

NordicTrack T 7.0

Modelo n° NETL81810.0

N° de Série _____

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



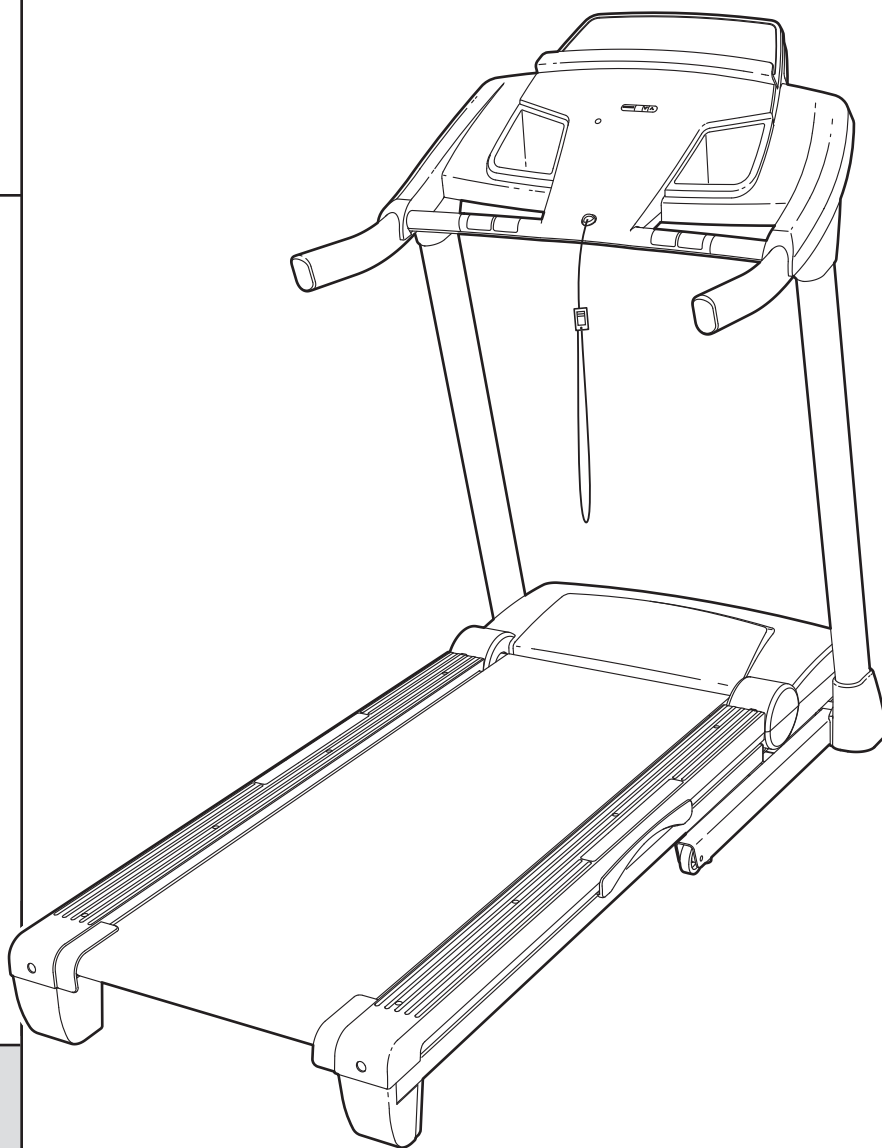
DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

CUIDADO

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



www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
MONTAGEM	6
FUNCIONAMENTO E AJUSTES	16
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	24
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	25
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	28
LISTA DE PEÇAS	30
DIAGRAMA AMPLIADO	32
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

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 barras 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. Encalhe 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 IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, 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 ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. É responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo estão adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
3. Use o tapete rolante apenas da forma descrita.
4. 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.
5. 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.
6. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
7. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.
8. O tapete rolante só deve ser usado por pessoas com peso até 136 kg .
9. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
10. Use vestuário de exercício apropriado para utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização 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.*
11. Ao ligar o cabo de alimentação (veja a página 16), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
12. Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
13. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
14. Nunca mova a cinta de caminhar com a alimentação 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.)
15. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de usar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18).
16. Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto usa o tapete rolante.
17. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da velocidade.

18. O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsações destina-se apenas a auxiliá-lo a determinar as tendências gerais do seu ritmo cardíaco.
19. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Quando não estiver a usar o tapete rolante, tenha sempre o cuidado de retirar a chave, desligar o cabo de alimentação e colocar o interruptor na posição de desligado. (Consulte o desenho da página 5 para ver a localização do interruptor.)
20. Não tente elevar, baixar ou mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Consulte MONTAGEM na página 6 e COMO DOBRAR E TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE na página 24.) Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.
21. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de armazenamento segura firmemente a estrutura na posição de arrumação.
22. Nunca introduza objectos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
23. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
24. **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 afinação 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.
25. Este tapete rolante destina-se apenas a ser utilizado em casa. Não utilize este tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
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

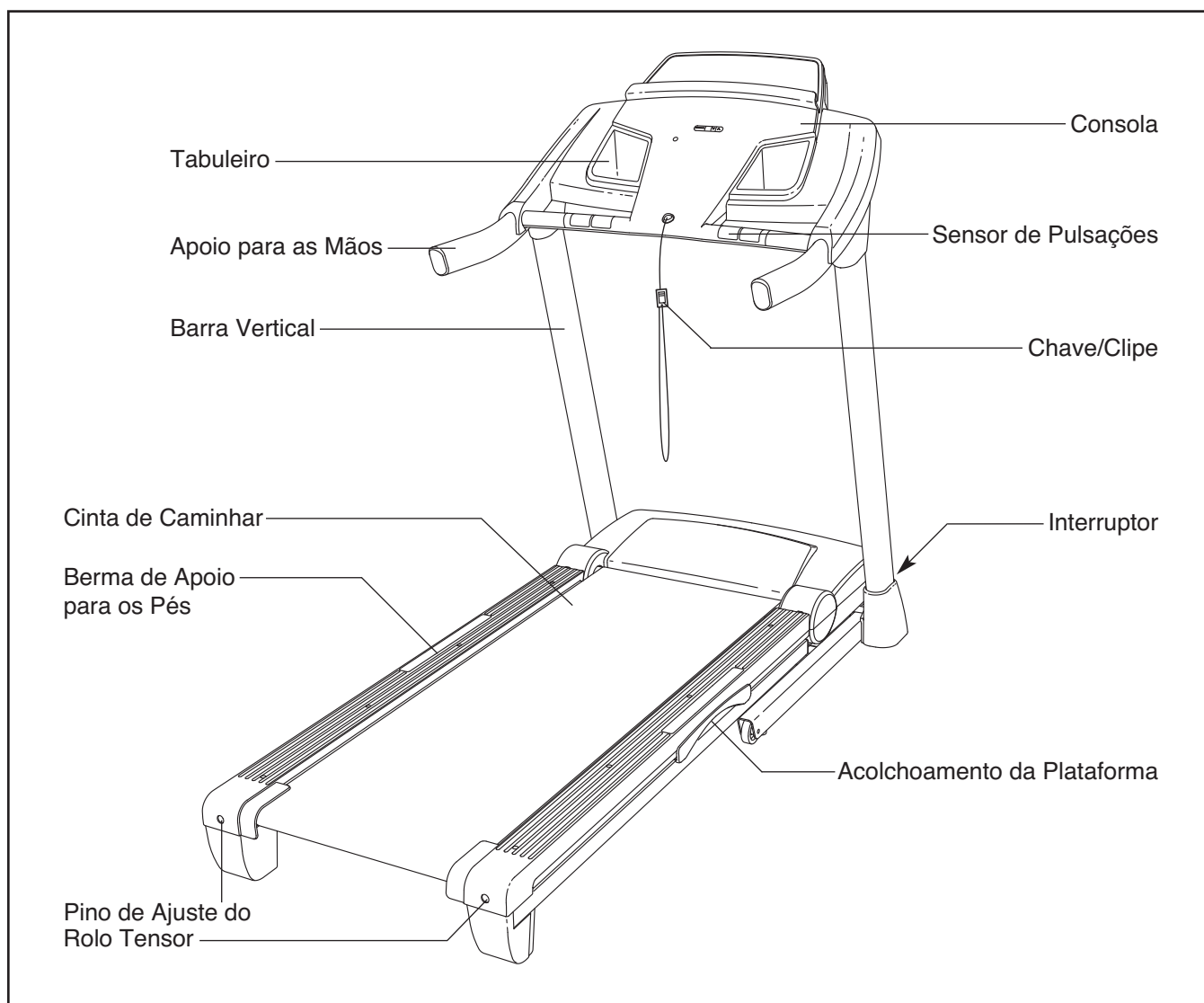
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o revolucionário tapete rolante NordicTrack® T7.0. O tapete rolante T7.0 oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos. E quando não estiver a fazer exercício, o singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade do espaço que ocupam os outros tapetes rolantes.

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

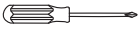
após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

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

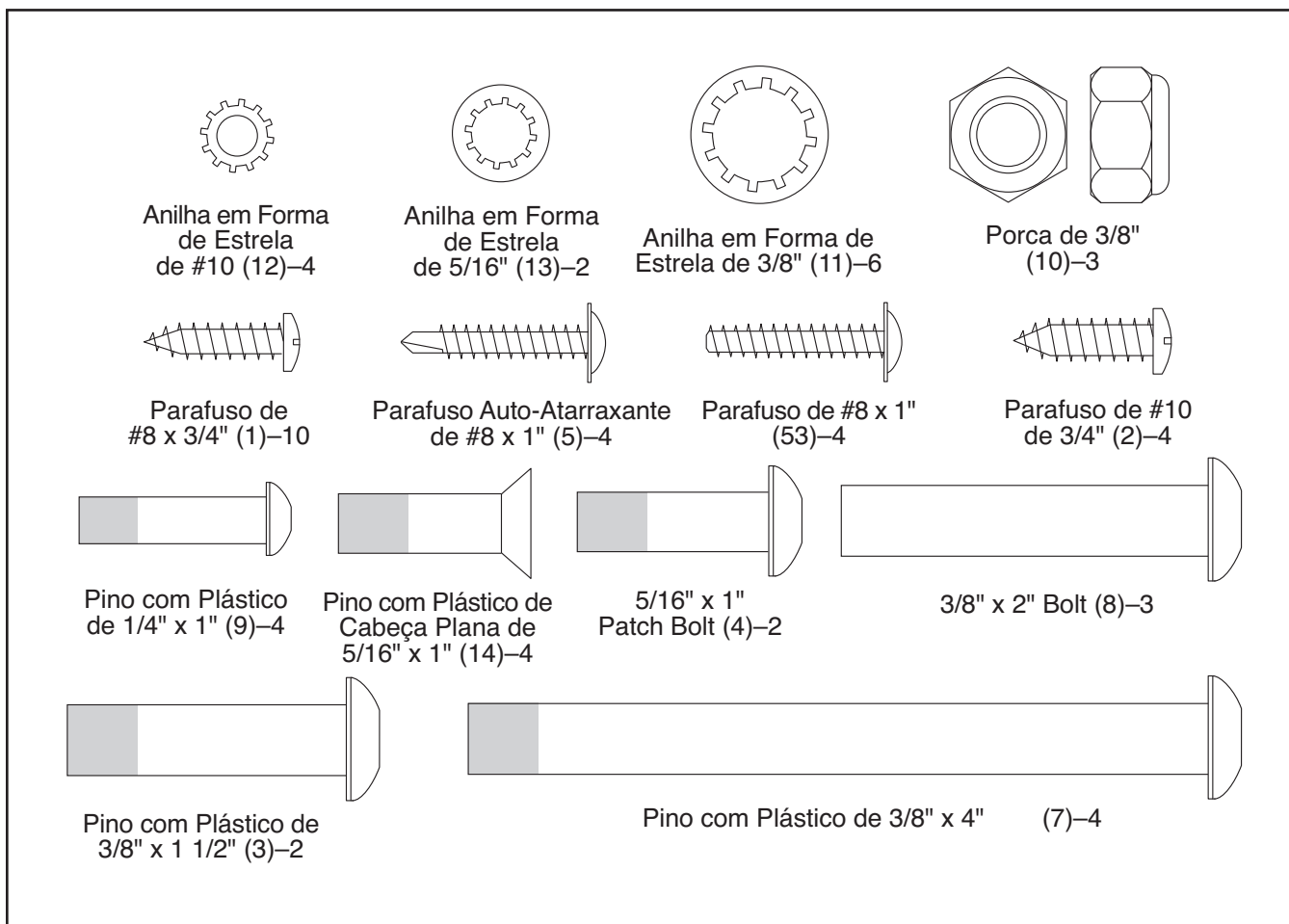


MONTAGEM

Para a montagem são necessárias duas pessoas. Coloque o tapete rolante numa área livre e retire todos os materiais de embalagem. **Não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.** Nota: A parte de baixo da cinta de caminhar do tapete rolante está revestida com um lubrificante de alto desempenho. Durante a expedição, uma quantidade de lubrificante pode ser transferida para a parte superior da cinta de caminhar ou da embalagem de expedição. Esta condição é normal e não afecta o desempenho do tapete rolante. Se houver lubrificante na parte superior da cinta de caminhar, basta limpar o lubrificante com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.

