

NordicTrack[®] COMMERCIAL 1750

www.nordictrack.com

Modelo No. NTL14115.2

No. de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



ATIVE SUA GARANTIA

Para registrar seu produto e ativar sua garantia ainda hoje, mande um email a suportetecnico@iconfitness.com.

ATENDIMENTO AO CLIENTE

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

011 3628-8881

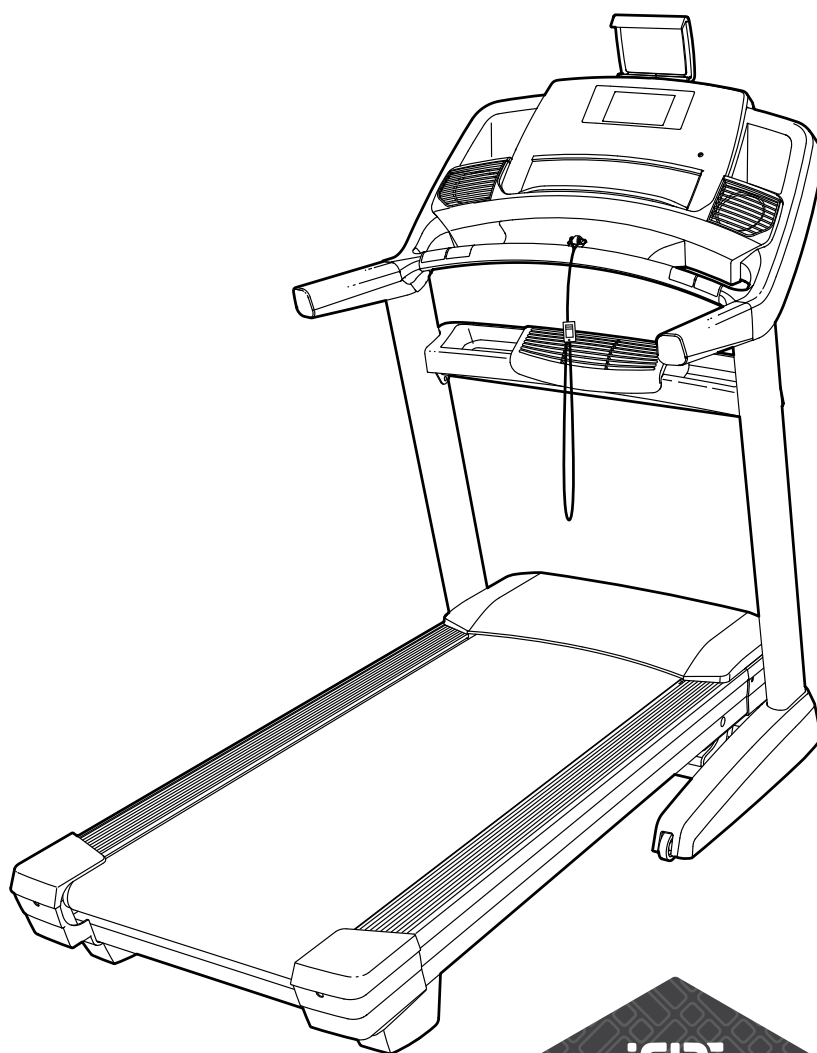
Seg.–Sex., 09:00–17:00 BRT

Endereço eletrônico:
suportetecnico@iconfitness.com

ATENÇÃO

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

MANUAL DO USUÁRIO

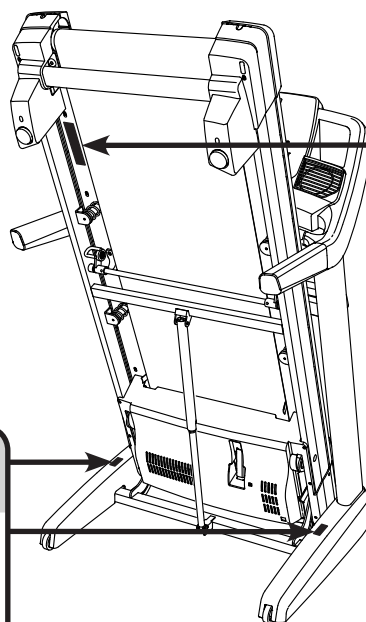


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA.....	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMEÇAR.....	5
QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS.....	6
MONTAGEM.....	7
MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO.....	17
COMO UTILIZAR A ESTEIRA.....	18
COMO DOBRAR E MOVER A ESTEIRA.....	33
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	34
ORIENTAÇÕES PARA EXERCÍCIOS.....	37
LISTA DE PEÇAS.....	38
VISTA EXPLODIDA.....	40
GARANTIA LIMITADA.....	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA

Esta ilustração indica a localização dos adesivos de advertência. **Se um adesivo estiver em falta ou ilegível, ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual e peça um adesivo de substituição gratuito. Aplique o adesivo na localização apresentada.** Nota: O adesivo pode não estar representado em seu tamanho real.



⚠ WARNING:
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual, and:

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.
- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.
- Never allow children on or around the treadmill.
- Remove the safety key when treadmill is not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

NORDICTRACK e IFIT são marcas registradas da ICON Health & Fitness, Inc. App store é marca registrada da Apple Inc., credenciada nos EUA e em outros países. BLUETOOTH® são marcas registradas da Bluetooth SIG, Inc. e é usada mediante licença. Google Maps é uma marca registrada da Google Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, fogo, choque elétrico ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da esteira antes de sua utilização. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos materiais decorrentes do uso deste produto.

1. É de responsabilidade do proprietário desta esteira garantir que todos os usuários sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
2. Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto se aplica principalmente a pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde preexistentes.
3. A esteira não é destinada a uso por pessoas com capacidade física, sensorial ou mental reduzida ou falta de experiência e conhecimento, a menos que tenham recebido supervisão ou instrução com relação ao uso da esteira por alguém responsável por sua segurança.
4. Utilize a esteira apenas na forma descrita neste manual.
5. A esteira destina-se apenas à utilização doméstica. Não utilize a esteira para fins comerciais, institucionais ou de aluguel.
6. Mantenha a esteira dentro de casa, longe de umidade e poeira. Não coloque a esteira em uma garagem ou pátio coberto, nem perto de água.
7. Coloque a esteira em uma superfície nivelada plana, com pelo menos 2,4 m de espaço vazio atrás e 0,6 m de espaço vazio de cada lado. Não ponha a esteira em uma superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o piso ou carpete, ponha um tapete por baixo da esteira.
8. Não utilize a esteira em uma área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde houver aplicação de oxigênio.
9. Mantenha sempre crianças de idade inferior a 13 anos e animais afastados da esteira.
10. A esteira apenas deve ser utilizada por indivíduos que pesem 136 kg ou menos.
11. Nunca permita mais de uma pessoa sobre a esteira simultaneamente.
12. Use roupas de exercício apropriadas quando utilizar a esteira. Não use roupas folgadas demais que possam ficar presas na esteira. Recomendamos o uso de roupa de baixo de suporte tanto para homens quanto para mulheres. *Use sempre calçados esportivos. Nunca utilize a esteira com os pés descalços, nem usando somente meias ou sandálias.*
13. Ao conectar o cabo de alimentação (consulte a página 18), ligue o cabo de alimentação a uma tomada adequada que esteja devidamente instalada e aterrada, de acordo com todos os regulamentos e leis locais. Não deve haver nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
14. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
15. Nunca mova a lona com a alimentação elétrica desligada. Não opere a esteira se o cabo de alimentação ou o plugue estiverem danificados ou se a esteira não estiver funcionando adequadamente. (Consulte MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 34 se a esteira não estiver funcionando adequadamente.)
16. Leia, compreenda e teste o procedimento de parada de emergência antes de utilizar a esteira (consulte COMO LIGAR A ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA na página 20). Use sempre o clipe enquanto utiliza a esteira.
17. Fique sempre sobre as pranchas de apoio para os pés ao iniciar ou parar a esteira. Segure sempre nos apoios para as mãos ao utilizar a esteira.
18. Quando uma pessoa estiver caminhando sobre a esteira, o nível de ruído da mesma aumentará.

19. Mantenha os dedos, os cabelos e a roupa afastados da esteira em movimento.
20. A esteira pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas.
21. O monitor de frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do usuário, podem afetar a exatidão das leituras de frequência cardíaca. O monitor de frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliar a determinar as tendências gerais de sua frequência cardíaca.
22. Nunca deixe a esteira funcionando sem alguém por perto. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, colocar o interruptor de alimentação na posição Off (desligado (consulte o desenho na página 5 para ver sua localização) e desligar o cabo de alimentação elétrica quando a esteira não estiver sendo utilizada.
23. Não tente mover a esteira até ela estar devidamente montada. (Consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER A ESTEIRA na página 33.) Você deve ser capaz de levantar com segurança 20 kg para mover a esteira.
24. Ao dobrar ou mover a esteira, certifique-se de que a trava de armazenagem retém firmemente a estrutura na posição de armazenagem.
25. Não mude a inclinação da esteira colocando objetos debaixo do equipamento.
26. Nunca introduza objetos em nenhum dos orifícios da esteira.
27. Inspecione e aperte adequadamente todas as peças sempre que a esteira for usada.
28. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar a esteira e antes de efetuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a menos que isto lhe seja solicitado por um representante da assistência autorizada. Qualquer tipo de reparos ou assistência além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efetuado apenas por um representante da assistência autorizada.
29. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou a morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe o corpo esfriar.
30. **IMPORTANTE:** Para satisfazer os requisitos de conformidade de exposição, a antena e o transmissor do módulo iFit devem estar afastados de qualquer pessoa pelo menos 20 cm e não devem estar perto de qualquer outro transmissor ou antena nem ligados aos mesmos.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

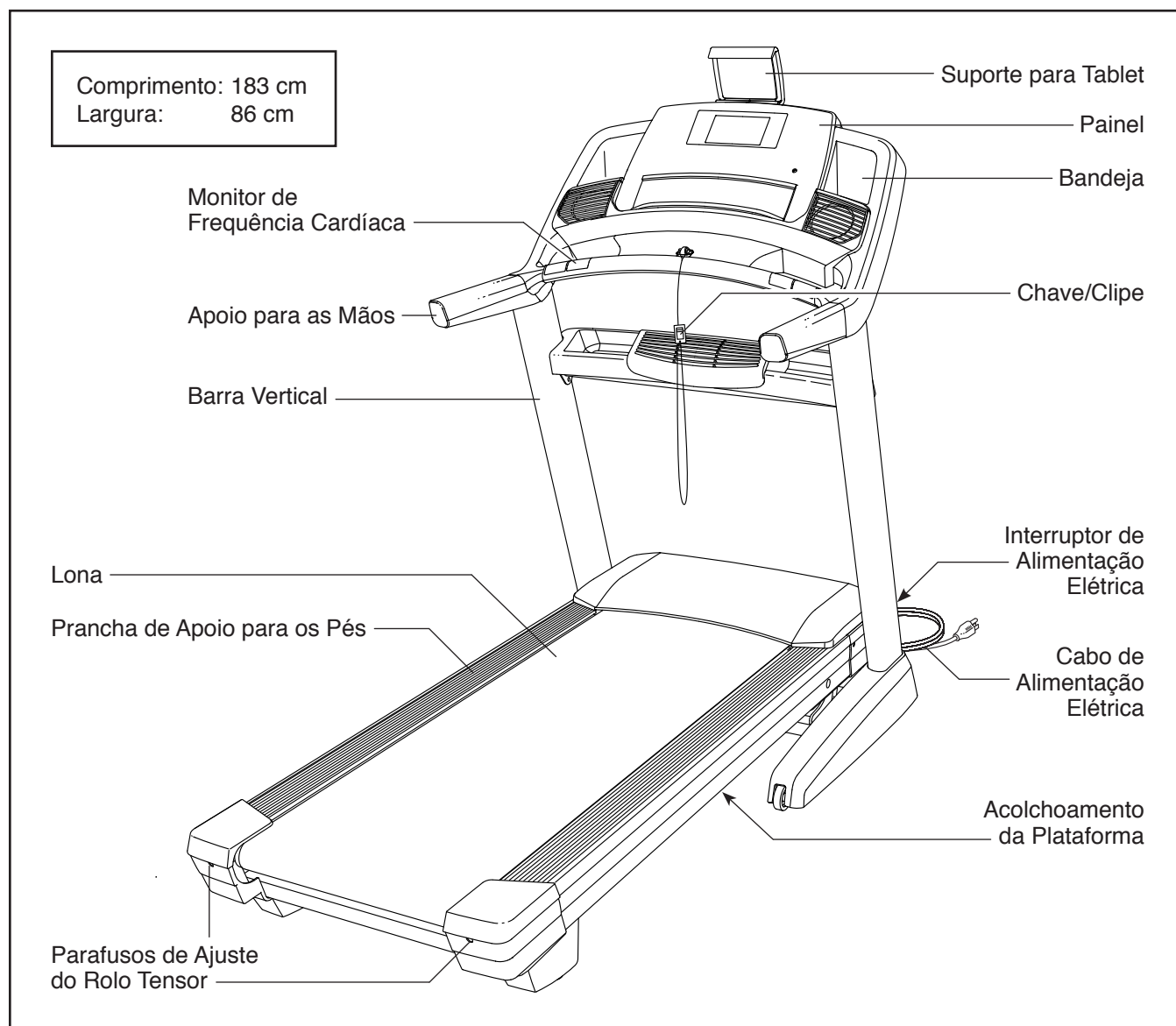
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a revolucionária esteira NORDICTRACK® COMMERCIAL 1750. A esteira COMMERCIAL 1750 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis. E quando não estiver se exercitando, esta exclusiva esteira pode ser dobrada, ocupando menos da metade do espaço ocupado por outras esteiras.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de usar a esteira. Se tiver dúvidas após a

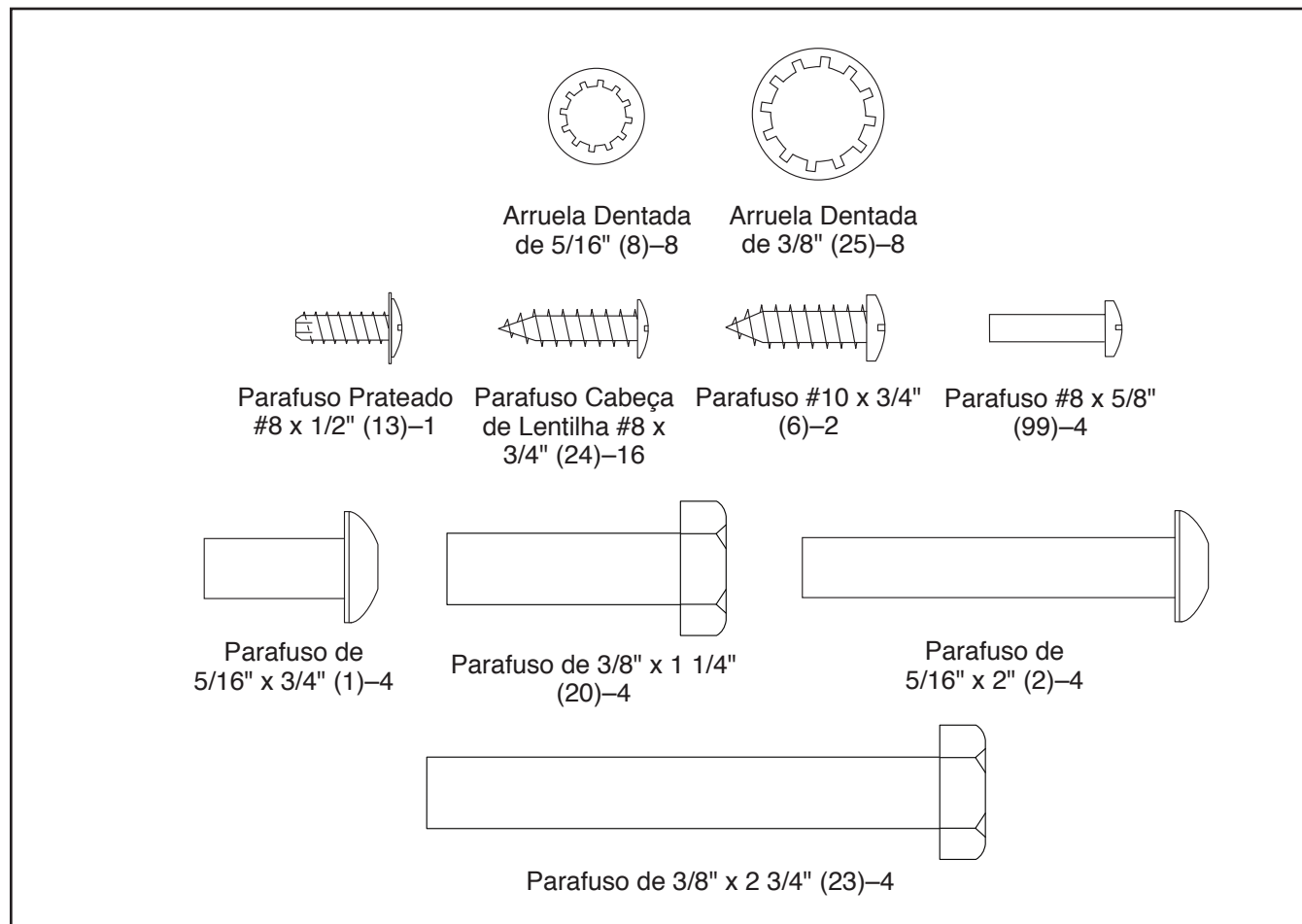
leitura do manual, consulte a folha de rosto do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo do produto e o número de série antes de entrar em contato conosco. O número do modelo e a localização do adesivo com o número de série estão indicados na folha de rosto deste manual.

