



NordicTrack®

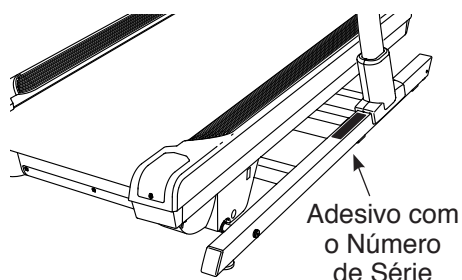
X7i INCLINE TRAINER

nordictrack.com

Modelo No. NTL14216.0

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

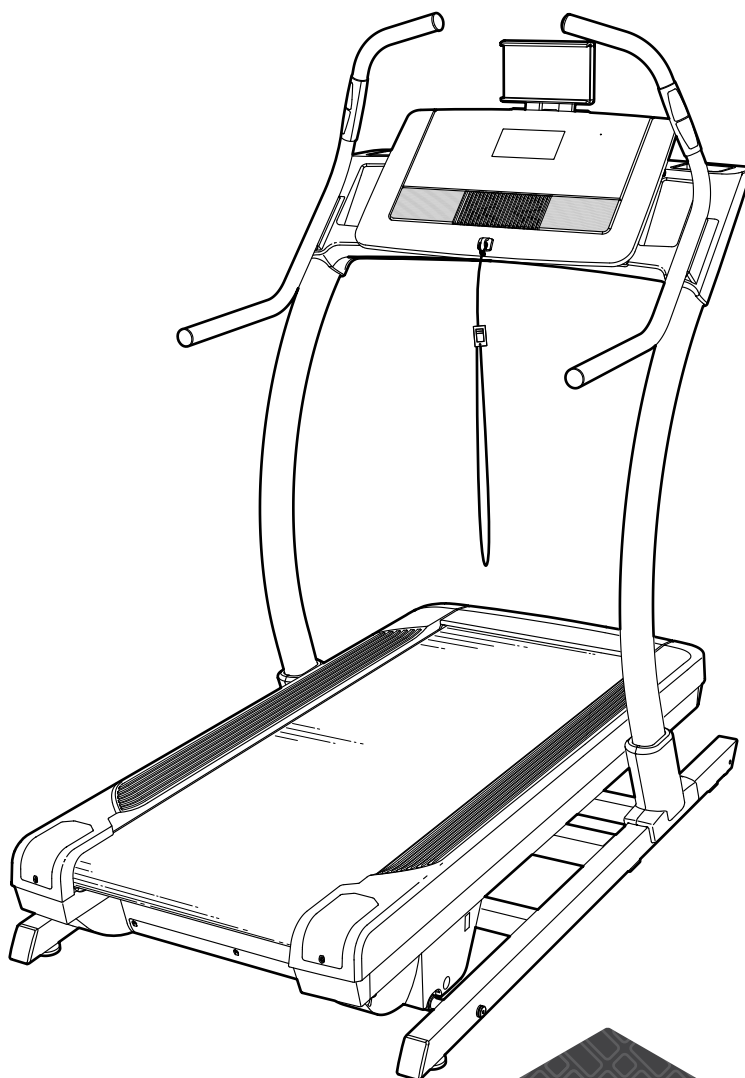
Endereço eletrônico:

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



iFIT
REALIZE
SEUS OBJETIVOS
DE FITNESS

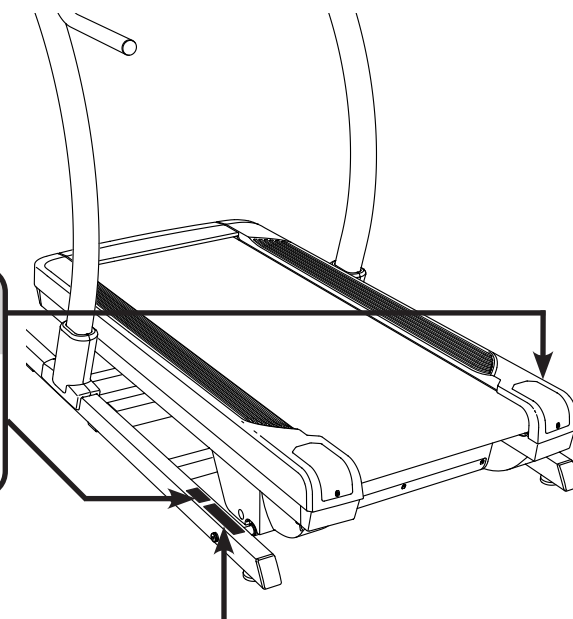
IFIT.COM

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.....	12
COMO USAR A ESTEIRA INCLINADA.....	13
COMO MOVER A ESTEIRA INCLINADA.....	22
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	23
ORIENTAÇÕES PARA EXERCÍCIOS.....	26
LISTA DE PEÇAS.....	30
DIAGRAMA EXPLODIDO.....	31
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 folha de rosto 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 or obtain proper instruction before use and:

 • Stand only on 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 treadmill. • Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.	 • Never allow children on or around treadmill. • Remove key when not in use.	 • Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt. • Never try to adjust or fix the belt while it is moving. • Always wear athletic shoes while operating treadmill.
--	--	---

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

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndio, choque elétrico ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da esteira inclinada 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 inclinada 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 inclinada 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 inclinada por alguém responsável por sua segurança.
4. Utilize a esteira inclinada apenas na forma descrita neste manual.
5. A esteira inclinada destina-se apenas à utilização doméstica. Não utilize a esteira inclinada para fins comerciais, institucionais ou de aluguel.
6. Mantenha a esteira inclinada dentro de casa, longe de umidade e poeira. Não coloque a esteira inclinada numa garagem ou pátio coberto, nem perto de água.
7. Coloque a esteira inclinada numa 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 inclinada em uma superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o piso ou carpete, ponha um tapete por baixo da esteira inclinada.
8. Não utilize a esteira inclinada 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 inclinada.
10. A esteira inclinada apenas deve ser utilizada por indivíduos que pesem 136 kg ou menos.
11. Nunca permita mais de uma pessoa sobre a esteira inclinada simultaneamente.
12. Use roupas de exercício apropriadas quando utilizar a esteira inclinada. Não use roupas folgadas demais que possam ficar presas na esteira inclinada. Recomendamos o uso de roupa de baixo de suporte tanto para homens quanto para mulheres. *Use sempre calçados esportivos. Nunca utilize a esteira inclinada com os pés descalços, usando apenas meias ou sandálias.*
13. Ao conectar o cabo de alimentação (consulte a página 13), 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 inclinada se o cabo de alimentação elétrica ou o plugue estiver danificado ou se a esteira inclinada não estiver funcionando adequadamente. (Consulte MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 23 se a esteira inclinada não estiver funcionando adequadamente.)
16. Leia, compreenda e teste o procedimento de parada de emergência antes de utilizar a esteira inclinada (consulte COMO LIGAR A ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA na página 15). Use sempre o clipe enquanto utiliza a esteira inclinada.
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 inclinada.

18. Quando uma pessoa estiver caminhando sobre a esteira inclinada, o nível de ruído da mesma aumentará.
19. Mantenha os dedos, os cabelos e a roupa afastados da esteira em movimento.
20. A esteira inclinada 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 inclinada 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 inclinada não estiver sendo utilizada.
23. Não tente mover a esteira inclinada até ela estar devidamente montada. (Consulte MONTAGEM na página 7 e COMO
- TRANSPORTAR A ESTEIRA INCLINADA na página 22.) Você deve ser capaz de levantar com segurança 20 kg para elevar, baixar ou mover a esteira inclinada.
24. Nunca introduza objetos em nenhum dos orifícios da esteira inclinada.
25. Inspecione e aperte adequadamente todas as peças sempre que a esteira inclinada for usada.
26. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação elétrica imediatamente após a utilização, antes de limpar a esteira inclinada 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 reparo ou assistência além dos procedimentos deste manual deve ser efetuado apenas por um representante da assistência autorizada.
27. 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.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

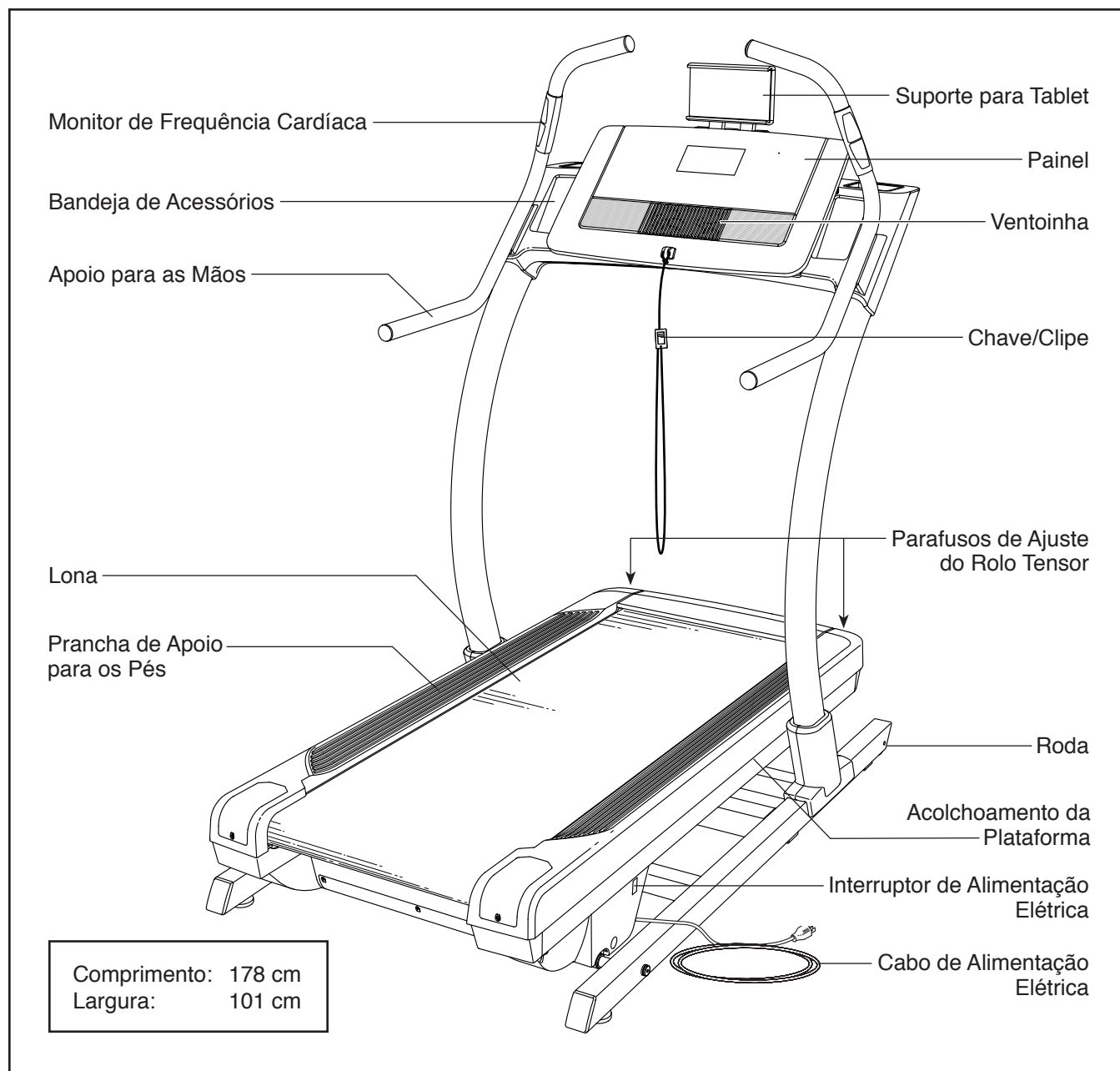
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a revolucionária NORDICTRACK® X7i INCLINE TRAINER. A X7i INCLINE TRAINER oferece uma seleção de funcionalidades concebidas para tornar suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de usar a esteira inclinada. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a folha de rosto

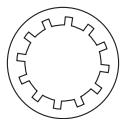
do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, tenha em mãos o número do modelo e o número de série do produto antes de entrar em contato conosco. O número do modelo e a localização do adesivo com o número de série estão indicados na folha de rosto deste manual.