Para a montagem precisa das chaves sextavadas incluídas  **e da sua própria chave Phillips**  , **uma chave inglesa**  , **um alicate de pontas redondas**  **e uma tesoura**  .

Utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças de montagem. O número entre parêntesis em baixo de cada peça é o número de código 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: Algumas peças pequenas foram previamente montadas. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas na montagem. Pode ser incluído equipamento extra.**

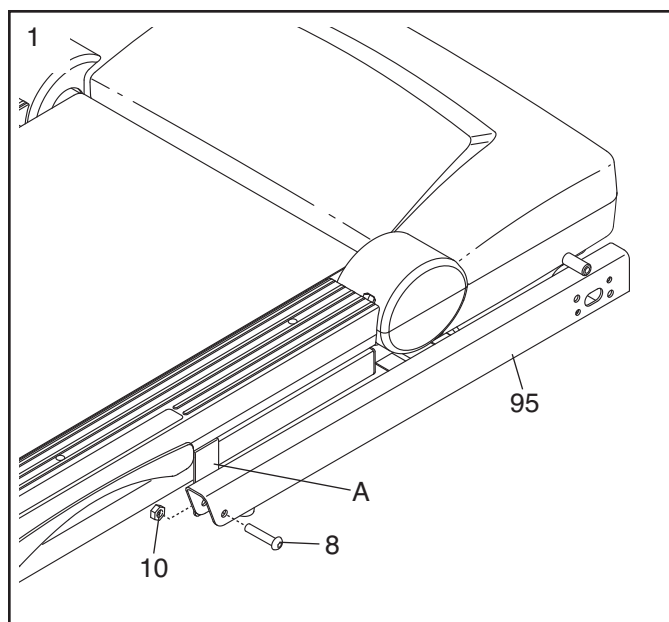


1. **Certifique-se de que o cabo de alimentação está desligado.**

Retire a Porca de 3/8" (10), o Pino de 3/8" x 2" (8) e o suporte para envio (A) da Base (95).

Repita este passo no outro lado do tapete rolante.

As Porcas de 3/8" (10) e os Pinos de 3/8" x 2" (8) serão usados nos passos de montagem 3 e 6. Elimine os suportes para envio.



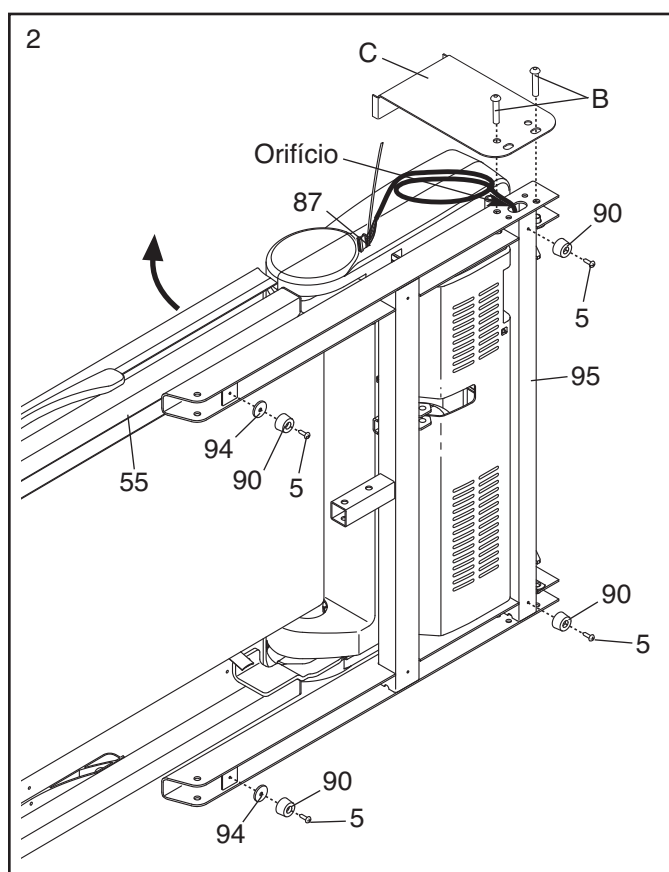
2. Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente o tapete rolante para o lado esquerdo. Dobre parcialmente a Estrutura (55) para que o tapete rolante fique mais estável; **não dobre já completamente a Estrutura.**

Retire e elimine os dois pinos (B) indicados e o suporte de envio (C).

Corte o atilho que prende o Fio da Barra Vertical (87) à Base (95). Localize um atilho plástico no orifício indicado da Base e use-o para extrair o Fio da Barra Vertical do orifício.

Fixe dois Pés da Base (90) à Base (95) nos pontos mostrados, com dois Parafusos Auto-Atarraxantes de #8 x 1" (5) e dois Espaçadores dos Pés da Base (94).

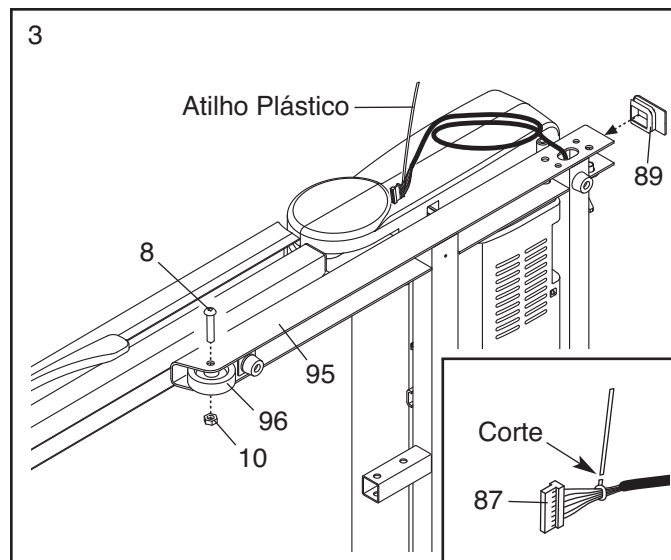
Depois, fixe os outros dois Pés da Base (90) com dois Parafusos Auto-Atarraxantes de #8 x 1" (5).



3. **Consulte o desenho inserido.** Corte o atilho plástico junto ao Fio da Barra Vertical (87).

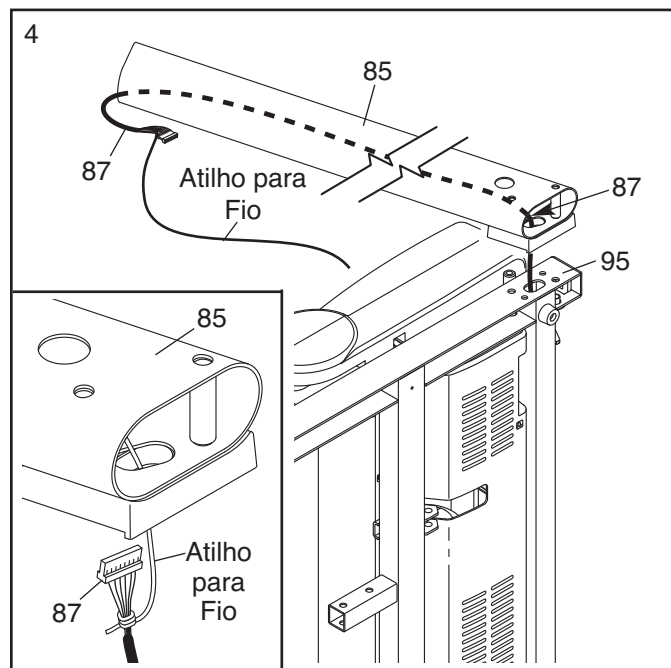
Fixe uma Roda (96) à Base (95) com o Pino de 3/8" x 2" (8) e a Porca de 3/8" (10) que retirou no passo 1. **Não aperte excessivamente a Porca; a Roda deve girar livremente.**

Insira uma Tampa da Base (89) na Base (95).



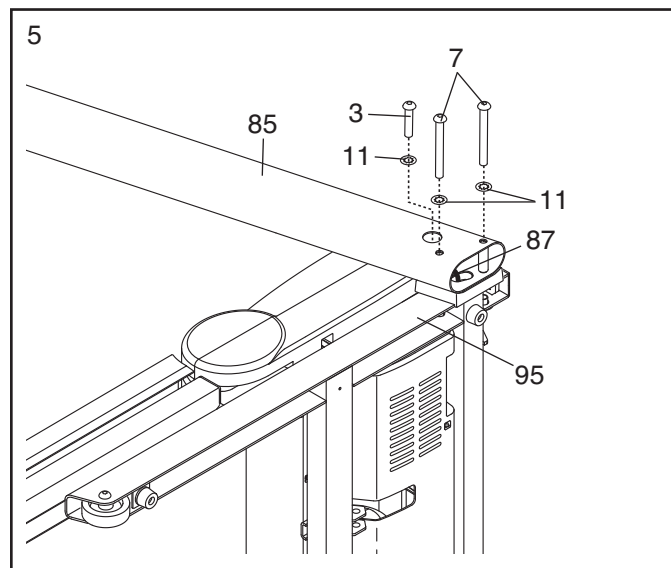
4. Identifique a Barra Vertical Direita (85), marcada com um autocolante "Right". Segure a Barra Vertical Direita junto à Base (95) conforme apresentado.

Consulte o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Direita (85) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (87). Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio até que o Fio da Barra Vertical atravessasse completamente a Barra Vertical Direita.



5. Segure a Barra Vertical Direita (85) contra a Base (95). **Tenha cuidado para não prender o Fio da Barra Vertical (87).** Insira dois Pinos com Plástico de 3/8" x 4" (7) e um Pino com Plástico de 3/8" x 1 1/2" (3) com três Anilhas em Forma de Estrela de 3/8" (11) na Barra Vertical Direita.

Aperte os Pinos com Plástico de 3/8" x 4" (7) e o Pino com Plástico de 3/8" x 1 1/2" (3) até as cabeças dos Pinos com Plástico tocarem na Barra Vertical Direita (85); **não aperte já completamente os Pinos com Plástico.**

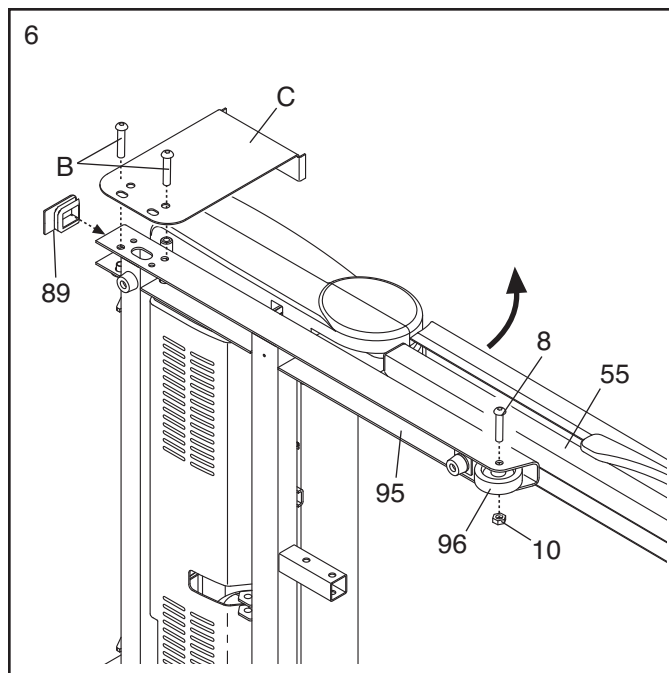


6. Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente o tapete rolante para o lado direito. Dobre parcialmente a Estrutura (55) para que o tapete rolante fique mais estável; **não dobre já completamente a Estrutura.**

Retire e elimine os dois pinos (B) indicados e o suporte de envio (C).

Fixe uma Roda (96) à Base (95) com o Pino de 3/8" x 2" (8) e a Porca de 3/8" (10) que retirou no passo 1. **Não aperte excessivamente a Porca; a Roda deve girar livremente.**

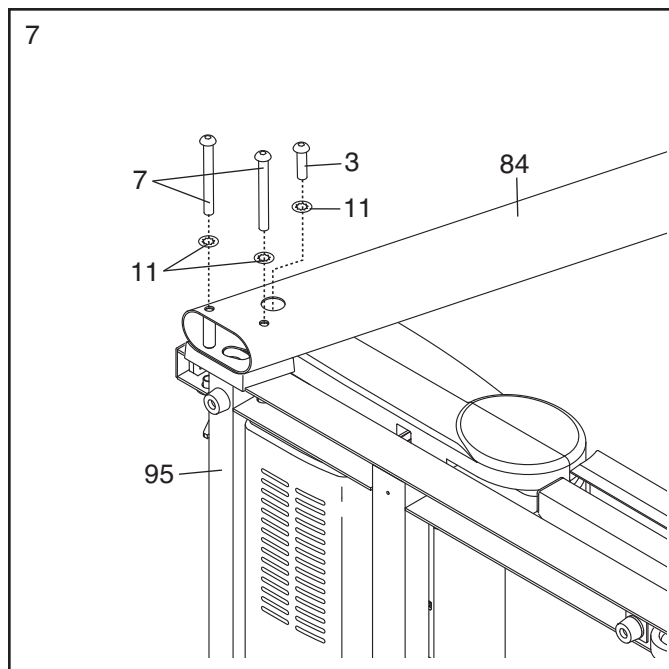
Insira uma Tampa da Base (89) na Base (95).



