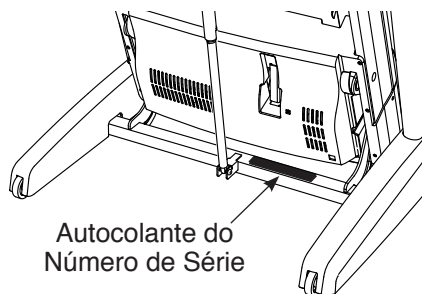


FREEMOTION® **800**

Modelo nº SFETL15716.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



Autocolante do
Número de Série

APOIO AO CLIENTE

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

808 203 301

Seg–Sex 09:00–18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:

www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:

cspl@iconeurope.com

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



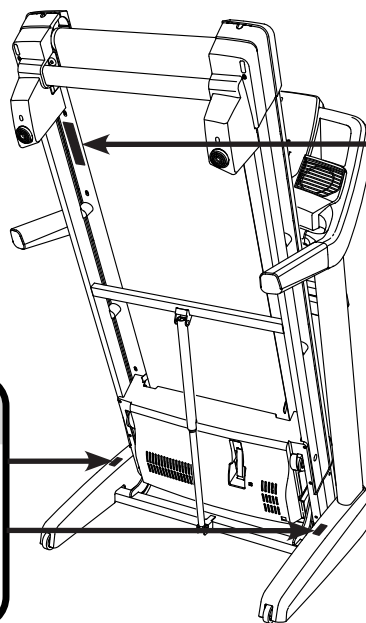
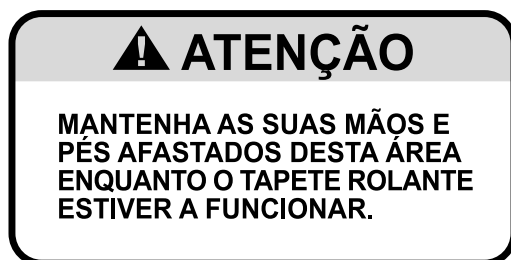
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	6
MONTAGEM	7
COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE	15
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	24
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	25
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	28
LISTA DE PEÇAS	30
DIAGRAMA AMPLIADO	32
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.



ADVERTÊNCIA
Proteja-se e proteja igualmente terceiros contra o risco de lesões graves. Leia o manual do utilizador e faça o seguinte:

- Apenas deve colocar os seus pés nas formas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
- A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
- Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
- Pare se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar.
- Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
- A inclinação deve estar definida para zero antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.
- Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.
- Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.
- Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.
- Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
- Calce sempre sapatos para usar o tapete rolante.

IFIT é uma marca comercial registada da ICON Health & Fitness, Inc. App Store é uma marca comercial da Apple Inc., registada nos EUA e noutros países. Android e Google Play são marcas comerciais da Google Inc. A marca nominativa e os logótipos BLUETOOTH® são marcas comerciais registadas da Bluetooth SIG, Inc. e são utilizados sob licença. IOS é uma marca comercial ou marca comercial registada da Cisco nos EUA e noutros países e é utilizada sob licença. FREEMOTION é uma marca comercial registada da ICON Health & Fitness, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso deste produto.

1. É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores deste tapete rolante são 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 prévios.
3. O tapete rolante não se destina a ser utilizado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência ou conhecimento, a menos que recebam supervisão ou instruções relativas à sua utilização de alguém responsável pela sua segurança.
4. Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita neste manual.
5. O tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
6. Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
7. Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.
8. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
9. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 13 anos e os animais afastados do tapete rolante.
10. O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas de peso até 135 kg.
11. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
12. Utilize vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não utilize vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto a homens como a mulheres. *Utilize sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.*
13. Ao ligar o cabo de alimentação eléctrica (consulte a página 15), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
14. Se for necessária uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
15. Mantenha o cabo de alimentação eléctrica afastado de superfícies quentes.
16. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação eléctrica ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente (se isso acontecer, consulte MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 25).

17. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17). Utilize sempre o clipe enquanto utiliza o tapete rolante.
18. Coloque-se sempre sobre os carris de apoio para os pés quando iniciar ou terminar o movimento da cinta de caminhar. Agarre sempre os apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.
19. O nível de ruído do tapete rolante aumenta sempre que alguém caminhar sobre o mesmo.
20. Mantenha os dedos, os cabelos e a roupa afastados da cinta de caminhar em movimento.
21. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.
22. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.
23. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, colocar o interruptor na posição Off (desligado) (consulte no desenho na página 5 a localização do interruptor) e desligar o cabo de alimentação elétrica quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.
24. Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado (consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 24). Deve conseguir levantar 20 kg em segurança para mover o tapete rolante.
25. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o trinco de armazenamento segura firmemente a estrutura na posição de armazenamento.
26. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.
27. Nunca insira objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
28. Examine e aperte devidamente todas as peças sempre que utilizar o tapete rolante.
29. **PERIGO:** desligue sempre o cabo de alimentação elétrica imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire o capô do motor a menos que por um representante de assistência autorizado lho peça. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos deste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
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-se arrefecer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o revolucionário tapete rolante FREEMOTION® 800. O tapete rolante 800 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis. E quando não estiver a exercitar-se, este singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade da área de outros tapetes rolantes.

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

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

Antes de prosseguir com a leitura, observe o desenho abaixo e familiarize-se com as peças referenciadas.

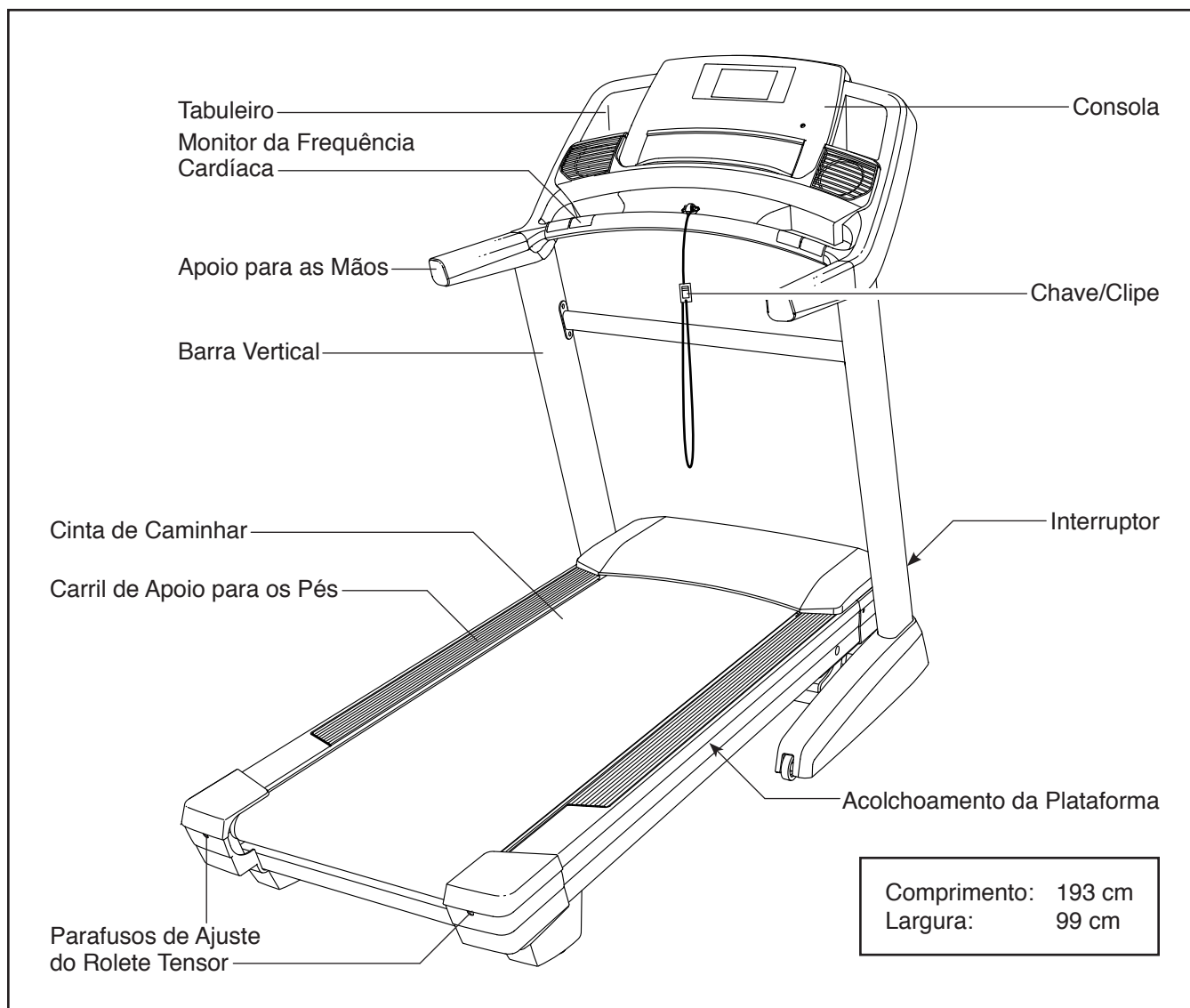
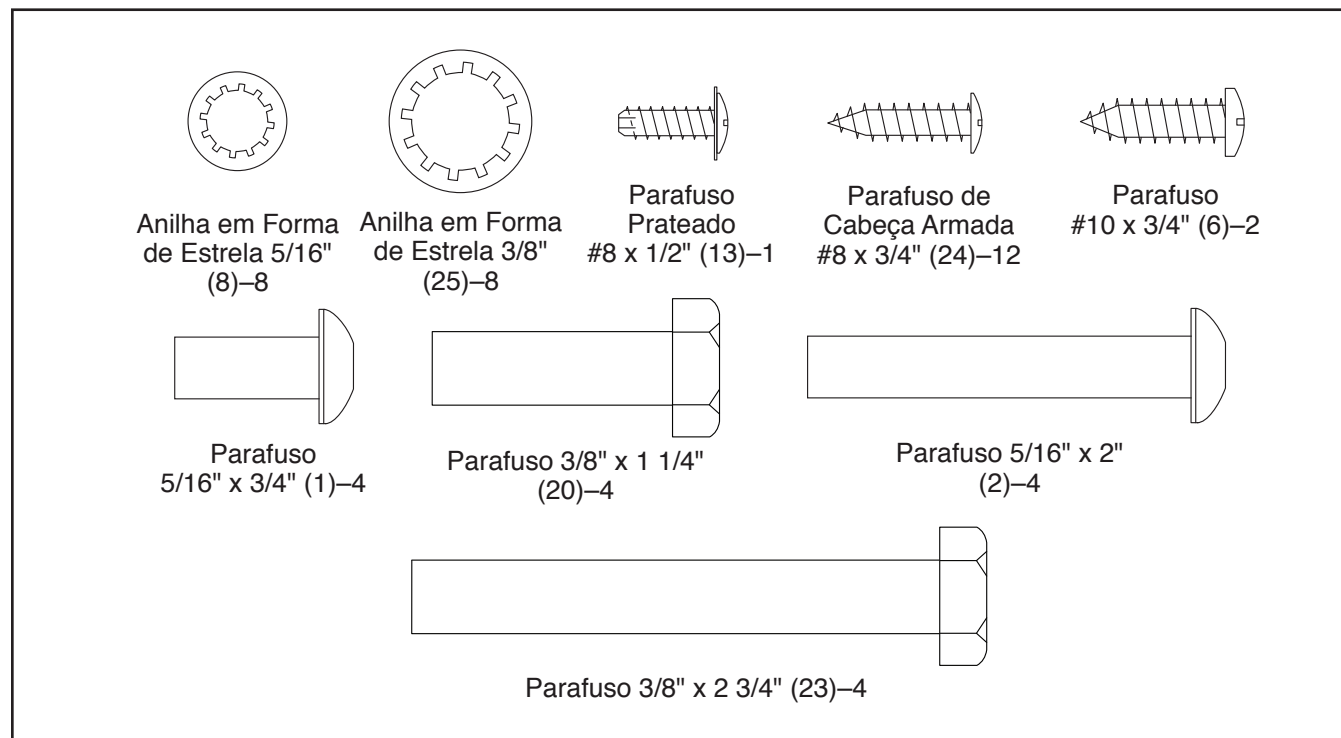


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**



MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Após o transporte, pode encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante, basta retirá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.

- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as direitas com “R” ou “Right”.

- A montagem requer as seguintes ferramentas:

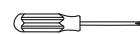
a chave sextavada incluída



uma chave inglesa



uma chave Phillips



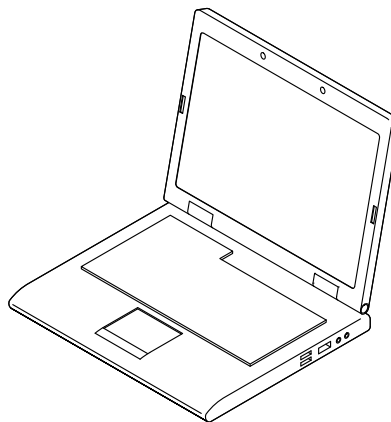
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

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

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

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

1

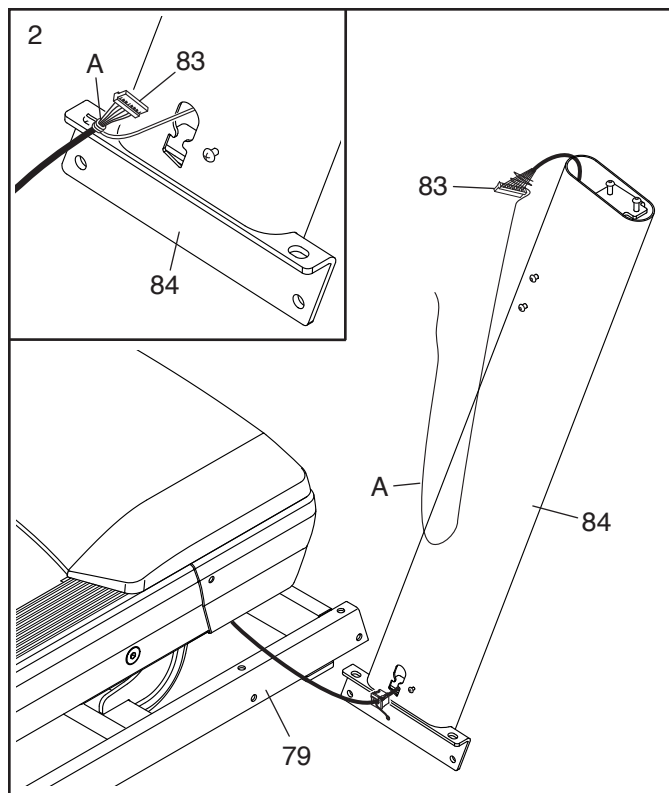


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica está desligado.**

Retire o atilho que prende o Fio da Barra Vertical (83) à parte frontal da Base (79).

Em seguida, identifique a Barra Vertical Direita (84). Peça a outra pessoa para segurar a Barra Vertical Direita junto à Base (79).

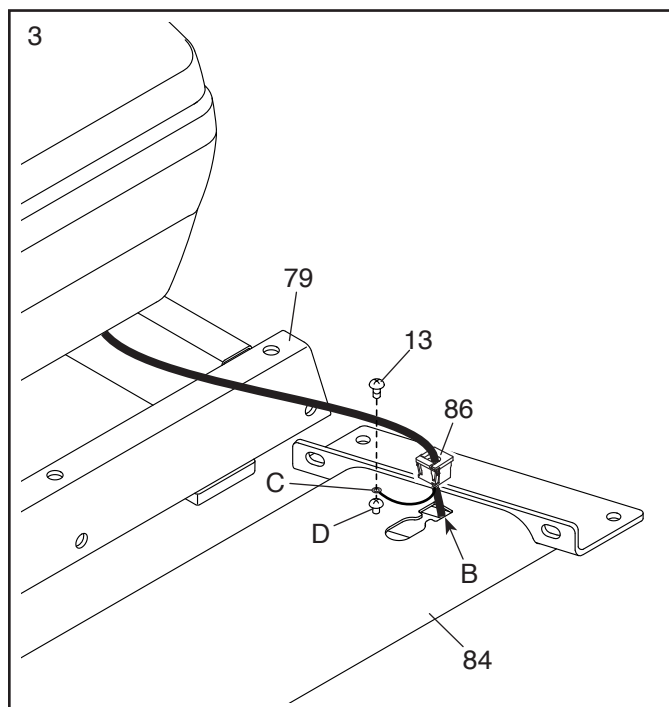
Veja o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio (A) da Barra Vertical Direita (84) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (83). Depois, insira o Fio da Barra Vertical na extremidade inferior da Barra Vertical Direita enquanto puxa a outra extremidade do atilho para fio através da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



3. Pouse a Barra Vertical Direita (84) junto à Base (79). Encaixe o Passa-fios da Barra Vertical (86) no orifício quadrado (B) da Barra Vertical Direita. **Tenha cuidado para não trilhar o fio de terra (C).**

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

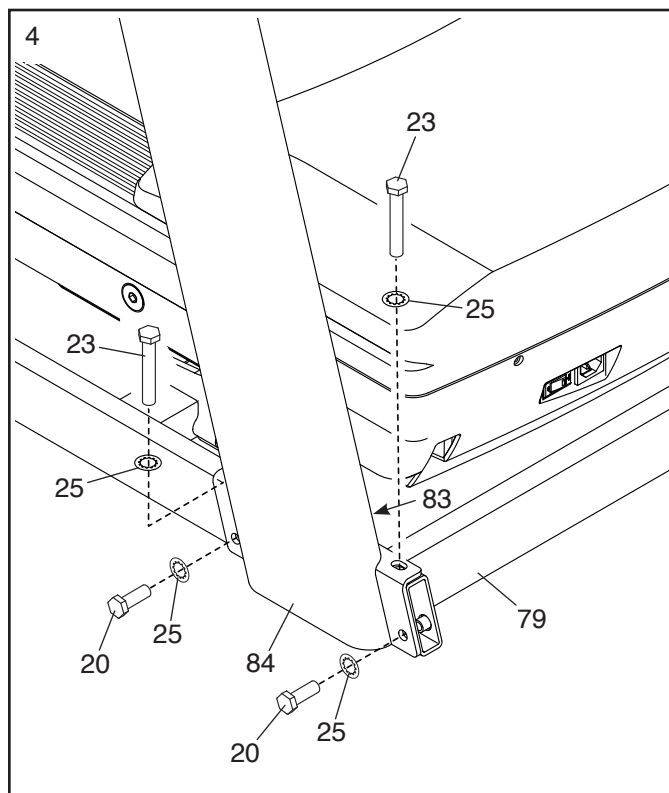
Depois, fixe o fio de terra (C) à Barra Vertical Direita (84) com um Parafuso Prateado #8 x 1/2" (13).



4. Segure a Barra Vertical Direita (84) contra a Base (79). **Tenha o cuidado de não trilhar o Fio da Barra Vertical (83).**

Fixe a Barra Vertical Direita (84) com dois Parafusos 3/8" x 2 3/4" (23), dois Parafusos 3/8" x 1 1/4" (20) e quatro Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (25) conforme indicado; **não aperte já completamente os Parafusos.**

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

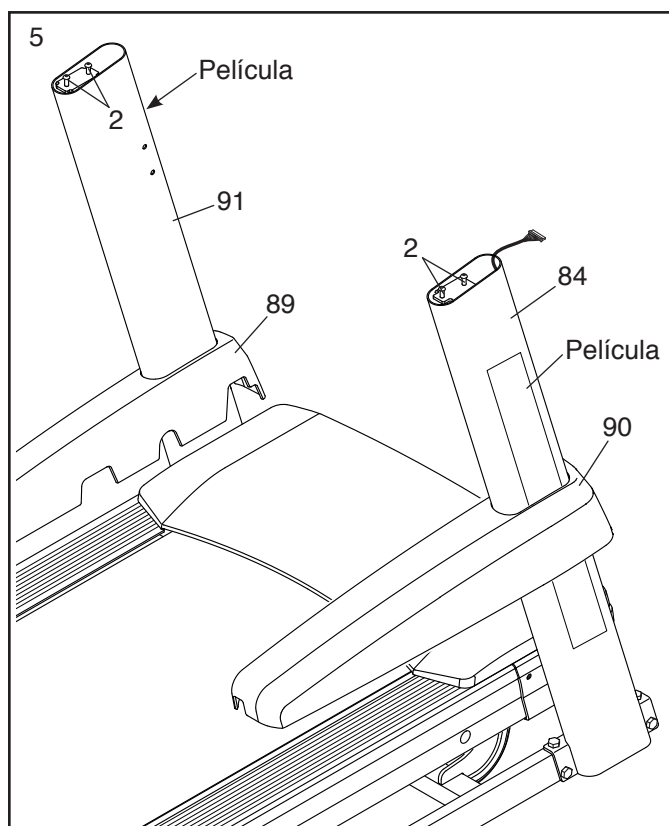


5. Identifique as Coberturas da Barra Vertical Esquerda (89, 90).

Insira a Cobertura da Barra Vertical Esquerda (89) na Barra Vertical Esquerda (91) e a Cobertura da Barra Vertical Direita (90) na Barra Vertical Direita (84). Em seguida, pressione as Coberturas da Barra Vertical para baixo até encaixarem na devida posição.

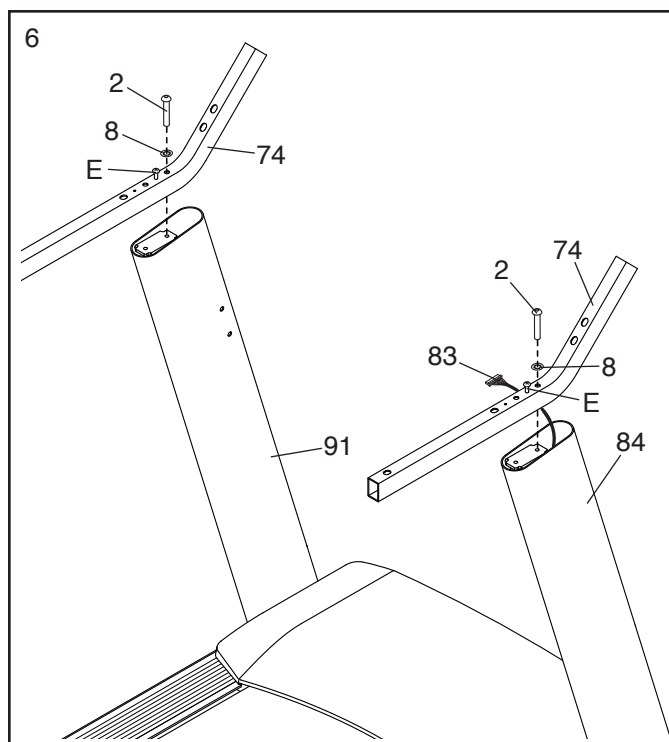
Depois, retire e guarde os quatro Parafusos 5/16" x 2" (2) indicados.