Antes de ler mais adiante, familiarize-se com as partes apresentadas no desenho abaixo.

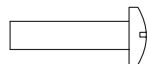


QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

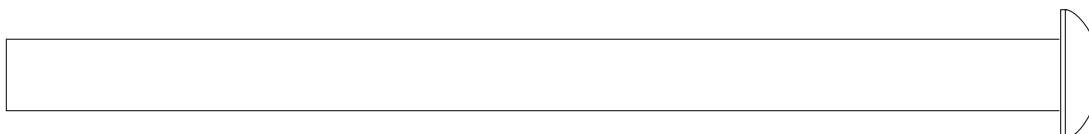
Use as ilustrações abaixo para identificar as pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis por baixo de cada desenho é o número da peça, de acordo com a LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. O número após os parênteses é a quantidade usada na montagem. **Nota: Se faltar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



Arruela Dentada
de 3/8" (3)–8



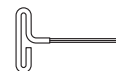
Parafuso
M4 x 16mm (8)–6



Parafuso 3/8" x 5 1/2" (1)–4

MONTAGEM

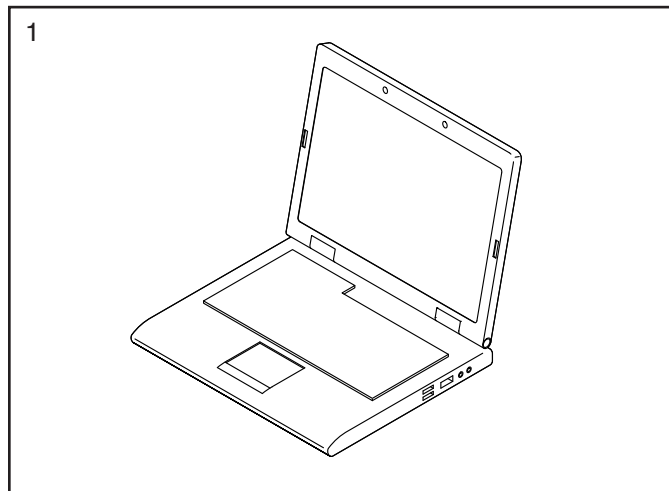
- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
 - Ponha todas as peças em uma área livre e retire os materiais da embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
 - Após o transporte, você poderá encontrar uma substância oleosa no exterior da esteira inclinada. Isso é normal.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



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

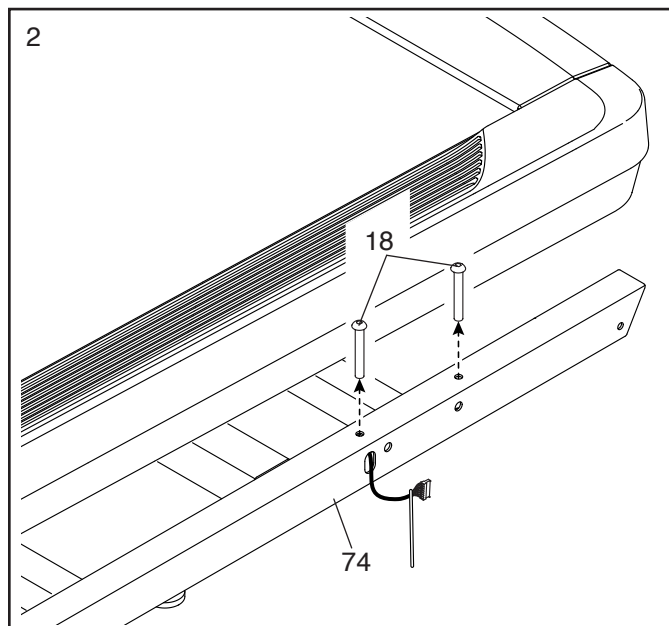
- ativa a garantia
- poupa tempo se precisar chamar o Atendimento ao Cliente
- permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

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

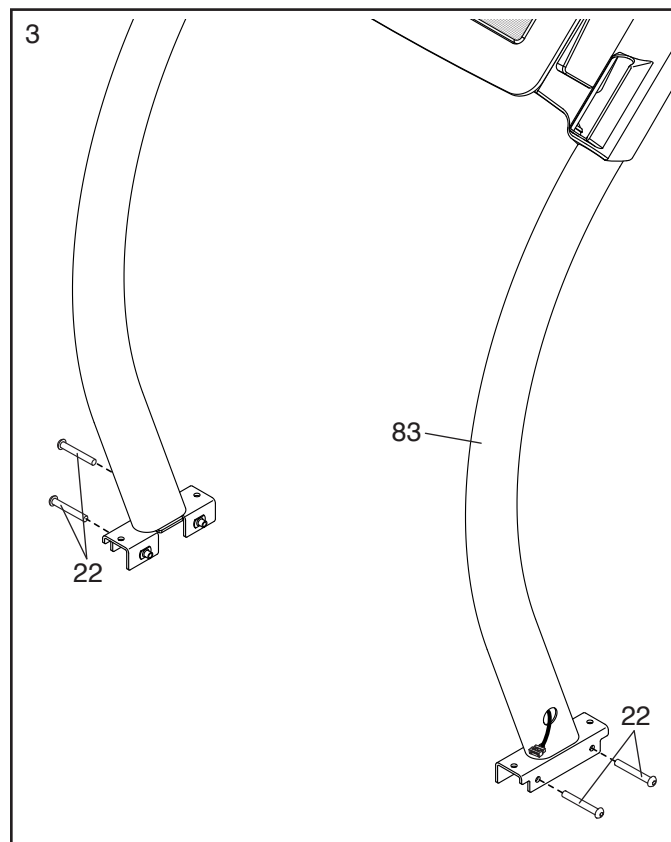


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica esteja desligado.**

Remova os quatro Parafusos de 3/8" x 3 1/4" (18) da Base (74) (só é apresentado um lado). Guarde os Parafusos.



3. **Retire os quatro Parafusos 3/8" x 2 3/4" (22) das Barras Verticais (83). Guarde os Parafusos.**

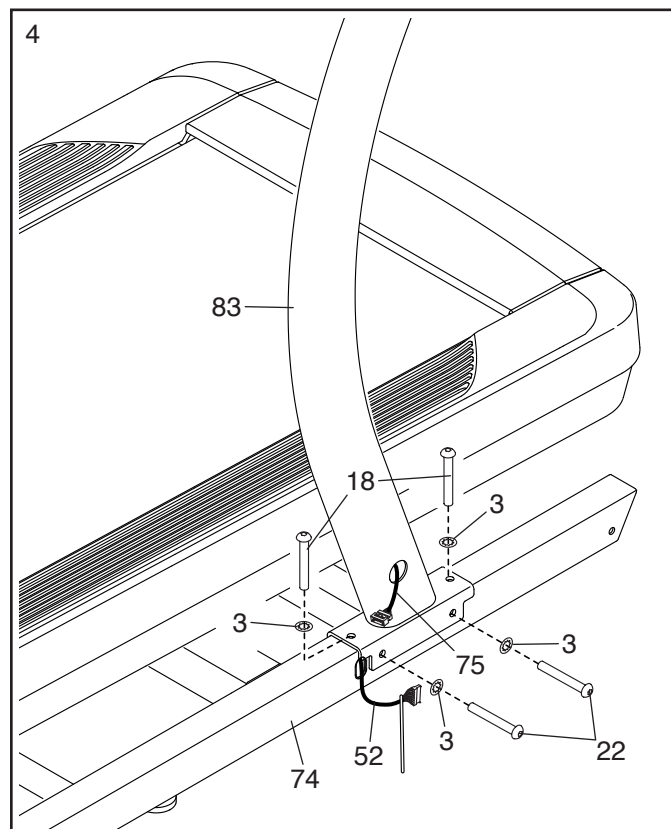


4. **Monte as Barras Verticais (83) na Base (74). Certifique-se de que o orifício com o Fio da Barra Vertical (75) esteja no lado direito.**

Fixe a Barra Vertical (83) direita na Base (74) com dois Parafusos de 3/8" x 3 1/4" (18) e os dois Parafusos de 3/8" x 2 3/4" (22) que você acabou de retirar e quatro Arruelas Dentadas de 3/8" (3); **não aperte os Parafusos por completo ainda. Certifique-se de que o Fio da Base (52) não seja prensado.**

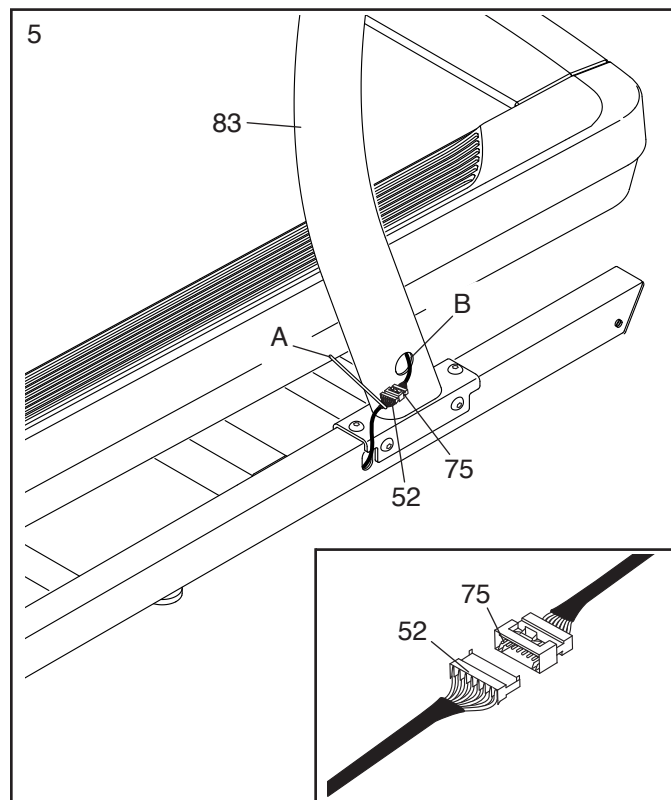
Fixe a Barra Vertical esquerda (não mostrada) como descrito acima. Nota: não existe um fio no lado esquerdo.

Em seguida, aperte completamente os Parafusos de 3/8" x 3 1/4" (18) e os Parafusos de 3/8" x 2 3/4" (22).



5. **Veja o desenho inserido.** Ligue o Fio da Base (52) ao Fio da Barra Vertical (75). **Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar 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, remova o laço (A) do Fio da Base (52), e insira os conectores dentro do orifício (B) na Barra Vertical (83) direita.

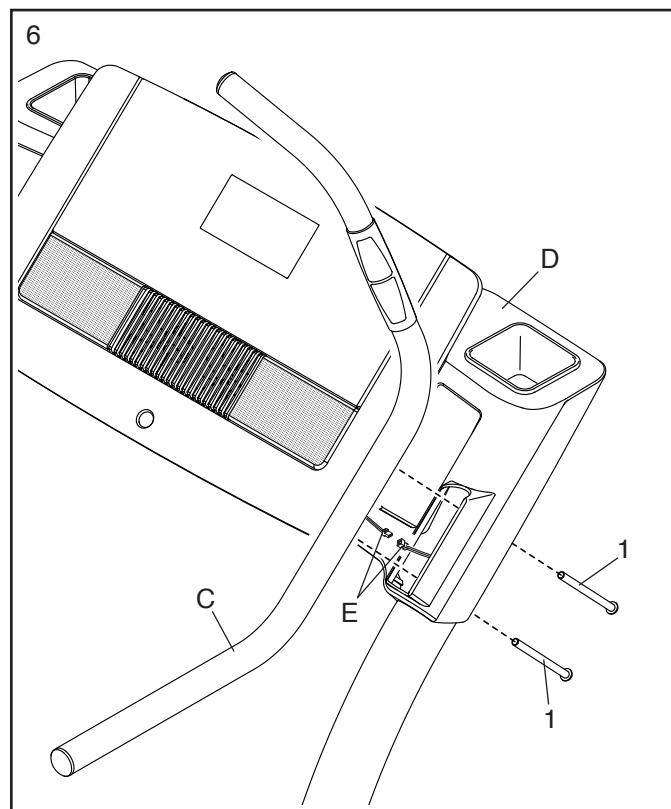


6. Identifique o conjunto do apoio para a mão direita (C). Segure o conjunto do apoio para a mão direita perto do lado direito da conjunto do painel (D), e ligue os dois fios de pulsações (E).

