

Modelo nº SFETL15813.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

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

808 203 301

Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:

www.iconsupport.eu

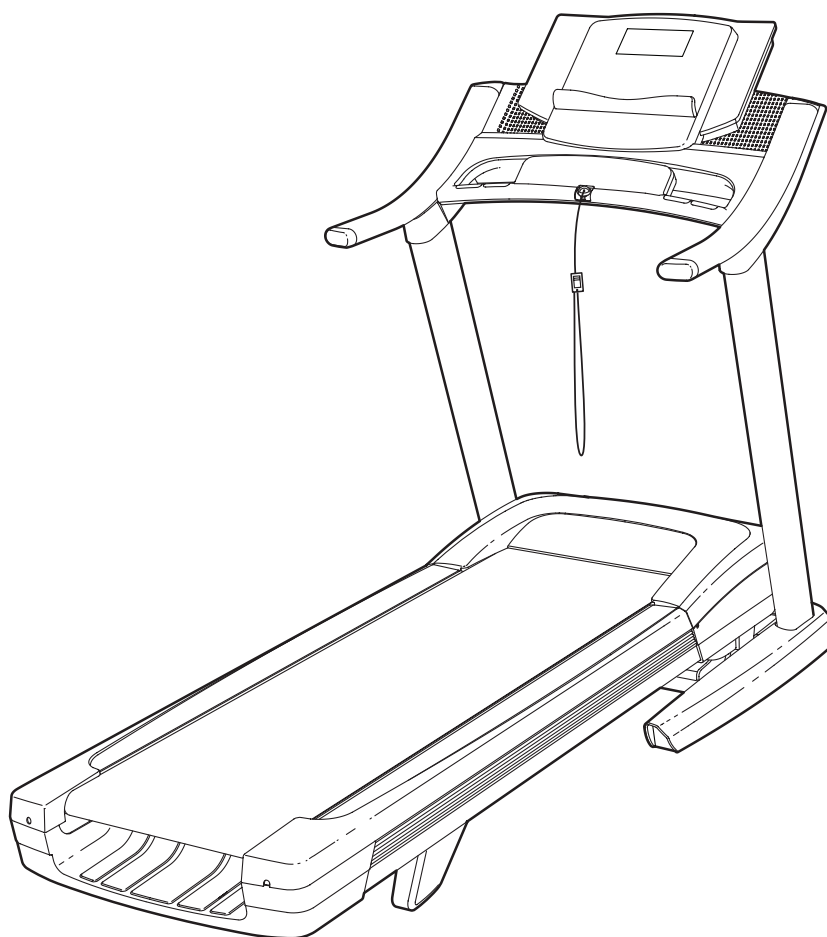
Endereço electrónico:

cspi@iconeurope.com

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR

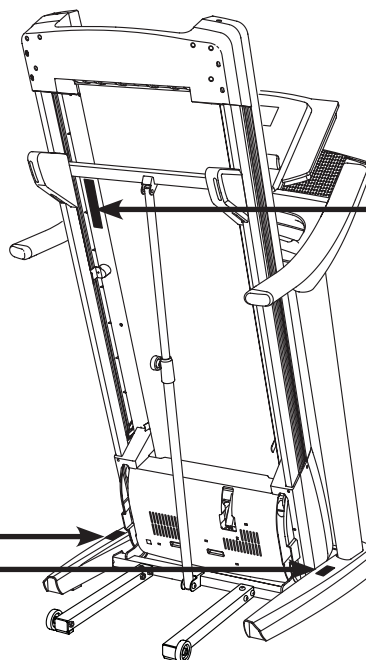
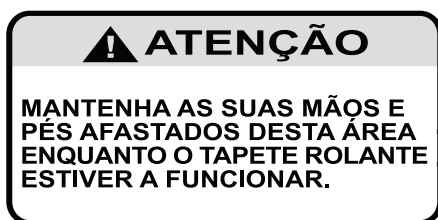


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	6
MONTAGEM	7
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA	14
FUNCIONAMENTO E AJUSTES	15
FUNCIONAMENTO DA CONSOLA	16
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	24
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 bermas 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 a 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 sapatinhas para usar o tapete rolante.

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 deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo 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. Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita.
4. O tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
5. 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.
6. 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.
7. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
8. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.
9. O tapete rolante apenas deve ser utilizado por indivíduos que pesem 160 kg ou menos.
10. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
11. 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 para homens como para mulheres. Utilize sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.
12. 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.
13. Se for necessária uma extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
14. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
15. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 25 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)
16. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17).
17. Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.
18. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.

19. 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.
20. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, colocar o interruptor de corrente na posição de desligado (consulte o desenho na página 5 para ver a sua localização) e desligar o cabo de alimentação elétrica quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.
21. 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 elevar 20 kg em segurança para mover o tapete rolante.
22. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o trinco de armazenamento segura firmemente a estrutura na posição de armazenamento.
23. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.
24. Nunca introduza objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
25. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
26. **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 não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
27. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza 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® S 770. O tapete rolante S 770 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais divertidos e eficazes. 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 do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

