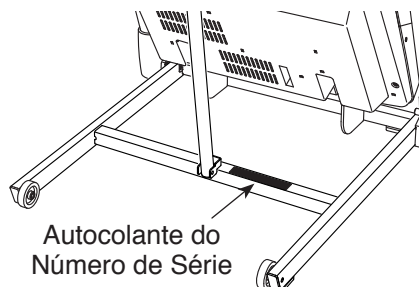


NordicTrack T 7.2

Modelo nº NETL79811.1

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

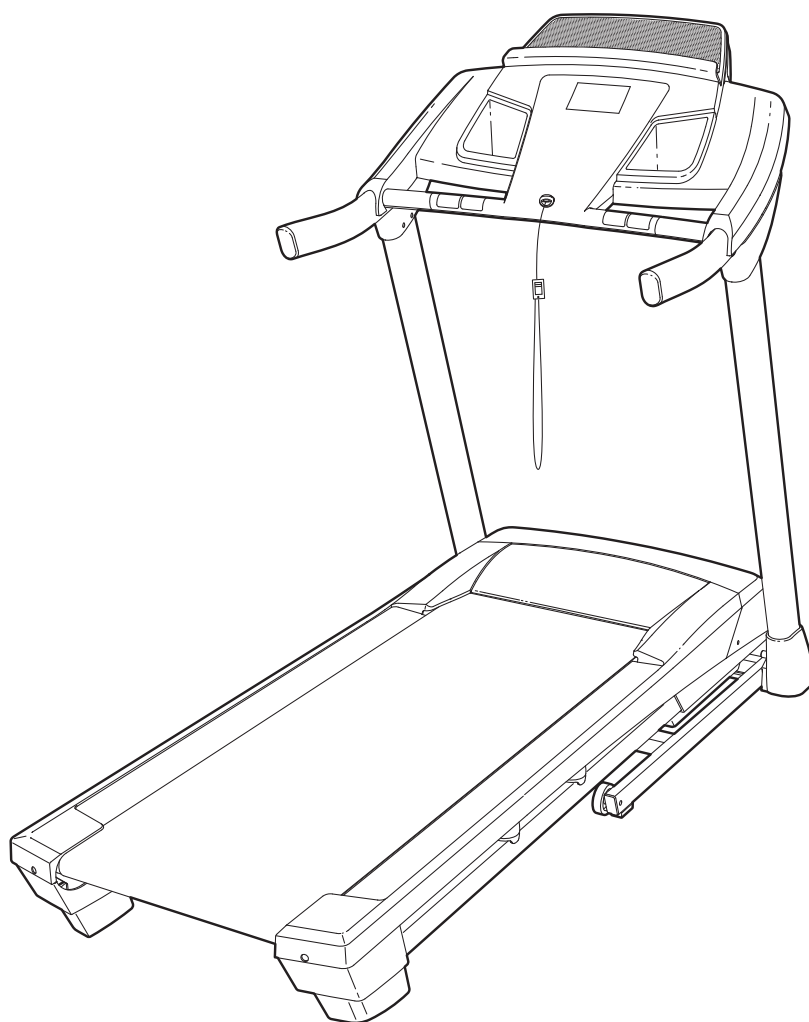
Endereço electrónico:

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



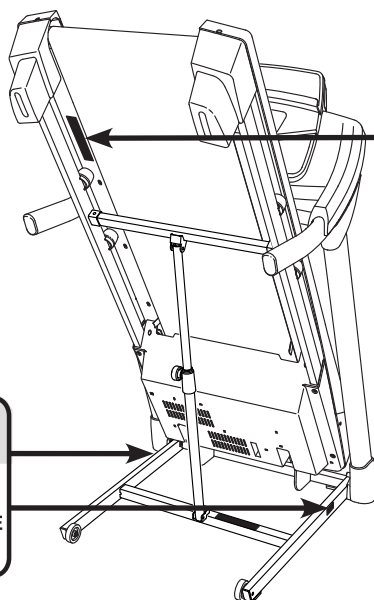
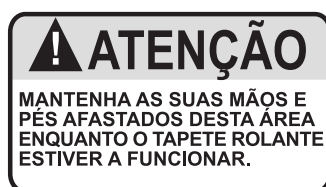
www.iconeurope.com

ÍNDICE

WARNING DECAL PLACEMENT	2
IMPORTANT PRECAUTIONS	3
BEFORE YOU BEGIN	5
PART IDENTIFICATION CHART	6
ASSEMBLY	7
OPERATION AND ADJUSTMENT	16
HOW TO FOLD AND MOVE THE TREADMILL	24
TROUBLESHOOTING	25
EXERCISE GUIDELINES	28
PART LIST	30
EXPLODED DRAWING	32
ORDERING REPLACEMENT PARTS	Back Cover
RECYCLING INFORMATION	Back Cover

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

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



⚠️ ADVERTÊNCIA

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

- * Apenas deve colocar os seus pés nas barmas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
- * A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
- * Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
- * Pare se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar. Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
- * Reduza a inclinação para o nível mais baixo antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.
- * Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.
- * Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.
- * Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.
- * Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
- * Calce sempre sapatilhas para usar o tapete rolante.

PRECAUÇÕES IMPORTANTE

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos 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 do uso deste produto.

1. É da responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo 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. Use o tapete rolante apenas da forma descrita.
4. O tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
5. Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.
7. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
8. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.
9. O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas com peso até 136 kg.
10. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
11. 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 para homens como para mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.*
12. Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 16), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
13. Se tiver de utilizar um cabo de extensão, utilize apenas um cabo de 3 condutores, calibre 14 (1 mm²), com um comprimento que não exceda 1,5 m.
14. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
15. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente (consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 25 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente).
16. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18).
17. Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.
18. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.

19. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão 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.
20. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Retire sempre a chave, coloque o interruptor de corrente na posição de desligado (consulte a ilustração na página 5 para obter a localização do interruptor de corrente) e desligue o cabo de alimentação quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.
21. 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 24). Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para mover o tapete rolante.
22. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação
- segure firmemente a estrutura na posição de arrumação.
23. Nunca introduza objectos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
24. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
25. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efectuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efectuado apenas por um representante de assistência autorizado.
26. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza 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® T7.2. O tapete rolante T7.2 oferece uma selecção 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 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.

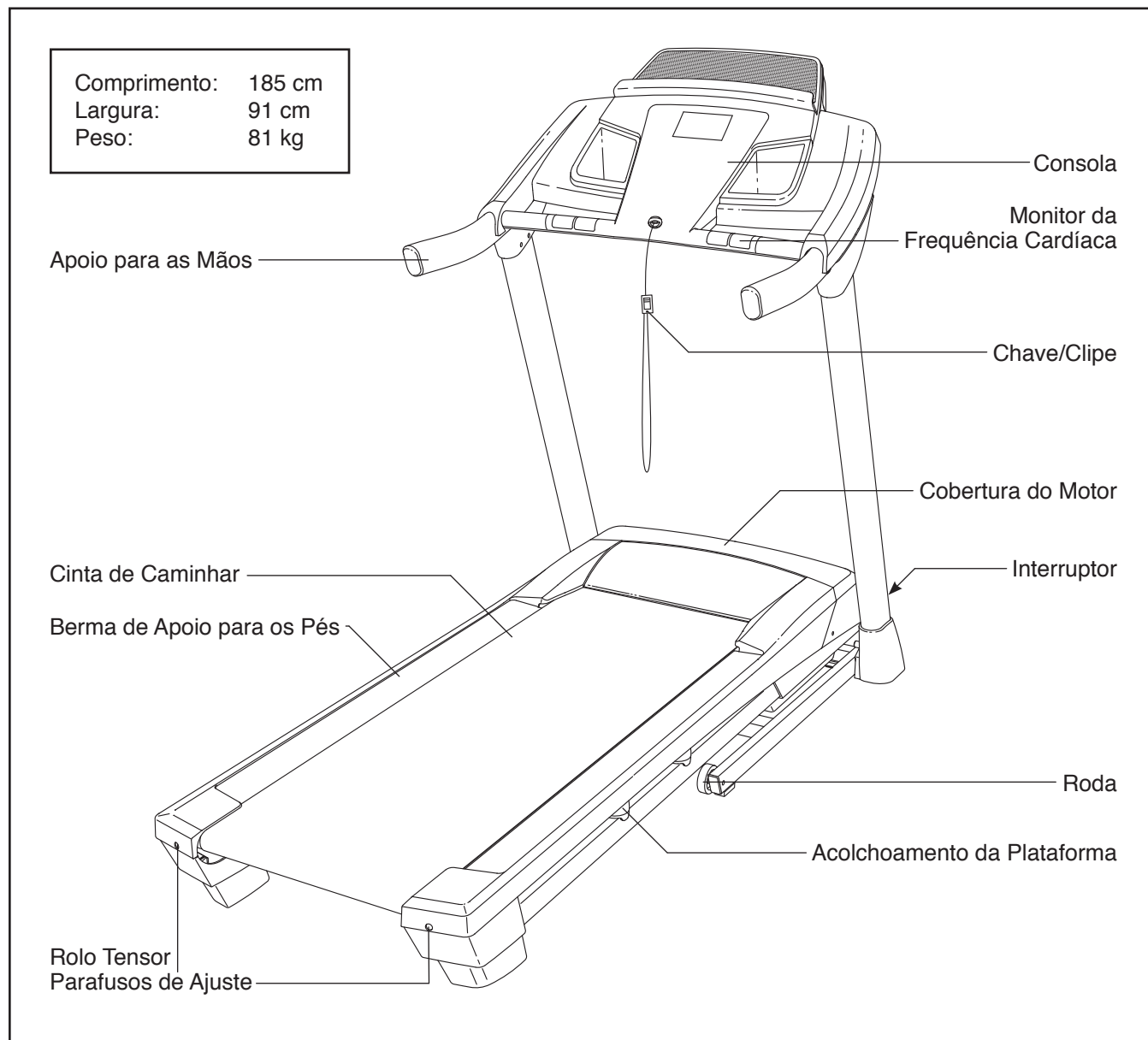
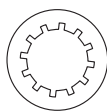


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

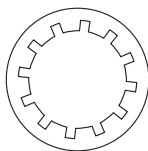
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar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



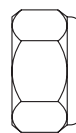
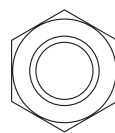
Anilha em Forma de Estrela #10 (11)–4



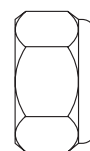
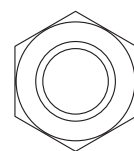
Anilha em Forma de Estrela 5/16" (8)–2



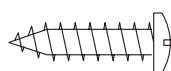
Anilha em Forma de Estrela 3/8" (5)–6



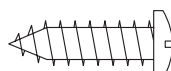
Porca M8 (106)–2



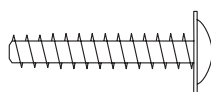
Porca 3/8" (3)–2



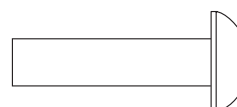
Parafuso #8 x 3/4" (6)–10



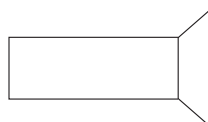
Parafuso #10 x 3/4" (13)–4



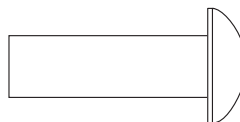
Parafuso #8 x 1" (94)–4



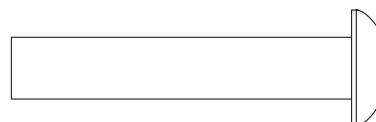
Parafuso 1/4" x 1" (9)–4



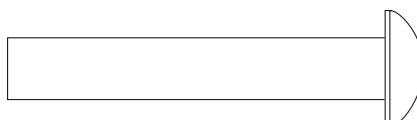
Parafuso de Cabeça Chata 5/16" x 1" (10)–4