Depois, coloque a conjunto de apoio para a mão direita (C) sobre o conjunto do painel (D). **Certifique-se de que não haja nenhum fio prensado.**

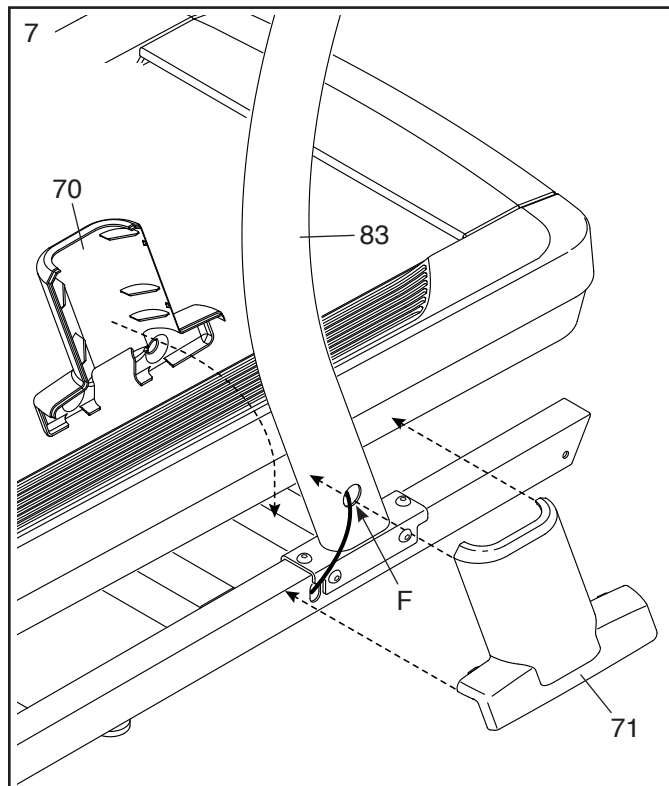
Prenda o conjunto do apoio para a mão direita (C) com dois Parafusos de 3/8" x 5 1/2" (1); enrosque; **insira ambos os Parafusos e depois aperte-os.**

Fixe o conjunto do apoio para a mão esquerda (não mostrado) conforme descrito acima.



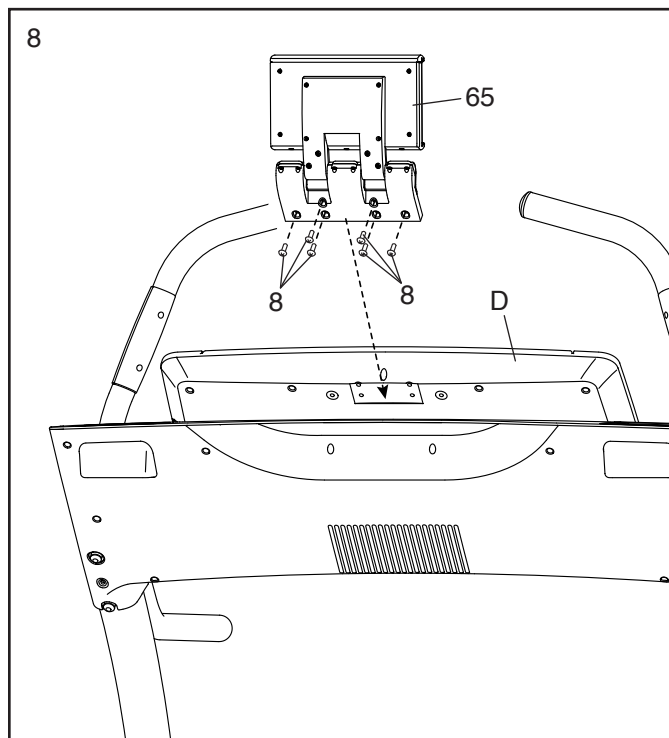
7. Coloque a Cobertura da Barra Vertical Interna Direita (70) contra a extremidade inferior da Barra Vertical (83) direita. Pressione a Cobertura da Barra Vertical Externa Direita (71) contra a Cobertura da Barra Interna Direita até que ela se encaixe no lugar. **Certifique-se de que os fios (F) não sejam prensados.**

Prenda a Cobertura da Barra Vertical Interna Esquerda (não mostrada) e a Cobertura da Barra Vertical Externa Esquerda (não mostrada), conforme descrito acima. Nota: não existe um fio no lado esquerdo.



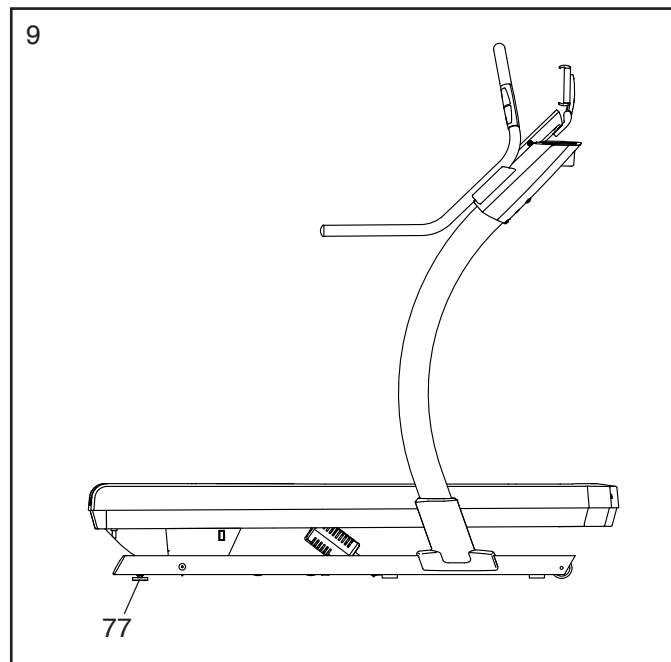
8. Fixe o Suporte para Tablet (65) à conjunto do painel (D) com seis Parafusos M4 x 16mm (8); **insira todos os seis Parafusos e depois aperte-os. Tenha cuidado para não apertar demais os Parafusos.**

IMPORTANTE: O Suporte para Tablet (65) foi projetado para uso com a maioria dos tablets de tamanho grande. Não coloque outros dispositivos eletrônicos ou objetos no Suporte para Tablet.



9. Se necessário, transporte a esteira inclinada para o local desejado (consulte COMO TRANSPORTAR A ESTEIRA INCLINADA na página 22).

Após colocar a esteira inclinada no local onde vai ser utilizada, certifique-se de que ela está firmemente apoiada no chão. Se a esteira inclinada balançar ligeiramente, gire um dos Pés de Nivelamento (77), conforme necessário, até que o movimento de balanço seja eliminado.

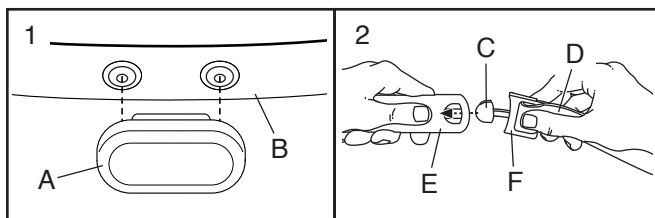


10. **Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de utilizar a esteira inclinada.** Para proteger o piso ou carpete, ponha um tapete por baixo da esteira inclinada. Para evitar danos ao painel, mantenha a esteira inclinada afastada da incidência direta de luz solar. Nota: Guarde as chaves sextavadas fornecidas em um lugar seguro. Uma das chaves sextavadas é utilizada para ajustar a lona (consulte a página 24).

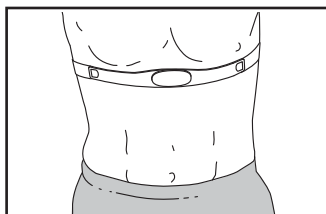
MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO

COMO COLOCAR O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

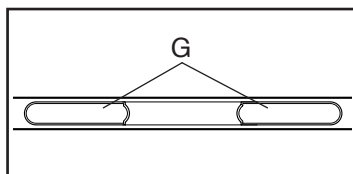
Se o monitor de frequência cardíaca for parecido ao mostrado no desenho 1, pressione o transmissor (A) nos prendedores sobre a cinta peitoral (B). Se o monitor de frequência cardíaca for parecido ao mostrado no desenho 2, insira a aba (C) existente em uma das extremidades da cinta peitoral (D) em uma 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 do peito no local indicado; o monitor de frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a 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 o 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, use 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 manualmente e seque no ar 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 sobre o peito.
- Se as leituras de frequência cardíaca não forem exibidas até você começar a transpirar, volte a umedecer as áreas dos eletrodos.
- Para o painel exibir leituras de ritmo cardíaco, você deve estar à distância de um braço do painel.
- Se houver um compartimento 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 USAR A ESTEIRA INCLINADA

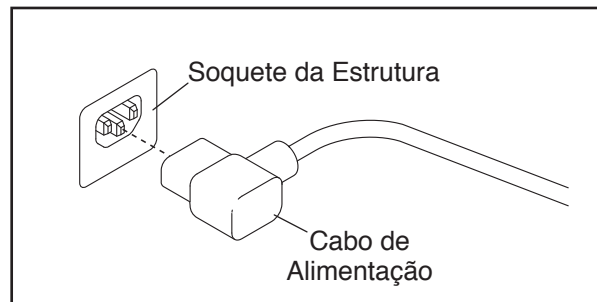
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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.

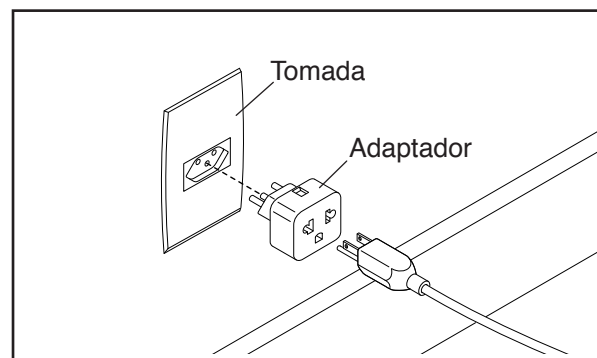
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do cabo de alimentação poderá resultar em maior risco de choque elétrico. Não modifique o plugue fornecido com o produto se ele não servir na tomada; peça a um eletricista qualificado que lhe instale uma tomada apropriada. Confirme junto a um eletricista ou técnico de assistência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