Antes de prosseguir com a leitura, familiarize-se com as peças mencionadas no desenho abaixo.



QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Use as ilustrações abaixo para identificar as pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis por baixo de cada desenho é o número da peça, de acordo com a LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. O número após os parênteses é a quantidade usada na montagem. **Nota: Se faltar alguma peça no pacote de materiais, verifique se a mesma foi pré-montada. Podem estar incluídas peças adicionais.**



MONTAGEM

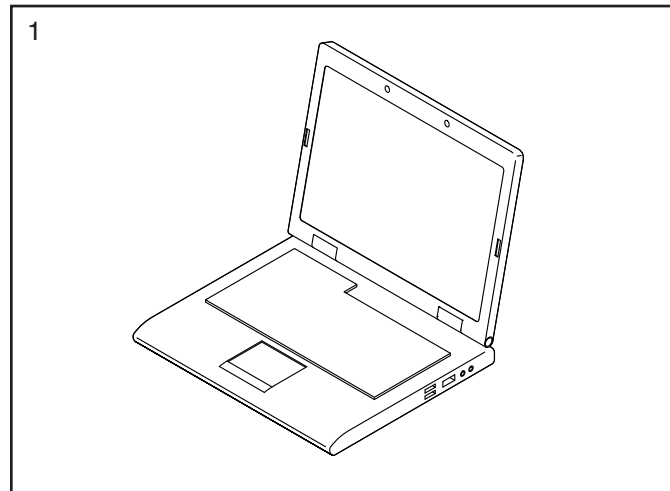
- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
 - Ponha todas as peças em uma área livre e retire os materiais da embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
 - Após o transporte, poderá haver uma substância oleosa no exterior da esteira. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa na esteira, basta limpá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
 - Para identificar peças pequenas, consulte a página 6.
 - As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas com “R” ou “Right”.
 - A montagem requer as seguintes ferramentas:
 - a chave sextavada incluída
 - uma chave inglesa
 - uma chave Phillips
- Para evitar danos às peças, não utilize ferramentas elétricas.



1. **Para registrar o seu produto, mande um email a suportetecnico@iconfitness.com. Assim você:**

- ativa a garantia
- poupa tempo se precisar chamar o Atendimento ao Cliente
- permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

Nota: Se não tiver acesso à internet, fale com o Atendimento ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registre o produto.

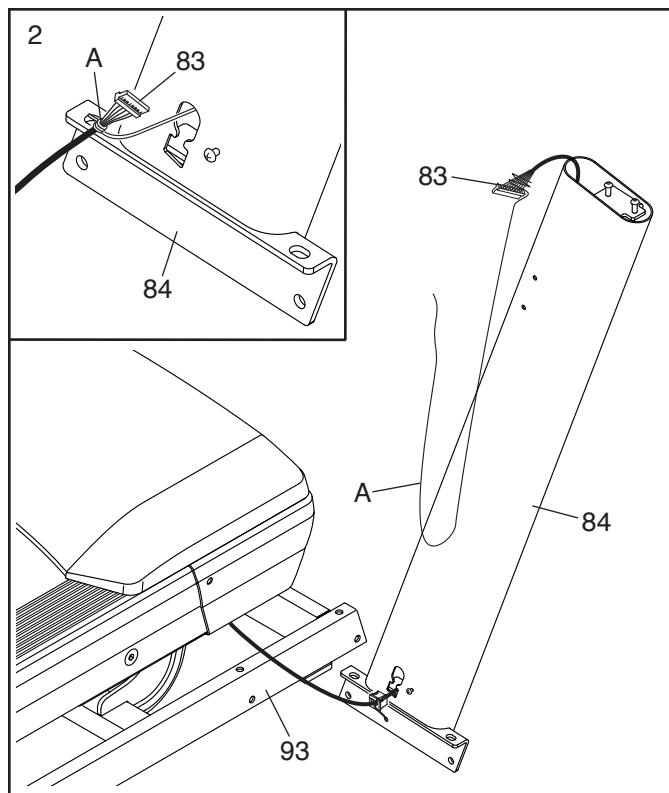


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica esteja desligado.**

Retire os laços que prendem o Fio da Barra Vertical (83) à parte frontal da Base (93).

Depois, identifique a Barra Vertical Direita (84). Peça a outra pessoa para segurar a Barra Vertical Direita junto à Base (93).

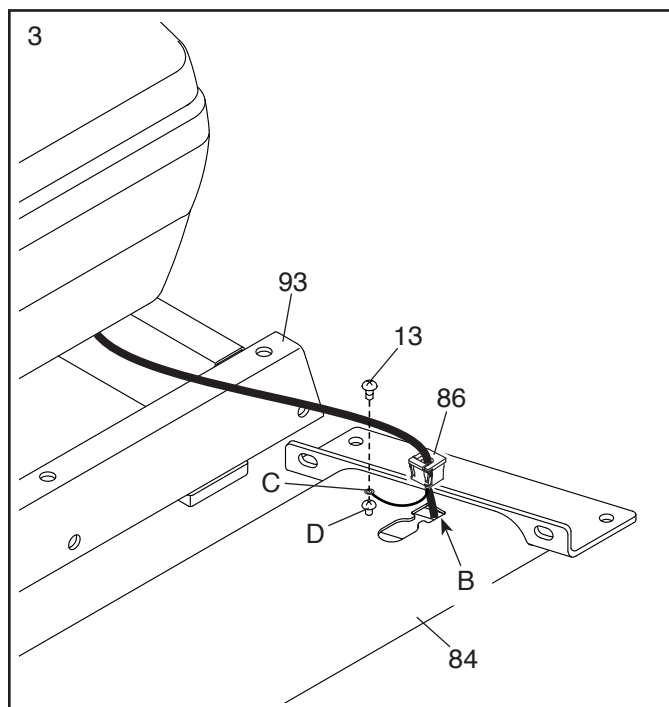
Veja o desenho inserido. Amarre firmemente o laço para fio (A) da Barra Vertical Direita (84) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (83). Depois, introduza o Fio da Barra Vertical na extremidade inferior da Barra Vertical Direita enquanto puxa a outra extremidade do laço para fio através da Barra Vertical Direita.



3. Coloque a Barra Vertical Direita (84) junto à Base (93). Depois, encaixe o Passa-Fios da Barra Vertical (86) no orifício quadrado (B) da Barra Vertical Direita. **Tenha cuidado para não prensar o fio terra (C).**

Se houver um parafuso (D) pré-fixado na Barra Vertical Direita (84), retire-o e elimine-o.

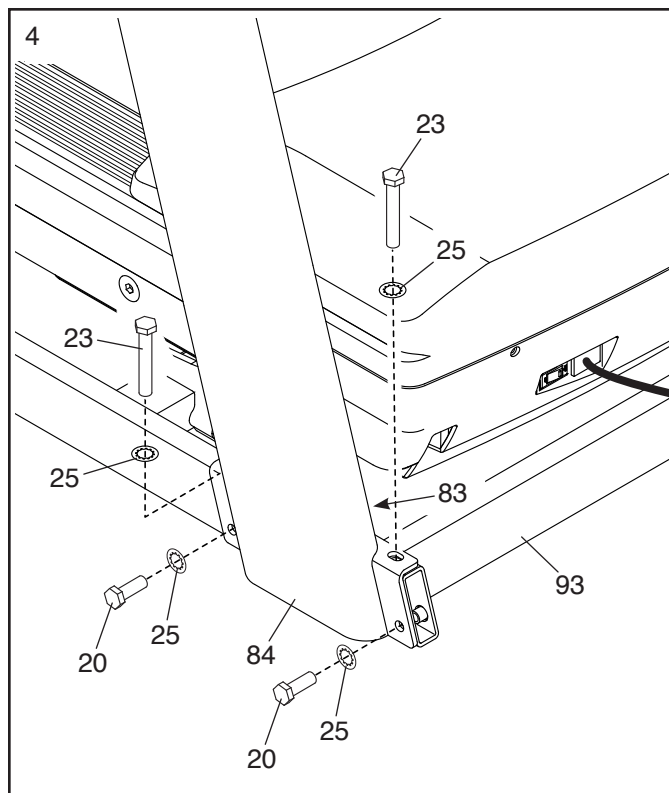
Depois, fixe o fio terra (C) à Barra Vertical Direita (84) com um Parafuso Prateado #8 x 1/2" (13).



4. Segure a Barra Vertical Direita (84) contra a Base (93). **Tenha cuidado para não prensar o Fio da Barra Vertical (83).**

Fixe a Barra Vertical Direita (84) com dois Parafusos de 3/8" x 2 3/4" (23), dois Parafusos de 3/8" x 1 1/4" (20), e quatro Arruelas Dentadas de 3/8" (25) conforme mostrado; **não aperte os Parafusos por completo ainda.**

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

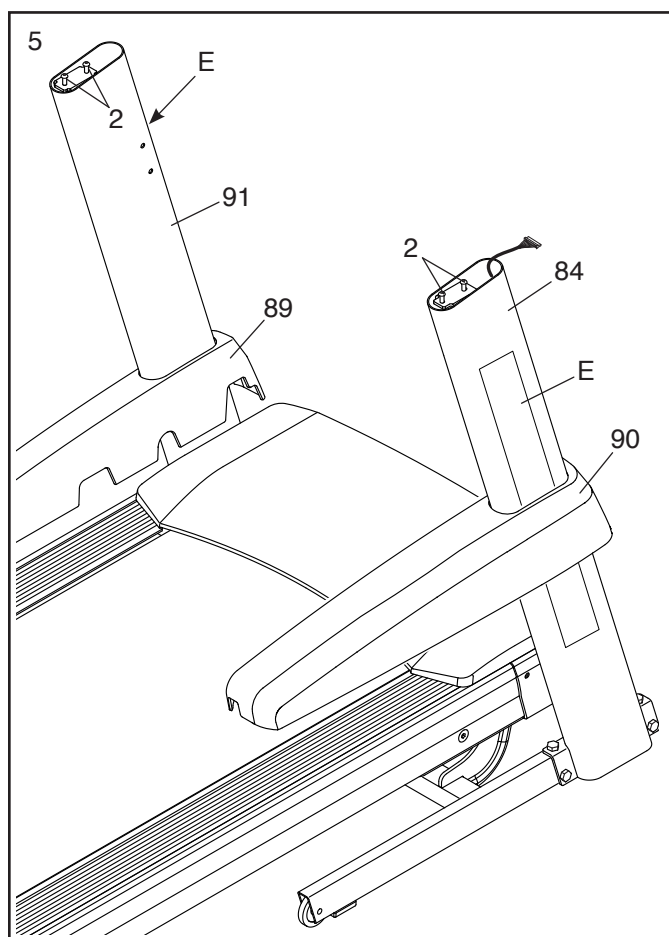


5. Identifique as Coberturas da Barra Vertical Esquerda e Direita (89, 90).

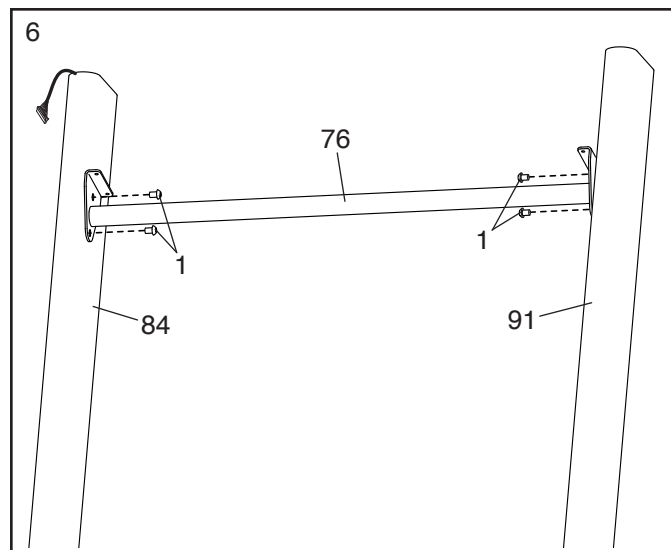
Insira a Cobertura da Barra Vertical Esquerda (89) na Barra Vertical Esquerda (91) e a Cobertura da Barra Vertical Direita (90) na Barra Vertical Direita (84). Pressione as Coberturas das Barras Verticais para baixo; **não encaixe as Coberturas das Barras Verticais ainda.**

Em seguida, remova e guarde os quatro Parafusos de 5/16" x 2" (2) indicados.

Se houver uma película (E) cobrindo o adesivo em cada Barra Vertical (84, 91), remova-a com cuidado.

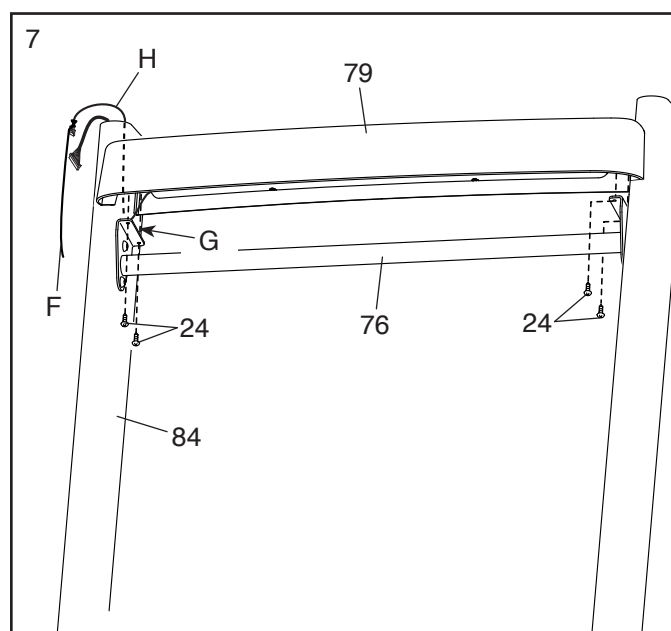


6. Faça deslizar cuidadosamente a Barra de Apoio da Barra Vertical (76) entre as Barras Verticais Direita e Esquerda (84, 91). Conecte a Barra de Apoio das Barras Verticais com quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (1); **insira todos os quatro parafusos e depois aperte-os.**



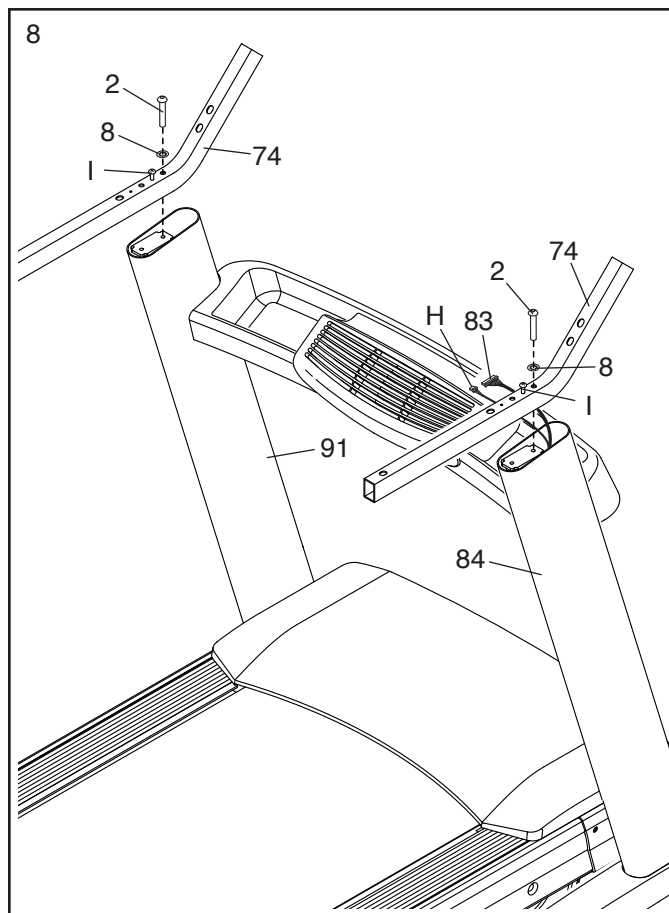
7. Segure a Bandeja (79) junto à Barra Vertical Direita (84). Enrole o laço para fio (F) no orifício indicado (G) na Barra Vertical Direita ao redor da extremidade do fio do ventilador (B). Depois, puxe o fio do ventilador para o orifício, fazendo-o sair pelo topo da Barra Vertical Direita. Em seguida, retire o laço para fio.