Se houver uma película sobre o autocolante das Barras Verticais (84, 91), retire-a cuidadosamente.

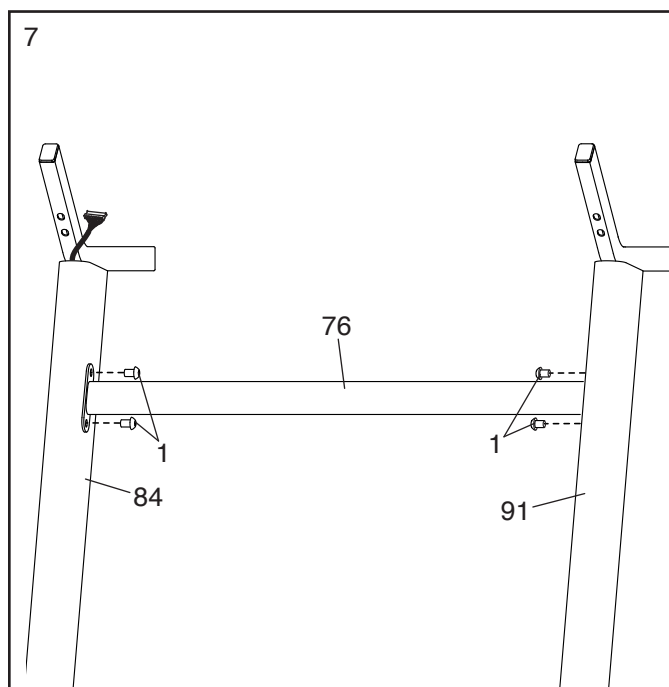


6. Fixe os dois Apoios para as Mãos (74) às Barras Verticais (84, 91) com dois dos Parafusos 5/16" x 2" (2) que retirou no passo 5 e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (8); **não aperte já completamente os Parafusos. Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (83) do lado direito.**

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

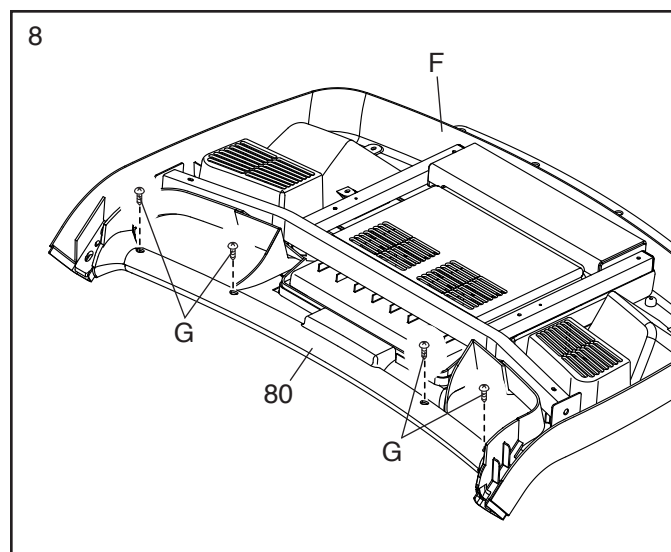


7. Insira cuidadosamente a Barra de Apoio das Barras Verticais (76) entre as Barras Verticais Direita e Esquerda (84, 91). Fixe a Barra de Apoio das Barras Verticais com quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (1); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



8. Coloque a unidade da consola (F) voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhá-la.

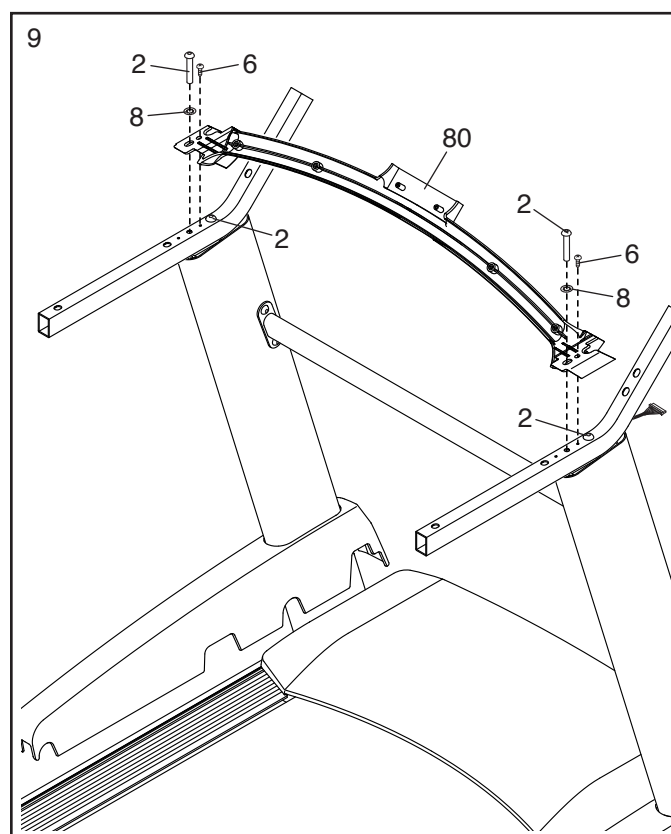
Retire e elimine os quatro parafusos (G) indicados. Em seguida, retire a Barra de Apoio das Pulsações (80).



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

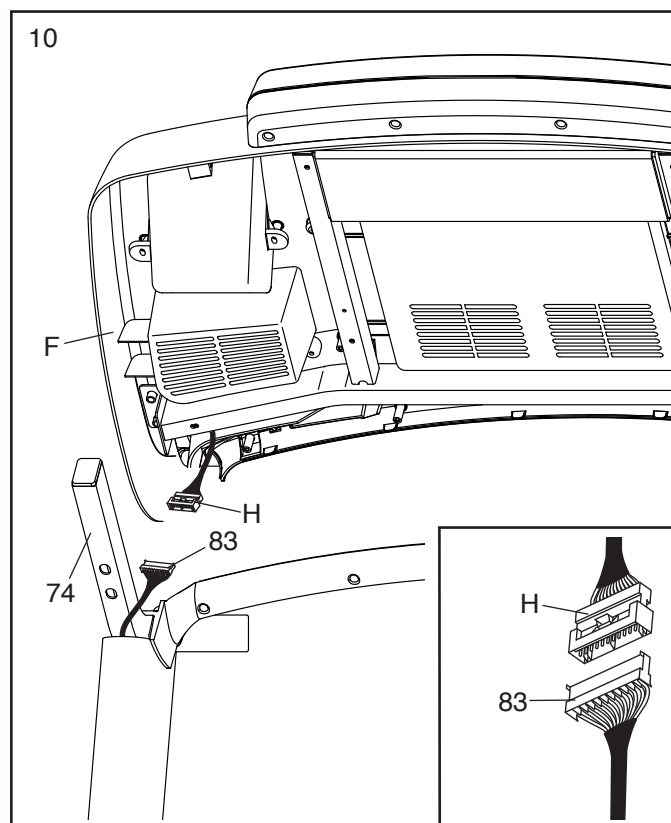
Posicione a Barra de Apoio das Pulsações (80) conforme indicado. Fixe a Barra de Apoio das Pulsações com dois dos Parafusos 5/16" x 2" (2) que retirou no passo 5, duas Anilhas em Forma de Estrela de 5/16" (8) e dois Parafusos #10 x 3/4" (6); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

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



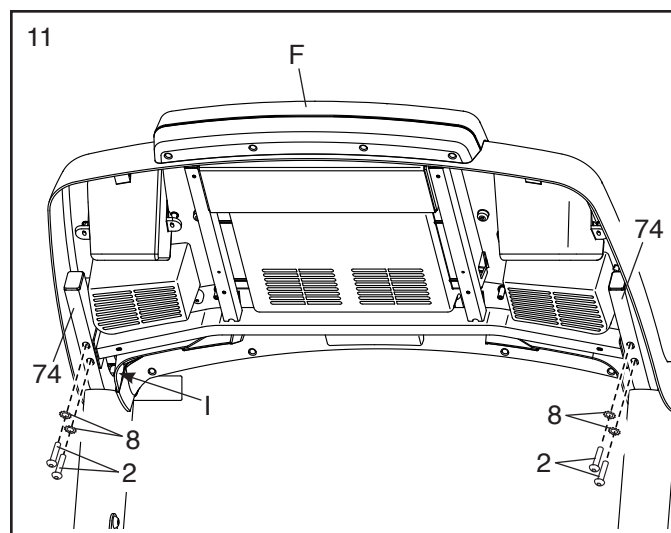
10. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola (F) junto aos Apoios para as Mãos (74) esquerdo e direito.

Veja o desenho inserido. Ligue o Fio da Barra Vertical (83) ao fio da consola (H). **Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se tal não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Depois, retire todos os atilhos para fio do Fio da Barra Vertical.

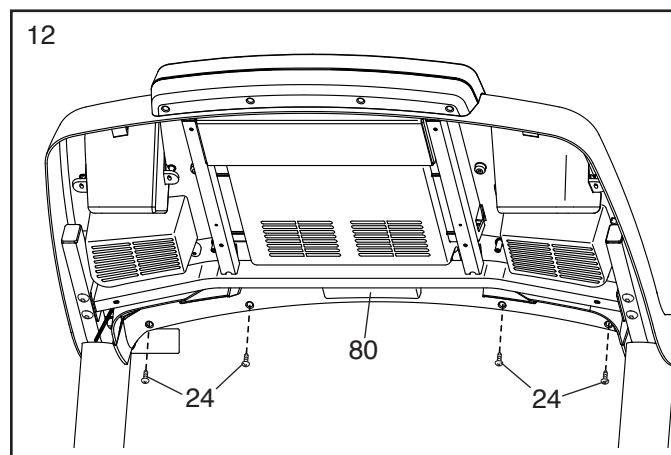


11. Fixe a unidade da consola (F) aos Apoios para as Mãos (74) esquerdo e direito com quatro Parafusos 5/16" x 2" (2) e quatro Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (8); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os. Tenha cuidado para não trilhar os fios (I).**

Em seguida, introduza os fios (I), de baixo para cima, na unidade da consola (F).

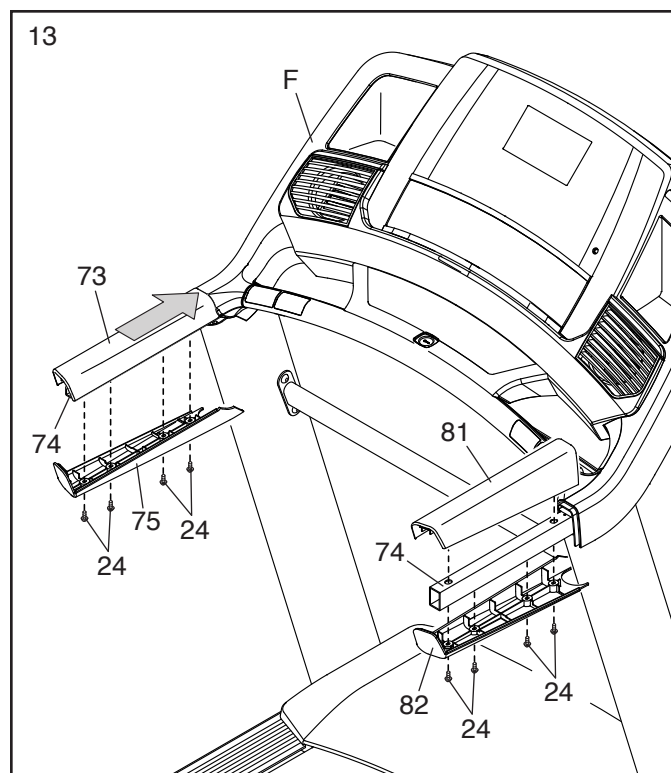


12. Enrosque quatro Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24) na Barra de Apoio das Pulsações (80) e depois aperte-os; **não os aperte em demasia.**



13. Coloque a Cobertura Superior do Apoio para a Mão Esquerda (73) sobre o Apoio para a Mão (74) esquerda. Enrosque quatro Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24) na Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Esquerda (75), no Apoio para a Mão esquerda e na Cobertura Superior do Apoio para a Mão Esquerda. Em seguida, faça deslizar as Coberturas Superior e Inferior do Apoio para a Mão Esquerda para a frente contra a unidade da consola (F) conforme indicado. Depois, aperte os quatro Parafusos de Cabeça Armada.