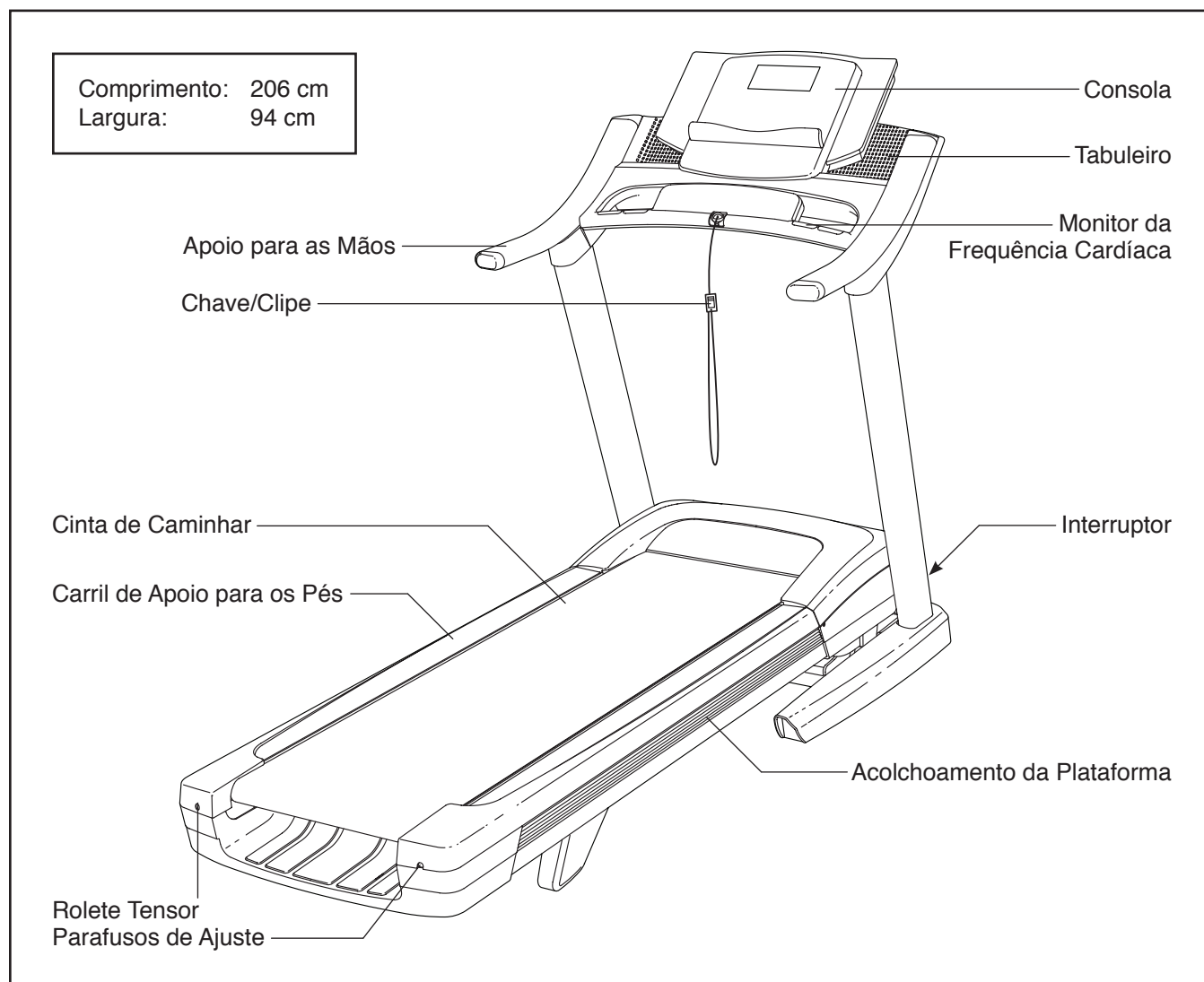
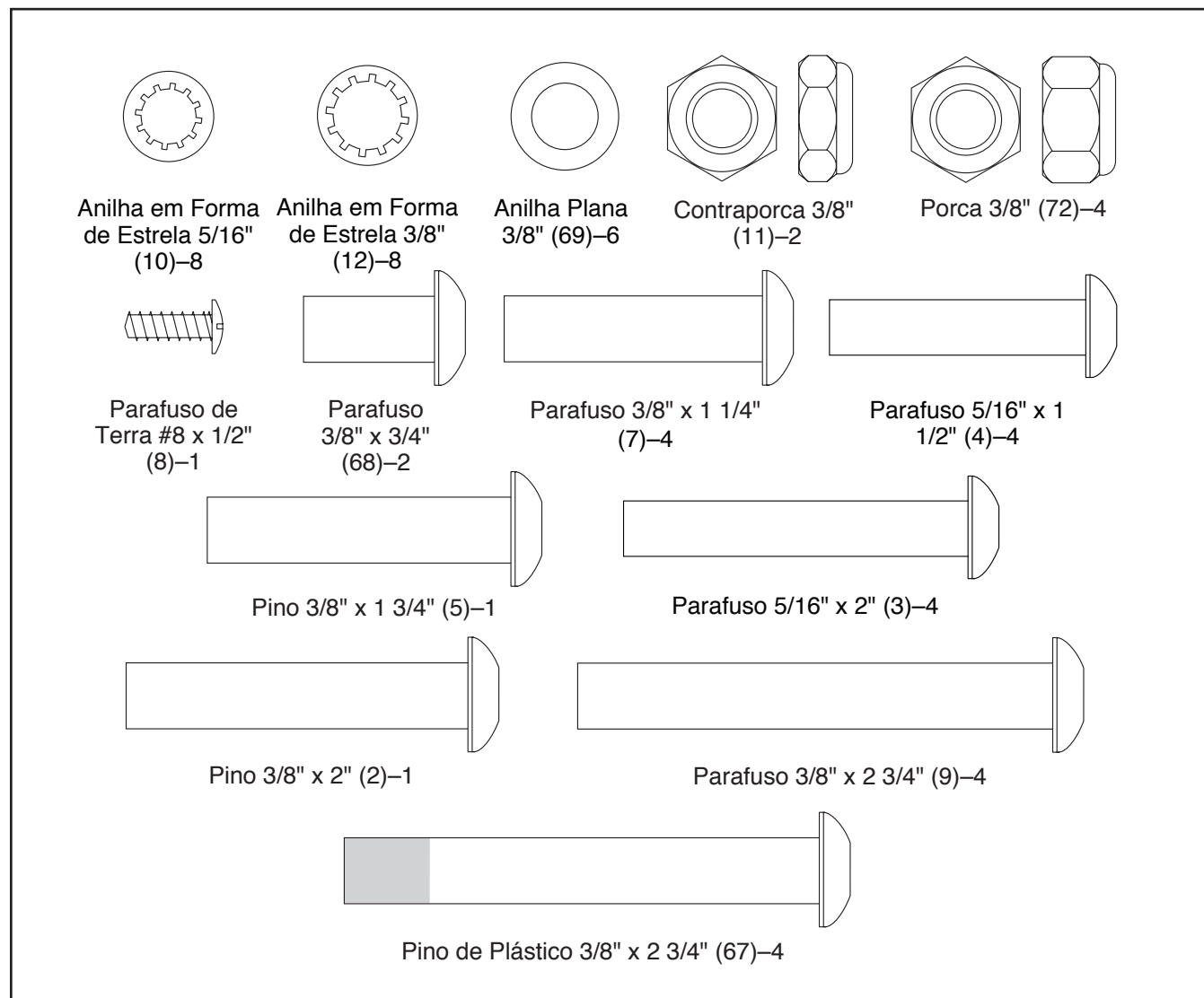