Fixe a Bandeja (79) à Barra de Apoio das Barras Verticais (76) com quatro Parafusos Cabeça de Lente #8 x 3/4" (24); **insira todos os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



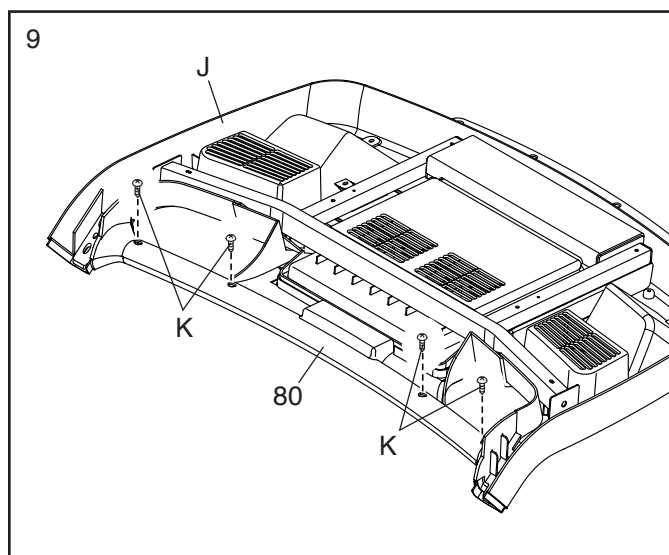
8. Fixe os dois Apoios para as Mãos (74) às Barras Verticais Direita e Esquerda (84, 91) com dois dos Parafusos de 5/16" x 2" (2) que foram retirados no passo 5 e duas Arruelas Dentadas de 5/16" (8); **não aperte os Parafusos por completo ainda. Tenha cuidado para não prensar o Fio da Barra Vertical (83) ou o fio do ventilador (H) no lado direito. Posicione os fios conforme mostrado.**

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



9. Coloque a unidade do painel (J) voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhá-la.

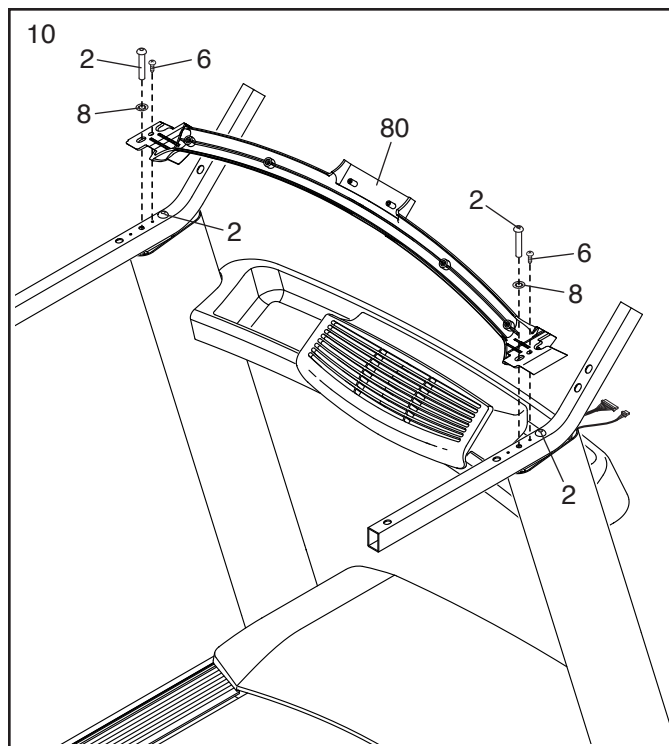
Remova e elimine os quatro parafusos (K) indicados. Em seguida, remova a Barra de Leitura de Pulsações (80).



10. **IMPORTANTE:** Para evitar danificar a Barra de Leitura de Pulsações (80), não utilize ferramentas elétricas nem aperte demais os Parafusos #10 x 3/4" (6) ou os Parafusos de 5/16" x 2" (2).

Posicione a Barra de Leitura de Pulsações (80) conforme mostrado. Fixe a Barra de Leitura de Pulsações com dois dos Parafusos de 5/16" x 2" (2) que foram retirados no passo 5, duas Arruelas Dentadas de 5/16" (8) e dois Parafusos #10 x 3/4" (6); **insira todos os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

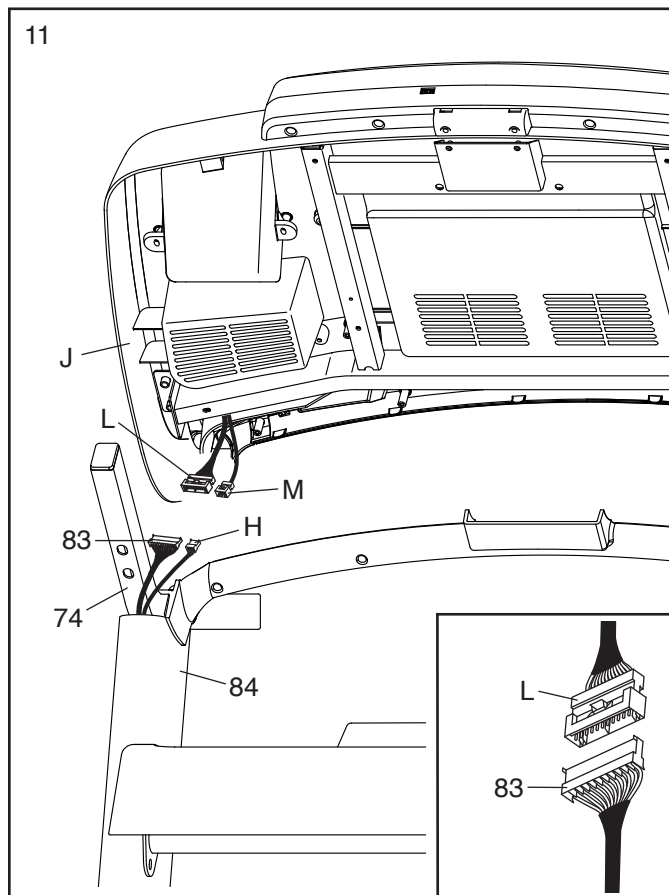
Em seguida, aperte os outros dois Parafusos de 5/16" x 2" (2).



11. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade do painel (J) junto aos Apoios para as Mãos (74).

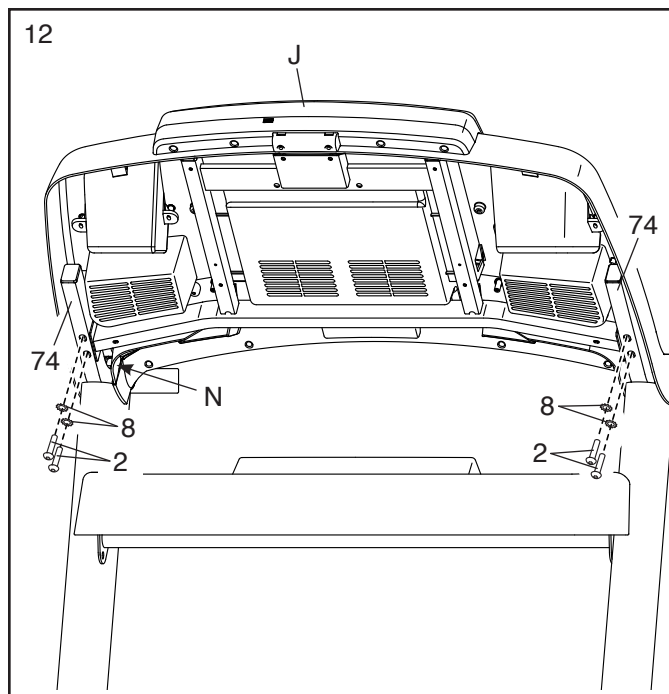
Veja o desenho inserido. Ligue o Fio da Barra Vertical (83) ao fio do painel (L). **Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e permanecer encaixados.** Se isto não acontecer, vire um deles e volte a tentar. **SE VOCÊ NÃO LIGAR CORRETAMENTE OS CONECTORES, O PAINEL PODE SER DANIFICADO AO LIGAR A ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA.**

Depois, ligue os dois fios do ventilador (H, M). Em seguida, remova os laços do Fio da Barra Vertical (83) e os fios do ventilador e insira o excesso de fio do ventilador na Barra Vertical Direita (84).

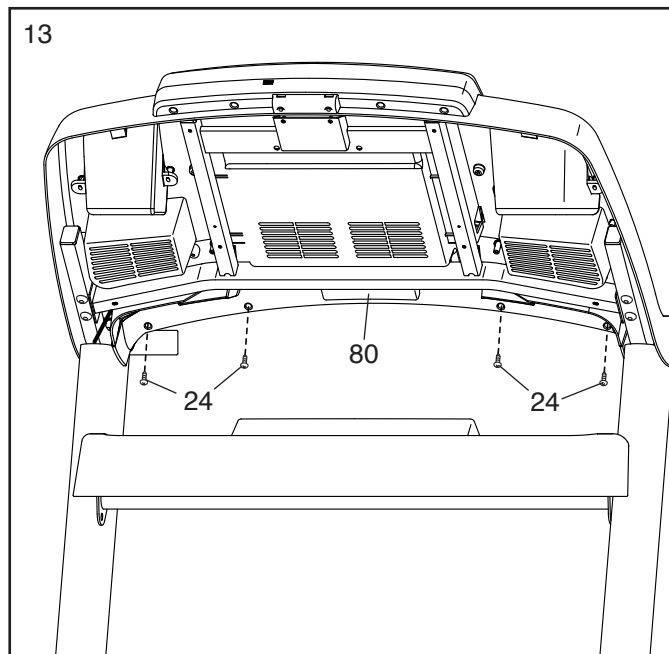


12. Fixe a unidade do painel (J) aos Apoios para as Mãos (74) com quatro Parafusos 5/16" x 2" (2) e quatro Arruelas Dentadas 5/16" (8); **insira todos os quatro Parafusos e depois aperte-os. Tenha cuidado para não prensar os fios.**

Depois, insira os fios (N) para cima na unidade do painel (J).

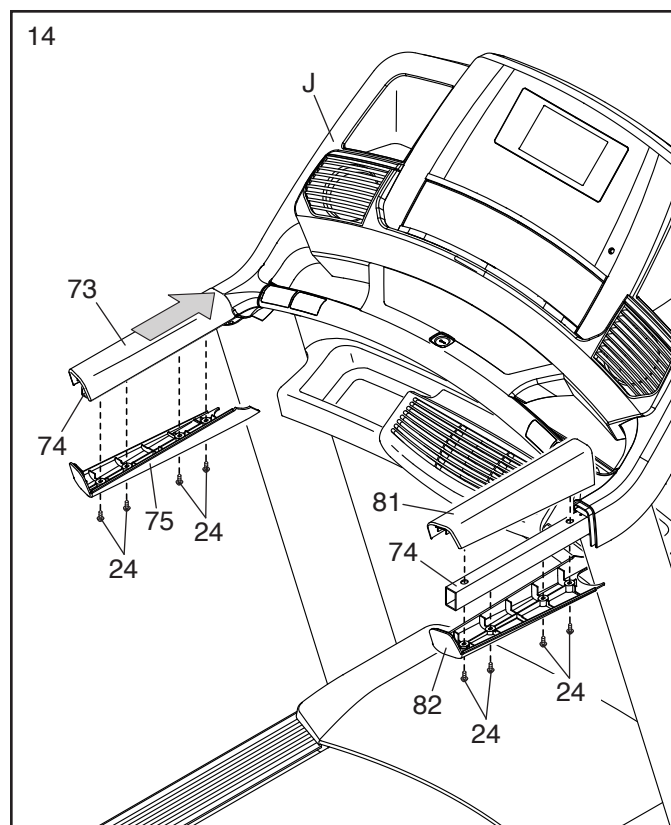


13. Insira quatro Parafusos Cabeça de Lentilha #8 x 3/4" (24) na Barra de Leitura de Pulsações (80) e então aperte-os; **não aperte os Parafusos por completo ainda.**



14. Coloque a Cobertura Superior do Apoio para a Mão Esquerda (73) sobre o Apoio para a Mão (74) esquerda. Insira quatro Parafusos Cabeça de Lentilha #8 x 3/4" (24) na Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Esquerda (75), no Apoio para a Mão Esquerda e na Cobertura Superior do Apoio para a Mão Esquerda. Depois, faça deslizar as Coberturas Superior e Inferior do Apoio para a Mão Esquerda para a frente contra a unidade do painel (J) conforme mostrado. Em seguida, aperte todos os quatro Parafusos Cabeça de Lentilha.

Fixe as Coberturas Superior e Inferior do Apoio para a Mão Direita (81, 82) ao Apoio para a Mão (74) direita, conforme descrito acima.



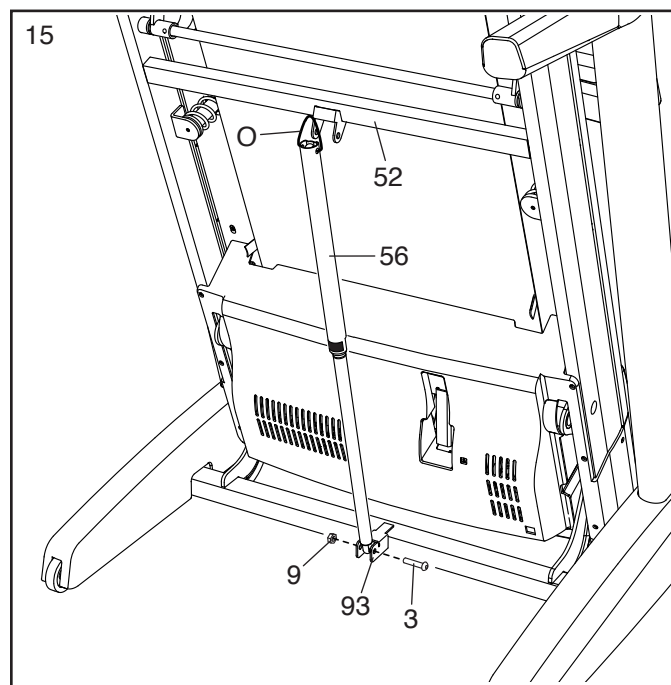
15. Levante a Estrutura (52) até à posição mostrada. **Peça a outra pessoa para segurar a Estrutura até o passo 16 ser concluído.**

Retire a Porca de 5/16" (9) e o Parafuso de 5/16" x 1 3/4" (3) do suporte na Base (93).

Depois, posicione a Trava de Armazenagem (56) conforme mostrado.

Fixe a extremidade inferior da Trava de Armazenagem (56) ao suporte da Base (93) com um Parafuso de 5/16" x 1 3/4" (3) e uma Porca de 5/16" (9).

Em seguida, levante a Trava de Armazenagem (56) para a posição vertical e remova o laço (O).

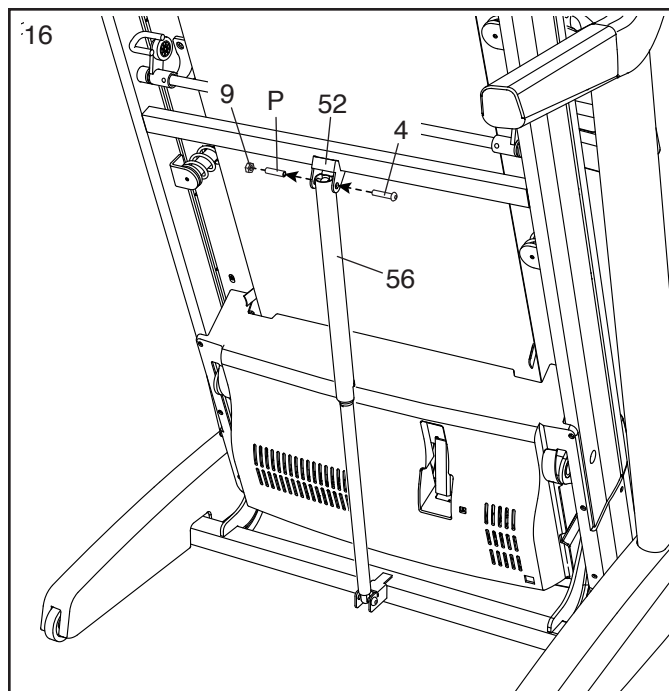


16. Retire a Porca de 5/16" (9) e o Parafuso de 5/16" x 2 1/4" (4) do suporte na Estrutura (52).

Alinhe a extremidade superior da Trava de Armazenagem (56) ao suporte na Estrutura (52) e insira um Parafuso de 5/16" x 2 1/4" (4) através do suporte e da Trava de Armazenagem. **Isto fará sair um espaçador (P) da Trava de Armazenagem; elimine o espaçador.**

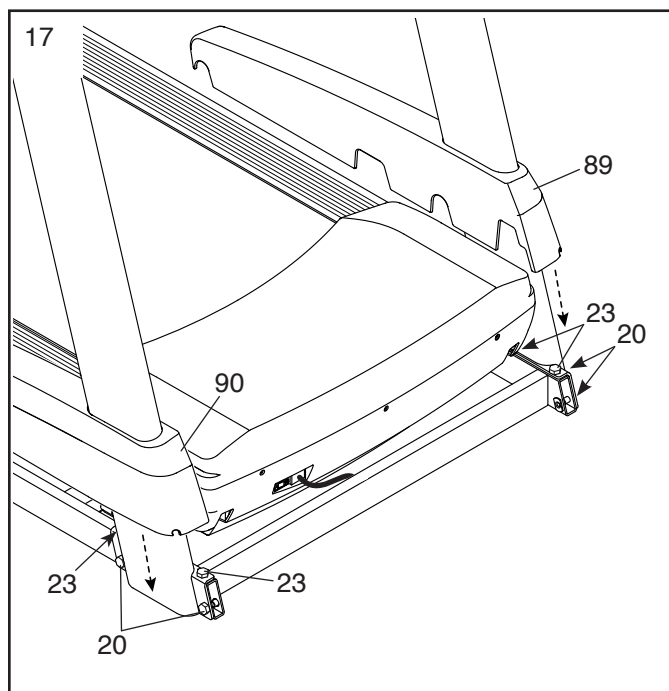
Depois, aperte a Porca de 5/16" (9) sobre o Parafuso de 5/16" x 2 1/4" (4). **Não aperte demais a Porca; deve ser possível girar a Trava de Armazenagem (56).**

Em seguida, baixe a Estrutura (52) (veja COMO BAIXAR A ESTEIRA PARA UTILIZAÇÃO na página 33).



