

NordicTrack T 7.0

Modelo N.º NETL79017.1

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

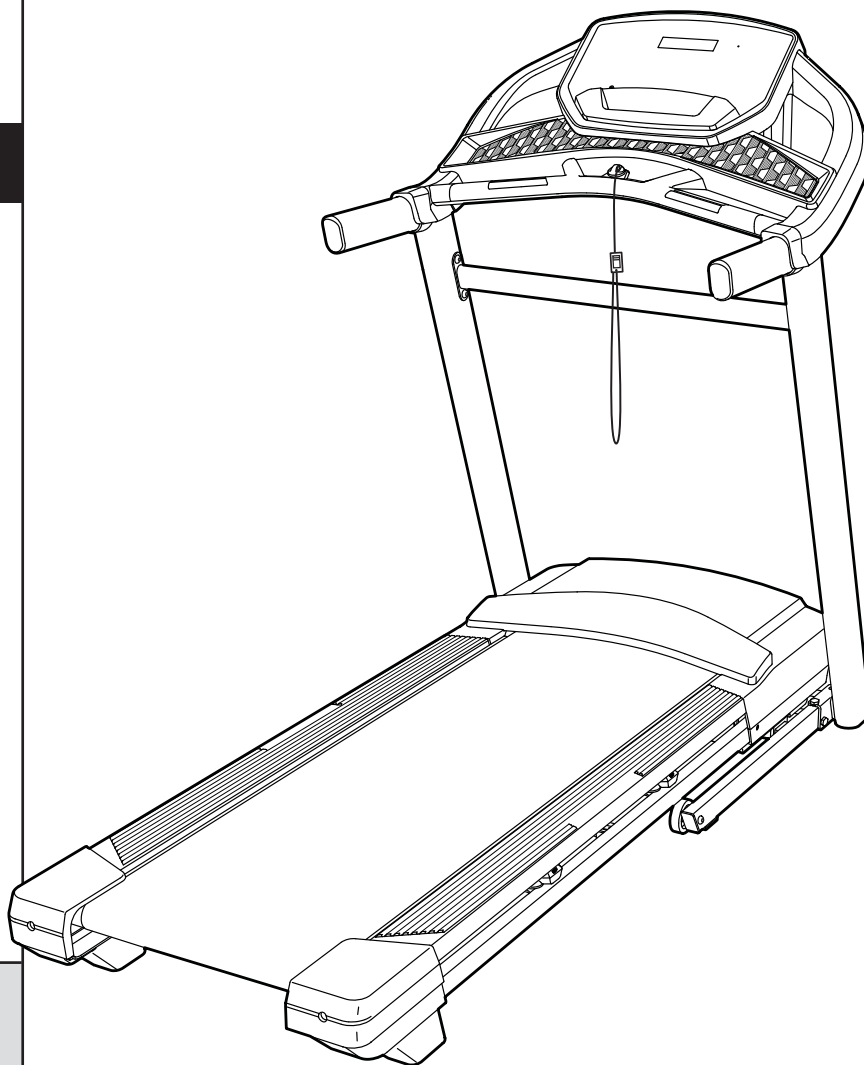
Fax: 210 060 521

Sítio web:
iconsupport.eu

Endereço electrónico:
csapi@iconeurope.com

CUIDADO

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



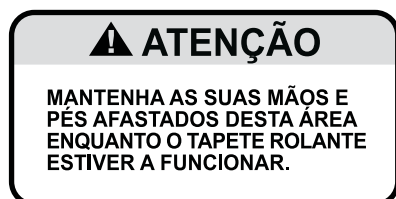
ÍNDICE

COLOCAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	6
MONTAGEM	7
COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE	16
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	25
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	26
DIRETRIZES DE EXERCÍCIO	29
LISTA DE PEÇAS	30
DIAGRAMA EXPANDIDO	32
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

COLOCAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso aqui mostrados acompanham este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nos sítios indicados. Este desenho mostra 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 mostrado.**

Nota: os autocolantes poderão não estar mostrados no seu tamanho real.



⚠ 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 terras 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 movel.
- Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
- Calce sempre sapatinhas 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. Android e Google Play são marcas comerciais da Google LLC. A marca nominativa e os logótipos BLUETOOTH são marcas comerciais registadas da Bluetooth SIG, Inc. e são usados sob licença. IOS é uma marca comercial ou marca comercial registada da Cisco nos EUA e noutros países e é usada sob licença.

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 estejam 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 ponha o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
7. Ponha o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não ponha o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante.
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 130 kg.
11. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
12. Use vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto a homens como a mulheres. *Use 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 (consulte a página 16), 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 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 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 26).
17. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18). Use sempre o clipe enquanto utiliza o tapete rolante.
18. Ponha-se sempre sobre as bermas 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 aumentará 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 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 25). 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 fecho de arrumação segure firmemente a estrutura na posição de arrumação. 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 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 a capota 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.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

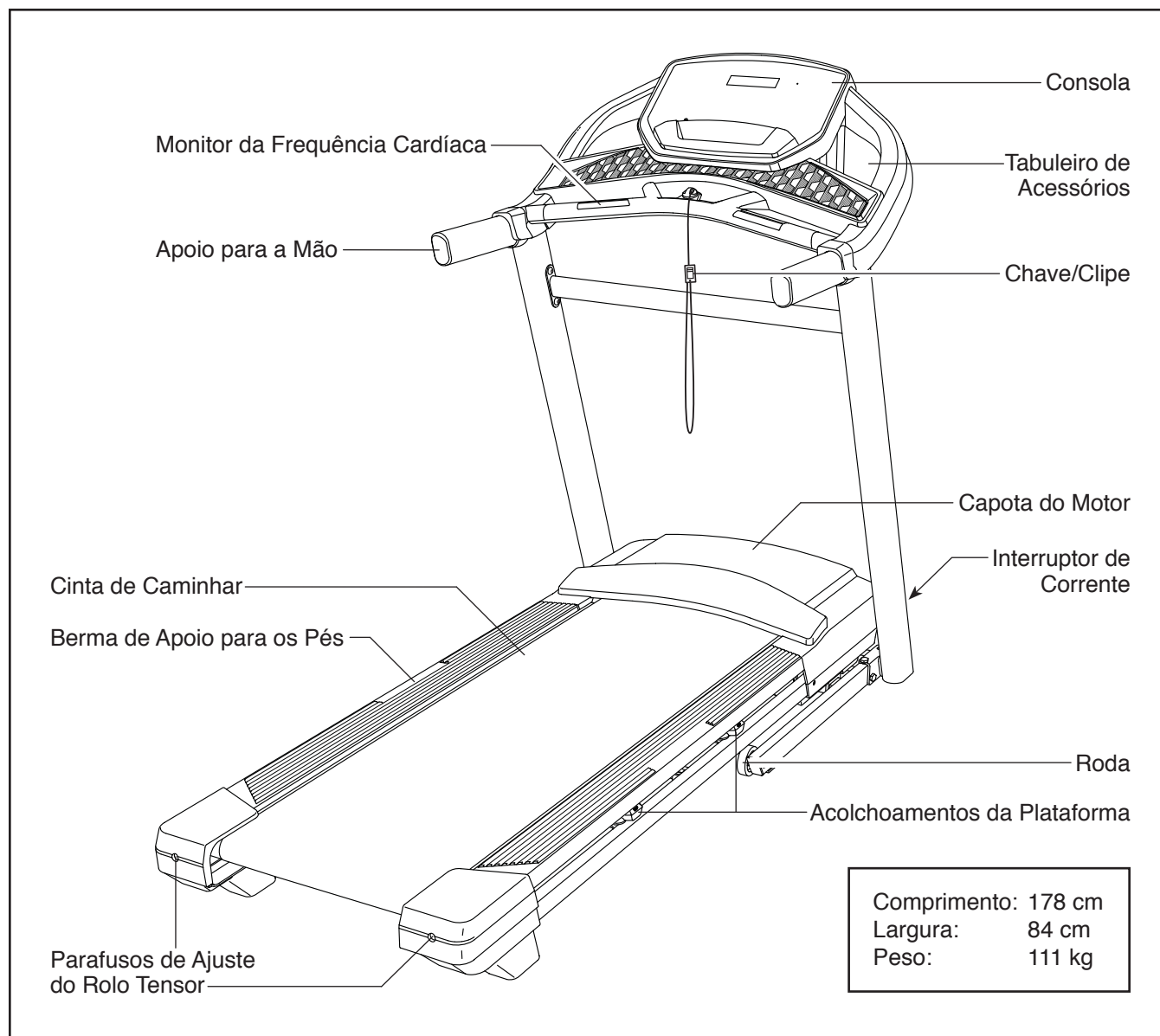
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o novo tapete rolante NORDICTRACK® T 7.0. O tapete rolante T 7.0 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis.

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, familiarize-se com as peças referidas no desenho abaixo.



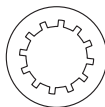
QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Use 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.

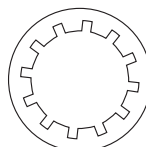
Nota: se faltar alguma peça no pacote de materiais, verifique se a mesma foi pré-montada. Podem estar incluídas peças extra.



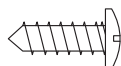
Anilha em Forma
de Estrela #10
(8)–4



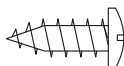
Anilha em
Forma de
Estrela 5/16"
(7)–14



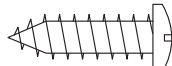
Anilha em Forma
de Estrela 3/8"
(6)–6



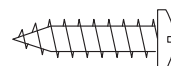
Parafuso de Terra
#8 x 1/2" (1)–1



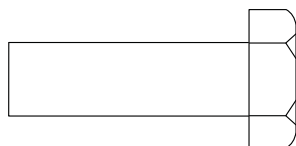
Parafuso #8 x
1/2" (10)–8



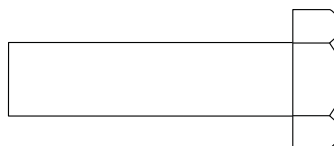
Parafuso #10 x 3/4"
(9)–4



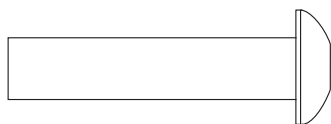
Parafuso #8 x 3/4"
(11)–6



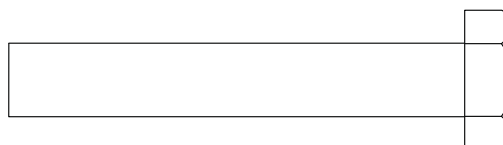
Parafuso 3/8" x 1 1/4"
(3)–2



Parafuso 3/8" x 1 1/2"
(4)–2



Parafuso 5/16" x 1 1/2"
(5)–4



Parafuso 3/8" x 2 3/8" (2)–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. 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”.

- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
- A montagem requer as seguintes ferramentas:

as chaves sextavadas incluídas



uma chave Phillips



uma chave inglesa



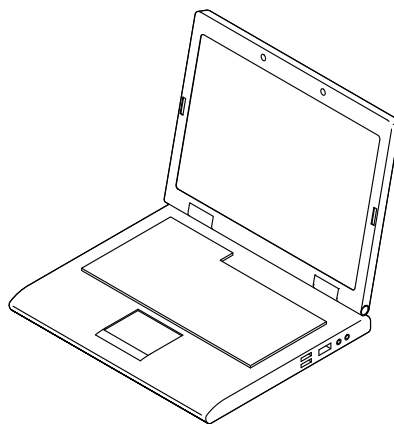
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

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.