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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 limpá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- As partes esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as partes direitas estão marcadas 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 inglesa



uma chave Phillips



uma tesoura



um alicate de pontas semi-redondas



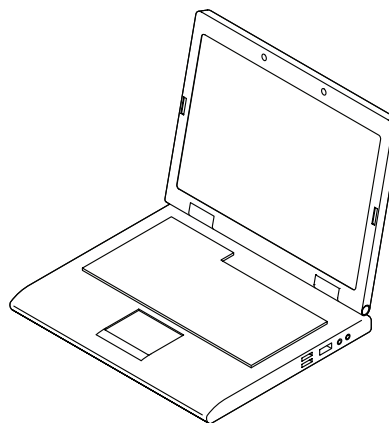
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

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

- 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

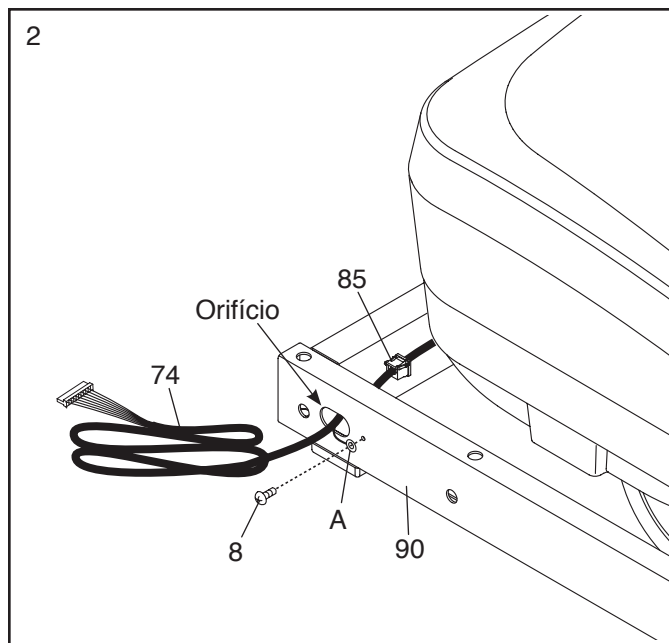


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação está desligado.**

Puxe o Fio da Barra Vertical (74) e o fio de terra (A) através do orifício indicado na Base (90).

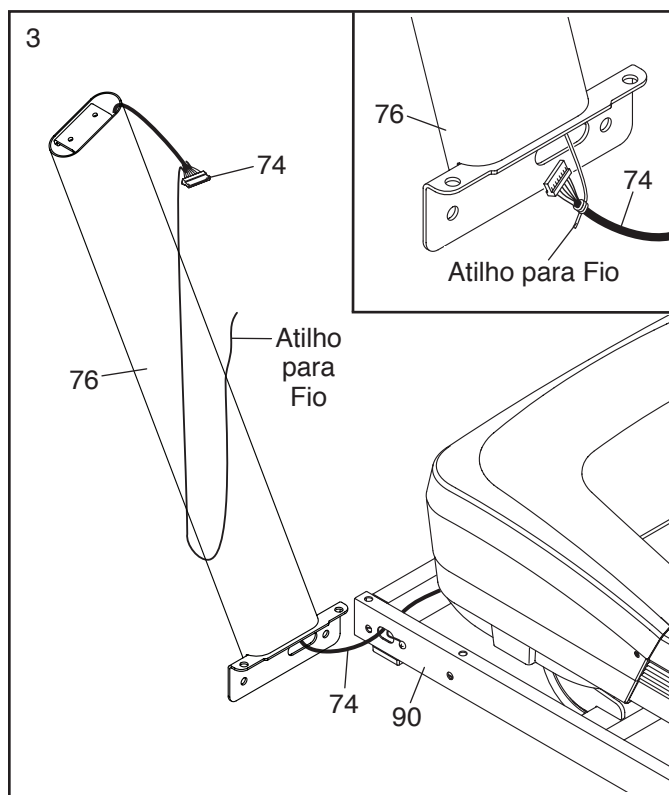
Fixe o fio de terra (A) à Base (90) com um Parafuso de Terra #8 x 1/2" (8).

Depois, encaixe o Bucim (85) no orifício quadrado da Base (90).



3. Identifique a Barra Vertical Esquerda (76). Peça a outra pessoa para segurar na Barra Vertical Esquerda junto à Base (90).