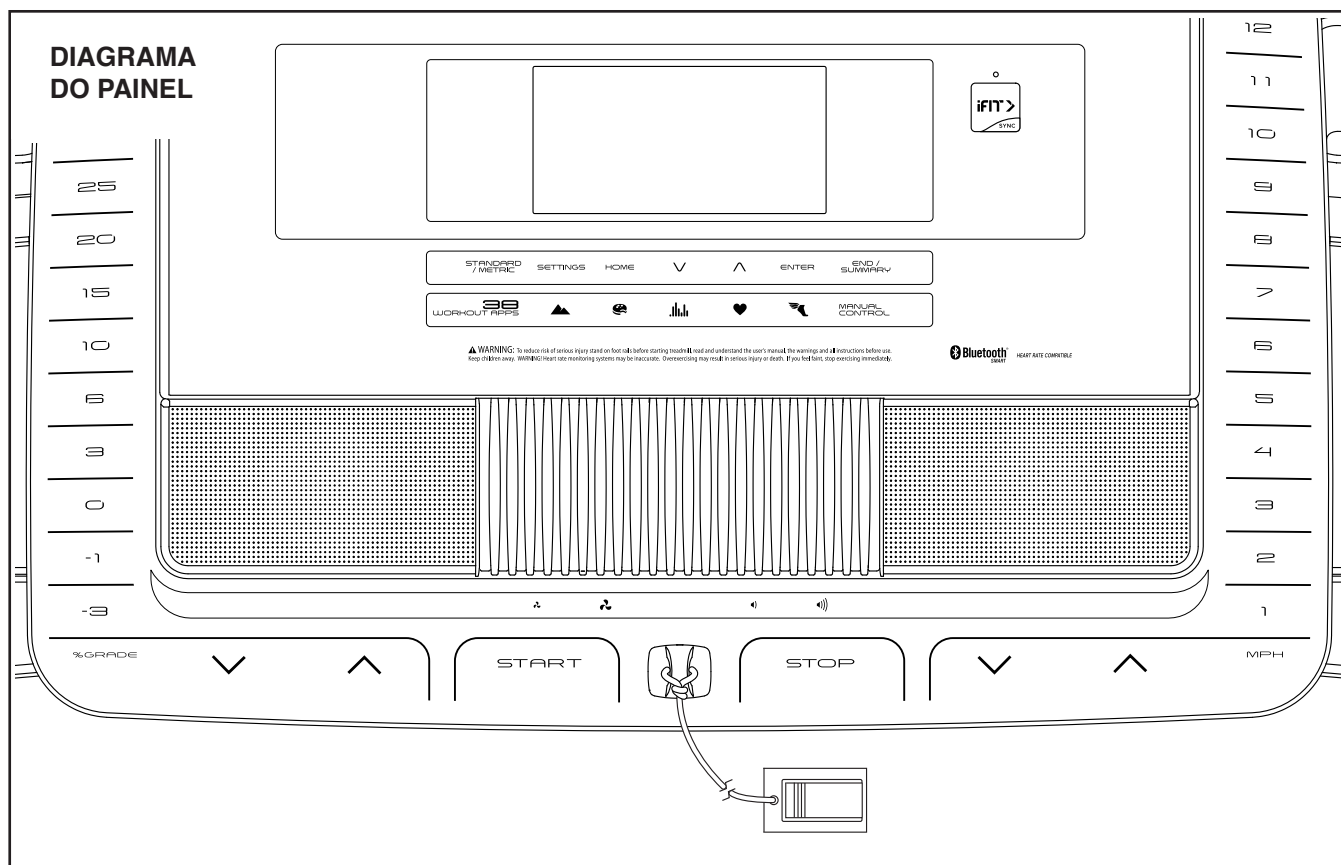
Siga os passos abaixo para ligar o cabo de alimentação.

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.





CARACTERÍSTICAS DO PAINEL

O painel da esteira inclinada oferece uma variedade de funções concebidas para tornar suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Quando utilizar o modo manual, você pode alterar a velocidade e inclinação da esteira inclinada bastando para isso tocar em um botão. À medida que você faz seu exercício, o painel apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Você pode até medir sua frequência cardíaca utilizando o monitor de frequência cardíaca do punho ou o monitor de frequência cardíaca para o peito.

Você também pode conectar seu dispositivo smart ao painel e usar um aplicativo iFit® para registrar e acompanhar as informações de seu exercício.

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 inclinada à medida que orienta o usuário através de uma sessão de exercício eficaz.

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

Para ligar a alimentação elétrica, consulte a página 15. **Para utilizar o modo manual,** consulte a página 15. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada,** consulte a página 17. **Para utilizar uma sessão de exercício de pulsação,** consulte a página 18. **Para conectar seu tablet ao painel,** consulte a página 19. **Para conectar seu monitor de frequência cardíaca ao painel,** consulte a página 20. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 20. **Para utilizar o modo de configuração,** consulte a página 20. **Para utilizar o suporte para tablet,** consulte a página 21.

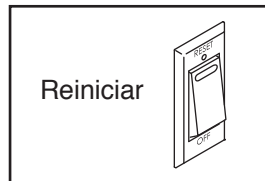
Nota: O painel pode apresentar a velocidade e a distância em quilômetros ou em milhas. Para alterar a unidade de medida, pressione o botão Standard/Metric (padrão/métrica). Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 20. Para fins de simplicidade, todas as instruções nesta seção se referem a milhas.

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 inclinada. Na primeira vez que utilizar a esteira inclinada, observe o alinhamento da lona e centralize-a se necessário (consulte a página 24).

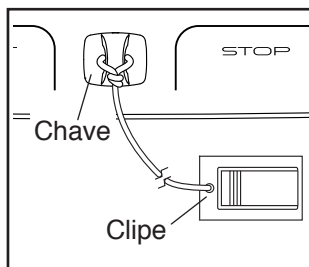
COMO LIGAR A ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA

IMPORTANTE: Se a esteira inclinada 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 13). Depois, localize o interruptor na estrutura da esteira inclinada, junto ao cabo de alimentação elétrica. Ponha o interruptor na posição Reset (reinício).



Depois, posicione-se sobre as pranchas de apoio para os pés na esteira inclinada. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o à cintura de sua roupa. Depois, insira a chave no painel. Após um momento, as telas se acendem. **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.



COMO USAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave no painel.

Consulte COMO LIGAR A ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA à esquerda.

2. Selecione o modo manual.

Se o modo manual não estiver selecionado, pressione o botão Manual Control (controle manual) no painel.

3. Ponha a esteira em movimento.

Para iniciar o movimento da lona, pressione o botão Start (iniciar) ou um dos botões de velocidade numerados.

Se você apertar o botão Start, a esteira começará a se mover à velocidade de 1 mph. Enquanto se exercita, altere a velocidade da esteira conforme desejar, apertando os botões de aumentar e 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. Nota: Após pressionar o botão, a esteira pode demorar um pouco para atingir a velocidade selecionada.

Se você pressionar um dos botões de velocidade numerados, 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 estará ativada se o painel estiver definido para unidades métricas.

Para parar a esteira, pressione o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar na tela. 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 inclinação numerados. Cada vez que você pressionar um dos botões, a esteira inclinada ajusta-se gradualmente à configuração de inclinação selecionada.

5. Acompanhe seu progresso com as telas.

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

- O tempo decorrido
- A distância que você caminhou ou correu
- A barra de intensidade da sessão de exercício
- O número aproximado de calorias queimadas

- O nível de inclinação da esteira
- O número de pés verticais que você subiu
- A velocidade da esteira
- Sua frequência cardíaca (consulte o passo 6)
- A matriz

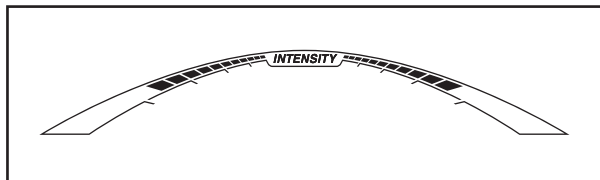
A matriz oferece diferentes abas de exibição. Pressione os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter (inserir) até que surja a aba desejada.

A aba Incline apresenta um perfil das configurações de inclinação da sessão de exercício. No fim de cada minuto aparece um novo segmento. A aba Speed apresenta um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

A aba My Trail (meu percurso) mostrará uma pista que representa 1/4 milha (400 m). Durante o exercício, o retângulo intermitente apresenta seu progresso. A aba My Trail apresenta também o número de voltas concluídas.

A aba Calorie (calorias) apresenta o número aproximado de calorias queimadas. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante esse segmento. Quando for selecionada a aba Calorie, a tela das calorias apresentará o número aproximado de calorias queimadas por hora.

Enquanto você se exercita, a barra do nível de intensidade da sessão de exercício indica o nível aproximado de intensidade do exercício.

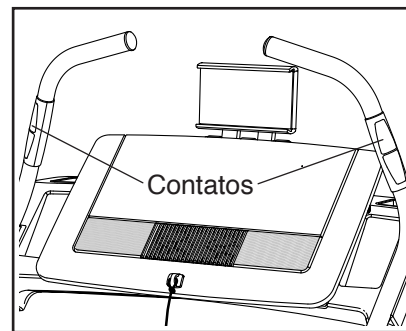


Para reiniciar as telas, pressione o botão Stop, retire a chave e volte a inseri-la.

6. Meça sua frequência cardíaca se desejar.

Nota: se você 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 12. Nota: O painel é compatível com os monitores de frequência cardíaca BLUETOOTH® Smart.

Antes de utilizar o monitor de frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contatos de metal da barra de pulsações.

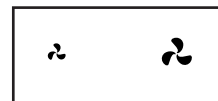


Além disso, certifique-se de que está com as mãos limpas.

Para medir sua frequência cardíaca, **coloque-se sobre as pranchas de apoio para os pés e segure na barra de pulsações com as palmas nos contatos metálicos; evite mover as mãos.** Quando a pulsação for detectada, piscará na tela de calorias um indicador em forma de coração cada vez que seu coração bater, aparecerão um ou dois traços e finalmente será apresentada a 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 várias configurações de velocidade. Pressione repetidamente os botões do ventilador para selecionar uma velocidade ou ligar/desligar o ventilador.



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

Posicione-se sobre as pranchas de apoio para os pés, pressione o botão End/Summary (terminar/resumir) e **ajuste a inclinação da esteira inclinada em zero. A inclinação deve estar em zero ou poderá danificar a esteira inclinada.** Em seguida, retire a chave do painel e coloque-a em um lugar seguro.

Quando você acabar de usar a esteira inclinada, coloque o interruptor na posição Off (desligado) e desligue o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se você não fizer isto, os componentes elétricos da esteira inclinada 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 15.

2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

Para selecionar uma sessão de exercício integrada, pressione repetidamente o botão de inclinação, o botão de calorias, o botão de intensidade ou o botão de velocidade até surgir na tela a sessão de exercício desejada.



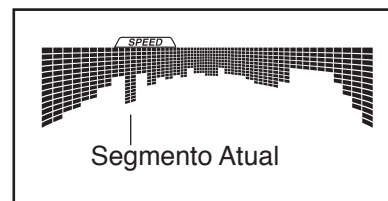
Ao selecionar uma sessão de exercício predefinida, a tela apresentará a duração e o nome da sessão de exercício. Adicionalmente, aparecerá na matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se você selecionar uma sessão de exercício de calorias, aparecerá também na tela o número aproximado de calorias a queimar.

3. Inicie a sessão de exercício.

Pressione o botão Start (iniciar) ou o botão de aumentar Speed (velocidade) para iniciar a sessão de exercício. Logo após pressionar o botão, a esteira inclinada ajusta-se automaticamente às primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Segure os apoios para as mãos e comece a caminhar.

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

Durante a sessão de exercício, os perfis das abas de velocidade e inclinação apresentarão seu progresso.



O segmento intermitente do perfil representa o segmento atual da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica a configuração de velocidade ou inclinação do segmento em curso. No final de cada segmento ouve-se uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiverem programadas configurações de velocidade e/ou inclinação diferentes para o segmento seguinte, estas piscarão na tela para alertá-lo e a esteira inclinada ajustar-se-á automaticamente a elas.

A sessão de exercício continua desta forma até o último segmento do perfil piscar na tela e terminar. A esteira então desacelerará até parar.

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 inclinada durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas é afetado.

Se, em qualquer momento da sessão de exercício, você considerar a configuração de velocidade ou de inclinação alta ou baixa demais, você poderá alterá-la manualmente, pressionando os botões Speed ou Incline (inclinação); **contudo, ao começar o segmento seguinte da sessão de exercício, a esteira inclinada ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do segmento.**

Para parar a sessão de exercício em qualquer momento, pressione o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar na tela. Para retomar a sessão de exercício, pressione o botão Start ou o botão de aumentar Speed. A lona começará a se mover a 1 mph. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, a esteira inclinada ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do segmento.