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



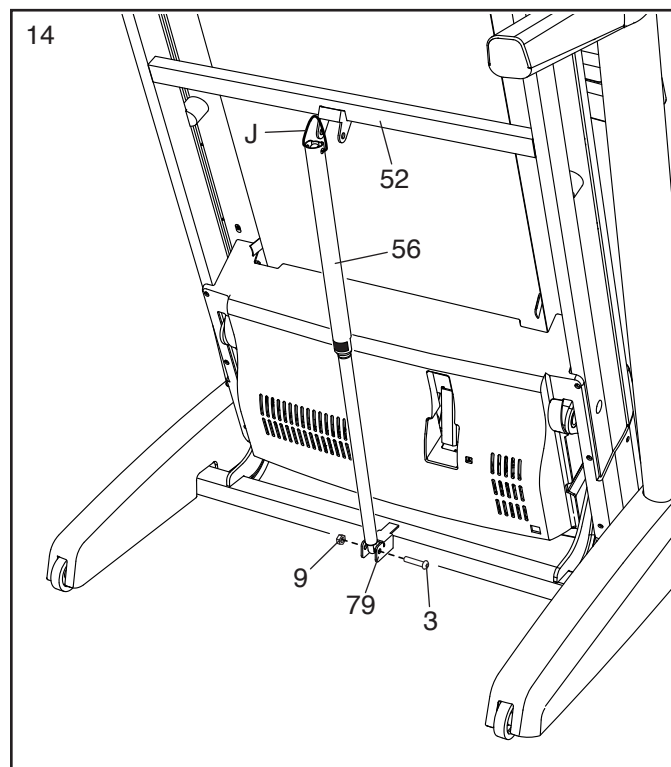
14. Levante a Estrutura (52) até à posição indicada. **Peça a outra pessoa para segurar a Estrutura até o passo 15 ficar concluído.**

Retire a Porca 5/16" (9) e o Pino 5/16" x 1 3/4" (3) do suporte da Base (79).

Em seguida, posicione o Trinco de Armazenamento (56) conforme indicado.

Fixe a extremidade inferior do Trinco de Armazenamento (56) ao suporte da Base (79) com o Pino 5/16" x 1 3/4" (3) e a Porca 5/16" (9).

Depois, erga o Trinco de Armazenamento (56) até à posição vertical e retire o atilho (J).

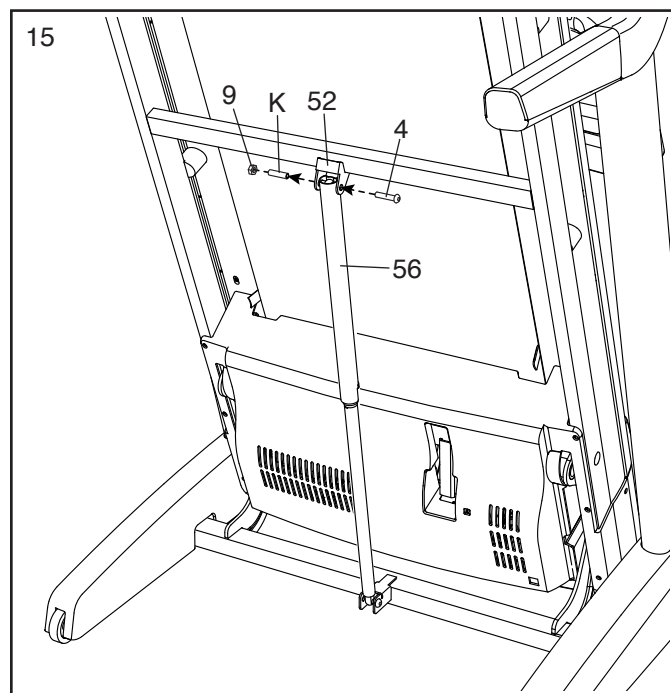


15. Retire a Porca 5/16" (9) e o Pino 5/16" x 2 1/4" (4) do suporte da Estrutura (52).

Alinhe a extremidade superior do Trinco de Armazenamento (56) com o suporte da Estrutura (52). Insira um Pino 5/16" x 2 1/4" (4) através do suporte e do Trinco de Armazenamento. **Este procedimento faz sair um espaçador (K) pela outra extremidade; elimine o espaçador.**

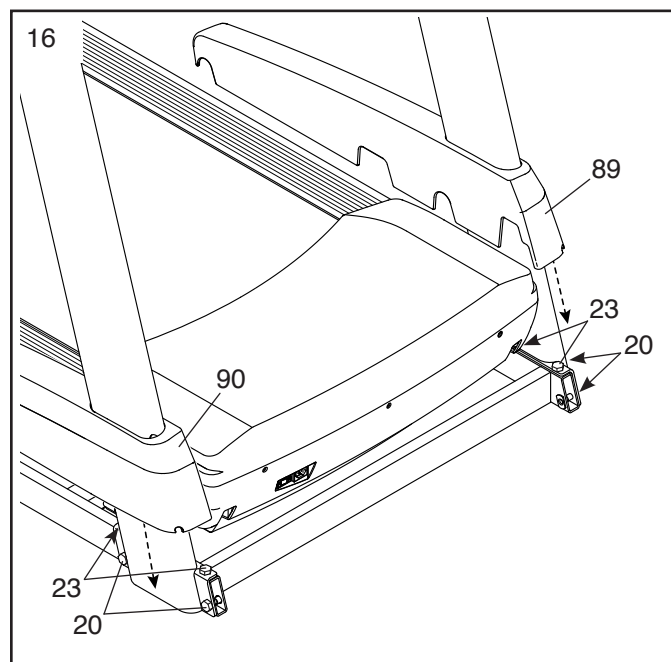
Em seguida, aperte a Porca 5/16" (9) no Pino 5/16" x 2 1/4" (4). **Não aperte excessivamente a Porca; o Trinco de Armazenamento (56) deve poder mover-se sobre o eixo.**

Baixe a Estrutura (52) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 24).



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

Em seguida, faça deslizar as Coberturas da Barra Vertical Esquerda e Direita (89, 90) para baixo até ficarem encaixadas.



17. **Certifique-se de que todas as peças ficam devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Para evitar danos na consola, mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Guarde num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma delas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 26 e 27). Nota: podem estar incluídas peças extra.

COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

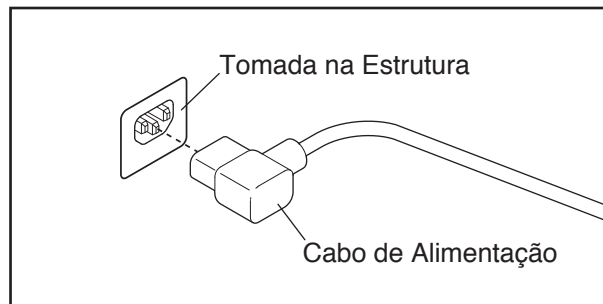
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante.**

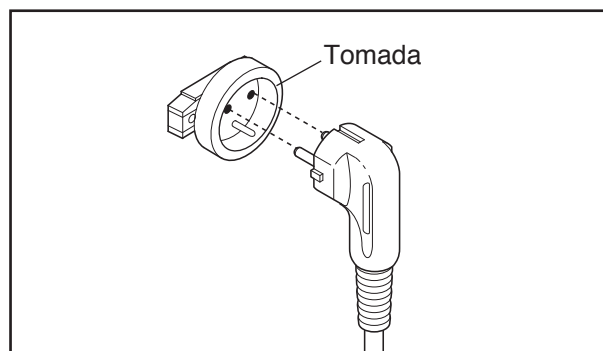
⚠ PERIGO: a ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto;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

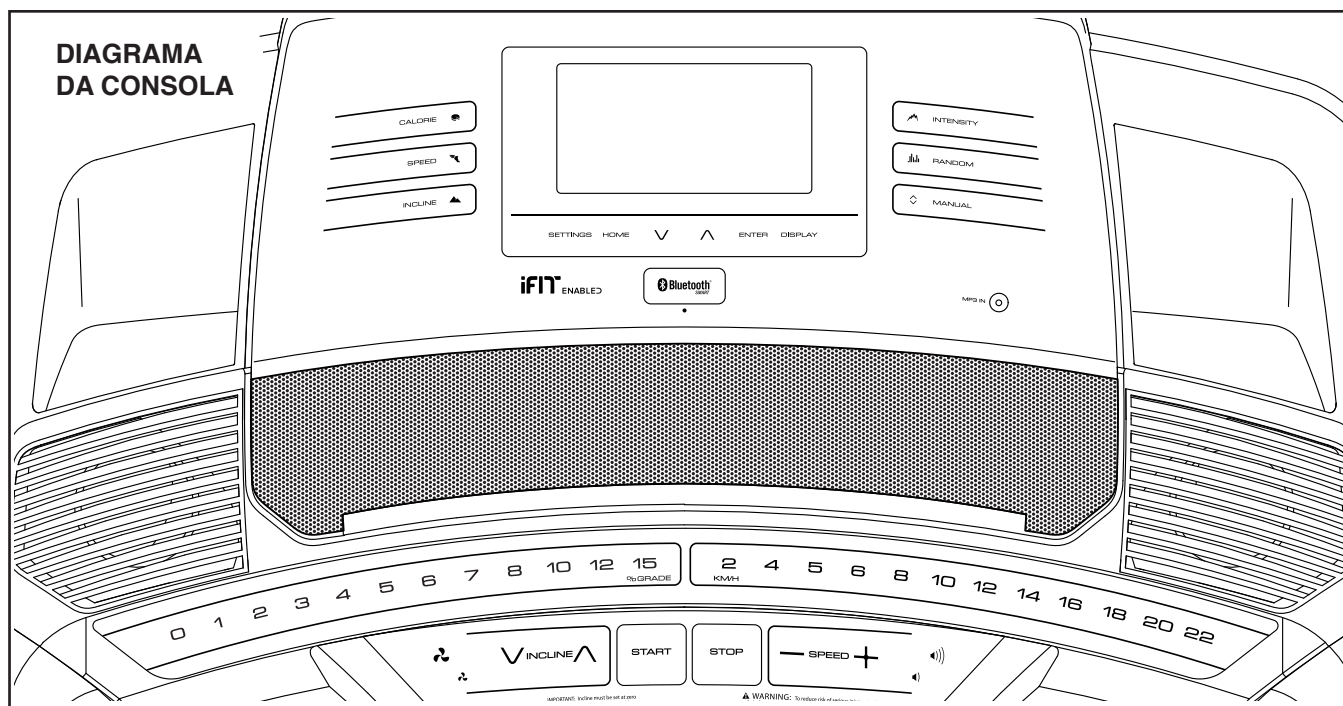
Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente na estrutura.



2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.





APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize na consola os avisos em inglês. Pode encontrar os mesmos avisos em outros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique na consola o autocolante de aviso em português.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma seleção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Quando utilizar o modo manual, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional. **Consulte a página 22 para obter informações sobre a compra de um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional.**

Também pode ligar o seu dispositivo inteligente à consola e utilizar uma aplicação iFit® para registar e acompanhar informações sobre as suas sessões de exercício. Além disso, a consola inclui uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que o(a) orienta ao longo de exercícios eficazes.

Enquanto se exercita, pode até ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício preferidos, com o sistema de som da consola.

Para ligar a corrente, consulte a página 17. **Para utilizar o modo manual**, consulte a página 17. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada**, consulte a página 19. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 21. **Para ligar o seu dispositivo inteligente à consola**, consulte a página 21. **Para ligar o seu monitor da frequência cardíaca à consola**, consulte a página 22. **Para utilizar o modo de configuração**, consulte a página 22.

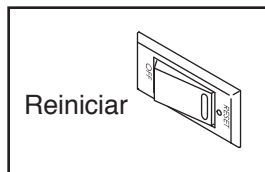
Nota: a consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 22. Para maior simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

IMPORTANTE: se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, utilize calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (consulte a página 27).

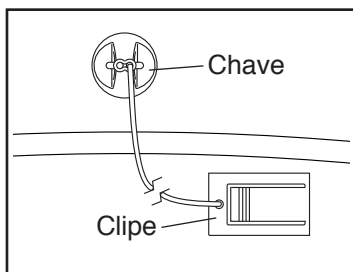
COMO LIGAR A CORRENTE

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

Ligue o cabo de alimentação elétrica (consulte a página 15). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação elétrica. Coloque o interruptor na posição Reset (reinício).



Depois, coloque-se sobre os carris de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o à cintura da sua roupa. Em seguida, insira a chave na consola.



Após um momento, os ecrãs iluminam-se. **IMPORTANTE:** numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abra até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.

IMPORTANTE: antes de utilizar o tapete rolante, execute os passos seguintes para garantir que a consola indica o nível correto de inclinação do tapete rolante: Comece por premir uma vez o botão de aumentar Incline (inclinação). Em seguida, prima o botão de diminuir Incline ou o botão Incline com a numeração mais baixa para configurar o tapete rolante para a inclinação mais baixa. Quando a estrutura parar de se mover, o tapete rolante está pronto para utilização.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Selecione o modo manual.

Se não estiver selecionado o modo manual, prima o botão Manual na consola.

3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start (iniciar), ou um dos botões de velocidade numerados.

Se premir o botão Start, a cinta de caminhar começa a mover-se a 2 km/h. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar e diminuir Speed. De cada vez que premir um dos botões, a configuração de velocidade altera-se em 0,1 Km/H; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade altera-se em incrementos de 0,5 Km/H. Nota: depois de premir o botão, a cinta de caminhar pode demorar um momento a atingir a velocidade selecionada.

Se premir um dos botões de velocidade rápida numerados, a velocidade da cinta de caminhar altera-se gradualmente até atingir a configuração de velocidade selecionada.

Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (parar). O tempo começa a piscar no ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start.

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

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões incline numerados. De cada vez que premir um dos botões, o tapete rolante ajusta-se gradualmente à configuração de inclinação selecionada.

5. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

Enquanto caminha ou corre sobre o tapete rolante, o ecrã pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

- O tempo decorrido
- A distância que caminhou ou correu
- A barra de intensidade da sessão de exercício
- O número aproximado de calorias queimadas
- O nível de inclinação do tapete rolante
- O número de metros verticais (MV) que trepou
- A velocidade da cinta de caminhar
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6)
- A matriz

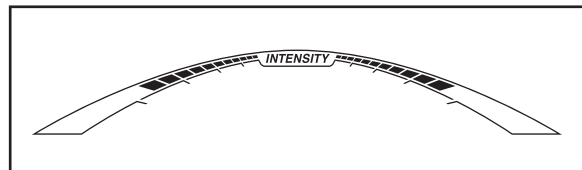
A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima o botão Display (ecrã) até aparecer o separador pretendido.

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

O separador My Trail (o meu percurso) apresenta uma pista que representa 400 m (1/4 de milha). À medida que se exercitar, o retângulo branco apresenta o seu progresso. O separador My Trail apresenta também o número de voltas concluídas.

O separador Calorie (calorias) apresenta o número aproximado de calorias que queimou. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante o mesmo. Quando for selecionado o separador Calorie, o ecrã das calorias apresenta o número aproximado de calorias queimadas por hora.

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



Prima o botão Home (Início) para regressar ao menu principal. Se necessário, volte a premir o botão Home.

Para reiniciar os ecrãs, prima o botão Stop (parar), retire a chave e volte a inseri-la.

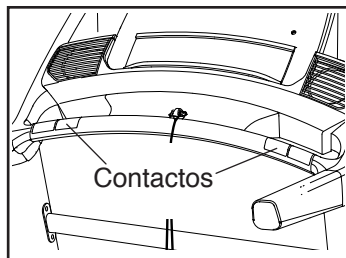
6. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

Pode medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou um monitor da frequência cardíaca compatível. **Para obter informações sobre a compra de um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional, consulte a página 22.**

A consola é compatível com todos os monitores da frequência cardíaca BLUETOOTH® Smart. Para ligar o seu monitor da frequência cardíaca à consola, consulte a página 22.

Nota: se utilizar ambos os monitores da frequência cardíaca ao mesmo tempo, o monitor da frequência cardíaca BLUETOOTH Smart tem prioridade.

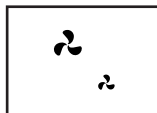
Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos metálicos da barra de pulsações. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.



Para medir a frequência cardíaca, **coloque-se sobre os carris de apoio para os pés** e agarre a barra de pulsações com as palmas nos contactos metálicos; **evite mover as mãos**. Quando a sua pulsação for detetada, aparecem um ou dois traços e depois é apresentado o seu ritmo cardíaco. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. Ligue a ventoinha se desejar.

A ventoinha possui várias configurações de velocidade. Prima repetidamente os botões da ventoinha para seleccionar uma velocidade, ou para a ligar ou desligar.



8. Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.

Coloque-se sobre os carris de apoio para os pés, prima o botão Stop e **ajuste a inclinação do tapete rolante para zero. A inclinação deve estar em zero, caso contrário pode danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de armazenamento.** Depois, retire a chave da consola e guarde-a num lugar seguro.

Quando acabar de utilizar o tapete rolante, coloque o interruptor na posição Off (desligado) e desligue o cabo de alimentação elétrica. **IMPORTANTE: se não o fizer, os componentes elétricos do tapete rolante podem gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17.

2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

Para seleccionar uma sessão de exercício integrada, prima repetidamente um dos botões Calorie (calorias), Speed (velocidade), Incline (inclinação), Intensity (intensidade) ou Random (aleatório) até surgir no ecrã a sessão de exercício pretendida.

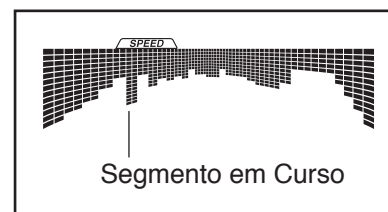
Quando seleccionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresenta a duração e o nome da sessão de exercício. Além disso, aparece na matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

3. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Start (iniciar) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajusta-se automaticamente às primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

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

Durante a sessão de exercício, os perfis dos separadores de velocidade e inclinação apresentam o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica a configuração de velocidade ou inclinação do segmento em curso.



A sessão de exercício continua dessa forma até o último segmento do perfil ficar intermitente no ecrã e terminar. Nessa altura, a cinta de caminhar abranda até parar.

Nota: o objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que queima durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação do tapete rolante durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas é afetado.

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, o tapete rolante ajusta-se automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.**

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). O tempo começa a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start. A cinta de caminhar começa a mover-se a 2 km/h. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajusta-se automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

4. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 18. Se selecionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresenta o tempo restante em vez do tempo decorrido.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 18.

6. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 19.

7. Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.

Consulte o passo 8 na página 19.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto se exercita, ligue um cabo de áudio com fichas de 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio está bem ligado. Nota: para adquirir um cabo de áudio, dirija-se a uma loja de eletrónica local.**

Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões de aumentar e diminuir o volume da consola ou com o controlo de volume do seu leitor de áudio pessoal.



COMO LIGAR O SEU DISPOSITIVO INTELIGENTE À CONSOLA

A consola suporta ligações por BLUETOOTH a dispositivos inteligentes através da aplicação iFit e a monitores da frequência cardíaca compatíveis. Nota: não são suportadas outras ligações por BLUETOOTH.

1. Descarregue e instale a aplicação iFit no seu dispositivo inteligente.

No seu dispositivo inteligente iOS® ou Android™, entre na App StoreSM ou na loja Google Play™, procure a aplicação gratuita iFit e instale-a no seu dispositivo. **Certifique-se de que a opção BLE está ativada no seu dispositivo inteligente.**

Depois, abra a aplicação iFit e siga as instruções para configurar uma conta iFit e personalizar as definições.

2. Ligue o seu dispositivo inteligente à consola.

Siga as instruções da aplicação iFit para ligar o seu dispositivo inteligente à consola. Quando a ligação for estabelecida, o LED da consola pisca em azul. Prima o botão Bluetooth da consola para confirmar a ligação; o LED da consola fica permanentemente azul.

3. Registe e acompanhe as informações das suas sessões de exercício.

Siga as instruções da aplicação iFit para registar e acompanhar as informações das suas sessões de exercício.

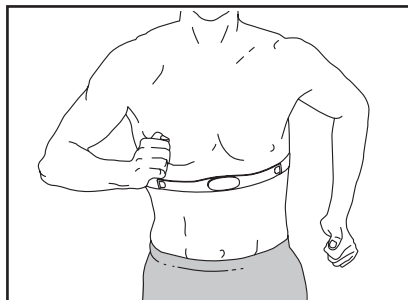
4. Desligue o seu dispositivo inteligente da consola se quiser.

Para desligar o seu dispositivo inteligente da consola, prima o botão Bluetooth da consola durante 5 segundos.

Nota: todas as ligações por BLUETOOTH entre a consola e outros dispositivos (incluindo quaisquer dispositivos inteligentes, monitores da frequência cardíaca e outros) são desligadas.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO OPCIONAL

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



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

Nota: A consola é compatível com todos os monitores da frequência cardíaca BLUETOOTH Smart.

COMO LIGAR O SEU MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA À CONSOLA

A consola é compatível com todos os monitores da frequência cardíaca BLUETOOTH Smart.

Para ligar o seu monitor da frequência cardíaca BLUETOOTH Smart à consola, prima o botão Bluetooth da consola. Quando for estabelecida uma ligação, o LED da consola pisca duas vezes. Nota: este processo pode demorar até 15 segundos.

Nota: se houver mais de um monitor da frequência cardíaca compatível próximo da consola, esta liga-se ao que tiver o sinal mais forte.

Para desligar o monitor da frequência cardíaca da consola, prima o botão Bluetooth da consola durante 5 segundos.

Nota: todas as ligações por BLUETOOTH entre a consola e outros dispositivos (incluindo quaisquer dispositivos inteligentes, monitores da frequência cardíaca e outros) são desligadas.

O MODO DE CONFIGURAÇÃO

A consola inclui um modo de configuração que mantém um registo de dados sobre o tapete rolante e lhe permite personalizar a configuração da consola.

1. Selecione o modo de configuração.

Para selecionar o modo de configuração, prima o botão Settings (configuração). Quando estiver selecionado o modo de configuração, surgem no ecrã as seguintes informações:

O ecrã de tempo apresenta o número total de horas de funcionamento do tapete rolante.

