

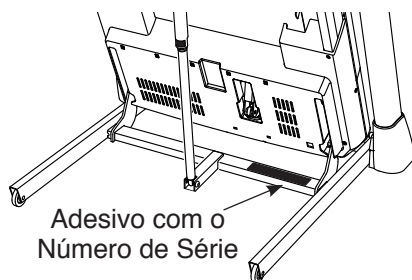
NordicTrack T 6.5 S

www.nordictrack.com

Model No. NTL50615.0

Serial No. _____

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

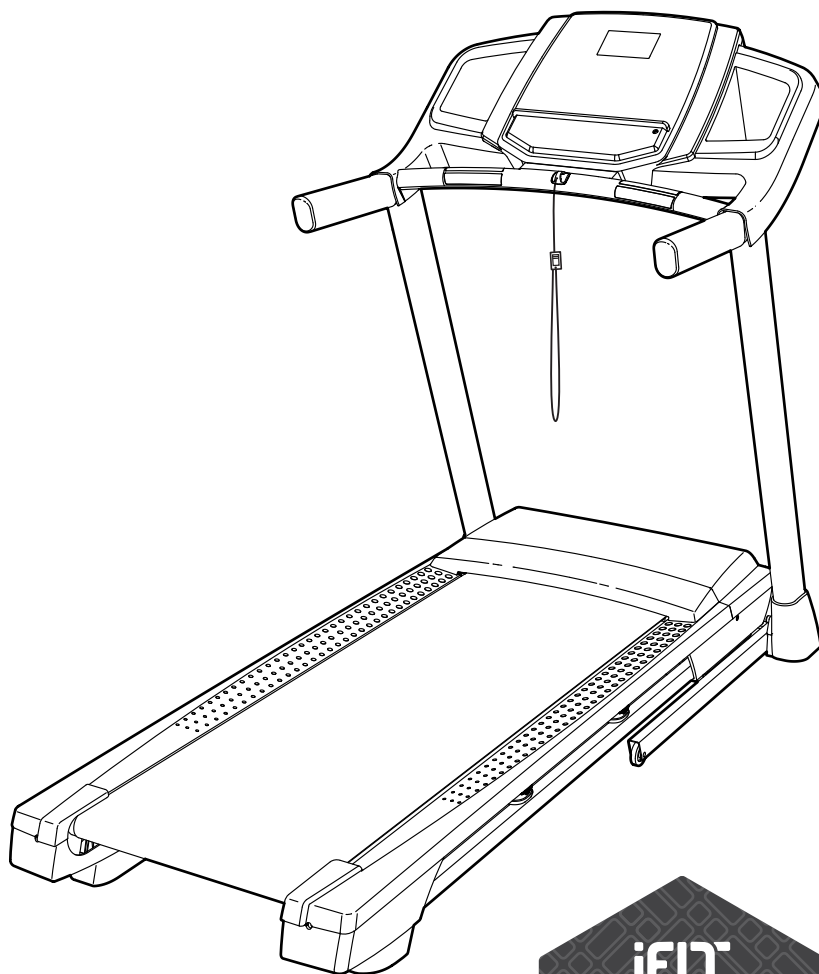
Endereço electrónico:

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
COMO UTILIZAR A ESTEIRA.....	16
COMO DOBRAR E MOVER A ESTEIRA.....	25
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	26
ORIENTAÇÕES PARA EXERCÍCIOS.....	29
LISTA DE PEÇAS.....	31
VISTA EXPLODIDA.....	32
GARANTIA LIMITADA.....	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA

Os adesivos de advertência aqui mostrados foram aplicados nos locais indicados. **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 no local mostrado.** Nota: Os adesivos poderão não estar representados no seu tamanho real.



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 o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde 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 numa garagem ou pátio coberto, nem perto de água.
7. Coloque a esteira 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 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 só deve ser utilizada por pessoas com peso até 136 kg.
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, usando apenas meias ou sandálias.*
13. Ao ligar o cabo de alimentação elétrica (consulte a página 16), ligue o cabo de alimentação elétrica 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 elétrica afastado de superfícies quentes.
15. Nunca mova a lona com a alimentação elétrica desligada. Não opere a esteira se o cabo de alimentação elétrica ou o plugue estiverem danificados ou se a esteira não estiver funcionando adequadamente. (Consulte MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 26 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 18). Use sempre o clipe enquanto utiliza a esteira.
17. Fique sempre sobre as pranchas de apoio para os pés ao iniciar ou parar a lona. 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. Quando uma pessoa estiver caminhando sobre a esteira, o nível de ruído da mesma aumentará.
20. Mantenha os dedos, os cabelos e a roupa afastados da lona em movimento.
21. A esteira pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas.
22. 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.
23. 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 a sua localização) e desligar o cabo de alimentação elétrica quando a esteira não estiver sendo utilizada.
24. Não tente mover a esteira até ela estar devidamente montada. (Consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER A ESTEIRA na página 25.) Você deve ser capaz de levantar com segurança 20 kg para mover a esteira.
25. Ao dobrar ou mover a esteira, certifique-se de que a trava de armazenagem retém firmemente a estrutura na posição de armazenagem.
26. Não mude a inclinação da esteira colocando objetos debaixo do equipamento.
27. Nunca introduza objetos em nenhum dos orifícios da esteira.
28. Inspecione e aperte adequadamente todas as peças sempre que a esteira for usada.
29. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação elétrica 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.
30. 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

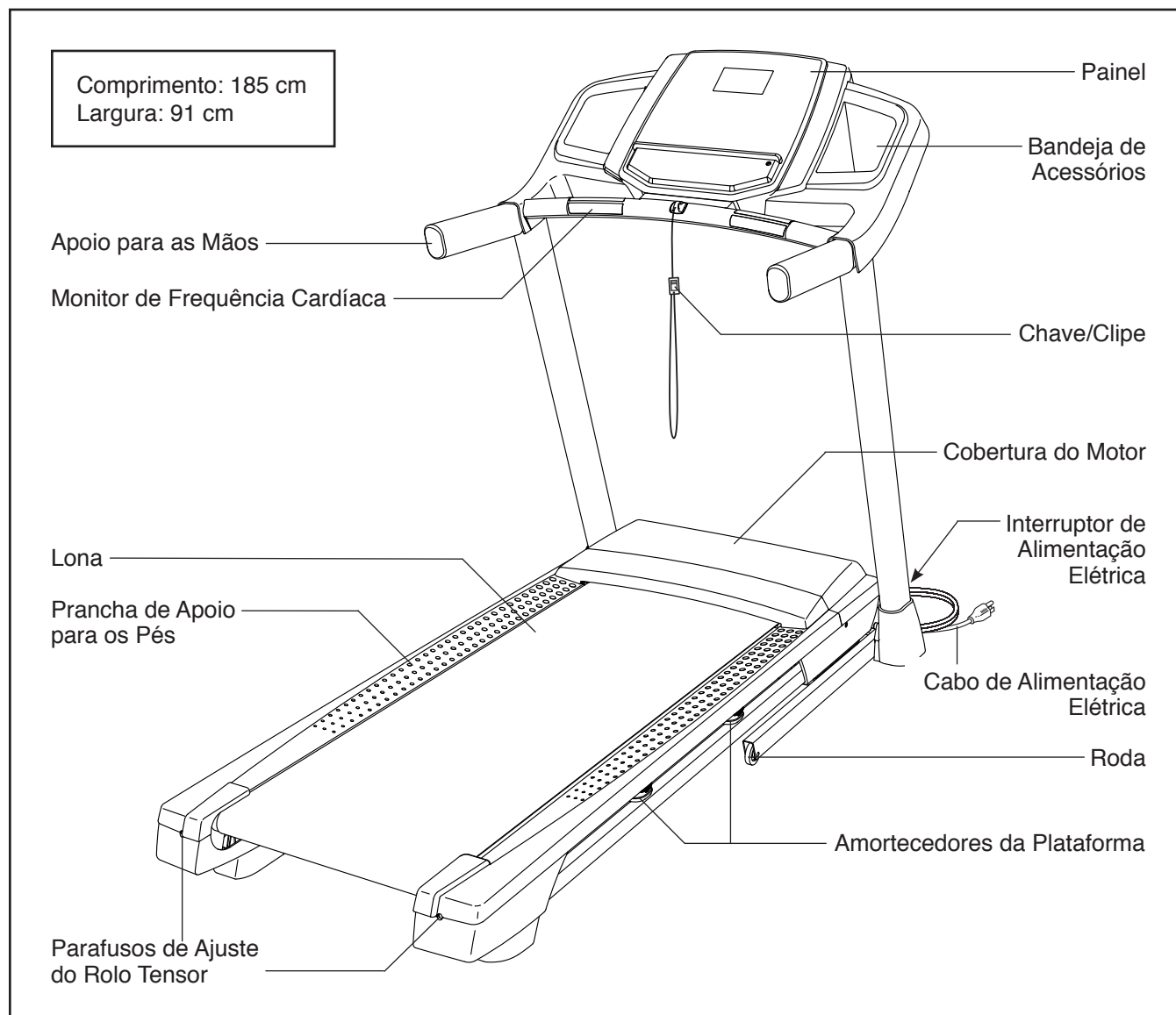
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a nova esteira NORDICTRACK® T 6.5 S. A esteira T 6.5 S oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis.

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

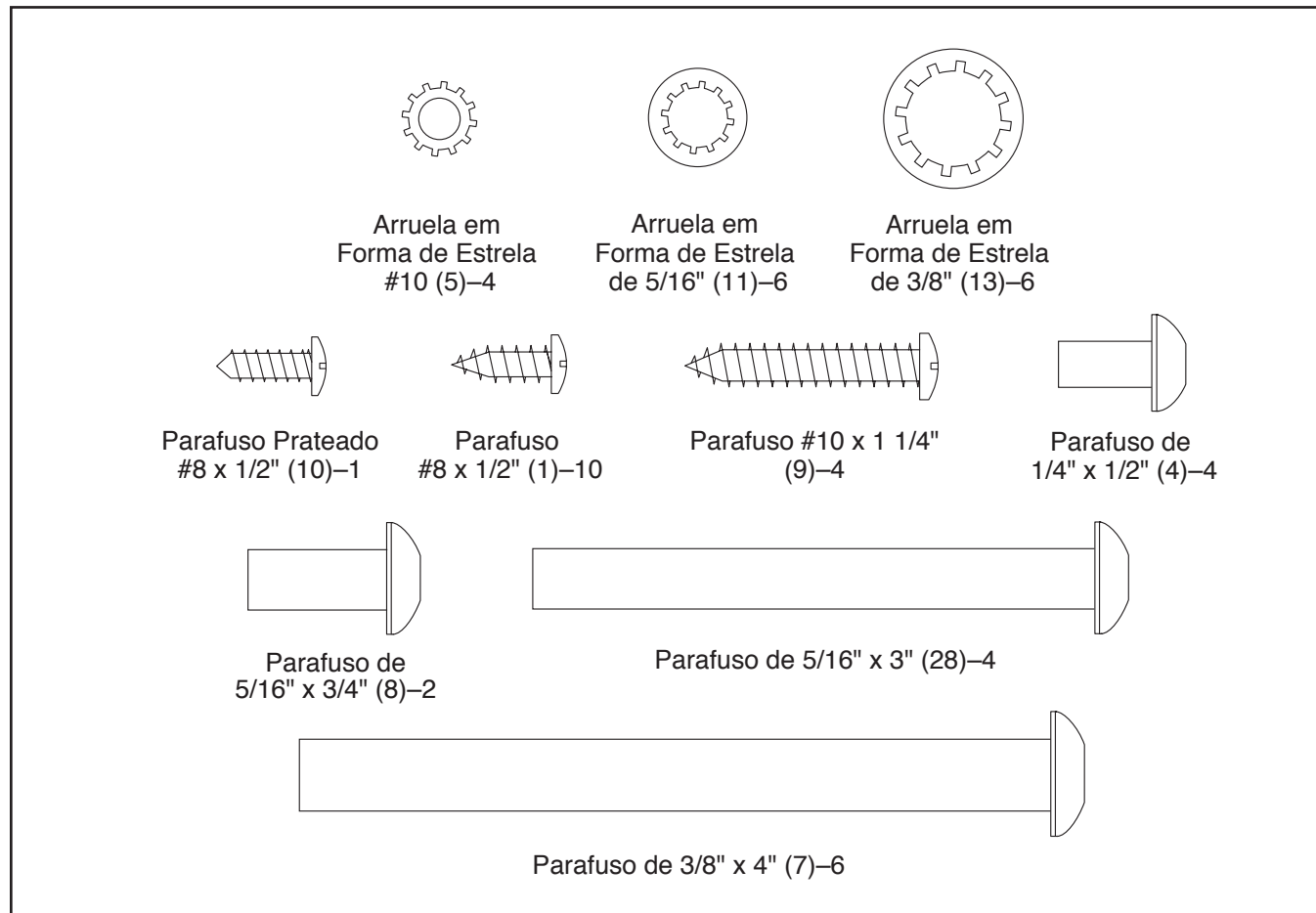
nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo do produto e o número de série antes de entrar em contato conosco. O número do modelo e a localização do adesivo com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a leitura, familiarize-se com as peças indicadas no desenho abaixo.



QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Use as ilustrações abaixo para identificar as pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parênteses por baixo de cada desenho é o número de código da peça, conforme 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 da embalagem até concluir a montagem.
- Após o transporte, você poderá encontrar 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.

- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas com “R” ou “Right”.
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
- A montagem requer as seguintes ferramentas:

as chaves sextavadas incluídas



uma chave Phillips



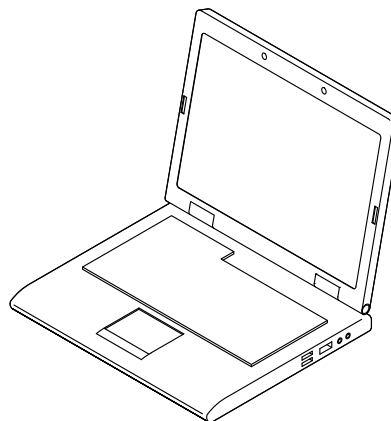
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

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.

1

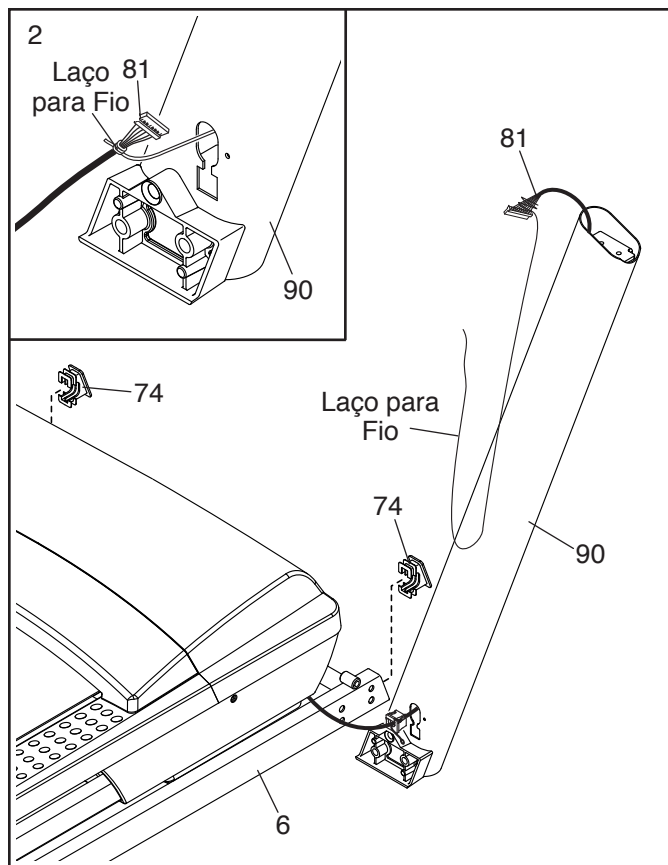


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica esteja desligado.**

Insira uma Tampa da Base (74) em cada lado da Base (6).

Identifique a Barra Vertical Direita (90). Peça a outra pessoa para segurar a Barra Vertical Direita junto à Base (6).

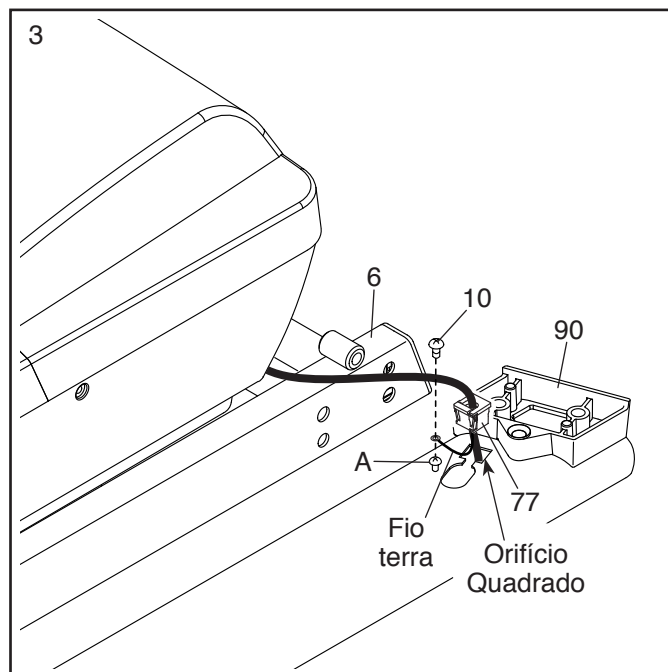
Consulte o desenho inserido. Amarre firmemente o laço para fio da Barra Vertical Direita (90) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (81). Depois, introduza o Fio da Barra Vertical na extremidade inferior da Barra Vertical Direita enquanto puxa a outra extremidade do laço para fio através da Barra Vertical Direita.



3. Deite a Barra Vertical Direita (90) junto à Base (6). Encaixe o Passa-Fios (77) no orifício quadrado da Barra Vertical Direita (90). **Tenha cuidado para não prensar o fio terra.**

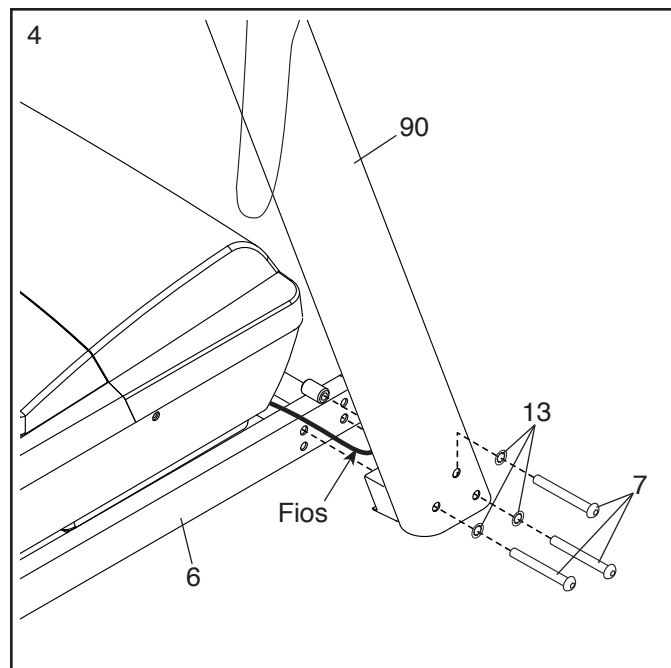
Se houver um parafuso (A) pré-fixado na Barra Vertical Direita (90), retire-o e elimine-o.

Depois, fixe o fio terra à Barra Vertical Direita (90) com um Parafuso Prateado #8 x 1/2" (10).

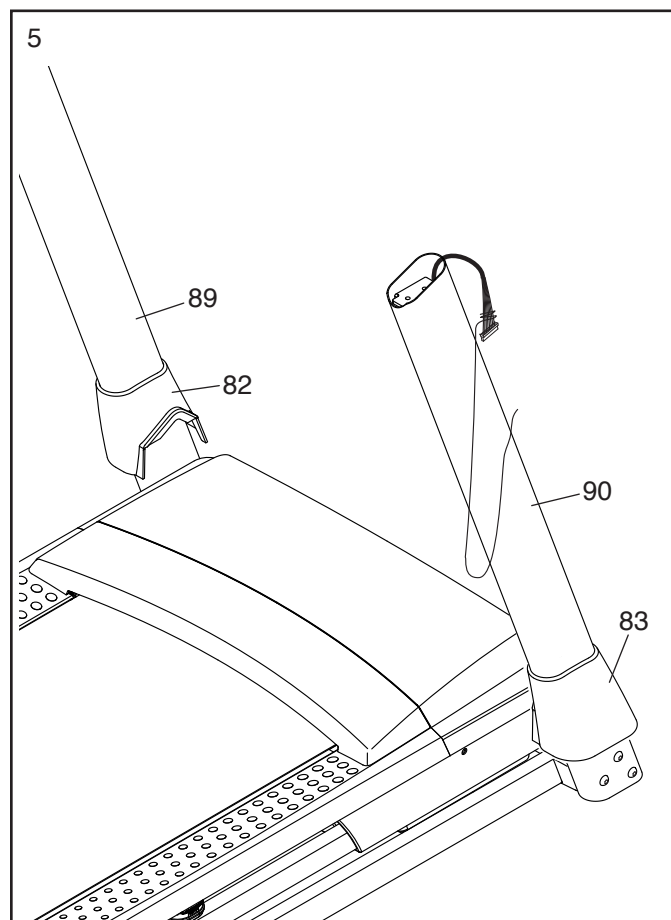


4. Segure a Barra Vertical Direita (90) contra a Base (6). **Tenha cuidado para não prensar os fios.** Aperte parcialmente três Parafusos de 3/8" x 4" (7) com três Arruelas em Forma de Estrela de 3/8" (13) na Barra Vertical Direita e na Base; **não aperte os Parafusos completamente ainda.**

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



5. Identifique as Coberturas da Base Esquerda e Direita (82, 83). Insira as Coberturas da Base Esquerda e Direita nas Barras Verticais Esquerda e Direita (89, 90) conforme mostrado. **Não encaixe já as Coberturas da Base Direita e Esquerda nas respectivas posições.**

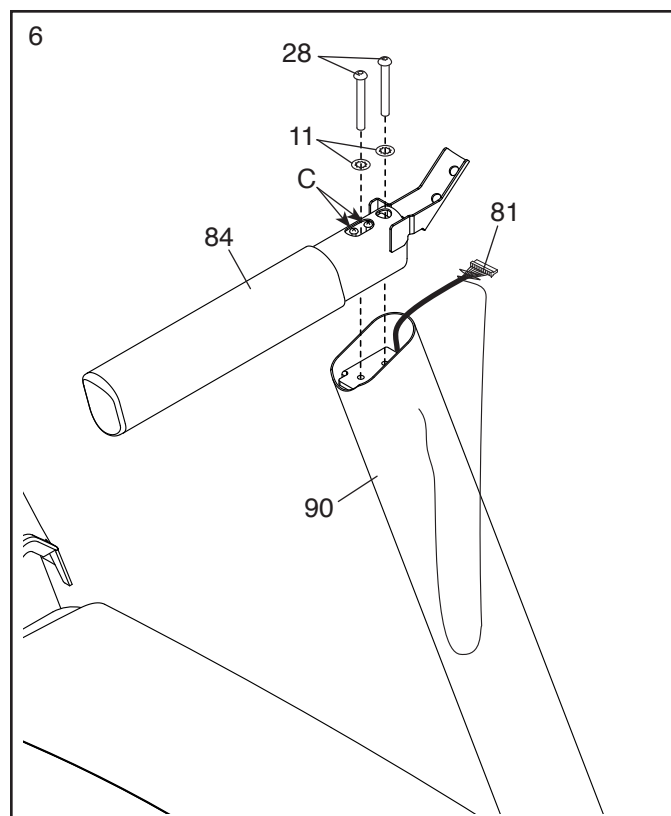


6. Identifique o Apoio para a Mão Direita (84).

Se houver dois parafusos (C) pré-fixados no Apoio para a Mão Direita (84), retire-os e elimine-os.