4. Acompanhe seu progresso com as telas.

Consulte o passo 5 na página 15. Se você selecionar uma sessão de exercício predefinida, a tela apresenta o tempo restante em vez do tempo decorrido.

5. Meça sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 16.

6. Ligue o ventilador, se desejar.

Consulte o passo 7 na página 16.

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

Consulte o passo 8 na página 17.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE PULSAÇÃO

As sessões de exercício de pulsação controlam automaticamente a velocidade e a inclinação da esteira inclinada para manter sua frequência cardíaca próxima de um nível alvo enquanto você 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 fornecido.

Para mais informações sobre o monitor de frequência cardíaca, consulte a página 12.

2. Insira a chave no painel.

Consulte COMO LIGAR A ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA na página 15.

3. Selecione uma sessão de exercício de pulsação.

Para selecionar uma sessão de exercício de pulsação, pressione repetidamente o botão do coração no painel. A duração de cada sessão de exercício de pulsação aparecerá na tela.

4. Insira sua idade/frequência cardíaca máxima.

Use os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter (inserir) para inserir sua idade. O painel automaticamente calculará sua frequência cardíaca máxima com base em sua idade. Nota: Sua frequência cardíaca máxima pode ser diferente do número calculado pelo painel. para determinar sua frequência cardíaca máxima, consulte seu médico ou uma fonte recomendada por um médico.

5. Inicie a sessão de exercício.

Pressione o botão Start (iniciar) para iniciar a sessão de exercício. Logo após pressionar o botão, a esteira começará a se mover. Segure os apoios para as mãos e comece a caminhar.

6. Digite uma velocidade para aquecimento.

Os exercícios terão início com um período de aquecimento de dois minutos. A velocidade de aquecimento padrão é de 2 mph. Para selecionar uma velocidade de aquecimento diferente, pressione os botões de aumentar e diminuir a velocidade ou os botões numerados Speed (velocidade). Nota: A velocidade do exercício aumentará relativamente de acordo com a velocidade de aquecimento selecionada.

7. Acompanhe seu progresso com as telas.

Consulte o passo 5 na página 15.

8. Ligue o ventilador, se desejar.

Consulte o passo 7 na página 16.

9. Ajuste uma velocidade de esfriamento.

Os exercícios terminarão com um período de esfriamento de dois minutos. A velocidade de esfriamento padrão é de 2 mph. Para selecionar uma velocidade de esfriamento diferente, pressione os botões de aumentar e diminuir ou os botões numerados Speed.

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

Consulte o passo 8 na página 17.

COMO CONECTAR SEU TABLET AO PAINEL

O painel é compatível com conexões BLUETOOTH de tablets através do aplicativo iFit Bluetooth Tablet e com monitores de frequência cardíaca compatíveis. Nota: Outras conexões BLUETOOTH não são compatíveis.

1. Baixe e instale o aplicativo iFit Bluetooth Tablet em seu tablet.

Em seu tablet iOS® ou Android™, abra a App Store™ ou a loja Google Play™, procure o aplicativo gratuito iFit Bluetooth Tablet e então instale o aplicativo em seu tablet. **Certifique-se de que a opção BLUETOOTH esteja ativada em seu tablet.**

Em seguida, abra o aplicativo iFit Bluetooth Tablet e siga as instruções de como configurar uma conta iFit e de personalização.

2. Conecte seu monitor de frequência cardíaca ao painel, se desejar.

Se você estiver conectando seu monitor de frequência cardíaca junto com seu tablet ao painel, **você deve conectar o monitor de frequência cardíaca antes de conectar o tablet.** Veja COMO CONECTAR SEU MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA AO PAINEL na página 20.

3. Conecte seu tablet ao painel.

Pressione o botão iFit Sync no painel; o número de emparelhamento do painel aparecerá na tela. Em seguida, siga as instruções no aplicativo iFit Bluetooth Tablet para conectar seu tablet ao painel.

Quando uma conexão for estabelecida, a LED no painel acenderá na cor azul.

4. Registre e acompanhe as informações de seu exercício.

Siga as instruções no aplicativo iFit Bluetooth Tablet e registre e acompanhe as informações de seu exercício.

5. Desconecte seu tablet do painel, se desejar.

Para desconectar seu tablet do painel, primeiro selecione a opção desconectar no aplicativo iFit Bluetooth Tablet. Em seguida, mantenha pressionado o botão iFit Sync no painel até que a LED no painel acenda na cor verde.

Nota: Todas as conexões BLUETOOTH entre o painel e outros dispositivos (incluindo quaisquer tablets, monitores de frequência cardíaca e outros) serão desfeitas.

COMO CONECTAR SEU MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA AO PAINEL

O painel é compatível com todos os monitores de frequência cardíaca BLUETOOTH Smart.

Para conectar seu monitor de frequência cardíaca BLUETOOTH Smart ao painel, pressione o botão iFit Sync no painel. A LED no painel piscará duas vezes assim que a conexão estiver formada. Nota: Isto pode demorar até 15 segundos.

Nota: Se houver mais de um monitor de frequência cardíaca compatível perto do painel, este se conectará ao monitor com o sinal mais forte.

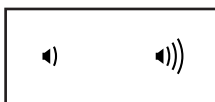
Para desconectar seu monitor de frequência cardíaca do painel, mantenha pressionado o botão iFit Sync no painel por 5 segundos.

Nota: Todas as conexões BLUETOOTH entre o painel e outros dispositivos (incluindo quaisquer dispositivos smart, monitores de frequência cardíaca e outros) serão desfeitas.

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 dois plugues 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.



O MODO DE CONFIGURAÇÃO

O painel possui um modo de configurações que mantém um registro de dados sobre a esteira inclinada e lhe permite personalizar a configuração do painel.

1. Selecione o modo de configuração.

Para selecionar o modo de configuração, pressione o botão Settings (configuração). Quando estiver selecionado o modo de configuração, surgirão na tela as seguintes informações:

- O número da versão do software do painel
- O número total de horas de funcionamento da esteira inclinada
- O número total de quilômetros ou milhas que a esteira se deslocou

2. Selecione as telas opcionais.

Enquanto estiver selecionado o modo de configuração, a matriz apresentará várias telas opcionais. Pressione o botão de aumentar ou de diminuir junto ao botão Enter (inserir) para selecionar cada um das telas seguintes:

UNITS (unidades) – Para alterar a unidade de medida, pressione o botão Enter. Para ver a distância em milhas, selecione ENGLISH (Inglês). Para ver a distância em quilômetros, selecione METRIC (métrico).

CONTRAST LVL (nível de contraste) – Pressione os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação) para ajustar o nível de contraste da tela.

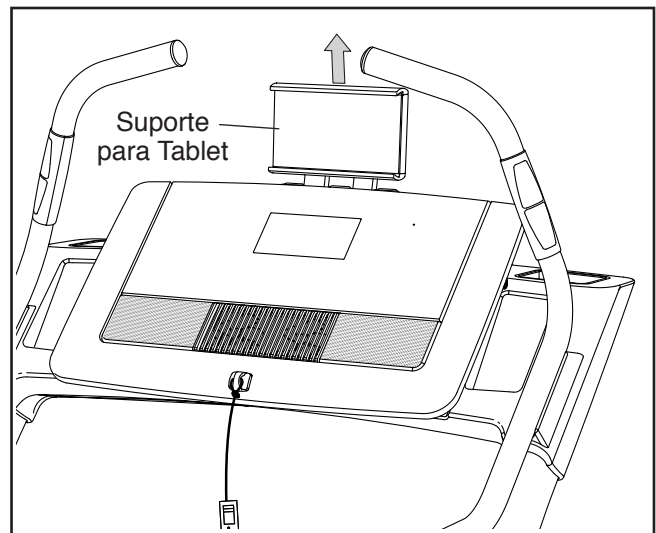
3. Saia do modo de configuração.

Para sair do modo de configuração, pressione o botão Settings.

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.

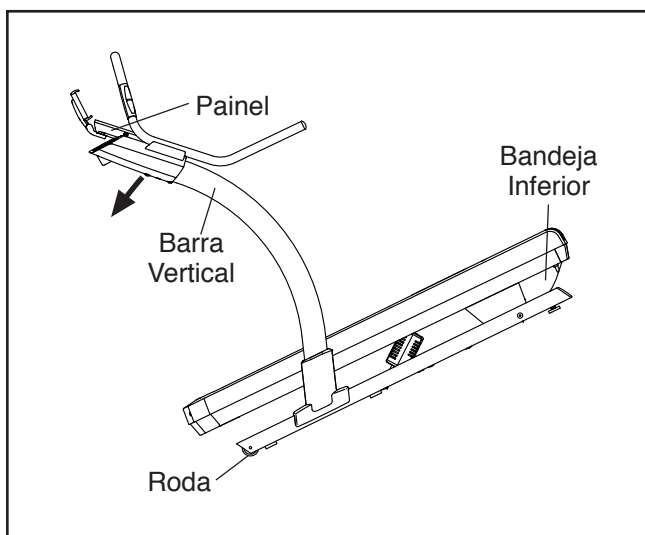
Para inserir um tablet no suporte, coloque a borda inferior do tablet na bandeja. Então, puxe o clipe sobre a borda superior do tablet. **Certifique-se de que o tablet esteja firmemente preso ao suporte.** Faça estas ações na ordem inversa para remover o tablet do suporte.



COMO MOVER A ESTEIRA INCLINADA

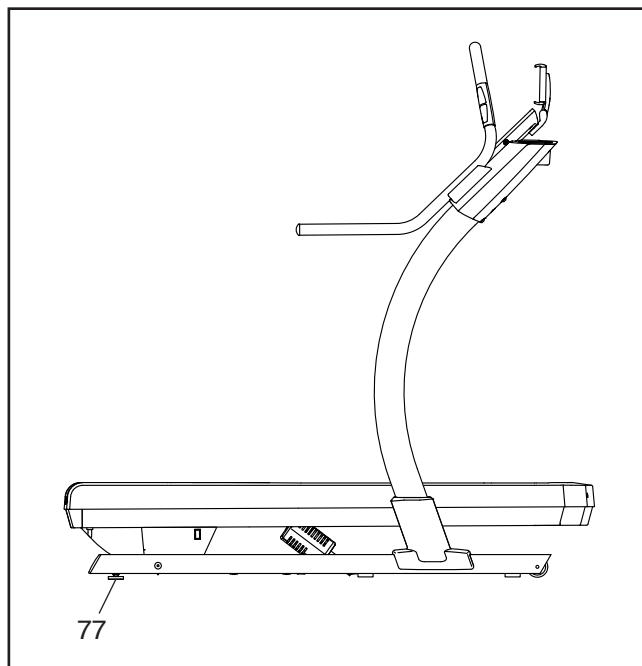
Antes de mover a esteira inclinada, insira a chave no painel, ajuste o nível de inclinação para zero, retire a chave e desligue o cabo de alimentação elétrica.

Devido às dimensões e ao peso da esteira inclinada, são necessárias duas ou três pessoas para transportá-la. Segure firmemente as barras verticais junto à unidade do painel. Incline a esteira inclinada para trás até esta rodar livremente nas rodinhas. **ATENÇÃO:** Para diminuir a possibilidade de ferimentos ou de danos à esteira inclinada, não a levante pela bandeja inferior de plástico. Não puxe pelo painel.



Cuidadosamente role a esteira inclinada sobre as rodas até o local desejado e, então, abaixe-a para a posição nivelada. **ATENÇÃO:** Para reduzir o risco de lesões, tenha extrema cautela ao transportar a esteira inclinada. Não tente transportar a esteira inclinada sobre superfícies irregulares.

Certifique-se que a esteira inclinada repouse firmemente sobre o chão. Se a esteira inclinada balançar ligeiramente, gire um dos Pés de Nivelamento (77), conforme necessário, até que o movimento de balanço seja eliminado.



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 inclinada for usada.

