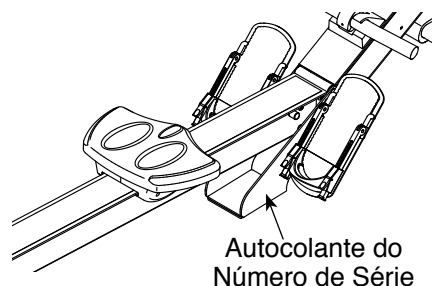


NordicTrack® RX2000

Modelo nº NTEVRW69714.0

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

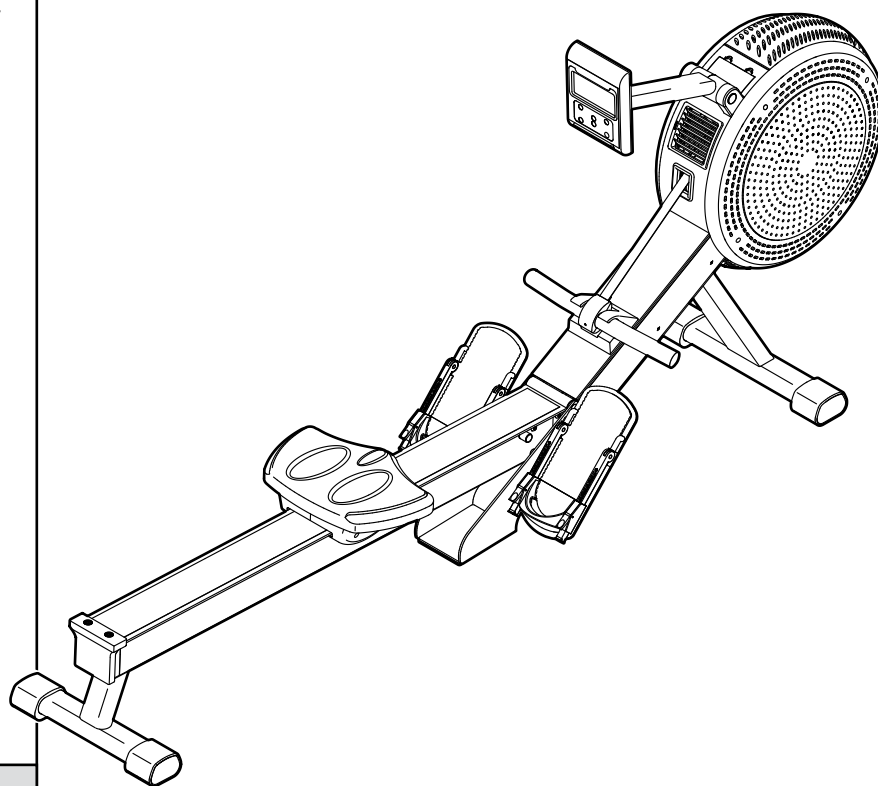
Fax: 210 060 521

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.

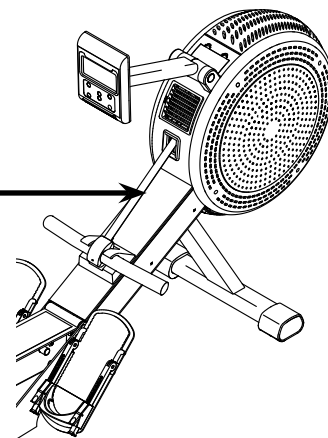
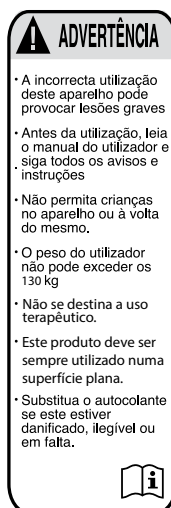
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
MONTAGEM	5
COMO UTILIZAR O APARELHO DE REMO	10
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	22
LISTA DE PEÇAS	24
DIAGRAMA AMPLIADO	26
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do aparelho de remo 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. É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do aparelho de remo estão devidamente informados acerca de todas as precauções.
2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
3. Utilize o aparelho de remo apenas conforme descrito neste manual.
4. O aparelho de remo destina-se apenas a utilização caseira. Não utilize o aparelho de remo em ambientes comerciais, institucionais ou de aluguer.
5. Mantenha o aparelho de remo dentro de casa e afastado da humidade e do pó. Não coloque o aparelho de remo numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Coloque o aparelho de remo numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que há pelo menos 0,6 m de espaço livre à volta do aparelho de remo.
7. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
8. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho de remo.
9. Utilize roupa adequada quando se exercitar; não utilize roupa larga que possa ficar presa no aparelho de remo. Utilize sempre calçado desportivo para proteger os pés.
10. O aparelho de remo não deve ser utilizado por pessoas de peso superior a 130 kg.
11. Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza o aparelho de remo; não arqueie as costas.
12. Não solte o remo enquanto a faixa estiver estendida.
13. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

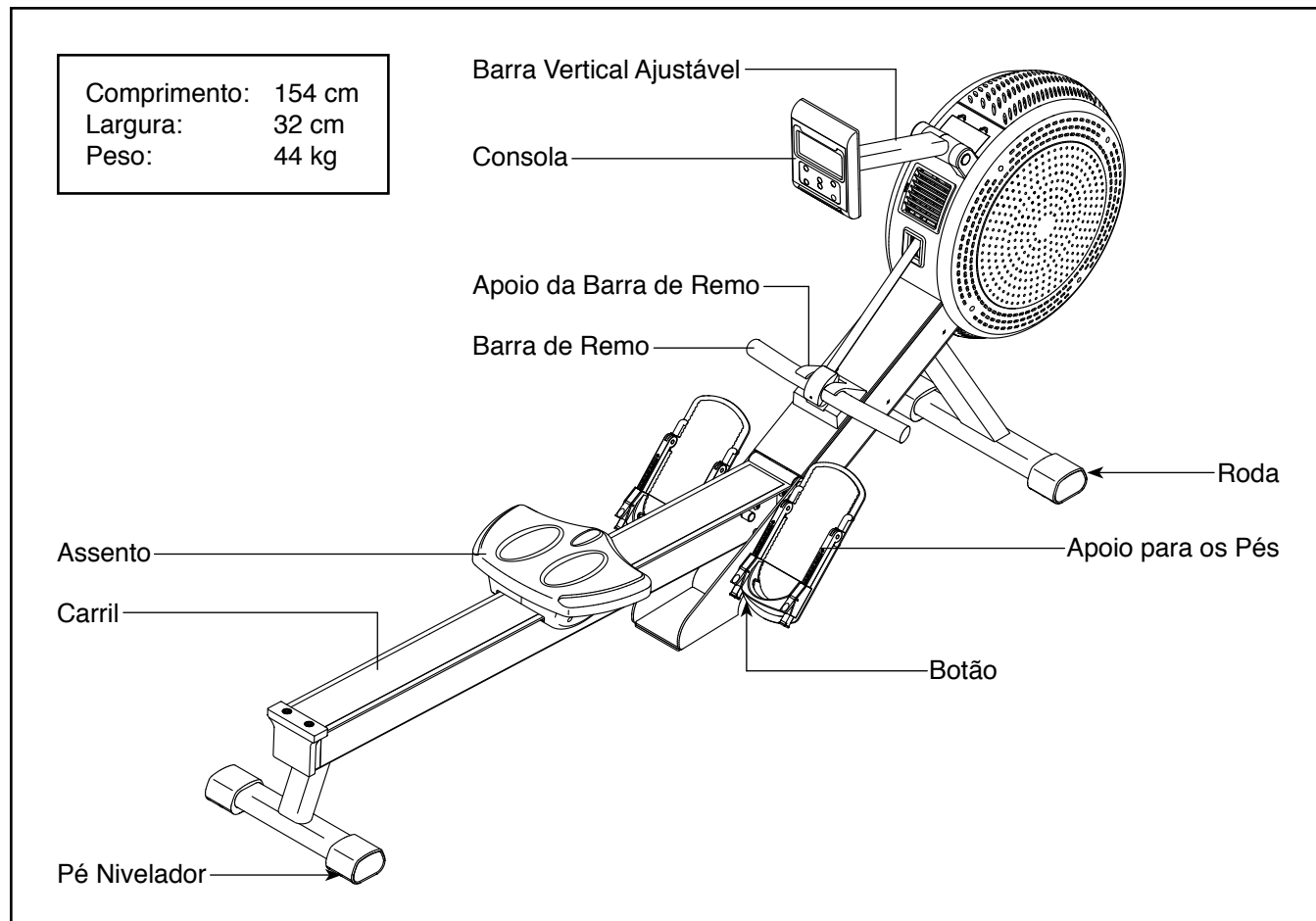
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o novo aparelho de remo NORDICTRACK® RX 2000. O remo é um exercício eficaz para melhorar a condição cardiovascular, desenvolver a resistência e tonificar o corpo. O aparelho de remo RX 2000 foi concebido para lhe permitir desfrutar deste exercício eficaz no conforto e privacidade da sua casa.