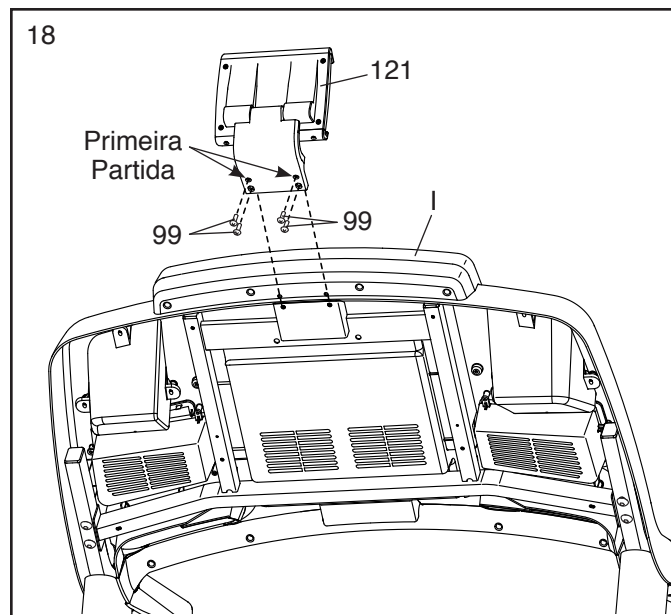
17. **Aperte firmemente os quatro Parafusos de 3/8" x 2 3/4" (23) e os quatro Parafusos de 3/8" x 1 1/4" (20).**

Depois, deslize as Coberturas das Barras Verticais Esquerda e Direita (89, 90) para baixo até se encaixarem.



18. Fixe o Suporte para Tablet (121) à unidade do painel (F) com quatro Parafusos de Máquina #8 x 5/8" (99). **Nota:** Insira os quatro Parafusos de Máquina superiores primeiro e então insira os dois Parafusos de Máquina inferiores. **Tenha cuidado para não apertar demais os Parafusos de Máquina.**

IMPORTANTE: O Suporte para Tablet (121) foi projetado para uso com a maioria dos tablets de tamanho grande. Não coloque outros dispositivos eletrônicos ou objetos no Suporte para Tablet.

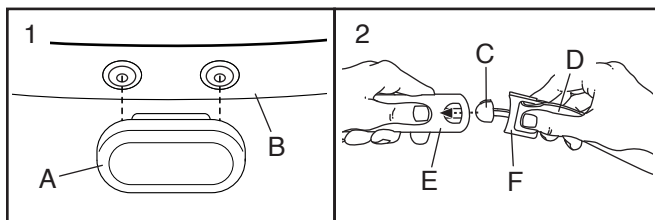


19. **Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de utilizar a esteira.** Se houver folhas de plástico sobre os adesivos da esteira, retire-as. Para proteger o piso ou o carpete, ponha um tapete debaixo da esteira. Para evitar danos ao painel, mantenha a esteira afastada da incidência direta da luz solar. Guarde em um lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma delas destina-se a ajustar a lona (consulte as páginas 35 e 36). Nota: Podem estar incluídas peças adicionais.

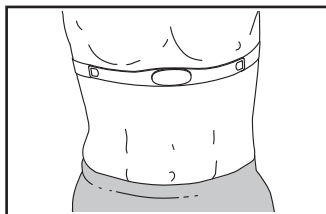
MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO

COMO COLOCAR O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

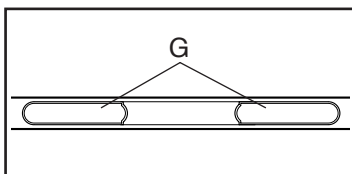
Se o monitor de frequência cardíaca parece com o mostrado no desenho 1, pressione o transmissor (A) nos prendedores sobre a cinta peitoral (B). Se o monitor de frequência cardíaca parece com o mostrado no desenho 2, inserir a aba (C) existente em uma das extremidades da cinta peitoral (D) em uma das extremidades do transmissor (E). Depois, pressione a extremidade do transmissor sob a fivela (F) na cinta peitoral; a aba deve estar alinhada com o transmissor.



Depois, enrole o monitor de frequência cardíaca em torno de seu peito no local indicado; o monitor de frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra sua pele. Certifique-se de que o logotipo está com o lado certo para cima. Depois, conecte a outra extremidade da cinta peitoral. Ajuste o comprimento da cinta, se necessário.



Em seguida, afaste o transmissor e a cinta de seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eletrodos (G). Usando saliva ou solução para lentes de contato, molhe as superfícies dos eletrodos. Em seguida, retorne o transmissor e a cinta peitoral para uma posição contra seu peito.



CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque as áreas dos eletrodos com uma toalha macia após cada utilização. A umidade pode manter o monitor de frequência cardíaca ativado, encurtando a vida útil da bateria.

- Guarde o monitor de frequência cardíaca em um lugar quente e seco. Não guarde o monitor de frequência cardíaca em um saco plástico ou outro recipiente que possa reter umidade.
- Não exponha o monitor de frequência cardíaca à incidência direta de luz solar por longos períodos, e não o exponha a temperaturas acima de 50°C ou abaixo de -10°C.
- Não dobre nem estique excessivamente o monitor de frequência cardíaca ao usá-lo ou armazená-lo.
- Para limpar o transmissor, utilize um pano umedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, limpe o transmissor com um pano úmido e seque-o com uma toalha macia. Nunca use álcool, produtos abrasivos ou produtos químicos para limpar o transmissor. Lave à mão e seque a cinta peitoral.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

- Se o monitor de frequência cardíaca não funcionar quando colocado conforme descrito à esquerda, mova-o ligeiramente para cima ou para baixo em seu peito.
- Se as leituras de frequência cardíaca não forem exibidas até você começar a transpirar, volte a umedecer as áreas dos eletrodos.
- Para o console exibir leituras de ritmo cardíaco, você deve estar à distância de um braço do console.
- Se houver uma tampa de bateria na parte traseira do transmissor, substitua a bateria por uma nova bateria do mesmo tipo.
- O monitor de frequência cardíaca é projetado para trabalhar com pessoas que têm ritmos cardíacos normais. Problemas de leitura de frequência cardíaca podem ser causados por condições médicas, como contrações ventriculares prematuras (PVC), surtos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do monitor de frequência cardíaca pode ser afetado por interferências magnéticas de linhas de alta tensão ou outras fontes. Caso suspeite de que haja interferência magnética causando um problema, tente mudar a localização do equipamento de fitness.

COMO UTILIZAR A ESTEIRA

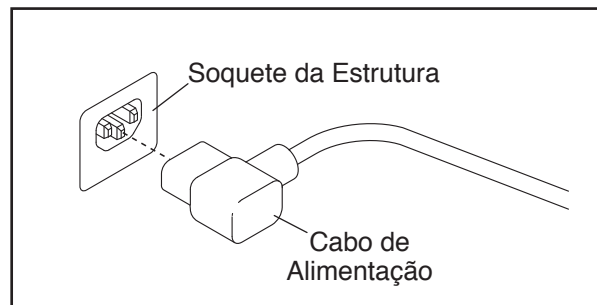
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto deve ser aterrado. Se algo funcionar mal ou apresentar defeito, o aterramento proporciona um caminho de menor resistência à corrente elétrica, reduzindo o risco de choque elétrico. Este produto está equipado com um cabo com um condutor de aterramento e um plugue de aterramento. **IMPORTANTE:** Se o cabo de alimentação estiver danificado, ele terá de ser substituído por um cabo recomendado pelo fabricante.

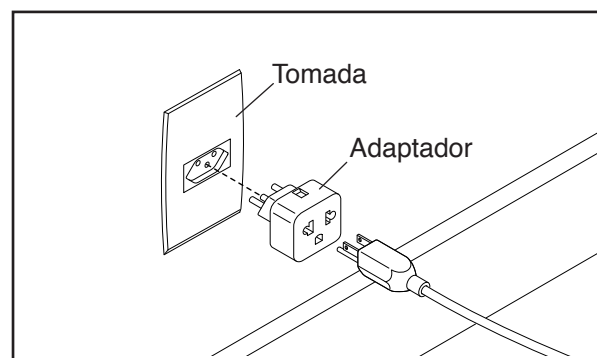
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do cabo de alimentação poderá resultar em maior risco de choque elétrico. Não modifique o plugue fornecido com o produto se ele não servir na tomada; peça a um eletricista qualificado que lhe instale uma tomada apropriada. Confirme junto a um eletricista ou técnico de assistência qualificado, se tiver dúvidas de que o produto esteja devidamente aterrado.

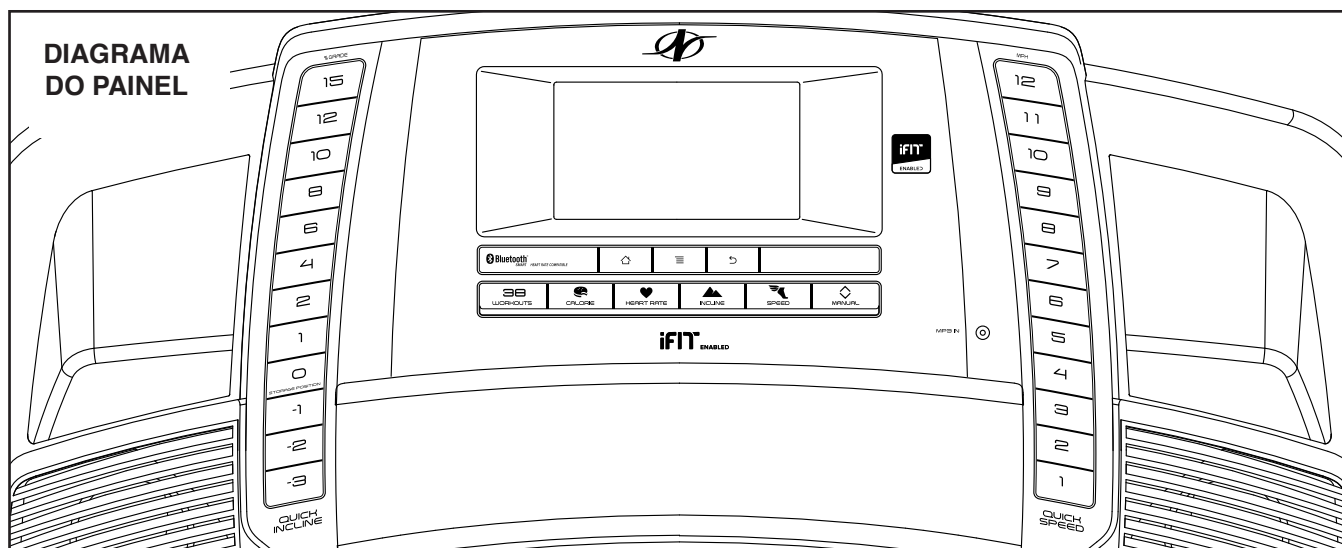
Siga os passos abaixo para ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação ao soquete da estrutura.



2. Ligue o cabo de alimentação a uma tomada adequada que esteja devidamente instalada e aterrada, de acordo com todos os regulamentos e leis locais. Você pode precisar de um adaptador (não fornecido) entre o cabo de alimentação e a tomada.





TORNE REALIDADE OS SEUS OBJETIVOS DE APTIDÃO FÍSICA COM O iFIT.COM

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



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



Baixe sessões de exercício concebidas para ajudá-lo a atingir suas metas pessoais.



Meça seu progresso competindo com outros usuários da comunidade iFit.



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



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



Veja vídeos de alta definição com sessões de exercício simuladas.



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

Visite [iFit.com](https://www.ifit.com) para saber mais.

CARACTERÍSTICAS DO PAINEL

O painel avançado da esteira oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar suas sessões de exercício mais eficazes e divertidas.

Quando utilizar o modo manual, você pode alterar a velocidade e inclinação da esteira bastando para isso tocar em um botão. À medida que você faz seu exercício, o painel apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Você pode também monitorar a frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor de frequência cardíaca para o peito.

Além disso, o painel possui uma seleção de sessões de exercício predefinidas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação da esteira à medida que orienta o usuário através de uma sessão de exercício eficaz. Além disso, você pode definir um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo.

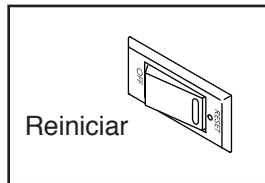
Enquanto se exercita, você pode até navegar na internet, ou ouvir seus audiobooks ou músicas de exercício favoritos, com o sistema de som do painel.

Para ligar a alimentação elétrica, consulte a página 20. **Para saber como utilizar a tela tátil,** consulte a página 20. **Para configurar o painel,** consulte a página 21.

COMO LIGAR A ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA

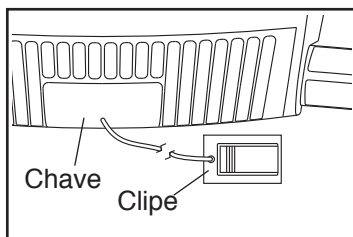
IMPORTANTE: Se a esteira tiver sido exposta a temperaturas frias, deixe-a aquecer até a temperatura ambiente antes de ligar a alimentação elétrica. Se não o fizer, você poderá danificar as telas do painel ou outros componentes eletrônicos.

Ligue o cabo de alimentação elétrica (consulte a página 18). Depois, localize o interruptor na estrutura da esteira, junto ao cabo de alimentação elétrica. Ponha o interruptor na posição Reset (reinício).



IMPORTANTE: O painel possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se a esteira estiver em exposição em uma loja. Se o modo de demonstração estiver ligado, a tela exibirá uma apresentação de demonstração após ligar o cabo de alimentação e colocar o interruptor na posição Reset, antes de inserir a chave no painel. Para desligar o modo de demonstração, consulte o passo 7 na página 28.

Depois, posicione-se sobre as pranchas de apoio para os pés na esteira. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o bem à cintura de sua roupa. Depois,



insira a chave no painel. **Nota: o painel pode demorar um minuto até ficar pronto para utilização.**

IMPORTANTE: Em uma situação de emergência, a chave pode ser retirada do painel, fazendo com que a esteira desacelere até parar. Teste o clipe recuando alguns passos; se a chave não sair do painel, ajuste a posição do clipe.

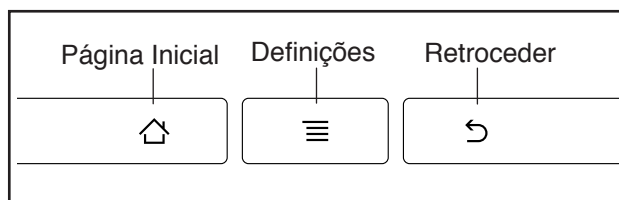
Nota: O painel pode apresentar a velocidade e a distância em quilômetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte o passo 4 na página 28. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta seção se referem a milhas.

COMO UTILIZAR A TELA TOUCH SCREEN

O painel inclui um monitor com uma tela tátil a cores. As informações abaixo ajudarão você a se familiarizar com a tecnologia avançada do dispositivo:

- O painel funciona de forma semelhante à de outros tablets. Você deslizar ou tocar com o dedo na tela para mover certas imagens, como as telas de uma sessão de exercício (consulte o passo 5 na página 22). No entanto, você não pode dar zoom abrindo ou fechando os dedos pela tela.
- A tela não é sensível à pressão. Não é necessário pressionar com força.
- Para escrever informações em uma caixa de texto, toque na caixa de texto para ver o teclado. Para utilizar números ou outros caracteres no teclado, toque no botão ?123. Para ver mais caracteres, toque no botão Alt. Toque novamente no botão Alt para voltar ao teclado numérico. Para voltar ao teclado alfabético, toque no botão ABC. Para utilizar uma letra maiúscula, toque no botão com uma seta para cima. Para utilizar várias letras maiúsculas, toque novamente no botão da seta. Para voltar ao teclado de letras minúsculas, toque no botão da seta uma terceira vez. Para apagar o último caractere, toque no botão com uma seta para trás e um X.