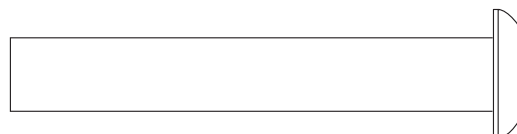
Pino 5/16" x 1" (7)–2



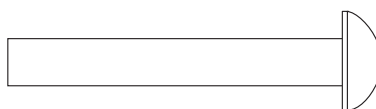
Pino 3/8" x 2 1/4" (61)–1



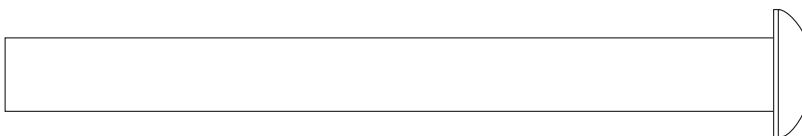
Pino M8 x 50mm (12)–1



Pino 3/8" x 2 1/2" (2)–2



Parafuso 1/4" x 1 3/4" (105)–2



Parafuso 3/8" x 4" (4)–6

MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir 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 limpá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- As peças do lado esquerdo estão marcadas com “L” ou “Left” e as do lado direito 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 inglesa 

uma chave Phillips 

uma tesoura 

um alicate de pontas finas 

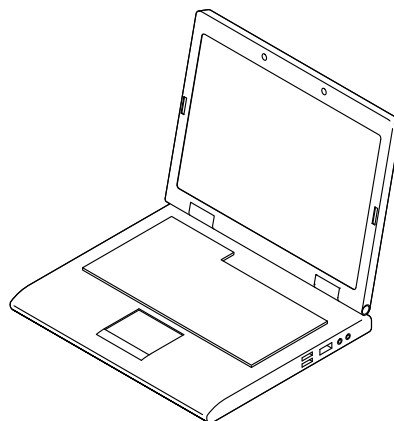
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

1. Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o seu produto.

- 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 registe o seu produto.

1

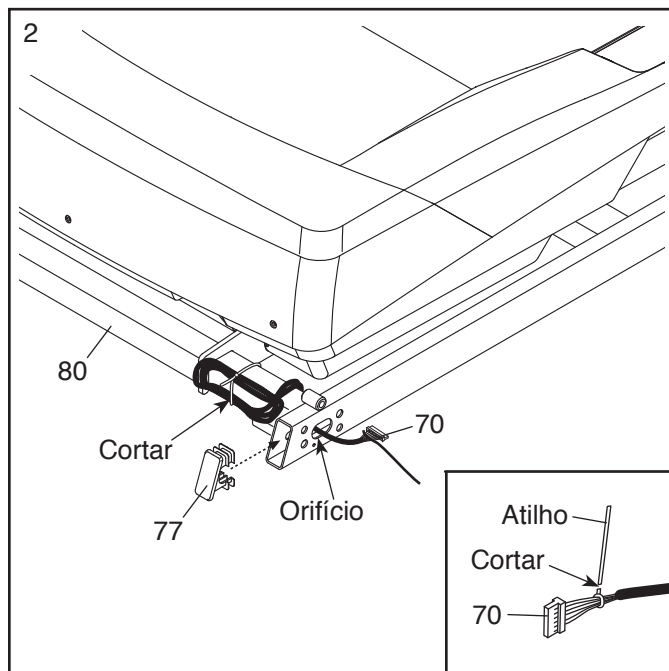


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica esteja desligado.**

Localize o Fio da Barra Vertical (70), arrumado em torno da frente da Base (80). Corte o atilho plástico que prende o Fio da Barra Vertical. Passe o Fio da Barra Vertical fazendo-o sair pelo orifício indicado.

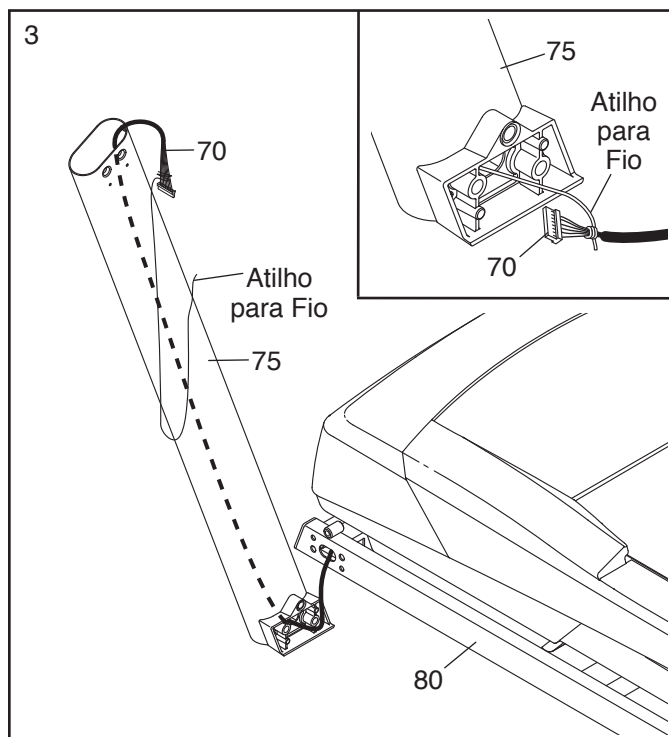
Insira uma Tampa da Base (77) em cada lado da Base (80).

Veja o desenho inserido. Corte o atilho plástico junto ao Fio da Barra Vertical (70). **Tenha cuidado para não danificar o Fio da Barra Vertical.**



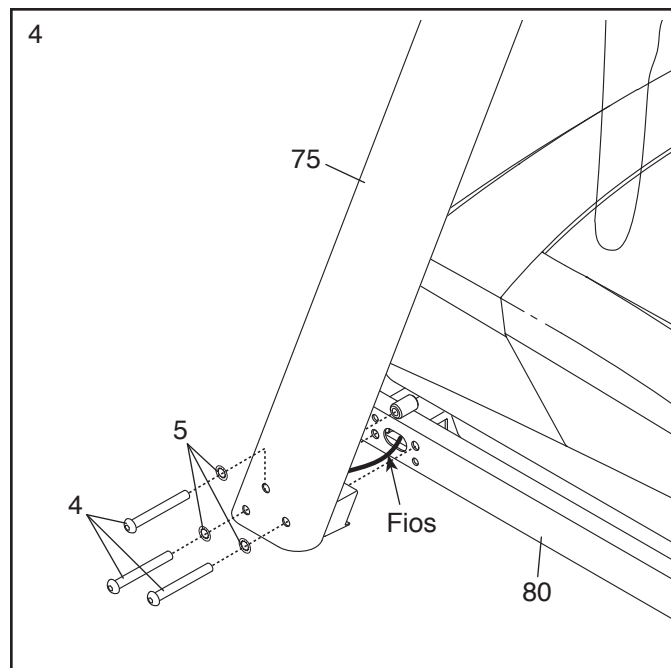
3. Identifique a Barra Vertical Esquerda (75). Peça a outra pessoa para segurar na Barra Vertical Esquerda junto à Base (80).

Veja o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Esquerda (75) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (70). Depois, introduza o Fio da Barra Vertical na extremidade inferior da Barra Vertical Esquerda enquanto puxa a outra extremidade do atilho para fio pela extremidade superior da Barra Vertical Esquerda.



4. Segure a Barra Vertical Esquerda (75) contra a Base (80). **Tenha cuidado para não trilhar os fios.** Aperte parcialmente três Parafusos 3/8" x 4" (4) com três Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (5) na Barra Vertical Esquerda e na Base; **não aperte ainda completamente os Parafusos.**

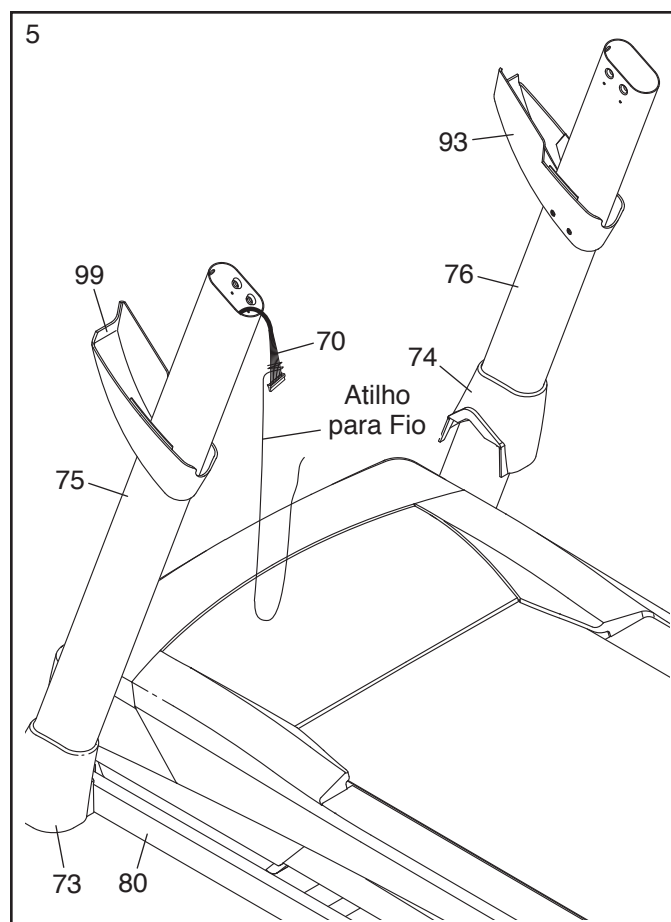
Fixe a Barra Vertical Direita (não mostrada) da mesma forma. Nota: Não há fios no lado direito.



5. Identifique as Coberturas da Base Esquerda e Direita (73, 74). Insira as Coberturas da Base Esquerda e Direita nas Barras Verticais Esquerda e Direita (75, 76) conforme mostrado.

Identifique as Coberturas das Barras Verticais Esquerda e Direita (99, 93). Insira as Coberturas das Barras Verticais Esquerda e Direita nas Barras Verticais Esquerda e Direita (75, 76) conforme mostrado.

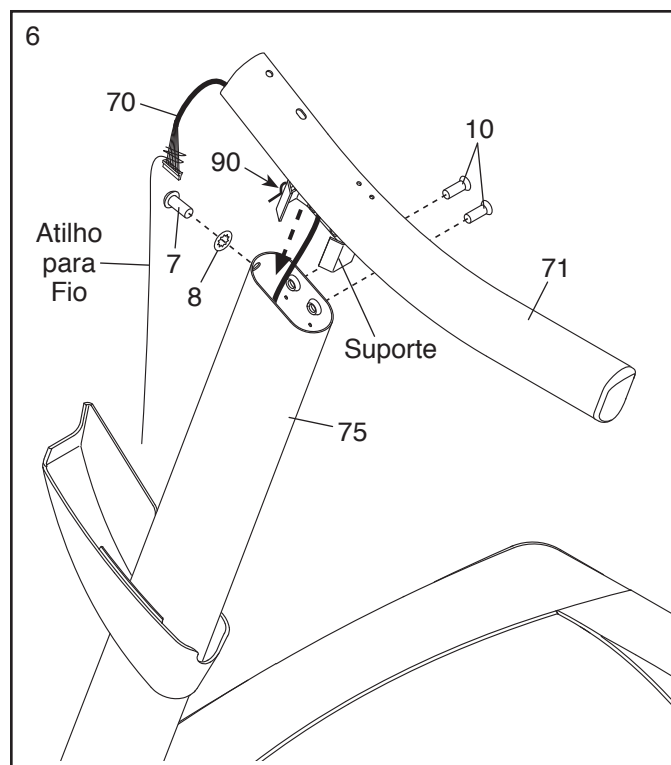
Remova o atilho do Fio da Barra Vertical (70).