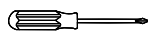
Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o aparelho de remo. Se tiver

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

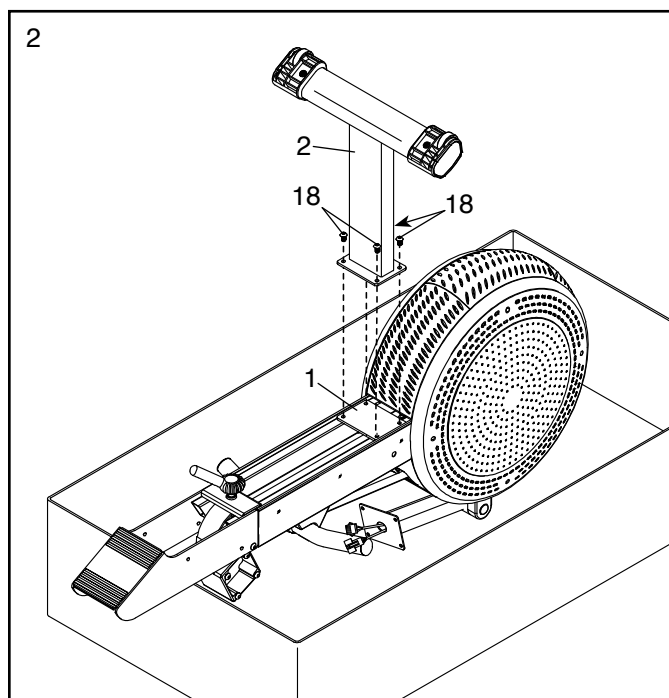
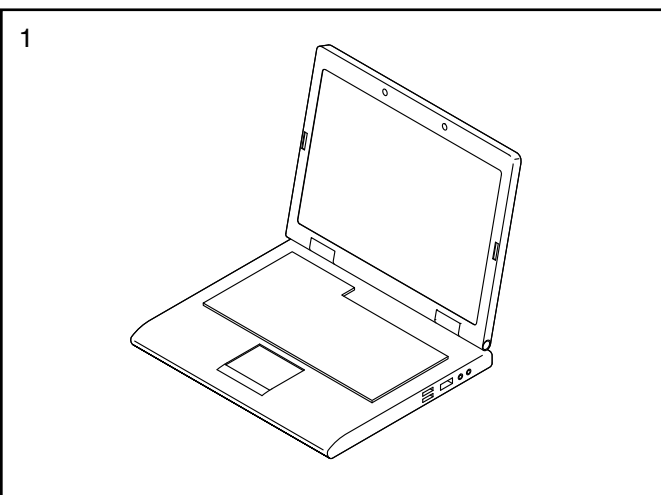
- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
 - Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
 - As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas com “R” ou “Right.”
 - Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer as ferramentas seguintes:
uma chave Phillips 
- A montagem pode ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

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

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

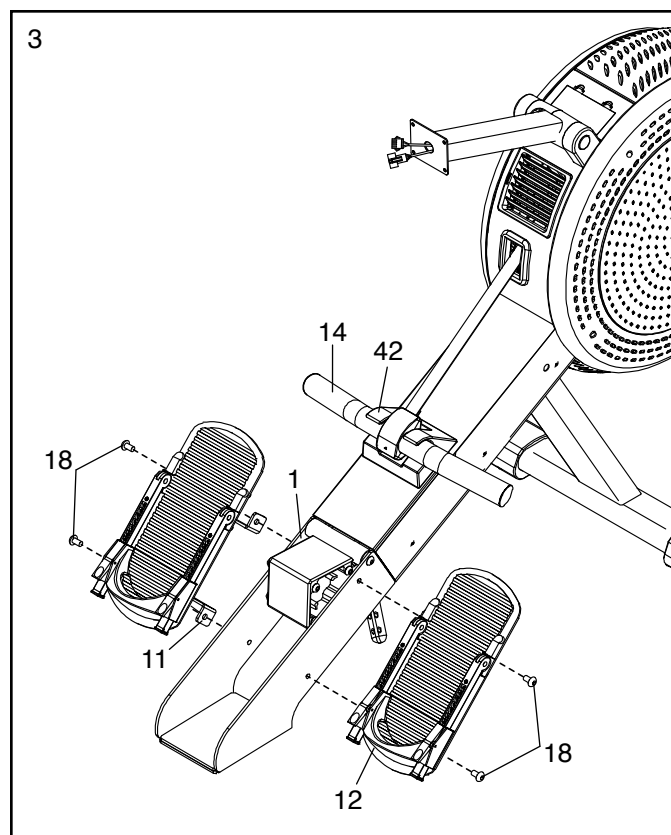
Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registe o seu produto.

2. Fixe o Estabilizador Frontal (2) à Estrutura (1) com quatro Parafusos M8 x 15mm (18).

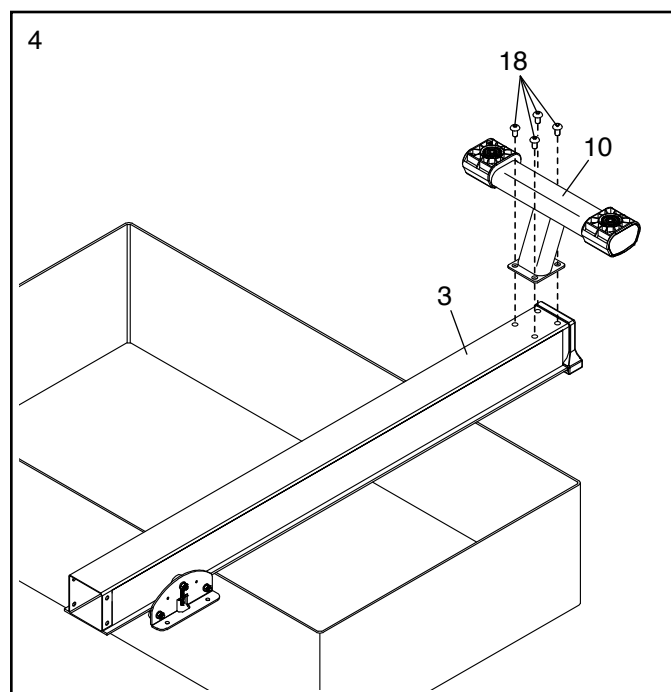


3. Coloque a Barra de Remo (14) no Apoio da Barra de Remo (42).

Oriente os Apoios para os Pés Esquerdo e Direito (11, 12) conforme indicado. Fixe cada Apoio para os Pés à Estrutura (1) com dois Parafusos M8 x 15mm (18).