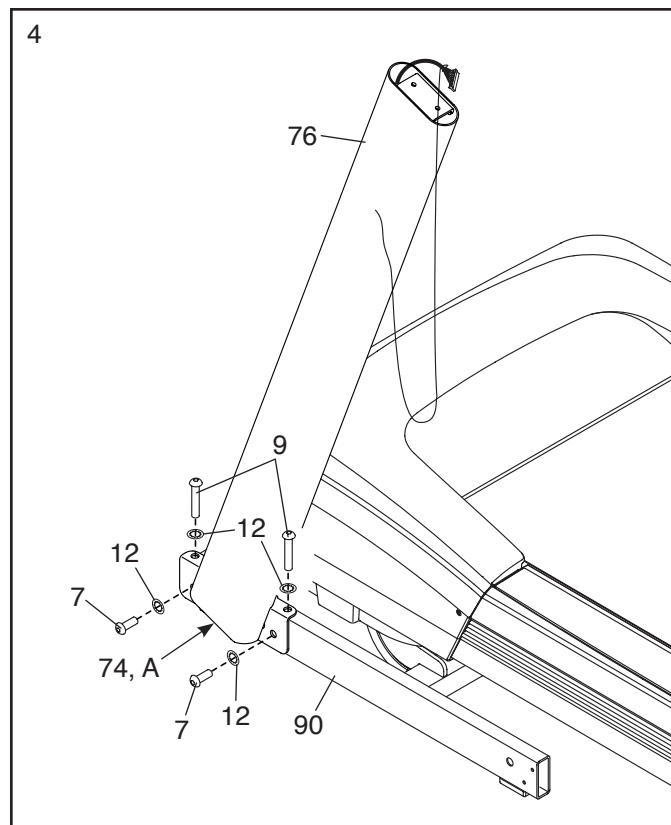
Veja o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Esquerda (76) em volta do Fio da Barra Vertical (74). Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio até o Fio da Barra Vertical atravessar a Barra Vertical Esquerda.



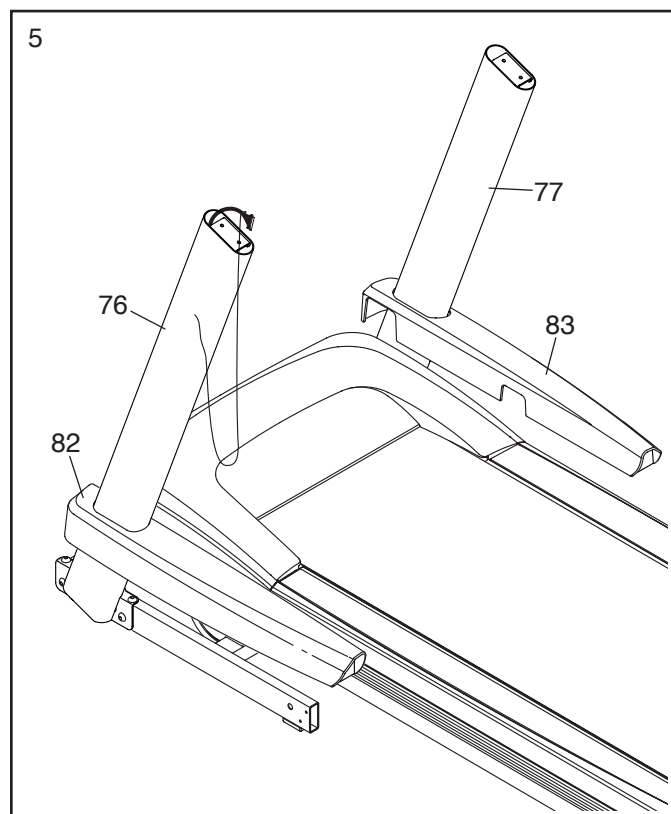
4. Segure na Barra Vertical Esquerda (76) contra a Base (90). **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (74) ou o fio de terra (A).** Insira dois Parafusos 3/8" x 2 3/4" (9) com duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (12) e dois Parafusos 3/8" x 1 1/4" (7) com duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (12) na Barra Vertical Esquerda.

Aperte parcialmente os Parafusos 3/8" x 2 3/4" (9) e os Parafusos 3/8" x 1 1/4" (7) até as cabeças dos Parafusos tocarem na Barra Vertical Esquerda (76); **não aperte já completamente os Parafusos.**

Fixe a Barra Vertical Direita (não apresentada) da mesma forma. Nota: Não existe um fio no lado direito.