6. Identifique o Apoio para a Mão Esquerda (71). Remova o atilho da Porca Fixa 5/16" (90). Se necessário, pressione a Porca Fixa para a encaixar.

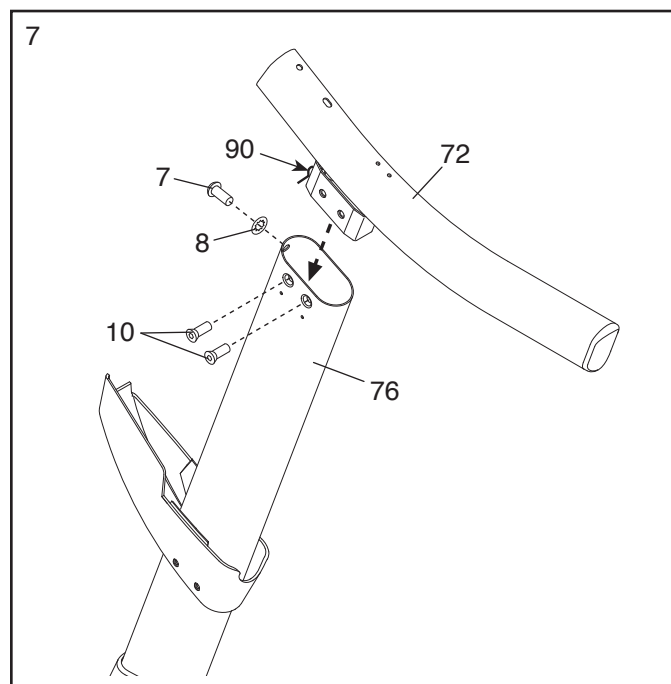
Segure o Apoio para a Mão Esquerda (71) junto à Barra Vertical Esquerda (75). Ate firmemente o atilho para fio do Apoio para a Mão Esquerda em torno da extremidade do Fio da Barra Vertical (70). Depois, puxe o Fio da Barra Vertical através do suporte da base do Apoio para a Mão Esquerda e pela extremidade do Apoio para a Mão.

Fixe o Apoio para a Mão Esquerda (71) à Barra Vertical Esquerda (75) com um Pino 5/16" x 1" (7), uma Anilha em Forma de Estrela 5/16" (8) e dois Parafusos de Cabeça Chata 5/16" x 1" (10) conforme mostrado. **Enrosque o Pino e os Parafusos de Cabeça Chata, mas não os aperte já.**



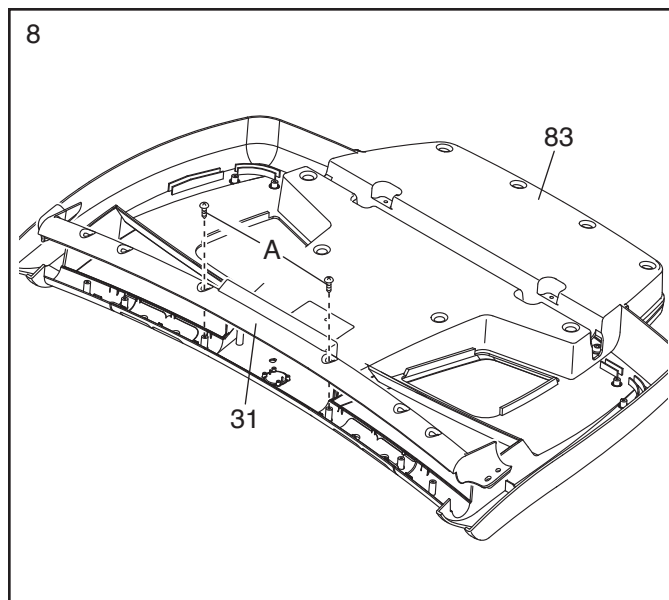
7. Remova o atilho da Porca Fixa 5/16" (90). Se necessário, pressione a Porca Fixa para a encaixar.

Fixe o Apoio para a Mão Direita (72) à Barra Vertical Direita (76) com um Pino 5/16" x 1" (7), uma Anilha em Forma de Estrela 5/16" (8) e dois Parafusos de Cabeça Chata 5/16" x 1" (10) conforme mostrado. **Enrosque o Pino e os Parafusos de Cabeça Chata, mas não os aperte já.**



8. Coloque a Base da Consola (83) virada para baixo sobre uma superfície macia para evitar riscá-la.

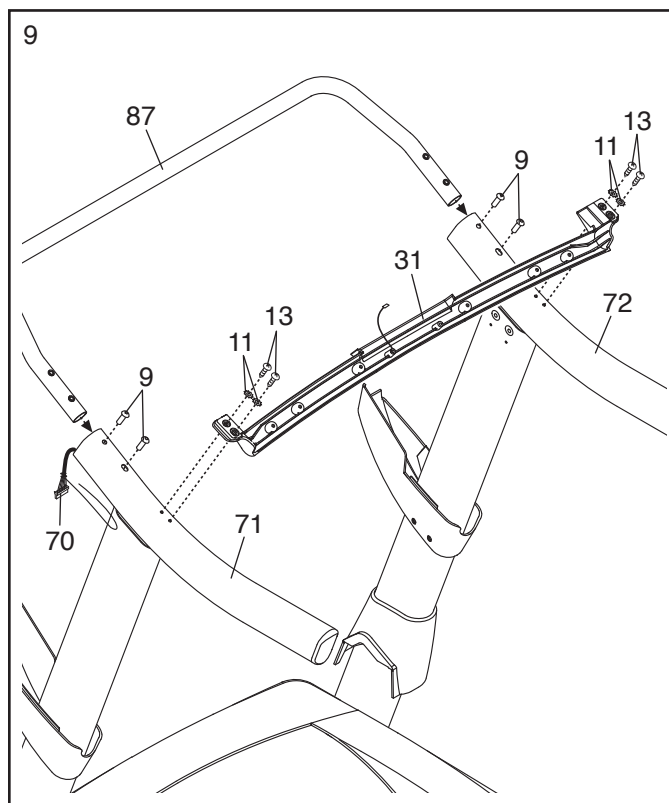
Remova os dois Parafusos (A) da Barra de Apoio de Pulsações (31). Remova a Barra de Apoio de Pulsações. Elimine os Parafusos.



9. **IMPORTANTE:** Para evitar danificar a Barra de Apoio de Pulsações (31), não utilize ferramentas eléctricas e não aperte demasiado os Parafusos #10 x 3/4" (13).

Posicione a Barra de Apoio de Pulsações (31) conforme mostrado. Enrosque um Parafuso #10 x 3/4" (13) com uma Anilha em Forma de Estrela #10 (11) em ambas as extremidades da Barra de Apoio de Pulsações e em ambos os Apoios para as Mãos (71, 72). Depois, enrosque outro Parafuso #10 x 3/4" e outra Anilha em Forma de Estrela #10 em ambas as extremidades da Barra de Apoio de Pulsações. **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

Insira a Estrutura da Consola (87) nos Apoios para as Mãos (71, 72). Fixe a Estrutura da Consola com quatro Parafusos 1/4" x 1" (9). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os. Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (70).**

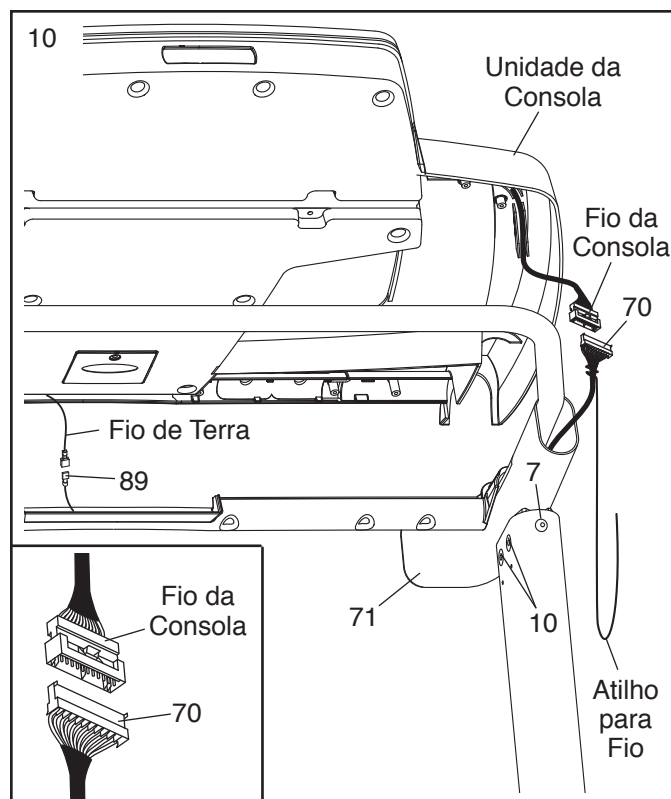


10. Aperte firmemente os dois Pinos 5/16" x 1" (7) e os quatro Parafusos de Cabeça Chata 5/16" x 1" (10) (só é mostrado um lado).

Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto ao Apoio para a Mão Esquerda (71) e ao Apoio para a Mão Direita (não mostrado).

Ligue o fio de terra da unidade da consola ao Fio de Terra da Consola (89).

Depois, ligue o Fio da Barra Vertical (70) ao fio da consola. **Veja o desenho inserido. Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Depois, retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical.

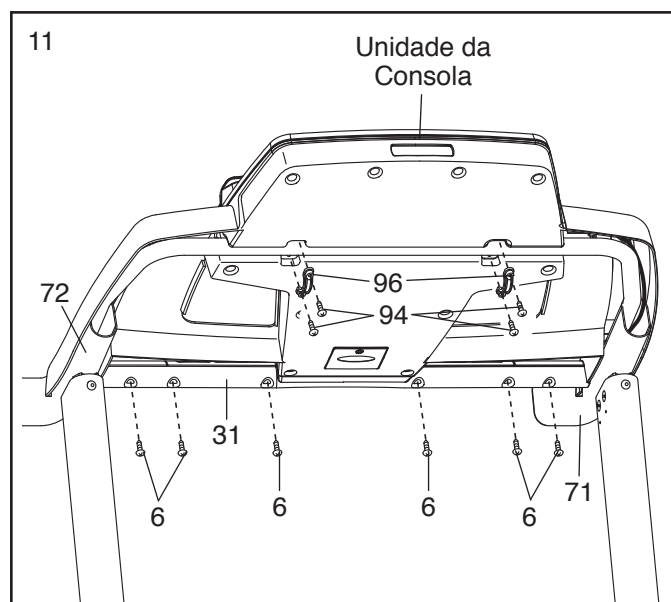


11. Coloque a unidade da consola sobre os Apoios para as Mãos Esquerda e Direita (71, 72).

Certifique-se de que não haja nenhum fio trilhado. Introduza o excesso do Fio da Barra Vertical (não mostrado) no Apoio para a Mão Esquerda e os fios de terra (não mostrados) na unidade da consola.