Utilize os botões do painel para navegar na tela. Pressione o botão de página inicial para voltar ao menu principal. Pressione o botão de definições para acessar o menu principal de configurações (consulte a página 28). Pressione o botão de retroceder para voltar à tela anterior.



COMO CONFIGURAR O PAINEL

Antes de utilizar a esteira pela primeira vez, configure o painel.

1. Conecte-se a sua rede sem fios.

Nota: para acessar a internet, baixar sessões de exercício iFit e utilizar várias outras funcionalidades do painel, você precisa estar ligado a uma rede sem fios. Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 31 para ligar o painel à rede sem fios.

2. Verifique se existem atualizações de firmware.

Primeiro, consulte o passo 1 na página 28 e o passo 2 na página 30 e selecione o modo de manutenção. Em seguida, consulte o passo 3 na página 30 e verifique se existem atualizações do firmware.

3. Calibre o sistema de inclinação.

Consulte o passo 4 na página 31 e calibre o sistema de inclinação da esteira.

4. Crie uma conta iFit.

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

Nota: Para informações acerca da navegação na internet, consulte a página 30. O navegador abre a página inicial do iFit.com. Siga as instruções do site para registrar sua conta iFit.

O painel está agora pronto para você começar a se exercitar. As páginas seguintes explicam as diversas sessões de exercício e outras funcionalidades que o painel oferece.

Para utilizar o modo manual, consulte a página 22. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada**, consulte a página 24. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido**, consulte a página 25. **Para utilizar uma sessão de exercício de pulsação**, consulte a página 26. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 27.

Para utilizar o modo de configuração do equipamento, consulte a página 28. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 29. **Para utilizar o navegador da internet**, consulte a página 30. **Para utilizar o modo de manutenção**, consulte a página 30. **Para utilizar o modo de rede sem fios**, consulte a página 31. **Para utilizar o suporte para tablet**, consulte a página 32.

IMPORTANTE: Se o painel estiver coberto com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma, use calçados esportivos limpos durante a utilização da esteira. Na primeira vez que utilizar a esteira, observe o alinhamento da lona e centralize-a se necessário (consulte a página 35).

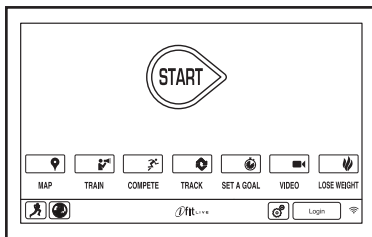
COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave no painel.

Consulte COMO LIGAR A ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA na página 20. **Nota: O painel pode demorar um minuto até ficar pronto para utilização.**

2. Selecione o menu principal.

Ao ligar a alimentação elétrica, o menu principal aparece após a inicialização do painel. Toque no botão de entrada junto ao canto inferior esquerdo da tela (não mostrado aqui) para voltar ao menu principal em qualquer momento.



3. Ponha a esteira em movimento.

Toque no botão Start (iniciar) da tela ou pressione o botão Start do painel para iniciar o movimento da esteira. Você também pode pressionar o botão Manual do painel e depois tocar no botão Resume (retomar) da tela. A lona começará a se mover a 1 mph. **Nota: A tela escurecerá por um instante enquanto carrega as informações do exercício. Isso é normal.**

Enquanto se exercita, altere a velocidade da esteira conforme desejar, apertando os botões de aumentar ou diminuir Speed (velocidade). Cada vez que você apertar um botão, a configuração de velocidade será alterada em 0,1 mph; se você mantiver o botão pressionado, a configuração de velocidade será alterada em incrementos de 0,5 mph.

Se você apertar um dos botões Quick Speed (velocidade rápida), a velocidade da lona altera-se gradualmente até chegar à configuração de velocidade selecionada.

Para selecionar uma configuração de velocidade que inclua décimos, como 3,5 mph, pressione dois botões numerados sucessivamente. Por exemplo, para selecionar uma configuração de velocidade de 3,5 mph, pressione o botão 3 e, logo depois, pressione o botão 5. **Nota:** Esta função não está ativada se o painel estiver definido para unidades métricas.

Para parar a esteira, pressione o botão Stop (parar). Para reiniciar o movimento da lona, pressione o botão Start.

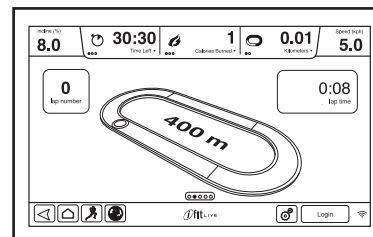
4. Altere a inclinação da esteira conforme desejado.

Para alterar a inclinação da esteira, pressione os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões de Quick Incline (inclinação rápida). Cada vez que você pressionar um dos botões, a inclinação altera-se gradualmente até atingir a configuração de inclinação selecionada.

Nota: Na primeira vez que ajustar a inclinação, você deve começar calibrando o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 31).

5. Acompanhe seu progresso pela tela.

O painel oferece diferentes modos de exibição. O modo de exibição que você escolher determina que informações sobre a sessão de exercício serão apresentadas. Para selecionar o modo de tela desejado, basta deslizar ou tocar com o dedo na tela. Você pode também ver informações adicionais tocando nas caixas vermelhas na tela.

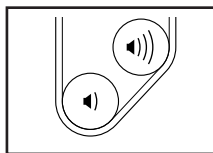


Enquanto você caminha ou corre sobre a esteira, a tela pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

- O nível de inclinação da esteira
- O tempo decorrido
- O tempo restante (**Nota:** o modo manual não tem uma contagem decrescente do tempo restante.)
- O número aproximado de calorias queimadas
- O número aproximado de calorias sendo queimadas por hora
- A distância que você caminhou ou correu
- O número de pés verticais que você subiu

- A velocidade da esteira
- Uma pista representando 400 m
- Seu ritmo em minutos por quilômetro
- O número da volta atual
- Sua frequência cardíaca (consulte o passo 6)

Se quiser, ajuste o volume pressionando os botões de aumentar ou diminuir o volume no painel.

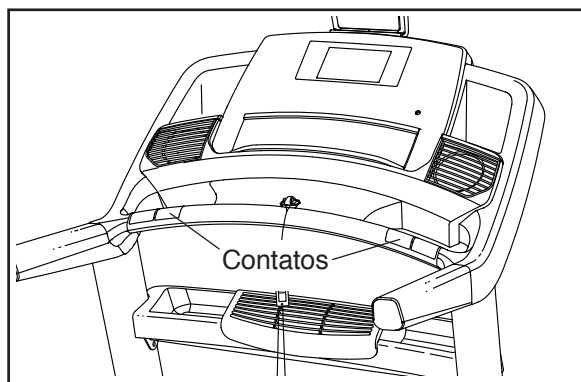


Para interromper a sessão de exercício, toque em um dos botões do menu ou pressione o botão Stop no painel. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume ou no botão Start. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

6. Meça sua frequência cardíaca se desejar.

Nota: Se utilizar o monitor de frequência cardíaca do punho e o monitor de frequência cardíaca para o peito ao mesmo tempo, o painel não apresentará sua frequência cardíaca com precisão. Para informações sobre o monitor de frequência cardíaca para o peito, consulte a página 17. Nota: O painel é compatível com todos os monitores de frequência cardíaca BLUETOOTH® Smart.

Antes de utilizar o monitor de frequência cardíaca, retire as películas de plástico dos contatos metálicos. Além disso, certifique-se de que está com as mãos limpas.

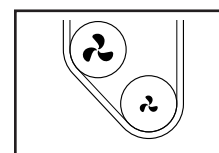


Para medir a frequência cardíaca, **coloque-se sobre as pranchas de apoio para os pés** e agarre os contatos metálicos durante cerca de dez segundos; **evite mover as mãos**. Quando a pulsação for detectada, será apresentada sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue segurando nos contatos durante cerca de 15 segundos.**

7. Ligue o ventilador, se desejar.

O ventilador possui diversas configurações de velocidade e um modo automático. Quando for selecionado o modo automático, a velocidade do ventilador aumentará ou diminuirá automaticamente, conforme a velocidade da esteira aumentar ou diminuir.

Pressione repetidamente o botão do ventilador pequeno para selecionar uma velocidade ou para desligar o ventilador. Pressione o botão do ventilador grande para selecionar uma velocidade ou o modo automático.



8. Quando acabar seu exercício, retire a chave do painel.

Suba na plataforma de caminhar e toque no botão Home (início) ou no botão de retroceder na tela, ou pressione o botão Stop no painel. Surgirá na tela um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para voltar ao menu principal. Você também pode gravar ou publicar seus resultados com uma das opções da tela. Depois, retire a chave do painel e guarde-a em um lugar seguro.

Quando acabar de utilizar a esteira, coloque o interruptor na posição Off (desligado) e desligue o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se você não fizer isto, os componentes elétricos da esteira poderão apresentar desgaste prematuro.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. Insira a chave no painel.

Consulte COMO LIGAR A ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA na página 20.

2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

Para selecionar uma sessão de exercício integrada, pressione o botão Calorie (calorias), o botão Incline (inclinação) ou o botão Speed (velocidade) do painel. Nota: Você também pode tocar no botão do atleta na tela para selecionar o menu de sessões de exercício.

Em seguida, selecione a sessão de exercício desejada. A tela indica o nome, a duração e a distância da sessão de exercício. A tela indicará também o número aproximado de calorias a serem queimadas durante a sessão de exercício e um perfil das configurações de inclinação da mesma.

3. Inicie a sessão de exercício.

Toque no botão Start Workout (iniciar sessão de exercício) para iniciar a sessão de exercício. Logo após tocar no botão, a esteira começará a se mover. Segure os apoios para as mãos e comece a caminhar. **Nota: A tela escurecerá por um instante enquanto carrega as informações do exercício. Isso é normal.**

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

Durante a sessão de exercício, o perfil apresenta seu progresso. Para ver o perfil, passe ou toque com o dedo na tela. A linha colorida vertical indica o segmento em curso da sessão de exercício. O perfil inferior representa a configuração de inclinação do segmento em curso. O perfil superior representa a configuração de velocidade do segmento em curso.

No final do primeiro segmento da sessão de exercício, a esteira ajusta-se automaticamente à configuração de velocidade e/ou inclinação do segmento seguinte.

A sessão de exercício continuará da mesma forma até terminar o último segmento. Nesse momento,

a lona desacelera até parar e aparece na tela um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para voltar ao menu principal. Você também pode gravar ou publicar seus resultados com uma das opções da tela.

Se a configuração de velocidade e/ou inclinação for alta ou baixa demais em algum momento da sessão de exercício, você pode preferir manualmente a configuração pressionando os botões Speed ou Incline. **Ao pressionar um botão de Speed**, você pode controlar manualmente a velocidade (consulte o passo 3 na página 22). **Ao pressionar um botão de Incline**, você pode controlar manualmente a inclinação (consulte o passo 4 na página 22). **Para voltar às definições de velocidade e/ou inclinação programadas para a sessão de exercício**, toque no botão Follow Workout (seguir sessão de exercício).

Para interromper a sessão de exercício, toque no botão de retroceder ou no botão de página inicial no canto inferior esquerdo da tela, ou pressione o botão Stop (parar) no painel. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar) ou pressione o botão Start (iniciar) no painel. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

Nota: A meta de calorias é uma estimativa do número de calorias a serem queimadas durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como seu peso. Além disso, se você mudar manualmente a velocidade ou a inclinação da esteira durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas é afetado.

4. Acompanhe seu progresso pela tela.

Consulte o passo 5 na página 22. A tela também pode apresentar um perfil da configuração de velocidade e inclinação da sessão de exercício.

5. Meça sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 23.

6. Ligue o ventilador, se desejar.

Consulte o passo 7 na página 23.

7. Quando acabar seu exercício, retire a chave do painel.

Consulte o passo 8 na página 23.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. Insira a chave no painel.

Consulte COMO LIGAR A ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA na página 20.

2. Selecione o menu principal.

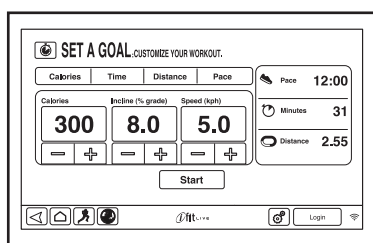
Consulte o passo 2 na página 22.

3. Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.

Para selecionar uma sessão de exercício com objetivo definido, pressione o botão Set A Goal (definir um objetivo) no painel.

Para definir um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo, toque nos botões Calories (calorias), Time (tempo),

Distance (distância) ou Pace (ritmo). Em seguida, toque nos botões de aumentar ou diminuir na tela para selecionar um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo e para selecionar a velocidade e a inclinação da sessão de exercício. A tela indica a duração e a distância da sessão de exercício e o número aproximado de calorias a serem queimadas durante a sessão.



4. Inicie a sessão de exercício.

Toque no botão Start (iniciar) para iniciar a sessão de exercício. Logo após tocar no botão, a esteira começará a se mover. Segure os apoios para as mãos e comece a caminhar. **Nota: A tela escurecerá por um instante enquanto carrega as informações do exercício. Isso é normal.**

A sessão de exercício funciona da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 22 e 23).

A sessão de exercício continuará até atingir o objetivo definido. Nesse momento, a lona desacelera até parar, e aparece na tela um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para voltar ao menu principal. Você também pode gravar ou publicar seus resultados com uma das opções da tela.

Nota: A meta de calorias é uma estimativa do número de calorias a serem queimadas durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como seu peso.

5. Acompanhe seu progresso pela tela.

Consulte o passo 5 na página 22.

6. Meça sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 23.

7. Ligue o ventilador, se desejar.

Consulte o passo 7 na página 23.

8. Quando acabar seu exercício, retire a chave do painel.

Consulte o passo 8 na página 23.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE PULSAÇÃO

As sessões de exercício de pulsação controlam automaticamente a velocidade e a inclinação da esteira para manter sua frequência cardíaca próxima de um nível-alvo enquanto se exercita. Nota: Você deve usar um monitor de frequência cardíaca para o peito para poder utilizar uma sessão de exercício de pulsação.

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

Para mais informações sobre o monitor de frequência cardíaca, consulte a página 17.

2. Insira a chave no painel.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 20.

3. Selecione uma sessão de exercício de pulsação.

Para selecionar uma sessão de exercício de pulsação, pressione o botão Heart Rate (frequência cardíaca) no painel.

Depois, toque em uma das abas Performance (desempenho) ou Endurance (resistência) na tela.

4. Insira sua frequência cardíaca máxima.

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

5. Inicie a sessão de exercício.

Toque no botão Start Workout (iniciar sessão de exercício) na tela para iniciar a sessão de exercício. Logo após tocar no botão, a esteira começará a se mover. Segure os apoios para as mãos e comece a caminhar. **Nota: A tela escurecerá por um instante enquanto carrega as informações do exercício. Isso é normal.**

6. Acompanhe seu progresso pela tela.

Consulte o passo 5 na página 22.

7. Ligue o ventilador, se desejar.

Consulte o passo 7 na página 23.

8. Quando acabar seu exercício, retire a chave do painel.

Consulte o passo 8 na página 23.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT

Nota: para utilizar uma sessão de exercício iFit, é necessário ter acesso a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 31). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. Insira a chave no painel.

Consulte COMO LIGAR A ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA na página 20.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 22.

3. Entre em sua conta iFit.

Se ainda não o fez, toque no botão Login (entrar) para entrar em sua conta iFit. A tela solicitará o nome de usuário e a senha no iFit.com. Insira-os e toque no botão Submit (enviar). Toque no botão Cancel (cancelar) para sair da tela de início de sessão.

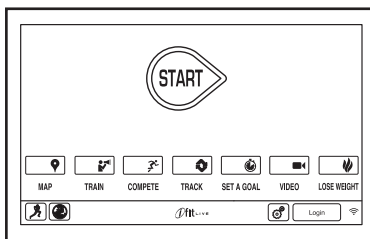
4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

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

ou Lose Weight (perder peso) para baixar a sessão de exercício seguinte do respectivo tipo. Nota: você pode ter acesso a sessões de exercício de demonstração através destas opções, mesmo que não entre em sua conta iFit.

Para competir em uma corrida que tenha agendado previamente, toque no botão Compete (competir). Para ver seu histórico de sessões de exercício, toque no botão Track (acompanhar). Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) (consulte a página 25).

Para trocar de usuário dentro da conta, toque no botão do usuário junto ao canto inferior direito da tela.



Antes de baixar algumas sessões de exercício, você precisa adicioná-las a sua agenda em iFit.com.