1

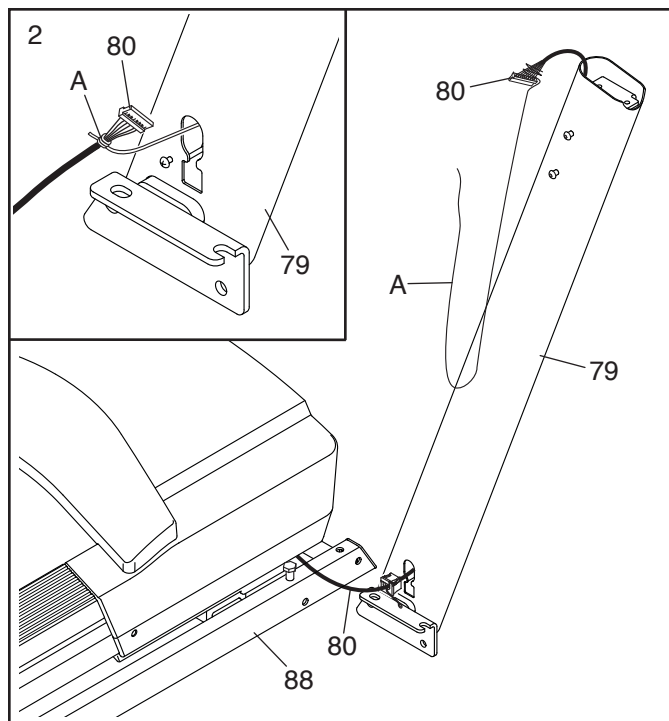


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.**

Retire o atilho que prende o Fio da Barra Vertical (80) à parte frontal da Base (88).

Em seguida, identifique a Barra Vertical Direita (79). Peça a outra pessoa para segurar a Barra Vertical Direita junto à Base (88).

Veja o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio (A) da Barra Vertical Direita (79) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (80). 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.

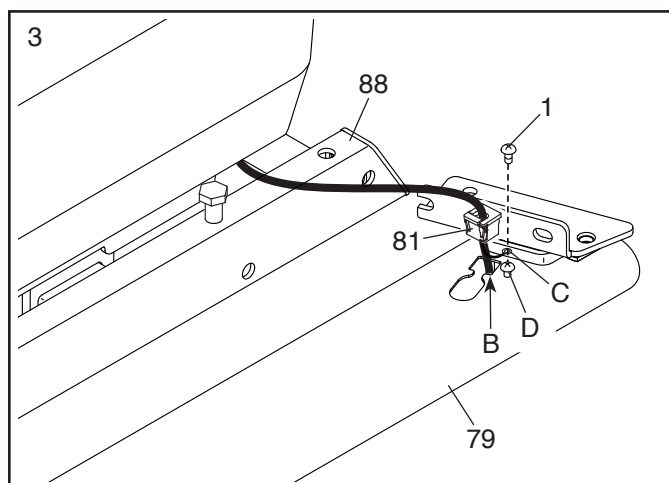


3. Pouse a Barra Vertical Direita (79) junto à Base (88).

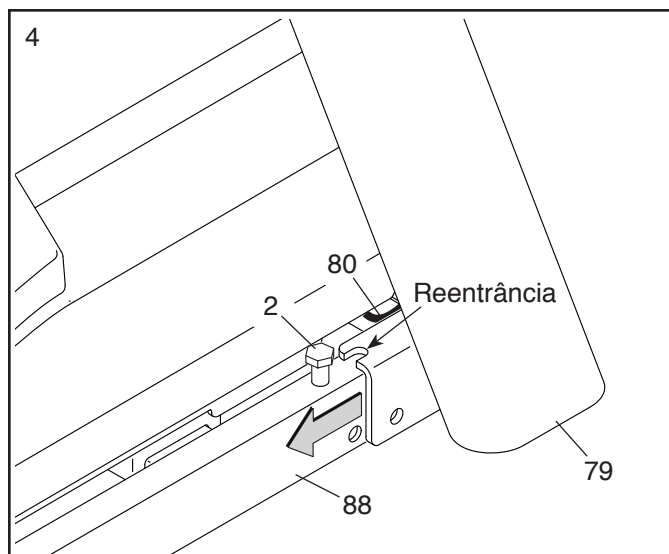
Encaixe o Passa-Fios (81) no orifício quadrado (B) da Barra Vertical Direita (79). **Tenha cuidado para não trilhar o fio de terra (C).**

Se houver um parafuso (D) pré-fixado à Barra Vertical Direita (79), retire-o e descarte-o.

Depois, fixe o fio de terra (C) à Barra Vertical Direita (79) com um Parafuso de Terra #8 x 1/2" (1).



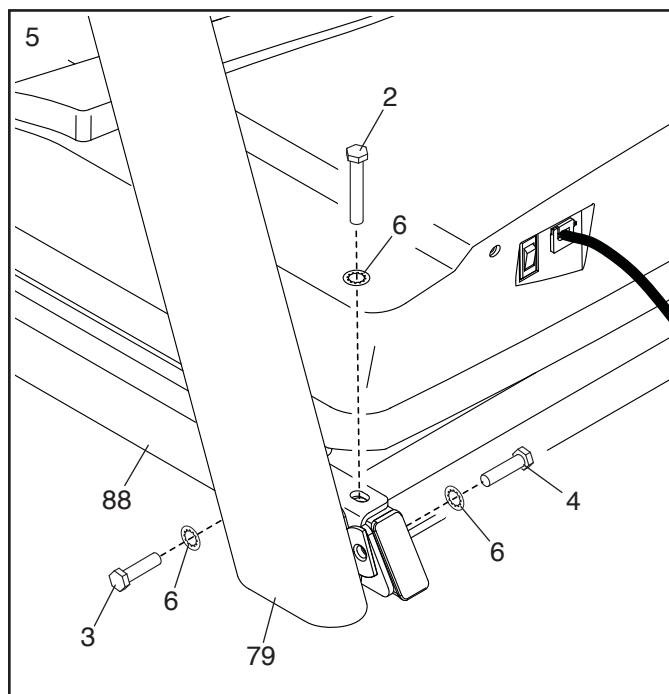
4. Coloque a Barra Vertical Direita (79) sobre a Base (88) conforme mostrado. **Tenha o cuidado de não trilhar o Fio da Barra Vertical (80).** Depois, faça deslizar a Barra Vertical Direita por forma a que o Parafuso 3/8" x 2 3/8" (2) da Base fique inserido na reentrância da Barra Vertical Direita. **Não aperte ainda o Parafuso.**



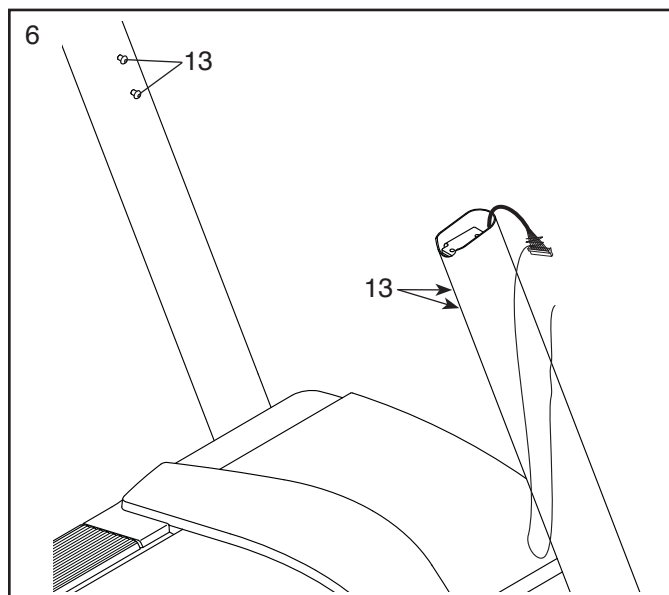
5. Fixe a Barra Vertical Direita (79) à Base (88) com um Parafuso 3/8" x 2 3/8" (2), um Parafuso 3/8" x 1 1/4" (3), um Parafuso 3/8" x 1 1/2" (4) e três Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (6) conforme mostrado; **não aperte ainda completamente os Parafusos.**

Fixe a Barra Vertical Esquerda (não mostrada) conforme indicado nos passos 4 e 5.

Nota: não há fios no lado esquerdo.

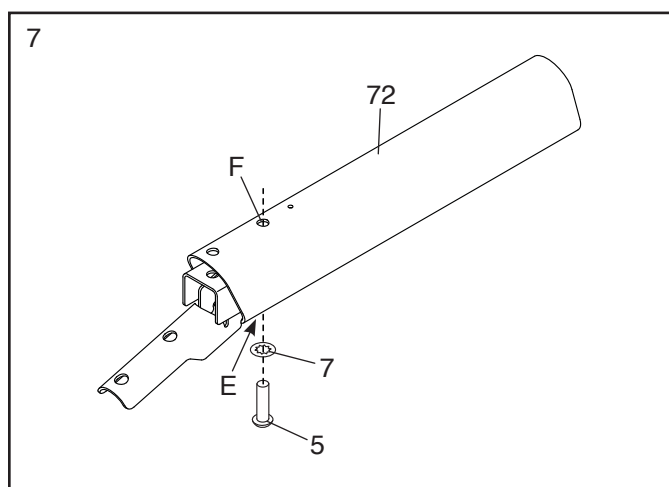


6. **Retire e guarde os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (13) indicados.**



7. Vire um dos Apoios para as Mãos (72) de cima para baixo. Insira um Parafuso 5/16" x 1 1/2" (5) com uma Anilha em Forma de Estrela 5/16" (7) no orifício grande (E), fazendo-o sair pelo orifício pequeno (F) indicado.

Em seguida, segure o Parafuso 5/16" x 1 1/2" (5) com um dedo e vire o Apoio para a Mão (72) de novo para a posição normal. **Continue a segurar o Parafuso na devida posição enquanto efetua o passo de montagem seguinte.**



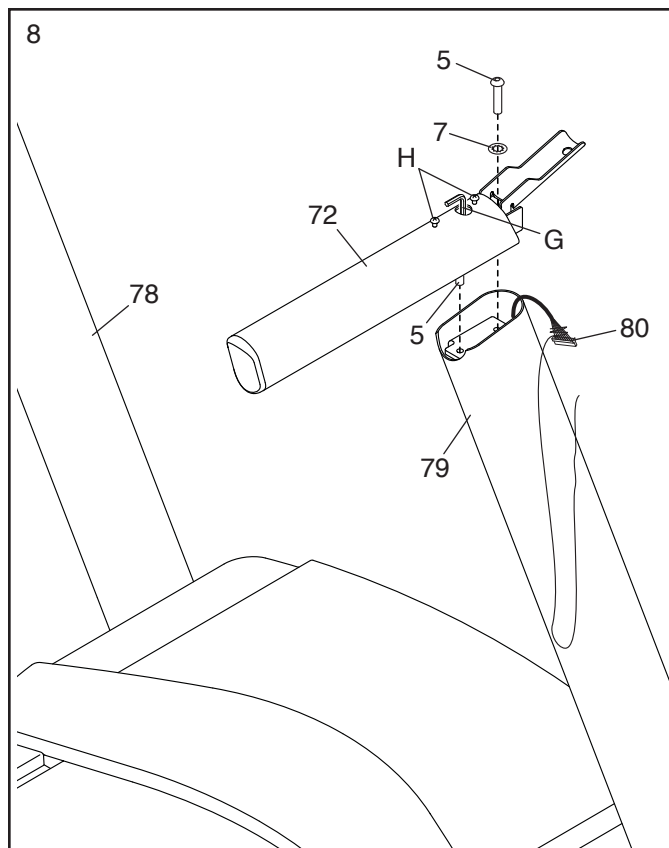
8. Coloque o Apoio para a Mão (72) sobre a Barra Vertical Direita (79). Insira a chave sextavada (G) no orifício indicado e aperte parcialmente o Parafuso 5/16" x 1 1/2" (5); **não aperte ainda completamente o Parafuso.**

Em seguida, enrosque outro Parafuso 5/16" x 1 1/2" (5) com uma Anilha em Forma de Estrela 5/16" (7) no Apoio para a Mão (72) e na Barra Vertical Direita (79); **depois, aperte ambos os Parafusos. Tenha o cuidado de não trilhar o Fio da Barra Vertical (80).**

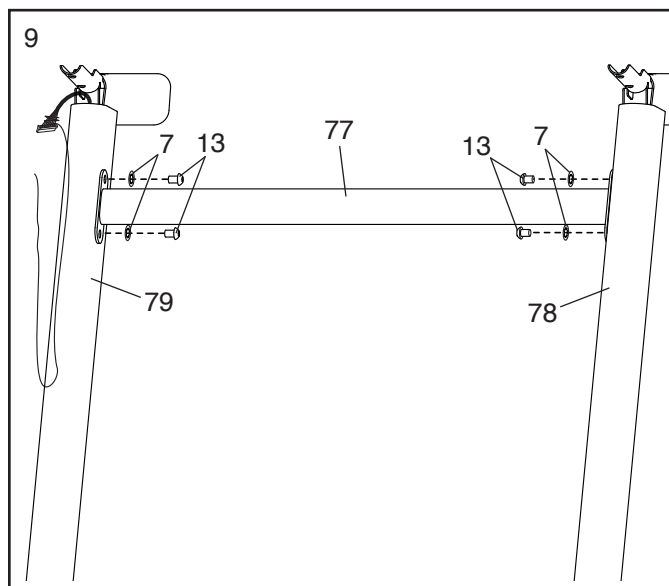
Depois, retire e elimine os dois parafusos (H) indicados.