Fixe a unidade da consola à Barra de Apoio de Pulsações (31) com seis Parafusos #8 x 3/4" (6). **Enrosque todos os seis Parafusos e, depois, aperte-os.**

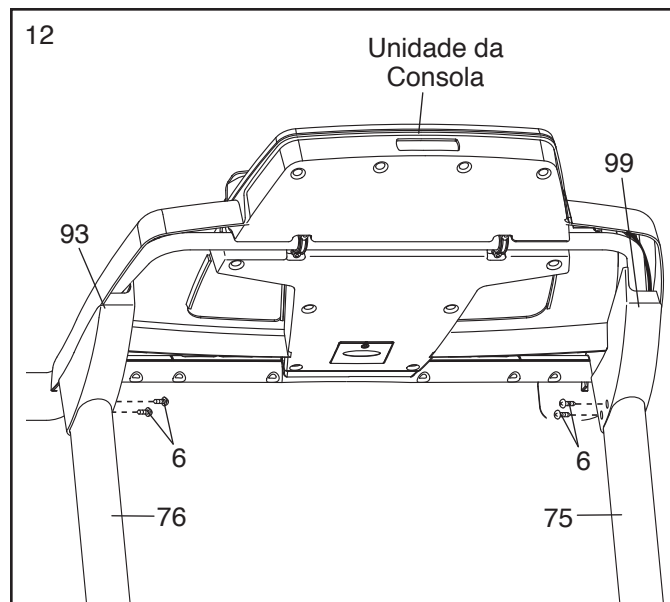
Fixe os dois Grampos da Consola (96) à unidade da consola com quatro Parafusos #8 x 1" (94).



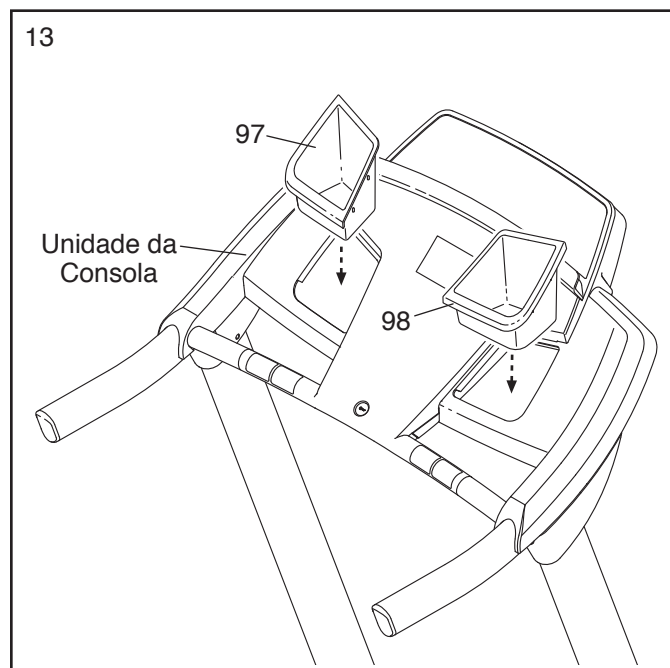
12. Segure a Cobertura da Barra Vertical Direita (93) contra a unidade da consola. Alinhe os orifícios da Cobertura da Barra Vertical Direita com os orifícios da Barra Vertical Direita (76). Fixe a Cobertura da Barra Vertical Direita com dois Parafusos #8 x 3/4" (6).

Fixe a Cobertura da Barra Vertical Esquerda (99) à Barra Vertical Esquerda (75) da mesma forma.

Consulte o passo 3. Aperte firmemente os seis Parafusos 3/8" x 4" (4).

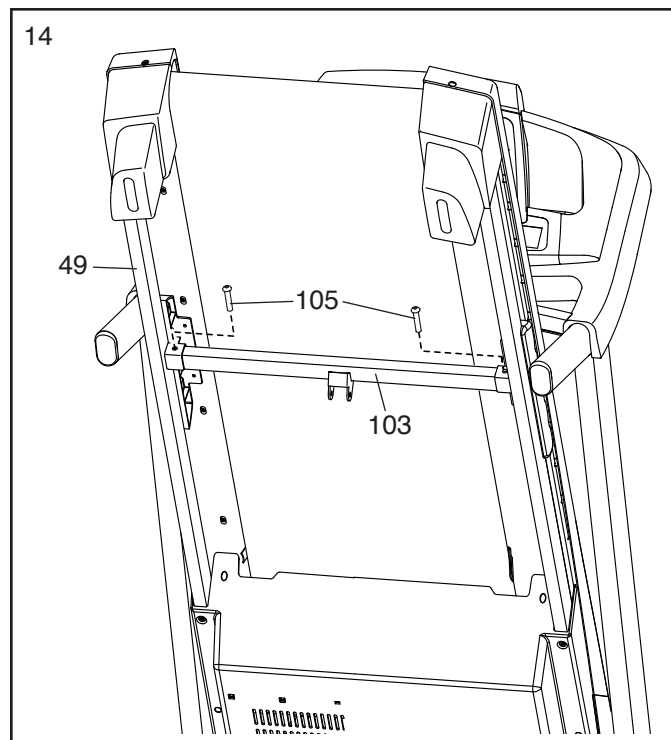


13. Se necessário, pressione o Tabuleiro Esquerdo (97) e o Tabuleiro Direito (98) contra a unidade da consola.



14. Levante a Estrutura (49) até à posição mostrada.
Have a second person hold the Frame during the next three assembly steps.

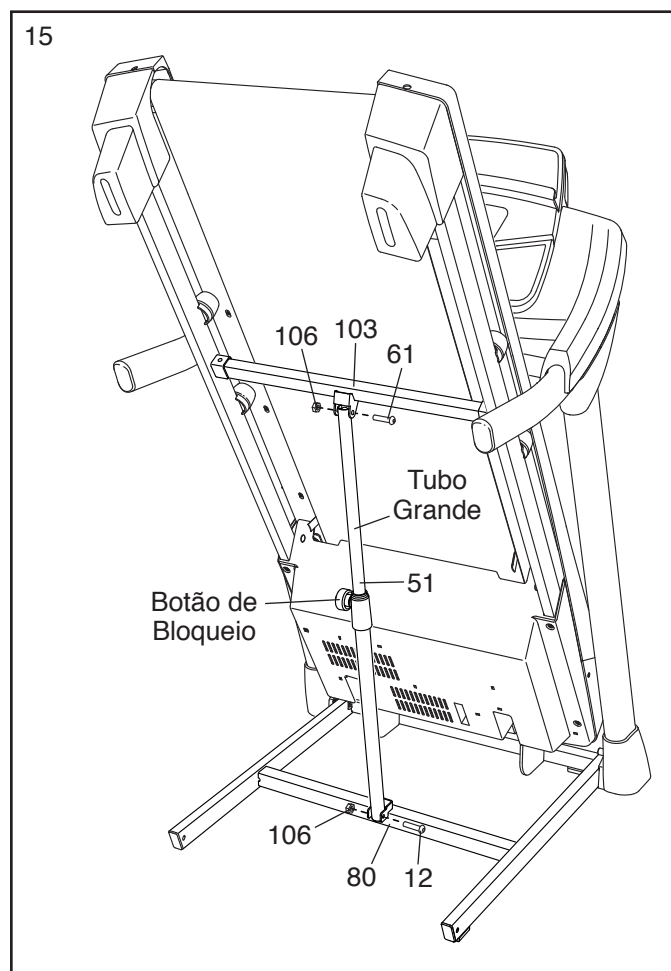
Fixe a Barra de Apoio do Fecho (103) à Estrutura (49) com dois Parafusos 1/4" x 1 3/4" (105).



15. Oriente o Fecho de Arrumação (51) de modo a que o tubo grande e o botão de bloqueio fiquem nas posições mostradas.

Fixe a extremidade inferior do Fecho de Arrumação (51) à Base (80) com um Pino M8 x 50mm (12) e uma Porca M8 (106).

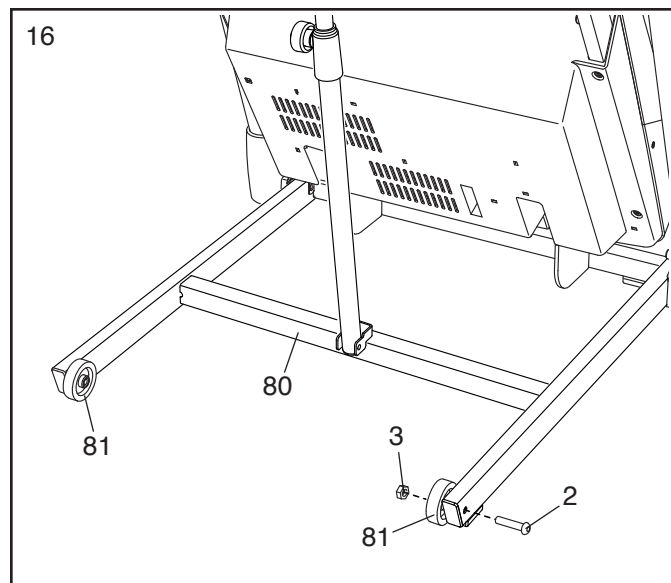
Fixe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (51) à Estrutura (103) com um Pino M8 x 45mm (61) e uma Porca M8 (106).



- 16 Fixe uma Roda (81) à Base (80) com um Pino $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{1}{2}$ " (2) e uma Porca $\frac{3}{8}$ " (3). **Não aperte demasiado a Porca; a Roda deve girar livremente.**

Fixe a outra Roda (81) ao outro lado da Base (80) da mesma maneira.

Baixe a Estrutura (não mostrada) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 24).



17. **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, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Nota: Poderão estar incluídas peças extra. Mantenha a chave sextavada incluída num lugar seguro; a chave sextavada é utilizada para ajustar a correia de caminhar (consulte as páginas 26 e 27).