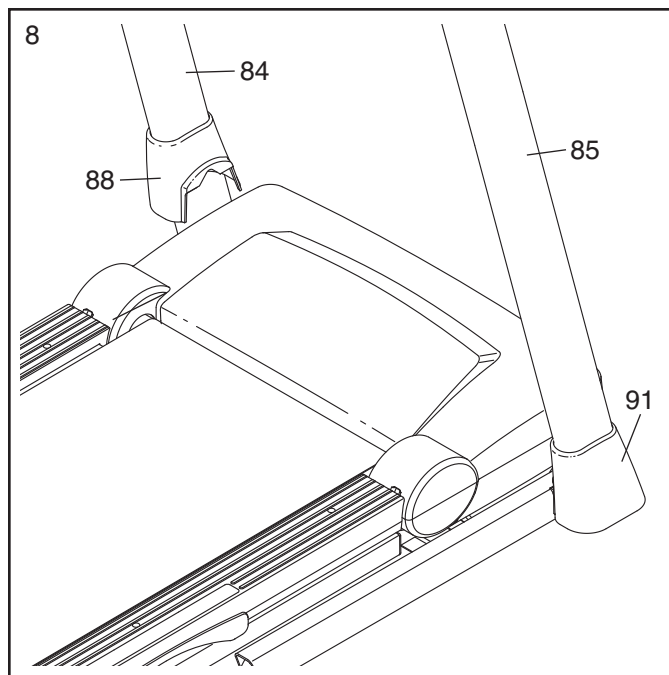
7. Segure a Barra Vertical Esquerda (84) contra a Base (95). Insira dois Pinos com Plástico de 3/8" x 4" (7) e um Pino com Plástico de 3/8" x 1 1/2" (3) com três Anilhas em Forma de Estrela de 3/8" (11) na Barra Vertical Esquerda.

Aperte os Pinos com Plástico de 3/8" x 4" (7) e o Pino com Plástico de 3/8" x 1 1/2" (3) até as cabeças dos Pinos com Plástico tocarem na Barra Vertical Esquerda (84); **não aperte já completamente os Pinos com Plástico.**

Com a ajuda de outra pessoa, incline o tapete rolante de forma a que a Base (95) fique poucada no chão.



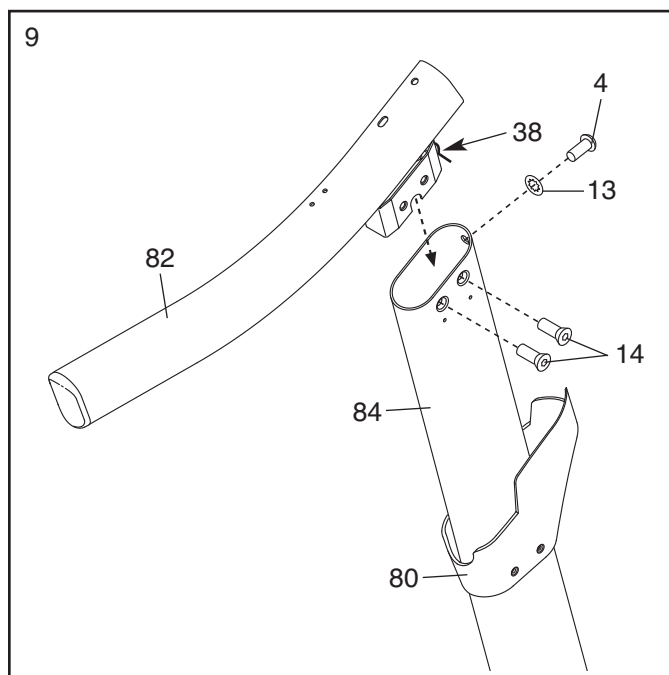
8. Identifique a Cobertura da Base Esquerda (88) e a Cobertura da Base Direita (91). Insira a Cobertura da Base Esquerda na Barra Vertical Esquerda (84) e a Cobertura da Base Direita na Barra Vertical Direita (85).



9. Identifique a Cobertura da Barra Vertical Esquerda (80). Insira a Cobertura da Barra Vertical Esquerda na Barra Vertical Esquerda (84).

Identifique o Apoio para a Mão Esquerda (82). Retire o atilho do suporte do Apoio para a Mão Esquerda. Se necessário, pressione a Porca Fixa de 5/16" (38) para as encaixar.

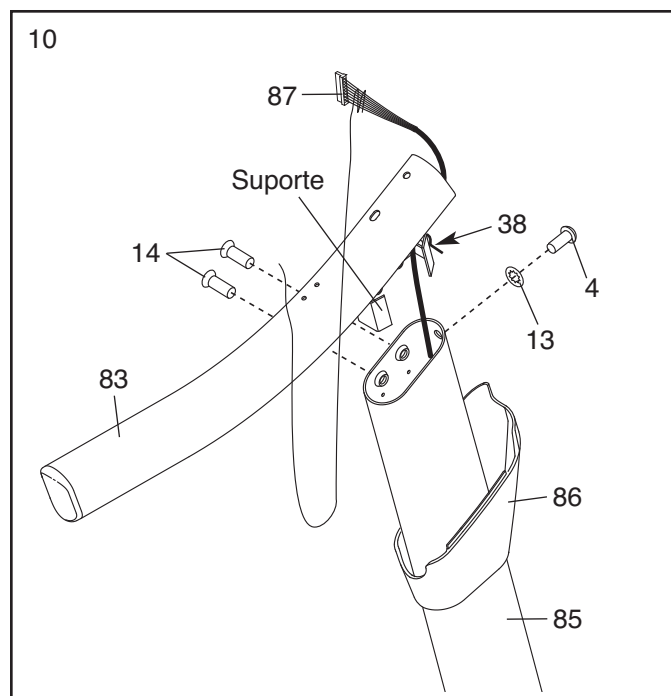
Fixe o Apoio Para a Mão Esquerda (82) à Barra Vertical Esquerda (84) com dois Pinos com Plástico de Cabeça Plana de 5/16" x 1" (14), um Pino com Plástico de 5/16" x 1" (4) e uma Anilha em Forma de Estrela de 5/16" (13), conforme apresentado. **Não aperte já os pinos.**



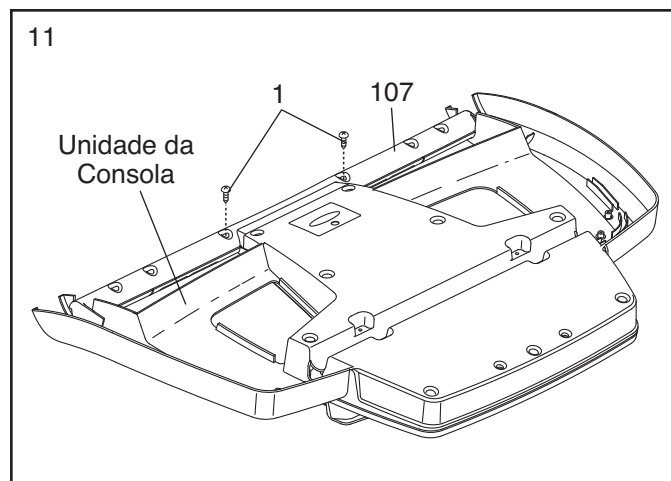
10. Insira a Cobertura da Barra Vertical Direita (86) na Barra Vertical Direita (85). Retire o atilho do suporte do Apoio para a Mão Direita (83). Se necessário, pressione a Porca Fixa de 5/16" (38) para a encaixar.

Segure no Apoio para a Mão Direita (83) junto à Barra Vertical Direita (85). Insira o Fio da Barra Vertical (87) através do suporte na parte inferior do Apoio para a Mão Direita. Puxe o Fio da Barra Vertical pela extremidade do Apoio para a Mão Direita.

Fixe o Apoio Para a Mão Direita (83) à Barra Vertical Direita (85) com dois Pinos com Plástico de Cabeça Plana de 5/16" x 1" (14), um Pino com Plástico de 5/16" x 1" (4) e uma Anilha em Forma de Estrela de 5/16" (13), conforme apresentado. **Não aperte já os pinos.**



11. Coloque a unidade da consola voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhar a unidade da consola. Retire os dois Parafusos de #8 x 3/4" (1). Levante a Barra de Apoio (107).



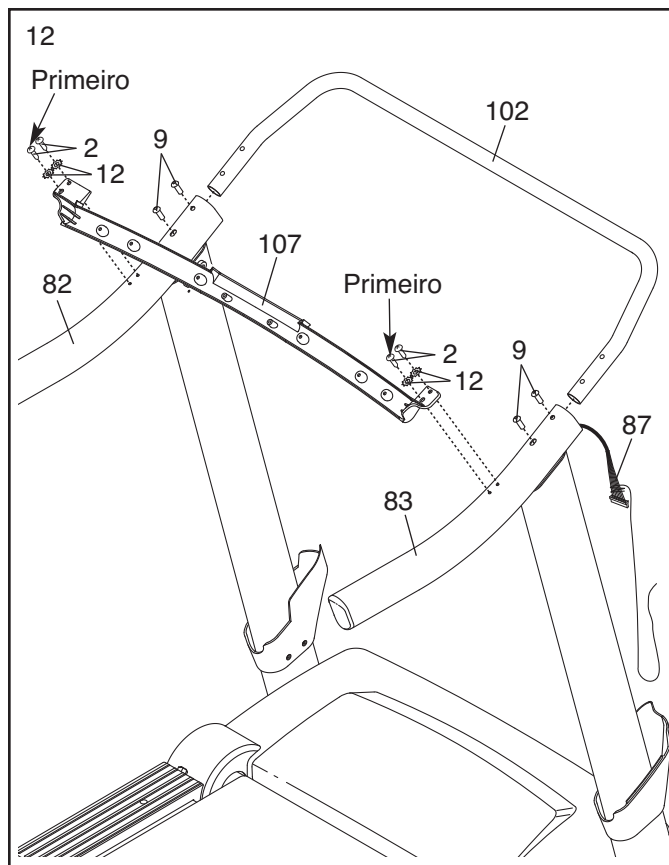
12. **IMPORTANTE:** Para evitar danificar a Barra de Apoio (107), não utilize ferramentas elétricas e não aperte demasiado os Parafusos de #10 x 3/4" (2).

Oriente a Barra de Apoio (107) conforme apresentado. Fixe a Barra de Apoio aos Apoios para as Mãos (82, 83) com quatro Parafusos de #10 x 3/4" (2) e quatro Anilhas em Forma de Estrela #10 (12); **não aperte já os Parafusos.**

Insira a Estrutura da Consola (102) nos Apoios para as Mãos (82, 83). Fixe a Estrutura da Consola com quatro Pinos com Plástico de 1/4" x 1" (9); **não aperte já os Pinos com Plástico.** Tenha cuidado para não prender o Fio da Barra Vertical (87).

Aperte um Parafuso de #10 x 3/4" (2) em cada extremidade da Barra de Apoio (107); não aperte demasiado os Parafusos. Em seguida, aperte o outro Parafuso de #10 x 3/4" (2) em cada extremidade da Barra de Apoio.

Aperte os quatro Pinos com Plástico de 1/4" x 1" (9).