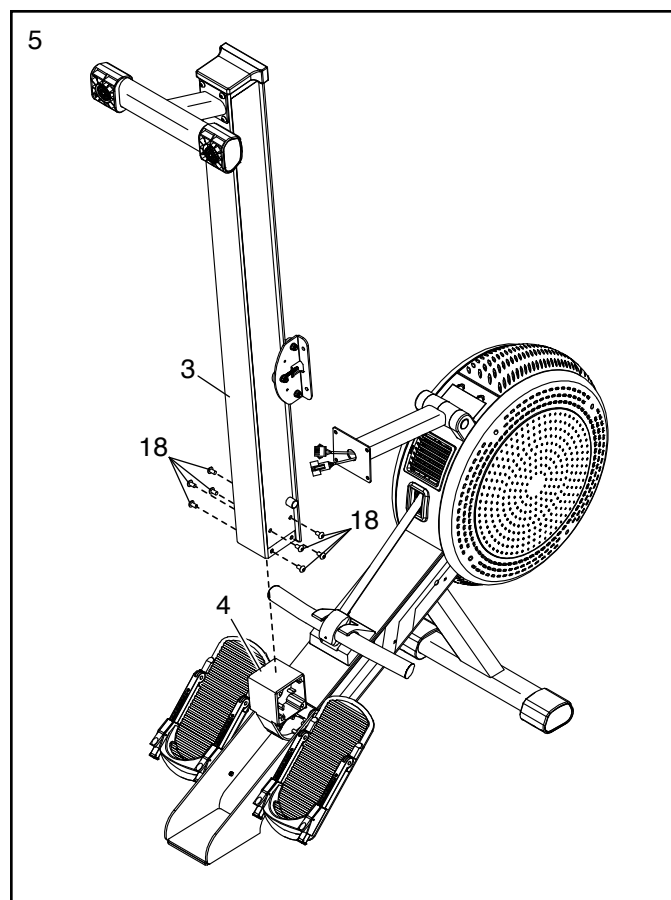


4. Fixe o Estabilizador Traseiro (10) ao Carril (3) com quatro Parafusos M8 x 15mm (18).

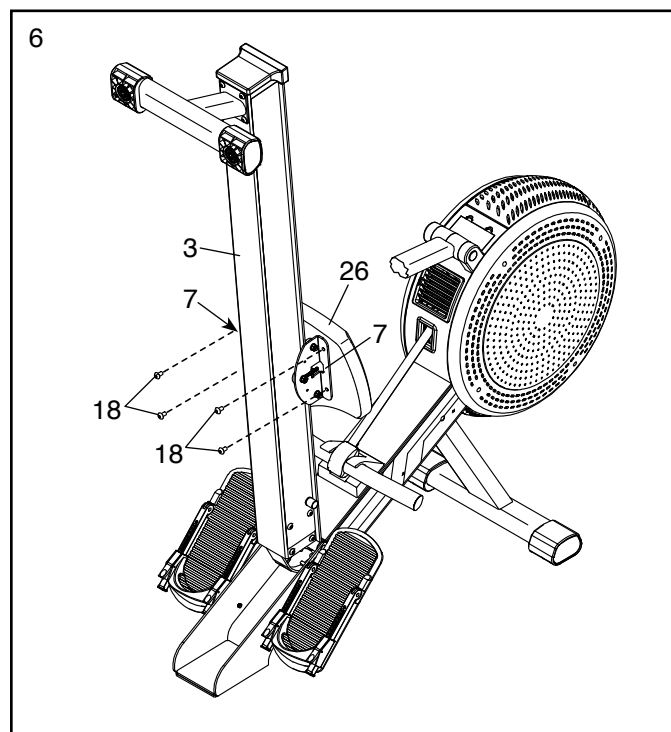


5. Peça a outra pessoa que posicione o Carril (3) conforme indicado e faça-o deslizar para o Suporte Rotativo (4).

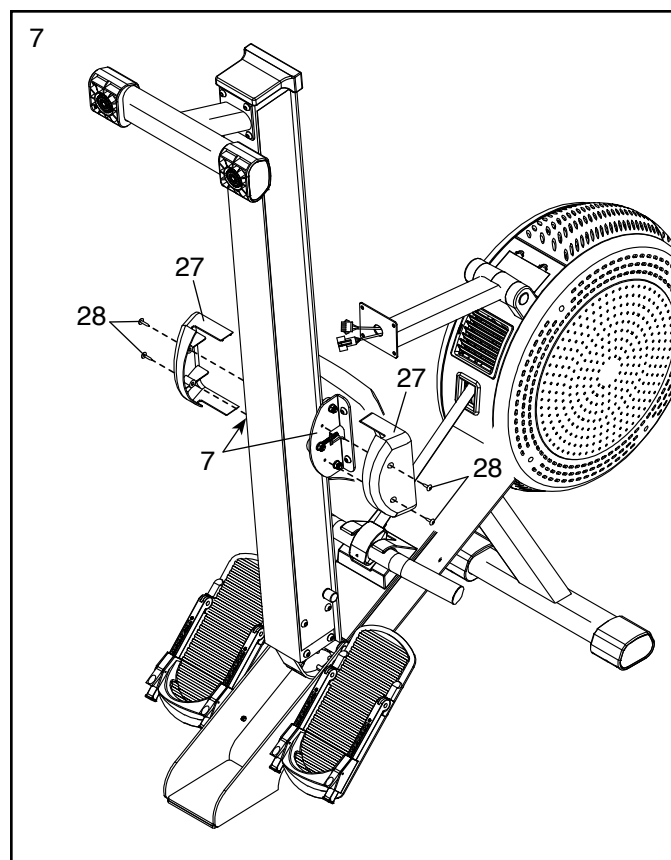
Fixe o Carril (3) ao Suporte Rotativo (4) com oito Parafusos M8 x 15mm (18).



6. Posicione o Assento (26) conforme indicado. Fixe o Assento às Placas da Carroçaria (7) no Carril (3) com quatro Parafusos M8 x 15mm (18).



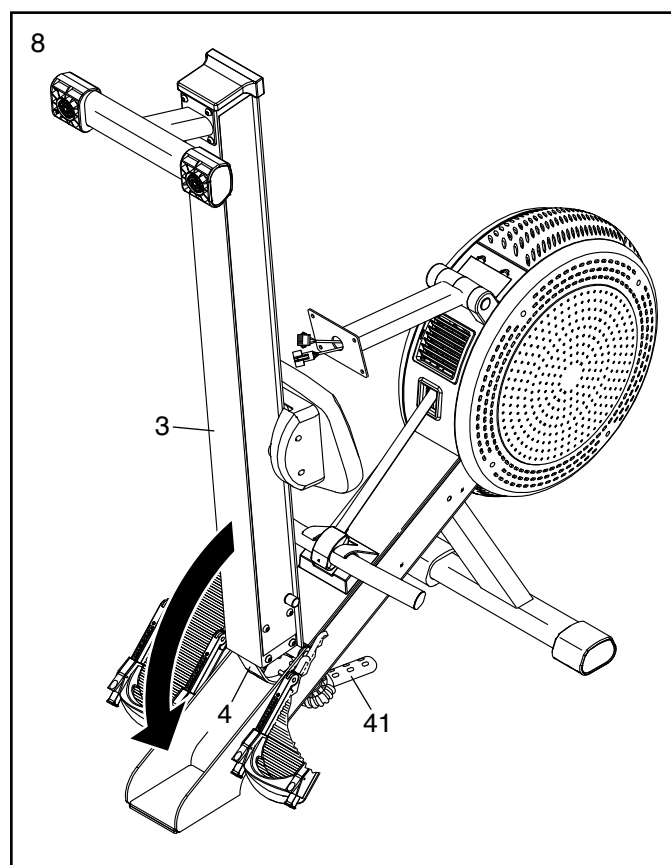
7. Posicione as duas Coberturas da Carroçaria (27) conforme indicado. Fixe cada Cobertura da Carroçaria a uma Placa da Carroçaria (7) com dois Parafusos M6 x 15mm (28).



8. Peça a outra pessoa que segure no Carril (3) durante este passo.

Rode o Botão (41) algumas voltas para o soltar, puxe-o para fora e, em seguida, peça a outra pessoa para baixar o Carril (3) até ao chão.

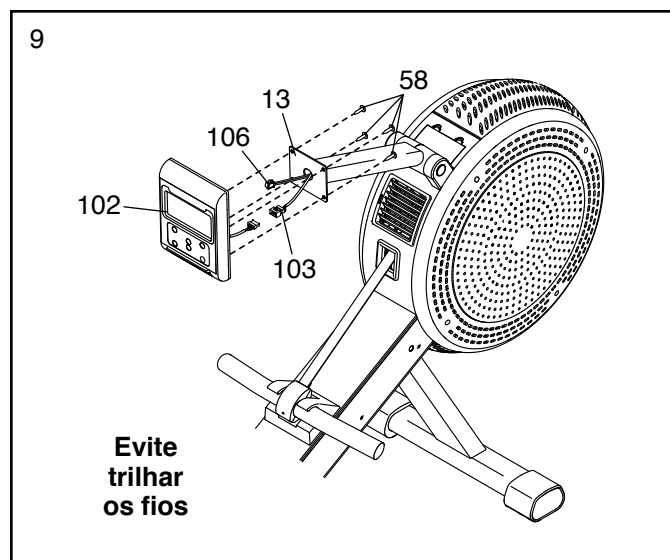
Solte o Botão (41) no orifício do Suporte Rotativo (4); **certifique-se de que o Botão está firmemente encaixado no Suporte Rotativo.** Em seguida, aperte o Botão.



9. Enquanto a outra pessoa segura na Consola (102) junto à Barra Vertical (13), ligue o fio da Consola ao Fio de 8 pinos (103). Nota: O Fio de 4 pinos (106) não é utilizado neste modelo.

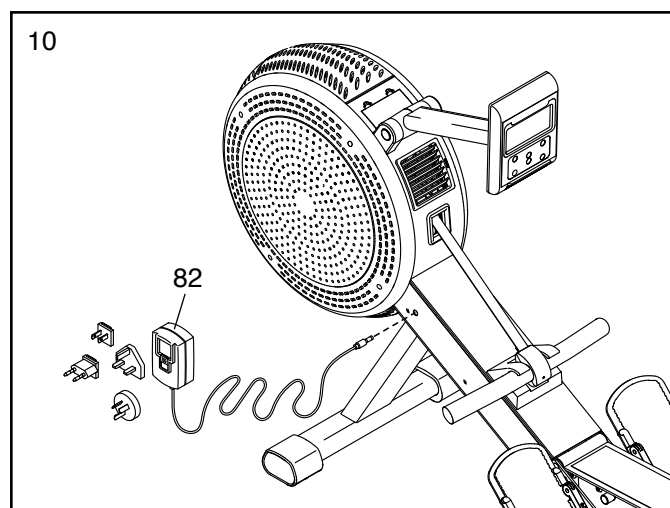
Introduza a extensão excessiva de fio na Barra Vertical (13).

Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Consola (102) à Barra Vertical (13) com quatro Parafusos M5 x 10mm (58).



10. Ligue o Adaptador de Corrente (82) à tomada na estrutura do aparelho de remo.

Nota: Para ligar o Adaptador de Corrente (82) a uma tomada, consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 10.



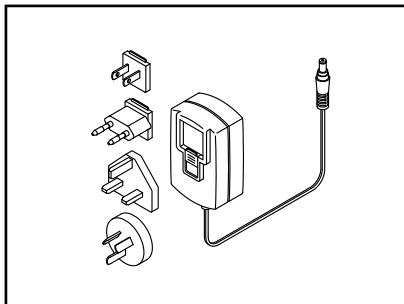
11. **Certifique-se de que todas as peças ficam devidamente apertadas antes de utilizar o aparelho de remo.** Podem estar incluídas peças extra. Coloque um tapete por baixo do aparelho de remo para proteger o chão.