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

Ao selecionar uma sessão de exercício iFit, a tela indica o nome, a duração e a distância da sessão. A tela indica também o número aproximado de calorias a serem queimadas durante a sessão de exercício. Se você selecionar uma sessão de exercício de competição, a tela faz a contagem decrescente até o início da corrida.

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na página 24.

Em algumas sessões de exercício, você pode ser orientado pela voz de um treinador gravada em áudio.

6. Acompanhe seu progresso pela tela.

Consulte o passo 5 na página 22. A tela pode também apresentar um mapa da pista onde você está caminhando ou correndo.

Durante uma sessão de exercício de competição, a tela indica as velocidades dos usuários do iFit e as distâncias que percorreram. A tela indica também o número de segundos de vantagem ou desvantagem em relação aos outros usuários iFit.

7. Meça sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 23.

8. Ligue o ventilador, se desejar.

Consulte o passo 7 na página 23.

9. Quando acabar seu exercício, retire a chave do painel.

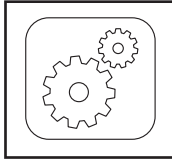
Consulte o passo 8 na página 23.

Para mais informações sobre o modo iFit, visite www.iFit.com.

COMO UTILIZAR O MODO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO

1. Selecione o menu de configuração principal.

Insira a chave no painel (consulte COMO LIGAR A ENERGIA na página 20). Depois, selecione o menu principal (consulte o passo 2 na página 22). Em seguida, pressione o botão da engrenagem junto ao canto inferior direito da tela para selecionar o menu de configurações principal.



2. Selecione o modo de configuração do equipamento.

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

3. Selecione um idioma.

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

4. Selecione a unidade de medida.

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

5. Selecione um fuso horário.

Toque no botão Timezone (fuso horário). Selecione o fuso horário local para sincronizar o painel com a hora local. Em seguida, toque no botão de retroceder na tela.

6. Selecione uma hora de atualização.

Para selecionar uma hora de atualização automática do painel, toque no botão Update Time (Hora de atualização) e selecione a hora desejada. Em seguida, toque no botão de retroceder na tela.

IMPORTANTE: Você deve ainda desligar o cabo de alimentação após a utilização da esteira. Defina a hora de atualização para uma hora em que utilize normalmente a esteira e esteja disponível para desligar o cabo de alimentação após a atualização.

7. Ative ou desative o modo de demonstração da tela.

O painel possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se a esteira estiver em exposição em uma loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, o painel funciona normalmente ao ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reinício e inserir a chave no painel. No entanto, quando retirar a chave, a tela exibe uma apresentação de demonstração.

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

8. Ative ou desative o navegador da internet.

Para ativar ou desativar o navegador da internet, comece tocando no botão Browser (navegador). Depois, toque na caixa de seleção Enable (ativar) ou na caixa de seleção Disable (desativar). Em seguida, toque no botão de retroceder na tela.

9. Ative ou desative a visualização de rua.

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

10. Ative ou desative a chave.

Nota: esta funcionalidade pode não estar ativada em sua esteira.

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

11. Ative ou desative um código de acesso.

O painel possui um código de acesso para segurança infantil, destinado a impedir que pessoas não autorizadas utilizem a esteira.

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

Nota: se estiver ativado um código de acesso, o painel solicita periodicamente que ele seja inserido. O painel permanece bloqueado até ser inserido o código de acesso correto.

IMPORTANTE: Caso esqueça seu código de acesso, insira o seguinte código mestre para desbloquear o painel: 1985.

12. Defina um tempo limite de segurança para a tela.

O painel inclui uma redefinição automática da tela; se nenhum botão for pressionado e a esteira não se mover durante um determinado período de tempo, o painel reinicia-se automaticamente.

Para definir o tempo durante o qual o painel aguarda antes de se reiniciar automaticamente, toque no botão Safety Screen Timeout (tempo limite de segurança da tela) para ver uma lista de tempos. Em seguida, selecione o período desejado. Toque no botão de retroceder na tela.

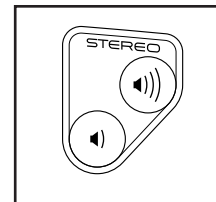
13. Saia do modo de configuração do equipamento.

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

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiobooks através do sistema de som do painel durante o exercício, ligue um cabo de áudio com plugue de 3,5 mm (não incluído) à tomada do painel e a uma tomada de seu leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem conectado. Nota: Para adquirir um cabo de áudio, dirija-se a uma loja de eletrônica local.**

Em seguida, pressione o botão de reprodução em seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões de aumentar e diminuir o volume no painel ou no controle de volume em seu leitor de áudio pessoal.



COMO UTILIZAR O NAVEGADOR DA INTERNET

Nota: para utilizar o navegador, é necessário ter acesso a uma rede sem fios que inclua um roteador 802.11b/g/n preparado para transmissão SSID (as redes ocultas não são compatíveis).

Para abrir o navegador, toque no botão do globo junto ao canto inferior esquerdo da tela. Em seguida, selecione um site da internet.

Para utilizar o navegador da internet, toque nos botões Back (retroceder), Refresh (atualizar) e Forward (avancar) na tela. Para sair do navegador da internet, toque no botão Return (voltar) na tela.

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR A TELA TÁTIL na página 20.

Para inserir um endereço da internet diferente na barra de endereços, comece deslizando o dedo para baixo na tela para ver a barra, se necessário. Em seguida, toque na barra de URL, utilize o teclado para inserir o endereço e toque no botão Go (ir).

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

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

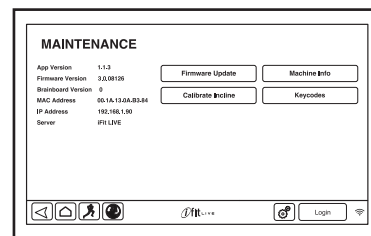
COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 28.

2. Selecione o modo de manutenção.

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



A tela principal do modo de manutenção apresenta informações sobre o modelo e a versão da esteira.

3. Atualize o firmware do painel.

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

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

Para evitar danificar a esteira, não desligue a corrente nem retire a chave durante a atualização do firmware.

A tela apresenta o progresso da atualização. Quando a atualização estiver concluída, a esteira desliga e volta a ligar. Se isto não acontecer, coloque o interruptor na posição Off (desligado). Espere alguns segundos e, em seguida, ponha o interruptor na posição Reset (reinício). Nota: o painel pode demorar alguns minutos até ficar pronto para utilização.

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

4. Calibre o sistema de inclinação da esteira.

Toque no botão Calibrate Incline (calibrar inclinação). Em seguida, toque no botão Begin (começar) para calibrar o sistema de inclinação. A esteira eleva-se automaticamente até o nível máximo de inclinação, baixa até o nível mínimo e, em seguida, volta à posição inicial. Desta forma, o sistema de inclinação será calibrado. Toque no botão Cancel (cancelar) para voltar ao modo de manutenção. Quando o sistema de inclinação estiver calibrado, toque no botão Finish (terminar).

IMPORTANTE: Mantenha os animais de estimação, os pés e quaisquer objetos afastados da esteira durante a calibragem do sistema de inclinação. Em uma emergência, retire a chave do painel para parar a calibragem da inclinação.

5. Veja informações sobre a máquina.

Toque no botão Machine Info (informações da máquina) para ver informações sobre a esteira. Após ver as informações, toque no botão de retroceder na tela.

6. Procure os códigos das teclas.

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

7. Saia do modo de manutenção.

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

COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS

O painel inclui um modo de rede sem fios que lhe permite configurar uma ligação a uma rede sem fios.

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 28.

2. Selecione o modo de rede sem fios.

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

3. Ative o Wi-Fi.

Certifique-se de que a caixa de seleção Wi-Fi está com uma marca verde. Se não estiver, toque uma vez na opção de menu Wi-Fi e aguarde alguns segundos. O painel procurará redes sem fios disponíveis.

4. Configure e gerencie uma conexão a uma rede sem fios.

Quando a opção Wi-Fi está ativada, a tela apresentará uma lista de redes disponíveis. Nota: pode demorar alguns segundos até aparecer a lista de redes sem fios.

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

Nota: Você precisa ter sua própria rede sem fios e um roteador 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são compatíveis).

Quando aparecer uma lista de redes, toque na rede desejada. Nota: Você precisará saber o nome de sua rede (SSID). Se sua rede tiver uma senha, você também terá que sabê-la.

Uma caixa de informações aparecerá perguntando se você deseja se conectar à rede sem fios. Toque no botão Connect (ligar) para se conectar à rede ou no botão Cancel (cancelar) para voltar à lista de redes. Se a rede tiver uma senha, toque na caixa de inserção de senha. Aparecerá um teclado na tela. Para ver a senha à medida que você a escreve, toque na caixa de seleção Show Password (mostrar senha).

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR A TELA TÁTIL na página 20.

Quando o painel estiver conectado a sua rede sem fios, a opção de menu Wi-Fi no topo da tela apresentará a palavra CONNECTED (conectado). Em seguida, toque no botão de retroceder na tela para voltar ao modo de rede sem fios.

Para se desconectar de uma rede sem fios, selecione-a e, em seguida, toque no botão Forget (esquecer).

Se tiver problemas ao se conectar a uma rede criptografada, certifique-se de que a senha esteja correta. Nota: As senhas diferenciam maiúsculas e minúsculas.

Nota: O modo iFit suporta criptografia não segura e segura (WEP, WPA e WPA2). Recomenda-se uma conexão de banda larga; o desempenho depende da velocidade da conexão.

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

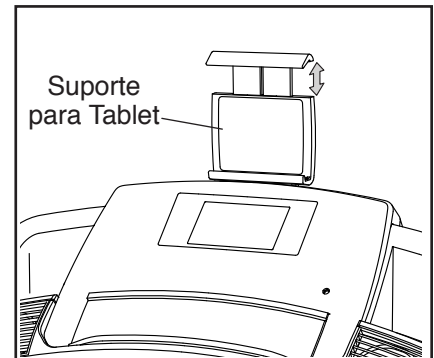
5. Saia do modo de rede sem fios.

Para sair do modo de rede sem fios, toque no botão de retroceder na tela.

COMO UTILIZAR O SUPORTE PARA TABLET

IMPORTANTE: O suporte para tablet foi projetado para uso com a maioria dos tablets de tamanho grande. Não coloque outros dispositivos eletrônicos ou objetos no suporte para tablet.

Para inserir um tablet no suporte, coloque a borda inferior do tablet na bandeja. Então, puxe o prendedor sobre a borda superior do tablet.



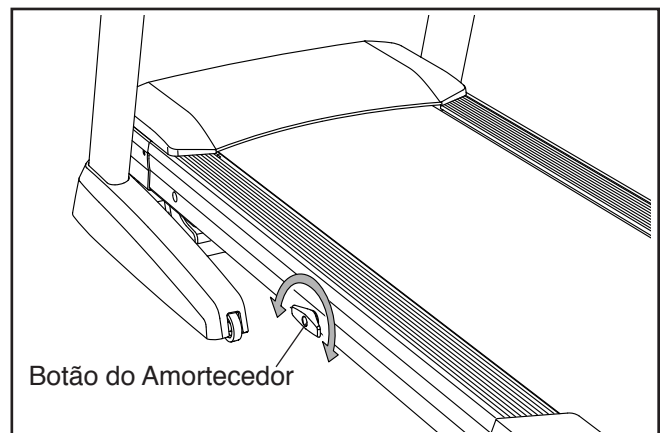
Certifique-se de que o tablet esteja firmemente colocado no suporte. Faça estas ações na ordem inversa para remover o tablet do suporte.

COMO AJUSTAR O SISTEMA DE AMORTECIMENTO

A esteira possui um sistema de amortecimento para reduzir o impacto ao caminhar ou correr sobre ela.

Retire a chave do painel e desligue o cabo de alimentação.

Para maior firmeza na plataforma de caminhar, gire o botão do amortecedor meia volta no sentido anti-horário até sentir que ele se encaixou em posição. **Para menor firmeza na plataforma de caminhar,** gire o botão do amortecedor meia volta no sentido horário até sentir que ele se encaixou em posição. **Nota: Quanto mais depressa você correr sobre a esteira, ou quanto maior for seu peso, mais firme deve estar a plataforma.**

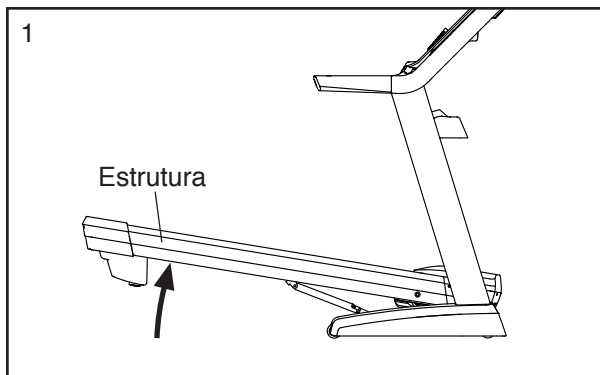


COMO DOBRAR E MOVER A ESTEIRA

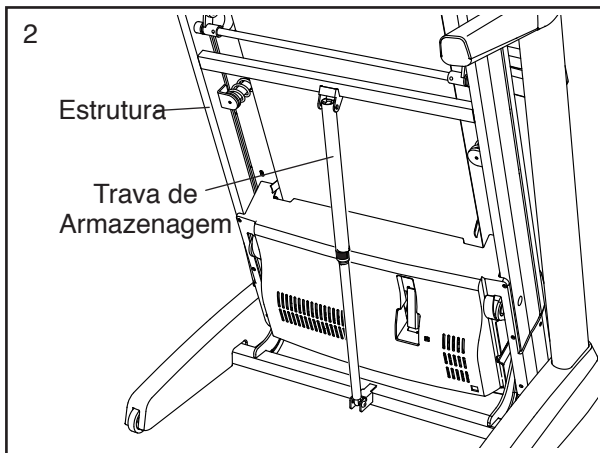
COMO DOBRAR A ESTEIRA

Para evitar danificar a esteira, ajuste a inclinação em zero antes de dobrá-la. Em seguida, retire a chave e desligue o cabo de alimentação elétrica. **ATENÇÃO:** Você deve ser capaz de levantar com segurança 20 kg para elevar, baixar ou mover a esteira.

1. Segure firmemente na estrutura metálica pelo ponto indicado na seta abaixo. **ATENÇÃO:** Não segure a estrutura pela prancha de plástico de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas retas.



2. Levante a estrutura até que a trava de armazenagem se encaixe na posição de armazenagem. **ATENÇÃO:** Certifique-se de que a trava de armazenagem ficou encaixada.

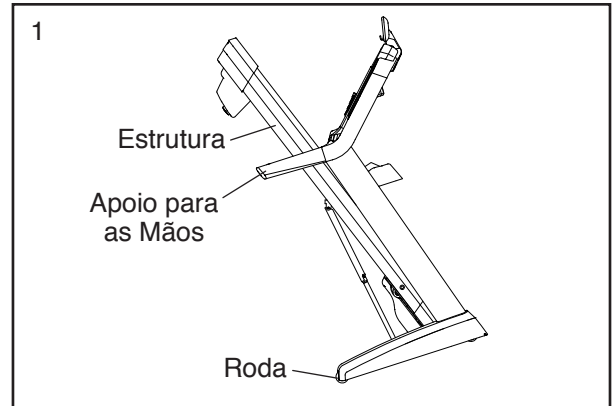


Para proteger o piso ou o carpete, ponha um tapete debaixo da esteira. Mantenha a esteira afastada da incidência de luz solar direta. Não deixe a esteira na posição de armazenamento em temperaturas superiores a 30°C.

COMO MOVER A ESTEIRA

Antes de mover a esteira, dobre-a conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO:** Certifique-se de que a trava de armazenagem fique bloqueada na posição de armazenagem. Para mover a esteira podem ser necessárias duas pessoas.

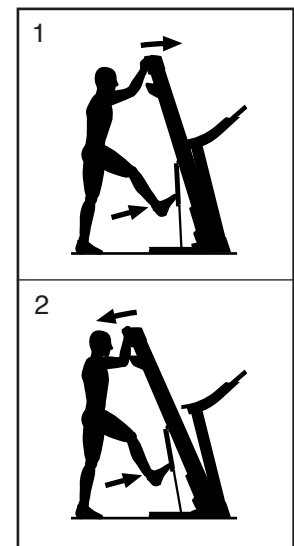
1. Segure na estrutura e em um apoio para a mão e coloque um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para a mão para trás até a esteira rolar sobre as rodas e leve-a cuidadosamente para o local desejado. **ATENÇÃO:** Não mova a esteira sem a inclinar para trás, não puxe pela estrutura e não mova a esteira sobre uma superfície irregular.
3. Coloque um pé contra uma roda e baixe cuidadosamente a esteira.

COMO BAIXAR A ESTEIRA PARA UTILIZAÇÃO

1. Empurre a extremidade superior da estrutura para frente e pressione gentilmente a parte superior da trava de armazenagem com o pé ao mesmo tempo.
2. Ao pressionar a trava de armazenagem com o pé, puxe a extremidade superior da estrutura em direção a si mesmo.
3. Dê um passo para trás e deixe a estrutura baixar até o chão.



