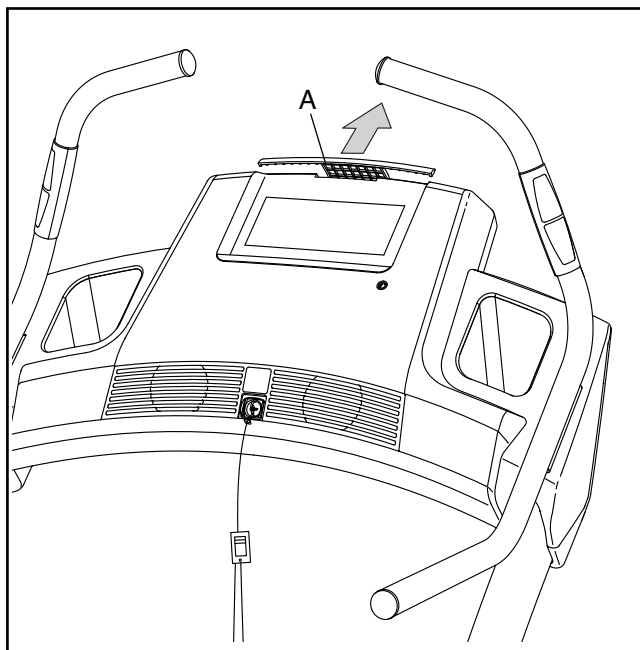
5. Encerre a sessão e saia da aplicação iFit.

Quando acabar de utilizar o seu tablet, toque na ligação do canto superior direito do mesmo para encerrar a sessão.

Para mais informações acerca da aplicação iFit, vá a www.iFit.com.

COMO UTILIZAR O SUPORTE DO TABLETE

Fixe o seu tablet à consola enquanto utiliza o tapete rolante inclinável. Puxe o suporte do tablet (A) para cima e coloque o tablet sobre a consola. O suporte do tablet manterá o tablet na devida posição.



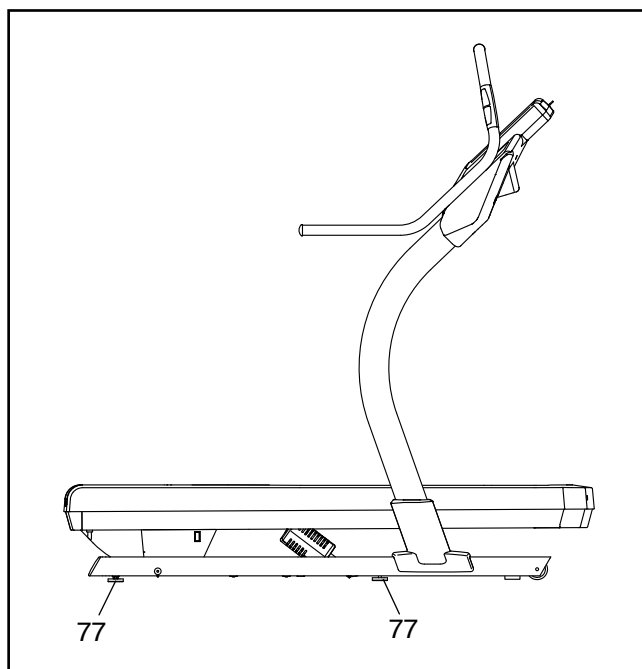
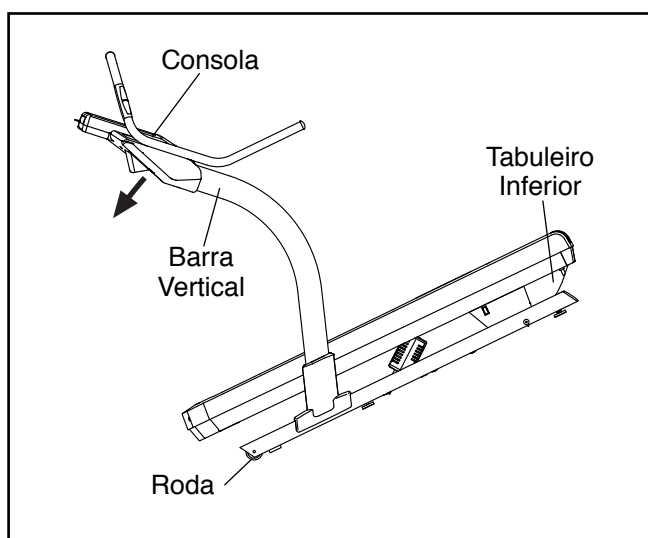
COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL

Antes de transportar o tapete rolante inclinável, insira a chave na consola, eleve a inclinação até ao nível máximo, retire a chave e desligue o cabo de alimentação.

Devido ao tamanho e ao peso do tapete rolante inclinável, são necessárias duas ou três pessoas para a deslocar. Agarre firmemente a barra vertical junto à consola. Incline o tapete rolante inclinável para trás até que se mova livremente sobre as rodas. **ATENÇÃO:** Para diminuir a possibilidade de lesões ou danos no tapete rolante inclinável, não a levante pelo tabuleiro inferior de plástico. Não puxe pela consola.