COMO UTILIZAR O APARELHO DE REMO

COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

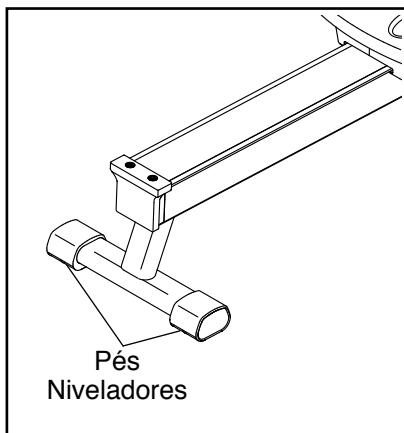
IMPORTANTE: Se o aparelho de remo tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eletrónicos.

Ligue o adaptador de corrente à tomada da estrutura do aparelho de remo. Se necessário, insira o adaptador de ficha adequado no adaptador de corrente. Em seguida, ligue o adaptador de corrente a uma tomada adequada devidamente instalada, em conformidade com todos os regulamentos e leis locais.



COMO NIVELAR O APARELHO DE REMO

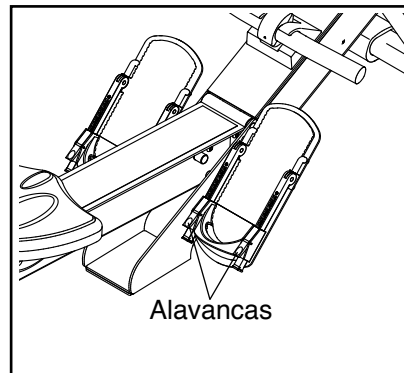
Se o aparelho de remo balançar ligeiramente no chão durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores por baixo do estabilizador traseiro até eliminar o movimento de balanço.



COMO AJUSTAR OS SUPORTES DOS APOIOS PARA OS PÉS

Primeiro, sente-se no assento e coloque os pés nos suportes dos apoios para os pés.

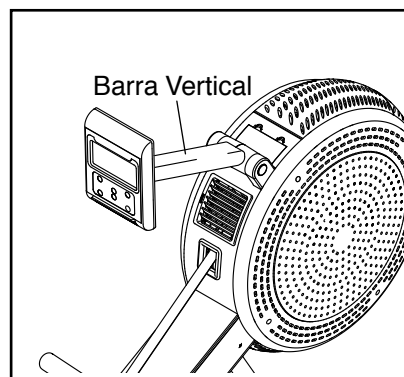
Em seguida, pressione as alavancas de um dos suportes dos apoios para os pés, faça deslizar o suporte do apoio para os pés para a posição que melhor se adequa ao seu pé e, em seguida, solte as alavancas. Em seguida, aperte a faixa sobre o pé.



Ajuste o outro suporte do apoio para os pés da mesma forma. Certifique-se de que ajusta ambos os suportes dos apoios para os pés na mesma posição.

COMO AJUSTAR A BARRA VERTICAL

Segure na barra vertical e rode-a para colocar a consola na posição pretendida. **Certifique-se de que agarra a barra vertical; não agarre a consola.**



COMO UTILIZAR O APARELHO DE REMO

Segure na barra de remo com as palmas das mãos viradas para baixo. A forma correta de remar consiste em três fases:

1. **A primeira fase é a CAPTURA.** Faça deslizar o assento para a frente até ter os joelhos praticamente encostados ao peito. Retire a barra de remo do apoio da barra de remo. Puxe a barra de remo até ficar com as mãos perto dos pés.
2. **A segunda fase é a TRAÇÃO.** Empurre para trás com as pernas. Mantenha as costas direitas. Incline-se ligeiramente para trás com as ancas (não com a cintura) e comece a puxar a barra de remo em direção ao peito. Mantenha os cotovelos para fora.
3. **A terceira fase é a fase FINAL.** As pernas devem estar quase direitas. Continue a puxar a barra de remo até ter as mãos niveladas com o peito.

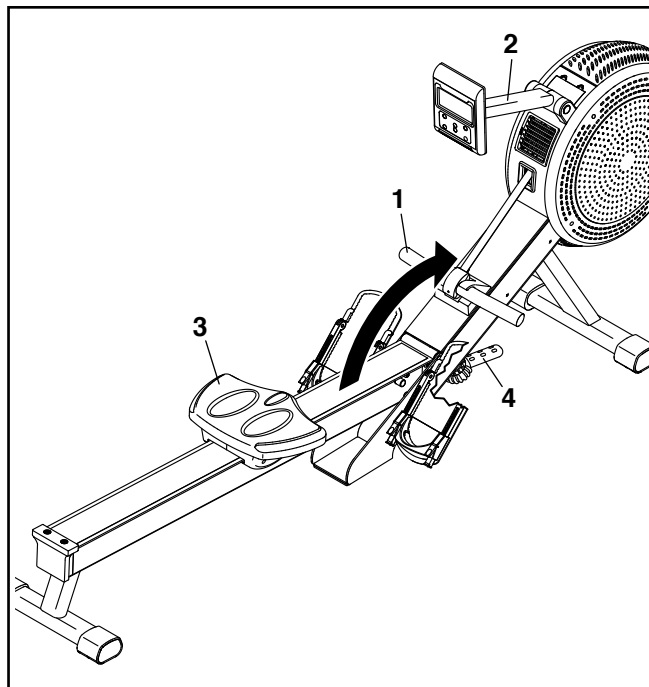
Após a fase final, estique os braços para a frente e puxe o assento para a frente com as pernas. Repita todas as fases em sequência com movimentos suaves e fluidos. Lembre-se de respirar normalmente enquanto rema; não sustenha a respiração.

Quando acabar de remar, coloque a barra de remo no apoio da barra de remo.

COMO DOBRAR E ARMAZENAR O APARELHO DE REMO

O aparelho de remo pode ser armazenado em posição dobrada para poupar espaço. Armazene o aparelho de remo num local onde não possa ser derrubado por crianças.

Para armazenar o aparelho de remo são necessárias duas pessoas. Siga as instruções à direita para dobrar e armazenar o aparelho de remo.



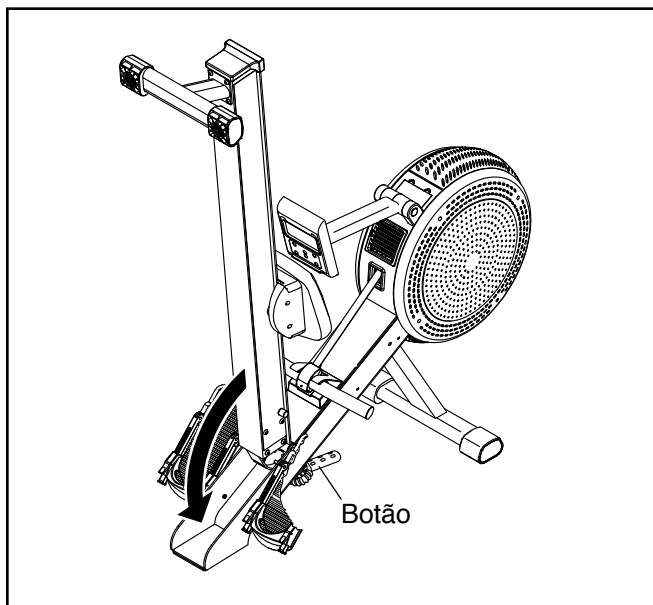
1. **Coloque a barra de remo no apoio da barra de remo.** Puxe a barra de remo para fora e coloque-a no apoio da barra de remo.
2. **Rode a barra vertical para a retirar do caminho.** Segure na barra vertical e rode-a em direção à parte da frente do aparelho de remo tanto quanto possível, para retirar a consola do caminho.

IMPORTANTE: É necessário rodar a barra vertical para a tirar do caminho para evitar danificar a consola.

3. **Faça deslizar o assento para a frente.** Faça deslizar o assento o mais possível para a frente do carril.
4. **Dobre o aparelho de remo.** Rode o botão algumas voltas para o soltar, puxe-o para fora e, em seguida, peça a outra pessoa para levantar o carril para a posição vertical. Solte o botão no orifício do suporte rotativo; **certifique-se de que o botão está firmemente encaixado no suporte rotativo.** Em seguida, aperte o botão.

COMO DESDOBRAR O APARELHO DE REMO

Para desdobrar o aparelho de remo são necessárias duas pessoas. Para desdobrar o aparelho de remo, solte o botão, puxe-o para fora e, em seguida, peça a outra pessoa para baixar o carril até ao chão. Solte o botão no orifício do suporte rotativo; **certifique-se de que o botão está firmemente encaixado no suporte rotativo.** Em seguida, aperte o botão.



MANUTENÇÃO

Examine e aperte regularmente todas as peças do aparelho de remo. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar o aparelho de remo, utilize um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar direta.**

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola oferece uma seleção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões com o aparelho de remo mais eficazes e divertidas.

Programa Manual—Quando utilizar o programa manual pode alterar a resistência da barra de remo tocando num botão. Enquanto rema, a consola apresenta continuamente informações sobre o exercício. Pode também definir um objetivo de tempo, distância, calorias ou pulsações para o programa.

Programas Predefinidos—A consola oferece uma seleção de programas predefinidos. Cada programa predefinido altera automaticamente a resistência da barra de remo enquanto o orienta ao longo de um exercício eficaz. Pode também definir um objetivo de tempo, distância, calorias ou pulsações para cada programa.

Programas Personalizados—A consola oferece diversos programas personalizados. Cada programa personalizado permite-lhe criar um programa e guardá-lo na memória para futura utilização.