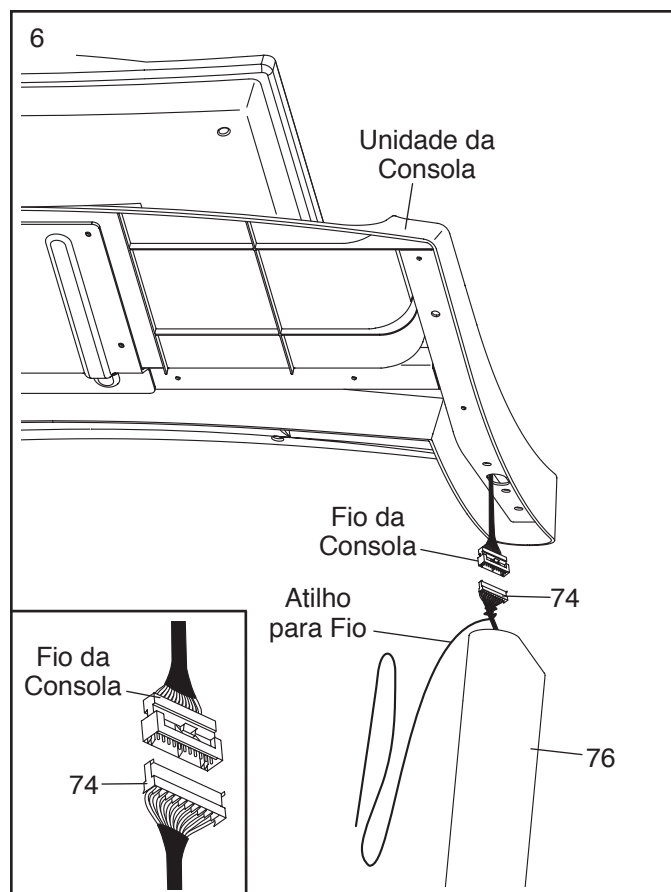


5. Identifique as Coberturas da Base Esquerda e Direita (82, 83). Insira a Cobertura da Base Esquerda na Barra Vertical Esquerda (76) e a Cobertura da Base Direita na Barra Vertical Direita (77). **Não encaixe já as Coberturas da Base nas respectivas posições.**



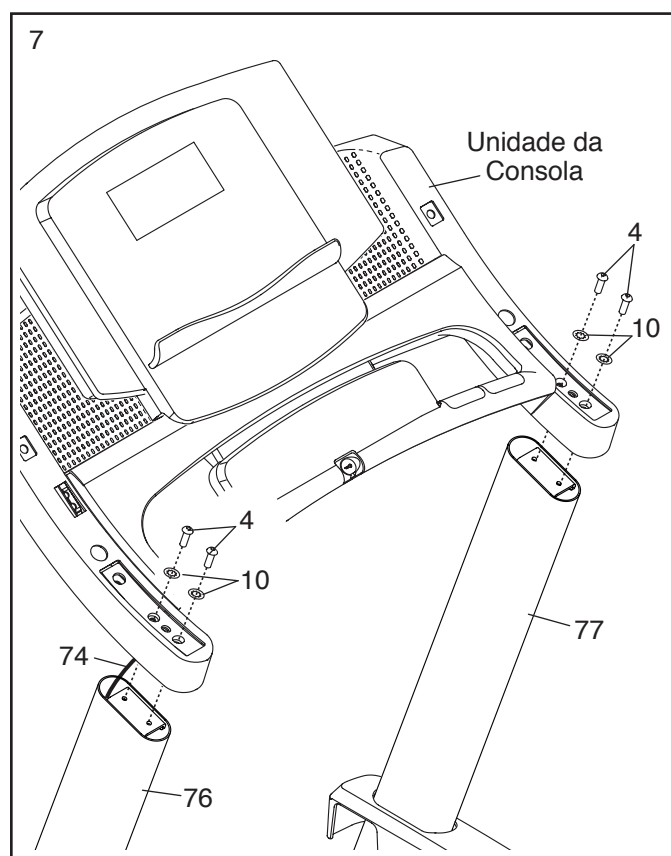
6. Com a ajuda de outra pessoa, segure na unidade da consola junto à Barra Vertical Esquerda (76).

Ligue o Fio da Barra Vertical (74) ao fio da consola. **Consulte o desenho inserido. Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim 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 o atilho para fio do Fio da Barra Vertical.



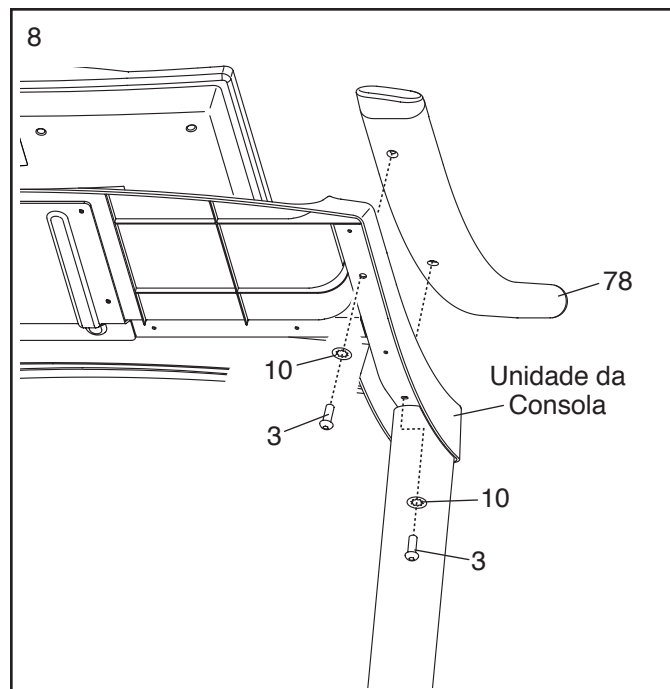
7. Introduza o Fio da Barra Vertical (74) na Barra Vertical Esquerda (76) ao instalar a unidade da consola nas Barras Verticais. **Tenha cuidado para não prender o Fio da Barra Vertical.**

Fixe a unidade da consola com quatro Parafusos 5/16" x 1 1/2" (4) e quatro Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (10). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