FUNCIONAMENTO E AJUSTES

COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

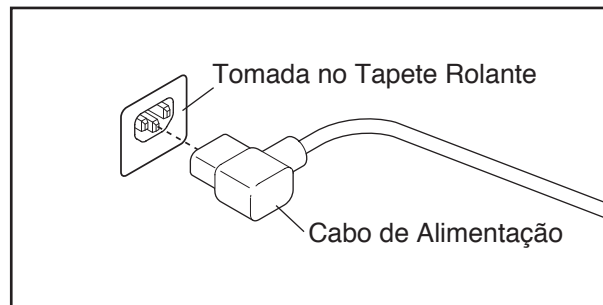
Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha 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.**



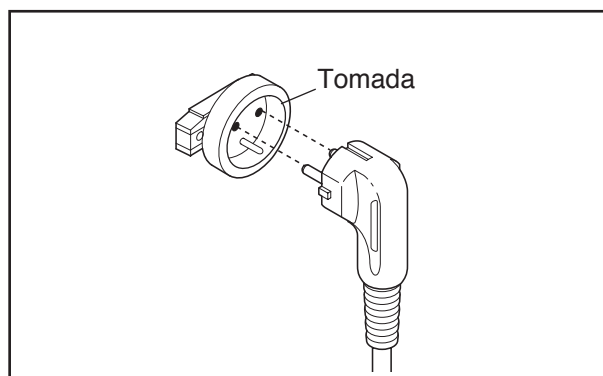
PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto;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

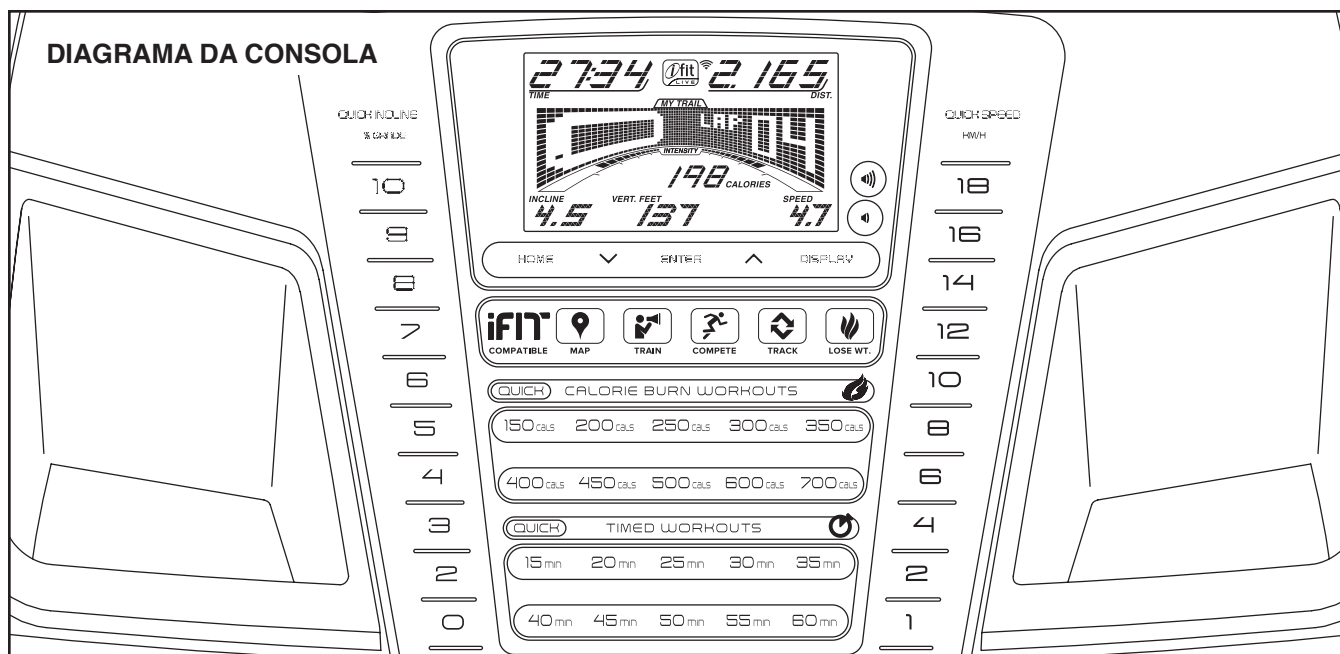
Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

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





APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

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

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

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

Quando o modo manual da consola está seleccionado, a velocidade e a inclinação do tapete rolante podem ser mudadas com o toque de um botão. Enquanto fizer exercício, a consola apresentará instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho.

Além disso, a consola oferece vinte sessões de exercício integradas—dez sessões de exercício rápidas de queima de calorias e dez sessões de exercício rápidas cronometradas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que orienta o/a utilizador(a) através de uma sessão de exercício eficaz.

A consola também possui um modo iFit que permite que o tapete rolante comunique com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício,

acompanhar os resultados das suas sessões de exercício, competir com outros utilizadores iFit e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.**

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

Para ligar a corrente, consulte a página 18. **Para utilizar o modo manual**, consulte a página 18. **Para utilizar o sistema de som estéreo**, consulte a página 20. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada**, consulte a página 21. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 22. **Para utilizar o modo de informação**, consulte a página 23.

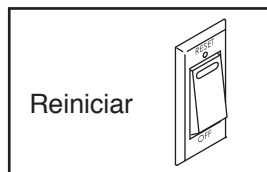
IMPORTANTE: Se houver uma película de plástico sobre a consola, remova-a. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a, se necessário (consulte a página 27).

Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada ou para alterar a mesma, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 23. 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, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eléctricos.

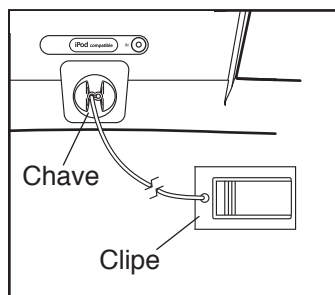
Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 16). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor esteja na posição de Reset (reinício).



IMPORTANTE: A consola possui 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 colocado na posição de reinício, o modo de demonstração está activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 23 para desactivar o modo de demonstração.

Depois, coloque-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, introduza a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminar-se-

-ão. **IMPORTANTE:** Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abraque até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe. Nota: na primeira vez que introduzir a chave na consola, a inclinação elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo e depois regressará ao nível mínimo.



COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave na consola.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Seleccione o modo manual.

Quando a chave for inserida, será seleccionado o modo manual. Se tiver seleccionado uma sessão de exercício predefinida, retire a chave e volte a inseri-la.

3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

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

Se for premido o botão Start ou o botão de aumentar Speed, a cinta de caminhar começará a deslocar-se à velocidade de 2 Km/H. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar ou diminuir Speed. De cada vez que premir um dos botões, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 Km/H; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 Km/H. Nota: Depois de premidos os botões, poderá demorar um momento até que a cinta de caminhar atinja a velocidade seleccionada.

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

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 o botão de aumentar Speed.

4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme desejado.

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

5. Siga o seu progresso com os ecrãs.

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

- O tempo decorrido
- A distância que caminhou ou correu
- A barra de intensidade da sessão de exercício
- O número aproximado de calorias queimadas
- O nível de inclinação do tapete rolante
- O número de metros verticais que trepou
- A velocidade da cinta de caminhar
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6 na página 20)
- A matriz

A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão ENTER ou prima o botão DISPLAY (ecrã) até ser apresentado o separador pretendido.

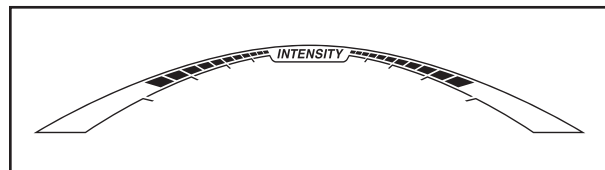
O separador Incline (inclinação) apresenta um perfil das configurações de inclinação da sessão de exercício. No fim de cada minuto aparecerá um novo segmento.

O separador Speed (velocidade) apresenta um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

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

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

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



Prima o botão início para regressar ao menu predefinido (consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 23 para configurar o menu predefinido). Se necessário, volte a premir o botão início.

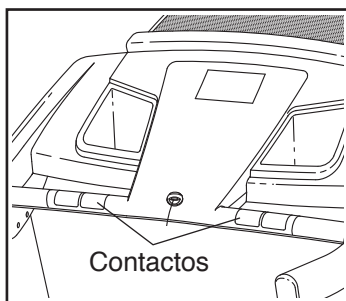
Quando estiver ligado um módulo iFit sem fios, o símbolo de comunicação sem fios no topo do ecrã mostrará a força do sinal da sua rede sem fios. Quatro arcos indicam força de sinal plena.



Para reiniciar os ecrãs, prima o botão Stop (parar), retire a chave e volte a inseri-la.

6. Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.

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



Para medir a sua frequência cardíaca, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre os contactos metálicos dos apoios para as mãos durante cerca de dez segundos—**evite mover as mãos**. Quando a sua pulsação for detectada, piscará no ecrã de calorías um indicador em forma de coração de cada vez que o seu coração bater, aparecerão um ou dois traços e finalmente 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.

Coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Stop (parar) e **ajuste a inclinação do tapete rolante para o nível mais baixo. A inclinação deve estar na configuração mais**

baixa, caso contrário pode danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de arrumação. Depois, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

Quando acabar de utilizar o tapete rolante, coloque o interruptor na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes eléctricos do tapete rolante poderão gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO

Para reproduzir música ou audiolivros através 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 fique bem inserido. **Nota: para adquirir um cabo de áudio, consulte uma loja de eletrónica local.**

Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o volume no seu leitor de áudio pessoal ou prima os botões de aumentar e diminuir o Volume na consola.

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

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. Insira a chave na consola.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

Tara seleccionar uma sessão de exercício integrada, prima um dos botões de Quick Calorie Burn Workouts (sessões de exercício rápidas de queima de calorias) ou um dos botões de Quick Timed Workouts (sessões de exercício rápidas cronometradas).

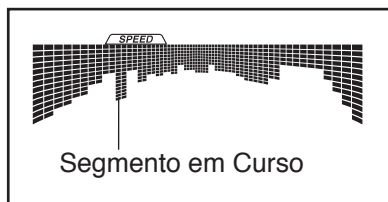
Quando seleccionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresentará a duração, a distância, o nome, a configuração de velocidade máxima e a configuração de inclinação máxima da sessão de exercício. Adicionalmente, aparecerá na matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se seleccionar uma sessão de exercício de calorias o número aproximado de calorias que queimará surgirá no nome da sessão de exercício.

3. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Start (iniciar) ou o botão de aumentar Speed (velocidade) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante 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 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, os perfis dos separadores de velocidade e inclinação apresentarão o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade ou inclinação do segmento em curso. No final de cada segmento, ouvir-se-á uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começará a piscar.



Se estiver programada uma configuração de velocidade e/ou inclinação diferente para o segmento seguinte, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente à nova configuração de velocidade e/ou inclinação.

A sessão de exercício continuará dessa forma até que o último segmento do perfil fique intermitente no ecrã e termine. Nessa altura, a cinta de caminhar abrandará até parar.

Nota: A meta 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 factores, como o seu peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação do tapete rolante durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas é afectado.

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

Para parar o exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start ou o de aumentar Speed botão. 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. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 19. O ecrã mostrará o tempo restante da sessão de exercício em vez do tempo decorrido.

5. Siga o seu progresso com os ecrãs.

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 UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT

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

1. Insira a chave na consola.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Introduza o módulo iFit na consola.

To insert the iFit module, see the instructions included with the iFit module.

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

3. Selecione um utilizador.

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

4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

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

Para descarregar uma sessão de exercício iFit para o seu programa, toque nos botões Map (mapa), Train (treinar) ou Lose Wt. (perder peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte desse tipo. Para competir numa corrida que tenha programado previamente, prima o botão Compete (competir).

Para voltar a executar uma sessão de exercício iFit recente, comece por premir o botão Track (acompanhar). Em seguida, prima os botões de aumentar e diminuir para seleccionar a sessão de exercício pretendida. Depois, prima o botão Enter para iniciar a sessão de exercício.

Nota: Antes de poder descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar ao seu programa em iFit.com.

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

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

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

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na página 21.

Durante algumas sessões de exercício, a voz de um treinador pessoal orienta-o(a) ao longo das mesmas.

Para parar o exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start (iniciar) ou o de aumentar Speed botão. A cinta de caminhar começará a mover-se a the speed setting for the first segment of the workout. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

6. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 19.

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

7. Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 20.

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

Consulte o passo 7 na página 20.