O ecrã de distância apresenta o número total de milhas ou quilómetros que a cinta de caminhar se deslocou.

2. Selecione os ecrãs opcionais.

Enquanto estiver selecionado o modo de configuração, a matriz apresenta vários ecrãs opcionais. Prima o botão de diminuir junto ao botão Enter para selecionar cada um dos ecrãs seguintes:

UNITS (unidades): para alterar a unidade de medida, prima o botão Enter. Para ver a distância em milhas, selecione ENGLISH (inglês). Para ver a distância em quilómetros, selecione METRIC (métrico).

INCLINE CALIBRATION (calibração da inclinação): prima o botão de aumentar ou diminuir Incline (inclinação). O tapete rolante eleva-se automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois volta ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação fica novamente calibrado. Quando o sistema de inclinação ficar calibrado, retire a chave da consola.

CONTRAST LVL (nível de contraste): prima os botões de aumentar e diminuir Incline para ajustar o nível de contraste do ecrã.

3. Saia do modo de configuração.

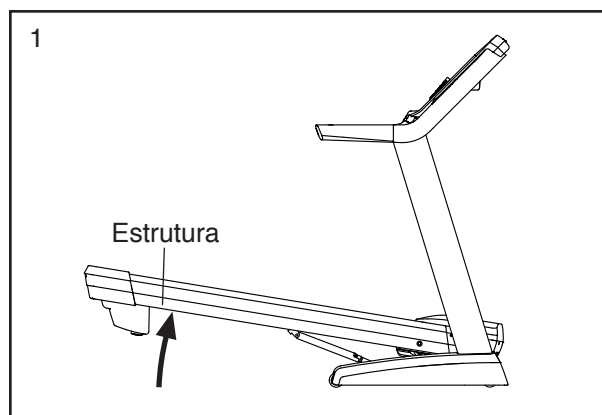
Para sair do modo de configuração, prima o botão Settings (configuração).

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

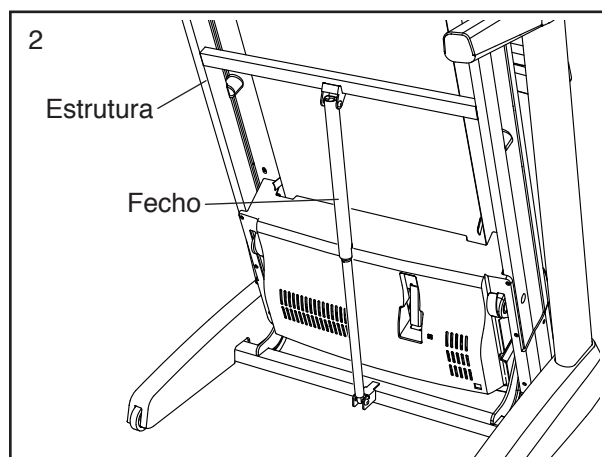
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para zero antes de o dobrar. Depois, retire a chave e desligue o cabo de alimentação elétrica. **ATENÇÃO:** deve conseguir levantar 20 kg em segurança para elevar, baixar ou mover o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto indicado pela seta em baixo. **ATENÇÃO:** não segure a estrutura pelos carris plásticos de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.



2. Levante a estrutura até o trinco de armazenamento se fixar na posição de armazenamento. **ATENÇÃO:** certifique-se de que o trinco de armazenamento fica encaixado.

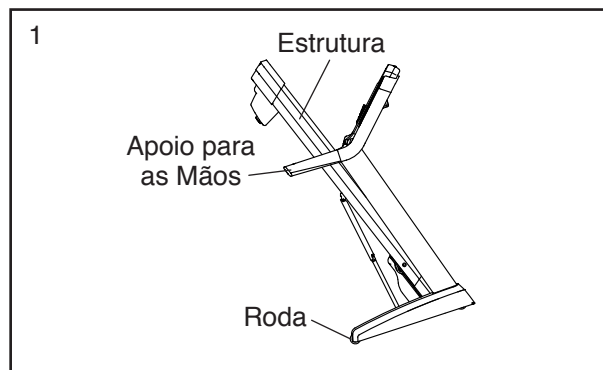


Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de armazenamento a temperaturas superiores a 30 °C.

COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

Antes de mover o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO:** certifique-se de que o trinco de armazenamento fica bloqueado na posição de armazenamento. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.

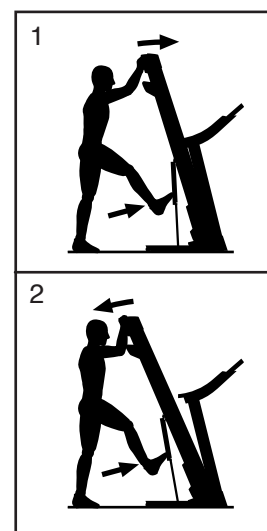
1. Agarre a estrutura e um apoio para a mão e apoie um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para a mão para trás até o tapete rolante rolar sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para o lugar pretendido. **ATENÇÃO:** não mova o tapete rolante sem o inclinar para trás, não puxe pela estrutura e não mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.
3. Apoie um pé contra uma roda e baixe cuidadosamente o tapete rolante.

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. Empurre a extremidade superior da estrutura para a frente e, ao mesmo tempo, pressione suavemente a parte superior do trinco de armazenamento com o pé.
2. Sem deixar de pressionar o trinco de armazenamento com o pé, puxe a extremidade superior da estrutura para si.
3. Recue e deixe a estrutura baixar até ao chão.



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

MANUTENÇÃO

A manutenção regular é importante para um desempenho ideal e para reduzir o desgaste. Examine e aperte devidamente todas as peças sempre que utilizar o tapete rolante.

Limpe periodicamente o tapete rolante e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, **coloque o interruptor na posição Off (desligado) e desligue o cabo de alimentação elétrica**. Limpe o exterior do tapete rolante com um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave.

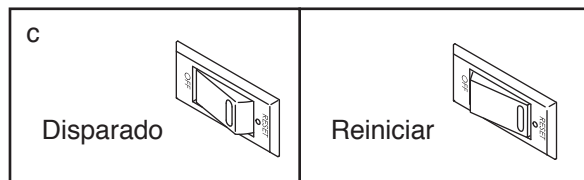
IMPORTANTE: não borrife diretamente o tapete rolante com líquidos. Para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos. Depois, seque meticulosamente o tapete rolante com uma toalha macia.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A maioria dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida através dos passos simples descritos abaixo. Procure o sintoma aplicável e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: o aparelho não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 15). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
- Após ligar o cabo de alimentação elétrica, certifique-se de que a chave está inserida na consola.
- Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação elétrica. Se o botão estiver saliente conforme indicado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: a corrente desliga-se durante a utilização

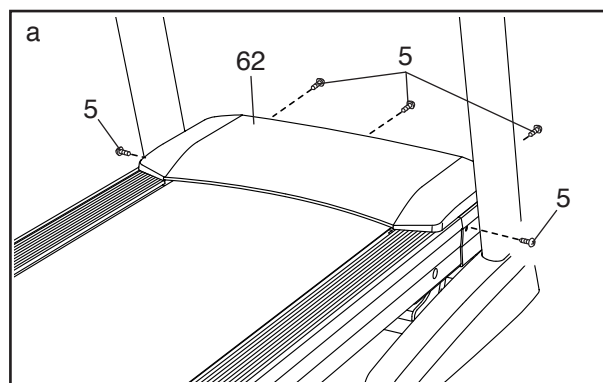
- Verifique o interruptor (veja o desenho c à esquerda). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica está ligado. Se estiver, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.
- Retire a chave da consola e volte a inseri-la.
- Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: o ecrã da consola permanece iluminado quando a chave da consola é retirada

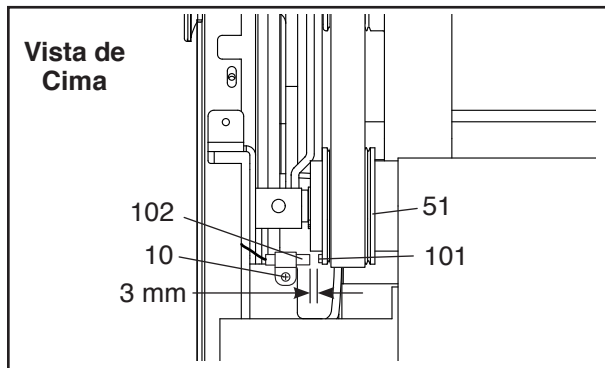
- A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se o ecrã tiver uma apresentação de demonstração ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, consulte a página 22.

SINTOMA: os ecrãs da consola não funcionam corretamente

- Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA**. Retire os cinco Parafusos #8 x 3/4" (5). Destaque cuidadosamente o Capô do Motor (62).



Localize o Interruptor de Lâminas (102) e o Íman (101) no lado esquerdo da Polia (51). Rode a Polia até o Íman ficar alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas é de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso Auto-Atarrachante #8 x 3/4" (10), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso Auto-Atarrachante. Coloque novamente o Capô do Motor (não apresentada) com os Parafusos #8 x 3/4" (não apresentados) e ponha o tapete rolante em funcionamento por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correta da velocidade.

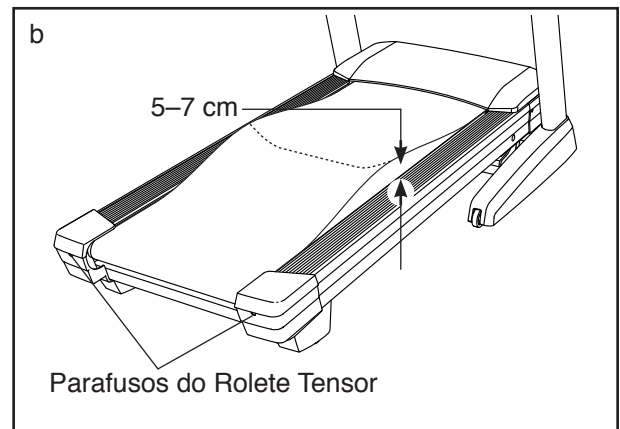


SINTOMA: a inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

- Calibre o sistema de inclinação do tapete rolante (consulte a página 23).

SINTOMA: a cinta de caminhar abranda quando alguém caminha sobre ela

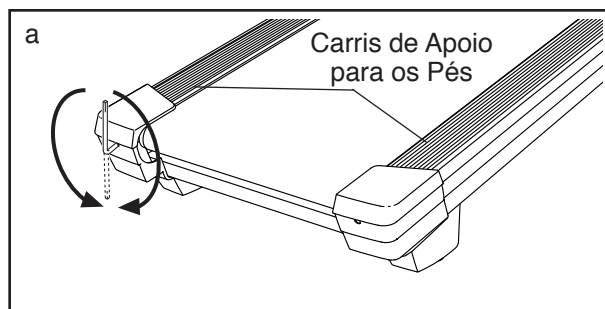
- Se tiver de utilizar uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com um comprimento que não exceda 1,5 m.
- Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolete tensor 1/4 de volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, insira a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



- O tapete rolante tem uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que representante de assistência autorizado lho peça. Essas substâncias podem deteriorar a cinta de caminhar e causar um desgaste excessivo.** Se lhe parecer que a cinta de caminhar precisa de mais lubrificante, consulte a capa deste manual.
- Se a cinta de caminhar continuar a abranda quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa deste manual.