Limpe periodicamente a esteira inclinada e mantenha a lona limpa e seca. Primeiro, **ponha o interruptor de alimentação elétrica na posição Off (desligado) e desligue o cabo de alimentação elétrica**. Limpe as peças exteriores da esteira inclinada com um pano umedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Não borrife líquidos diretamente sobre a esteira inclinada. Para evitar danos ao painel, mantenha-o longe de líquidos.** Depois, enxugue bem a esteira inclinada com uma toalha macia.

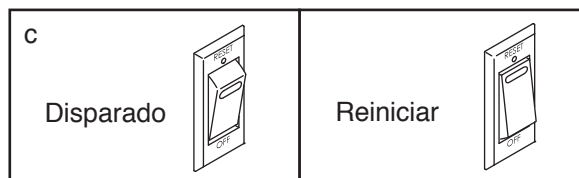
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A maioria dos problemas da esteira inclinada pode ser solucionada 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 esteja inserida no painel.
- Verifique o interruptor localizado na estrutura da esteira inclinada, 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.

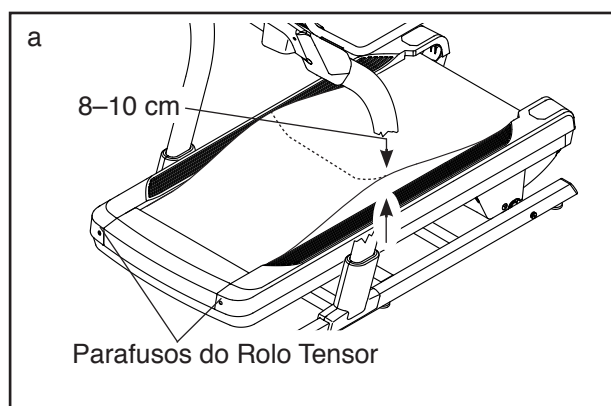


SINTOMA: A alimentação elétrica se desliga durante a utilização

- 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 inclinada continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: A lona desacelera quando alguém caminha sobre ela

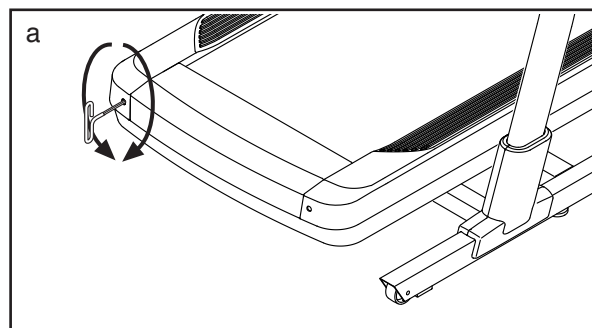
- a. Se a lona estiver apertada demais, o desempenho da esteira inclinada pode ser afetado e a lona pode ser danificada. Primeiro, ajuste a inclinação em 40 por cento. Em seguida, retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a lona estiver adequadamente esticada, você deve poder levantar cada borda dela 8 a 10 cm acima da plataforma. Tenha o cuidado de manter a lona centralizada. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, insira a chave e caminhe sobre a esteira inclinada durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a lona fique adequadamente esticada.



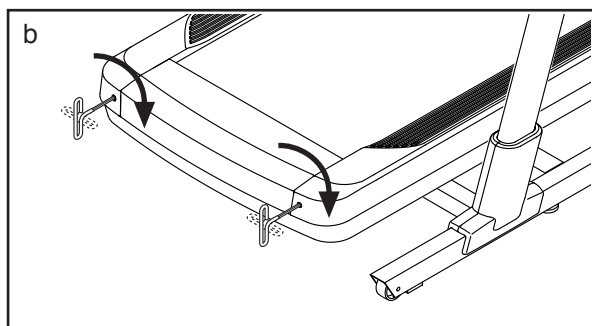
- b. A esteira inclinada possui uma lona revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um spray de silicone ou outras substâncias na lona ou na plataforma, a menos que isto lhe seja indicado por um representante da assistência autorizada. Tais substâncias podem deteriorar a lona e causar um desgaste excessivo.** Se você achar 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 está descentralizada ou desliza ao se caminhar sobre ela

- a. Se a lona estiver descentralizada, primeiro ajuste a inclinação em 40 por cento. Retire 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 elétrica, insira a chave e caminhe sobre a esteira inclinada durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a lona fique centralizada.



- b. Se a lona escorregar ao caminhar sobre ela, primeiro ajuste a inclinação em 40 por cento. Retire 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 8 a 10 cm acima da plataforma. Tenha o cuidado de manter a lona centralizada. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, insira a chave e caminhe sobre a esteira inclinada durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a lona fique adequadamente esticada.

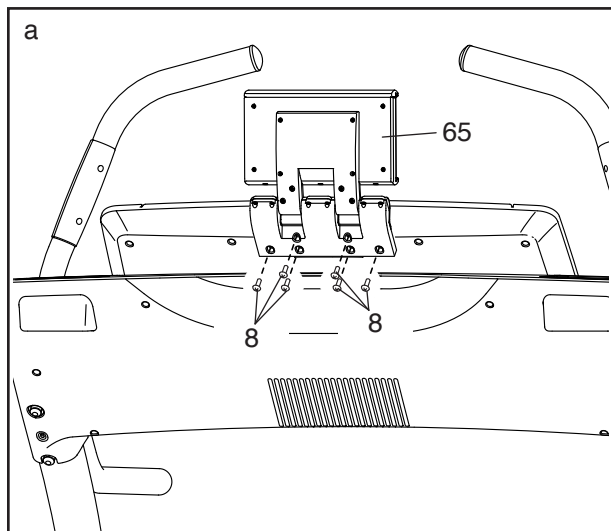


SINTOMA: A inclinação da esteira inclinada não é alterada corretamente

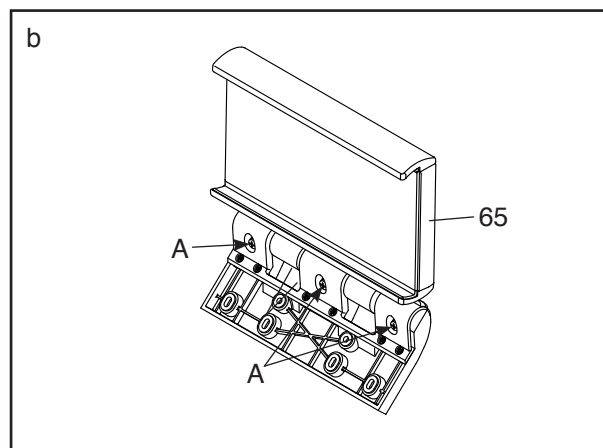
- a. Mantenha pressionados os botões Stop (parar) e de aumentar Speed (velocidade), introduza a chave no painel e depois solte os botões Stop e de aumentar Speed. Em seguida, pressione o botão Stop e depois pressione o botão de aumentar ou diminuir Incline (inclinação). A esteira inclinada elevar-se-á automaticamente até o nível máximo de inclinação e depois voltará ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação ficará novamente calibrado. Se a calibragem do sistema de inclinação não for iniciada, pressione novamente o botão Stop e, em seguida, pressione novamente o botão de aumentar ou de diminuir Incline. Quando o sistema de inclinação estiver calibrado, retire a chave do painel.

SINTOMA: O suporte para tablet não permanece em posição

- a. Remova os seis Parafusos M4 x 16mm (8) da parte de trás do Suporte para Tablet (65).



- b. Aperte os três parafusos indicados (A) levemente, 1/4 de volta ou menos, até o Suporte para Tablet (65) ficar em posição quando for girado para a posição desejada.



- c. **Consulte o desenho “a” à esquerda.** Recoloque o Suporte para Tablet (65) com os seis Parafusos M4 x 16mm (8); **insira todos os Parafusos e depois aperte-os. Tenha cuidado para não apertar demais os Parafusos.**

ORIENTAÇÕES PARA EXERCÍCIOS

⚠️ AVISO: Antes de iniciar este ou qualquer programa de exercício, consulte seu médico. Isto se aplica principalmente a 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 de 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 seu programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro de renome ou consulte seu médico. Lembre-se de que nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Seja 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 referência 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 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 de 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 de 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 de sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha a frequência cardíaca dentro da zona de exercício por 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 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.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

A forma correta de executar vários alongamentos básicos é apresentada à direita. Movimente-se lentamente ao se alongar – não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento até os dedos dos pés

Coloque-se em pé, com os joelhos ligeiramente dobrados, e dobre-se lentamente para frente a partir do quadril. Relaxe as costas e ombros e estique-se o máximo possível para tocar nos dedos dos pés. Conte até 15 e relaxe. Repita 3 vezes. Alonga: Tendões das coxas, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos tendões das coxas

Sente-se com uma perna esticada. Encoste a sola do outro pé à parte interior da coxa da perna estendida. Estique-se o máximo possível para tocar nos dedos dos pés. Conte até 15 e relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga: Tendões das coxas, parte inferior das costas e virilha.

3. Alongamento da panturrilha/tendão de Aquiles

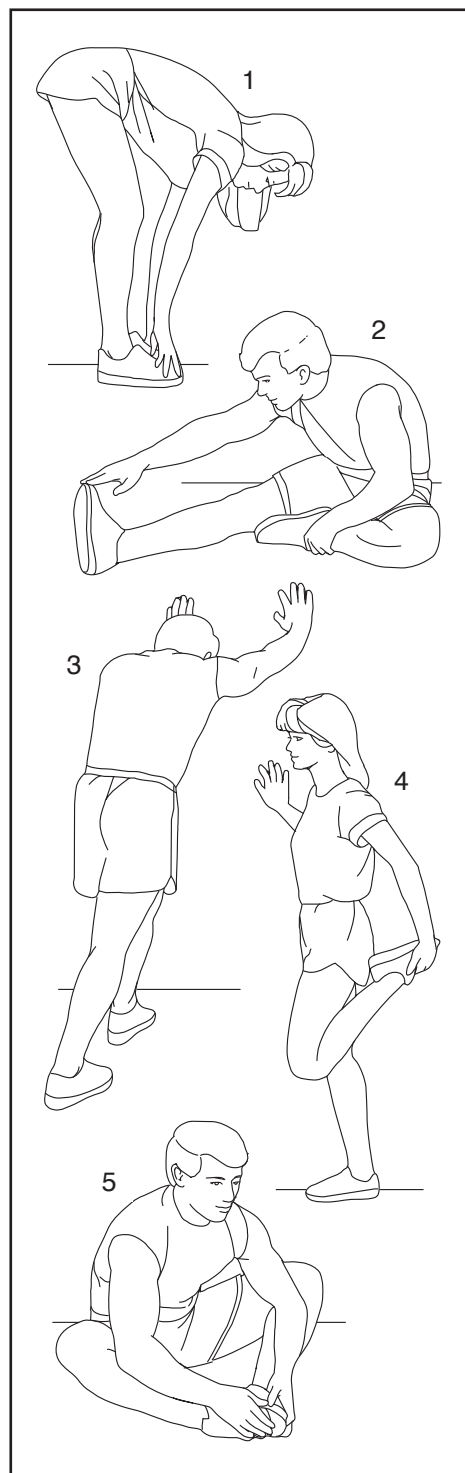
Com uma perna em frente à outra, incline-se para frente e coloque as palmas das mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás reta e o pé de trás bem encostado ao chão. Dobre a perna da frente, incline-se para frente e mova o quadril em direção à parede. Conte até 15 e relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga: Panturrilhas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento do quadríceps (músculo da coxa)

Com uma mão apoiada em uma parede para obter equilíbrio, leve a outra mão atrás das costas e segure em um pé. Encoste o calcanhar o mais perto possível das nádegas. Conte até 15 e relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga: Quadríceps (músculo da coxa) e músculos dos quadris.

5. Alongamento da parte interior da coxa

Sente-se com as solas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Puxe os pés o máximo possível em direção à virilha. Conte até 15 e relaxe. Repita 3 vezes. Alonga: Quadríceps (músculo da coxa) e músculos dos quadris.