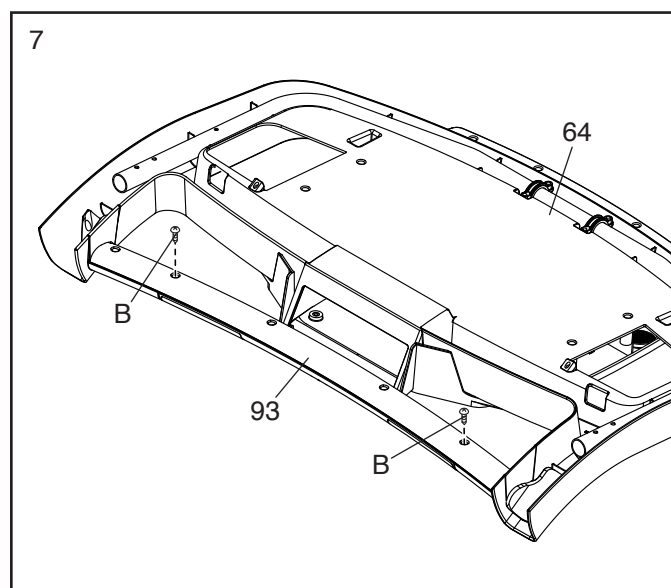
Fixe o Apoio para a Mão Direita (84) à Barra Vertical Direita (90) com dois Parafusos de 5/16" x 3" (28) e duas Arruelas em Forma de Estrela de 5/16" (11). **Certifique-se não prender o Fio da Barra Vertical (81); comece com ambos os parafusos, e, então, aperte-os.**

Fixe o Apoio para a Mão Esquerda (não mostrado) à Barra Vertical Esquerda (não mostrada) da mesma forma. Nota: Não há fios no lado esquerdo.



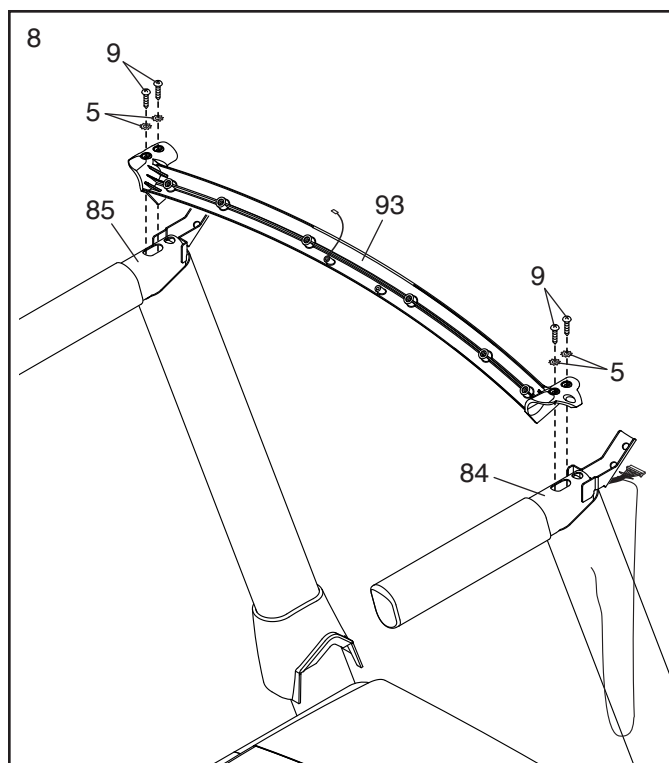
7. Pouse a Base do Painel (64) virada para baixo sobre uma superfície macia para evitar riscá-la.

Remova e elimine os dois parafusos (B) indicados. Em seguida, remova a Barra de Leitura de Pulsações (93).



8. **IMPORTANTE:** Para evitar danificar a Barra de Leitura de Pulsações (93), não utilize ferramentas elétricas nem aperte demais os Parafusos #10 x 1 1/4" (9).

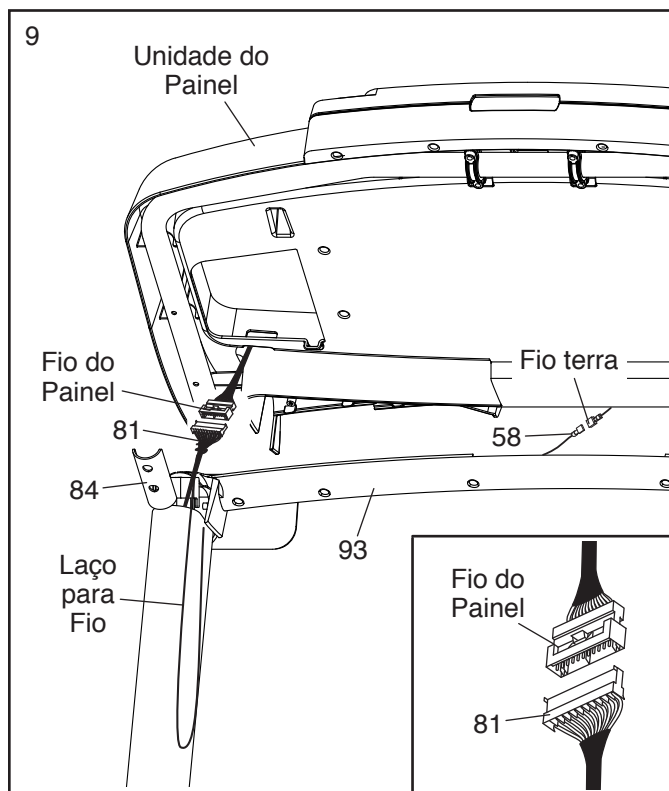
Posicione a Barra de Leitura de Pulsações (93) conforme mostrado. Fixe a Barra de Leitura de Pulsações aos Apoios para as Mãos (84, 85) com quatro Parafusos #10 x 1 1/4" (9) e quatro Arruelas em Forma de Estrela #10 (5); **insira todos os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



9. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade do painel junto ao Apoio para a Mão Direita (84) e ao Apoio para a Mão Esquerda (não mostrado).

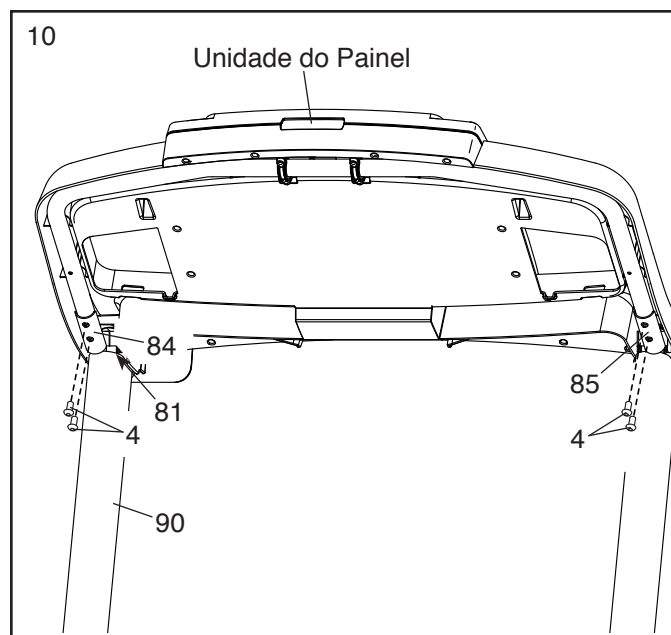
Ligue o fio terra da unidade do painel ao Fio Terra do Painel (58) na Barra de Leitura de Pulsações (93).

Veja o desenho inserido. Ligue o Fio da Barra Vertical (81) ao fio do painel. **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, retire o laço para fio da Barra Vertical.



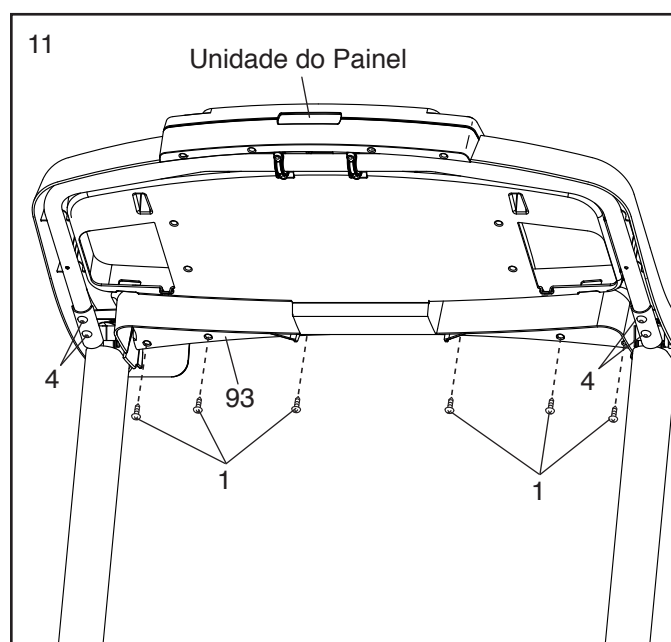
10. Coloque a unidade do painel sobre os Apoios para as Mãos Direita e Esquerda (84, 85). **Certifique-se de que não haja nenhum fio prensado.** Insira o excesso de Fio da Barra Vertical (81) na Barra Vertical Direita (90).

Fixe a unidade do painel aos suportes dos Apoios para as Mãos (84, 85) com quatro Parafusos de 1/4" x 1/2" (4); **não aperte os parafusos ainda.**

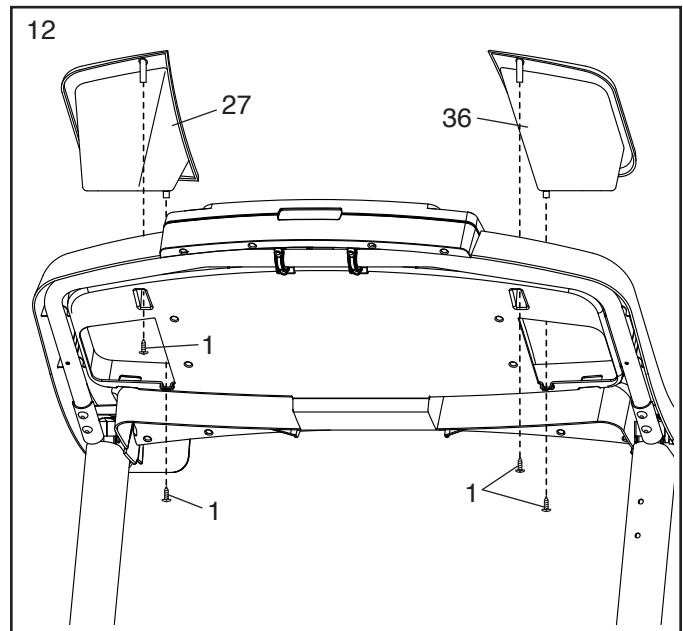


11. Fixe a Barra de Leitura de Pulsações (93) com seis Parafusos #8 x 1/2" (1); **insira todos os seis Parafusos e depois aperte-os.**

Aperte firmemente os quatro Parafusos de 1/4" x 1/2" (4).