Repita o processo descrito nos passos 7 e 8 para fixar o outro Apoio para a Mão (não mostrado) à Barra Vertical Esquerda (78).

Nota: não há fios no lado esquerdo.



9. Insira cuidadosamente a Barra de Apoio das Barras Verticais (77) entre as Barras Verticais Esquerda e Direita (78, 79). Fixe a Barra de Apoio das Barras Verticais com os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (13) que retirou no passo 6 e quatro Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (7); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

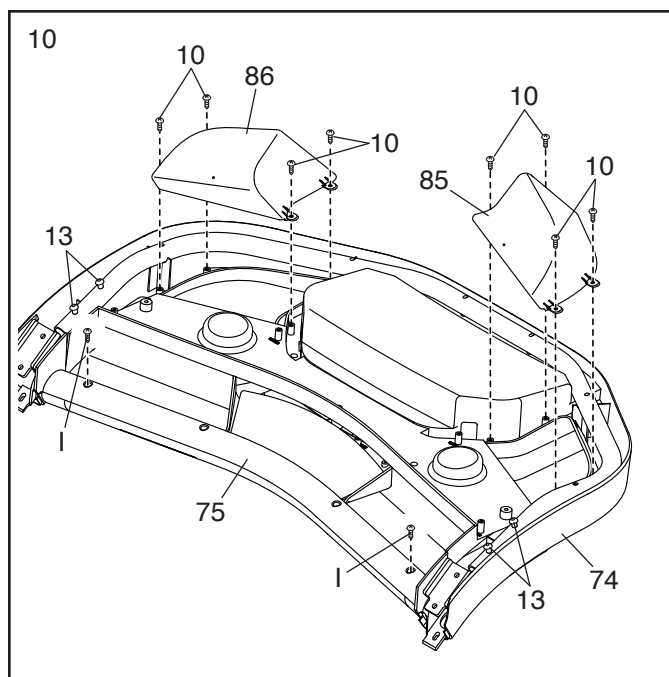


10. Pouse a Base da Consola (74) virada para baixo sobre uma superfície macia para evitar riscá-la.

Retire e elimine os dois parafusos (I) indicados. Depois, retire a Barra de Apoio das Pulsações (75).

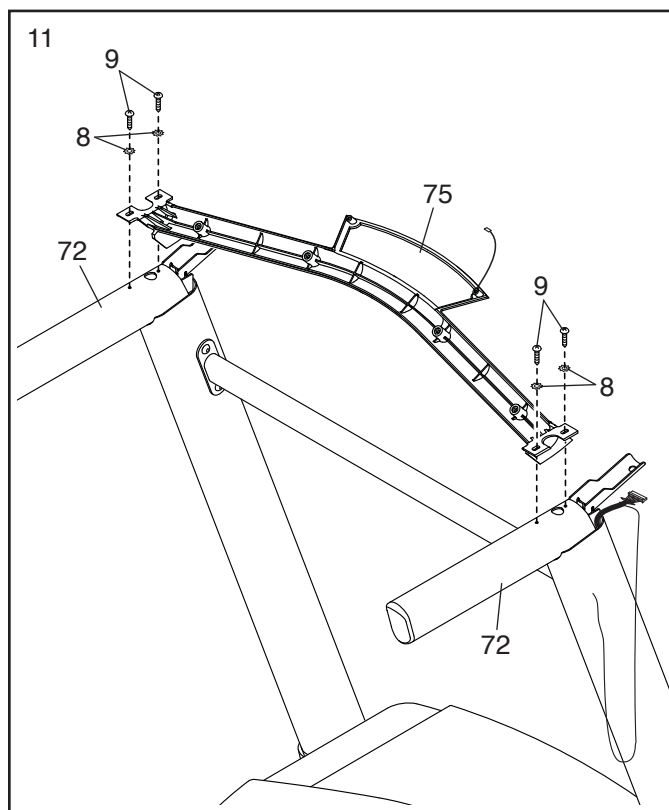
Em seguida, identifique os Tabuleiros Esquerdo e Direito (85, 86). Fixe os Tabuleiros à Base da Consola (74) com oito Parafusos #8 x 1/2" (10); **não aperte demasiado os Parafusos.**

Depois, retire e guarde os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (13) indicados.



11. **IMPORTANTE:** para evitar danificar a Barra de Apoio das Pulsações (75), não utilize ferramentas elétricas nem aperte demasiado os Parafusos #10 x 3/4" (9).

Posicione a Barra de Apoio das Pulsações (75) conforme mostrado. Fixe a Barra de Apoio das Pulsações aos Apoios para as Mãos (72) com quatro Parafusos #10 x 3/4" (9) e quatro Anilhas em Forma de Estrela #10 (8); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

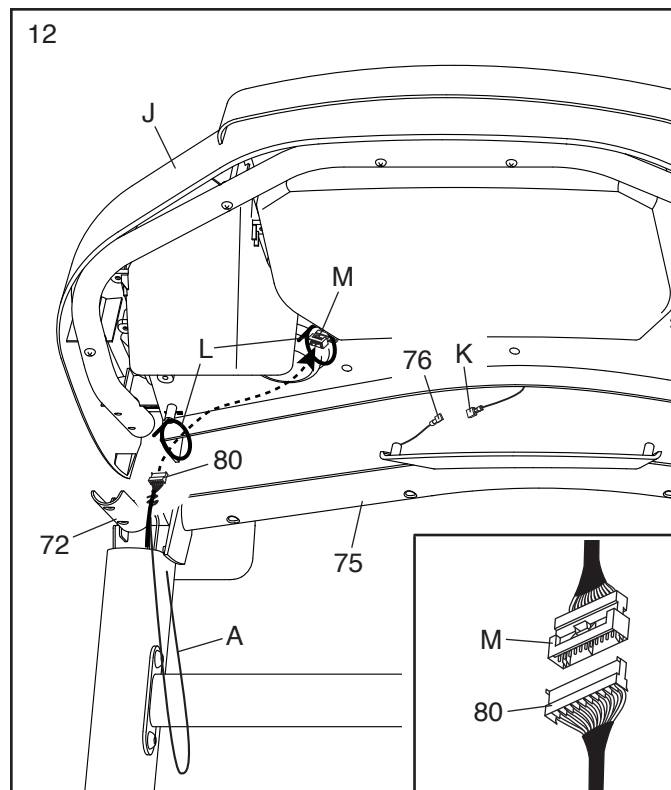


12. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola (J) junto aos Apoios para as Mãos (72).

Ligue o fio de terra (K) da unidade da consola (J) ao Fio de Terra da Consola (76) na Barra de Apoio das Pulsações (75).

Em seguida, insira o Fio da Barra Vertical (80) através dos dois laços (L) indicados.

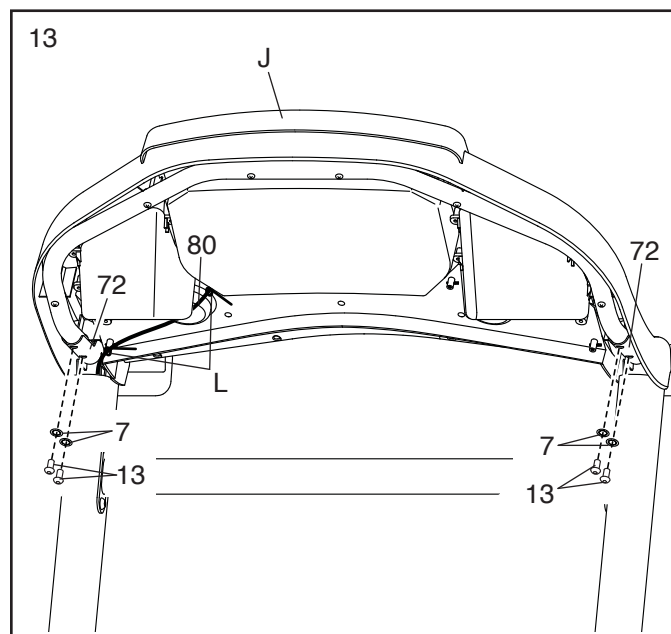
Veja o desenho inserido. Ligue o Fio da Barra Vertical (80) ao fio da consola (M). **Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se tal não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODERÁ FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Depois, retire o atilho para fio (A) do Fio da Barra Vertical.



13. Coloque a unidade da consola (J) sobre os Apoios para as Mãos (72). **Certifique-se de que não haja nenhum fio trilhado.**

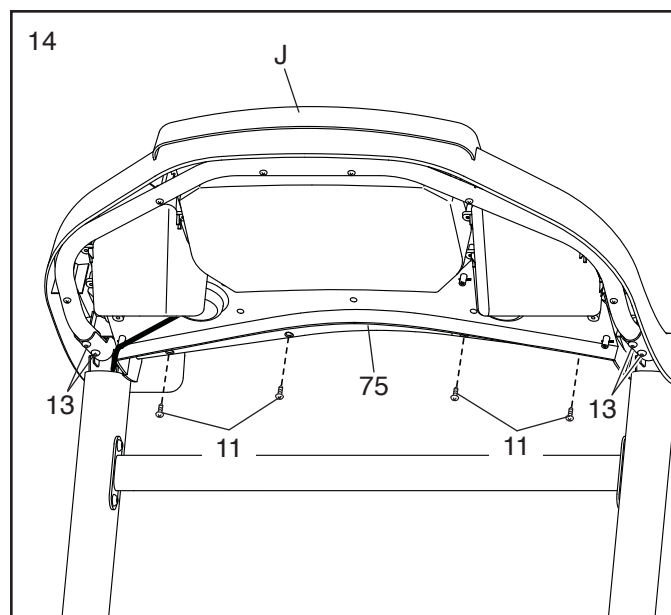
Insira o excesso de Fio da Barra Vertical (80) na unidade da consola (J). Depois, aperte os dois atilhos (L) em torno do Fio da Barra Vertical e apare as extremidades dos mesmos.

Fixe a unidade da consola (J) com os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (13) que retirou no passo 10 e quatro Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (7); **não aperte ainda os Parafusos.**



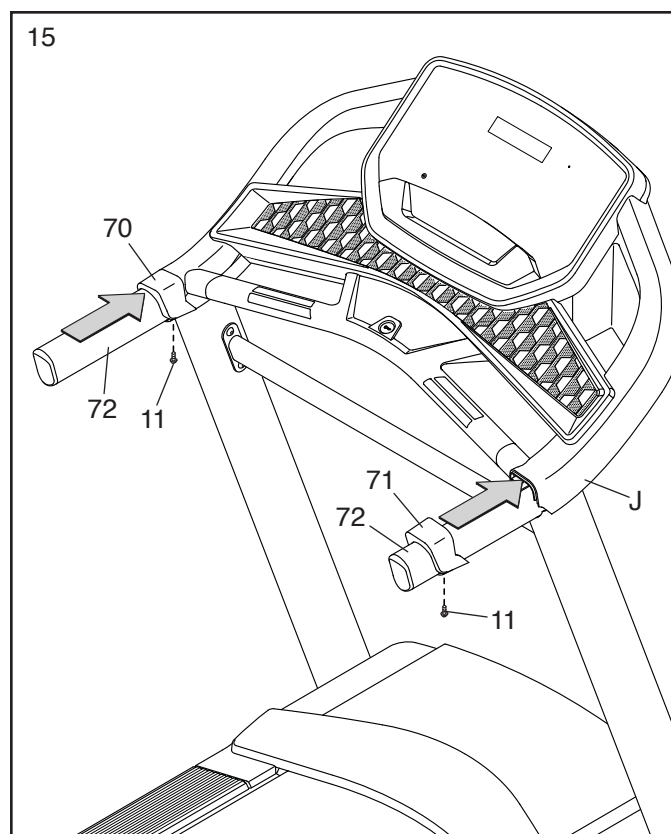
14. Fixe a Barra de Apoio das Pulsações (75) à unidade da consola (J) com quatro Parafusos #8 x 3/4" (11); **enrosque os quatro Parafusos e em seguida aperte-os. Não aperte demasiado os Parafusos.**

Depois, aperte firmemente os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (13).