NOTAS

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo Nº NTL14216.0 R1117A

Nº	Qde.	Descrição	Nº	Qde.	Descrição
1	4	Parafuso 3/8" x 5 1/2"	52	1	Fio a Base
2	1	Parafuso 1/4" x 1 1/2"	53	4	Amortecedor de Borracha
3	8	Arruela Dentada de 3/8"	54	2	Bucha Rotativa Grande
4	2	Parafuso Tek #8 x 3/4"	55	1	Tampa dos Componentes Eletrônicos
5	57	Parafuso #8 x 3/4"	56	1	Tampa Superior do Motor de Inclinação
6	4	Parafuso da Guia da Cinta de 3/8"	57	1	Suporte do Limitador de Inclinação
7	9	Parafuso #8 x 1/2"	58	1	Suporte Inferior do Motor de Inclinação
8	6	Parafuso M4 x 16mm	59	4	Bucha do Motor de Inclinação
9	8	Parafuso Flangeado #8 x 3/4"	60	1	Motor de Inclinação
10	8	Parafuso #8 x 5/8"	61	1	Suporte dos Componentes Eletrônicos
11	4	Parafuso 5/16" x 1 1/2"	62	1	Controlador
12	2	Parafuso de 1/4" x 1/2"	63	1	Resistor
13	2	Parafuso 1/4" x 2 1/2"	64	1	Motor de Acionamento
14	1	Parafuso de 3/8" x 1 1/2"	65	1	Suporte para Tablet
15	1	Parafuso 3/8" x 2 3/8"	66	1	Estrutura
16	12	Clipe do Capô	67	1	Monitor de Frequência Cardíaca para o Peito
17	9	Parafuso Flangeado #8 x 1/2"	68	1	Cobertura Externa da Barra Vertical Esquerda
18	4	Parafuso de 3/8" x 3 1/4"	69	1	Cobertura Interna da Barra Vertical Esquerda
19	6	Arruela de 3/8"	70	1	Cobertura Interna da Barra Vertical Direita
20	2	Parafuso do Motor de 5/16"	71	1	Cobertura Externa da Barra Vertical Direita
21	2	Parafuso 3/8" x 2 3/8"	72	2	Roda
22	4	Parafuso 3/8" x 2 3/4"	73	4	Almofada da Base
23	2	Arruela Dentada #8	74	1	Base
24	1	Parte Traseira do Painel	75	1	Fio da Barra Vertical
25	4	Arruela Lisa de 5/16"	76	2	Passa-fio Redondo
26	4	Porca de 3/8"	77	2	Pé Nivelador
27	4	Porca de 5/16"	78	2	Eixo
28	1	Porca de 1/4"	79	2	Tampa da Base
29	2	Guia da Lona	80	1	Adesivo de Aviso
30	1	Plataforma	81	2	Adesivo de Advertência
31	1	Lona	82	1	Parafuso de 1/4" x 2"
32	1	Prancha de Apoio para o Pé Esquerdo	83	1	Barra Vertical
33	1	Prancha de Apoio para o Pé Direito	84	1	Fio Terra do Painel
34	1	Rolo Tensor	85	2	Barra curta do Apoio para as Mãos
35	1	Tampa da Bandeja Inferior	86	4	Tampa do Apoio para as Mãos
36	1	Bandeja Inferior	87	2	Conjunto de Pulsações
37	1	Interruptor de Alimentação Elétrica	88	2	Barra do Apoio para as Mãos
38	2	Passa-Fios da Bandeja Inferior	89	1	Apoio para a Mão Direita
39	1	Passa-Fios	90	1	Apoio para a Mão Esquerda
40	1	Cabo de Alimentação	91	1	Bandeja Esquerda
41	7	Laço	92	1	Base do Painel
42	1	Rolo de Acionamento/Polia	93	1	Painel
43	1	Cobertura da Prancha de Apoio Para o Pé Direito	94	1	Bandeja Direita
44	1	Cobertura da Prancha de Apoio Para o Pé Esquerdo	95	1	Chave
45	4	Bucha Rotativa Pequena	96	4	Parafuso #8 x 1"
46	1	Lona	97	2	Parafuso de Cabeça Abaulada #8 x 5/8"
47	1	Tampa da Cobertura Dianteira	*	—	Manual do Usuário
48	1	Cobertura Dianteira			
49	8	Tampa do Amortecedor			
50	4	Mola			
51	4	Amortecedor			

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.