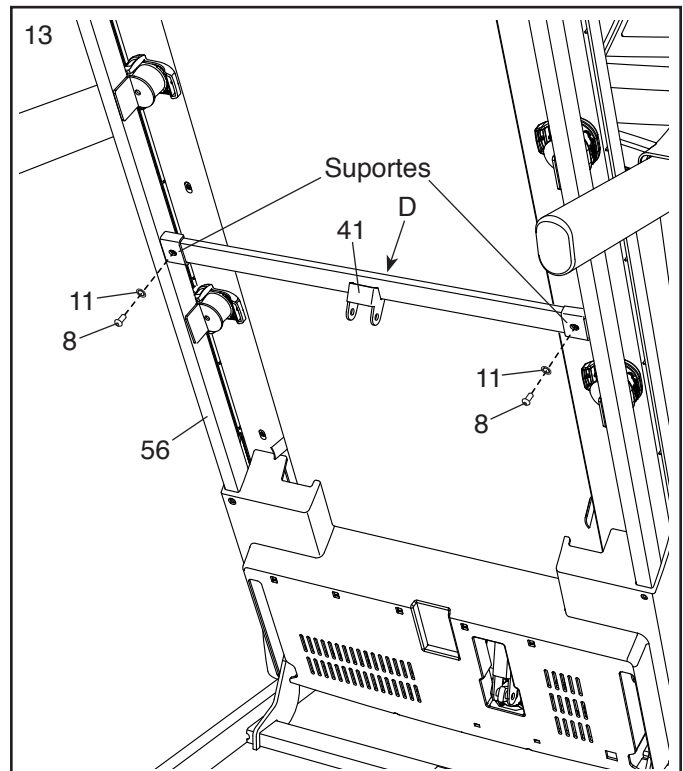


12. Fixe as Bandejas Direita e Esquerda (27, 36) com quatro Parafusos #8 x 1/2" (1).



13. Levante a Estrutura (56) até à posição vertical. Peça a outra pessoa para segurar a Estrutura até o passo 15 ser concluído.

Posicione a Barra de Apoio da Trava (41) conforme indicado. **Certifique-se de que o adesivo “This side toward belt” (este lado voltado para a cinta) (D) esteja voltado para a esteira.** Fixe a Barra de Apoio da Trava aos suportes da Estrutura (56) com dois Parafusos de 5/16" x 3/4" (8) e duas Arruelas em Forma de Estrela de 5/16" (11).

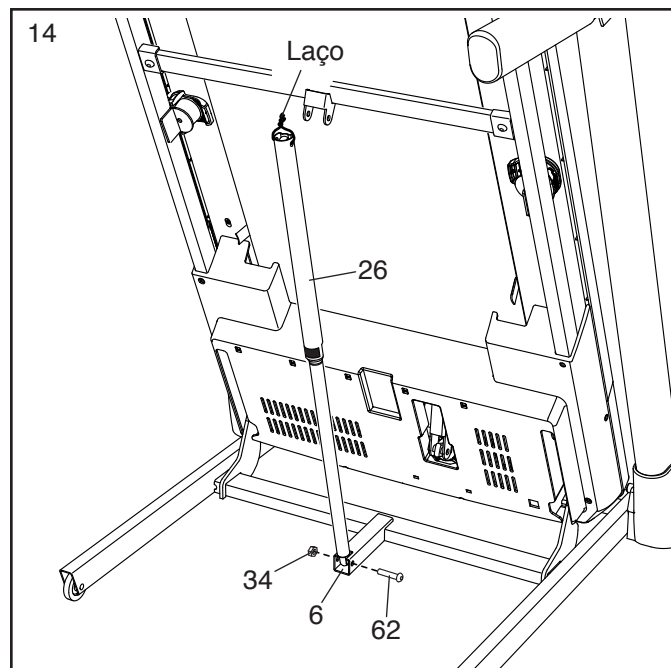


14. Retire a Porca de 5/16" (34) e a Arruela de 5/16" x 1 3/4" (62) do suporte na Base (6).

Depois, posicione a Trava de Armazenagem (26) conforme mostrado.

Fixe a extremidade inferior da Trava de Armazenagem (26) ao suporte da Base (6) com uma Arruela de 5/16" x 1 3/4" (62) e uma Porca de 5/16" (34) conforme mostrado.

Em seguida, levante a Trava de Armazenagem (26) para a posição vertical e remova o laço.

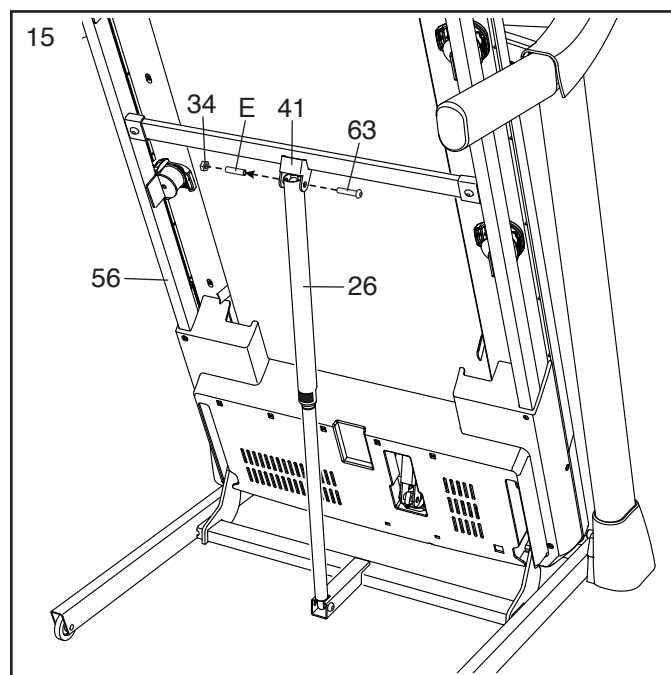


15. Retire a Porca de 5/16" (34) e a Arruela de 5/16" x 2 1/4" (63) do suporte na Barra de Apoio da Trava (41).

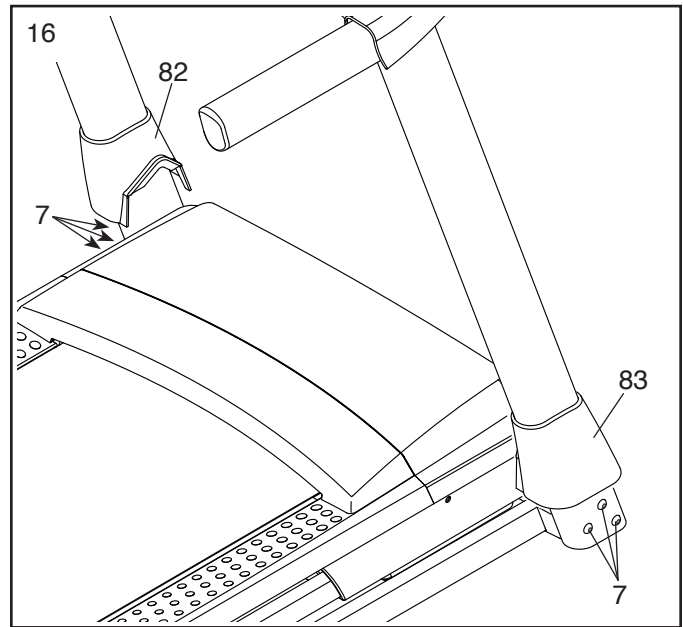
Alinhe a extremidade superior da Trava de Armazenagem (26) ao suporte da Barra de Apoio da Trava (41) e insira uma Arruela de 5/16" x 2 1/4" (63) através do suporte e da Trava de Armazenagem. **Isto fará sair um espaçador (E) da Trava de Armazenagem; elimine o espaçador.**

Depois, aperte a Porca de 5/16" (34) sobre o Arruela de 5/16" x 2 1/4" (63). **Não aperte a Porca por completo; deve ser possível girar a Trava de Armazenagem (26).**

Em seguida, baixe a Estrutura (56) (veja COMO BAIXAR A ESTEIRA PARA UTILIZAÇÃO na página 25).



16. **Aperte firmemente os seis Parafusos de 3/8" x 4" (7).** Depois, insira as Coberturas da Base Esquerda e Direita (82, 83) para baixo.



17. **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 a chave sextavada incluída num lugar seguro; a chave sextavada é utilizada para ajustar a lona (consulte as páginas 27 e 28). Nota: Poderão estar incluídas peças extras.

COMO UTILIZAR A ESTEIRA

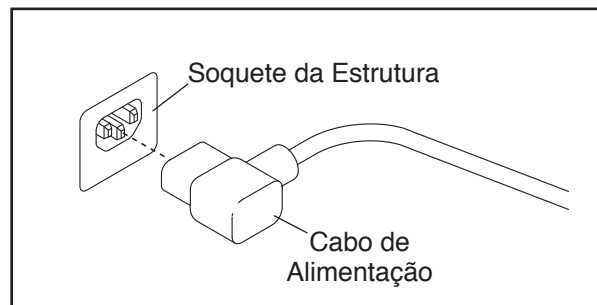
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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.

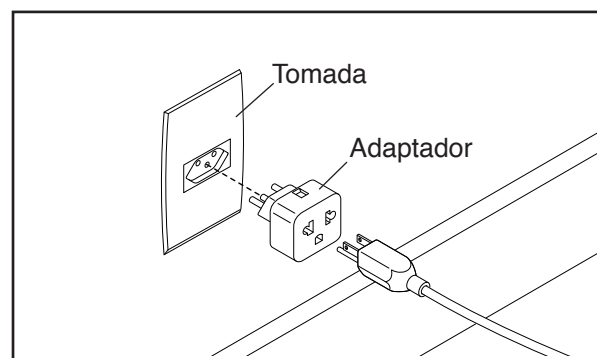
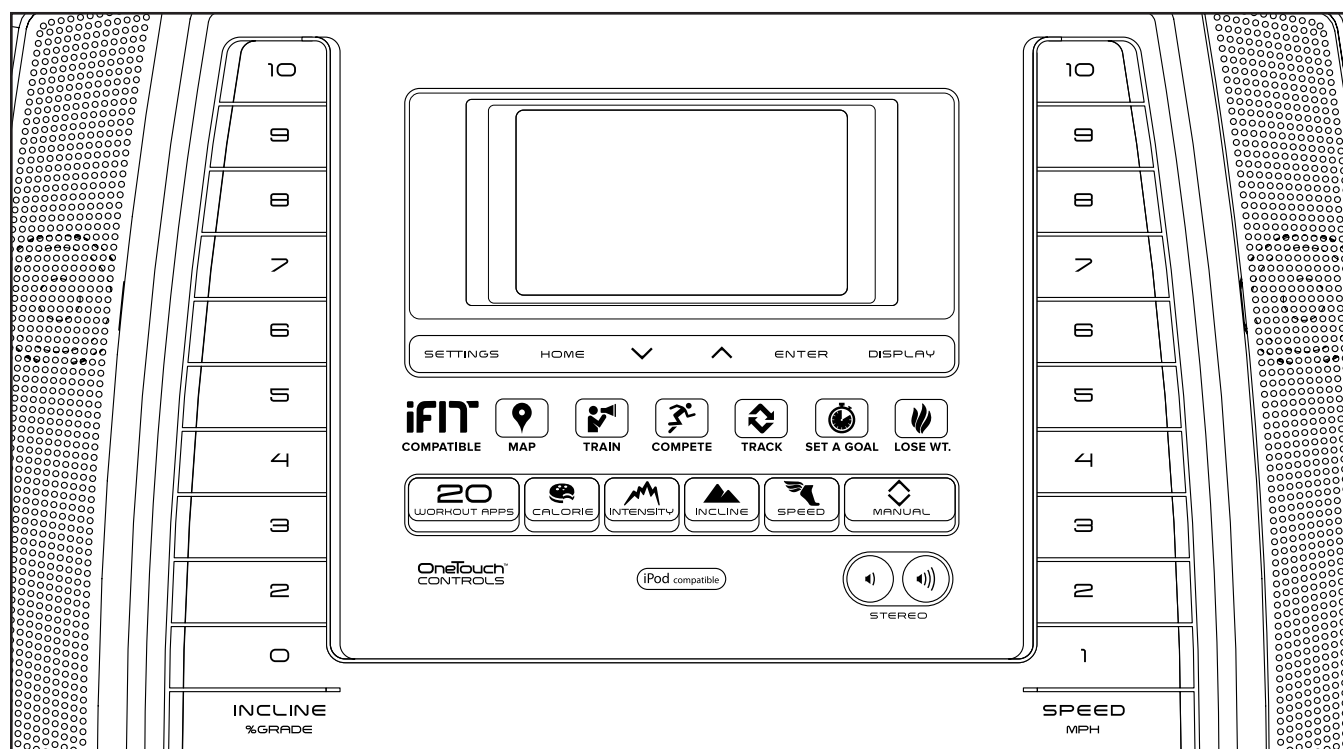


DIAGRAMA DO PAINEL



CARACTERÍSTICAS DO PAINEL

O painel da esteira oferece uma gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. 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 até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor de frequência cardíaca.