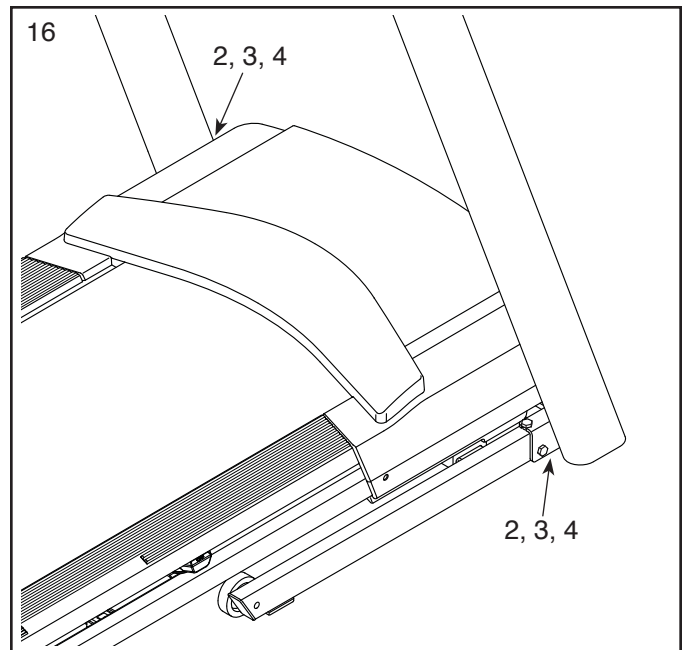


15. Insira a Cobertura do Apoio para a Mão Direita (71) no Apoio para a Mão (72) direito e contra a unidade da consola (J). Aperte um Parafuso #8 x 3/4" (11) no lado de baixo da Cobertura do Apoio para a Mão Direita. **Não aperte demasiado o Parafuso.**

Fixe a Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda (70) ao Apoio para a Mão (72) esquerdo conforme descrito acima.



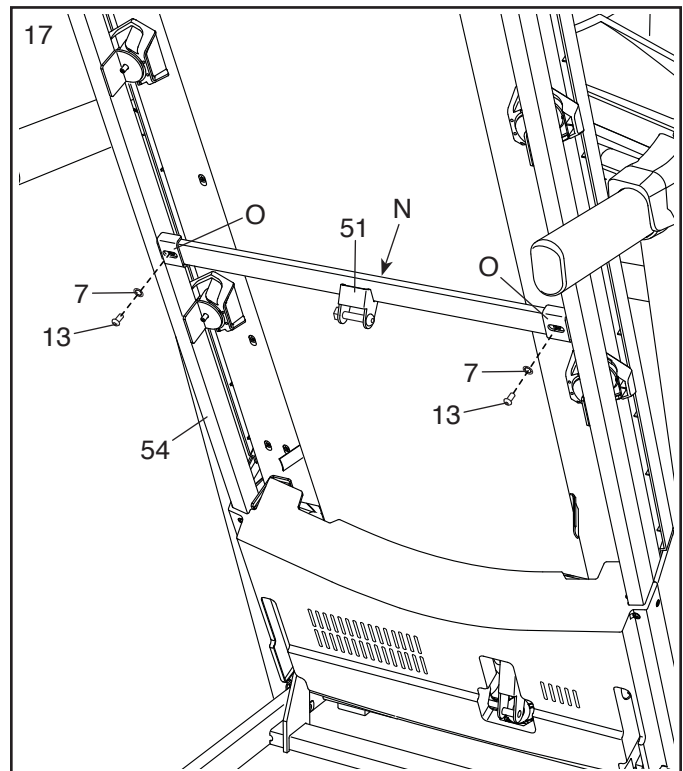
16. Aperte os oito Parafusos (2, 3, 4) indicados.



17. Levante a Estrutura (54) até à posição vertical.
Peça a outra pessoa para segurar a Estrutura até o passo 19 ficar concluído.

Retire os dois Parafusos 5/16" x 3/4" (13) da Barra de Apoio do Fecho (51).

Em seguida, posicione a Barra de Apoio do Fecho (51) conforme mostrado. **Certifique-se de que o autocolante (N), "This side toward belt" (este lado voltado para a cinta), esteja virado para o tapete rolante.** Fixe a Barra de Apoio do Fecho aos suportes (O) da Estrutura (54) com os dois Parafusos 5/16" x 3/4" (13) que acabou de retirar e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (7).

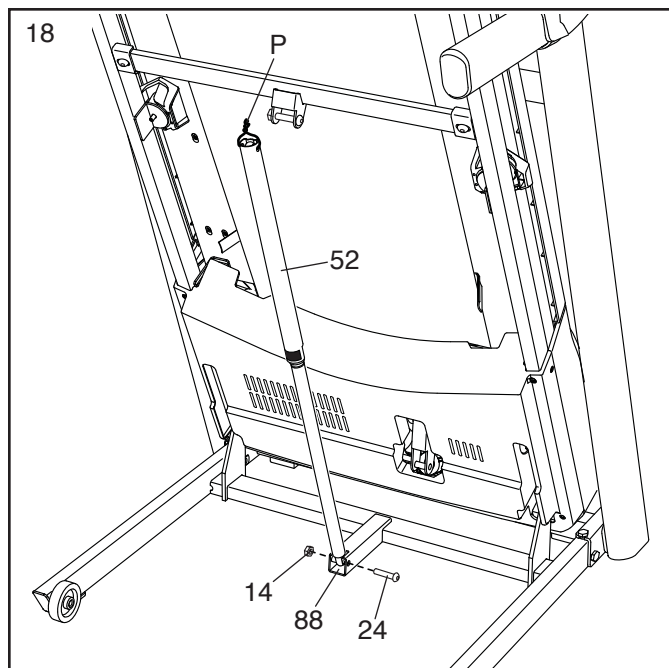


18. Retire a Porca 5/16" (14) e o Parafuso 5/16" x 1 3/4" (24) do suporte da Base (88).

Em seguida, posicione o Fecho de Arrumação (52) conforme mostrado.

Fixe a extremidade inferior do Fecho de Arrumação (52) ao suporte da Base (88) com o Parafuso 5/16" x 1 3/4" (24) e a Porca 5/16" (14) conforme mostrado.

Depois, erga o Fecho de Arrumação (52) até à posição vertical e retire o atilho (P).

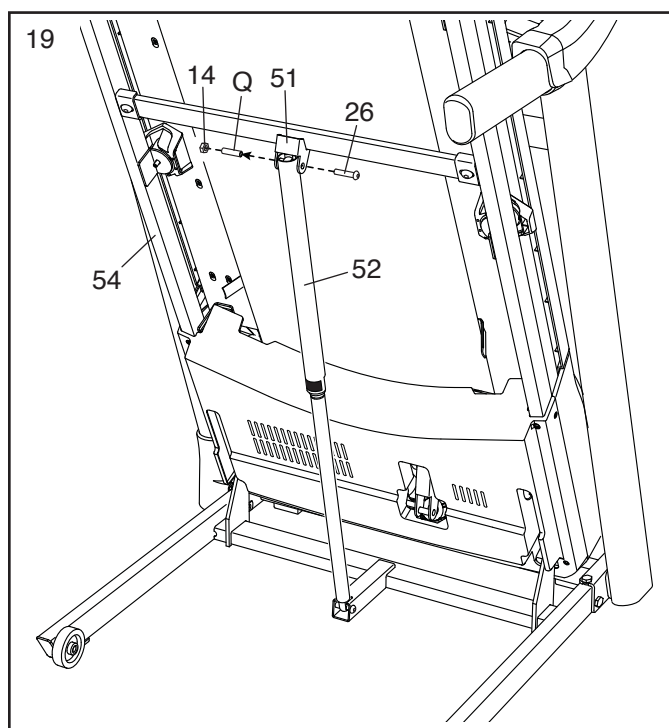


19. Retire a Porca 5/16" (14) e o Parafuso 5/16" x 2 1/4" (26) do suporte da Barra de Apoio do Fecho (51).

Alinhe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (52) com o suporte da Barra de Apoio do Fecho (51) e insira o Parafuso 5/16" x 2 1/4" (26) através do suporte e do Fecho de Arrumação. **Este procedimento fará sair um espaçador (Q) do Fecho de Arrumação; elimine o espaçador.**

Em seguida, aperte a Porca 5/16" (14) no Parafuso 5/16" x 2 1/4" (26). **Não aperte excessivamente a Porca; o Fecho de Arrumação (52) deve poder mover-se sobre o eixo.**

Depois, baixe a Estrutura (54) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 25).



20. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante. Para evitar danos na consola, mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Guarde a chave sextavada incluída num lugar seguro; a chave sextavada é utilizada para ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 27 e 28). Nota: podem estar incluídas peças extra.

COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

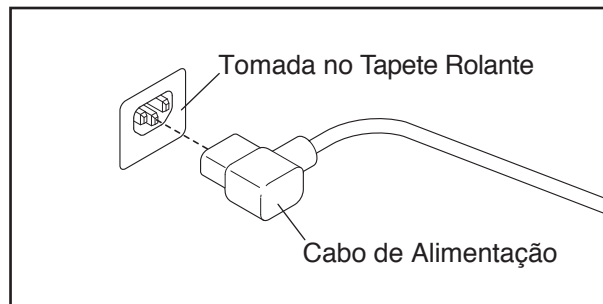
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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 no tapete rolante.



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

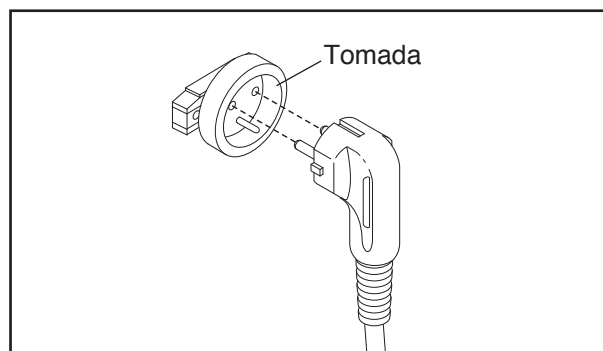
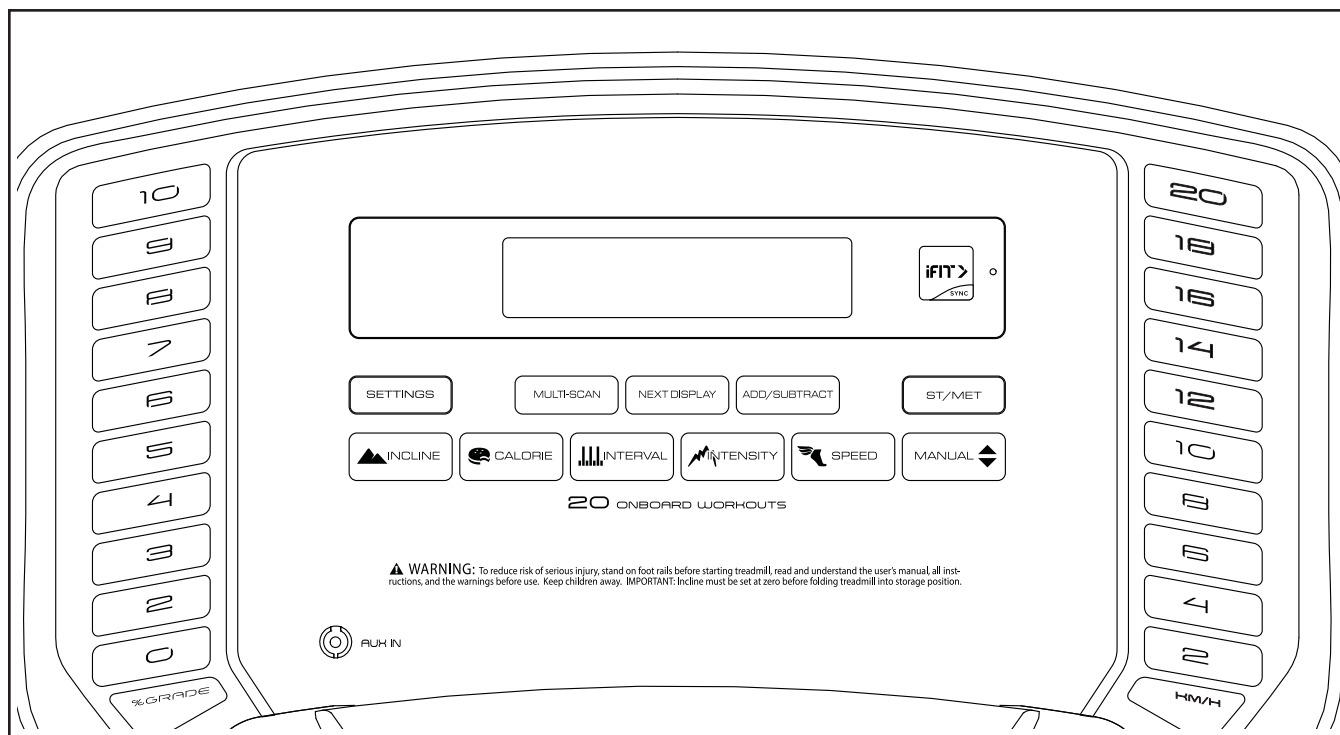


DIAGRAMA DA CONSOLA



APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

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

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma seleção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Quando seleccionar o modo manual da consola, poderá alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta continuamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho incluído ou um monitor da frequência cardíaca compatível. **Consulte a página 24 para informações sobre a compra de um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional.**

A consola também inclui uma seleção de sessões de exercício integradas concebidas para o(a) ajudar a queimar calorias e fortalecer o seu sistema cardiovascular. Cada sessão de exercício controla a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que o(a) orienta ao longo de exercícios eficazes.