Programas de Controlo da Frequência Cardíaca—A consola oferece diversos programas de controlo da frequência cardíaca. Cada programa de controlo da frequência cardíaca altera automaticamente a resistência da barra de remo para manter a frequência cardíaca perto de o objetivo de frequência cardíaca.

Programa de Recuperação da Frequência Cardíaca—A consola oferece um programa de recuperação da frequência cardíaca que mede e regista a recuperação da sua frequência cardíaca.

Programa de Gordura Corporal—A consola oferece um programa de gordura corporal que calcula a percentagem de gordura corporal e carrega um programa com base nos resultados.

Para utilizar o programa manual, consulte a página 14. **Para utilizar um programa predefinido**, consulte a página 16. **Para utilizar um programa personalizado**, consulte a página 17. **Para utilizar um programa de controlo de frequência cardíaca**, consulte a página 18. **Para utilizar um programa de recuperação de frequência cardíaca**, consulte a página 19. **Para utilizar o programa de gordura corporal**, consulte a página 20.

Se houver uma película de plástico sobre o ecrã, retire-a.

COMO UTILIZAR O PROGRAMA MANUAL

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, prima o botão Start/Stop (iniciar/parar) ou puxe a barra de remo. Todos os ecrãs se iluminam por um momento; a consola fica pronta a utilizar.

Nota: A consola é calibrada e pode indicar a temperatura em graus Celsius quando ligar o adaptador de corrente.

2. Selecione o programa manual.

Quando liga a consola é automaticamente selecionado o programa manual.

Se tiver selecionado um programa diferente, selecione novamente o programa manual premindo repetidamente os botões Up (para cima) ou Down (para baixo) até o número 01 piscar no ecrã do programa.

Para iniciar o programa manual sem definir um objetivo, vá para o passo 4.

Para definir um objetivo de tempo, distância, calorias ou pulsações para o programa manual, prima o botão Enter (introdução); o ecrã de tempo começa a piscar. Vá para o passo 3.

3. Defina um objetivo se desejar.

Pode definir um objetivo de tempo, distância, calorias e/ou pulsações para o programa.

Pode definir vários objetivos se desejar. Durante o programa a consola emite um som para o informar quando concluir um objetivo. **IMPORTANTE: Para concluir os objetivos adicionais definidos, tem de premir o botão Start/Stop para retomar o programa após a conclusão de cada objetivo.**

Se não pretender definir um dos seguintes objetivos, basta premir o botão Enter quando o ecrã do objetivo piscar para saltar a definição desse objetivo.

Para definir um objetivo de tempo, prima os botões Up e Down para selecionar o tempo pretendido. Em seguida, prima o botão Enter; o ecrã de distância começa a piscar.

Para definir um objetivo de distância, prima os botões Up e Down para selecionar a distância pretendida. Em seguida, prima o botão Enter; o ecrã de calorias começa a piscar.

Para definir um objetivo de calorias, prima os botões Up e Down para selecionar o número pretendido de calorias. Em seguida, prima o botão Enter; o ecrã de pulsações começa a piscar.

Para definir um objetivo de pulsações, prima os botões Up e Down para selecionar a frequência cardíaca pretendida. Em seguida, prima o botão Enter.

Nota: Se definir um objetivo de pulsações para o programa manual, é necessário utilizar um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional para atingir o seu objetivo. **Para mais informações sobre o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional, consulte a página 21.**

4. Inicie o programa e altere a resistência da barra de remo conforme pretendido.

Prima o botão Start/Stop para iniciar o programa.

Enquanto rema, altere a resistência da barra de remo premindo os botões Up e Down.

Nota: Após premir os botões, o aparelho de remo demora um momento até atingir o nível de resistência selecionado.

5. Acompanhe o seu progresso pelos ecrãs.

A consola tem vários ecrãs que apresentam as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

Program (programa)—Este ecrã indica o número do programa atualmente selecionado.

Time (tempo)—Este ecrã indica o tempo decorrido em minutos e segundos.

Nota: Se definir um objetivo de tempo para o programa, o ecrã indica o tempo restante no programa, em vez do tempo decorrido. Quando concluir um objetivo de tempo a consola emite um som. Se continuar a remar após concluir um objetivo de tempo, o ecrã de tempo reinicia e indica o objetivo de tempo original.

Distance (distância)—Este ecrã indica a distância percorrida a remar em quilómetros.

Nota: Se definir um objetivo de distância para o programa, o ecrã indica a distância restante no programa. Quando concluir um objetivo de distância a consola emite um som. Se continuar a remar após concluir um objetivo de distância, o ecrã de distância reinicia e indica o objetivo de distância original.

RPM—Este ecrã indica a cadência de remo em remadas por minuto (RPM).

Matrix (matriz)—Este ecrã indica um perfil dos níveis de resistência do programa.

Level (nível)—Este ecrã indica o nível de resistência selecionado.

Count (contagem)—Este ecrã indica o número total de remadas concluídas.

Calories (calorias)—Este ecrã indica o número aproximado de calorias queimadas.

Nota: Se definir um objetivo de calorias para o programa, o ecrã indica as calorias restantes no programa. Quando concluir um objetivo de calorias a consola emite um som. Se continuar a remar após concluir um objetivo de calorias, o ecrã de calorias reinicia e indica o objetivo de calorias original.

Pulse (pulsações)—Este ecrã indica a sua frequência cardíaca em batidas por minuto.

Nota: É necessário utilizar o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional para que a frequência cardíaca seja apresentada. **Para mais informações sobre o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional, consulte a página 21.** Se não utilizar um monitor da frequência cardíaca para o peito enquanto remar, aparece um P neste ecrã.

Para pausar o programa, prima o botão Start/Stop. Para retomar o programa, prima novamente o botão Start/Stop.

Para parar o programa e repor os ecrãs a zeros, prima o botão Start/Stop e, em seguida, prima e mantenha premido o botão Enter durante vários segundos.

6. Utilize um monitor da frequência cardíaca e meça a frequência cardíaca se desejar.

Pode utilizar um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional para medir a frequência cardíaca. **Para mais informações sobre o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional, consulte a página 21.** Nota: A consola é compatível com os monitores da frequência cardíaca Polar®.

Quando a pulsação for detetada, a frequência cardíaca é apresentada no ecrã de pulsações.

7. Quando terminar o exercício, a consola desliga-se automaticamente.

Se não forem premidos botões e a barra de remo não for puxada durante alguns minutos, a consola desliga-se e o ecrã é reiniciado.

COMO UTILIZAR UM PROGRAMA PREDEFINIDO

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, prima o botão Start/Stop (iniciar/parar) ou puxe a barra de remo. Todos os ecrãs se iluminam por um momento; a consola fica pronta a utilizar.

Nota: A consola é calibrada e pode indicar a temperatura em graus Celsius quando ligar o adaptador de corrente.

2. Selecione um programa predefinido.

Os programas predefinidos estão numerados de 02 a 13.

Para selecionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente os botões Up (para cima) e Down (para baixo) até piscar no ecrã do programa o número do programa predefinido pretendido.

A matriz indica um perfil dos níveis de resistência do programa.

Para iniciar o programa predefinido sem definir um objetivo, vá para o passo 4.

Para definir um objetivo de tempo, distância, calorias ou pulsações para o programa predefinido, prima o botão Enter (introdução); o ecrã começa a piscar. Vá para o passo 3.

3. Defina um objetivo se desejar.

Pode definir um objetivo de tempo, distância, calorias e/ou pulsações para o programa.

Pode definir vários objetivos se desejar. Durante o programa a consola emite um som para o informar quando concluir um objetivo. **IMPORTANTE: Para concluir os objetivos adicionais definidos, tem de premir o botão Start/Stop para retomar o programa após a conclusão de cada objetivo.**

Se não pretender definir um dos seguintes objetivos, basta premir o botão Enter quando o ecrã do objetivo piscar para saltar a definição desse objetivo.

Para definir um objetivo de tempo, prima os botões Up e Down para selecionar o tempo pretendido. Em seguida, prima o botão Enter; o ecrã de distância começa a piscar.

Para definir um objetivo de distância, prima os botões Up e Down para selecionar a distância pretendida. Em seguida, prima o botão Enter; o ecrã de calorias começa a piscar.

Para definir um objetivo de calorias, prima os botões Up e Down para selecionar o número pretendido de calorias. Em seguida, prima o botão Enter; o ecrã de pulsações começa a piscar.

Para definir um objetivo de pulsações, prima os botões Up e Down para selecionar a frequência cardíaca pretendida. Em seguida, prima o botão Enter.

Nota: Se definir um objetivo de pulsações para o programa predefinido, é necessário utilizar um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional para atingir o seu objetivo. **Para mais informações sobre o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional, consulte a página 21.**

4. Inicie o programa.

Prima o botão Start/Stop para iniciar o programa.

Cada programa está dividido em segmentos. No decorrer do programa, o segmento intermitente do perfil na matriz representa o segmento em curso da sessão de exercício.

Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode alterar manualmente a configuração premindo os botões Up e Down. **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso do programa, a barra de remo ajusta-se automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

5. Acompanhe o seu progresso pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 14.

6. Utilize um monitor da frequência cardíaca e meça a frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 15.

7. Quando terminar o exercício, a consola desliga-se automaticamente.

Consulte o passo 7 na página 15.