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

O MODO DE INFORMAÇÃO

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

1. Selecione o modo de informação.

Para seleccionar o modo de informação, prima o botão Stop (parar) ao inserir a chave na consola e, em seguida, largue o botão Stop. Quando estiver seleccionado o modo de informação, surgirão no ecrã as seguintes informações:

O ecrã de tempo mostrará o número total de horas de utilização do tapete rolante.

O ecrã de distância mostrará o número total de quilómetros (ou milhas) que a cinta de caminhar se deslocou.

A parte inferior do ecrã mostrará o estado de um módulo iFit. Se estiver ligado um módulo iFit, o ecrã apresentará as palavras WIFI MODULE. Se estiver ligado um módulo USB, o ecrã apresentará as palavras USB/SD MODULE. Se não estiver ligado nenhum módulo, o ecrã apresentará as palavras NO IFIT MODULE.

2. Selecione os ecrãs opcionais.

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

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

DEMO (demonstração): A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver exposto numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, 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, ao retirar a chave, os ecrãs permanecerão iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver activo, aparecerá na matriz a palavra ON. Para ligar ou desligar o modo de demonstração, prima o botão Enter.

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

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

TRAINER VOICE (voz de treinador): Para ligar ou desligar a voz do treinador pessoal, prima o botão Enter.

Se estiver ligado um módulo iFit, também pode seleccionar os seguintes ecrãs:

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

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

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

3. Saia do modo de informação.

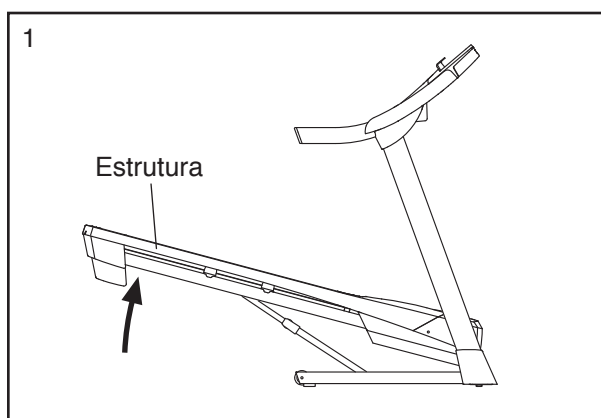
Para sair do modo de informação, remova a chave da consola.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

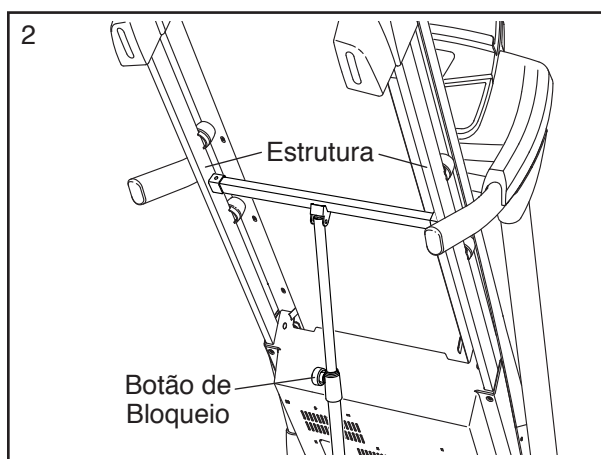
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para a posição mais baixa antes de o dobrar. Em seguida, retire a chave e desligue o cabo de alimentação. **ATENÇÃO:** Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou mover o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto mostrado 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 que o botão de bloqueio se fixe na posição de arrumação. **ATENÇÃO:** Certifique-se de que o botão de bloqueio fique encaixado.

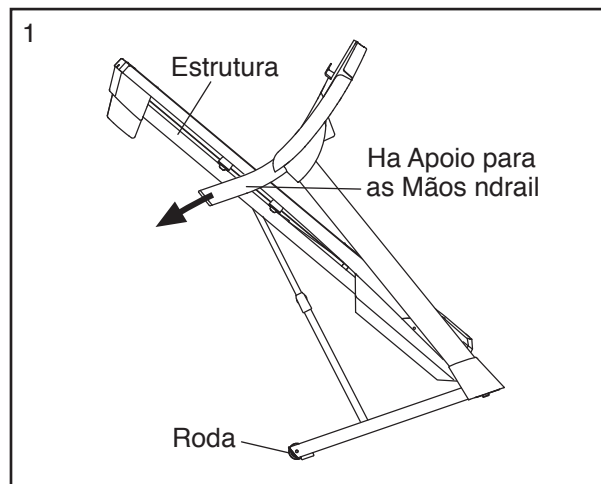


Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar directa. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

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

1. Segure na estrutura e num apoio para as mãos e coloque um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para as mãos para trás até que o tapete rolante role sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para a localização pretendida. **ATENÇÃO:** Não mova o tapete rolante sem o inclinar para trás, não puxe pela estrutura e não mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.
3. Coloque um pé contra uma roda e baixe cuidadosamente o tapete rolante.

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

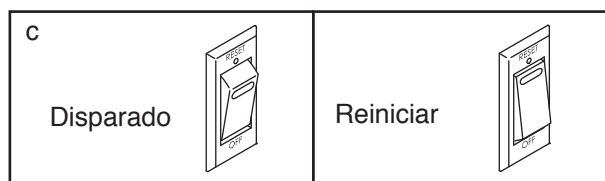
1. **Consulte o desenho 2.** Segure a extremidade superior do tapete rolante com a mão direita. Depois, puxe o botão de bloqueio para a esquerda e segure-o. **IMPORTANTE:** Não rode o botão de bloqueio. Se necessário, empurre a estrutura ligeiramente para a frente. Rode a estrutura para baixo alguns centímetros e largue o botão de bloqueio.
2. **Consulte o desenho 1 à esquerda.** Segure firmemente a estrutura metálica com ambas as mãos e baixe-a até ao chão. **ATENÇÃO:** Não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés nem deixe cair a estrutura. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

SINTOMA: O aparelho não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conectado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 16). Se tiver de utilizar um cabo de extensão, utilize apenas um cabo de 3 condutores, calibre 14 (1 mm²), com um comprimento que não exceda 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, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

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

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

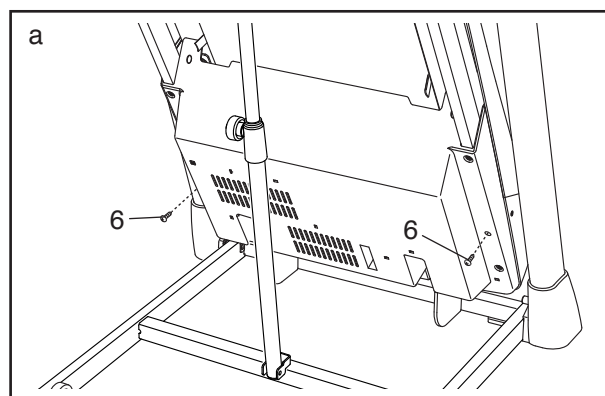
- A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante

estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs continuarem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 23 para desligar o modo de demonstração.

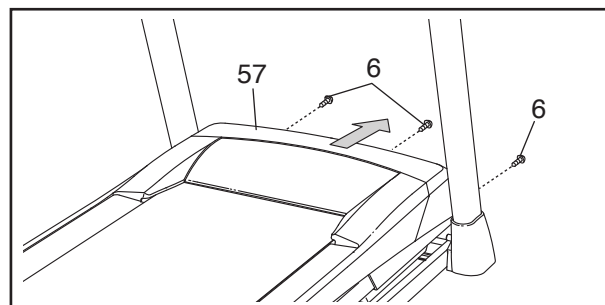
SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam correctamente

- Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Coloque o tapete rolante em posição de arrumação (consulte COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE na pág. 24).

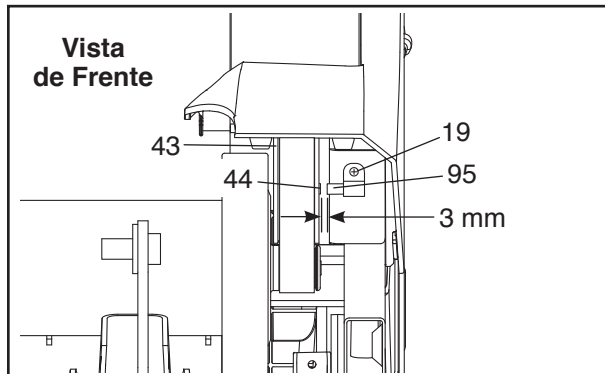
Em seguida, retire os dois Parafusos #8 x 3/4" (6) indicados.



Baixe o tapete rolante (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 24). Remova os dois Parafusos #8 x 3/4" (6) indicados. Faça deslizar cuidadosamente a Cobertura do Motor (57).



Localize o Interruptor de Lâmina (95) e o Íman (44) no lado esquerdo da Roldana (43). 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 de Cabeça em Cruz #8 x 3/4" (19), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso. Recoloque a Cobertura do Motor (não mostrada) com os cinco Parafusos #8 x 3/4" (não mostrados) e ponha o tapete rolante em funcionamento por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correcta da velocidade.



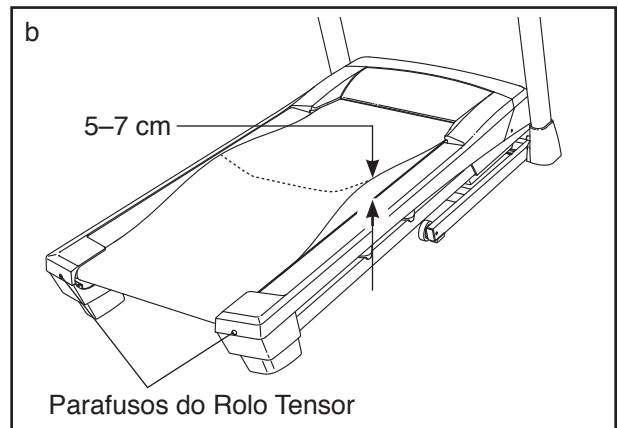
SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é correctamente alterada

- Mantenha premidos os botões Stop (parar) e de aumentar Speed (velocidade), introduza a chave na consola e depois largue os botões Stop (Parar) e de aumentar Speed (Velocidade). Prima o botão Stop (Parar) e depois 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. Desta forma, o sistema de inclinação fica novamente calibrado. Se a calibragem da inclinação não for iniciada, prima novamente o botão Stop (Parar) e, em seguida, prima novamente o botão de aumentar ou diminuir Incline. Quando a inclinação ficar calibrada, retire a chave da consola.

SINTOMA: A cinta de caminhar abranda quando alguém está a caminhar sobre ela

- Se for necessária uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.

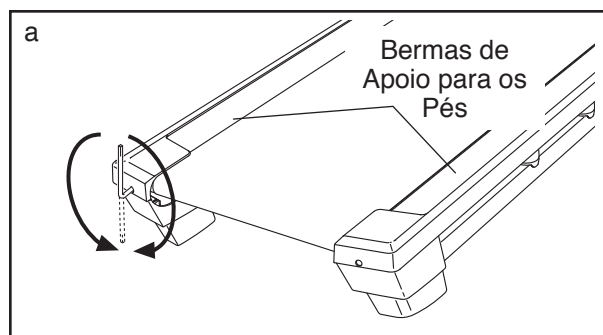
- Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando 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 ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada.