Também pode ligar o seu táblete à consola e utilizar a aplicação iFit®—Smart Cardio Equipment para registar e acompanhar informações das suas sessões de exercício.

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

Para ligar a corrente, consulte a página 18. Para utilizar o modo manual, consulte a página 18. Para utilizar uma sessão de exercício integrada, consulte a página 20. Para ligar o seu táblete à consola, consulte a página 21. Para ligar o seu monitor da frequência cardíaca à consola, consulte a página 22. Para utilizar o modo de configuração, consulte a página 22. Para utilizar o sistema de som, consulte a página 24. Para ajustar o sistema de amortecimento, consulte a página 24.

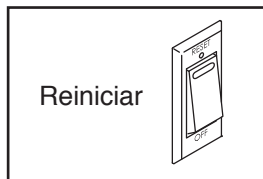
IMPORTANTE: se houver uma película de plástico sobre a consola, retire-a. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (consulte a página 28).

Nota: a consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 22. Para alterar a unidade de medida, prima o botão St/Met (padrão/métrica). Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

COMO LIGAR A CORRENTE

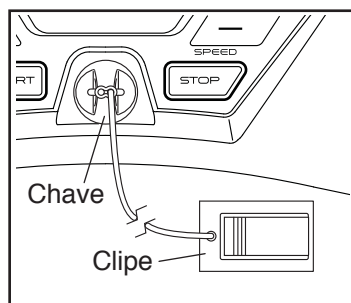
IMPORTANTE: se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 16). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor esteja na posição Reset (reinício).



IMPORTANTE: a consola pode incluir um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs acenderem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor posto na posição Reset, o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 22 para desativar o modo de demonstração.

Em seguida, ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o à cintura da sua roupa. Depois, insira a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminar-se-ão.



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

IMPORTANTE: antes de utilizar o tapete rolante, execute os passos seguintes para assegurar que a consola mostre o nível correto de inclinação do tapete rolante. Comece por premir uma vez o botão de aumentar Incline (inclinação). Em seguida, prima o botão de diminuir Incline ou o botão Grade (nível) numerado mais baixo para configurar o tapete rolante para a inclinação mais baixa. Quando a estrutura parar de se mover, o tapete rolante estará pronto para utilização.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Selecione o modo manual.

Sempre que inserir a chave, será selecionado o modo manual. Se tiver selecionado uma sessão de exercício, prima o botão Manual. Deverão surgir apenas zeros no ecrã.

3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

Para pôr a cinta de caminhar em movimento, prima o botão Start (iniciar) ou um dos botões de velocidade numerados.

Se premir o botão Start, 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 e diminuir Speed (velocidade). De cada vez que premir um botão, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos pequenos; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á mais rapidamente.

Se premir um dos botões de velocidade 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). O tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start ou um dos botões de velocidade numerados.

4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme desejado.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões Quick Incline (inclinação rápida) numerados. De cada vez que premir um dos botões de aumentar ou diminuir Incline, a inclinação alterar-se-á em 0,5%. Se premir um dos botões Quick Incline numerados, a inclinação alterar-se-á gradualmente até chegar à configuração de inclinação selecionada.

5. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

O ecrã pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

CALS (calorias) – Quando são seleccionados o modo manual ou a maior parte das sessões de exercício integradas, o número aproximado de calorias queimadas. Quando são seleccionadas sessões de exercício de calorias, o número aproximado de calorias que falta queimar na sessão de exercício.

CALS/HR (calorias por hora) – O número aproximado de calorias que está a queimar por hora.

MI ou KM (distância) – A distância percorrida a caminhar ou correr em milhas ou quilómetros. Para alterar a unidade de medida, prima o botão St/Met (padrão/métrica).

%Grade (inclinação) – O nível de inclinação do tapete rolante.

Pace (cadência) – A velocidade em minutos por milha ou minutos por quilómetro. Para alterar a unidade de medida, prima o botão St/Met (padrão/métrica).

BPM e símbolo do coração (pulsação) – A sua frequência cardíaca quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho ou um monitor da frequência cardíaca compatível (consulte o passo 6).

MPH ou KPH (velocidade) – A sua velocidade em milhas por hora ou quilómetros por hora. Para alterar a unidade de medida, prima o botão St/Met (padrão/métrica).

Time (tempo) – Quando é seleccionado o modo manual, o tempo decorrido. Quando é seleccionada uma sessão de exercício integrada, o tempo restante da sessão de exercício.

VRT FT ou VRT M (distância vertical) – A distância percorrida a andar ou a correr em pés ou metros verticais.

Prima repetidamente o botão Next Display (ecrã seguinte) para ver a informação pretendida da sessão de exercício no ecrã.

Para reiniciar os ecrãs, prima duas vezes o botão Stop, retire a chave e volte a inseri-la.

Modo de busca – A consola tem também um modo de busca que apresentará as informações da sessão de exercício num ciclo repetitivo. **Para ligar o modo de busca**, prima o botão Multi-Scan (multibusca); ligar-se-ão no ecrã o indicador de busca (A) e a palavra SCAN.



Para fazer avançar manualmente o ciclo de busca, prima repetidamente o botão Multi-Scan.

Para desligar o modo de busca, prima o botão Next Display; o indicador da busca e a palavra SCAN desligar-se-ão.

Pode também personalizar o modo de busca para apresentar apenas as informações pretendidas da sessão de exercício no ciclo repetitivo.

Para personalizar o modo de busca, comece por premir repetidamente o botão Next Display até surgir no ecrã a informação que pretende adicionar ou retirar do ciclo de busca.

Em seguida, prima o botão Add/Subtract (adicionar/subtrair) para adicionar ou retirar do ciclo de busca a informação da sessão de exercício em questão. **Quando forem adicionadas informações da sessão de exercício**, o respetivo indicador ligar-se-á no ecrã. **Quando forem retiradas informações da sessão de exercício**, o respetivo indicador desligar-se-á.

Em seguida, prima o botão Multi-Scan para ligar o modo de busca.

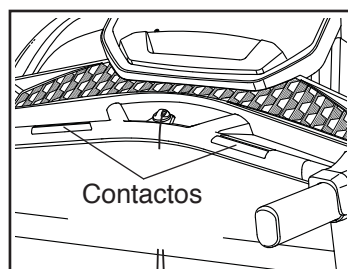
6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Pode medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou um monitor da frequência cardíaca compatível. **Para informações sobre a compra de um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional, consulte a página 24.**

A consola é compatível com todos os monitores da frequência cardíaca BLUETOOTH® Smart. Para ligar o seu monitor da frequência cardíaca à consola, consulte a página 22.

Nota: se utilizar ambos os monitores da frequência cardíaca ao mesmo tempo, o monitor da frequência cardíaca BLUETOOTH Smart terá prioridade.

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 sua frequência cardíaca, **ponha os pés nas bermas de apoio para os pés** e as mãos sobre os contactos metálicos, **evitando movê-las**. Quando a pulsação for detetada, será apresentada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

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

Ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Stop e **ajuste a inclinação do tapete rolante para zero**. A inclinação tem de estar no nível zero quando dobrar o tapete rolante para a posição de arrumação, caso contrário poderá danificá-lo. Depois, retire a chave da consola e guarde-a num lugar seguro.

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

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

Para seleccionar uma sessão de exercício integrada, prima repetidamente um dos botões Incline (inclinação), Calorie (calorias), Interval (intervalos), Intensity (intensidade) ou Speed (velocidade) até surgir no ecrã a sessão de exercício pretendida.

Alguns segundos após seleccionar uma sessão de exercício, surgirão no ecrã por alguns segundos as configurações de duração, distância e velocidade máxima da mesma.

3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

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

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

No final de cada segmento, as configurações de velocidade e/ou inclinação para o segmento seguinte piscarão no ecrã para o(a) alertar. O tapete rolante ajustar-se-á então automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do segmento seguinte.

A sessão de exercício continuará da mesma forma até terminar o último segmento. Nessa altura, a cinta de caminhar abrandará até parar.

Se a configuração de velocidade ou de inclinação para o segmento em curso for demasiado alta ou baixa, pode preterir-la manualmente premindo os botões Speed e Incline; contudo, **quando o segmento em curso terminar, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do segmento seguinte.**

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

4. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte o passo 5 na página 19.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 20.

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

Consulte o passo 7 na página 20.

COMO LIGAR O SEU TÁBLETE À CONSOLA

A consola suporta ligações por BLUETOOTH a tábletes através da aplicação iFit–Smart Cardio Equipment e a monitores da frequência cardíaca compatíveis. Nota: não são suportadas outras ligações por BLUETOOTH.

1. Descarregue e instale no seu táblete a aplicação iFit–Smart Cardio Equipment.

No seu táblete iOS® ou Android™, entre na App Store™ ou na loja Google Play™, procure a aplicação gratuita iFit–Smart Cardio Equipment e instale-a. **Certifique-se de que a opção BLUETOOTH esteja ativada no seu táblete.**

Depois, abra a aplicação iFit–Smart Cardio Equipment e siga as instruções para configurar uma conta iFit e personalizar as definições.

2. Ligue o seu monitor da frequência cardíaca à consola se quiser.

Se ligar o monitor da frequência cardíaca e o táblete à consola, **tem de começar por ligar o monitor da frequência cardíaca e só depois o táblete.** Consulte COMO LIGAR O SEU MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA À CONSOLA na página 22.

3. Ligue o seu táblete à consola.

Prima o botão iFit Sync (sincronização iFit) da consola; o número de emparelhamento da consola aparecerá no ecrã. Depois, siga as instruções da aplicação iFit–Smart Cardio Equipment para ligar o seu táblete à consola.

Quando a ligação for estabelecida, o LED da consola ficará azul.

4. Registe e acompanhe as informações das suas sessões de exercício.

Siga as instruções da aplicação iFit–Smart Cardio Equipment para registar e acompanhar as informações das suas sessões de exercício.

5. Desligue o seu táblete da consola se quiser.

Para desligar o seu táblete da consola, comece por seleccionar a opção de desligar na aplicação iFit–Smart Cardio Equipment. Depois, prima o botão iFit Sync da consola até o LED da consola ficar verde.

Nota: todas as ligações por BLUETOOTH entre a consola e outros dispositivos (incluindo quaisquer tábletes, monitores da frequência cardíaca e outros) serão desligadas.

COMO LIGAR O SEU MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA À CONSOLA

A consola é compatível com todos os monitores da frequência cardíaca BLUETOOTH Smart.