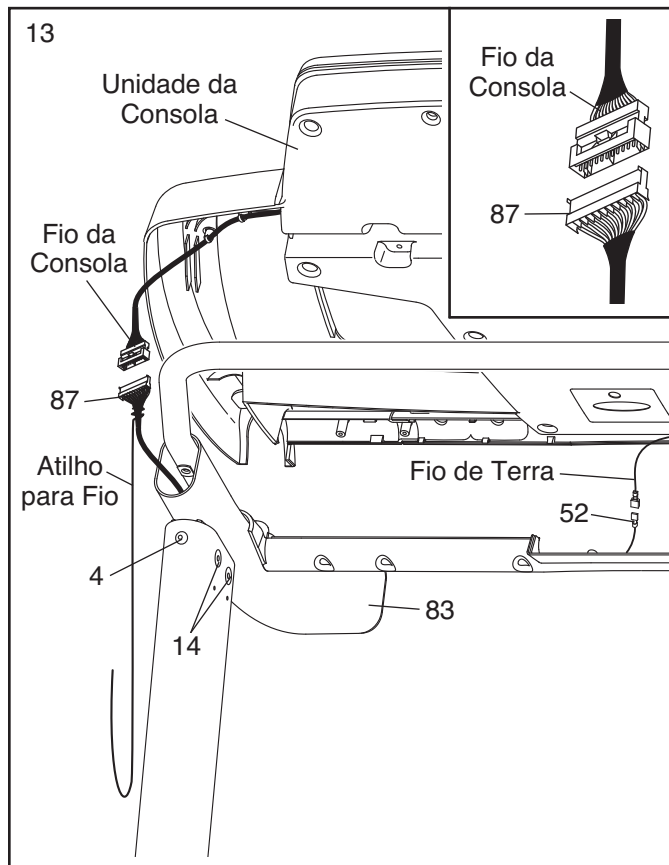


13. Aperte firmemente dois Pinos com Plástico 5/16" x 1" (4) e os quatro Pinos com Plástico de Cabeça Plana de 5/16" x 1" (14) (só é apresentado um lado).

Peça a outra pessoa para segurar na unidade da consola junto à Apoio para a Mão Direita (83) e à Barra Vertical Esquerda (não mostrada).

Ligue o Fio da Barra Vertical (87) ao fio da consola. **Consulte 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.** Retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical.

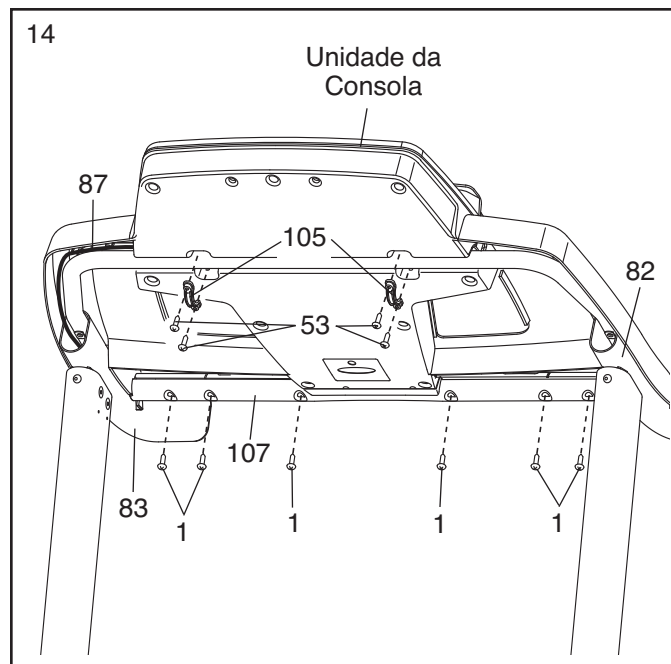
Ligue o fio de terra da unidade da consola ao Fio de Terra da Consola (52).



14. Coloque a unidade da consola nos Apoios para as Mãos Direita e Esquerda (82, 83). **Tenha cuidado para não prender quaisquer fios.** Insira o excesso de Fio da Barra Vertical (87) no Apoio para a Mão Direita.

Fixe a unidade da consola à Barra de Apoio (107) com seis Parafusos de #8 x 3/4" (1). **Enrosque todos os seis Parafusos e, depois, aperte-os.**

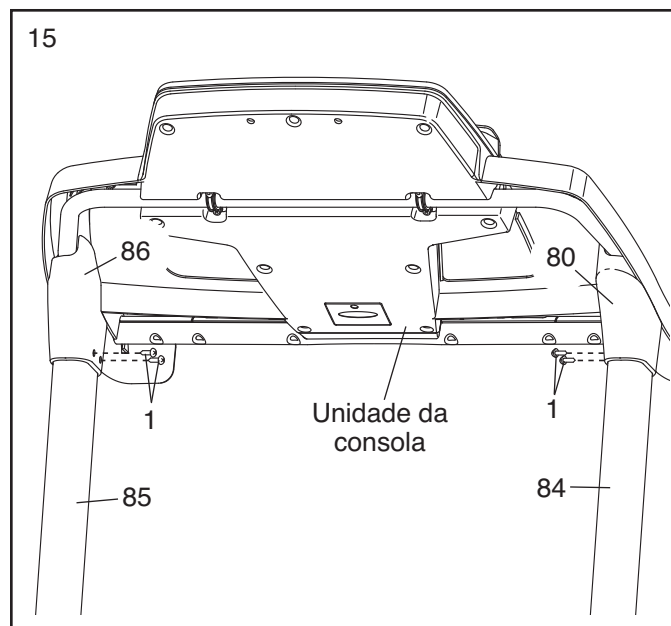
Fixe os dois Grampos da Consola (105) à unidade da consola com quatro Parafusos de #8 x 1" (53).



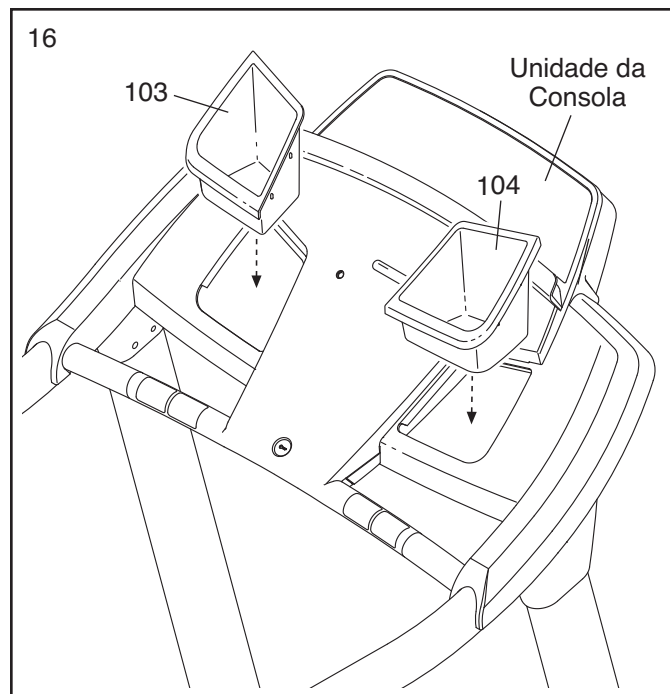
15. Segure na Cobertura da Barra Vertical Direita (86) contra a unidade da consola. Alinhe os orifícios da Cobertura da Barra Vertical Direita com os orifícios da Barra Vertical Direita (85). Fixe a Cobertura da Barra Vertical Direita com dois Parafusos de #8 x 3/4" (1).

Fixe a Cobertura da Barra Vertical Esquerda (80) à Barra Vertical Esquerda (84) da mesma forma.

Consulte os passos 5 e 7. Aperte os Pinos com Plástico de 3/8" x 4" (7) e os Pinos com Plástico de 3/8" x 1 1/2" (3).



16. Se necessário, pressione o Tabuleiro Esquerdo (103) e o Tabuleiro Direito (104) contra unidade da consola.



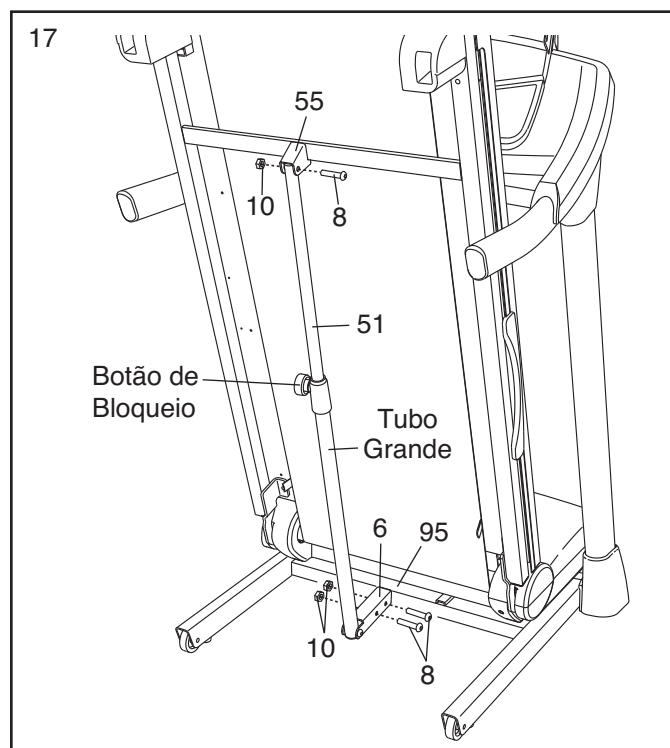
17. Levante a Estrutura (55) até à posição mostrada. **Faça com que outra pessoa segure a Estrutura até que este passo seja concluído.**

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

Fixe a Haste do Bloqueio (6) e o Fecho de Armazenamento (51) à Base (95) com dois Pinos de 3/8" x 2" (8) e duas Porcas de 3/8" (10).

Fixe a extremidade superior do Fecho de Armazenamento (51) ao suporte da Estrutura (55) com um Pino de 3/8" x 2" (8) e uma Porca de 3/8" (10). Nota: Poderá ser necessário mover a Estrutura para trás e para a frente, para alinhar o Fecho de Armazenamento com o suporte.

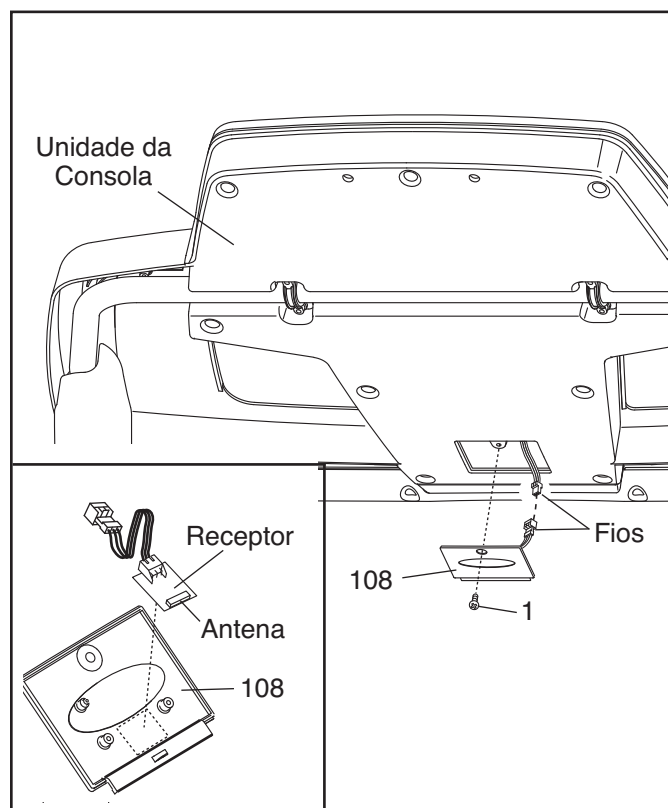
Baixe a Estrutura (55) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 24).



18. **Certifique-se de que todas as peças ficam devidamente apertadas antes de usar 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 ser incluídas peças extra. Guarde as chaves sextavadas incluídas num local seguro; uma das chaves sextavadas é utilizada para ajustar a cinta de caminhar (veja as páginas 26 e 27).

Se adquirir o sensor de pulsações para o peito opcional (veja a página 23), siga os passos abaixo para instalar o receptor incluído com o sensor de pulsações para o peito.

1. **Certifique-se de que o cabo de alimentação não está ligado.** Retire o Parafuso de #8 x 3/4" pop. indicado (1) da Porta de Acesso (108) da parte de trás da unidade da consola.
2. **Veja a ilustração incluída. Segure no receptor para que a antena fique orientada conforme apresentado.** Retire o papel da protecção na parte de baixo do receptor. Faça pressão sobre o receptor contra a Porta de Acesso (108) na localização apresentada.
3. Ligue o fio no receptor ao fio que se estende da unidade da consola. **Certifique-se de que não existe nenhum fio entalado.** Fixe novamente a Porta de Acesso (108) com o Parafuso de #8 x 3/4" (1). Deite fora os outros fios incluídos com o receptor.