Faça rolar cuidadosamente o tapete rolante inclinável sobre as rodas até ao local pretendido e depois baixe-a para a posição nivelada. **ATENÇÃO:** Para reduzir o risco de lesões, tenha extremo cuidado ao deslocar o tapete rolante inclinável. Não tente deslocar o tapete rolante inclinável sobre superfícies irregulares.

Certifique-se de que o tapete rolante inclinável fique firmemente pousada no chão. Se o tapete rolante inclinável balançar, por pouco que seja, rode os Pés Niveladores (77) conforme necessário até que seja eliminado o movimento de balanço.



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 inclinável.

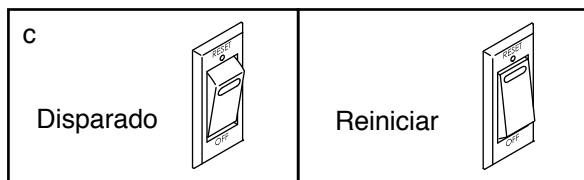
Limpe periodicamente o tapete rolante inclinável e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, **ponha o interruptor de corrente na posição de desligado e desconete o cabo de alimentação.** Limpe as peças exteriores do tapete rolante inclinável com um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Não borrife diretamente o tapete rolante inclinável com líquidos. Para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos.** Depois, seque meticulosamente o tapete rolante inclinável com uma toalha macia.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

SINTOMA: O aparelho não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conetado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 12). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
- Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave esteja inserida na consola.
- Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante inclinável, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente, conforme mostrado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

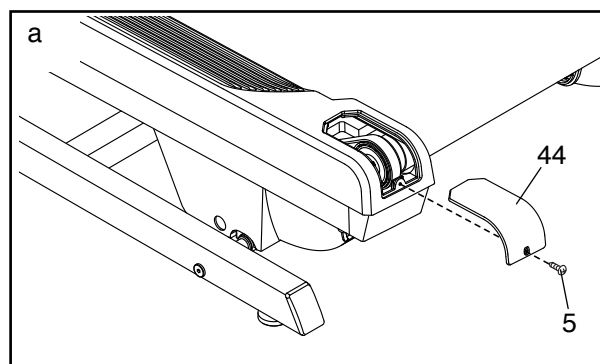
- Verifique o interruptor (veja o desenho c à esquerda). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja ligado. Se estiver, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.
- Retire a chave da consola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

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

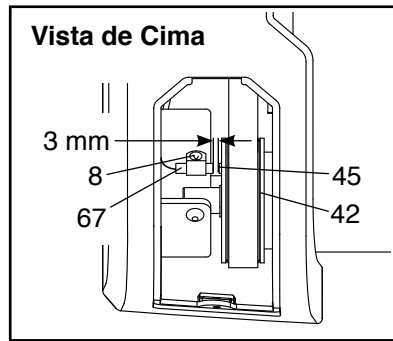
- A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante inclinável estiver em exposição numa loja. Se o ecrã permanecer iluminado ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desligar o modo de demonstração, consulte o passo 7 na página 22.

SINTOMA: a consola não apresenta corretamente a velocidade e a distância

- Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Em seguida, retire o Parafuso #8 x 3/4" (5) indicado e levante a Cobertura da Berma de Apoio para o Pé Esquerdo (44).



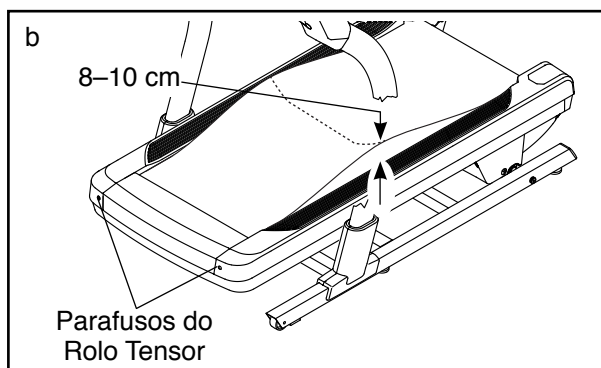
Depois, localize o Interruptor de Lâminas (67) e o Íman (45) no lado esquerdo da Roldana (42). Rode a Roldana até que o Íman fique alinhado com o



Interruptor de Lâminas. **O espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas deve ser de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4" (8), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso de Cabeça Armada. Depois, volte a fixar a Cobertura da Berma de Apoio para o Pé Esquerdo com o Parafuso #8 x 3/4" e ponha o tapete rolante inclinável em funcionamento por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correta da velocidade.

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

- Se tiver de utilizar uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com um comprimento que não exceda 1,5 m.
- Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante inclinável pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Comece por ajustar a inclinação para 40%. Depois, retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 8 a 10 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, insira a chave e ponha o tapete rolante inclinável a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.