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

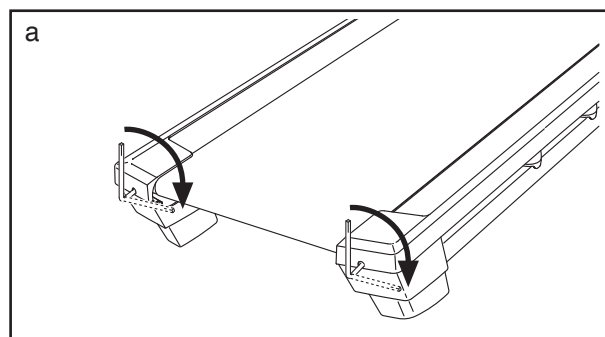
SINTOMA: A cinta de caminhar não está centrada entre as bermas de apoio para os pés.
IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, poderá ficar danificada.

- a. Comece por retirar a chave e **DESLIGUE 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 cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique centrada.



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

- a. Comece por retirar 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 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 cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada.



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

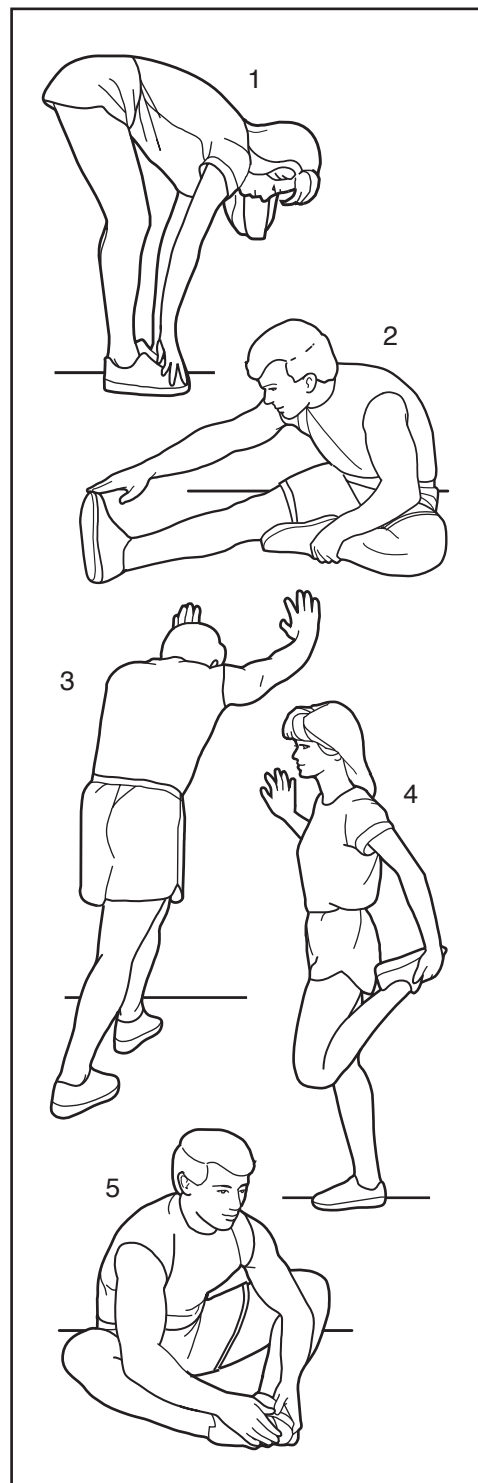
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. 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 NETL79811.1 R0513A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	10	Parafuso de Terra #8 x 1/2"	48	2	Espaçador da Estrutura
2	2	Pino 3/8" x 2 1/2"	49	1	Estrutura
3	2	Porca 3/8"	50	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
4	6	Parafuso 3/8" x 4"	51	1	Fecho de Arrumação
5	6	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	52	1	Pé Posterior Direito
6	36	Parafuso #8 x 3/4"	53	1	Pé Posterior Esquerdo
7	2	Pino 5/16" x 1"	54	6	Parafuso #8 x 1/2"
8	2	Anilha em Forma de Estrela 5/16"	55	1	Suporte do Filtro
9	4	Parafuso 1/4" x 1"	56	1	Rolo Tensor
10	4	Parafuso de Cabeça Chata 5/16" x 1"	57	1	Cobertura do Motor
11	4	Anilha em Forma de Estrela #10	58	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
12	1	Pino M8 x 50mm	59	1	Estrutura de Inclinação
13	4	Parafuso #10 x 3/4"	60	1	Motor de Inclinação
14	2	Parafuso 1/4" x 2 1/2"	61	1	Pino 3/8" x 2 1/4"
15	2	Pino 3/8" x 1 3/8"	62	1	Controlador
16	2	Pino 1/2" x 2 1/4"	63	3	Atilho para Fio
17	2	Porca 1/2"	64	1	Placa do Tabuleiro Inferior
18	3	Parafuso de Capota	65	1	Interruptor
19	21	Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 3/4"	66	1	Cabo de Alimentação Eléctrica
20	2	Pino 3/8" x 1 1/2"	67	1	Passa-Fios
21	4	Porca de Travamento 3/8"	68	1	Tabuleiro Inferior
22	2	Espaçador do Motor de Inclinação	69	2	Tampa da Barra Vertical
23	2	Parafuso 1/4" x 3/8"	70	1	Fio da Barra Vertical
24	4	Parafuso da Guia do Cinto	71	1	Apoio para a Mão Esquerda
25	2	Pino 5/16" x 1 1/4"	72	1	Apoio para a Mão Direita
26	2	Porca de Flange 5/16"	73	1	Cobertura da Base Esquerda
27	2	Pino 5/16" x 1 3/4"	74	1	Cobertura da Base Direita
28	2	Anilha em Forma de Estrela 5/16"	75	1	Barra Vertical Esquerda
29	2	Porca 5/16"	76	1	Barra Vertical Direita
30	1	Anilha de Aba Larga 1/4"	77	4	Tampa da Base
31	1	Barra de Apoio de Pulsações	78	2	Autocolante de Avis0o
32	1	Parafuso 1/4" x 1 3/4"	79	4	Protecção da Base
33	8	Parafuso Auto-Atarraxante #8 x 1"	80	1	Base
34	5	Anilha em Forma de Estrela #8	81	2	Roda
35	1	Filtro	82	1	Chave/Clipe
36	4	Acolchoamento da Plataforma	83	1	Base da Consola
37	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	84	1	Cavidade do Módulo
38	1	Autocolante de Aviso do Fecho	85	2	Casquilho do Motor
39	1	Plataforma de Caminhar	86	1	Consola
40	1	Cinta de Caminhar	87	1	Estrutura da Consola
41	2	Guia do Cinto	88	1	Porta de Acesso
42	2	Espaçador de Borracha	89	1	Fio de Terra da Consola
43	1	Rolo de Tracção/Roldana	90	2	Porca Fixa 5/16"
44	1	Íman	91	2	Atilho para Fio da Consola
45	1	Grampo do Interruptor de Lâminas	92	1	Isolador do Motor
46	1	Correia do Motor de Tracção	93	1	Cobertura da Barra Vertical Direita
47	1	Motor de Tracção	94	4	Parafuso #8 x 1"
			95	1	Interruptor de Lâminas
			96	2	Grampo da Consola

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
97	1	Tabuleiro Esquerdo	102	1	Tomada
98	1	Tabuleiro Direito	103	1	Barra de Apoio do Fecho
99	1	Cobertura da Barra Vertical	104	2	Acolchoamento Pequeno
		Esquerda	105	2	Parafuso 1/4" x 1 3/4"
100	2	Espaçador da Protecção da Base	106	2	Porca M8
101	1	Suporte da Ligação à Terra	*	—	Manual do Utilizador