FUNCIONAMENTO E AJUSTES

A CINTA ROLANTE PRÉ-LUBRIFICADA

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

COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

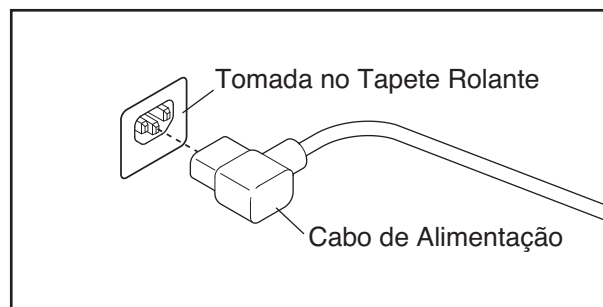
Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha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



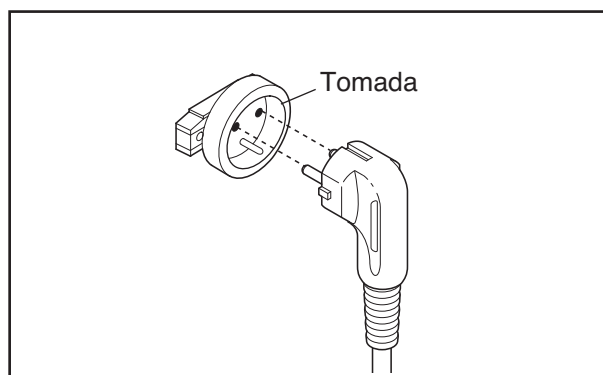
PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto;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

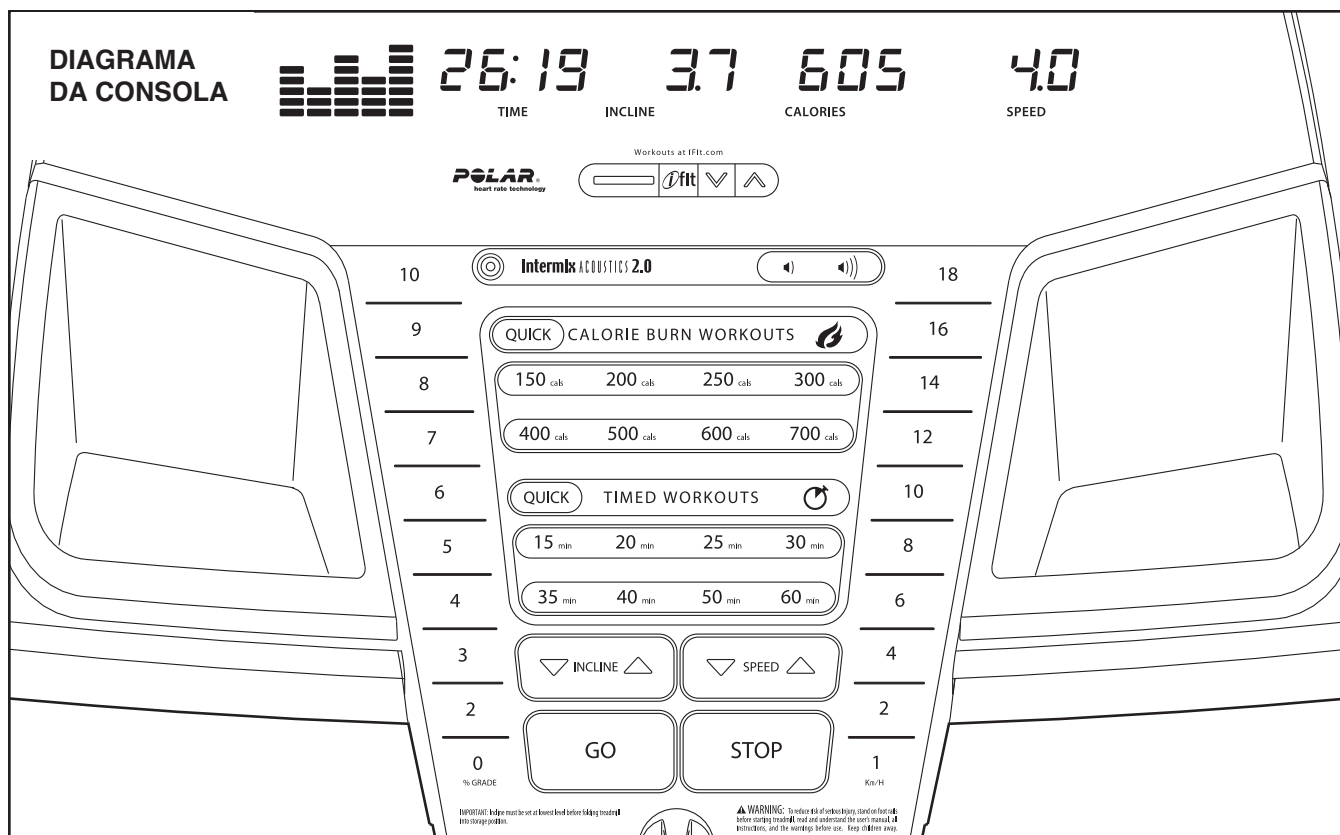
Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

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 mostrará instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até monitorizar o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações para as mãos ou o sensor de pulsações para o peito opcional.

Adicionalmente, a consola possui dezasseis sessões de exercício predefinidas—oito sessões rápidas de consumo de calorias e oito sessões rápidas cronometradas. Cada programa controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que orienta o utilizador através de uma sessão de exercício eficaz.

A consola possui ainda o Sistema iFit de Exercício Interactivo. O sistema iFit aceita cartões iFit com exercícios concebidos para o ajudar a atingir determinados objectivos de fitness. Por exemplo, a perda de quilogramas indesejados com a sessão de exercício de Perda de Peso em 8 Semanas. As sessões de exercício iFit controlam automaticamente o tapete rolante. Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. **Para adquirir cartões iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.**

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

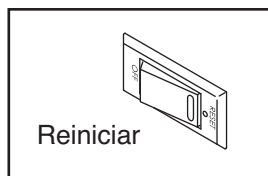
Para ligar a corrente, consulte a página 18. **Para usar o modo manual**, consulte a página 18. **Para usar uma sessão de exercício predefinida**, consulte a página 21. **Para usar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 22. **Para usar o modo de informação**, consulte a página 23. **Para usar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

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 (ver a página 27).

COMO LIGAR A CORRENTE

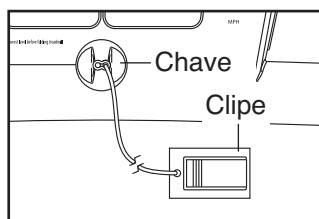
IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe que ele aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar a alimentação. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos.

Ligue o cabo de alimentação (ver a página 16). Em seguida, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor na posição de reiniciar.



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs acenderem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor colocado na posição de reposição, é ligado o modo de demonstração. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão Parar [STOP] por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 23 para desactivar o modo de demonstração.

Seguidamente, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave (consulte o desenho à direita) e prenda-o à cintura da sua roupa. Depois, introduza a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminar-se-ão. **IMPORTANTE:** Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abra até parar. Teste o clipe recuando alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe. Nota: Da primeira vez que inserir a chave na consola, a inclinação elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e, em seguida, voltará ao nível de inclinação mínimo.



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 unidade de medida, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 23. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

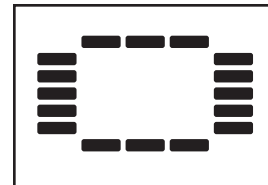
COMO USAR O MODO MANUAL

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Seleccione o modo manual.

Sempre que introduzir a chave, será seleccionado o modo manual e aparecerá uma pista na matriz. Se tiver seleccionado um exercício predefinido, retire a chave e volte a inseri-la.



3. Inicie o movimento da cinta de caminhar.

Para iniciar a cinta rolante, prima o botão Iniciar [GO], o botão de aumento de Velocidade [SPEED] ou um dos botões de velocidade numerados de 1 a 18.

Se premir o botão Iniciar ou o botão de aumento de Velocidade, 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 aumento e diminuição de Velocidade. De cada vez que premir um botão, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 km/H; se mantiver um botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 km/H. Nota: Depois de os botões serem premidos, poderá demorar um momento até que a cinta de caminhar atinja a velocidade seleccionada.

Se premir um dos botões de velocidade 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 Parar [STOP]. Para reiniciar a cinta rolante, prima o botão Iniciar, o botão aumento de Velocidade ou um dos botões de velocidade numerados de 1 a 18.

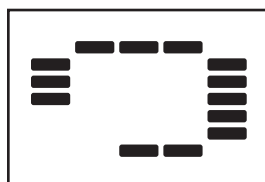
4. **Altere a inclinação do tapete rolante conforme o desejado.**

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir a Inclinação [INCLINE] ou um dos botões de inclinação numerados. De cada vez que premir o botão de aumentar ou diminuir a Inclinação, esta alterar-se-á em 0,5%. Se premir um dos botões de inclinação numerados, o tapete rolante ajustar-se-á gradualmente até à configuração de inclinação seleccionada. Nota: Após premir os botões, o tapete rolante pode demorar um momento até atingir a definição de inclinação seleccionada.



5. **Acompanhe a sua progressão com a matriz e os ecrãs.**

A matriz—Quando for seleccionado o modo manual, o ecrã apresenta uma pista que representa 402 m. Enquanto fizer exercício, os indicadores em volta da pista aparecerão sucessivamente até surgir toda a pista. A pista desaparecerá então e os indicadores recomeçarão a iluminar-se em sucessão.



Ecrã Tempo—Quando for seleccionado o modo manual, este ecrã mostrará o tempo [TIME] decorrido.

Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício, o ecrã mostrará o tempo restante da sessão em vez do tempo decorrido.



Ecrã Distância/-Inclinação—Este modo apresenta a distância [DISTANCE] que andou ou correu. O ecrã mostrará também a configuração de inclinação [INCLINE] por alguns segundos, sempre que a mesma se alterar.



Ecrã Calorias/-Pulsção—Este ecrã apresenta o número aproximado de calorias [CALORIES] que consumiu. O ecrã exibirá também o seu ritmo cardíaco quando usar o sensor de pulsações [PULSE] do punho, ou o nível de volume quando premir o botão de aumento ou diminuição do Volume.



Ecrã Velocidade—Este ecrã apresenta a velocidade [SPEED] da cinta de caminhar.

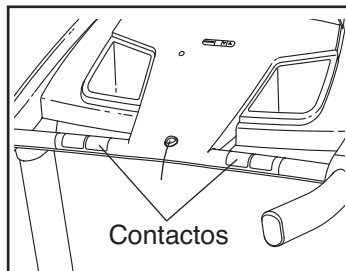


Para reiniciar os ecrãs, prima o botão Parar, retire a chave e volte a inseri-la.

6. **Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.**

Nota: Se usar o sensor de pulsações do punho e o ensor de pulsações para o peito opcional em simultâneo, a consola não exibirá o seu ritmo cardíaco com precisão. Para informações acerca do ensor de pulsações para o peito opcional, consulte a página 23.

Antes de usar o sensor de pulsações do punho, retire primeiro as películas de plástico dos contactos de metal. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.



Para utilizar o sensor de pulsações para o punho, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** durante pelo menos dez segundos—**evite mover as mãos**. Quando a pulsação for detectada, será mostrado o seu ritmo cardíaco. **Para uma leitura mais precisa do ritmo cardíaco, 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 Parar e **ajuste a inclinação do tapete rolante para o nível mais baixo. A inclinação deve estar na definição mais baixa, caso contrário pode danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de armazenamento.** Em seguida, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

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

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PRE-DEFINIDA

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Selecione uma sessão de exercício pre-definida.

Para seleccionar uma sessão de exercício pre-definida, prima um dos botões de Sessões Rápidas de Consumo de Calorias [QUICK CALORIE BURN WORKOUTS] ou um dos botões de Sessões Rápidas Cronometradas [QUICK TIMED WORKOUTS].

Quando for seleccionado um exercício predefinido, os ecrãs apresentam a duração do exercício, a definição máxima de inclinação e a definição máxima de velocidade do exercício. Adicionalmente, passará através da matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Quando seleccionar uma sessão rápida de consumo de calorias, o ecrã apresenta o objectivo em termos de calorias.

3. Inicie o movimento da cinta de caminhar.

Prima o botão Iniciar [GO] ou o botão de aumentar a Velocidade [SPEED] para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente para as 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 de um minuto. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: É possível programar a mesma configuração de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

Durante a sessão de exercício, o perfil mostrará a sua progressão. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade 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 ou inclinação diferente para o segmento seguinte, a configuração de velocidade ou inclinação piscará no ecrã para o alertar. O tapete rolante ajustar-se-á então automaticamente para a definição de velocidade e inclinação para o segmento seguinte.

Nota: O objectivo de calorias é uma estimativa do número de calorias queimadas durante a sessão de exercício. O número efectivo de calorias queimadas depende do peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou inclinação do tapete rolante, o número de calorias queimadas será afectado.

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

Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode alterá-la premindo os botões de Velocidade ou 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 segmento seguinte.**

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar. 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 para o mesmo.

4. Acompanhe a sua progressão com a matriz e os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 19.

5. Meça o seu ritmo cardíaco, se o 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 USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT

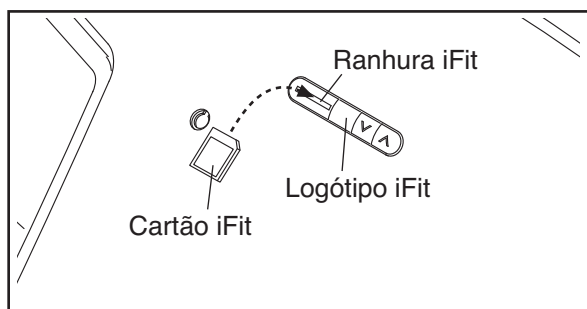
Para adquirir cartões iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Introduza um cartão iFit e seleccione uma sessão de exercício.