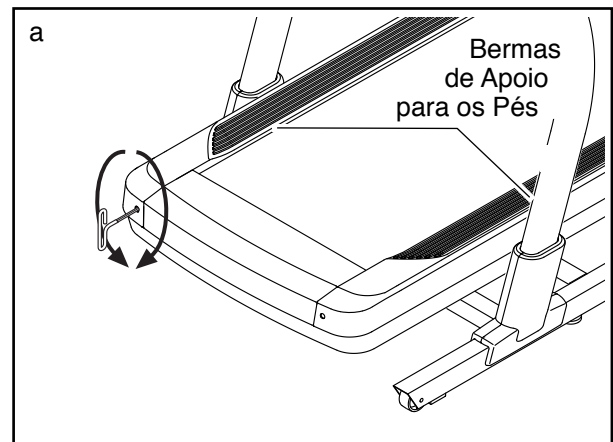


- O tapete rolante inclinável possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência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

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

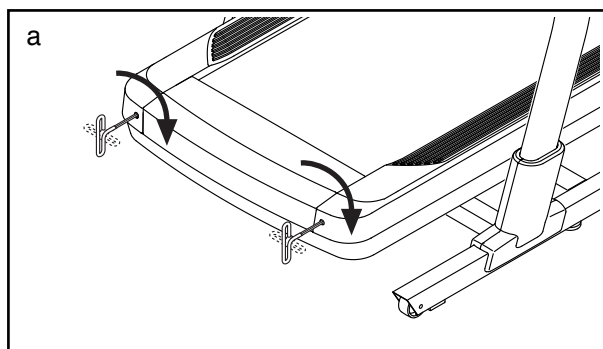
IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada.

- Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda, utilize a chave sextavada para rodar o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido horário; se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita, rode o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido anti-horário. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação, insira a chave e ponha o tapete rolante inclinável a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar centrada.



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

- a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 8 a 10 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, insira a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante inclinável durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



SINTOMA: O modo iFit não funciona corretamente

- a. Se o modo iFit não funcionar corretamente, certifique-se de que o tapete rolante inclinável tenha o firmware mais atual disponível (consulte o passo 3 na página 24).

SINTOMA: A inclinação do tapete rolante inclinável não é corretamente alterada

- a. Mantenha premidos os botões Stop (parar) e de aumentar Speed (velocidade), insira a chave na consola e depois largue os botões Stop e de aumentar Speed. Em seguida, prima o botão Stop

e depois prima um dos botões de aumentar ou diminuir Incline. A inclinação elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo e, em seguida, voltará ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação ficará novamente calibrado. Se a calibragem do sistema de inclinação não for iniciada, prima novamente o botão Stop e, em seguida, prima novamente o botão de aumentar ou diminuir Incline. Quando o sistema de inclinação ficar calibrado, retire a chave da consola.

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

- a. Certifique-se de que a configuração da ligação sem fios da consola esteja correta (consulte a página 25).
- b. Certifique-se de que a configuração da sua rede sem fios esteja correta.
- c. Se ainda tiver dúvidas, consulte a capa frontal deste manual.

SINTOMA: O tapete rolante inclinável não se liga ao seu tablete

- a. Certifique-se de que a configuração da ligação sem fios da consola esteja correta (consulte a página 25).
- b. Certifique-se de que a configuração da sua rede sem fios esteja correta.
- c. Certifique-se de que a consola e o seu tablete estejam ligados à mesma rede.
- d. Se ainda tiver dúvidas, consulte a capa frontal deste manual.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

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

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

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

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

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

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

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

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

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

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

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

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

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

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

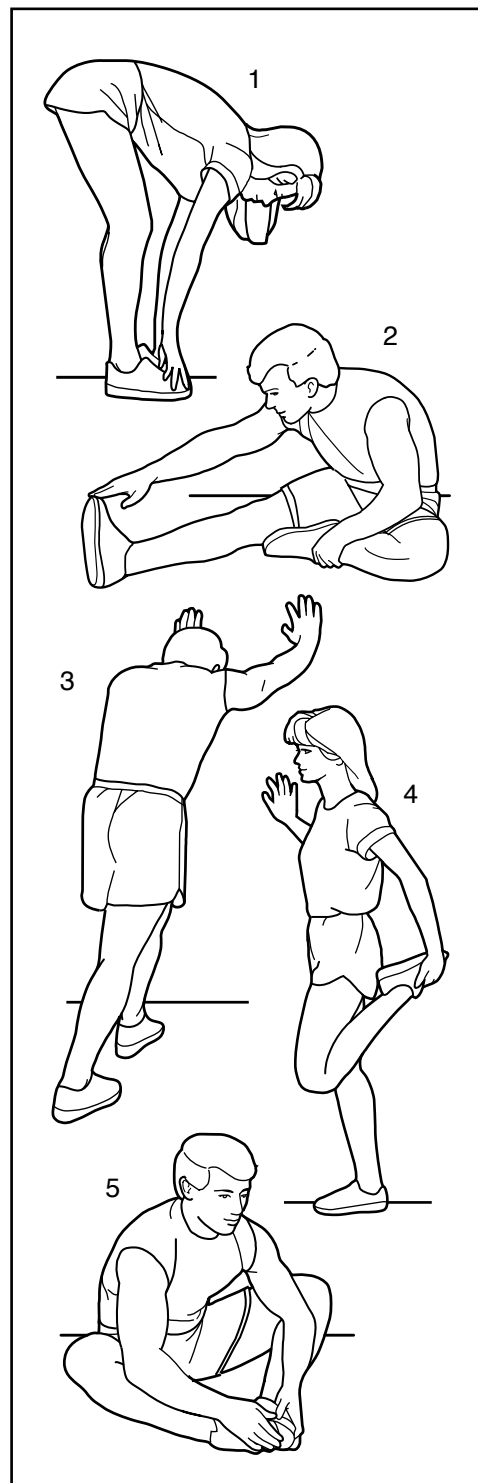
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna.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