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

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NETL79811.1 R0513A

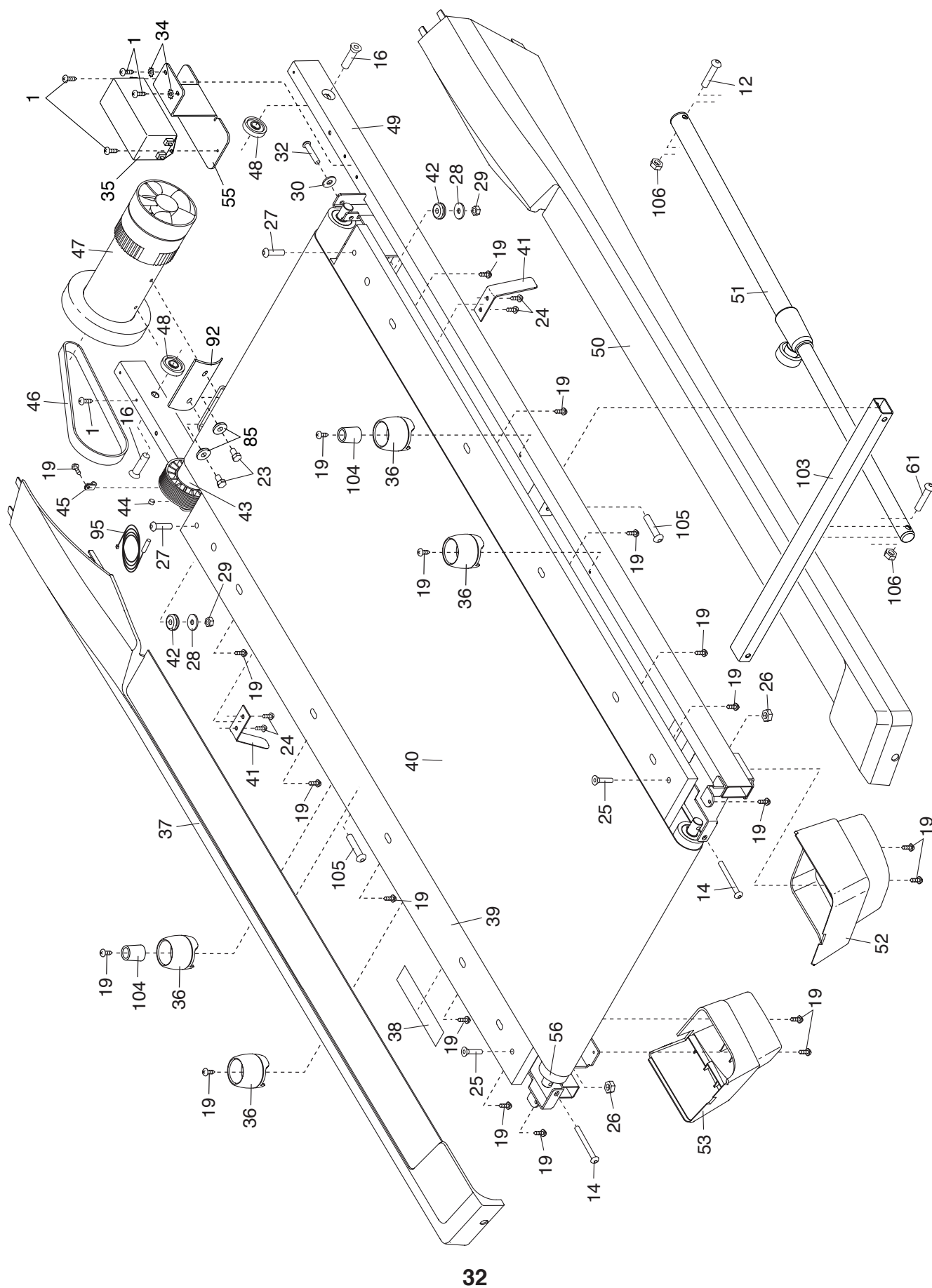


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NETL79811.1 R0513A

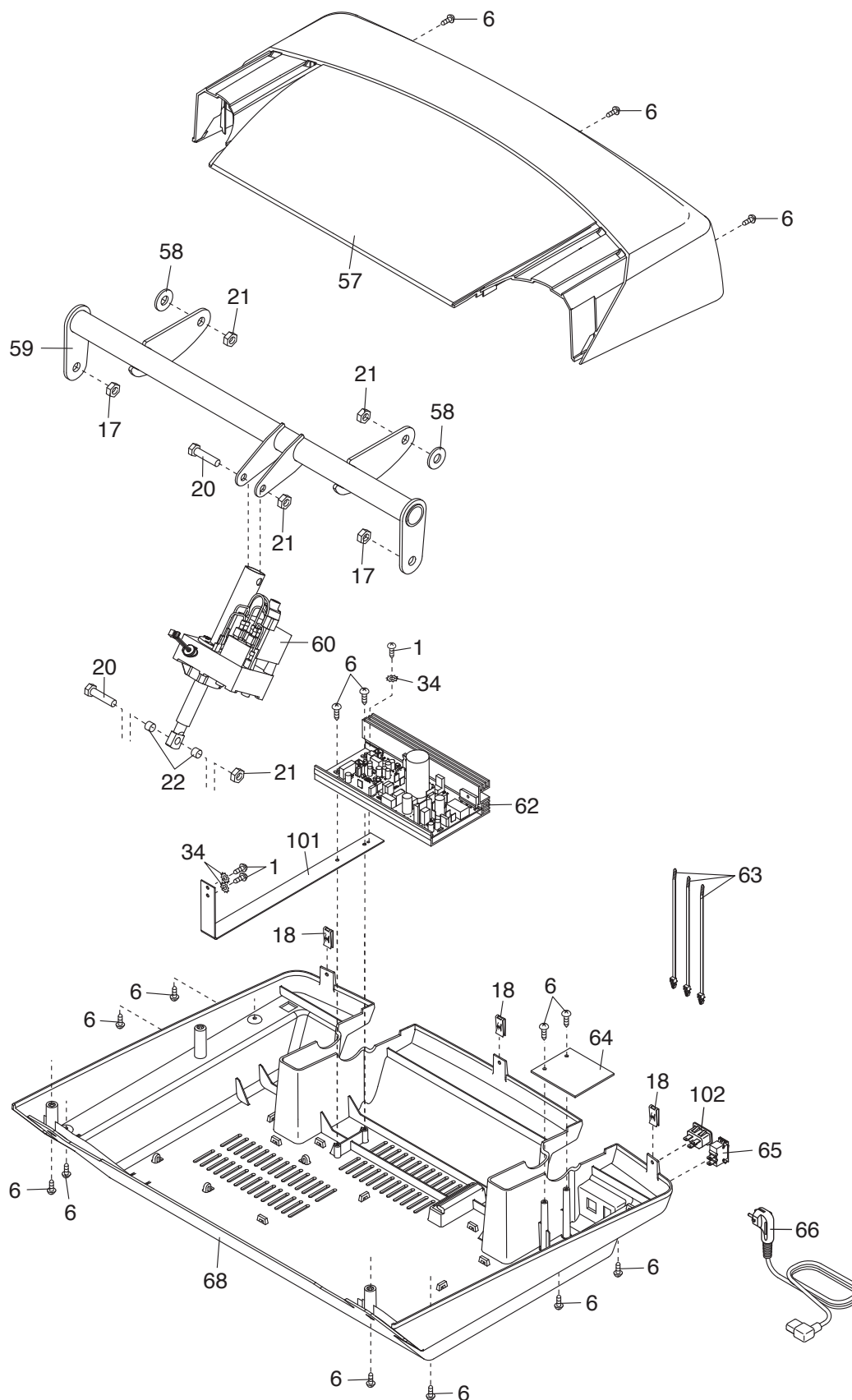
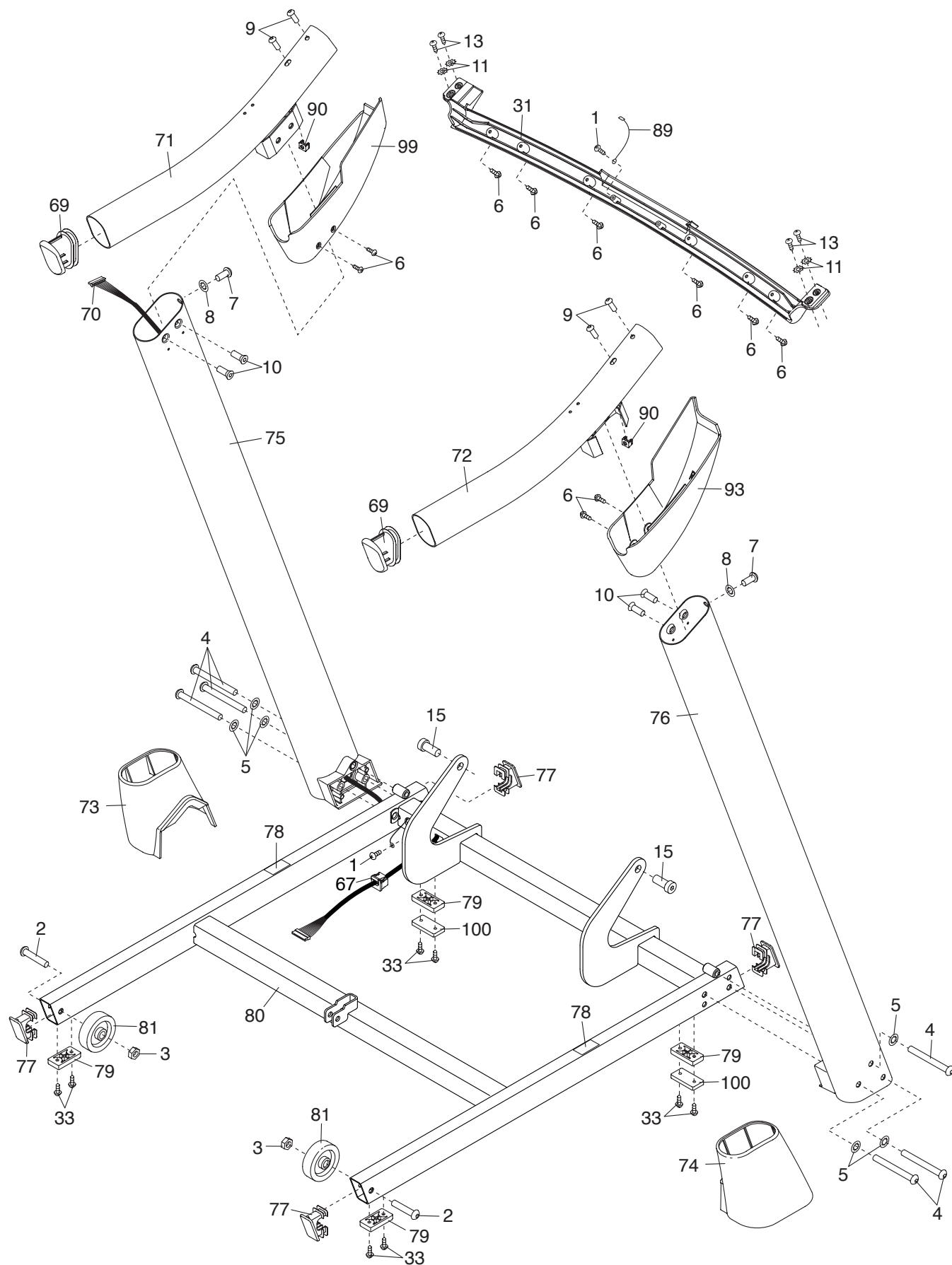
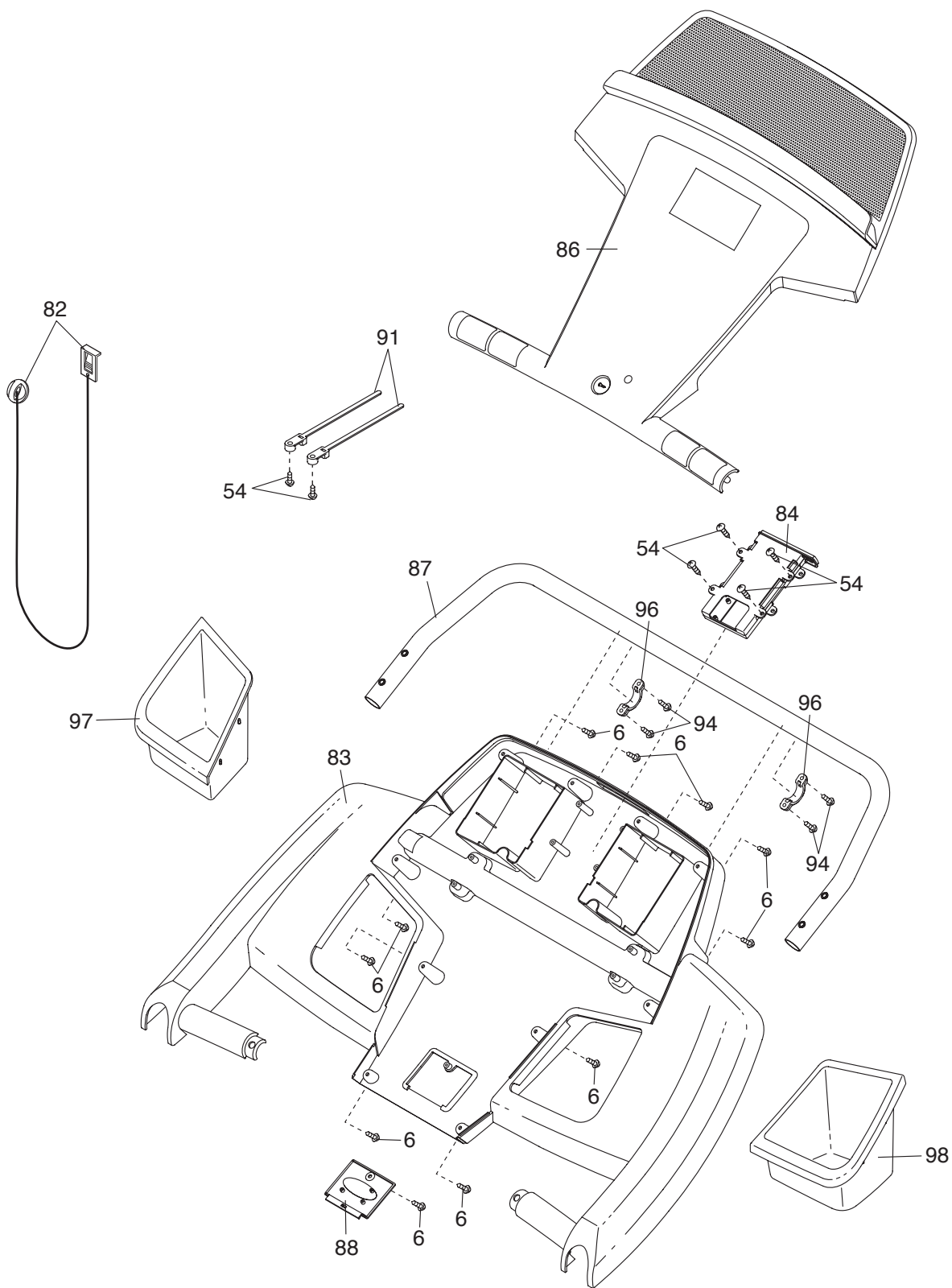


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NETL79811.1 R0513A





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 esta-belecimento onde adquiriu este produto.