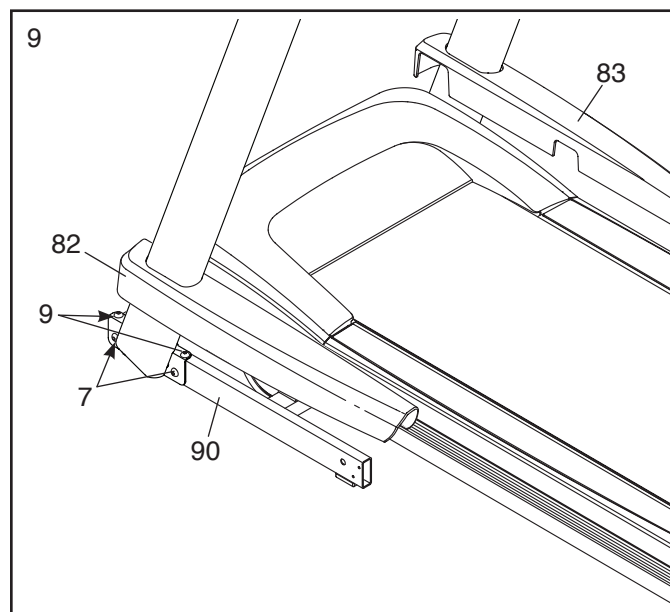
8. Identifique o Apoio para a Mão Esquerda (78). Fixe o Apoio para a Mão Esquerda à unidade da consola com dois Parafusos 5/16" x 2" (3) e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (10) conforme indicado. **Enrosque ambos os Parafusos e depois aperte-os.**

Fixe o Apoio para a Mão Direita (não apresentado) à unidade da consola conforme descrito acima.



9. Aperte os quatro Parafusos 3/8" x 2 3/4" (9) e, em seguida, aperte os quatro Parafusos 3/8" x 1 1/4" (7) (só é apresentado um dos lados).

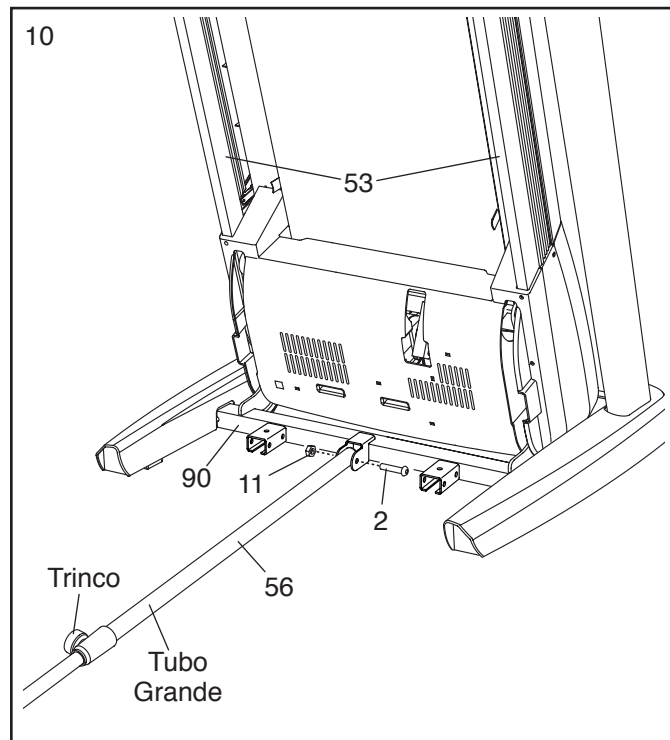
Pressione as Coberturas da Base Esquerda e Direita (82, 83) contra a Base (90) até ficarem encaixadas.



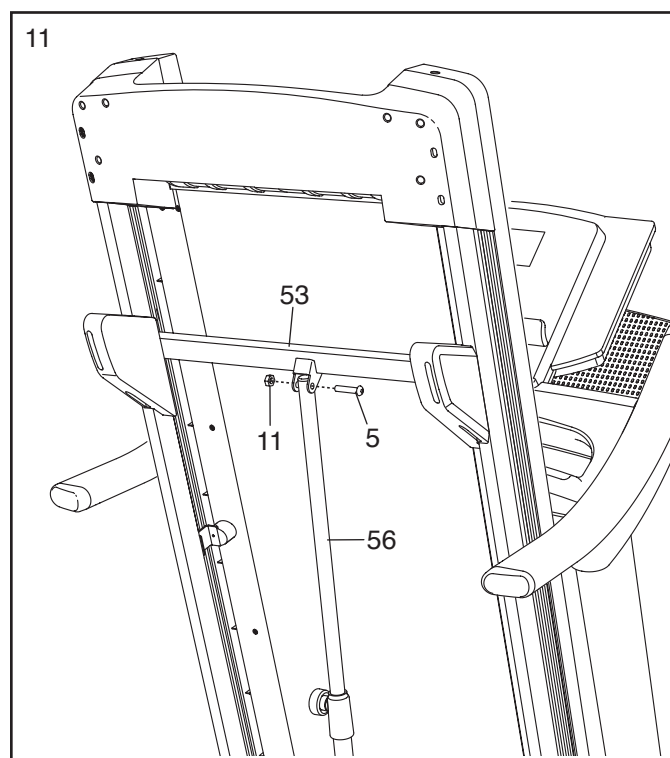
10. Levante a Estrutura (53) até à posição indicada.
Peça a outra pessoa que segure na Estrutura até os próximos três passos estarem concluídos.

Posicione o Trinco de Armazenamento (56) de modo a que o tubo grande e o trinco fiquem nas posições indicadas.

Fixe a extremidade inferior do Trinco de Armazenamento (56) à Base (90) com um Pino $\frac{3}{8}$ " x 2" (2) e uma Contraporca $\frac{3}{8}$ " (11).



11. Fixe a extremidade superior do Trinco de Armazenamento (56) à Estrutura (53) com um Pino $\frac{3}{8}$ " x $1 \frac{3}{4}$ " (5) e uma Contraporca $\frac{3}{8}$ " (11).