COMO UTILIZAR UM PROGRAMA PERSONALIZADO

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, prima o botão Start/Stop (iniciar/parar) ou puxe a barra de remo. Todos os ecrãs se iluminam por um momento; a consola fica pronta a utilizar.

Nota: A consola é calibrada e pode indicar a temperatura em graus Celsius quando ligar o adaptador de corrente.

2. Selecione um programa personalizado.

Os programas personalizados estão numerados de 14 a 17.

Para seleccionar um programa personalizado, prima repetidamente os botões Up (para cima) e Down (para baixo) até piscar no ecrã do programa o número do programa predefinido pretendido.

A matriz indica o nome do programa.

Para iniciar o programa personalizado sem programar níveis de resistência nem definir um objetivo, vá para o passo 5.

Para definir um objetivo de tempo, distância, calorias ou pulsações para o programa personalizado, prima o botão Enter (introdução); o primeiro segmento do perfil começa a piscar.

Para programar níveis de resistência para o programa, vá para o passo 3.

Para saltar a programação de níveis de resistência e limitar-se a definir um objetivo de tempo, distância, calorias ou pulsações para o programa personalizado, prima repetidamente o botão Enter até o ecrã de tempo começar a piscar. Vá para o passo 4.

3. Programe os níveis de resistência pretendidos para o programa.

Cada programa está dividido em segmentos. Pode programar um nível de resistência para cada segmento do programa.

Para programar um nível de resistência para o primeiro segmento, basta ajustar o nível de resistência premindo os botões Up e Down. Em seguida, prima o botão Enter.

Programa um nível de resistência para os restantes segmentos da mesma forma. Os níveis de resistência que programar irão ser guardados na memória da consola.

Quando terminar de programar níveis de resistência para o programa, o ecrã de tempo começa a piscar.

4. Defina um objetivo se desejar.

Consulte o passo 3 na página 14.

5. Inicie o programa.

Prima o botão Start/Stop para iniciar o programa.

Cada programa está dividido em segmentos. No decorrer do programa, o segmento intermitente do perfil na matriz representa o segmento em curso do programa.

Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode alterar manualmente a configuração premindo os botões Up e Down. **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso do programa, a barra de remo ajusta-se automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

6. Acompanhe o seu progresso pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 14.

7. Utilize um monitor da frequência cardíaca e meça a frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 15.

8. Quando terminar o exercício, a consola desliga-se automaticamente.

Consulte o passo 7 na página 15.

COMO UTILIZAR UM PROGRAMA DE CONTROLO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, prima o botão Start/Stop (iniciar/parar) ou puxe a barra de remo. Todos os ecrãs se iluminam por um momento; a consola fica pronta a utilizar.

Nota: A consola é calibrada e pode indicar a temperatura em graus Celsius quando ligar o adaptador de corrente.

2. Selecione um programa de controlo da frequência cardíaca.

Os programas de controlo da frequência cardíaca estão numerados de 18 a 22.

Nota: A sua frequência cardíaca máxima é a frequência cardíaca mais elevada recomendada para o exercício. Para calcular a frequência cardíaca máxima e o objetivo de frequência cardíaca para cada programa de controlo da frequência cardíaca, a consola utiliza a seguinte fórmula: 220 menos a sua idade equivale à frequência cardíaca máxima. Para determinar a frequência cardíaca máxima efetiva, consulte um médico ou uma fonte recomendada por um médico.

Programas de controlo da frequência cardíaca 18 a 21—Estes programas têm um objetivo predefinido de frequência cardíaca que é calculado como uma percentagem da sua frequência cardíaca máxima.

Programa 18—O objetivo de frequência cardíaca é 55 por cento da sua frequência cardíaca máxima.

Programa 19—O objetivo de frequência cardíaca é 65 por cento da sua frequência cardíaca máxima.

Programa 20—O objetivo de frequência cardíaca é 75 por cento da sua frequência cardíaca máxima.

Programa 21—O objetivo de frequência cardíaca é 85 por cento da sua frequência cardíaca máxima.

Programa de frequência cardíaca 22—Este programa permite-lhe introduzir um objetivo de frequência cardíaca.

Para selecionar um programa de controlo de frequência cardíaca, prima repetidamente o botão Up (para cima) e Down (para baixo) até piscar no ecrã do programa o número do programa de frequência cardíaca pretendido. A matriz indica o nome do programa.

Se tiver selecionado o programa de frequência cardíaca 18, 19, 20 ou 21, prima o botão Enter (introdução); o ecrã de idade começa a piscar. Vá para o passo 3.

Se tiver selecionado o programa de frequência cardíaca 22, prima o botão Enter; o ecrã de pulsações começa a piscar. Vá para o passo 4.

3. Introduza a sua idade.

Prima os botões Up e Down para definir a idade. Em seguida, prima o botão Enter.

4. Introduza um objetivo de frequência cardíaca.

Prima os botões Up e Down para definir a um objetivo de frequência cardíaca. Em seguida, prima o botão Enter.

5. Defina um objetivo se desejar.

Pode definir um objetivo de tempo, distância e/ou calorias para o programa.

Pode definir vários objetivos se desejar. Durante o programa a consola emite um som para o informar quando concluir um objetivo. **IMPORTANTE: Para concluir os objetivos adicionais definidos, tem de premir o botão Start/Stop para retomar o programa após a conclusão de cada objetivo.**

Se não pretender definir um dos seguintes objetivos, basta premir o botão Enter quando o ecrã do objetivo piscar para saltar a definição desse objetivo.

Para definir um objetivo de tempo, prima os botões Up e Down para selecionar o tempo pretendido. Em seguida, prima o botão Enter; o ecrã de distância começa a piscar.

Para definir um objetivo de distância, prima os botões Up e Down para selecionar a distância pretendida. Em seguida, prima o botão Enter; o ecrã de calorias começa a piscar.

Para definir um objetivo de calorias, prima os botões Up e Down para selecionar as calorias pretendidas. Em seguida, prima o botão Enter.

6. Utilizar um monitor da frequência cardíaca.

IMPORTANTE: É necessário utilizar um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional para utilizar um programa de controlo da frequência cardíaca.

Para mais informações sobre o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional, consulte a página 21. Nota: A consola é compatível com os monitores da frequência cardíaca Polar.

7. Inicie o programa.

Prima o botão Start/Stop para iniciar o programa.

Cada programa está dividido em segmentos. No decorrer do programa, o segmento intermitente do perfil na matriz representa o segmento em curso do programa.

Durante cada segmento, o nível de resistência aumenta ou diminui automaticamente para o ajudar a manter a sua frequência cardíaca próxima do objetivo de frequência cardíaca para o programa.

Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode alterar manualmente a configuração premindo os botões Up e Down. **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso do programa, a barra de remo ajusta-se automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

8. Acompanhe o seu progresso pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 14.

9. Quando terminar o exercício, a consola desliga-se automaticamente.

Consulte o passo 7 na página 15.

COMO UTILIZAR UM PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

O programa de recuperação da frequência cardíaca mede e regista a recuperação da sua frequência cardíaca.

IMPORTANTE: É necessário utilizar um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional para utilizar o programa de recuperação da frequência cardíaca.

Para mais informações sobre o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional, consulte a página 21. Nota: A consola é compatível com os monitores da frequência cardíaca Polar.

Prima o botão Pulse Recovery (recuperação das pulsações) em qualquer altura para iniciar o programa. Após 1 minuto aparece no ecrã a sua pontuação.

Pontuação	Resultado
F1.0–F2.0	Excelente
F2.0–F2.9	Bom
F3.0–F3.9	Razoável
F4.0–F6.0	Abaixo da média

Se a consola não detetar uma frequência cardíaca, aparece um P no ecrã de pulsações.

Se aparecer no ecrã a palavra ERR, verifique se está a utilizar corretamente o monitor da frequência cardíaca e se ele está devidamente ajustado.

COMO UTILIZAR O PROGRAMA DE GORDURA CORPORAL

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, prima o botão Start/Stop (iniciar/parar) ou puxe a barra de remo. Todos os ecrãs se iluminam por um momento; a consola fica pronta a utilizar.

Nota: A consola é calibrada e pode indicar a temperatura em graus Celsius quando ligar o adaptador de corrente.

2. Selecione o programa de gordura corporal.

O programa de gordura corporal calcula a percentagem de gordura corporal e carrega um programa com base nos resultados.

Para medir a percentagem de gordura corporal e carregar um programa com base nos resultados, prima repetidamente o botão Up (para cima) ou Down (para baixo) até o número 23 piscar no ecrã do programa. Em seguida, prima o botão Enter (introdução); o ecrã de altura começa a piscar. **Em seguida, execute os passos 3 a 11.**

Para medir apenas a percentagem de gordura corporal, prima o botão Body Fat (gordura corporal); o ecrã de altura começa a piscar. **Em seguida, execute os passos 3 a 8.**

3. Utilizar um monitor da frequência cardíaca.

IMPORTANTE: É necessário utilizar um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional para utilizar o programa de gordura corporal.

Para mais informações sobre o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional, consulte a página 21. Nota: A consola é compatível com os monitores da frequência cardíaca Polar.