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.

O painel também possui um revolucionário modo iFit, que permite que a esteira comunique com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit, você pode baixar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões, acompanhar os resultados das mesmas, competir com outros atletas iFit e acessar muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer momento, visite www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

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

Para ligar a alimentação elétrica, consulte a página 18. **Para utilizar o modo manual,** consulte a página 18. **Para utilizar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a página 20. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido,** consulte a página 21. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 21. **Para utilizar o modo de configurações,** consulte a página 22. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 24.

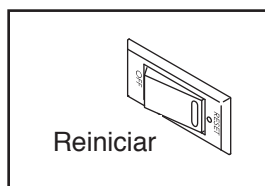
Nota: O painel pode apresentar a velocidade e a distância em quilômetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 22. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta seção se referem a milhas.

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. Na primeira vez que utilizar a esteira, observe o alinhamento da lona e centralize-a, se necessário (consulte a página 28).

COMO LIGAR A ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA

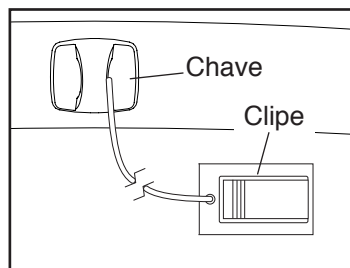
IMPORTANTE: Se a esteira tiver sido exposta a temperaturas frias, deixe-a aquecer até a temperatura ambiente antes de ligar a alimentação elétrica. Se não o fizer, você poderá danificar as telas do painel ou outros componentes eletrônicos.

Ligue o cabo de alimentação elétrica (consulte a página 16). 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 as telas se acenderem assim que o cabo de alimentação elétrica for ligado e o interruptor for colocado na posição Reset (reinício), o modo de demonstração será ativado. Para desativar o modo de demonstração, mantenha pressionado o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se as telas se mantiverem iluminadas, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 22 para desativar o modo de demonstração.

Depois, posicione-se sobre as pranchas de apoio para os pés na esteira. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o à cintura da 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 lona desacelere até parar. Teste o clipe recuando alguns passos; se a chave não sair do painel, ajuste a posição do clipe.

IMPORTANTE: Antes de utilizar a esteira, execute os passos seguintes para garantir que o painel mostre o nível correto de inclinação da esteira: Comece pressionando uma vez o botão de aumentar Incline (inclinação). Em seguida, pressione o botão de diminuir Incline ou o botão Incline com a numeração mais baixa para configurar a esteira para a inclinação mais baixa. Quando a estrutura parar de se mover, a esteira estará pronta para utilização.

COMO USAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave no painel.

Consulte COMO LIGAR A ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA à esquerda.

2. Selecione o modo manual.

Pressione o botão Manual no painel para selecionar o modo manual.

3. Ponha a lona em movimento.

Para iniciar o movimento da lona, pressione o botão Start (iniciar), o botão de aumentar Speed (velocidade) ou um dos botões Speed numerados de 1 a 10.

Se você apertar o botão Start ou o botão de aumentar Speed, a lona começa a se mover à velocidade de 1 mph. Enquanto se exercita, altere a velocidade da correia de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar ou diminuir a Speed. 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: Depois de pressionados os botões, a lona pode demorar um pouco para atingir a velocidade selecionada.

Se você pressionar um dos botões Speed numerados, a velocidade da lona altera-se gradualmente até chegar à configuração de velocidade selecionada.

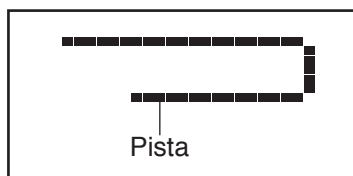
Para parar a lona, pressione o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar na tela. Para reiniciar o movimento da lona, aperte o botão Start ou o botão de aumentar Speed.

4. Altere a inclinação da esteira conforme desejado.

Para alterar a inclinação da esteira, pressione os botões de aumentar ou diminuir inclinação ou um dos botões Incline numerados de 0 a 10. Cada vez que você pressionar um dos botões, a esteira ajusta-se gradualmente à configuração de inclinação selecionada.

5. Acompanhe o seu progresso com as telas.

Quando estiver selecionado o modo manual, a metade superior da tela apresenta uma pista que representa 1/4 de milha (400 m). Enquanto caminhar ou correr, os indicadores da pista aparecerão sucessivamente até surgir toda a pista. A pista desaparecerá então e os indicadores recomearão a aparecer em sequência.



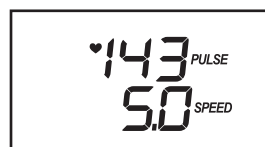
A metade superior da tela também pode apresentar o tempo decorrido, a distância que caminhou ou correu, a velocidade da lona, o número aproximado de calorias que queimou, o seu ritmo de andamento e a inclinação da esteira. Pressione repetidamente o botão Display (tela) até que apareça a informação pretendida sobre a sessão de exercício.

O canto inferior esquerdo da tela indica o tempo decorrido, a distância que caminhou ou correu e o nível de inclinação da esteira.



Nota: Quando estiver selecionada uma sessão de exercício integrada, a tela indica o tempo restante da sessão, em vez do tempo decorrido.

O canto inferior direito da tela indica o número aproximado de calorias que queimou, a velocidade da lona e o seu ritmo de andamento.

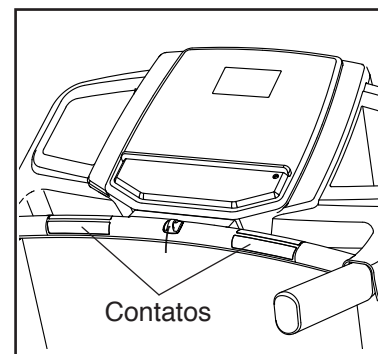


O lado direito da tela indica também a frequência cardíaca, quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho.

Para reiniciar a tela, pressione o botão Stop (parar), retire a chave e volte a inseri-la.

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

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, **fique sobre as pranchas de apoio para os pés** e segure a barra de leitura de pulsações com as palmas nos contatos metálicos; **evite mover as mãos**. Quando a sua pulsação for detectada, aparecerão alguns traços e depois será apresentada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar nos contatos durante cerca de 15 segundos.**

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

Coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés, pressione o botão Stop e **ajuste a inclinação da esteira para zero. A inclinação deve estar em zero, caso contrário isto pode danificar a esteira quando você a dobrar para a posição de armazenagem.** Em seguida, retire a chave do painel e coloque-a em um lugar seguro.

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

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

1. Insira a chave no painel.

Consulte COMO LIGAR A ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA na página 18.

2. Selecione uma sessão de exercício predefinida.

Para selecionar uma sessão de exercício predefinida, pressione repetidamente o botão Calorie (calorias), o botão Intensity (intensidade), o botão Incline (inclinação) ou o botão Speed (velocidade) até surgir na tela a sessão de exercício desejada.

Quando você selecionar uma sessão de exercício predefinida, as telas mostrarão a inclinação máxima, a duração, a velocidade máxima e a duração da sessão de exercício. Além disso, aparecerá na matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

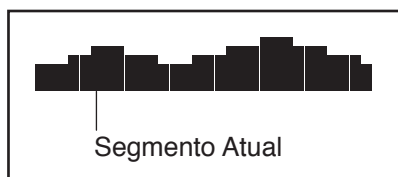
3. Inicie a sessão de exercício.

Pressione o botão Start (iniciar) ou o botão de aumentar Speed para iniciar a sessão de exercício. Logo após pressionar o botão, a esteira 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: Podem estar programadas as mesmas configurações de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

Durante algumas sessões de exercício, o perfil poderá apresentar o 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 do segmento atual.



No final de cada segmento, será emitida uma série de sons. Se estiver programada uma nova configuração de velocidade e/ou inclinação para o segmento seguinte, a nova configuração de velocidade e/ou inclinação piscará na tela por alguns segundos. A esteira ajustar-se-á então automaticamente para a nova definição de velocidade ou inclinação.

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

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

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, 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 ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

4. Acompanhe o seu progresso com as telas.

Consulte o passo 5 na página 19.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 19.

6. Quando acabar o seu exercício, retire a chave do painel.

Consulte o passo 7 na página 19.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. Insira a chave no painel.

Consulte COMO LIGAR A ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA na página 18.

2. Defina um objetivo de calorias, distância ou tempo.

Pressione repetidamente o botão Set A Goal (definir um objetivo) até aparecer na tela o nome do objetivo pretendido.

Por fim, pressione os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para definir o objetivo pretendido.

3. Inicie a sessão de exercício.

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

A sessão de exercício irá funcionar da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 18 a 19).

A sessão de exercício continuará até atingir o objetivo definido. A lona então desacelerará até parar.

Nota: O objetivo 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 o seu peso.

4. Acompanhe o seu progresso com as telas.

Consulte o passo 5 na página 19.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 19.

6. Quando acabar o seu exercício, retire a chave do painel.

Consulte o passo 7 na página 19.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

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

1. Insira a chave no painel.

Consulte COMO LIGAR A ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA na página 18.

2. Insira o módulo iFit no painel.

Para inserir o módulo iFit, consulte as instruções que o acompanham.

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

3. Selecione um usuário.

Se estiverem registados vários usuários, você pode alternar entre eles na tela principal do iFit. Pressione os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para selecionar um usuário.

4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

Para descarregar uma sessão de exercício iFit da sua agenda, pressione os botões Map (mapa), Train (treinar) ou Lose Wt. (perda de peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte desse tipo da sua agenda.

Para competir numa corrida que tenha agendado previamente, pressione o botão Compete (competir).

Para repetir uma sessão de exercício iFit recente da sua agenda, comece por pressionar o botão Track (seguir). Depois, pressione os botões de aumentar e diminuir para selecionar a sessão de exercício pretendida. Depois, pressione o botão Enter para iniciar a sessão de exercício.

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

Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, a tela apresenta o nome, a duração, a configuração de velocidade máxima e a distância da sessão de exercício. A tela indica também o número aproximado de calorias que irá queimar durante o exercício e um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

Se selecionar uma sessão de exercício de competição, a tela pode fazer uma contagem decrescente até ao início da corrida.

Nota: Cada botão iFit pode também executar sessões de exercício de demonstração. Para utilizar as sessões de exercício de demonstração, remova o módulo iFit do painel e pressione um dos botões iFit.

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na página 20.

Em algumas sessões de exercício, poderá ser orientado(a) pela voz de um audiotreinador. Pode selecionar uma configuração para o treinador áudio (consulte O MODO DE CONFIGURAÇÕES na página 22).

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

6. Acompanhe o seu progresso com as telas.

Consulte o passo 5 na página 19.

O painel apresenta um mapa do caminho percorrido a caminhar ou a correr, ou uma pista e o número de voltas concluídas.

Durante uma sessão de exercício de competição, o painel apresentará o seu progresso na corrida. Durante a corrida, a linha de cima da matriz indica a parte da corrida que já completou. As outras linhas apresentam os quatro adversários principais. O final da matriz representa o final da corrida.

7. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 19.

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

Consulte o passo 7 na página 19.

Para mais informações sobre o modo iFit, vá a www.iFit.com.

O MODO DE CONFIGURAÇÕES

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

1. Selecione o modo de configurações.

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

A tela de tempo apresenta o número total de horas durante as quais a esteira funcionou.

A tela de distância apresentará o número total de milhas ou quilômetros que a lona se deslocou.

A tela indica o estado de um módulo iFit. Se estiver ligado um módulo iFit, a tela apresenta as palavras WIFI MODULE (módulo WiFi).

2. Selecione as telas opcionais.

Enquanto estiver selecionado o modo de configurações, a matriz apresentará várias telas opcionais. Pressione o botão de diminuir junto ao botão Enter 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).