DIAGRAMA EXPLODIDO A

Modelo N° NTL14216.0 R1117A

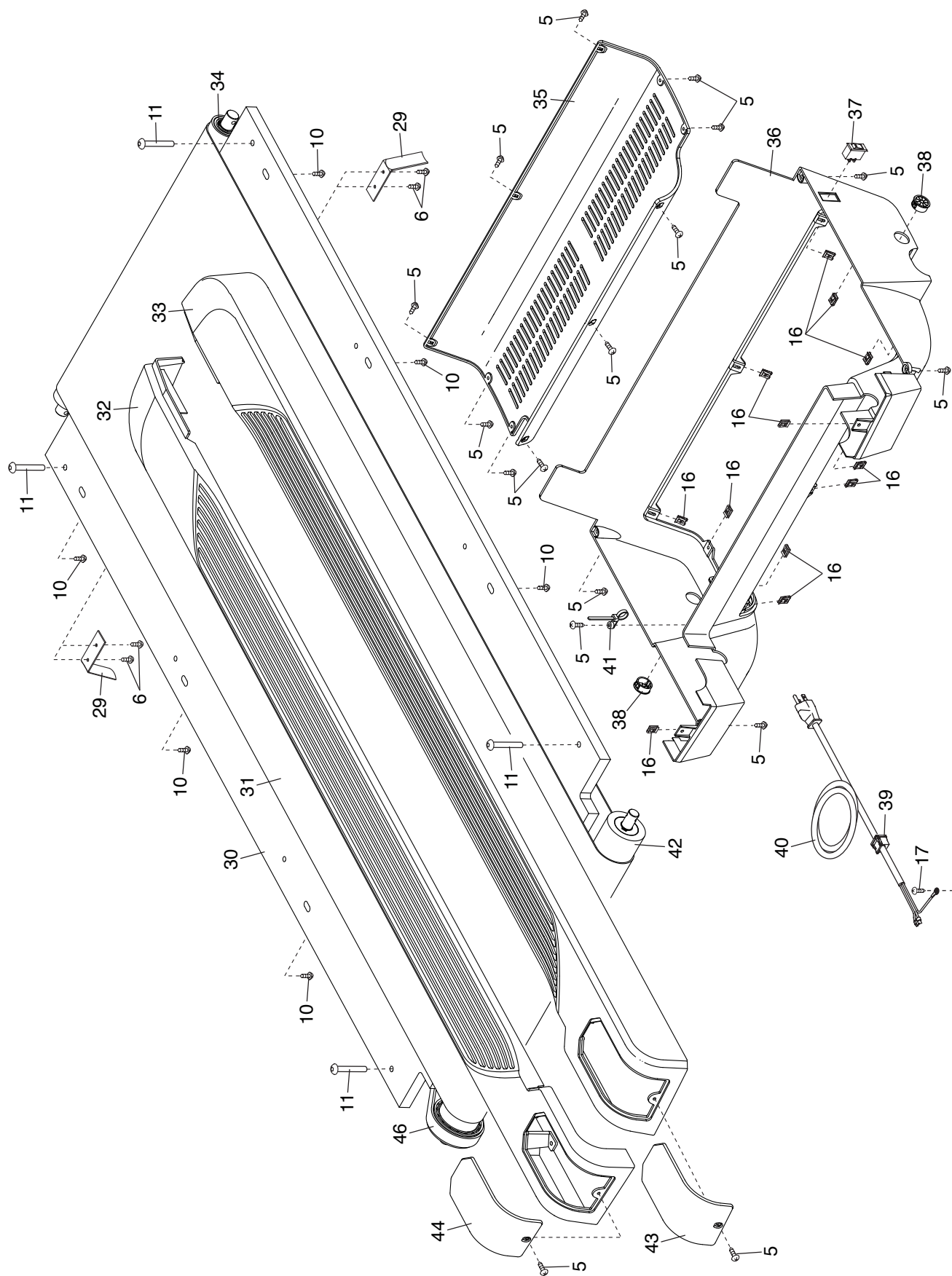


DIAGRAMA EXPLODIDO B

Modelo N° NTL14216.0 R1117A

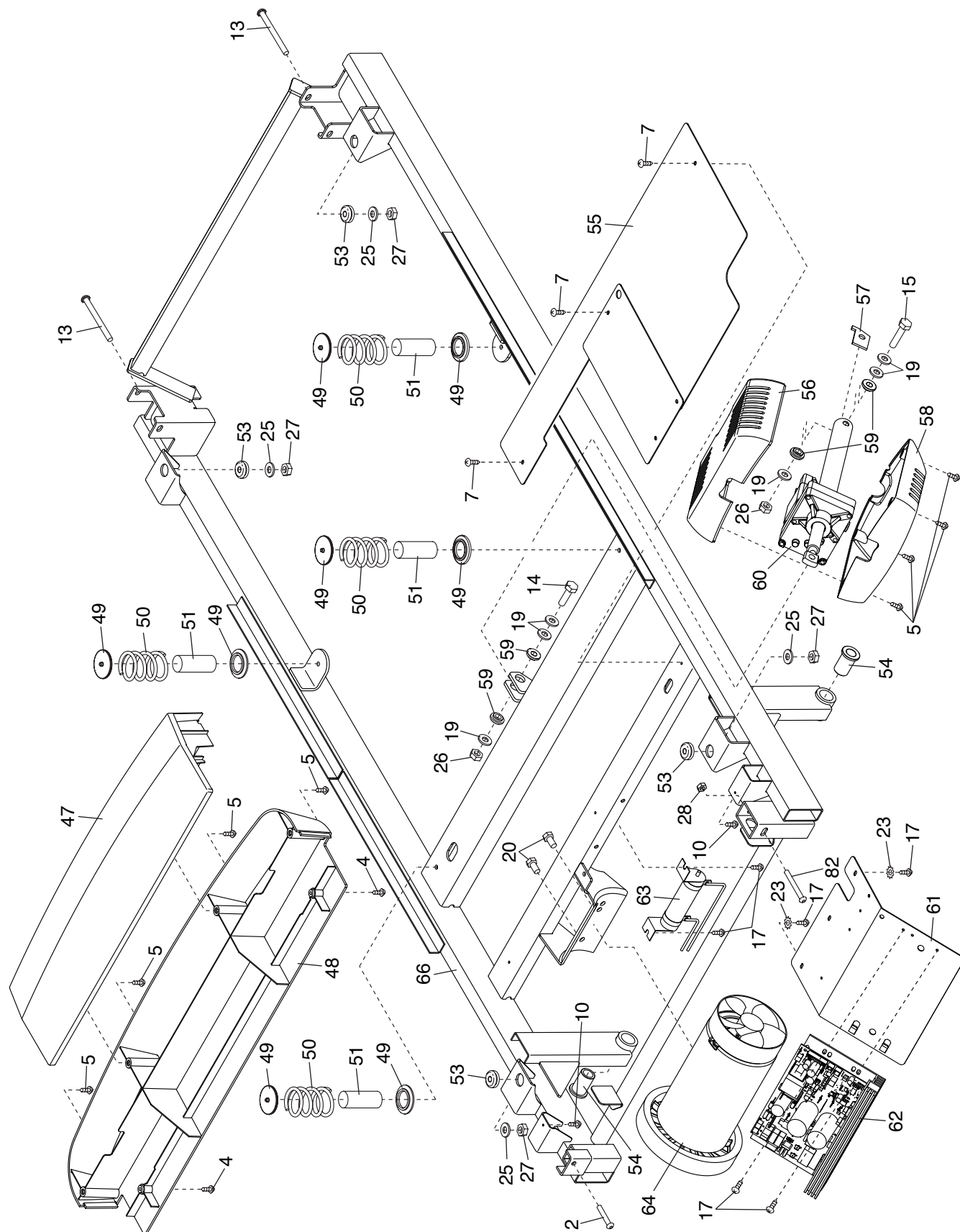


DIAGRAMA EXPLODIDO C

Modelo N° NTL14216.0 R1117A

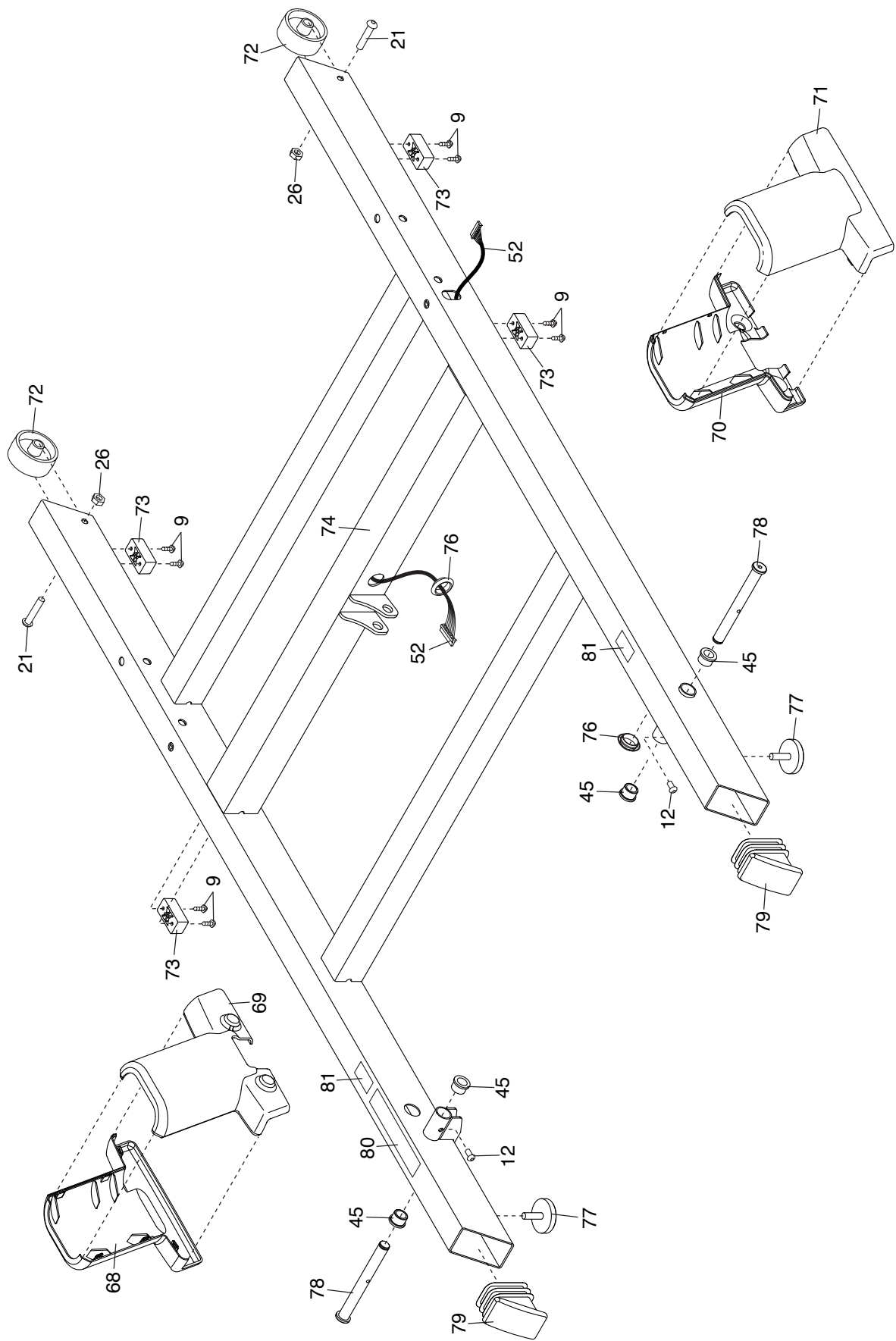


DIAGRAMA EXPLODIDO D

Modelo N° NTL14216.0 R1117A

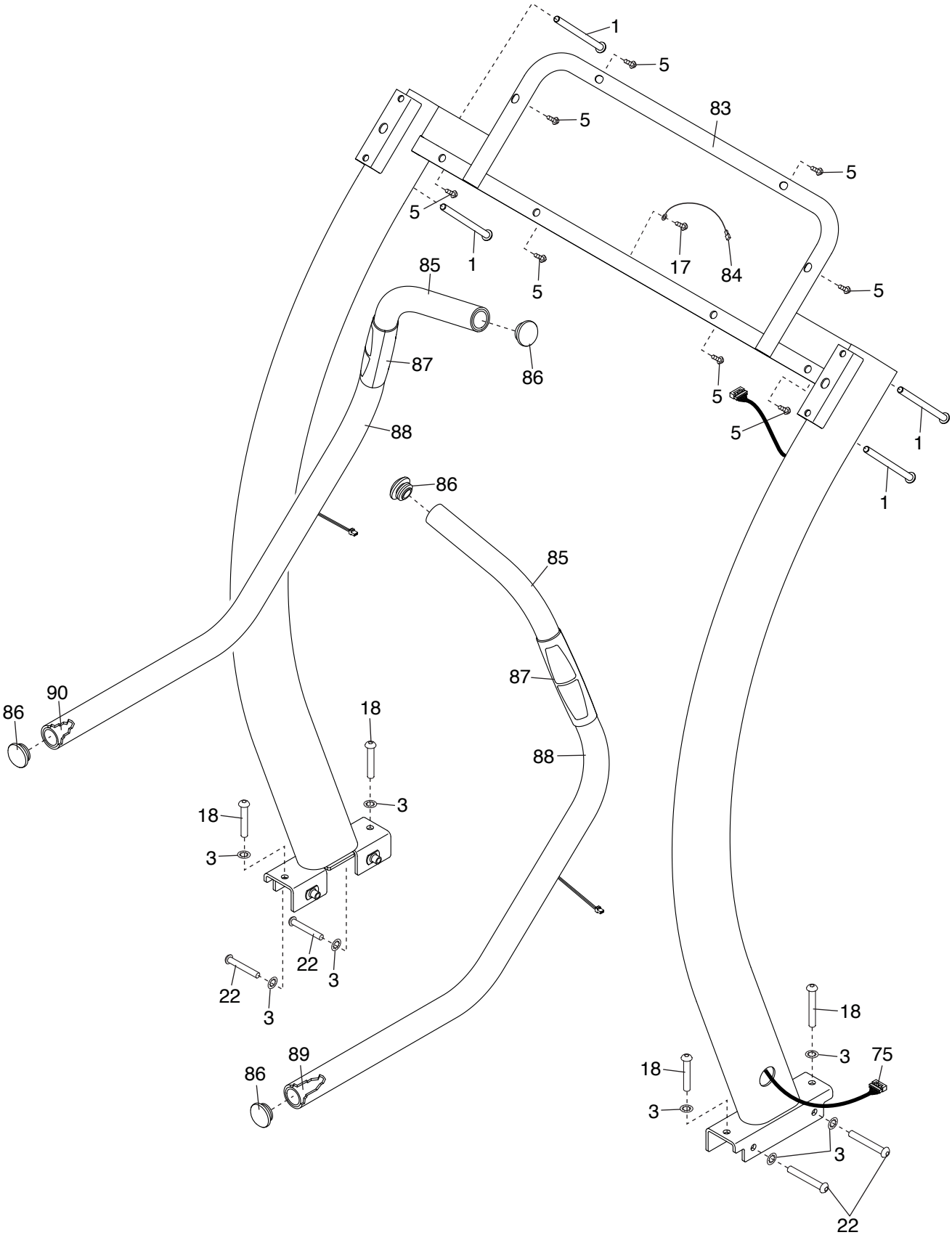
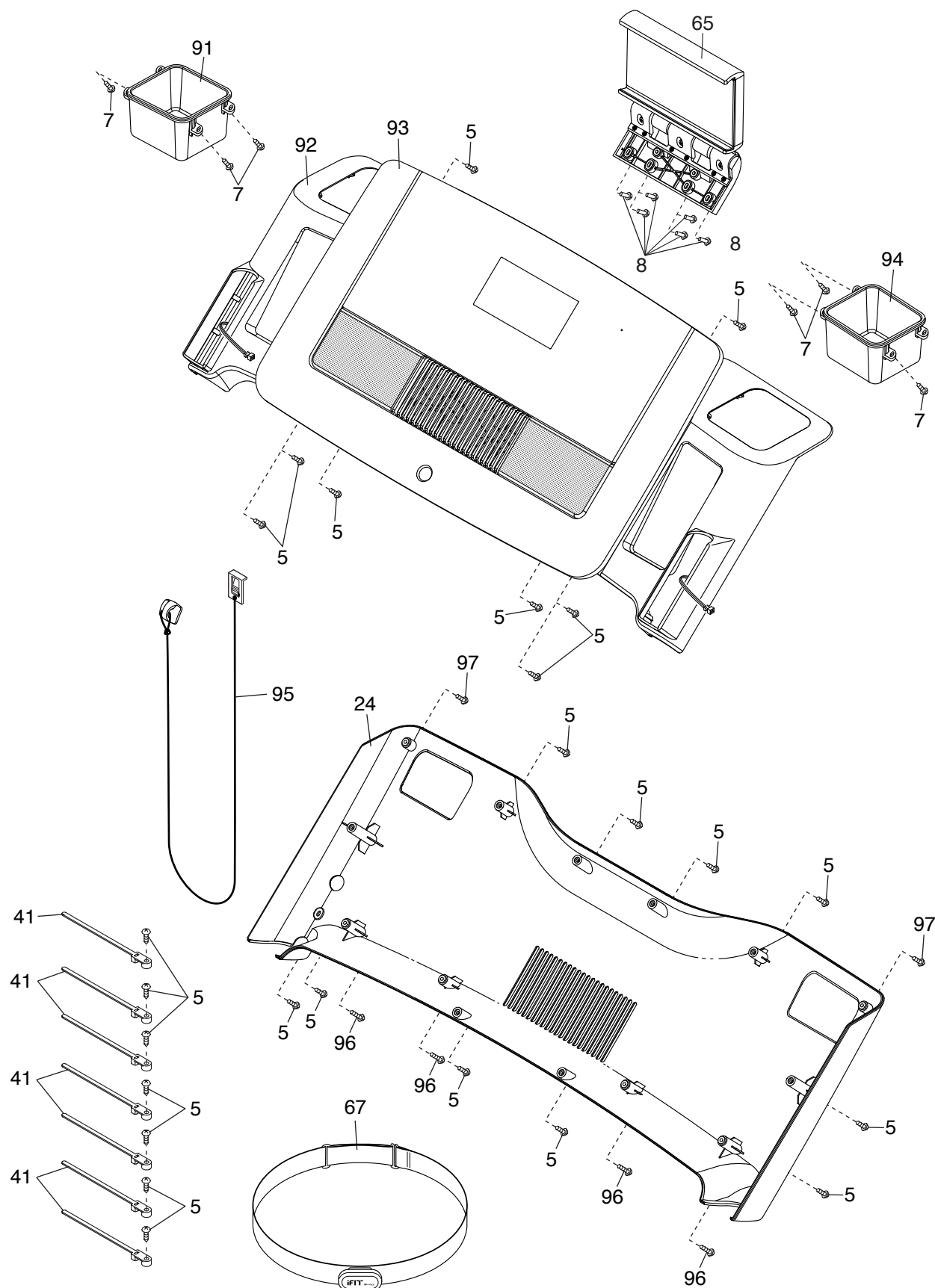


DIAGRAMA EXPLODIDO E

Modelo N° NTL14216.0 R1117A



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