4. Introduza a sua altura.

Prima os botões Up e Down para definir a altura em centímetros. Em seguida, prima o botão Enter; o ecrã de peso começa a piscar.

5. Defina o seu peso.

Prima os botões Up e Down para definir o peso em quilogramas. Em seguida, prima o botão Enter; o ecrã de sexo começa a piscar.

6. Defina o seu sexo.

Prima os botões Up e Down para definir o sexo. Selecione 1 para masculino; selecione 0 para feminino. Em seguida, prima o botão Enter; o ecrã de idade começa a piscar.

7. Introduza a sua idade.

Prima os botões Up e Down para definir a idade. Em seguida, prima o botão Enter.

8. Meça a percentagem de gordura corporal.

Prima o botão Start/Stop para medir a percentagem de gordura corporal. Surgem nos ecrãs as seguintes informações:

BMR (TMB)—Este resultado é a sua taxa metabólica basal (TMB). Trata-se do número de calorias de que o seu corpo necessita para trabalhar em repouso.

BMI (IMC)—Este resultado é o seu índice de massa corporal (IMC). Trata-se de uma medição da sua gordura corporal com base no seu peso e altura.

FAT% (% de gordura)—Este resultado indica uma estimativa da sua percentagem de gordura corporal.

Se a consola não detetar uma frequência cardíaca, aparece um P no ecrã de pulsações.

Se aparecer no ecrã a palavra ERR, verifique se está a utilizar corretamente o monitor da frequência cardíaca e se ele está devidamente ajustado.

9. Inicie o programa.

Irá ser carregado um de seis programas; a sua percentagem de gordura corporal determina o programa a carregar. Surge na matriz um perfil dos níveis de resistência para o programa.

Prima o botão Start/Stop para iniciar o programa.

Cada programa está dividido em segmentos. No decorrer do programa, o segmento intermitente do perfil na matriz representa o segmento em curso da sessão de exercício.

Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode alterar manualmente a configuração premindo os botões Up e Down. **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso do programa, a barra de remo ajusta-se automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

10. Acompanhe o seu progresso pelos ecrãs.

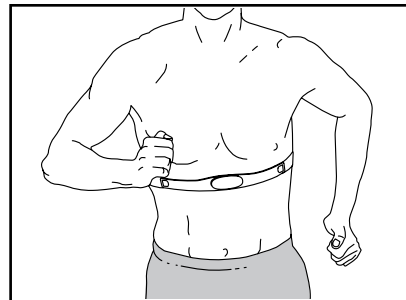
Consulte o passo 5 na página 14.

11. Quando terminar o exercício, a consola desliga-se automaticamente.

Consulte o passo 7 na página 15.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO OPCIONAL

Quer o seu objetivo seja queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, a chave para obter os melhores resultados é manter a frequência



cardíaca adequada durante as sessões de exercício. O monitor da frequência cardíaca para o peito opcional permite-lhe monitorizar continuamente a frequência cardíaca durante o exercício, ajudando-o(a) a atingir os seus objetivos pessoais de aptidão física. **Para adquirir um monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a capa deste manual.**

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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.

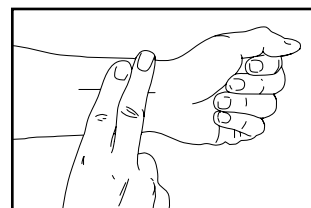
Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros minutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar 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.

COMO MEDIR OS BATIMENTOS CARDÍACOS

Para medir os batimentos cardíacos, faça exercício durante pelo menos quatro minutos. Em seguida, pare o exercício e coloque dois dedos no pulso, conforme indicado. Conte os batimentos durante seis segundos e multiplique o resultado por 10. Por exemplo, se durante seis segundos contar 14 batimentos cardíacos, o seu coração tem 140 batimentos por minuto.



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 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

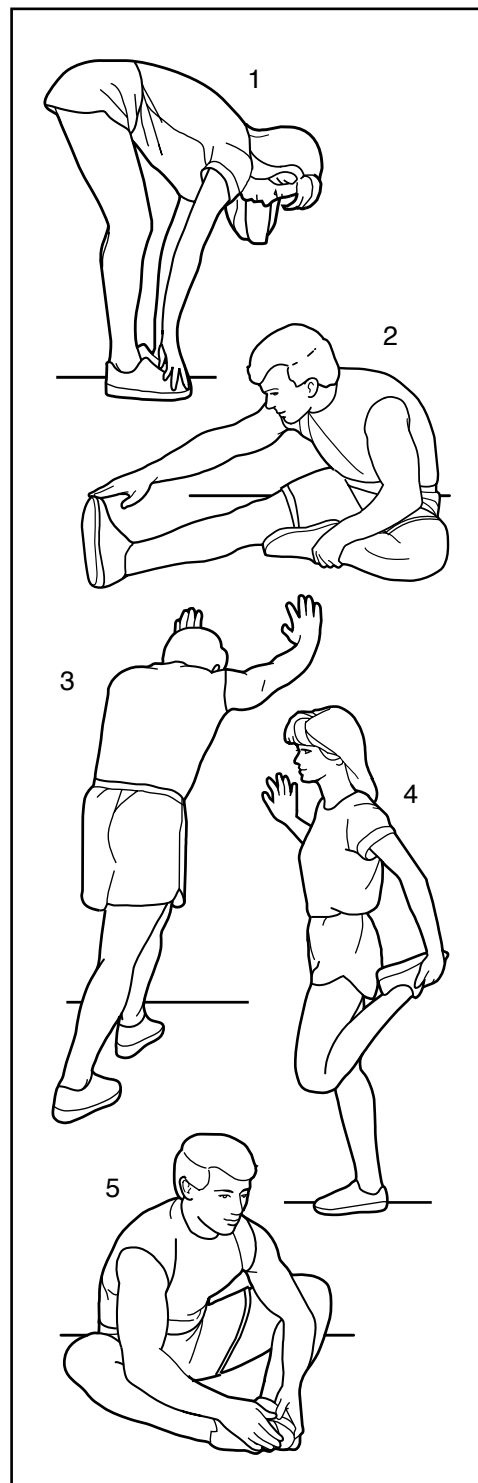
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. 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 NTEVRW69714.0 R0614A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	47	2	Guarda B
2	1	Estabilizador Frontal	48	2	Proteção
3	1	Carril	49	2	Disco
4	1	Suporte Rotativo	50	21	Parafuso Auto-Atarrachante M4 x 15mm
5	1	Eixo Rotativo	51	28	Parafuso Auto-roscante M4 x 15mm
6	1	Cobertura da Estrutura	52	2	Cobertura Axial da Barra Vertical
7	2	Placa da Carroçaria	53	2	Suporte Rotativo da Barra Vertical
8	2	Eixo da Carroçaria	54	1	Pino M8 x 120mm
9	1	Placa do Carril	55	2	Tampa Rotativa
10	1	Estabilizador Traseiro	56	1	Ventoinha de Resistência
11	1	Apoio para o Pé Esquerdo	57	1	Volante
12	1	Apoio para o Pé Direito	58	4	Parafuso M5 x 10mm
13	1	Barra Vertical	59	1	Eixo do Volante
14	1	Barra de Remo	60	1	Rolamento 6000Z
15	1	Tensor	61	3	Rolamento 6003Z
16	2	Anilha Tensora	62	1	Placa de Resistência
17	2	Unidade do Pino de Olhal	63	1	Mola do Volante
18	25	Parafuso M8 x 15mm	64	1	Parafuso M10 x 20mm
19	2	Tampa do Estabilizador Traseiro	65	1	Anilha M10
20	2	Pé Nivelador	66	1	Cabo da Placa de Resistência
21	1	Tampa do Carril	67	1	Rolamento da Embraiagem
22	2	Parafuso Cilíndrico M8 x 20mm	68	1	Suporte de Resistência
23	2	Bloqueio da Carroçaria	69	1	Polia de Resistência
24	1	Anilha Ondulada M10	70	1	Cabo de Resistência
25	2	Parafuso M8 x 20mm	71	1	Parafuso Sextavado M10 x 50mm
26	1	Assento	72	1	Porca de Travamento M10
27	2	Cobertura da Carroçaria	73	1	Cobertura de Acesso
28	4	Parafuso M6 x 15mm	74	4	Porca M8
29	4	Roleta Horizontal da Carroçaria	75	1	Caixa da Mola de Reposição
30	4	Roleta Vertical da Carroçaria	76	1	Cobertura da Mola de Reposição
31	12	Porca de Travamento M8	77	1	Mola de Reposição
32	4	Espaçador M8 x 8mm	78	1	Anel de Retenção 17mm
33	4	Anilha M8 x 16mm	79	1	Cubo da Mola
34	2	Pino M8 x 30mm	80	1	Bobina com Faixa
35	2	Roleta Guia	81	1	Abafador de Som
36	4	Espaçador M8 x 5mm	82	1	Adaptador de Corrente
37	2	Suporte do Apoio para os Pés	83	1	Faixa
38	8	Parafuso M6 x 10mm	84	1	Pino M5 x 30mm
39	2	Almofada do Apoio para os Pés	85	1	Porca de Travamento M5
40	2	Cubo do Rolamento com Flange	86	1	Polia da Correia
41	1	Botão	87	2	Clipe C 28mm
42	1	Apoio da Barra de Remo	88	1	Eixo da Embraiagem
43	1	Parafuso M10 x 55mm	89	2	Rolamento 6001Z
44	1	Cobertura Ventilada	90	1	Sensor/Fio
45	1	Bucha com Faixa	91	1	Correia
46	2	Guarda A			