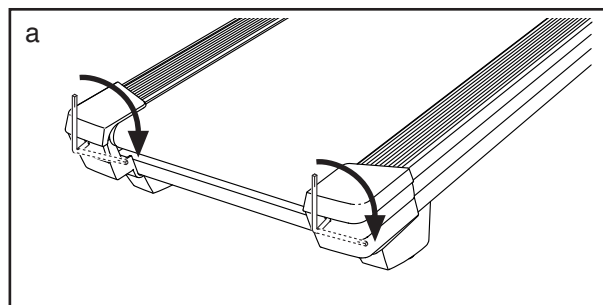
SINTOMA: a cinta de caminhar está descentrada

- a. **IMPORTANTE:** a cinta de caminhar deve estar centrada entre os carris de apoio para os pés; se a cinta de caminhar roçar nos carris de apoio para os pés, pode ficar danificada. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA**. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda, utilize a chave sextavada para rodar o parafuso esquerdo do rolete tensor 1/2 volta no sentido dos ponteiros do relógio; se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita, rode o parafuso esquerdo do rolete tensor 1/2 volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, insira a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar centrada.



SINTOMA: a cinta de caminhar resvala quando alguém caminha sobre ela

- a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolete tensor 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, insira a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

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

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a “zona de exercício”. O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros minutos de exercício o corpo utiliza calorias de hidratos de carbono como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as calorias de gordura armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

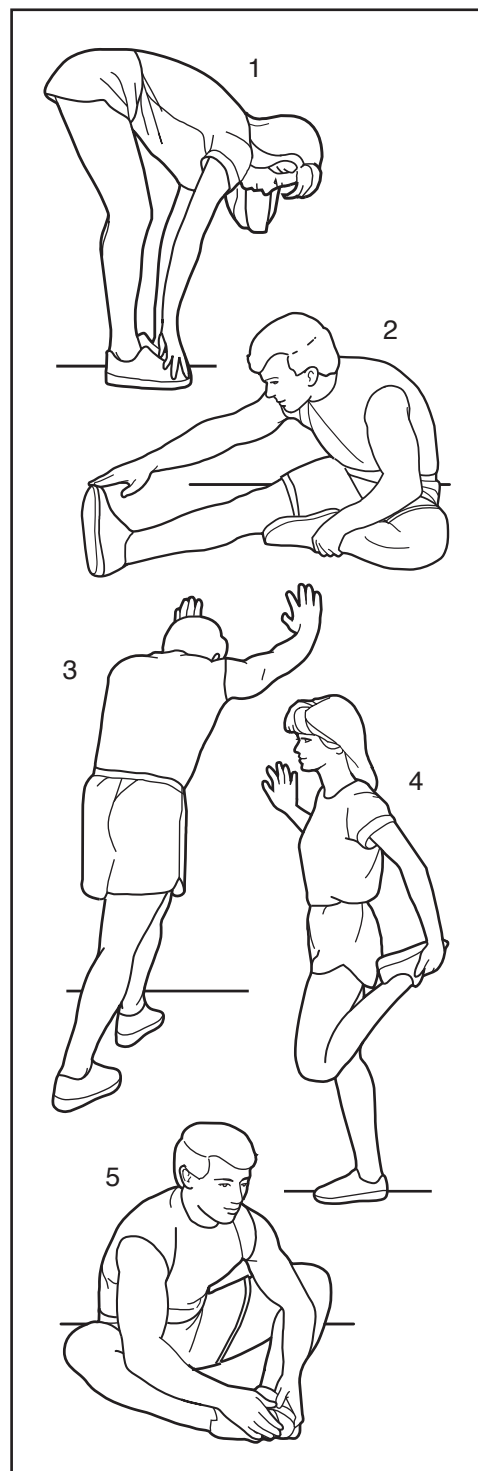
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricípites

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.



LISTA DE PEÇAS

Modelo nº SFETL15716.0 R0616A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	4	Parafuso 5/16" x 3/4"	51	1	Polia/Rolote de Tração
2	8	Parafuso 5/16" x 2"	52	1	Estrutura
3	5	Pino 5/16" x 1 3/4"	53	4	Atilho
4	1	Pino 5/16" x 2 1/4"	54	1	Motor de Tração
5	37	Parafuso #8 x 3/4"	55	1	Correia do Motor
6	2	Parafuso #10 x 3/4"	56	1	Trinco de Armazenamento
7	1	Filtro	57	1	Cobertura da Estrutura Direita
8	8	Anilha em Forma de Estrela 5/16"	58	1	Base da Consola
9	6	Porca 5/16"	59	1	Rolote Tensor
10	21	Parafuso Auto-Atarrachante #8 x 3/4"	60	1	Tampa Traseira Esquerda
11	24	Parafuso #8 x 1/2"	61	1	Tampa Traseira Direita
12	3	Parafuso 1/4" x 2 1/2"	62	1	Capô do Motor
13	12	Parafuso Prateado #8 x 1/2"	63	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
14	1	Pino de 3/8" x 1 1/2"	64	2	Espaçador da Estrutura
15	1	Pino de 3/8" x 2"	65	1	Estrutura de Inclinação
16	8	Parafuso de Cabeça de Anilha #8 x 3/4"	66	1	Motor de Inclinação
17	2	Parafuso #8 x 1 3/4"	67	2	Espaçador do Motor de Inclinação
18	4	Parafuso da Guia da Correia #8	68	2	Apoio do Capô
19	2	Pino do Motor 5/16"	69	1	Cabo de Alimentação Elétrica
20	4	Parafuso 3/8" x 1 1/4"	70	1	Isolador do Motor
21	1	Porca 1/4"	71	1	Interruptor
22	2	Pino 3/8" x 1 3/4"	72	1	Tabuleiro Inferior
23	4	Parafuso 3/8" x 2 3/4"	73	1	Cobertura Superior do Apoio para a Mão Esquerda
24	12	Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4"	74	2	Apoio para as Mãos
25	8	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	75	1	Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Esquerda
26	2	Pino 1/2" x 2"	76	1	Barra de Apoio das Barras Verticais
27	4	Amortecedor de Borracha	77	2	Tampa do Apoio para as Mãos
28	2	Parafuso 3/8" x 1"	78	2	Tampa da Estrutura da Consola
29	8	Parafuso #6 x 1/2"	79	1	Base
30	4	Almofada da Base	80	1	Barra de Apoio das Pulsações
31	4	Anilha Plana 5/16"	81	1	Cobertura Superior do Apoio para a Mão Direita
32	1	Tabuleiro Direito	82	1	Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Direita
33	1	Estrutura da Consola	83	1	Fio da Barra Vertical
34	2	Porca 1/2"	84	1	Barra Vertical Direita
35	6	Porca 3/8"	85	3	Autocolante de Aviso
36	5	Clipe do Capô	86	1	Passa-Fios da Barra Vertical
37	4	Amortecedor	87	1	Tomada
38	1	Autocolante de Aviso	88	1	Torno do Controlador
39	1	Plataforma de Caminhar	89	1	Cobertura da Barra Vertical Esquerda
40	1	Cinta de Caminhar	90	1	Cobertura da Barra Vertical Direita
41	1	Carril de Apoio para o Pé Esquerdo	91	1	Barra Vertical Esquerda
42	1	Carril de Apoio para o Pé Direito	92	2	Roda Traseira
43	2	Guia da Correia	93	1	Clipe do Interruptor de Lâminas
44	1	Cobertura da Estrutura Esquerda	94	1	Tabuleiro Esquerdo
45	4	Bucha de 3/8"	95	2	Ventoinha
46	2	Anilha Intercalar 3/8"	96	1	Consola
47	2	Anilha Intercalar 1/2"			
48	1	Controlador			
49	2	Anilha em Forma de Estrela #8			
50	1	Suporte do Controlador			

N°	Qtd.	Descrição	N°	Qtd.	Descrição
97	1	Chave/Clipe	101	1	Íman
98	2	Bucha 1/2"	102	1	Interruptor de Lâminas
99	2	Coluna	103	2	Bucha do Motor
100	4	Atilho para Fio	*	—	Manual do Utilizador

Nota: as especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº SFETL15716.0 R0616A