4. Alongamento dos Quadricíptes

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

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

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



LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NETL29714.1 R0715A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	2	Parafuso 3/8" x 5 1/4"	46	1	Correia
2	2	Parafuso 3/8" x 3 3/4"	47	1	Cobertura da Capota Frontal
3	8	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	48	1	Capota Frontal
4	2	Parafuso Autoatarraxante #8 x 3/4"	49	8	Tampa do Amortecedor
5	76	Parafuso #8 x 3/4"	50	4	Mola
6	4	Parafuso da Guia da Cinta 3/8"	51	4	Amortecedor
7	3	Parafuso #8 x 1/2"	52	1	Fio da Base
8	1	Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4"	53	4	Amortecedor de Borracha
9	4	Parafuso de Cabeça com Anilha #8 x 3/4"	54	—	(Não usado)
10	6	Parafuso #8 x 5/8"	55	1	Cobertura da Eletrônica
11	4	Parafuso 5/16" x 1 1/2"	56	1	Cobertura Superior do Motor de Inclinação
12	2	Parafuso 1/4" x 1/2"	57	1	Suporte do Bloqueio da Inclinação
13	2	Parafuso 1/4" x 2 1/2"	58	1	Suporte da Base do Motor de Inclinação
14	1	Pino 3/8" x 1 1/2"	59	4	Casquilho do Motor de Inclinação
15	1	Pino 3/8" x 2"	60	1	Motor de Inclinação
16	12	Clipe da Cobertura	61	1	Suporte de Eletrônica
17	9	Parafuso de Máquina #8 x 1/2"	62	1	Controlador
18	1	Parafuso 1/4" x 1 1/2"	63	1	Resistência
19	1	Parafuso 1/4" x 2"	64	1	Motor de Tração
20	2	Pino do Motor 5/16"	65	1	Grampo do Interruptor de Lâminas
21	2	Parafuso 3/8" x 2 3/8"	66	1	Estrutura
22	8	Parafuso 3/8" x 2 3/4"	67	1	Interruptor de Lâminas
23	2	Anilha em Forma de Estrela #8	68	1	Cobertura Exterior Esquerda da Barra Vertical
24	2	Anilha em Forma de Estrela 1/4"	69	1	Cobertura Interior Esquerda da Barra Vertical
25	4	Anilha Plana 5/16"	70	1	Cobertura Interior Direita da Barra Vertical
26	4	Porca 3/8"	71	1	Cobertura Exterior Direita da Barra Vertical
27	4	Porca 5/16"	72	2	Roda
28	1	Porca 1/4"	73	2	Almofada da Base
29	2	Guia da Cinta	74	1	Base
30	1	Plataforma de Caminhar	75	1	Fio da Barra Vertical
31	1	Cinta de Caminhar	76	2	Passa-Fios Redondo
32	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	77	4	Pé Nivelador
33	1	Berma de Apoio para o Pé Direito	78	2	Eixo
34	1	Rolo Tensor	79	2	Tampa da Base
35	1	Cobertura do Tabuleiro Inferior	80	1	Autocolante de Aviso
36	1	Tabuleiro Inferior	81	2	Autocolante de Advertência
37	1	Interruptor	82	2	Grampo da Consola
38	2	Passa-Fios do Tabuleiro Inferior	83	1	Barra Vertical
39	1	Tomada	84	1	Fio de Terra da Consola
40	1	Cabo de Alimentação	85	2	Punho Curto do Apoio para as Mãos
41	7	Atilho	86	4	Tampa do Apoio para as Mãos
42	1	Roldana/Rolote de Tração	87	2	Unidade de Pulsações
43	1	Cobertura da Berma de Apoio para o Pé Direito	88	2	Punho Comprido do Apoio para as Mãos
44	1	Cobertura da Berma de Apoio para o Pé Esquerdo			
45	1	Íman			