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
92	2	Anilha M8 x 16mm	107	1	Recetor/Fio
93	2	Anilha Curva M8	108	6	Espaçador M8 x 3mm
94	1	Motor de Resistência	109	2	Anel de Retenção 12mm
95	1	Cobertura da Faixa A	110	4	Parafuso Auto-roscante M5 x 10mm
96	1	Cobertura da Faixa B	111	2	Parafuso de Cabeça Chata M4 x 15mm
97	8	Parafuso Auto-roscante M3 x 10mm	112	6	Parafuso M5 x 15mm
98	1	Espuma da Barra de Remo	113	2	Parafuso M4 x 15mm
99	2	Tampa da Barra de Remo	114	4	Parafuso M8 x 25mm
100	1	Tampa do Estabilizador Esquerda	115	4	Parafuso de Carroçaria M8 x 30mm
101	1	Tampa do Estabilizador Direita	116	16	Anilha M8 x 12mm
102	1	Consola	117	1	Anel de Retenção 10mm
103	1	Fio de 8 pinos	*	—	Manual do Utilizador
104	1	Mola da Placa	*	—	Ferramenta de Montagem
105	1	Tomada/Fio			
106	1	Fio de 4 pinos			

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 NTEVRW69714.0 R0614A

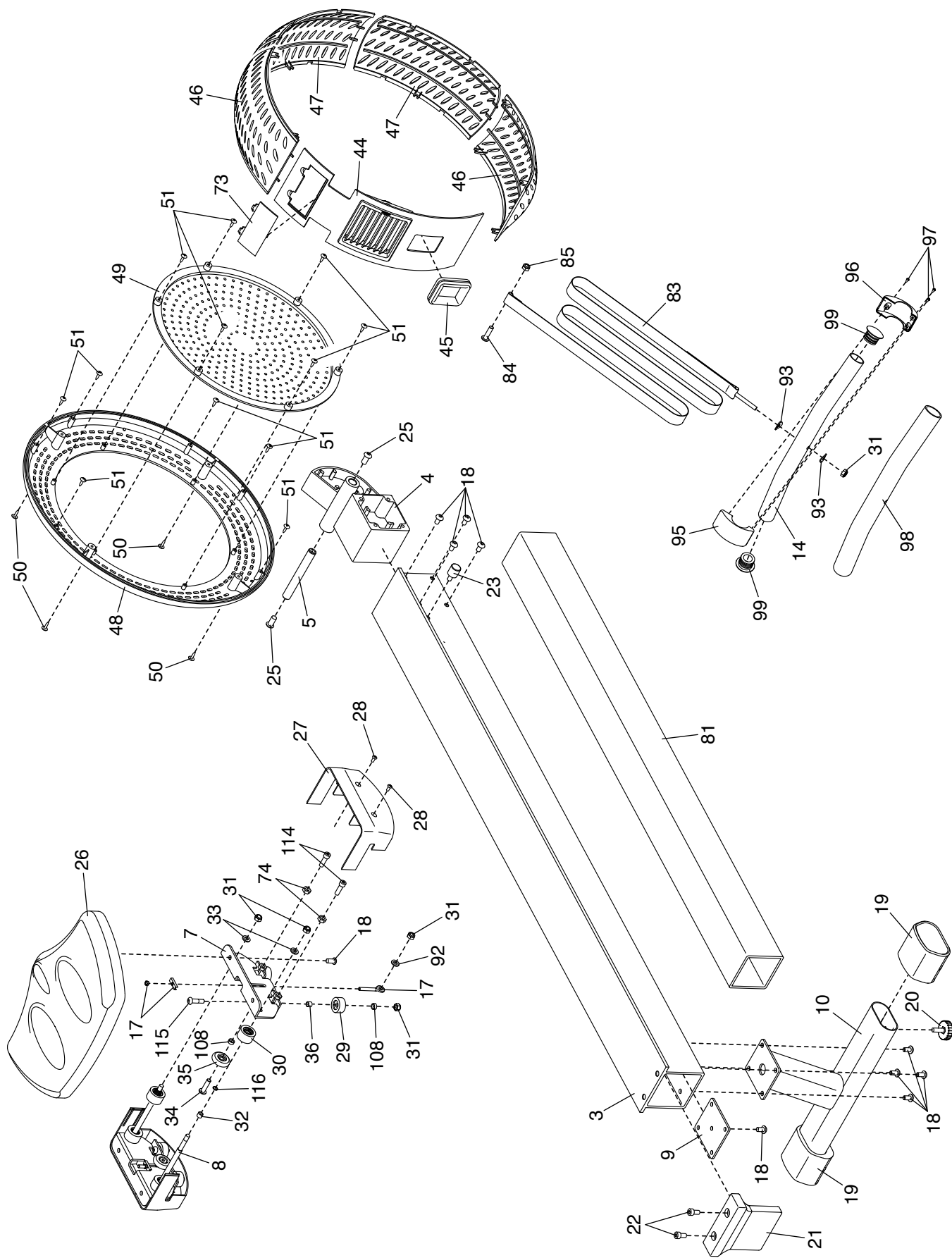
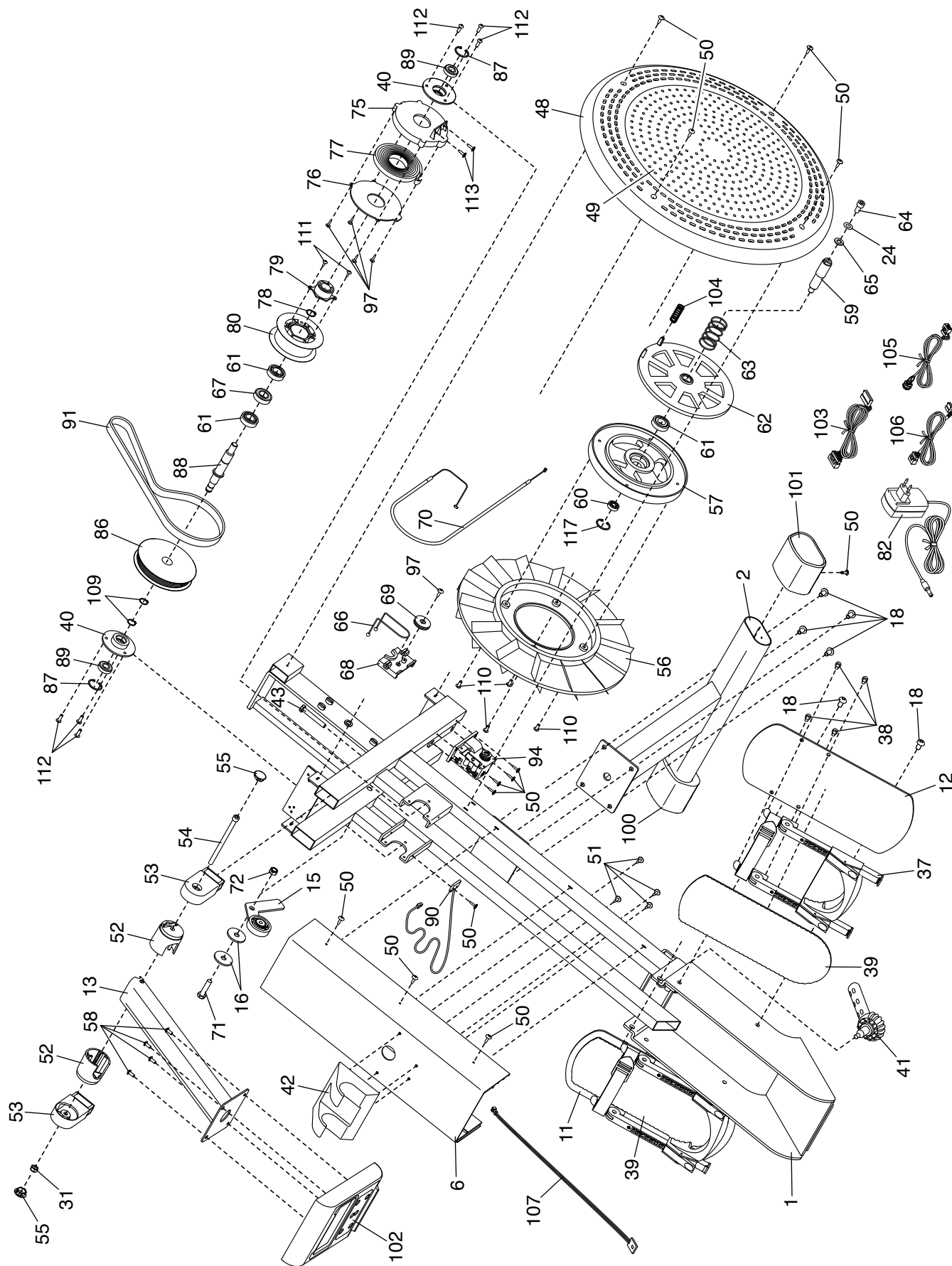


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NTEVRW69714.0 R0614A



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.