Para ligar o seu monitor da frequência cardíaca BLUETOOTH Smart à consola, prima o botão iFit Sync (sincronização iFit) da consola; o número de emparelhamento da consola aparecerá no ecrã. Quando for estabelecida uma ligação, o LED da consola piscará duas vezes com cor vermelha.

Nota: se houver mais de um monitor da frequência cardíaca compatível próximo da consola, esta ligar-se-á ao que tiver o sinal mais forte.

Para desligar o seu monitor da frequência cardíaca da consola, prima o botão iFit Sync da consola até o LED da consola ficar verde.

Nota: todas as ligações por BLUETOOTH entre a consola e outros dispositivos (incluindo quaisquer tábletes, monitores da frequência cardíaca e outros) serão desligadas.

O MODO DE CONFIGURAÇÃO

1. Selecione o modo de configuração.

Para seleccionar o modo de configuração, prima o botão Settings (configuração). Surgirá o primeiro ecrã de configuração. Nota: se tiver seleccionado uma sessão de exercício, poderá ter de premir repetidamente o botão Stop (parar) para regressar ao menu principal antes de seleccionar o modo de configuração.

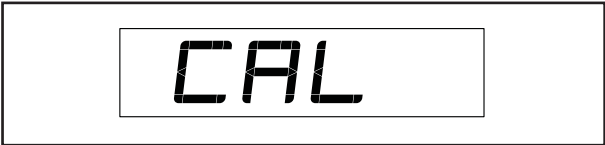
2. Navegue no modo de configuração.

Enquanto estiver seleccionado o modo de configuração, poderá navegar através de vários ecrãs de configuração. Prima repetidamente o botão Stop para seleccionar o ecrã de configuração pretendido.

3. Altere a configuração conforme pretendido.

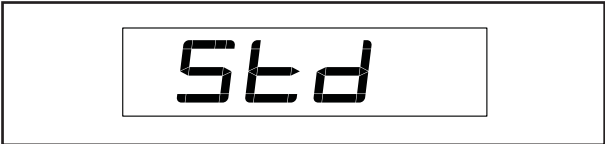
Número da versão do software – Surgirá no ecrã o número da versão do software.

Calibragem do sistema de inclinação – Surgirão no ecrã as letras CAL. Se o sistema de inclinação não funcionar devidamente, poderá ter de ser calibrado. Para calibrar o sistema de inclinação, prima um dos botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação). O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois voltará ao nível mínimo. Quando o tapete rolante parar de se mover, o sistema de inclinação estará calibrado.



CAL

Unidade de medida – Surgirá no ecrã a unidade de medida ativa. A consola pode apresentar a velocidade e a distância em unidades de medida imperiais ou métricas. Para alterar a unidade de medida, prima o botão de aumentar Speed (velocidade). Para ver as informações da sessão de exercício em unidades imperiais, selecione Std (padrão). Para ver as informações da sessão de exercício em unidades métricas, selecione Met (métrico).

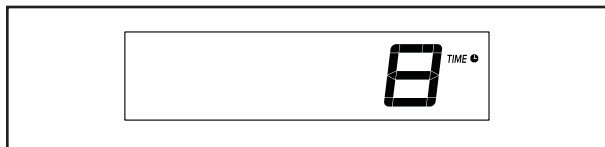


Std

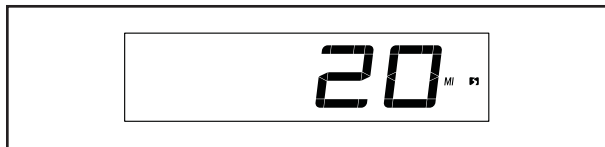
Teste do ecrã – Este ecrã destina-se a ser utilizado por técnicos de assistência para verificar se o ecrã está a funcionar corretamente.

Teste dos botões – Este ecrã destina-se a ser utilizado por técnicos de assistência para verificar se determinado botão está a funcionar corretamente.

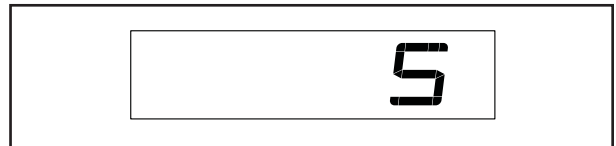
Tempo total – Surgirá no ecrã a palavra TIME (tempo). O ecrã apresentará o número total de horas de utilização do tapete rolante.



Distância total – Surgirão no ecrã as letras MI (milhas) ou KM (quilómetros). O ecrã apresentará a distância total (em milhas ou quilómetros) que a cinta de caminhar se deslocou.



Nível de contraste – Surgirá no ecrã o nível de contraste selecionado. Prima os botões de aumentar e diminuir Incline para ajustar o nível do contraste.



Modo de demonstração – Surgirá no ecrã a opção do modo de demonstração ativa. A consola inclui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se o modo de demonstração estiver ativo, a consola não se desligará e o ecrã não será reiniciado quando terminar o exercício. Prima repetidamente o botão de aumentar Speed para selecionar uma opção do modo de demonstração. Para ligar o modo de demonstração, selecione Don (demonstração ligada). Para desligar o modo de demonstração, selecione Doff (demonstração desligada).



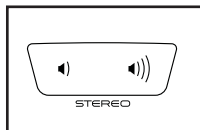
4. Saia do modo de configuração.

Prima o botão Settings para sair do modo de configuração.

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 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 da consola ou com o controlo de volume do seu leitor de áudio pessoal.



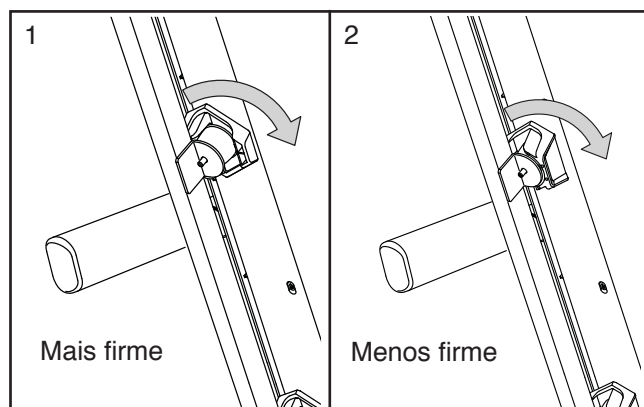
COMO AJUSTAR O SISTEMA DE AMORTECIMENTO

O tapete rolante dispõe de um sistema de amortecimento para reduzir o impacto ao caminhar ou correr sobre o mesmo.

Para ajustar os amortecedores, **comece por retirar a chave da consola e desligar o cabo de alimentação**. Também poderá ter de pôr o tapete rolante na posição de arrumação (consulte COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE na página 25).

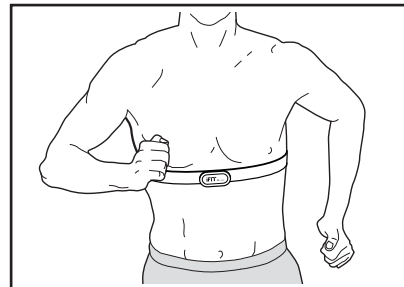
Para uma plataforma de caminhar mais firme, rode o amortecedor para a posição indicada na figura 1; para uma plataforma de caminhar menos firme, rode o amortecedor para a posição indicada na figura 2. Ajuste os outros amortecedores da mesma forma.

Nota: certifique-se de que os amortecedores dos lados esquerdo e direito do tapete rolante fiquem ajustados para o mesmo nível de firmeza. Quanto mais depressa correr sobre o tapete rolante, ou quanto maior for o seu peso, mais firme deve estar a plataforma de caminhar.



O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO OPCIONAL

Quer o seu objetivo seja queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, a chave para obter os melhores resultados é manter a frequência cardíaca adequada durante as sessões de exercício. O monitor da frequência cardíaca para o peito opcional permitir-lhe-á monitorizar continuamente a frequência cardíaca enquanto se exercita, o que o(a) ajudará a atingir as suas metas pessoais de aptidão física. **Para adquirir um monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a capa deste manual.**



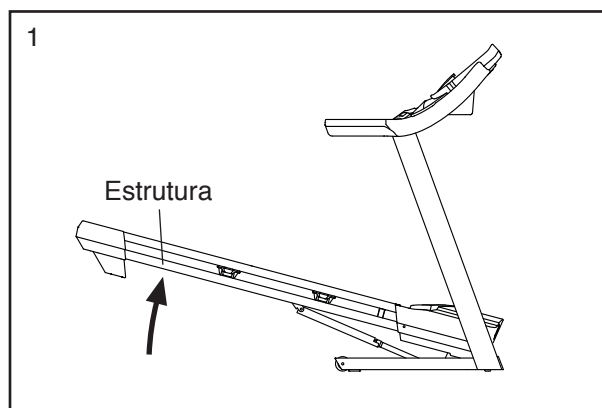
Nota: a consola é compatível com todos os monitores da frequência cardíaca BLUETOOTH Smart.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

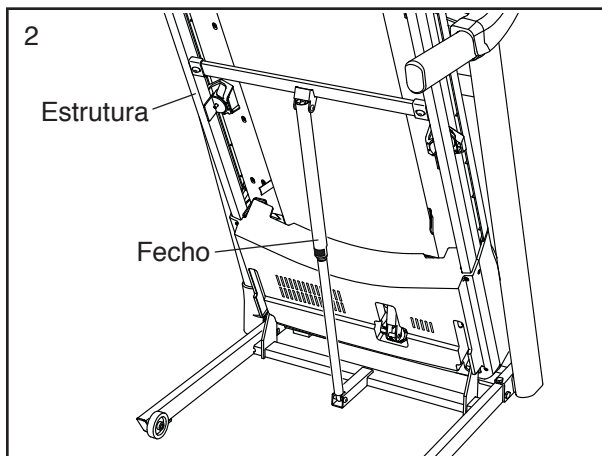
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

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. **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 pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.



2. Levante a estrutura até o fecho de arrumação se fixar na posição de arrumação. **ATENÇÃO:** certifique-se de que o fecho de arrumação fique encaixado.

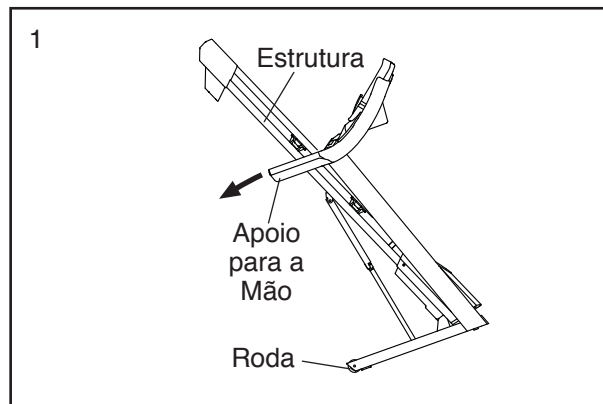


Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30°C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

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

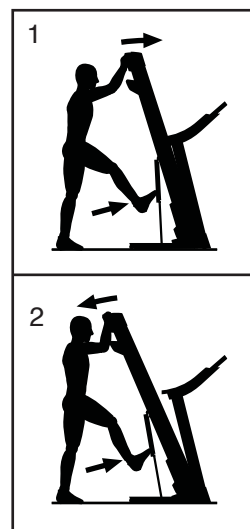
1. Agarre a estrutura e um apoio para a mão e coloque um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para a mão para trás até o tapete rolante rolar sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para o lugar pretendido. **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 fecho de arrumação com o pé.
2. Sem deixar de pressionar o fecho de arrumação 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.

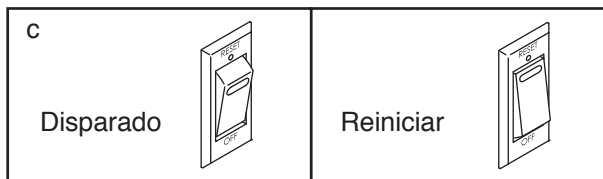
Limpe periodicamente o tapete rolante e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, **ponha o interruptor de corrente na posição Off (desligado) e desconecte o cabo de alimentação**. Limpe o exterior do tapete rolante com um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: 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 maioria dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida através dos passos simples descritos a seguir. Encontre o sintoma aplicável e siga os passos enumerados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: a corrente não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conectado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 16). 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, certifique-se de que a chave esteja inserida na consola.
- Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, 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.