DEMO (demonstração): O painel inclui um modo de demonstração da tela, concebido para ser utilizado se a esteira estiver em exibição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, o painel funciona normalmente ao ligar o cabo de alimentação elétrica, colocar o interruptor na posição Reset (reinício) e inserir a chave no painel. No entanto, quando você retirar a chave, as telas permanecerão acesas, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver ativo, aparece na matriz a palavra ON (Ligado). Para ativar ou desativar o modo de demonstração, pressione o botão Enter.

Se estiver ligado um módulo iFit, também pode selecionar as seguintes telas:

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

DEFAULT MENU (menu predefinido): O menu predefinido aparece quando inserir a chave no painel ou quando pressionar o botão Home (Início). Pressione repetidamente o botão Enter para selecionar a tela principal manual ou a tela iFit como menu predefinido.

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

SEND/RECEIVE DATA (enviar/receber dados): Para enviar e receber sessões de exercício, registos de sessões de exercício e atualizações, pressione o botão Enter. Quando o processo estiver finalizado, surgirão na tela as palavras TRANSFERS DONE (transferências concluídas).

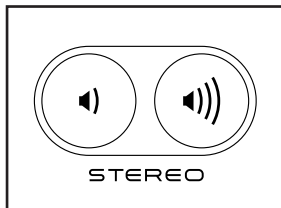
3. Saia do modo de configuração.

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

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 do leitor de MP3, de CD ou outro 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 do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. Ajuste o volume no seu leitor de áudio pessoal ou pressione os botões de aumentar e diminuir o Volume no painel.



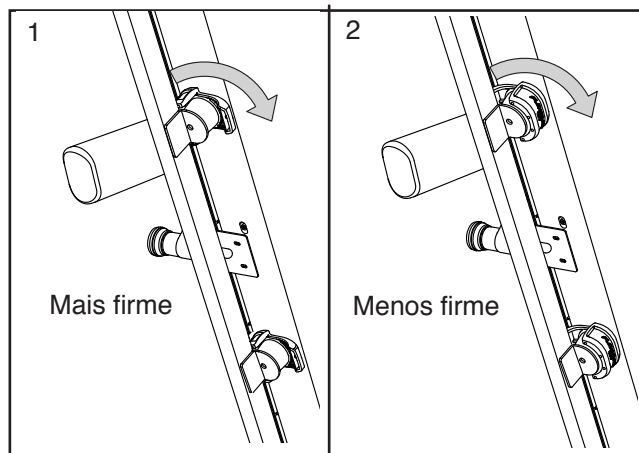
Se estiver utilizando um leitor pessoal de CD e o CD saltar, coloque o leitor de CD no chão ou em outra superfície plana em vez do painel.

COMO AJUSTAR O SISTEMA DE AMORTECIMENTO

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

Retire a chave do painel e desligue o cabo de alimentação elétrica. Para ajustar os amortecedores, poderá ter de pôr a esteira na posição de arrumação (consulte COMO DOBRAR A ESTEIRA na página 25).

Para maior firmeza ao andar na plataforma, vire um amortecedor para a posição mostrada no desenho 1; para menos firmeza, vire o amortecedor para a posição mostrada no desenho 2. Ajuste os outros amortecedores da mesma forma. **Nota: Certifique-se de que os amortecedores dos lados esquerdo e direito da esteira estão ajustados para o mesmo nível de firmeza. Quanto mais depressa você correr sobre a esteira, ou quanto maior for o seu peso, mais firme deve estar a plataforma.**

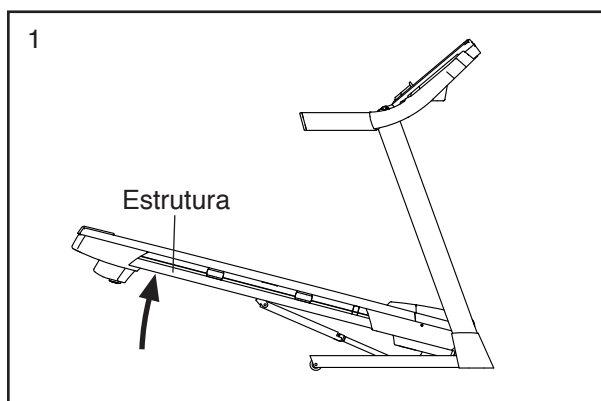


COMO DOBRAR E MOVER A ESTEIRA

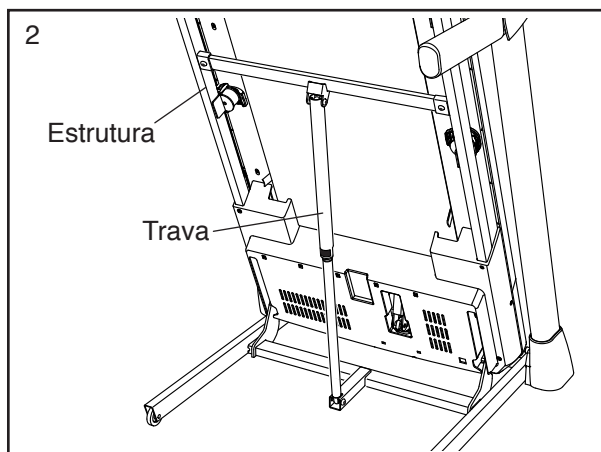
COMO DOBRAR A ESTEIRA

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 erguer, 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.

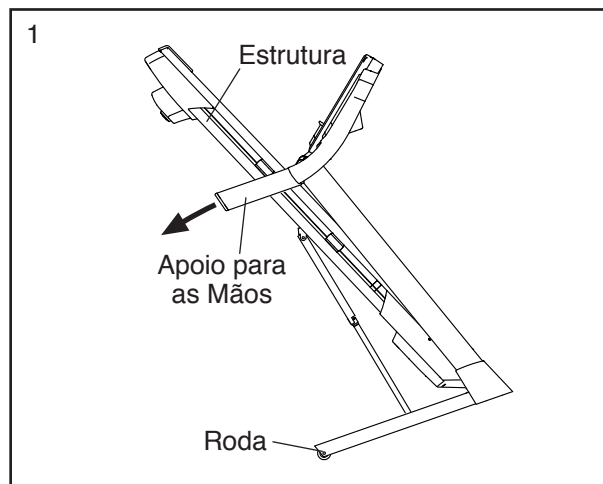


Para proteger o piso ou o carpete, ponha um tapete debaixo da esteira. Mantenha a esteira afastada da incidência de luz solar direta. Não deixe a esteira na posição de armazenagem em temperaturas superiores a 85°F (30°C).

COMO MOVER A ESTEIRA

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

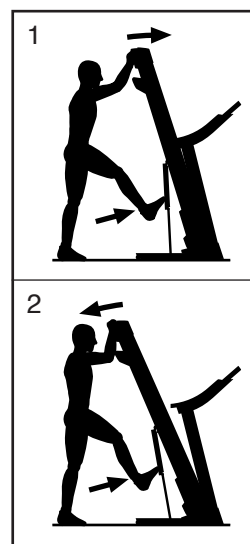
1. Segure na estrutura e em um apoio para as mãos e coloque um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para as mãos 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.

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 elétrica**. Limpe as peças exteriores da esteira com um pano umedecido e uma pequena quantidade de detergente suave.

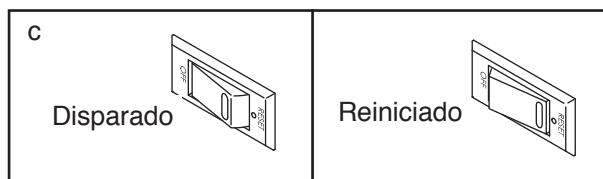
IMPORTANTE: Não borrife líquidos diretamente sobre a esteira. Para evitar danos ao painel, mantenha-o longe de líquidos. Depois, enxugue bem a esteira com uma toalha macia.

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 capa deste manual.

SINTOMA: A alimentação elétrica não liga

- Ligue o cabo de alimentação elétrica 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 elétrica, 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 interrompe durante a utilização

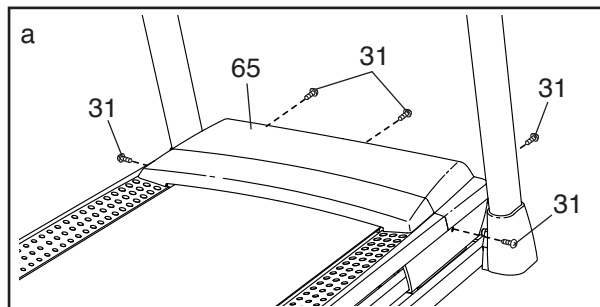
- Verifique o interruptor (veja o desenho c à esquerda). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e pressione novamente o botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica esteja desligado. Se o cabo de alimentação elétrica estiver ligado, desligue-o, espere cinco minutos 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 capa deste manual.

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

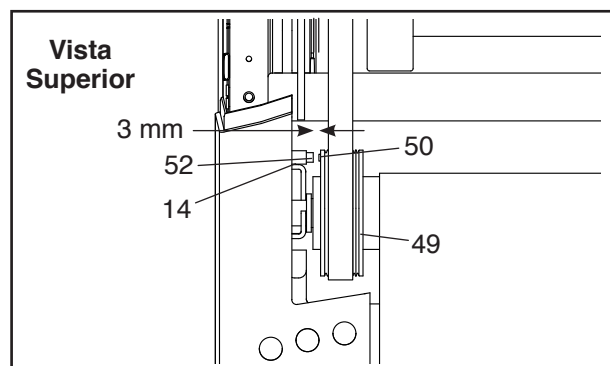
- O painel possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se a esteira estiver em exposição em uma loja. Se as telas permanecerem acesas ao retirar a chave, isto significa que o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, mantenha pressionado o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se as telas continuarem iluminadas, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÕES na página 22 para desativar o modo de demonstração.

SINTOMA: As telas do painel não funcionam corretamente

- a. Retire a chave do painel e **DESCONECTE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA**. Em seguida, remova os cinco Parafusos Cabeça Armada #8 x 3/4" (31) e destaque cuidadosamente a Cobertura do Motor (65).



Depois, localize o Interruptor de Lâminas (52) e o Ímã (50) no lado esquerdo da Polia (49). Vire a Polia até que o Ímã fique alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Ímã e o Interruptor de Lâminas seja de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso Tek #8 x 3/4" (14), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso. Fixe novamente a Cobertura do Motor (não mostrada) e ponha a esteira em funcionamento durante alguns minutos para verificar a leitura correta da velocidade.

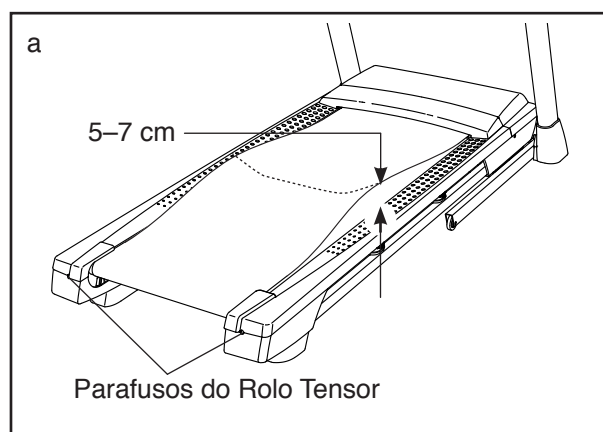


SINTOMA: A inclinação da esteira não é alterada corretamente

- a. Mantenha pressionados os botões Stop (parar) e de aumentar Speed (velocidade), insira a chave no painel e depois solte os botões Stop e de aumentar Speed. Em seguida, pressione o botão Stop e depois pressione um dos botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação). A esteira 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 diminuir Incline. Quando o sistema de inclinação estiver calibrado, retire a chave do painel.