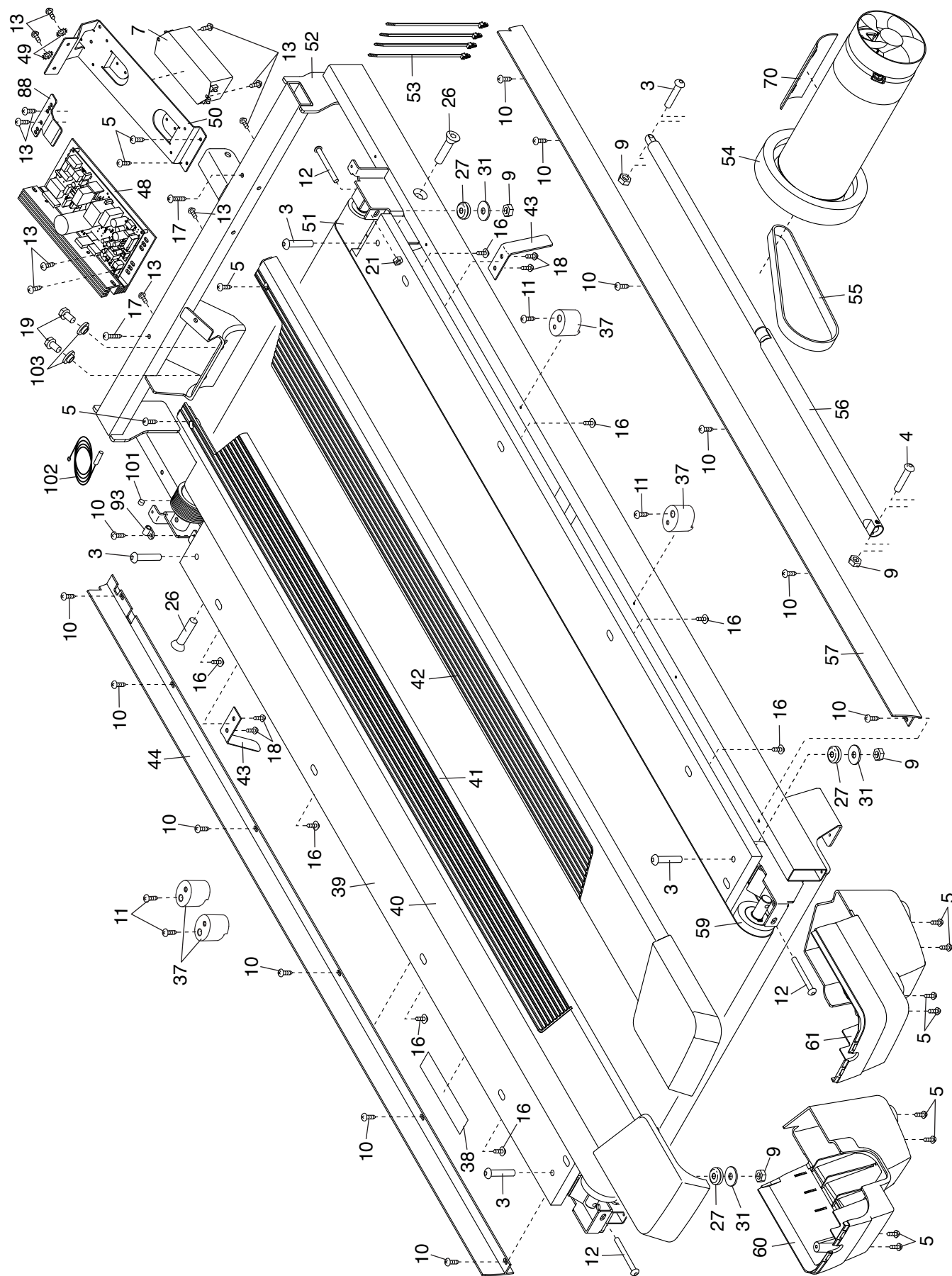


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº SFETL15716.0 R0616A

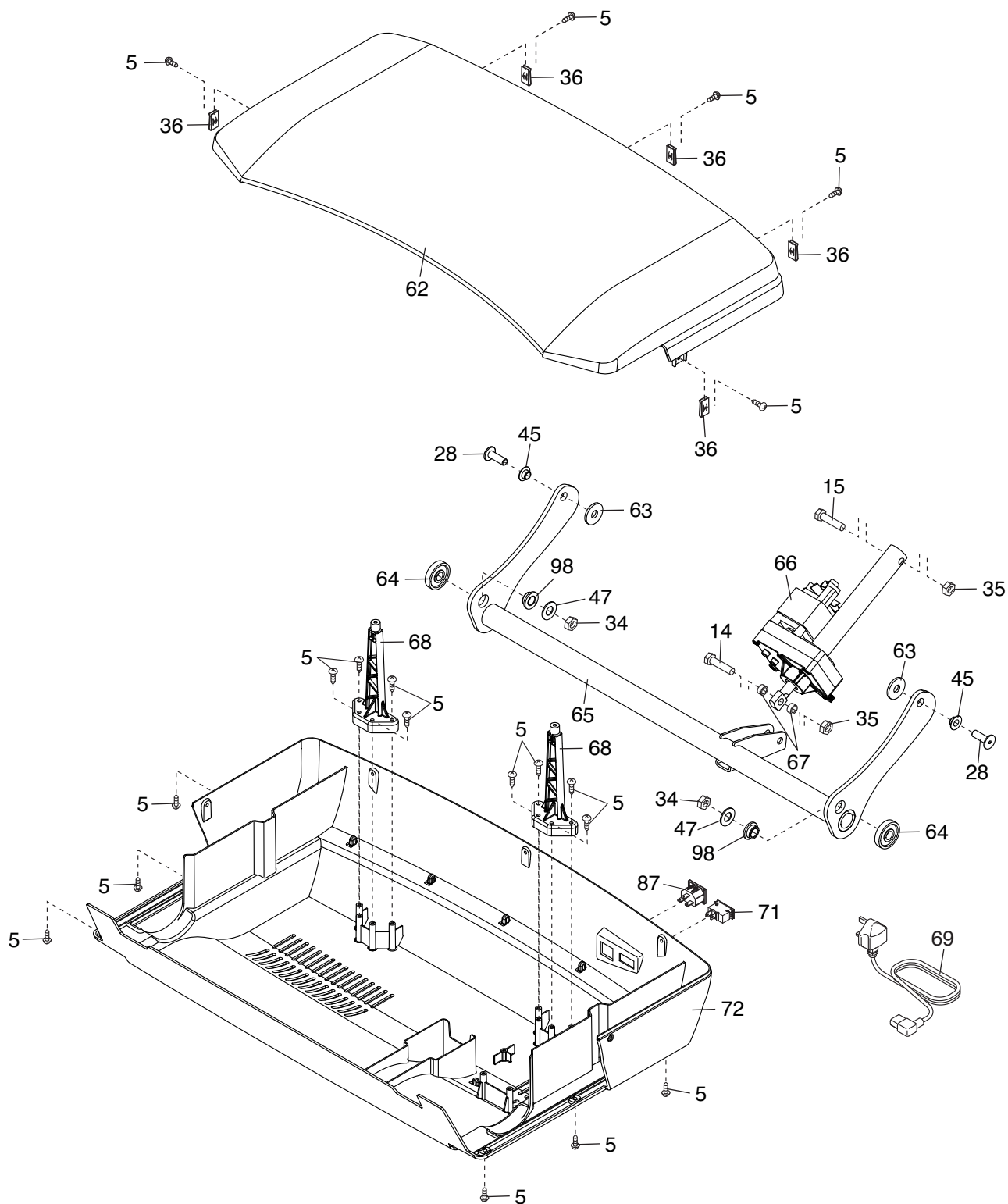


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº SFETL15716.0 R0616A

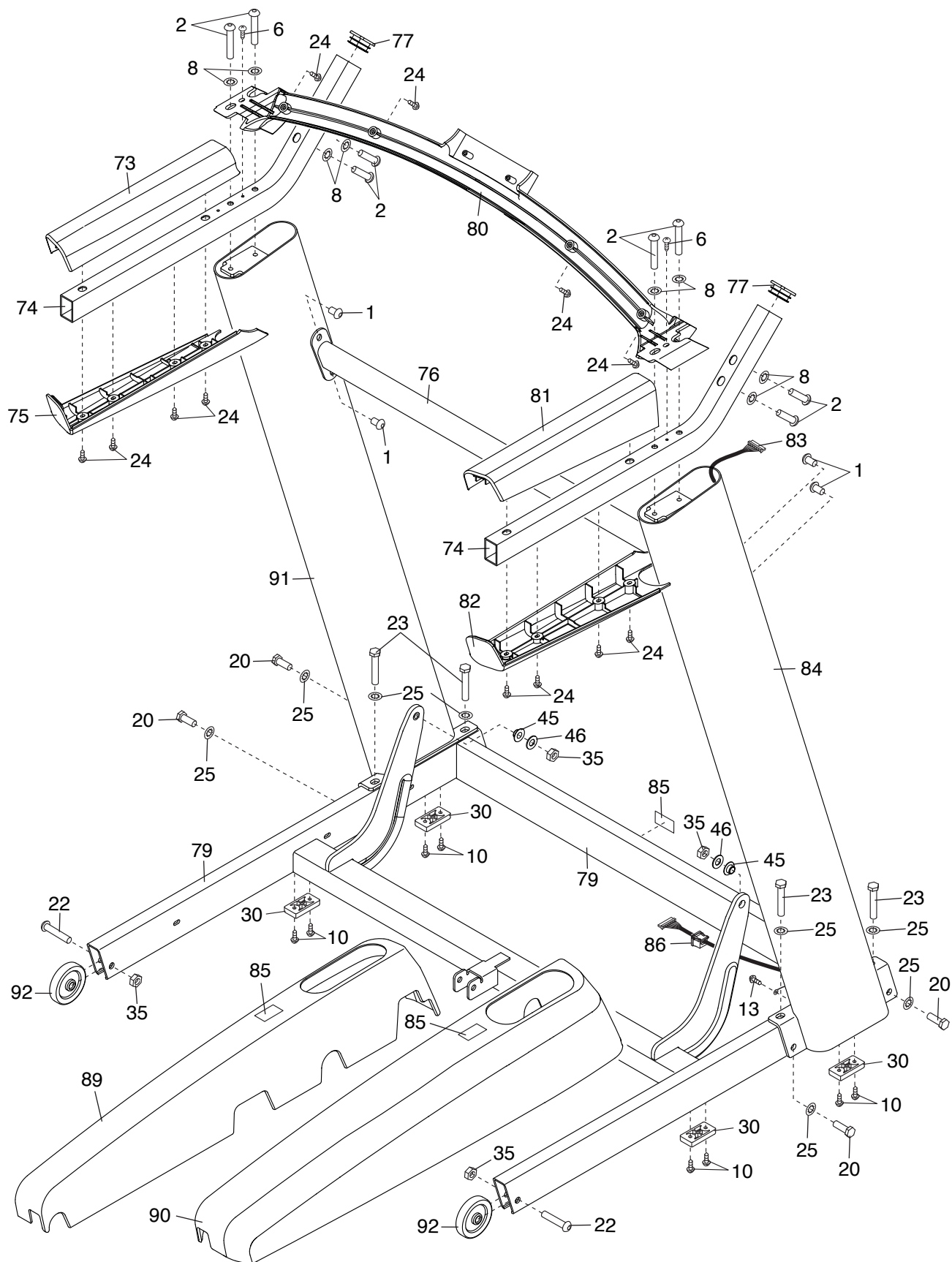
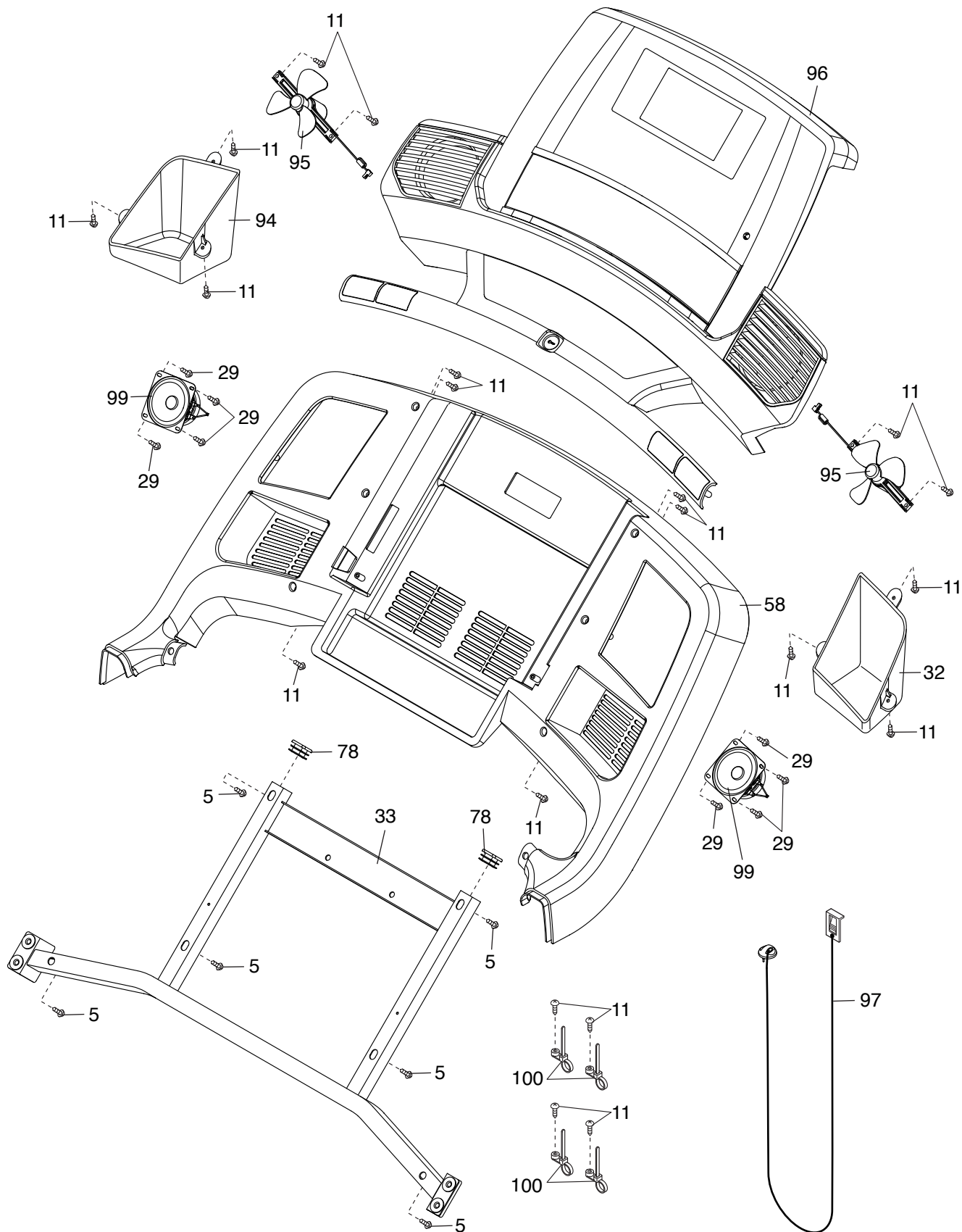


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº SFETL15716.0 R0616A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

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

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

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

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

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