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

MANUTENÇÃO

A manutenção regular é importante para o desempenho ideal e para reduzir o desgaste. Inspeção e aperte adequadamente todas as peças sempre que a esteira for usada.

Limpe periodicamente a esteira e mantenha a lona limpa e seca. Primeiro, **ponha o interruptor de alimentação elétrica na posição Off (desligado) e desconecte o cabo de alimentação**. Limpe as peças exteriores da esteira com um pano umedecido e uma pequena quantidade de detergente suave.

IMPORTANTE: Não borrife líquidos diretamente sobre a esteira. Para evitar danos ao painel, mantenha-o longe de líquidos. Depois, enxugue bem a esteira com uma toalha macia.

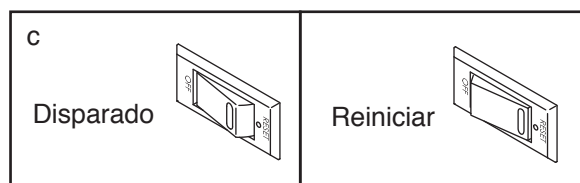
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A maioria dos problemas da esteira pode ser resolvida através dos procedimentos simples descritos abaixo. Procure o sintoma aplicável e siga os passos indicados. Se precisar de assistência adicional, consulte a folha de rosto deste manual.

SINTOMA: A alimentação elétrica não liga

- Ligue o cabo de alimentação a uma tomada adequada que esteja devidamente instalada e aterrada, de acordo com todos os regulamentos e leis locais. Não deve haver nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
- Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida no painel.

- Verifique o interruptor localizado na estrutura da esteira, junto ao cabo de alimentação elétrica. Se o botão estiver projetado para fora, conforme mostrado, o interruptor disparou. Para reiniciar o interruptor, espere cinco minutos e pressione novamente o botão para dentro.



SINTOMA: A alimentação elétrica se desliga durante a utilização

- Verifique o interruptor (veja o desenho acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e pressione novamente o botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja ligado. Se o cabo de alimentação estiver ligado, desligue-o e, em seguida, volte a ligá-lo.
- Retire a chave do painel e, em seguida, insira-a novamente.
- Se a esteira continuar sem funcionar, consulte a folha de rosto deste manual.

SINTOMA: As telas do painel permanecem acesas quando a chave é retirada do painel

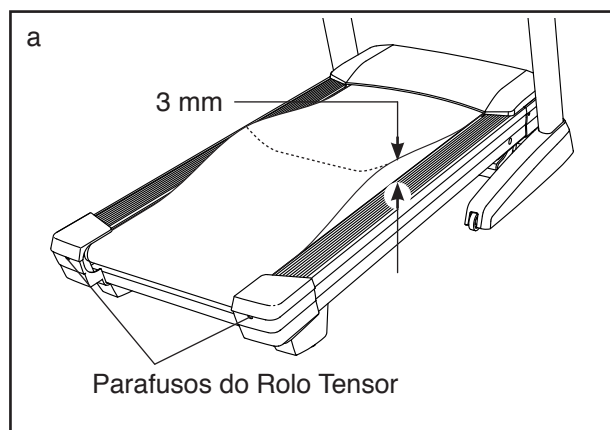
- O painel possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se a esteira estiver em exposição em uma loja. Se as telas permanecerem acesas ao retirar a chave, isto significa que o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, mantenha pressionado o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se as telas continuarem acesas, consulte o passo 7 na página 28 para desligar o modo de demonstração.

SINTOMA: A inclinação da esteira não é alterada corretamente

- a. Calibre o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 31). Quando o sistema de inclinação estiver calibrado, retire a chave do painel.

SINTOMA: A esteira desacelera quando alguém caminha sobre ela

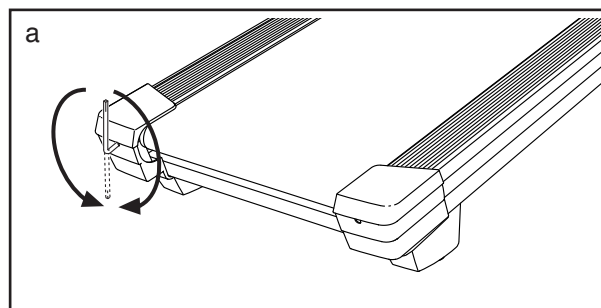
- a. Se a lona for apertada em demasia, o desempenho da esteira pode ser afetado e a lona pode ser danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a lona estiver adequadamente esticada, você deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma. Tenha o cuidado de manter a lona centralizada. Depois, ligue o cabo de alimentação, insira a chave e ponha a esteira para funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a lona fique adequadamente esticada.



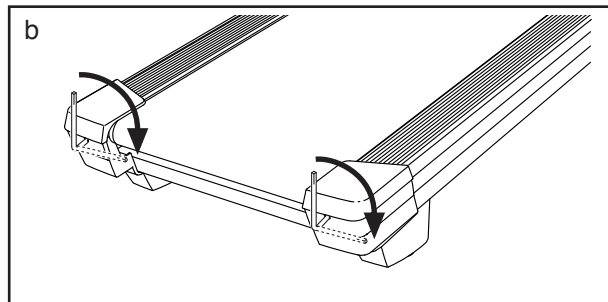
- b. A esteira possui uma lona revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um spray de silicone ou outras substâncias na lona ou na plataforma, a menos que isto lhe seja indicado por um representante da assistência autorizada. Tais substâncias podem deteriorar a lona e causar um desgaste excessivo.** Se lhe parecer que a lona precisa de mais lubrificante, consulte a folha de rosto deste manual.
- c. Se a lona continuar a desacelerar quando alguém caminhar nela, consulte a folha de rosto deste manual.

SINTOMA: A lona não está centralizada ou desliza ao se caminhar sobre ela

- a. **Se a lona ficar descentralizada**, retire primeiro a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA**. **Se a lona tiver se deslocado para a esquerda**, utilize a chave sextavada para virar o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido horário; **se a lona tiver se deslocado para a direita**, vire o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido anti-horário. Tenha cuidado para não esticar demais a lona. Depois, ligue o cabo de alimentação, insira a chave e ponha a esteira para funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a lona fique centralizada.

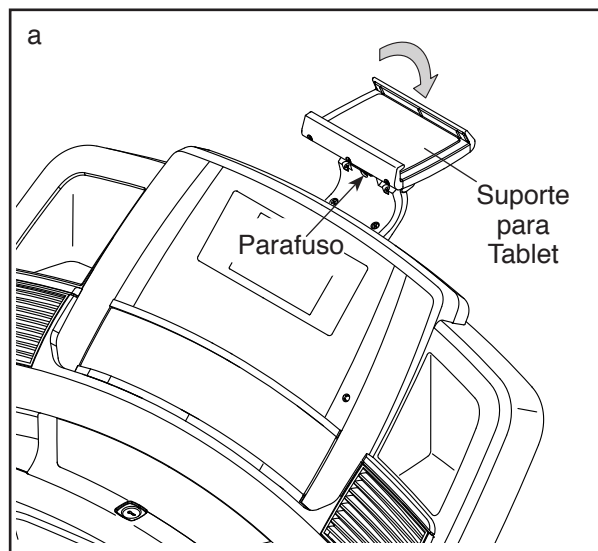


- b. Se a lona escorregar ao caminhar em cima dela, comece retirando a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA**. Com a chave sextavada, vire ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a lona estiver adequadamente apertada, você deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma. Tenha o cuidado de manter a lona centralizada. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, insira a chave e caminhe cuidadosamente sobre a esteira durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a lona fique adequadamente esticada.



SINTOMA: O suporte para tablet não permanece em posição

- a. Gire o suporte para tablet para trás. Em seguida, aperte o parafuso indicado levemente até que o suporte para tablet fique em posição quanto voltado para a posição desejada.



ORIENTAÇÕES PARA EXERCÍCIOS

⚠️ AVISO: Antes de iniciar este ou qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde preexistentes.

O monitor de frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Há diversos fatores que podem afetar a precisão das leituras da frequência cardíaca. O monitor de frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliar a determinar as tendências gerais de sua frequência cardíaca.

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

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Seja o seu objetivo queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Você pode utilizar a frequência cardíaca como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta a frequência cardíaca recomendada 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, encontre 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 a frequência cardíaca para queimar gorduras, o número do meio representa a frequência cardíaca para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa a frequência cardíaca para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras – Para queimar gorduras de maneira eficaz, você deve se exercitar com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros minutos de exercício o corpo utiliza carboidratos como fonte de energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as calorias de gordura armazenada como energia. Se o objetivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até a frequência cardíaca estar próxima do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com a frequência cardíaca perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico – Se o objetivo for fortalecer o sistema cardiovascular, você deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, atividades que requeiram uma grande quantidade de oxigênio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até a frequência cardíaca estar próxima do número mais alto da sua zona de exercício.

ORIENTAÇÕES PARA EXERCÍCIOS

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

Exercício da Zona de Treinamento – Faça 20 a 30 minutos de exercício com a frequência cardíaca dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha a frequência cardíaca dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; nunca prenda a respiração.

Resfriamento do Corpo – 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, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, você pode chegar aos cinco exercícios por semana, se assim desejar. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do cotidiano.

LISTA DE PEÇAS

Modelo Nº NTL14115.2 R0217A

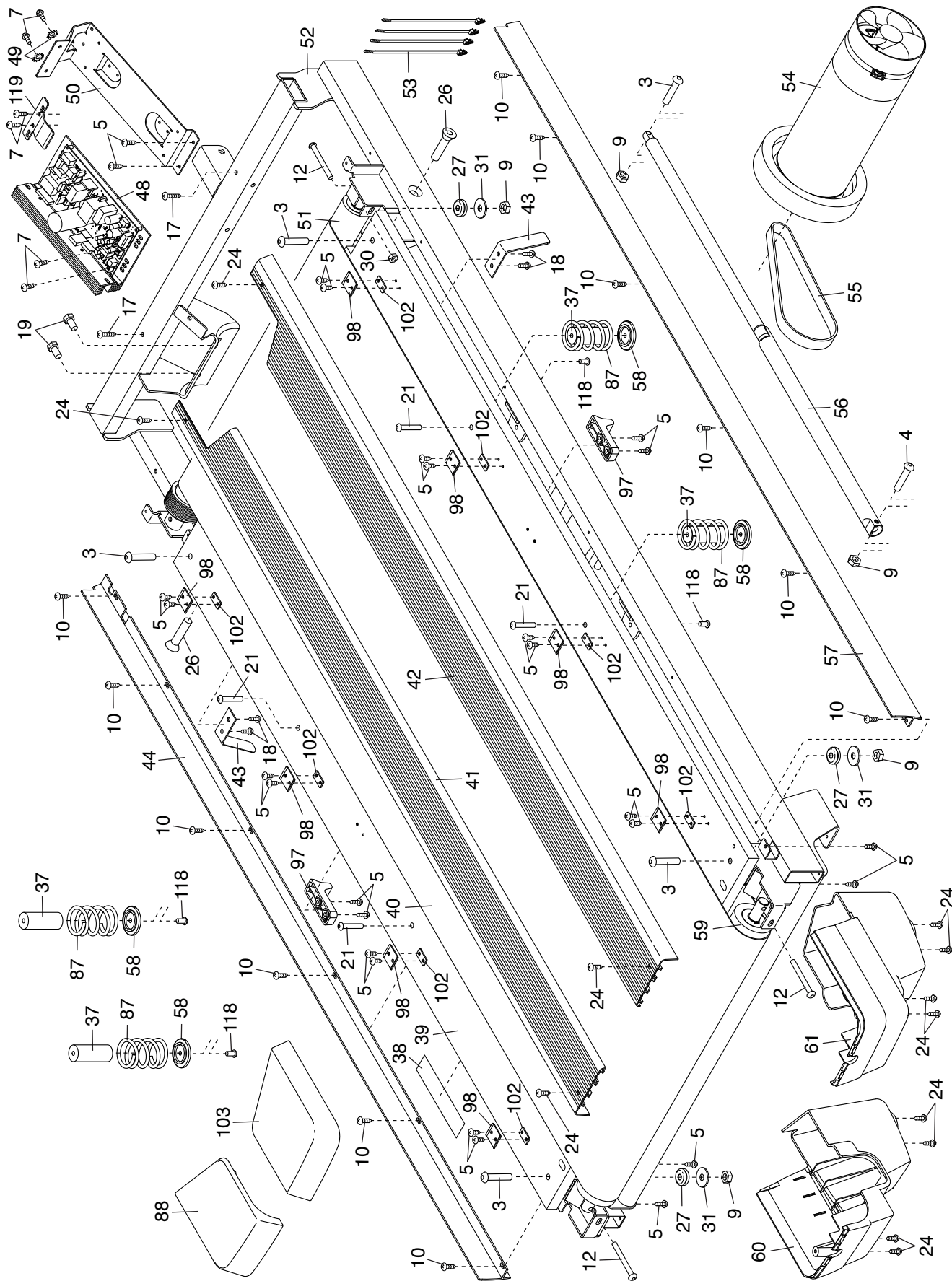
No.	Qde.	Descrição	No.	Qde.	Descrição
1	4	Parafuso de 5/16" x 3/4"	54	1	Motor de Acionamento
2	8	Parafuso de 5/16" x 2"	55	1	Correia do Motor
3	5	Parafuso de 5/16" x 1 3/4"	56	1	Trava de Armazenagem
4	1	Parafuso de 5/16" x 2 1/4"	57	1	Cobertura da Estrutura Direita
5	58	Parafuso #8 x 3/4"	58	4	Placa do Amortecedor
6	2	Parafuso #10 x 3/4"	59	1	Rolo Tensor
7	6	Parafuso de Máquina #8 x 1/2"	60	1	Tampa Traseira Esquerda
8	8	Arruela Dentada de 5/16"	61	1	Tampa Traseira Direita
9	6	Porca de 5/16"	62	1	Cobertura do Motor
10	20	Parafuso Tek #8 x 3/4"	63	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
11	16	Parafuso #8 x 1/2"	64	2	Espaçador da Estrutura
12	3	Parafuso de 1/4" x 2 1/2"	65	1	Estrutura de Inclinação
13	1	Parafuso Prateado #8 x 1/2"	66	1	Motor de Inclinação
14	1	Parafuso de 3/8" x 1 1/2"	67	2	Espaçador do Motor de Inclinação
15	1	Parafuso de 3/8" x 2"	68	2	Apoio da Cobertura
16	1	Cobertura do Ventilador da Bandeja	69	1	Cabo de Alimentação
17	2	Parafuso #8 x 1 3/4"	70	1	Passa-fio do Cabo de Alimentação
18	4	Parafuso da Guia da Lona #8	71	1	Interruptor de Alimentação Elétrica
19	2	Pino do Motor de 5/16"	72	1	Bandeja Inferior
20	4	Parafuso de 3/8" x 1 1/4"	73	1	Cobertura Superior do Apoio para a Mão Esquerda
21	4	Parafuso de 1/4" x 1 1/4"	74	2	Apoio para a Mão
22	2	Parafuso de 3/8" x 1 3/4"	75	1	Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Esquerda
23	4	Parafuso de 3/8" x 2 3/4"	76	1	Barra de Apoio das Barras Verticais
24	33	Parafuso Cabeça de Lentilha #8 x 3/4"	77	2	Tampa da Estrutura do Pannel
25	8	Arruela Dentada de 3/8"	78	1	Ventilador da Bandeja
26	2	Parafuso de 1/2" x 2"	79	1	Bandeja
27	4	Amortecedor de Borracha	80	1	Barra de Leitura de Pulsações
28	2	Parafuso de 3/8" x 1"	81	1	Cobertura Superior do Apoio para a Mão Direita
29	12	Parafuso #6 x 1/2"	82	1	Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Direita
30	3	Porca de 1/4"	83	1	Fio da Barra Vertical
31	4	Arruela Lisa de 5/16"	84	1	Barra Vertical Direita
32	1	Grade do Ventilador da Bandeja	85	3	Adesivo de Advertência
33	3	Parafuso de 1/4" x 1/2"	86	2	Passa-Fios da Barra Vertical
34	2	Porca de 1/2"	87	4	Mola do Amortecedor
35	6	Porca de 3/8"	88	1	Tampa Traseira Esquerda
36	5	Clipe do Capô	89	1	Cobertura da Barra Vertical Esquerda
37	4	Acolchoamento	90	1	Cobertura da Barra Vertical Direita
38	1	Adesivo de Aviso	91	1	Barra Vertical Esquerda
39	1	Plataforma	92	2	Roda Traseira
40	1	Lona	93	1	Base
41	1	Prancha de Apoio para o Pé Esquerdo	94	1	Bandeja Esquerda
42	1	Prancha de Apoio para o Pé Direito	95	2	Ventilador
43	2	Guia da Lona	96	1	Pannel
44	1	Cobertura da Estrutura Esquerda	97	2	Freio da Roda do Amortecedor
45	4	Bucha de Plástico 3/8"	98	8	Clipe da Prancha de Apoio para os Pés
46	2	Bucha de Plástico 1/2"	99	4	Parafuso #8 x 5/8"
47	2	Arruela Axial 1/2"	100	1	Base do Pannel
48	1	Controlador			
49	2	Arruela Dentada #8			
50	1	Suporte do Controlador			
51	1	Rolo de Acionamento/Polia			
52	1	Estrutura			
53	4	Laço			

Leg.	Nº	Qde. Descrição	Leg.	Nº	Qde. Descrição
101	1	Bandeja Direita	113	1	Tampa da Alça
102	8	Placa da Prancha de Apoio para os Pés	114	4	Bucha do Amortecedor
103	1	Tampa Traseira Direita	115	2	Suporte da Haste do Amortecedor
104	1	Chave/Clipe	116	1	Haste do Amortecedor
105	2	Tampa da Estrutura do Painei	117	2	Roda do Amortecedor
106	1	Estrutura do Painei	118	4	Parafuso de 1/4" x 3/4"
107	4	Laço para Fio	119	1	Placa do Controlador
108	2	Alto-falante	120	2	Bucha da Haste do Amortecedor
109	1	Monitor de Frequência Cardíaca para o Peito	121	1	Suporte para Tablet
110	2	Parafuso de 1/4" x 1 1/2"	122	4	Almofada da Base
111	2	Arruela Lisa de 3/8"	123	2	Arruela de Pressão M10
112	1	Alça de Ajuste	124	2	Arruela Axial 3/8"
			*	—	Manual do Usuário

Nota: As especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para informações sobre encomendas de peças de reposição. *Estas peças não se encontram ilustradas.