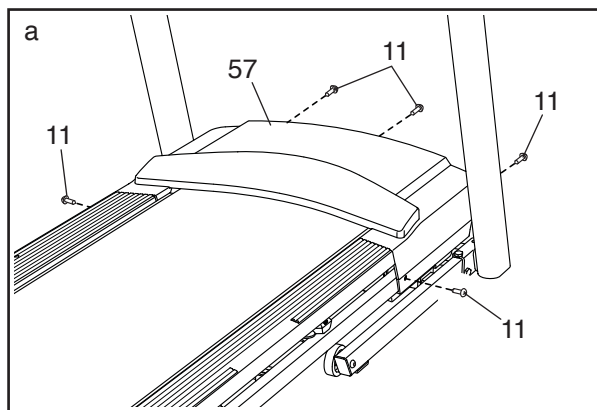


SINTOMA: a corrente desliga-se durante a utilização

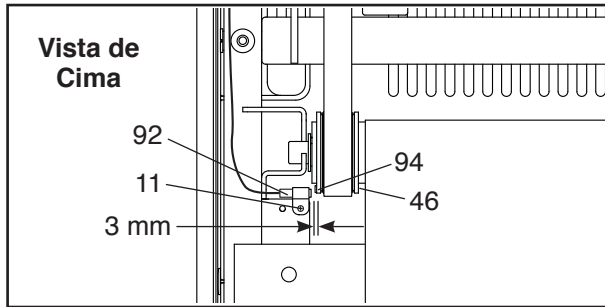
- Verifique o interruptor (veja o desenho c à esquerda). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja ligado. Se estiver, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.
- Retire a chave da consola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

SINTOMA: os ecrãs da consola não funcionam corretamente

- Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Em seguida, retire os cinco parafusos #8 x 3/4" (11) e levante cuidadosamente a Capota do Motor (57).



Depois, localize o Interruptor de Lâminas (92) e o Íman (94) no lado esquerdo da Roldana (46). Rode a Roldana 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 seja de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso #8 x 3/4" (11), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso. Volte a fixar a Capota do Motor (ver acima) e caminhe sobre o tapete rolante por alguns minutos para verificar a leitura correta da velocidade.



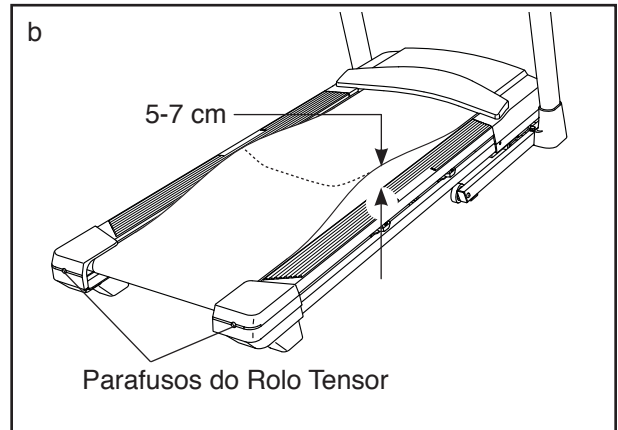
SINTOMA: a inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

- Calibre o sistema de inclinação (consulte o passo 3 na página 22).

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.

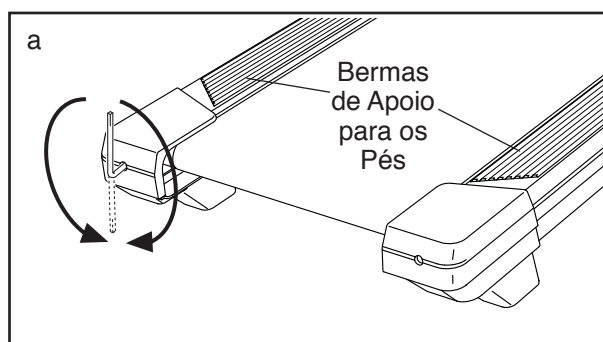
- Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e 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.

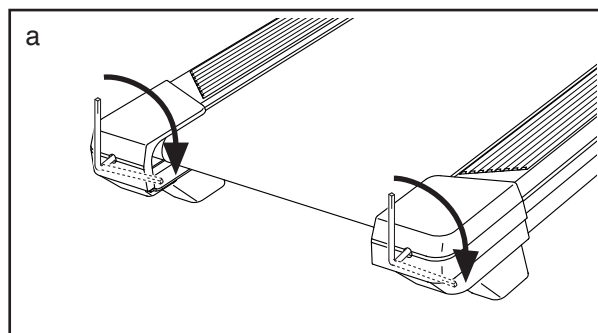
SINTOMA: a cinta de caminhar não está centrada entre as bermas de apoio para os pés

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



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 NETL79017.1 R0318A

N.º	Qt.	Descrição	N.º	Qt.	Descrição
1	2	Parafuso de Terra #8 x 1/2"	51	1	Barra de Apoio do Fecho
2	4	Parafuso 3/8" x 2 3/8"	52	1	Fecho de Arrumação
3	2	Parafuso 3/8" x 1 1/4"	53	1	Correia do Motor
4	2	Parafuso 3/8" x 1 1/2"	54	1	Estrutura
5	4	Parafuso 5/16" x 1 1/2"	55	1	Pé Traseiro Direito
6	6	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	56	1	Pé Traseiro Esquerdo
7	14	Anilha em Forma de Estrela 5/16"	57	1	Capota do Motor
8	4	Anilha em Forma de Estrela #10	58	1	Decoração da Capota
9	4	Parafuso #10 x 3/4"	59	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
10	12	Parafuso #8 x 1/2"	60	4	Casquilho Plástico 3/8"
11	53	Parafuso #8 x 3/4"	61	1	Motor de Inclinação
12	2	Roda	62	2	Espaçador da Estrutura
13	10	Parafuso 5/16" x 3/4"	63	1	Estrutura de Inclinação
14	2	Porca 5/16"	64	2	Espaçador do Motor de Inclinação
15	3	Parafuso M6 x 55mm	65	1	Controlador
16	2	Parafuso 3/8" x 1 1/8"	66	1	Cabo de Alimentação
17	2	Parafuso 1/4" x 1 1/4"	67	1	Tomada
18	2	Tampa do Apoio para a Mão	68	1	Interruptor
19	16	Parafuso #8 x 5/8"	69	1	Tabuleiro Inferior
20	1	Parafuso 3/8" x 1 3/4"	70	1	Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda
21	1	Parafuso de Cabeça Sextavada 3/8" x 1 1/2"	71	1	Cobertura do Apoio para a Mão Direita
22	2	Parafuso 5/16" x 7/16"	72	2	Apoio para a Mão
23	4	Parafuso #8 x 7/16"	73	1	Estrutura da Consola
24	1	Parafuso 5/16" x 1 3/4"	74	1	Base da Consola
25	4	Parafuso de Porca 3/8" x 1 1/2"	75	1	Barra de Apoio das Pulsações
26	1	Parafuso 5/16" x 2 1/4"	76	1	Fio de Terra da Consola
27	5	Parafuso de Cabeça de Anilha #8 x 1/2"	77	1	Barra de Apoio das Barras Verticais
28	6	Parafuso #8 x 1"	78	1	Barra Vertical Esquerda
29	14	Anilha 7/32"	79	1	Barra Vertical Direita
30	2	Anilha em Forma de Estrela #8	80	1	Fio da Barra Vertical
31	1	Consola	81	2	Passa-Fios
32	2	Anilha Intercalar 3/8"	82	4	Tampa da Base
33	8	Contraporca 1/4"	83	2	Almofada Frontal da Base
34	1	Porca M6	84	2	Almofada da Base
35	3	Clipe #8	85	1	Tabuleiro Esquerdo
36	10	Contraporca 3/8"	86	1	Tabuleiro Direito
37	2	Parafuso 3/8" x 2 1/2"	87	2	Autocolante de Aviso
38	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	88	1	Base
39	1	Berma de Apoio para o Pé Direito	89	1	Motor de Tração
40	4	Acolchoamento da Plataforma	90	2	Atilho para Fio
41	1	Autocolante de Advertência	91	1	Chave/Clipe
42	1	Rolo Traseiro	92	1	Interruptor de Lâminas
43	1	Plataforma de Caminhar	93	1	Clipe do Interruptor de Lâminas
44	1	Cinta de Caminhar	94	1	Íman
45	2	Guia da Cinta	95	2	Anilha do Motor 3/8"
46	1	Roldana/Rolo Frontal	96	2	Casquilho do Motor
47	2	Pino 3/8"	97	1	Porca #8
48	2	Casquilho Plástico 9/32"	98	1	Parafuso de Terra da Máquina #8 x 3/4"
49	1	Placa do Controlador	99	1	Grampo do Controlador
50	4	Atilho Plástico			

N.º	Qt.	Descrição	N.º	Qt.	Descrição
100	1	Filtro	103	1	Grampo de Ferrite
101	2	Parafuso de Máquina #8 x 3/4"	*	–	Manual do Utilizador
102	1	Isolador do Motor			