SINTOMA: A lona desacelera quando alguém caminha sobre ela

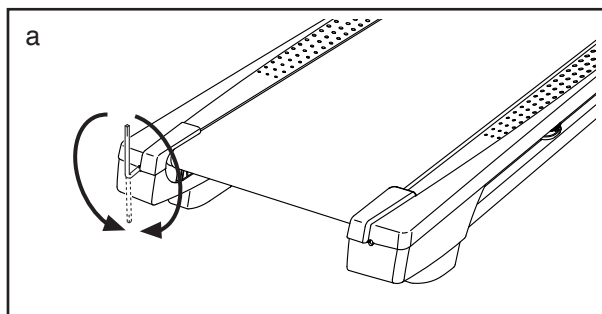
- a. Se a lona for apertada excessivamente, o desempenho da esteira pode ser afetado e a lona pode ser danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a lona estiver adequadamente 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 elétrica, insira a chave e ponha a esteira para funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a lona fique adequadamente esticada.



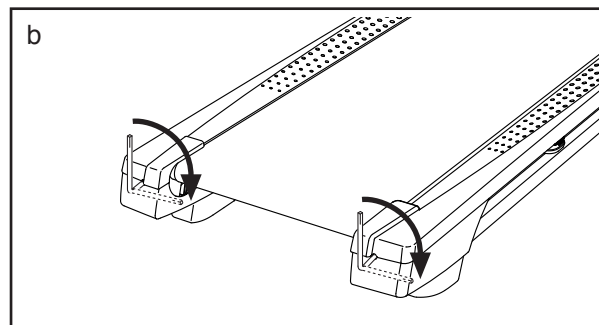
- b. A esteira possui uma lona revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um spray de silicone ou outras substâncias na lona ou na plataforma, a menos que isto lhe seja indicado por um representante da assistência autorizada. Tais substâncias podem deteriorar a lona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



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.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

A forma correta de executar vários alongamentos básicos é apresentada à direita. Movimente-se lentamente à medida que você se alonga; 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

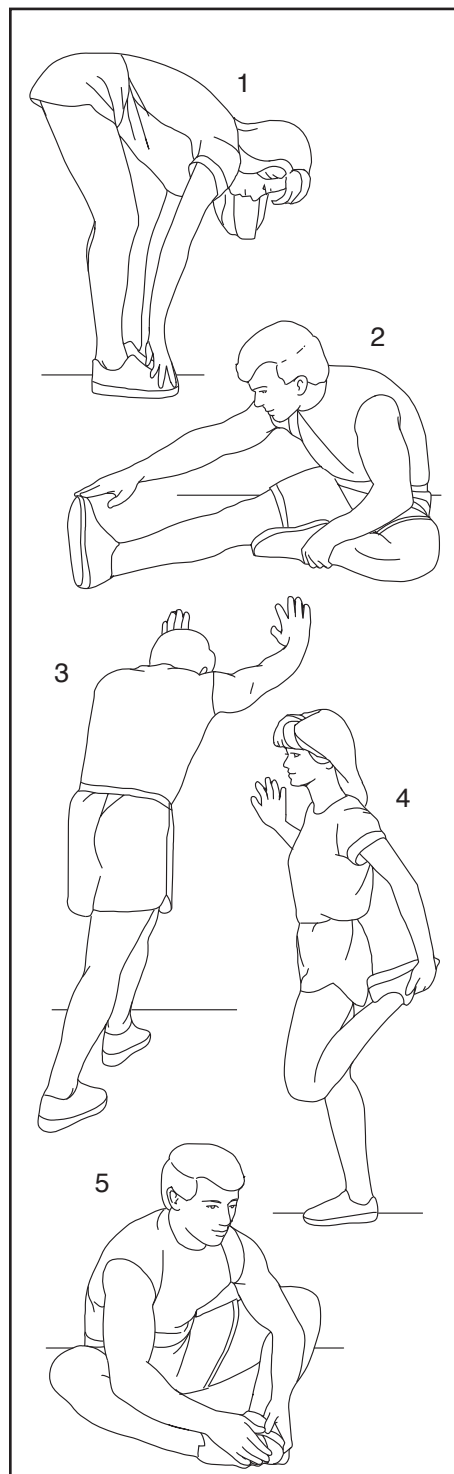
Com uma perna em frente à outra, incline-se para frente e coloque as palmas das mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás reta e o pé de trás bem encostado ao chão. Dobre a perna da frente, incline-se para frente e mova o quadril em direção à parede. Conte até 15 e relaxe. Repita 3 vezes para 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 numa parede para obter equilíbrio, leve a outra mão atrás das costas e segure em um pé. Encoste o calcanhar o máximo possível nas 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.



LISTA DE PEÇAS

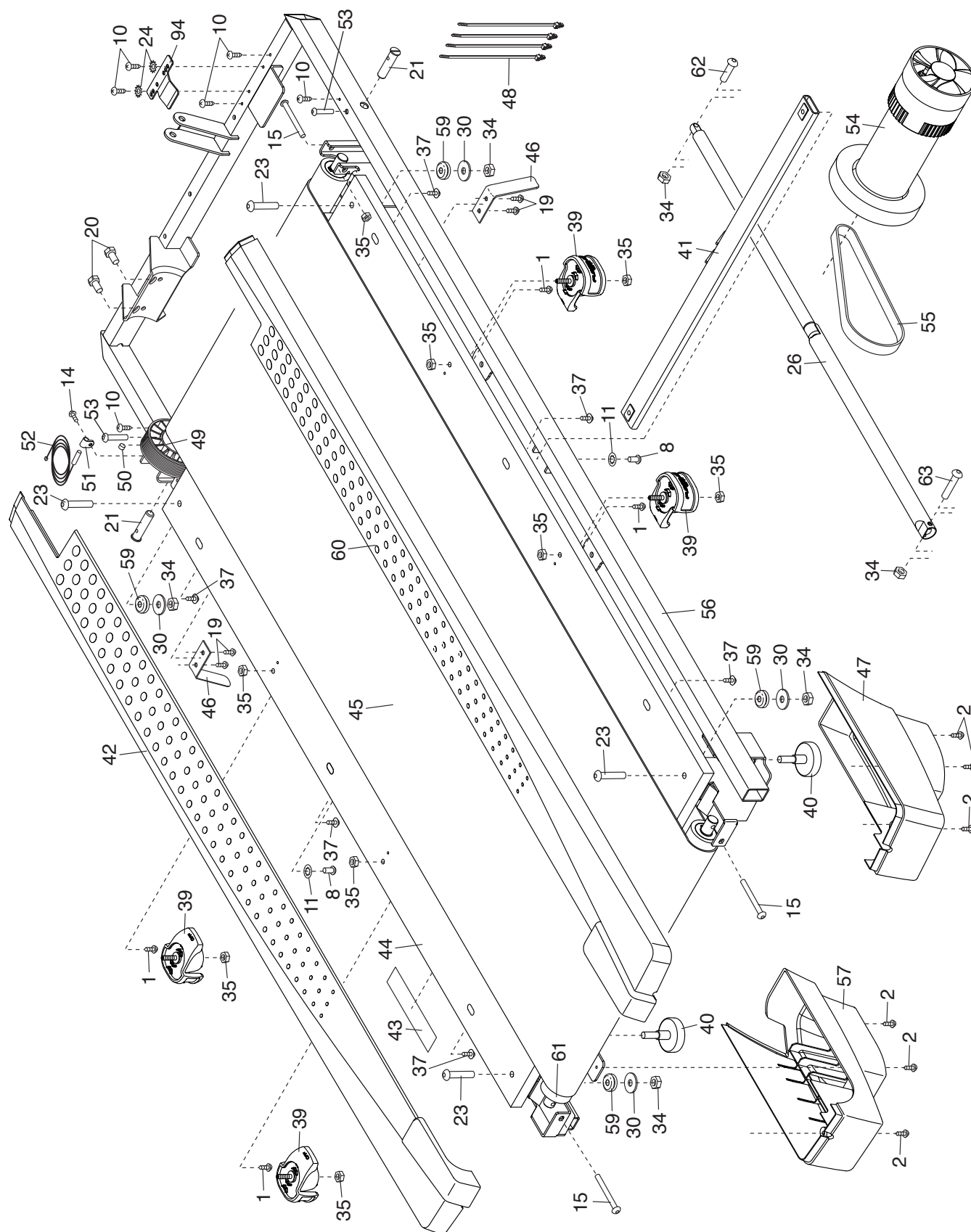
Modelo No. NTL50615.0 R0716A

No.	Qde.	Descrição	No.	Qde.	Descrição
1	16	Parafuso #8 x 1/2"	47	1	Pé Traseiro Direito
2	22	Parafuso #8 x 3/4"	48	4	Laço do Cabo
3	2	Almofada da Base	49	1	Rolo de Acionamento/Polia
4	4	Parafuso de 1/4" x 1/2"	50	1	Ímã
5	4	Arruela em Forma de Estrela #10	51	1	Clipe do Interruptor de Lâmina
6	1	Base	52	1	Interruptor de Lâminas
7	6	Parafuso de 3/8" x 4"	53	2	Parafuso de 1/4" x 1 1/2"
8	2	Parafuso de 5/16" x 3/4"	54	1	Motor de Acionamento
9	4	Parafuso #10 x 1 1/4"	55	1	Correia do Motor
10	9	Parafuso Prateado #8 x 1/2"	56	1	Estrutura
11	6	Arruela em Forma de Estrela de 5/16"	57	1	Pé Traseiro Esquerdo
12	4	Parafuso Tek #8 x 1"	58	1	Fio Terra do Painel
13	6	Arruela em Forma de Estrela de 3/8"	59	4	Amortecedor de Borracha
14	1	Parafuso Tek #8 x 3/4"	60	1	Prancha de Apoio para o Pé Direito
15	3	Parafuso de 1/4" x 2 1/2"	61	1	Rolo Tensor
16	1	Arruela de 3/8" x 1 1/2"	62	1	Arruela de 5/16" x 1 3/4"
17	2	Arruela da Roda 3/8" x 1 1/2"	63	1	Arruela de 5/16" x 2 1/4"
18	1	Estrutura do Painel	64	1	Base do Painel
19	4	Parafuso #8 x 7/16"	65	1	Cobertura do Motor
20	2	Parafuso do Motor de 1/4"	66	1	Friso da Cobertura
21	2	Arruela de 3/8"	67	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
22	2	Arruela de 3/8" x 1"	68	5	Clipe da Cobertura
23	4	Arruela-Batente de 5/16" x 1 3/4"	69	1	Motor de Inclinação
24	2	Arruela em Forma de Estrela #8	70	1	Estrutura de Inclinação
25	4	Parafuso #8 x 1"	71	2	Espaçador da Estrutura
26	1	Trava de Armazenagem	72	1	Controlador
27	1	Bandeja Direita	73	—	(não utilizado)
28	4	Parafuso de 5/16" x 3"	74	2	Tampa da Base
29	1	Arruela de Cabeça Sextavada 3/8" x 1 3/4"	75	1	Interruptor de Alimentação Elétrica
30	4	Arruela Lisa de 5/16"	76	1	Cabo de Alimentação Elétrica
31	5	Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4"	77	2	Passa-fio
32	2	Espaçador do Motor de Inclinação	78	1	Bandeja Inferior
33	6	Contraporca de 3/8"	79	2	Barra do Apoio para a Mão
34	6	Porca de 5/16"	80	1	Painel
35	9	Contraporca de 1/4"	81	1	Fio da Barra Vertical
36	1	Bandeja Esquerda	82	1	Cobertura da Base Esquerda
37	6	Parafuso #8 x 5/8"	83	1	Cobertura da Base Direita
38	2	Roda	84	1	Apoio para a Mão Direita
39	4	Isolador	85	1	Apoio para a Mão Esquerda
40	2	Pé Traseiro	86	2	Laço do Cabo
41	1	Barra de Apoio da Trava	87	2	Tampa do Apoio para as Mãos
42	1	Prancha de Apoio para o Pé Esquerdo	88	1	Chave/Clipe
43	1	Adesivo de Advertência	89	1	Barra Vertical Esquerda
44	1	Plataforma	90	1	Barra Vertical Direita
45	1	Lona	91	2	Adesivo de Aviso
46	2	Guia da Lona	92	2	Braçadeira do Painel
			93	1	Barra de Leitura de Pulsações
			94	1	Placa do Controlador
			*	—	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.