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
89	1	Apoio para a Mão Direita	97	1	Monitor da Frequência Cardíaca para o Peito
90	1	Apoio para a Mão Esquerda	98	2	Casquilho Axial da Estrutura
91	1	Tabuleiro Esquerdo	99	2	Casquilho do Motor
92	1	Base da Consola	100	1	Isolador do Motor
93	1	Consola	101	1	Filtro
94	1	Tabuleiro Direito	*	–	Manual do Utilizador
95	1	Chave			
96	1	Parte Traseira da Consola			

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

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NETL29714.1 R0715A

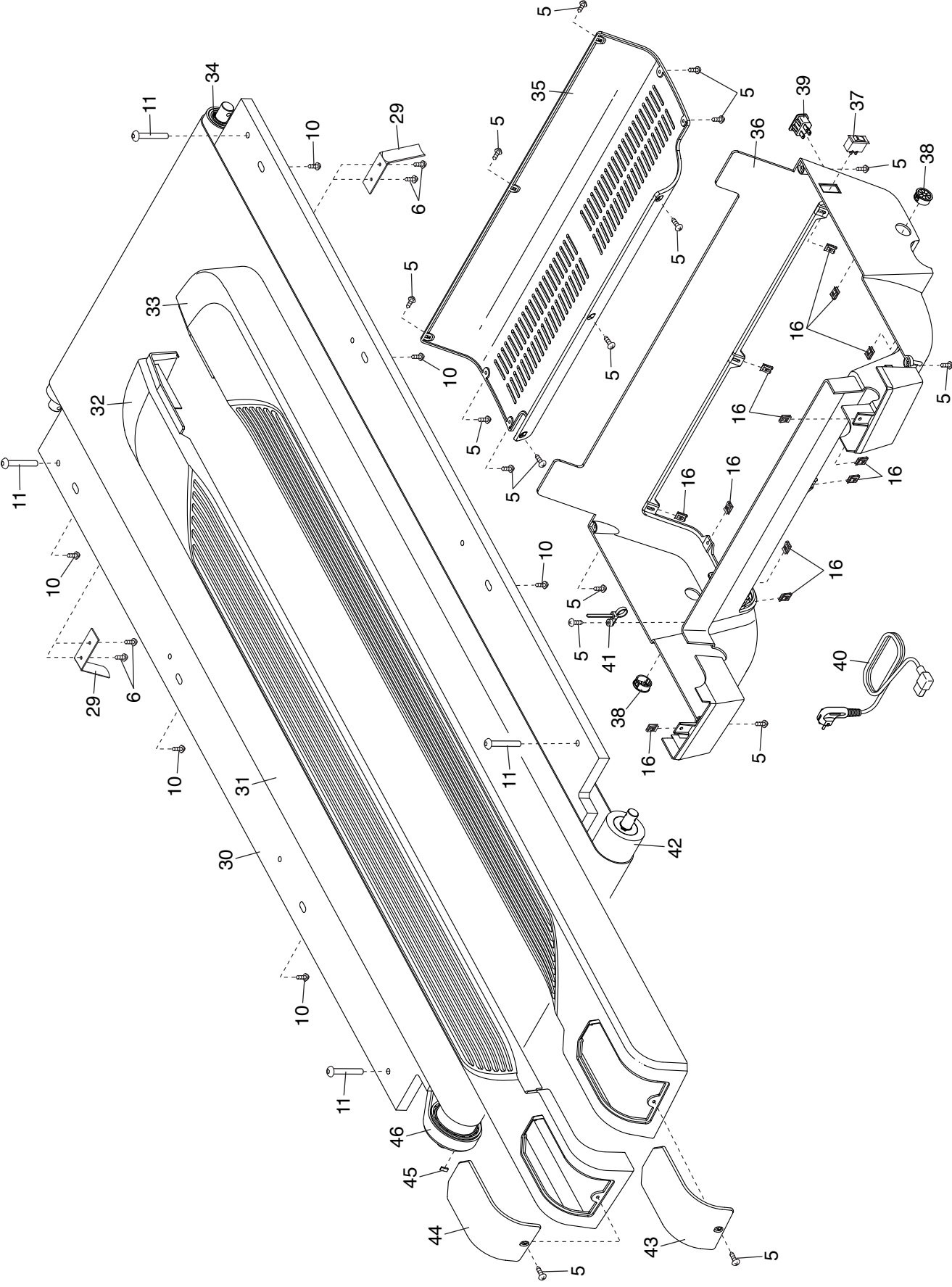


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NETL29714.1 R0715A