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 NETL79017.1 R0318A

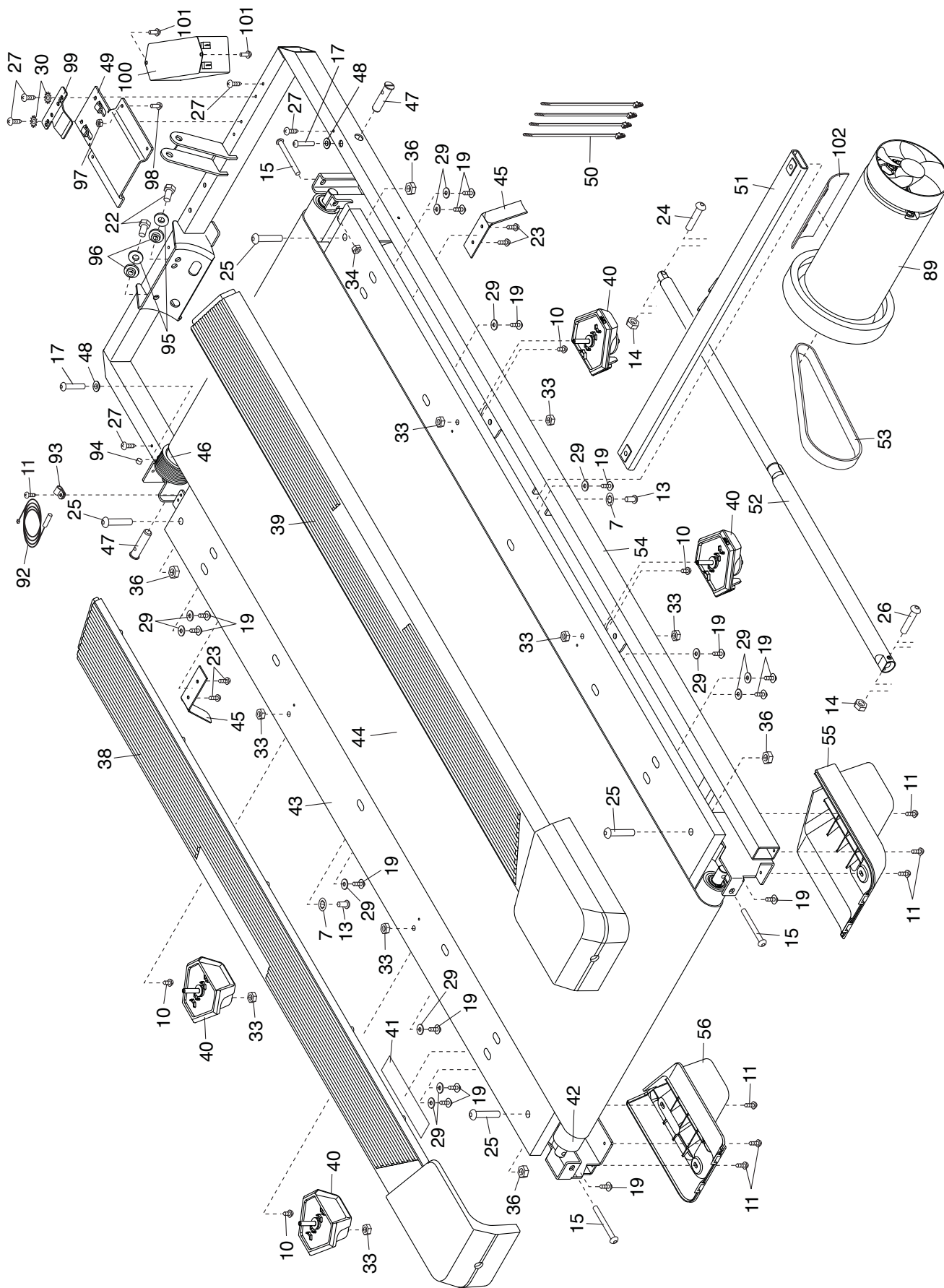


DIAGRAMA EXPANDIDO B

Modelo N.º NETL79017.1 R0318A

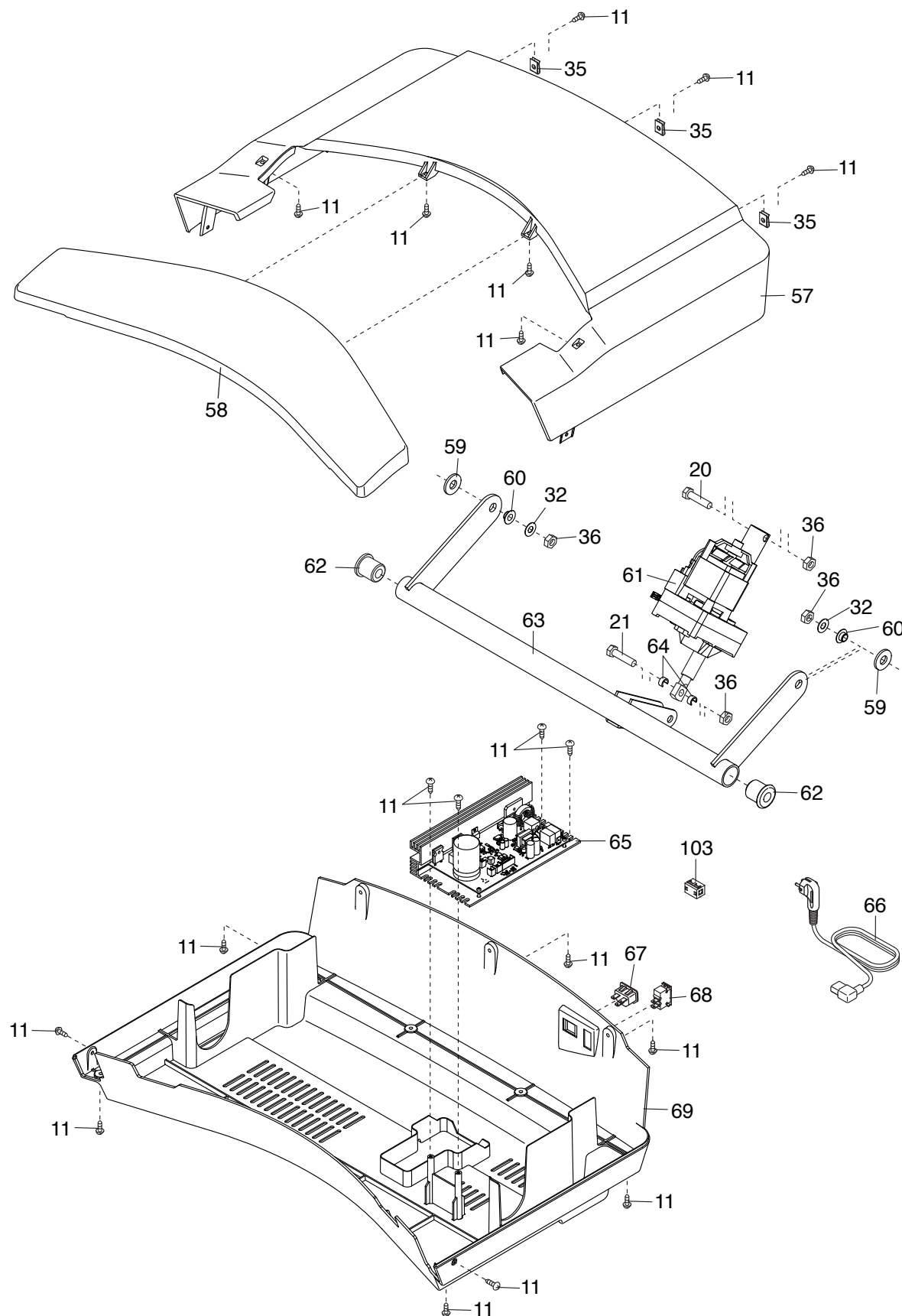


DIAGRAMA EXPANDIDO C

Modelo N.º NETL79017.1 R0318A

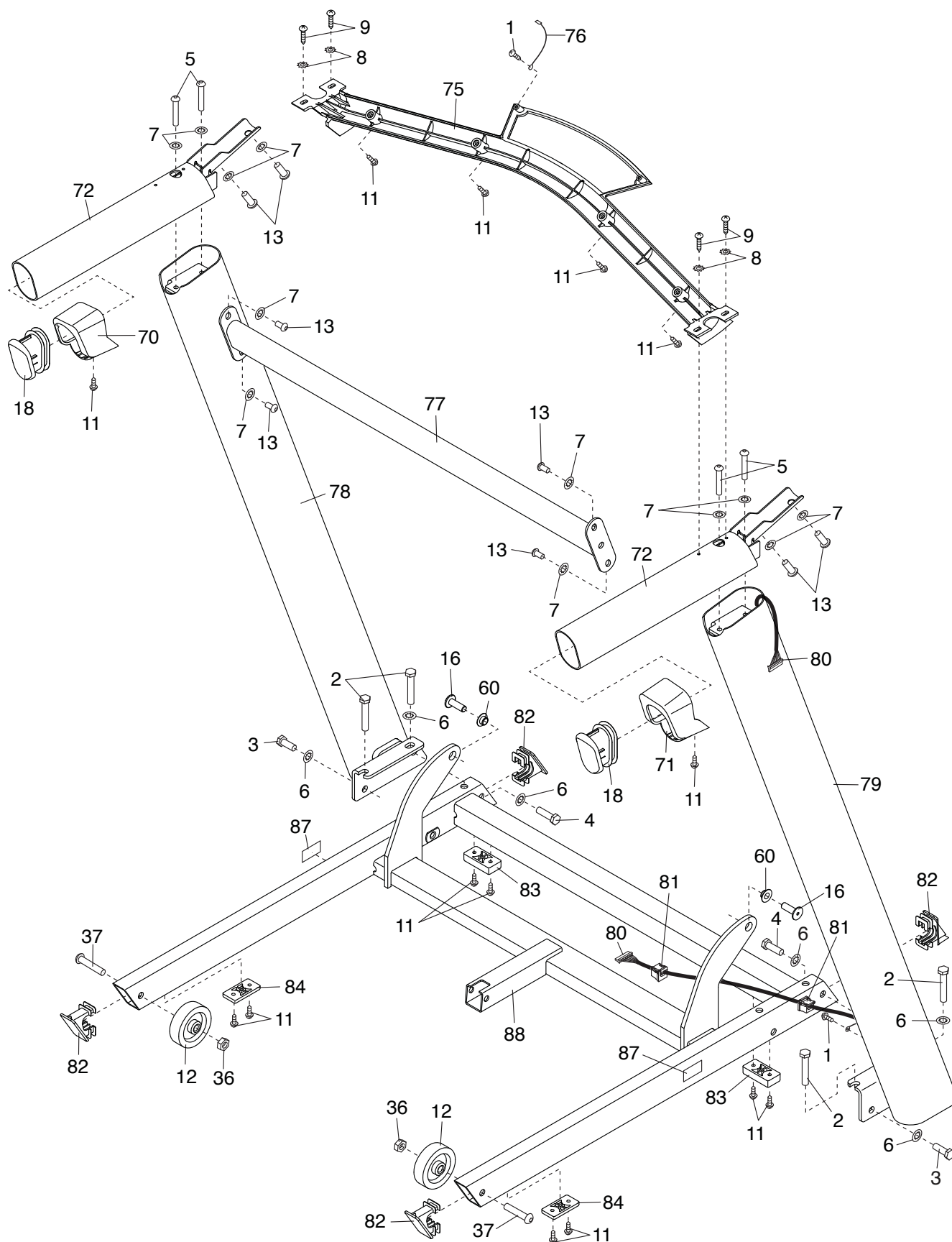
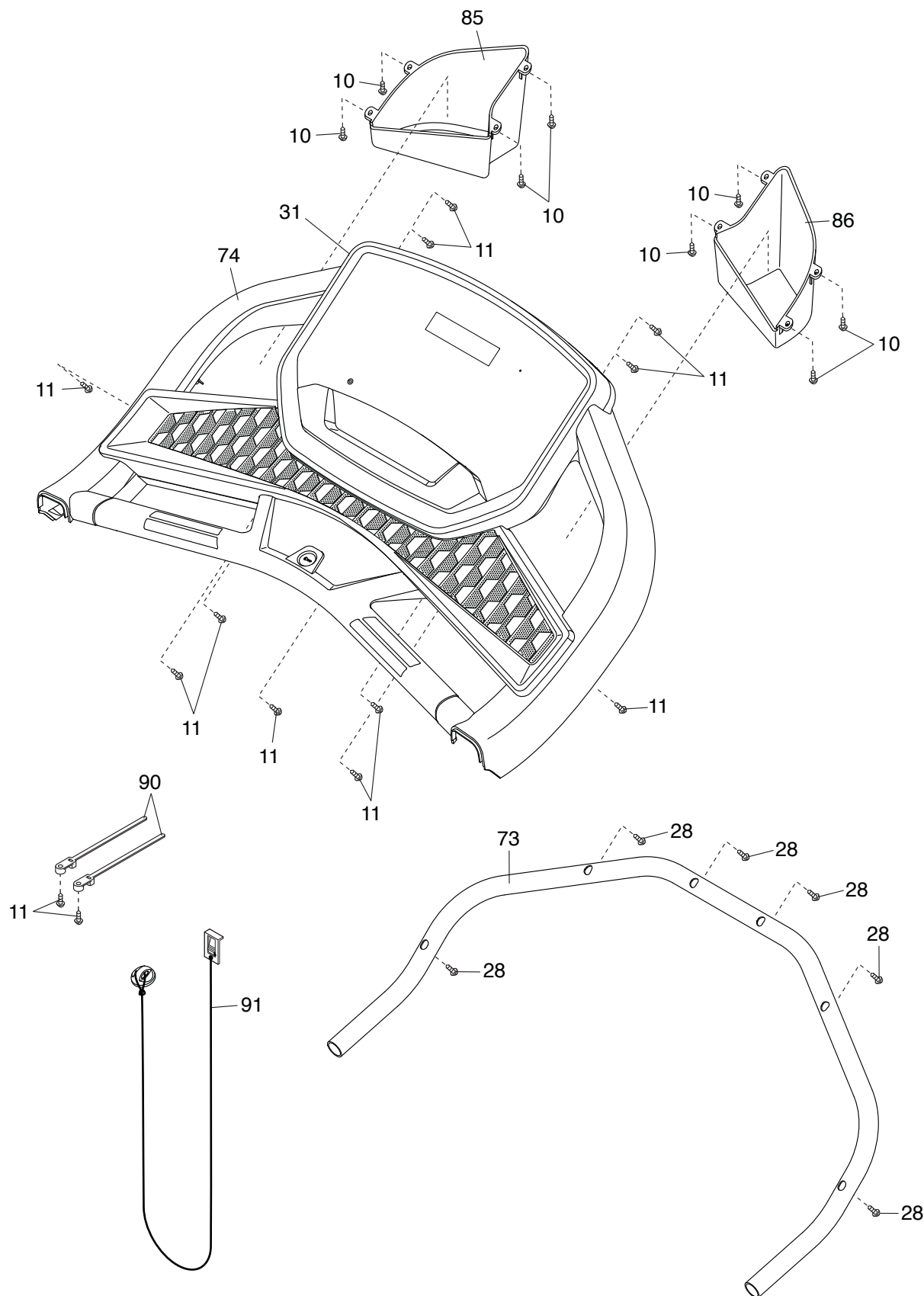


DIAGRAMA EXPANDIDO D

Modelo N.º NETL79017.1 R0318A



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)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (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, estará 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.