Para utilizar uma sessão de exercício iFit, introduza um cartão iFit na ranhura iFit; certifique-se de que o cartão iFit fica posicionado com os contactos metálicos voltados para baixo e introduzidos na ranhura iFit. Quando o cartão iFit estiver correctamente inserido, o logótipo iFit acende.



Em seguida, seleccione um exercício iFit premindo os botões iFit para aumentar e diminuir, junto à ranhura iFit. Quando for seleccionado um exercício predefinido, os ecrãs apresentam a duração do exercício, a definição máxima de inclinação, o nome e a definição máxima de velocidade do exercício. Adicionalmente, passará através da matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

Cada sessão de exercício iFit está dividida em vários segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: pode estar programada a mesma configuração de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

3. Inicie o movimento da cinta de caminhar.

Prima o botão Iniciar [GO] ou o botão de aumentar a Velocidade [SPEED] para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente para as primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

Durante o programa, a voz de um treinador pessoal orientá-lo-á ao longo da sua sessão de exercício.

Se a configuração de velocidade ou de inclinação para o segmento em curso for demasiado alta ou baixa, pode preterir manualmente a configuração, premindo os botões de Velocidade ou Inclinação [INCLINE]; **contudo, ao começar o segmento seguinte, o tapete rolante ajustará automaticamente as configurações de velocidade e inclinação para o mesmo.**

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar ou o botão de aumentar Velocidade. 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 para o mesmo.

4. Acompanhe a sua progressão com a matriz e os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 19.

5. Meça o seu ritmo cardíaco, se o 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.

CUIDADO: Retire sempre os cartões iFit da ranhura iFit quando não estiver a usá-los.

O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola possui um modo de informação que mantém um registo do número total de horas que o tapete rolante esteve a funcionar e da distância total em que a cinta de caminhar se deslocou. O modo de informação também permite seleccionar milhas ou quilómetros para a medição de distâncias e activar ou desactivar o modo de demonstração do ecrã.

Para seleccionar o modo de informação, prima o botão Parar [STOP] ao inserir a chave na consola. Seguidamente, largue o botão Parar. Aparecerão no ecrã as seguintes informações quando for seleccionado o modo de informação:

O ecrã de Tempo [TIME] apresentará o número total de horas durante as quais o tapete rolante funcionou.



O ecrã Distância/Inclinação [DISTANCE/INCLINE] apresenta o número total de quilómetros (ou milhas) percorridos pela cinta de caminhar.



No ecrã Calorias/Pulsações [CALORIES/PULSE] aparece um "M" (quilómetros métricos) a indicar quilómetros métricos ou um "E" (milhas inglesas) a indicar milhas inglesas. Prima o botão de aumentar a Velocidade [SPEED] para alterar a unidade de medida, se o desejar.



A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja.



Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funciona normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reposição 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 activado, aparecerá um "d" no ecrã Speed enquanto estiver seleccionado o modo de informação. Para activar ou desactivar o modo de demonstração, prima o botão de diminuir a Velocidade [SPEED].

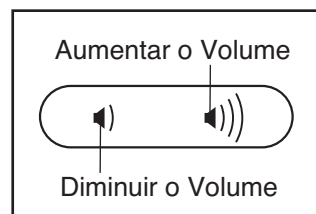
Para sair do modo de informação, retire a chave da consola.

COMO USAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO

Para ouvir música ou livros áudio através das colunas estéreo da consola, deve ligar o seu leitor MP3, leitor de CD ou outro leitor áudio pessoal à consola através da tomada de áudio.

Para utilizar a tomada de áudio, localize o cabo de áudio e ligue-o na tomada de áudio junto à ranhura iFit. Depois, ligue o cabo de áudio à tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro reproduzidor de áudio pessoal. **Certifique-se de que o cabo de áudio está bem ligado.**

Seguidamente, prima o botão Play do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. Ajuste o volume no seu reproduzidor de áudio pessoal ou prima os botões de aumentar e diminuir o Volume na consola.

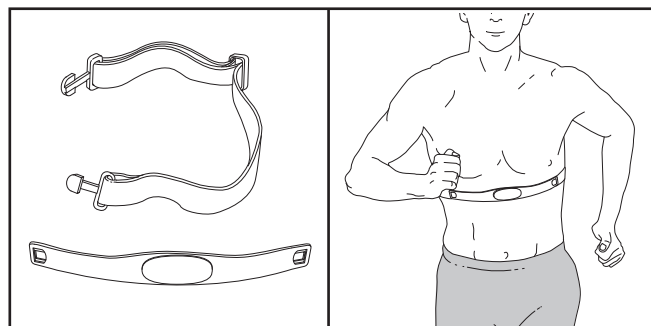


Se utilizar um leitor pessoal de CD e o CD saltar, coloque o leitor de CD no chão ou noutra superfície plana em vez de o pousar na consola.

O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO OPCIONAL

Um sensor de pulsações para o peito opcional proporciona uma utilização com mãos livres e monitoriza o seu ritmo cardíaco durante as sessões de exercício.

Para adquirir o sensor de pulsações para o peito opcional, ligue para o número de telefone indicado na capa anterior deste manual.

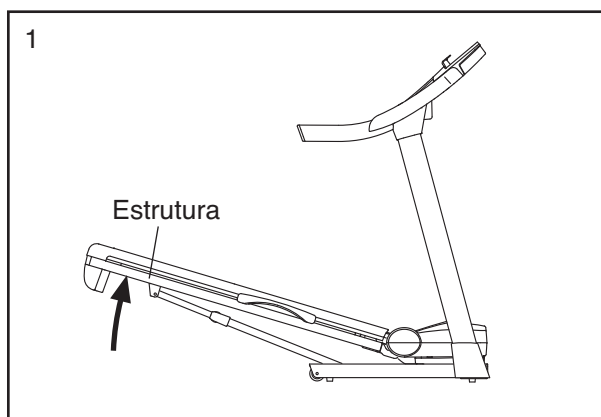


COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

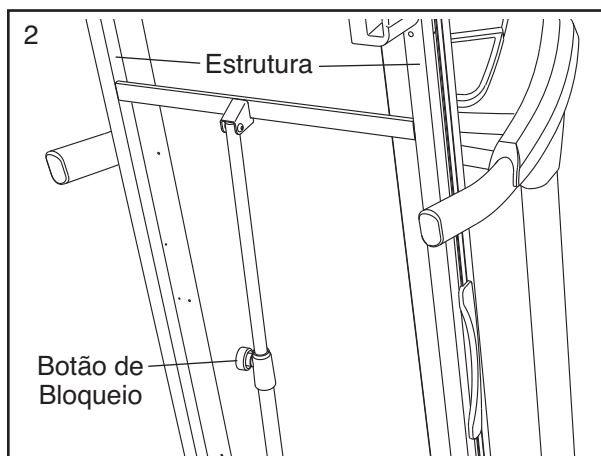
COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

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 transportar o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto mostrado pela seta em baixo. **ATENÇÃO:** Não segure na 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 fica encaixado.

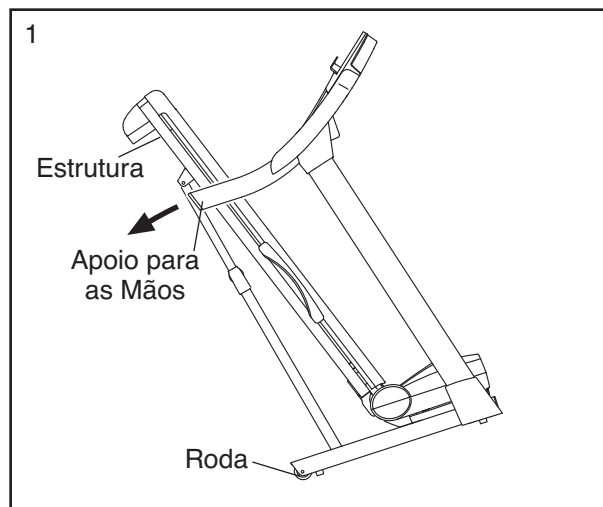


Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar directa. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

Antes de mover o tapete rolante dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO:** Certifique-se de que o botão de bloqueio fica 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 o tapete rolante rodar 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 a ilustração 2.** Segure a extremidade superior da estrutura do tapete rolante com a mão direita. Puxe o botão de bloqueio para a esquerda; se necessário, empurre ligeiramente a estrutura 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 na estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés e não deixe cair a estrutura. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

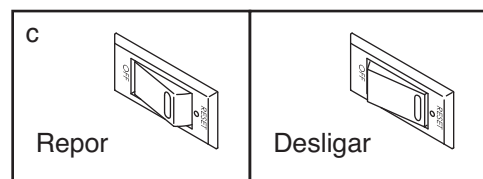
A maior parte dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida efectuando os seguintes procedimentos. Encontre o sintoma que se aplica e efectue os procedimentos indicados. Se for necessária mais assistência, consulte a capa deste manual.

PROBLEMA: O aparelho não liga

SOLUÇÃO: a. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (veja a página 16). Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores de 1 mm² com comprimento máximo de 1,5 m.

b. Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida na consola.

c. Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente conforme indicado, o interruptor disparou. Para reiniciar o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



PROBLEMA: O aparelho desliga durante a utilização

SOLUÇÃO: a. Verifique o interruptor (veja a ilustração acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.

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

c. Retire a chave da consola. Insira novamente a chave na consola.

d. Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

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

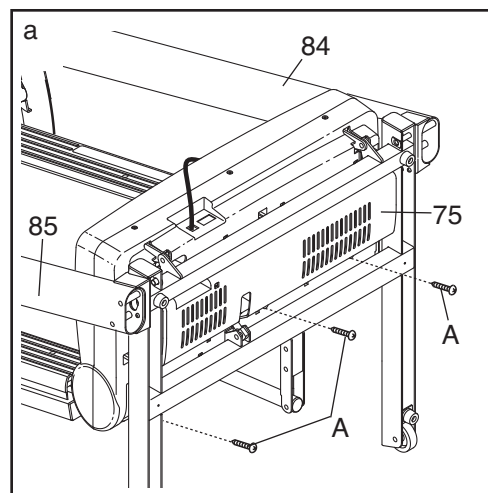
SOLUÇÃO: a. A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados quando a chave da consola for retirada, o modo de demonstração está ligado. Para desligar o modo de demonstração, mantenha premido o botão Parar [STOP] durante alguns segundos. Se os ecrãs ainda estiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÕES na página 23 para desligar o modo de demonstração.

PROBLEMA: Os ecrãs da consola não funcionam correctamente

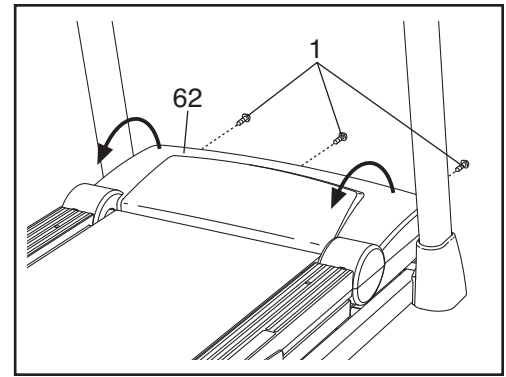
SOLUÇÃO: a. Retire a chave da consola e desligue o **CABO DE ALIMENTAÇÃO ELECTRICA**. Com a ajuda de uma segunda pessoa, incline cuidadosamente para baixo as Barras Verticais (84, 85). Pode haver três Parafusos de #8 x 2" (A) no fundo do Tabuleiro Inferior (75). Se assim for, retire-os.

Nota: é necessária uma chave Phillips com uma haste de, pelo menos, 13 cm de comprimento.

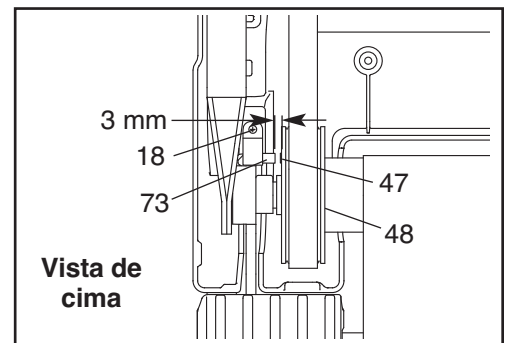
Em seguida, eleve as Barras Verticais (84, 85).



Retire os três Parafusos de #8 x 3/4" (1) e levante cuidadosamente a Cobertura do Motor (62).