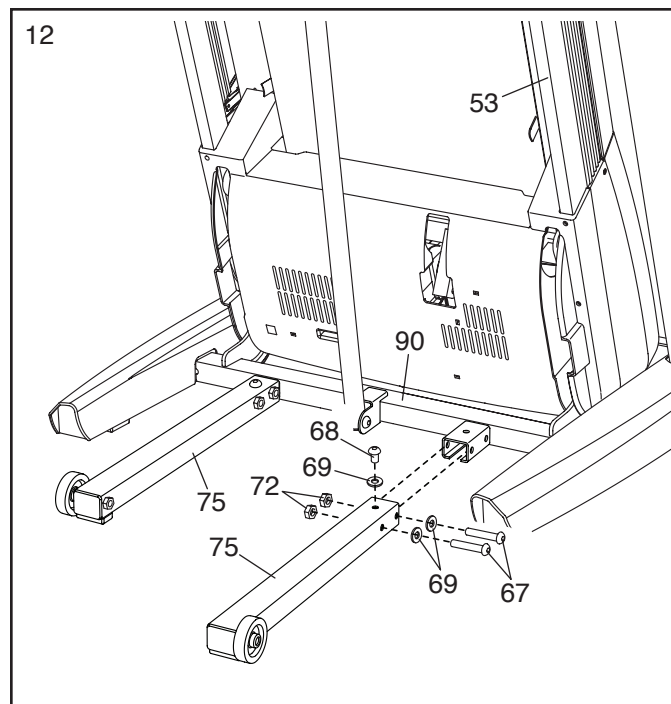


12. Fixe uma Perna de Extensão (75) conforme indicado à Base (90) com um Parafuso 3/8" x 3/4" (68) e uma Anilha Plana 3/8" (69).

Acabe de fixar a Perna de Extensão (75) com dois Pinos de Plástico 3/8" x 2 3/4" (67), duas Anilhas Planas 3/8" (69) e duas Porcas 3/8" (72).

Fixe a outra Perna de Extensão (75) conforme descrito acima.

Consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 24. Baixe a Estrutura (53) até ao chão.



13. **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. Nota: Podem estar incluídas peças extra. Mantenha a chave sextavada incluída num lugar seguro; a chave sextavada é utilizada para ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 26 e 27).

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

COMO COLOCAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

O monitor da frequência cardíaca consiste em a faixa para o peito e o sensor. Insira a patilha de uma das extremidades da faixa para o peito no orifício de uma das extremidades do sensor, conforme mostrado. Depois, exerça pressão na extremidade do sensor por baixo da fivela da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.

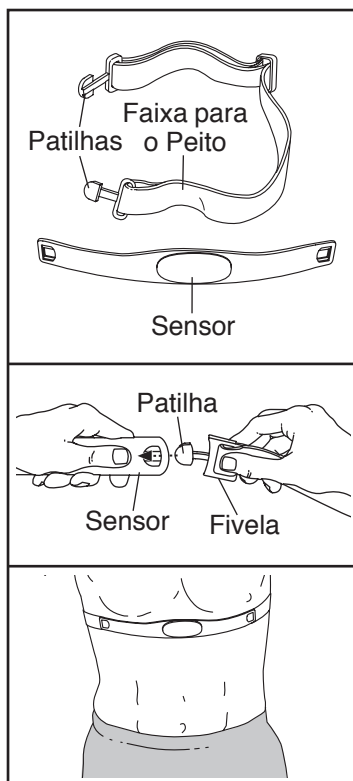
O monitor da frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele.

Envolva o peito com o monitor de frequência cardíaca na posição mostrada. Certifique-se de que o logótipo fique com o lado direito para cima. Depois, fixe a outra extremidade da faixa para o peito ao sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.

Afaste o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos, que estão cobertas por sulcos rasos. Humedeça as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Depois, volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor com uma toalha macia depois de cada utilização. A humidade pode manter o sensor activado, encurtando a vida útil da pilha.
- Guarde o monitor da frequência cardíaca num local quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.



- Não exponha o monitor da frequência cardíaca à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.
- Não dobre nem estique excessivamente o sensor ao usar ou guardar o monitor da frequência cardíaca.
- Para limpar o sensor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o sensor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar o sensor. A faixa para o peito deve ser lavada à mão e seca ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

- Certifique-se de que tem o monitor da frequência cardíaca colocado da forma descrita à esquerda. Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar quando for colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Se as leituras da frequência cardíaca não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.
- Para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.
- Se houver uma tampa do compartimento das pilhas no lado de trás do sensor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.
- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (CVP), picos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema seja causado por interferências magnéticas, tente mudar a localização do equipamento de exercício.

FUNCIONAMENTO E AJUSTES

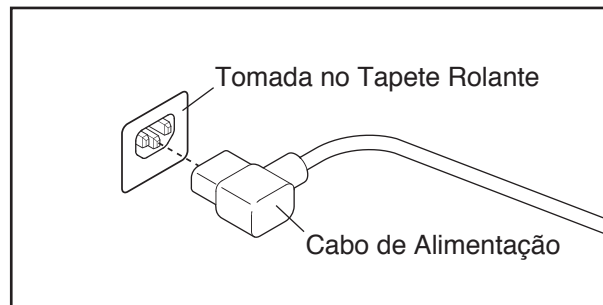
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**

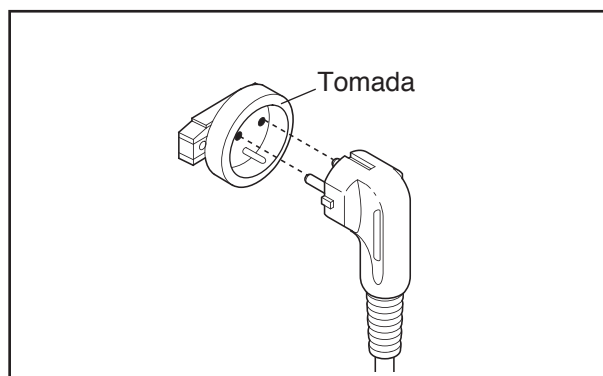
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto;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