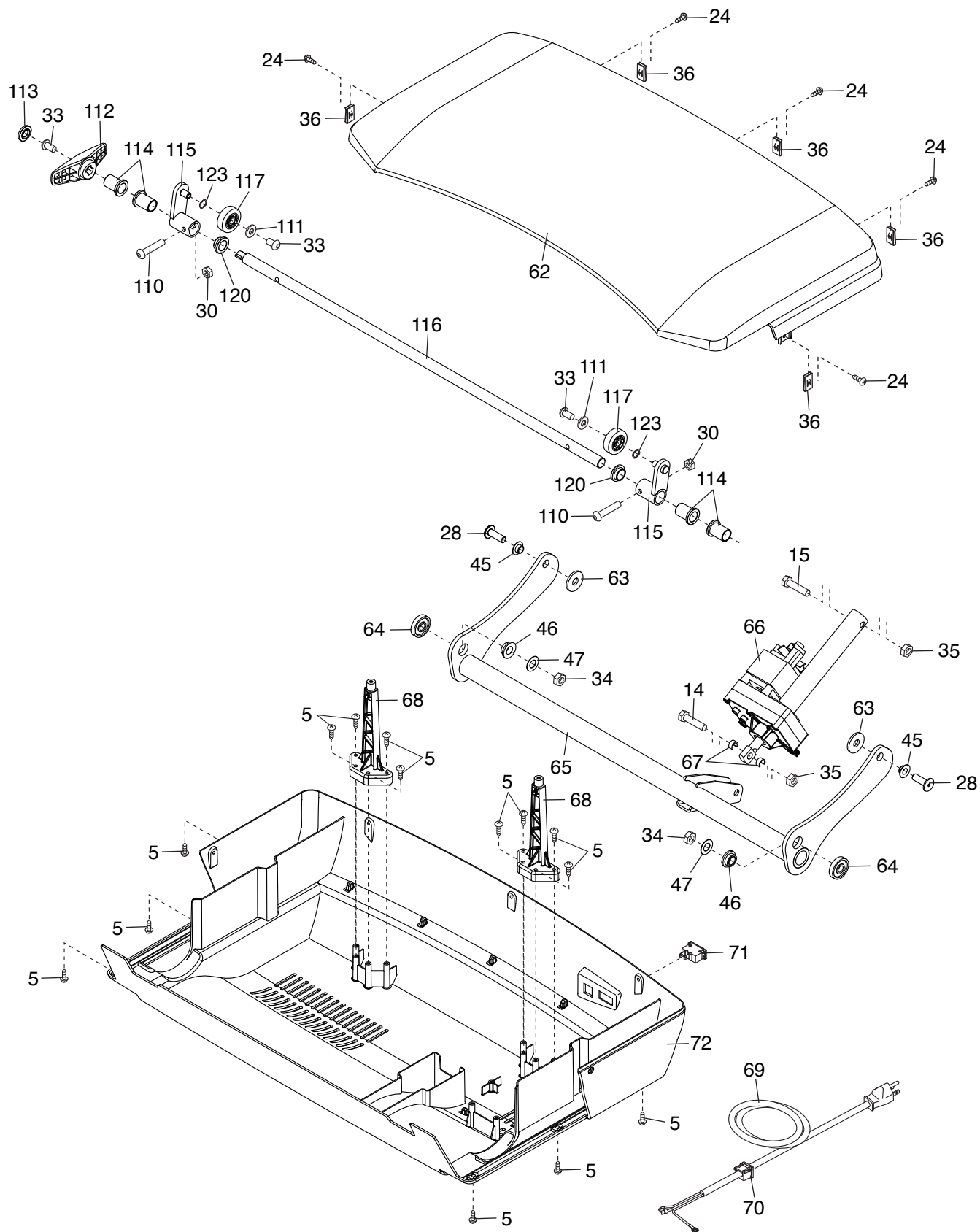
VISTA EXPLODIDA A

Modelo N° NTL14115.2 R0217A



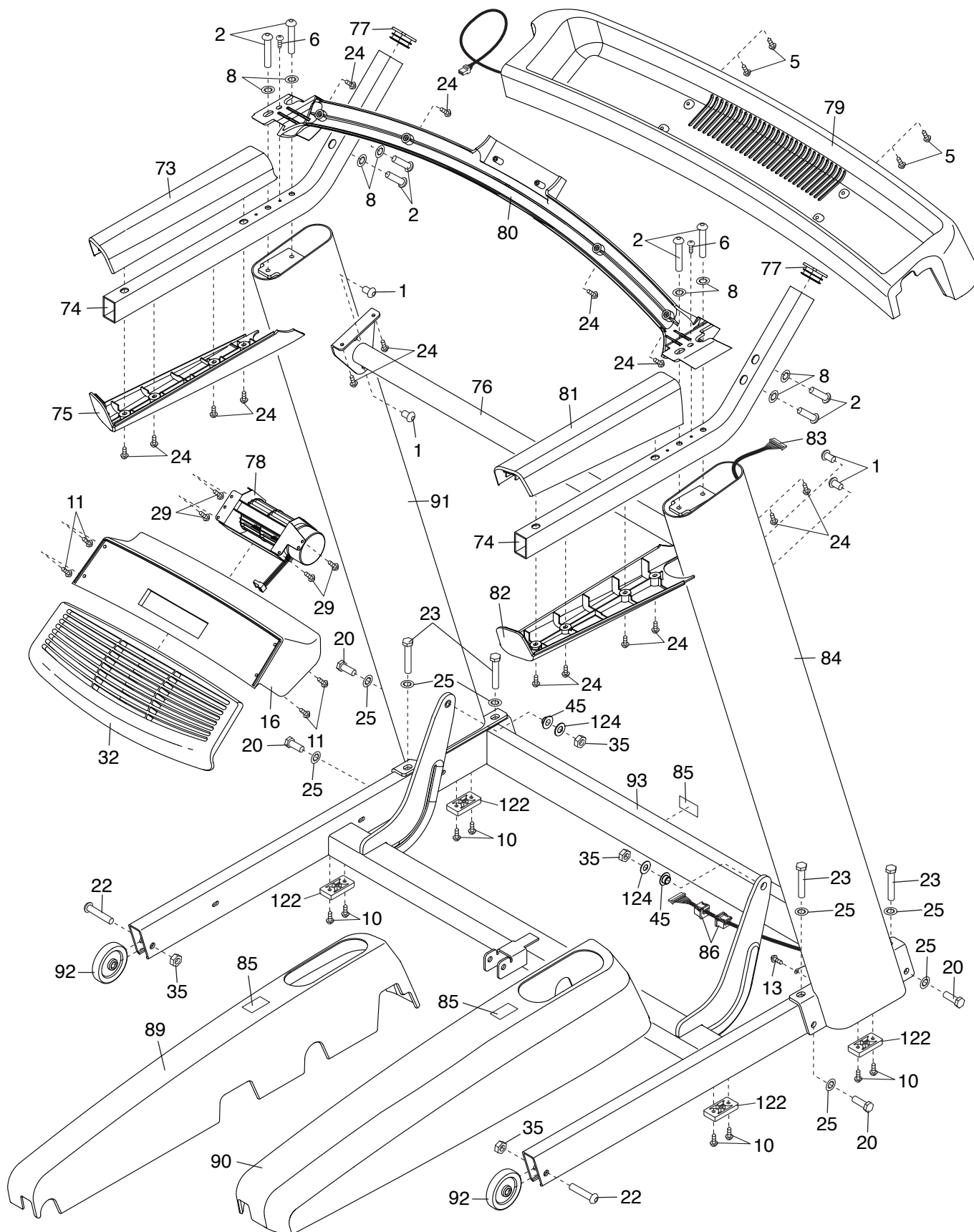
VISTA EXPLODIDA B

Modelo N° NTL14115.2 R0217A



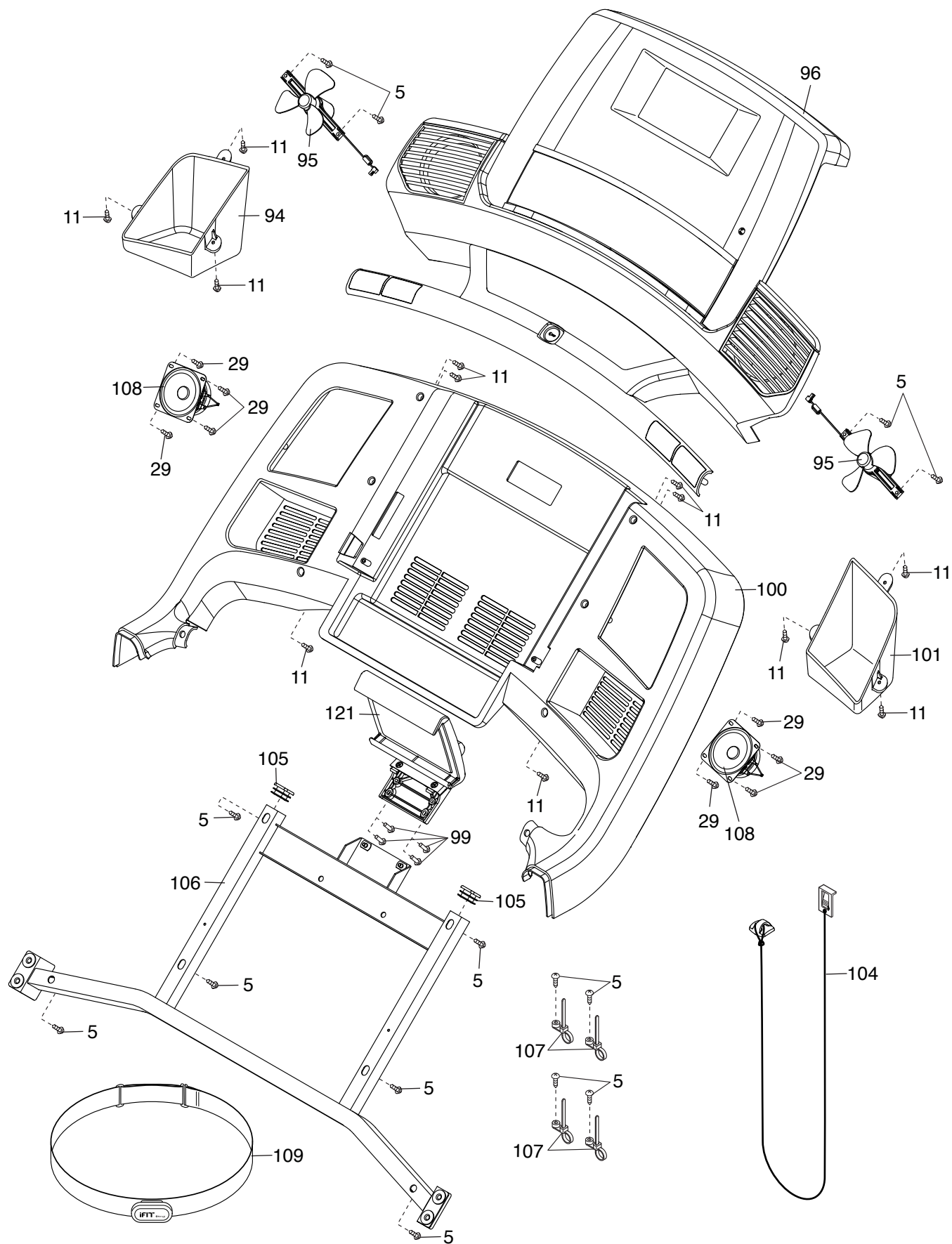
VISTA EXPLODIDA C

Modelo N° NTL14115.2 R0217A



VISTA EXPLODIDA D

Modelo N° NTL14115.2 R0217A



GARANTIA LIMITADA

Condições Gerais da Garantia

O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da Nota/Cupom Fiscal Original de Venda e nos limites fixados por este termo. Todos os componentes dos equipamentos estão cobertos pela Garantia Icon contra defeitos de fabricação pelo período de 1 (um) ano contado a partir da data de emissão da Nota/Cupom Fiscal de Venda, excetuando-se os componentes de desgaste descritos no item C deste termo, no caso de uso residencial. Componentes que se desgastam naturalmente com o uso regular do equipamento, tais como escovas do motor, correias, lonas, cintas de freio, correntes e cabos de aço, têm garantia legal contra defeito de fabricação por um período de 90 (noventa) dias, contados a partir da data de emissão da Nota/Cupom Fiscal de Venda. Após este período e até completar 1 (um) ano, são de responsabilidade da ICON as despesas relativas aos serviços (peças e mão de obra) que envolvam os componentes acima citados, somente nos casos em que a Assistência Técnica Autorizada ICON constatar defeito de fabricação. A Garantia ICON será prestada pela Rede de Assistência Técnica Autorizada ICON. No caso de equipamentos que apresentem problemas de funcionamento, o cliente ICON deverá entrar em contato com telefone e/ou email descritos no item 1. mais abaixo, para orientações. A garantia não abrangerá os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de mau uso, oxidação oriunda de agentes externos, intempéries, negligência, modificações, uso de acessórios impróprios, mau dimensionamento para a aplicação a que se destina, quedas, perfurações, utilização e instalação em desacordo com o manual do usuário, ligações elétricas em tensões impróprias ou em redes elétricas sujeitas a flutuações excessivas ou sobrecargas. Nenhum revendedor está autorizado a receber produto de cliente para encaminhá-lo à Assistência Técnica Autorizada ICON, ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome da ICON sobre o andamento do serviço. A ICON ou a Assistência Técnica Autorizada ICON não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância. A ICON manterá disponíveis as peças de reposição enquanto não cessar a fabricação ou importação do produto. Caso cessada a produção ou importação do produto, a ICON manterá a oferta de reposição da sua linha de produtos por um período de tempo, nas formas da lei. As condições estabelecidas neste Termo estão asseguradas ao primeiro comprador usuário deste produto, pelo período de 1 (um) ano (já incluso o período de garantia legal – primeiros 90 dias), contado a partir da data de emissão da Nota/Cupom Fiscal de venda, em caso de uso exclusivamente residencial.

Extinção da Garantia

Esta Garantia será considerada sem efeito quando: Do decurso de prazo de sua validade. O produto for entregue para o conserto a pessoas não autorizadas pela ICON, forem verificados sinais de violação de suas características originais ou montagem fora do padrão de fábrica. O produto for utilizado em academias, condomínios, clínicas, clubes, saunas, submerso em água ou qualquer modo de uso que a este se assemelhe que não para o fim residencial. Se o produto for usado como um modelo de exposição em lojas, se todas as instruções contidas no manual não forem seguidas, se o produto for usado indevidamente de forma anormal, ou se usado para fins comerciais ou de aluguel. Esta garantia não se estende a danos durante o transporte do produto.

Observações

São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes. Nenhum revendedor ou Assistência Técnica Autorizada tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da ICON. A ICON não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos. É muito importante que você leia o manual do usuário antes de operar o produto. Lembre-se de realizar manutenção periódica como especificado neste manual, para assegurar condições de operação e uma satisfação garantida. A ICON não é responsável ou está sujeita direta ou indiretamente, especialmente por danos causados pela performance do produto, como danos financeiros, danos à propriedade e outros.

EM Gestão de Negócios Ltda
CNPJ: 07859600 / 0001-59
Contato: 011 3628-8881
suportetecnico@iconfitness.com

Correspondências para:
Rua Dr Wladimir dos Santos Mello, 83
Brooklin Paulista – SP
CEP 04623-130