Localize o Interruptor de Lâmina (73) e o Íman (47) no lado esquerdo da Polia (48). Rode a Polia até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâmina. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâmina é de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso de Cabeça em Cruz de #8 x 3/4" (18), mova ligeiramente o Interruptor de Lâmina e volte a apertar o Parafuso. Volte a fixar a Cobertura do Motor (não apresentada) com os Parafusos de #8 x 3/4" Volte a fixar os Parafusos de #8 x 2" se necessário. Ponha o tapete rolante a funcionar por alguns minutos, para verificar se é apresentada uma leitura correcta da velocidade.



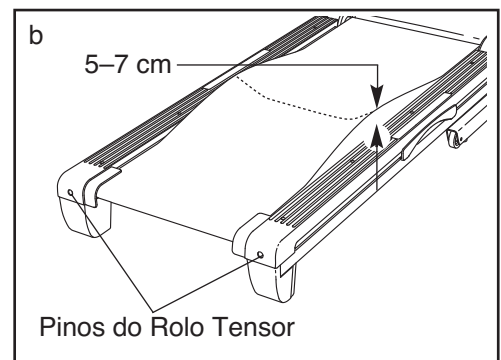
PROBLEMA: A inclinação do tapete rolante não é correctamente alterada

SOLUÇÃO: a. Com a chave na consola, prima um dos botões de Inclinação [INCLINE]. **Enquanto a inclinação estiver a ser alterada, retire a chave.** Após alguns segundos, insira novamente a chave. O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e, em seguida, voltará ao nível mínimo. Desta forma o sistema de inclinação fica novamente calibrado.

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

SOLUÇÃO: a. Se tiver de utilizar uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.

b. Se a cinta de caminhar for apertada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os pinos dos rolos tensores 1/4 de volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente apertada, 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 apertada.

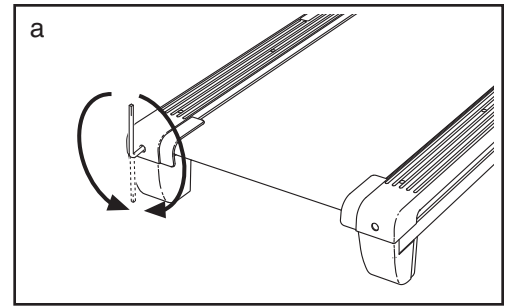


c. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminhar sobre ela, consulte a capa deste manual.

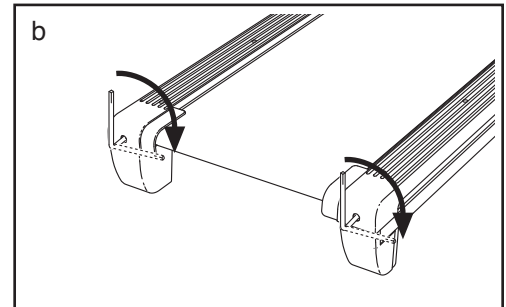
PROBLEMA: A cinta de caminhar não está centrada ou desliza quando é pisada

SOLUÇÃO:

- a. Se a cinta de caminhar não estiver centrada, retire primeiro a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA**. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda, use a chave sextavada para rodar o pino esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido dos ponteiros do relógio; se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita, rode o pino esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Tenha cuidado para não apertar demasiado a cinta de caminhar. 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 centrada.



- b. Se a cinta de caminhar resvalar quando for pisada, primeiro retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os pinos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente apertada, 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 apertada.



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

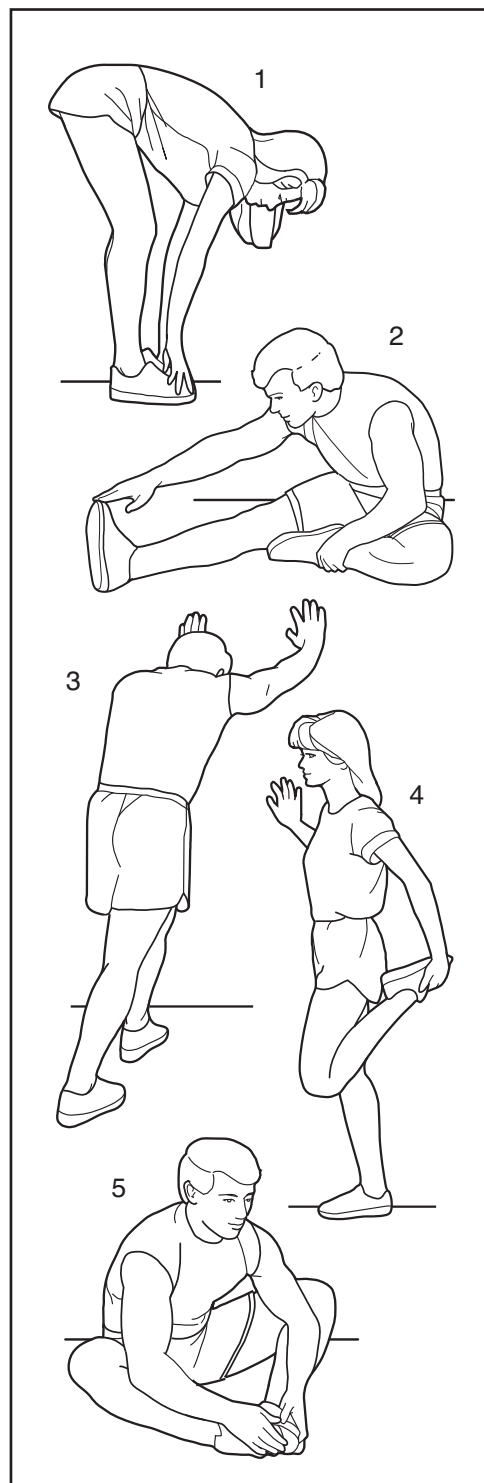
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna.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

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 quadríceps 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 quadríceps e os músculos das ancas.



LISTA DE PEÇAS—Modelo nº NETL81810.0

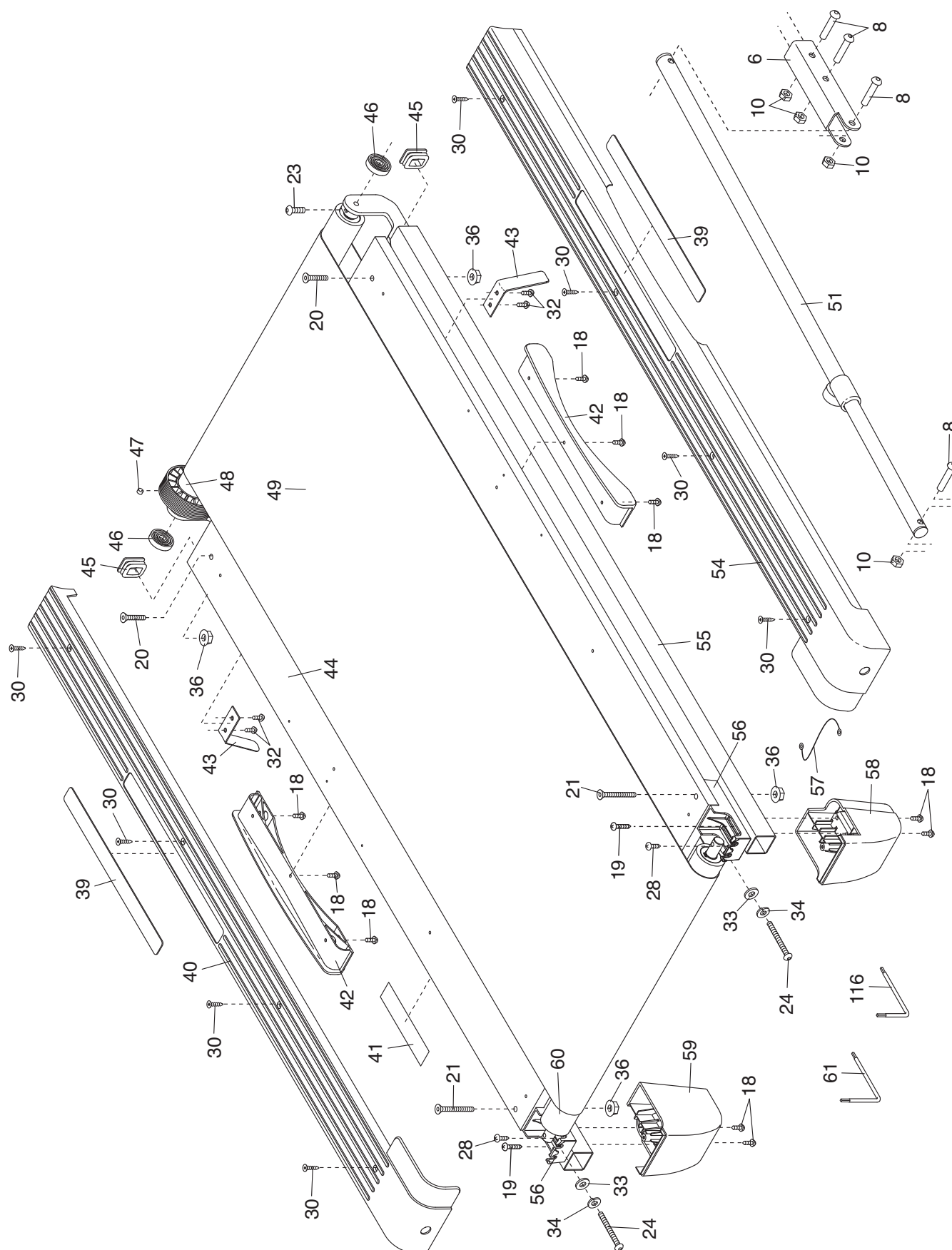
R0710A

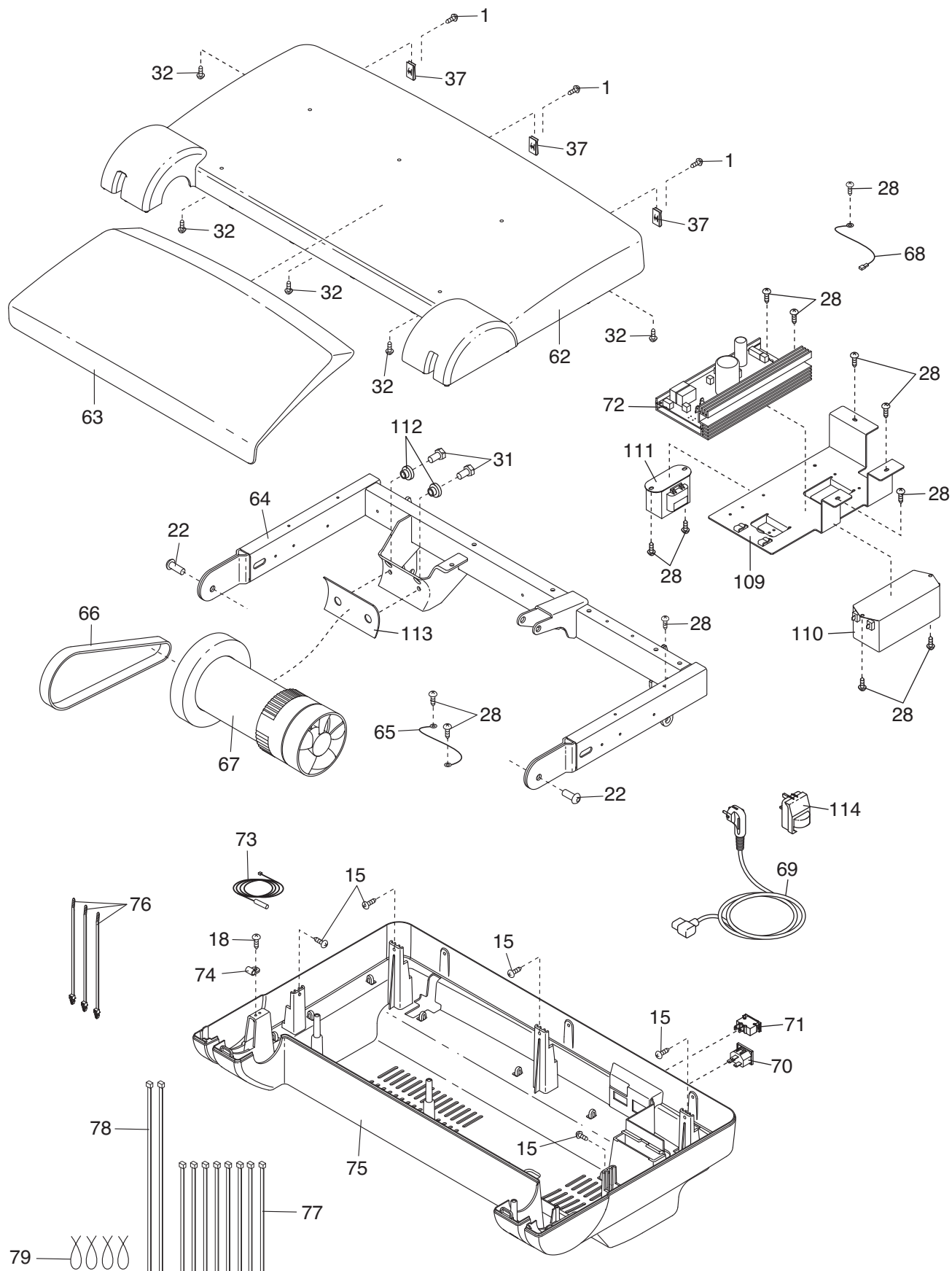
Para localizar as peças listadas abaixo, consulte o DIAGRAMA AMPLIADO junto ao fim deste manual.