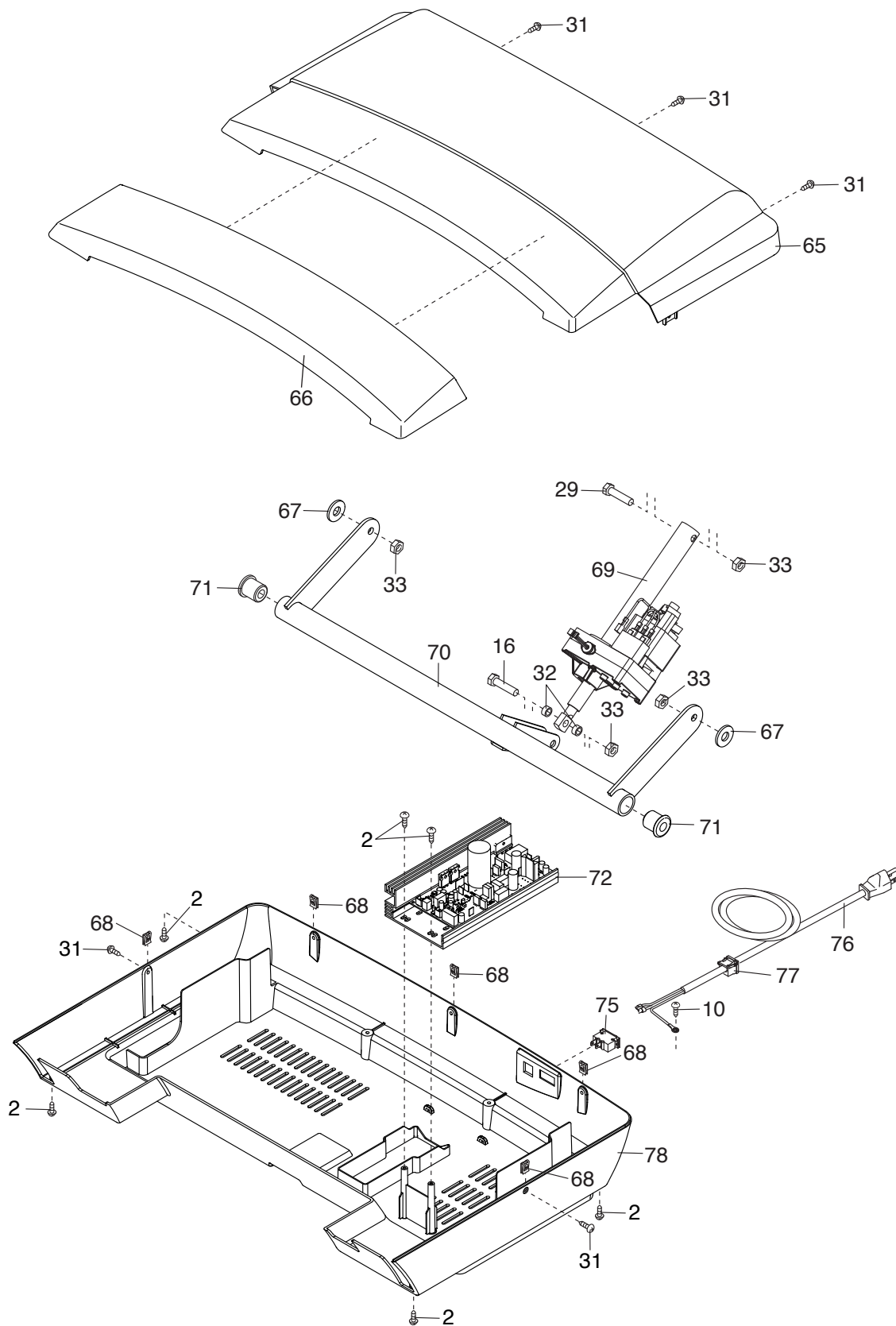
VISTA EXPLODIDA A

Modelo No. NTL50615.0 R0716A



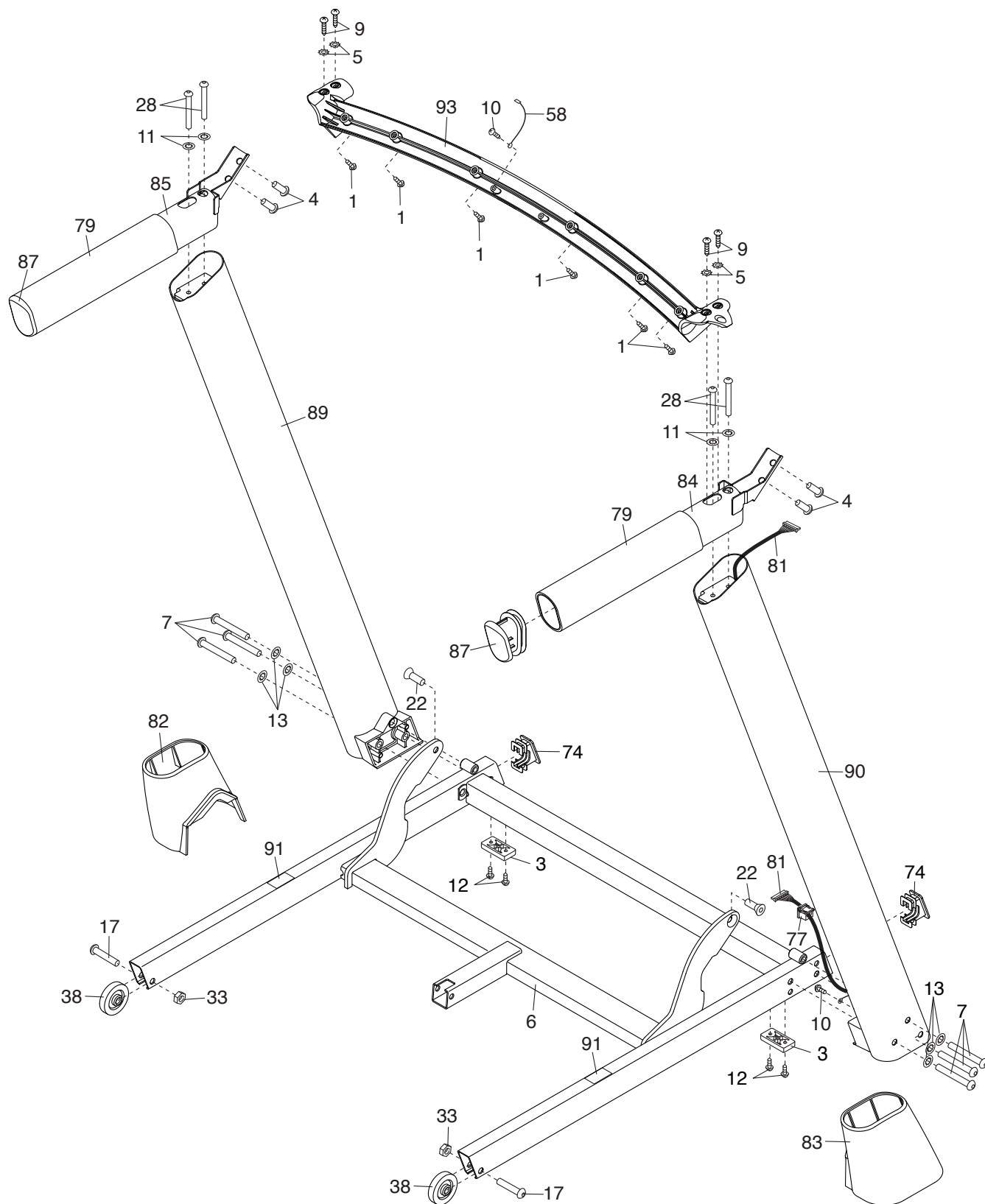
VISTA EXPLODIDA B

Modelo No. NTL50615.0 R0716A



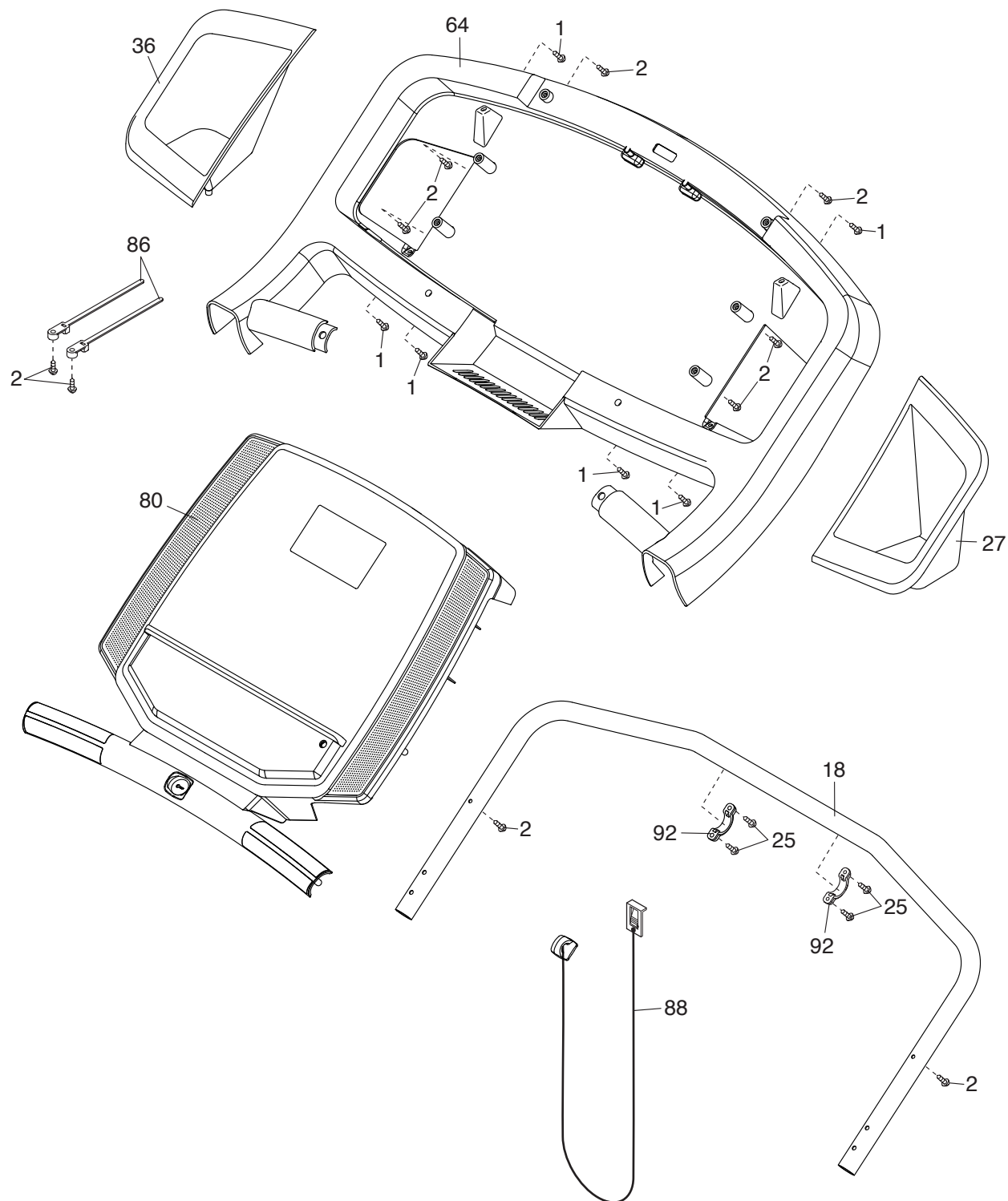
VISTA EXPLODIDA C

Modelo No. NTL50615.0 R0716A



VISTA EXPLODIDA D

Modelo No. NTL50615.0 R0716A



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 de instruções, 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 de instruções 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.

Contato: 011 3628-8881
EM Gestão de Negócios Ltda
CNPJ: 07859600 / 0001-59
Correspondências para:
Rua Dr Wladimir dos Santos Mello, 83
Brooklin Paulista - SP
CEP 04623-130