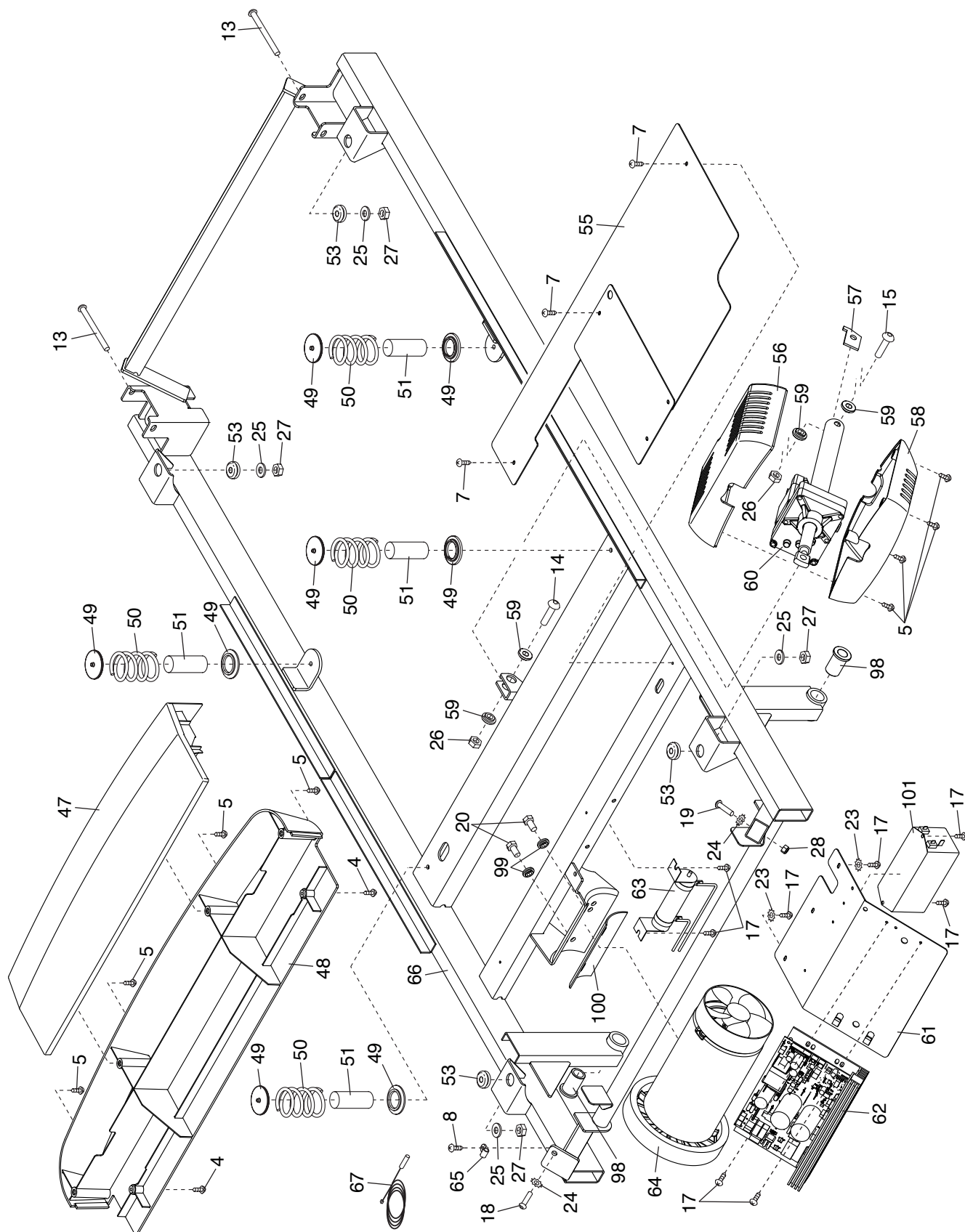
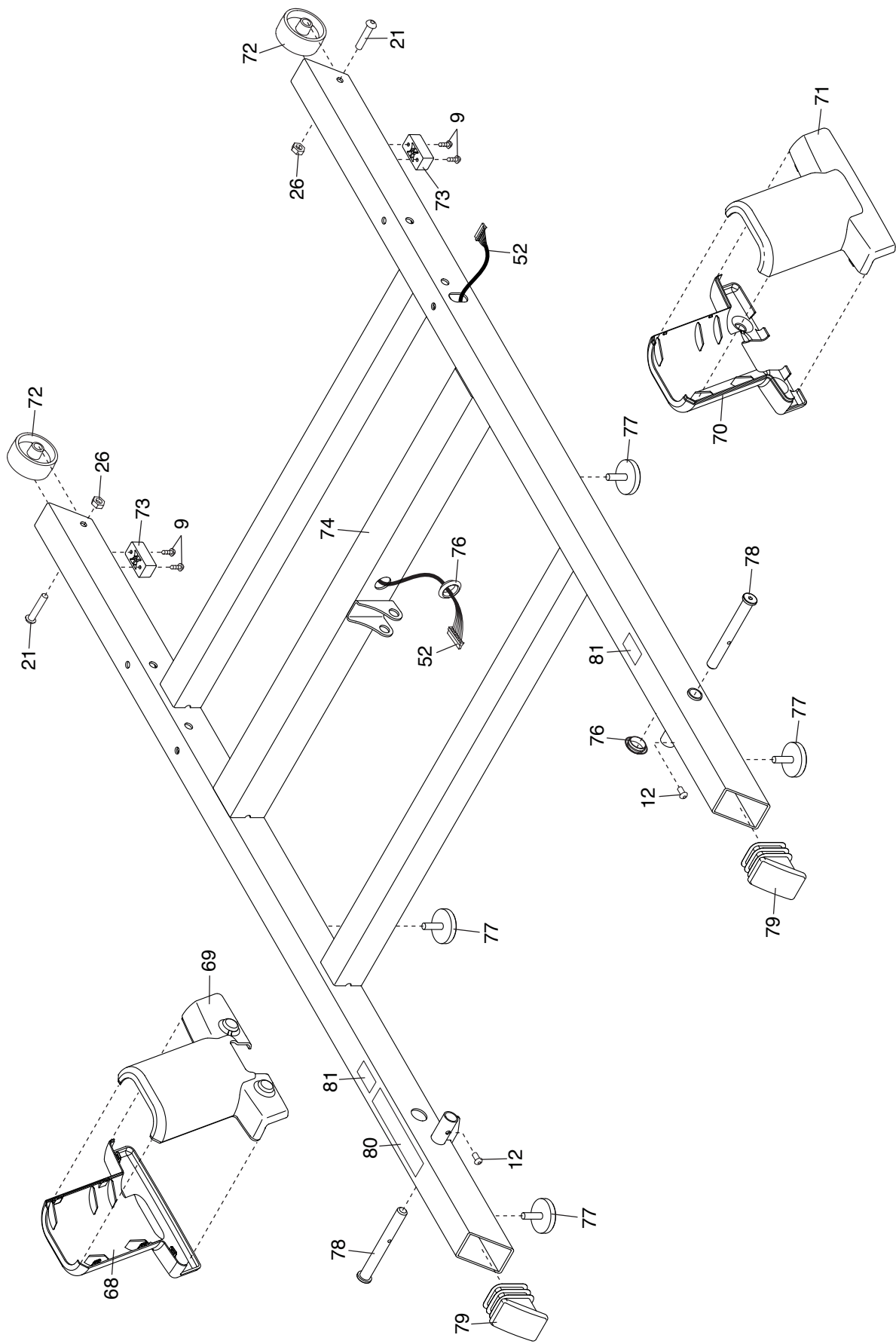
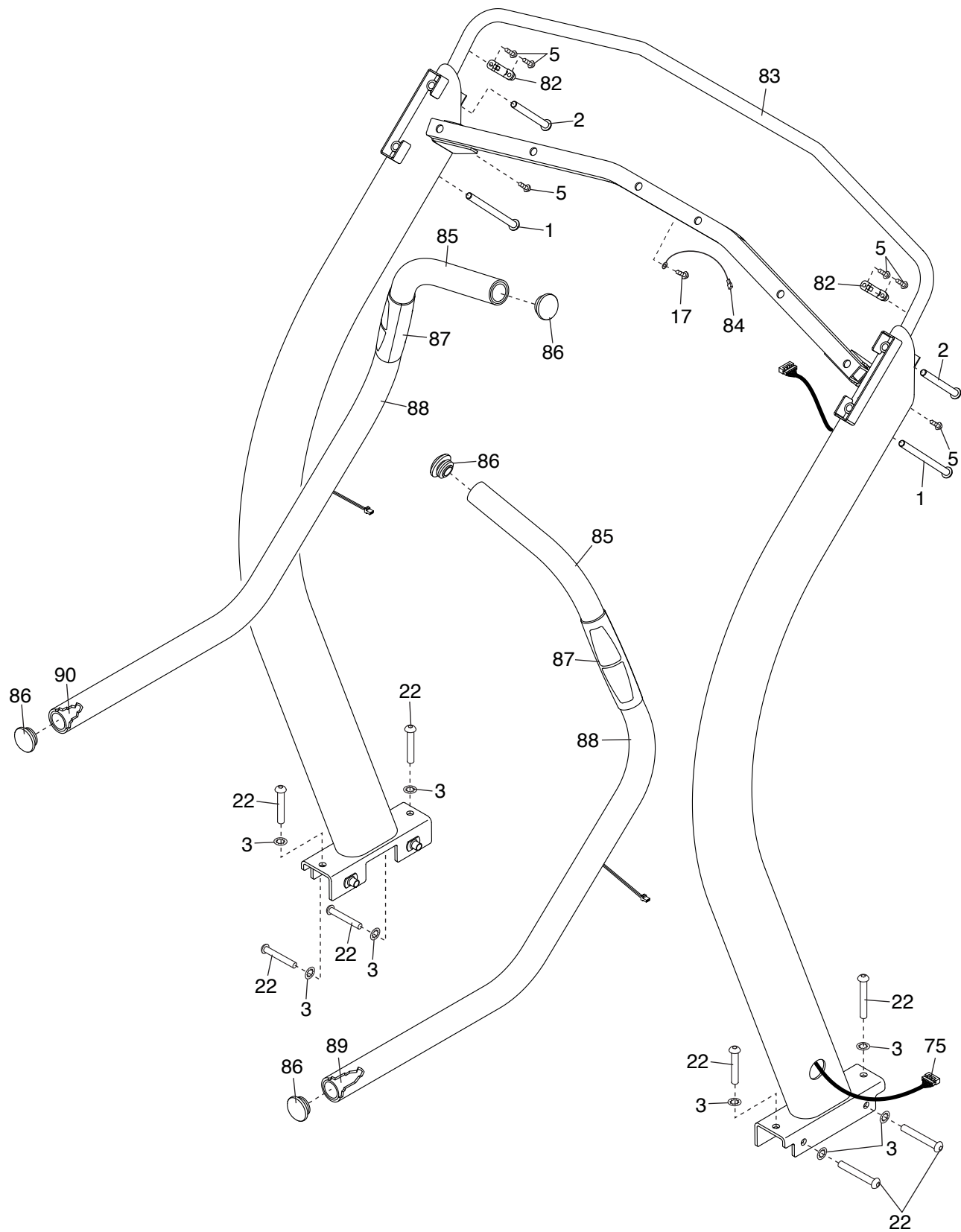
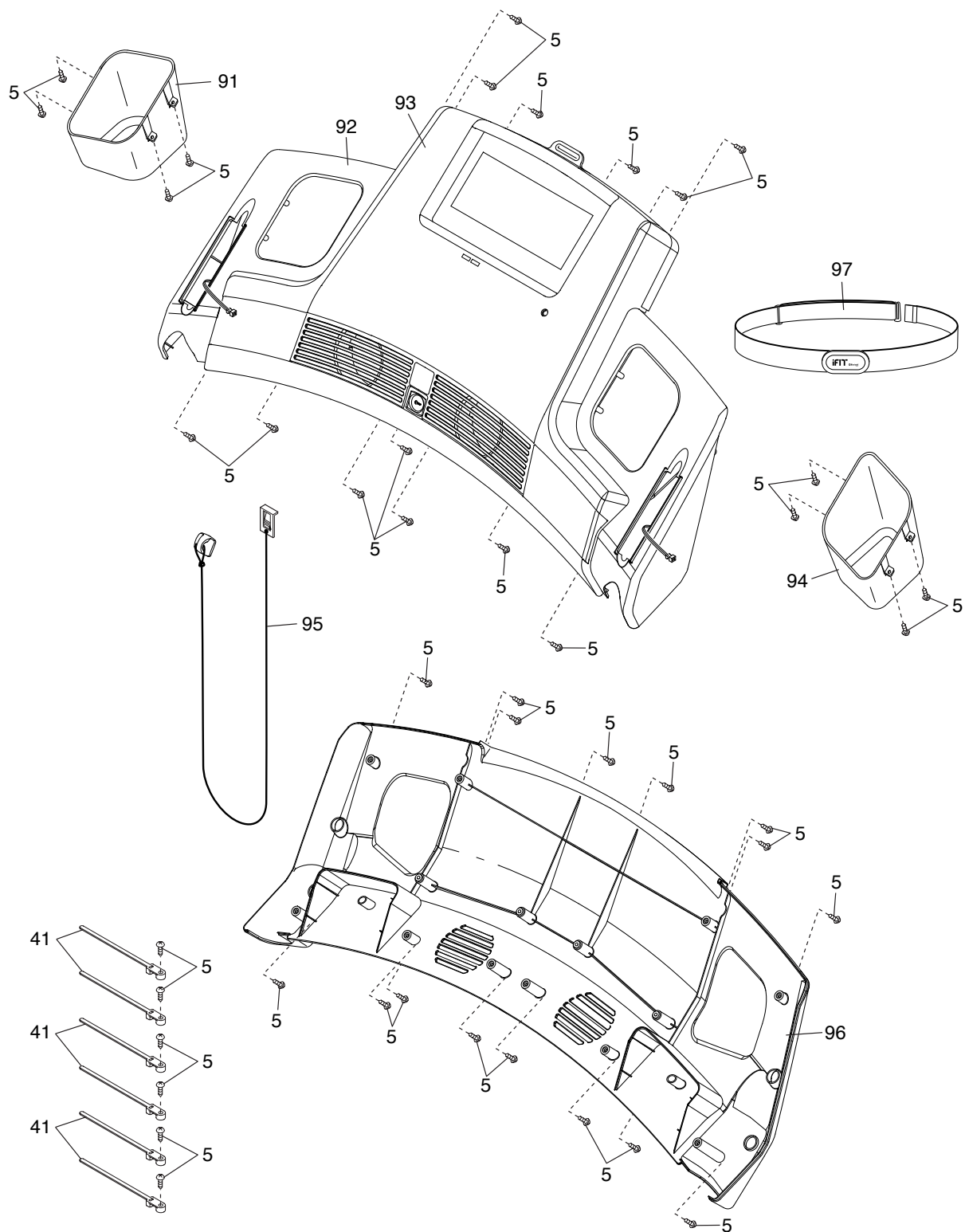


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NETL29714.1 R0715A







ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

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

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

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

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

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o estabelecimento onde adquiriu este produto.