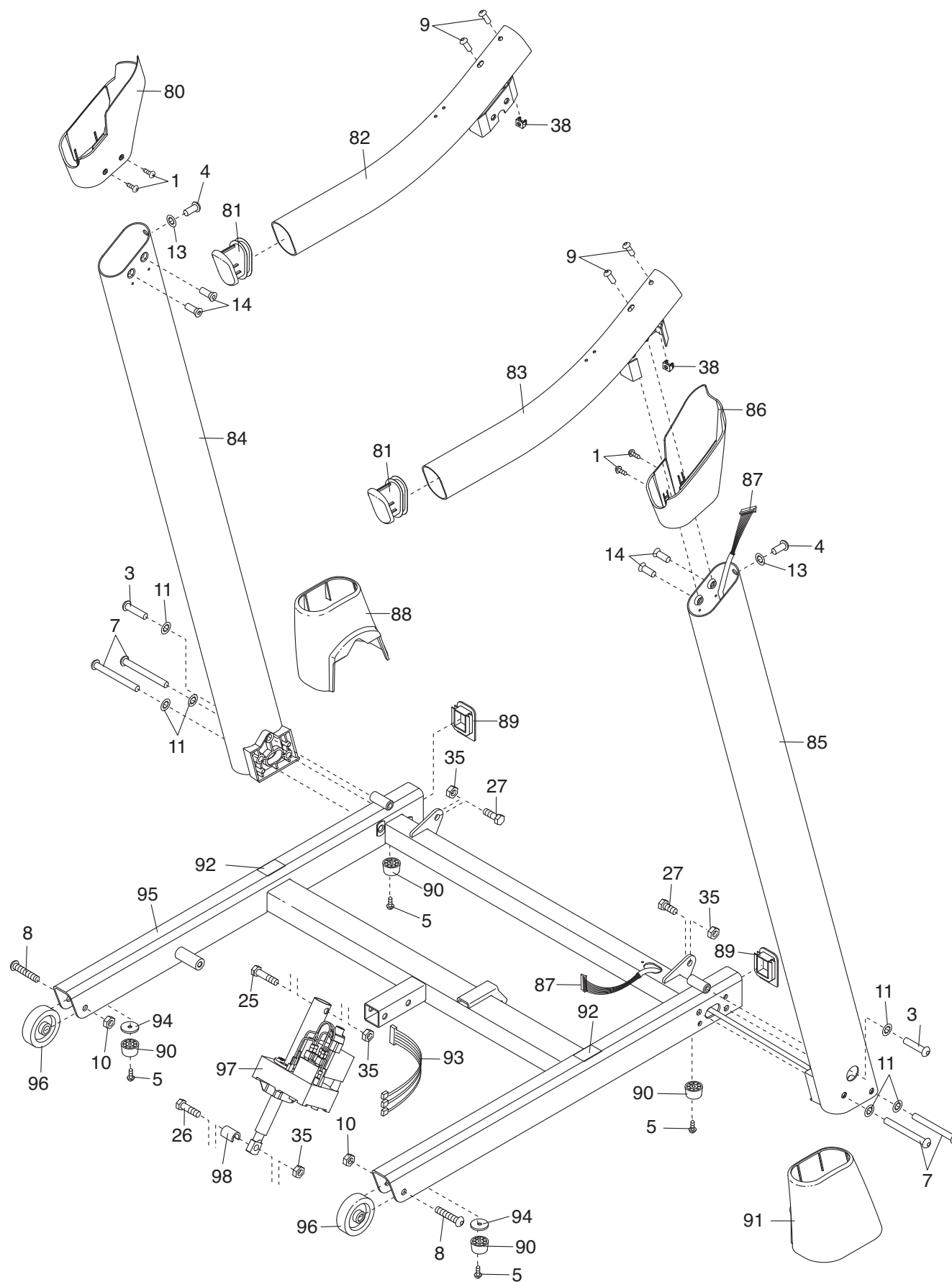
Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	23	Parafuso de #8 x 3/4"	45	2	Tampa da Estrutura
2	4	Parafuso de #10 de 3/4"	46	2	Espaçador da Estrutura
3	2	Pino com Plástico de 3/8" x 1 1/2"	47	1	Íman
4	2	Pino com Plástico de 5/16" x 1"	48	1	Rolo Frontal/Polia
5	4	Parafuso Auto-Atarraxante de #8 x 1"	49	1	Cinta de Caminhar
6	1	Haste do Bloqueio	50	1	Fio do Áudio
7	4	Pino com Plástico de 3/8" x 4"	51	1	Fecho de Armazenamento
8	6	Pino de 3/8" x 2"	52	1	Fio de Terra da Consola
9	4	Pino com Plástico de 1/4" x 1"	53	4	Parafuso de #8 x 1"
10	6	Porca de 3/8"	54	1	Berna de Apoio para o Pé Direito
11	6	Anilha em Forma de Estrela de 3/8"	55	1	Estrutura
12	4	Anilha em Forma de Estrela de #10	56	2	Suporte do Rolo
13	2	Anilha em Forma de Estrela de 5/16"	57	1	Fio de Terra do Rolo
14	4	Pino com Plástico de Cabeça Plana de 5/16" x 1"	58	1	Pé Posterior Direito
15	5	Parafuso Auto-Atarraxante de #8 x 3/4"	59	1	Pé Posterior Esquerdo
16	1	Adaptador do Cabo de Alimentação	60	1	Rolo Tensor
17	2	Parafuso de #8 x 1/2"	61	1	Chave Sextavada
18	11	Parafuso de Cabeça em Cruz de #8 x 3/4"	62	1	Cobertura do Motor
19	2	Parafuso de #8 x 1 1/2"	63	1	Decoração da Cobertura
20	2	Pino de 5/16" x 1 1/2"	64	1	Estrutura de Elevação
21	2	Pino de 5/16" x 3 5/8"	65	1	Fio de Terra da Estrutura de Elevação
22	2	Pino de 3/8" x 1"	66	1	Cinta do Motor de Tracção
23	1	Pino de 1/4" x 1"	67	1	Motor de Tracção
24	2	Pino do Rolo Tensor	68	1	Fio de Terra do Controlador
25	1	Pino de 3/8" x 1 3/4"	69	1	Cabo de Alimentação Eléctrica
26	1	Pino de 3/8" x 1 1/2"	70	1	Tomada
27	2	Pino de 3/8" x 3/4"	71	1	Interruptor
28	15	Parafuso Brilhante de #8 x 1/2"	72	1	Controlador
29	1	Parafuso de Terra de #8 x 1/2"	73	1	Interruptor de Lâmina
30	8	Parafuso #12 de 1 1/4"	74	1	Grampo do Interruptor de Lâmina
31	2	Pino do Motor	75	1	Tabuleiro Inferior
32	9	Parafuso de #8	76	3	Atilho para Fio
33	2	Anilha de 1/4"	77	8	Atilho de 8"
34	2	Anilha Fendida de 1/4"	78	2	Atilho de 15"
35	4	Contraporca de 3/8"	79	4	Atilho Amovível
36	4	Porca de Flange de 5/16"	80	1	Cobertura da Barra Vertical Esquerda
37	3	Clipe da Cobertura	81	2	Tampa do Apoio para as Mãos
38	2	Porca Fixa de 5/16"	82	1	Apoio para a Mão Esquerda
39	2	Autocolante da Berna de Apoio para os Pés	83	1	Apoio para a Mão Direita
40	1	Berna de Apoio para o Pé Esquerdo	84	1	Barra Vertical Esquerda
41	1	Autocolante de Aviso do Fecho	85	1	Barra Vertical Direita
42	2	Acolchoamento da Plataforma	86	1	Cobertura da Barra Vertical Direita
43	2	Guia da Cinta	87	1	Fio da Barra Vertical
44	1	Plataforma de Caminhar	88	1	Cobertura da Base Esquerda
			89	2	Tampa da Base
			90	4	Pé da Base
			91	1	Cobertura da Base Direita
			92	2	Autocolante de Aviso

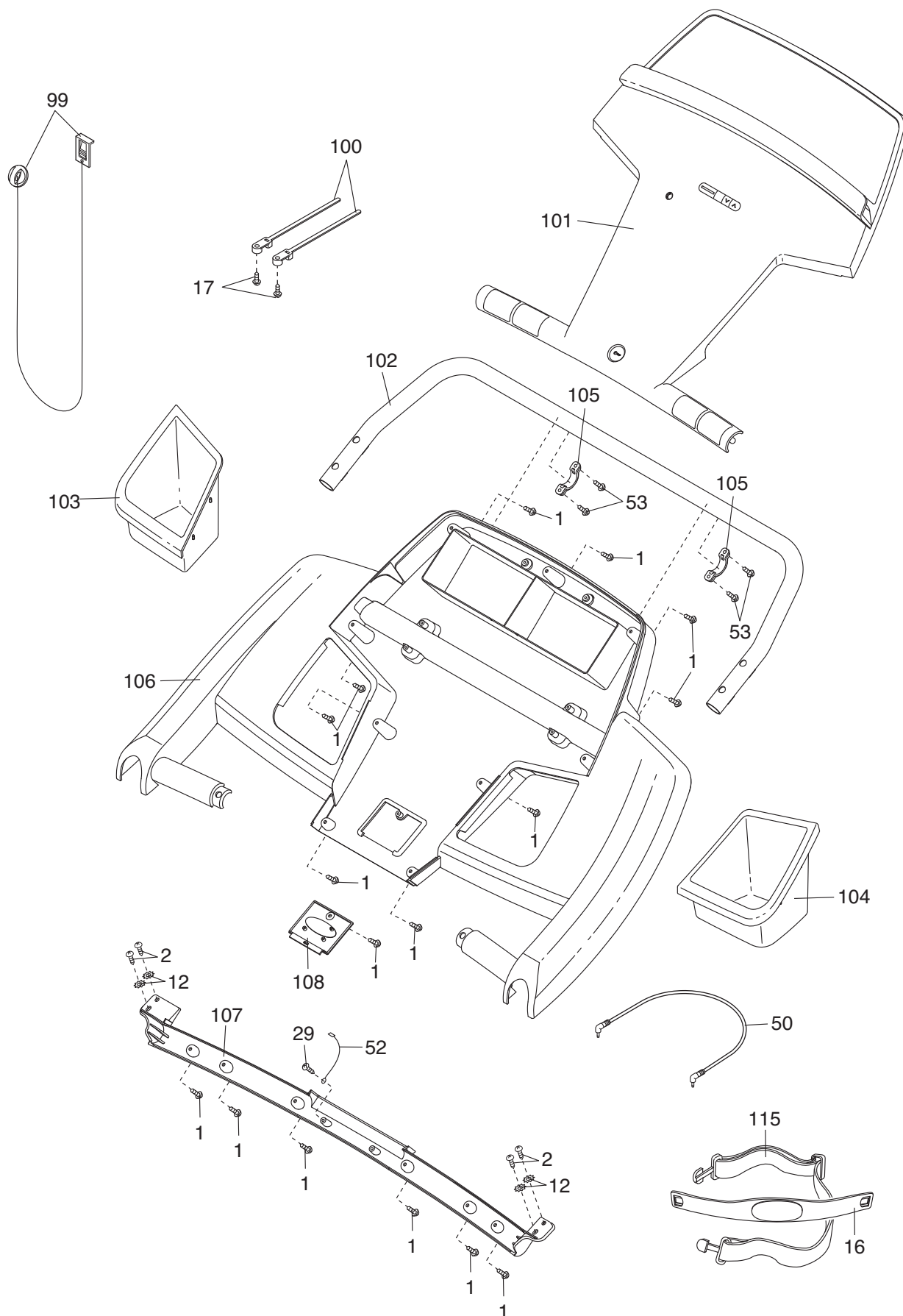
Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
93	1	Fio da Inclinação	105	2	Grampo da Consola
94	2	Espaçador do Pé da Base	106	1	Base da Consola
95	1	Base	107	1	Barra de Apoio
96	2	Roda	108	1	Porta de Acesso
97	1	Motor de Inclinação	109	1	Suporte de Electrónica
98	1	Espaçador do Motor de Inclinação	110	1	Filtro
99	1	Chave/Clipe	111	1	Transformador
100	2	Atilho do Cabo	112	2	Buchas do Motor
101	1	Consola	113	1	Isolador do Motor
102	1	Estrutura da Consola	114	1	Chave Sextavada de 5/32"
103	1	Tabuleiro Esquerdo	*	—	Manual do Utilizador
104	1	Tabuleiro Direito			

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.









ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

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

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

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

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

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