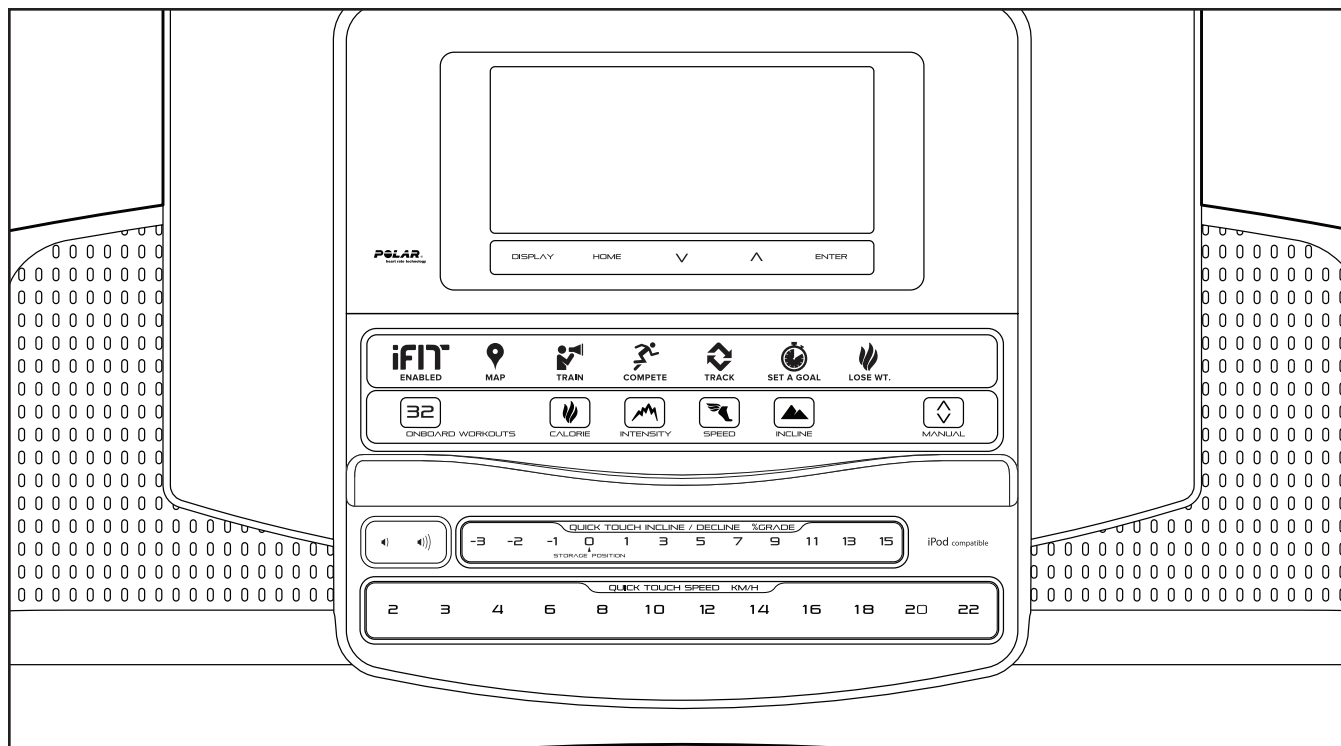
1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante.



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



FUNCIONAMENTO DA CONSOLA



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 gama impressionante 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 para isso tocar num botão. Enquanto fizer exercício, a consola apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito.

Além disso, a consola possui 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 através de uma sessão de exercício eficaz.

A consola também possui um modo iFit, que permite à consola comunicar com a rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as

suas próprias sessões de exercício, acompanhar os resultados das suas sessões de exercício, competir com outros utilizadores iFit e aceder a muitas outras funcionalidades.

Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.

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

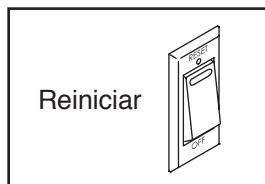
Para ligar a corrente, consulte a página 17. **Para utilizar o modo manual**, consulte a página 17. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada**, consulte a página 20. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido**, consulte a página 21. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 21. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 22. **Para alterar as definições da consola**, consulte a página 23.

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

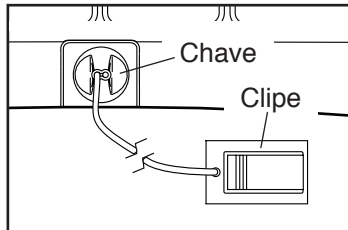
IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

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



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs acenderem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor colocado na posição de reposição, o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, mantenha premido o botão Stop (Parar) por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte COMO ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA na página 23 para desativar o modo de demonstração.

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. Depois, introduza 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 abraque até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.

Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte COMO ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA na página 23. Para maior simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave na consola.

Veja 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), o botão de aumentar Speed (Velocidade) ou um dos botões Quick Touch Speed (Velocidade rápida) numerados de 2 a 22.

Se premir o botão Start ou o botão de aumentar Speed, a cinta de caminhar começa a mover-se à velocidade de 2 km/h. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar ou 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 Quick Touch Speed numerados, a velocidade da cinta de caminhar altera-se gradualmente até chegar à 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 ou o botão de aumentar Speed.

4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir Incline (Inclinação) ou um dos botões Quick Touch Incline/Decline (Inclinação/declinação rápida) 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:

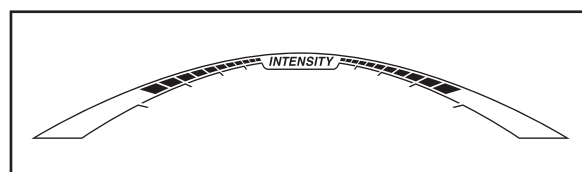
- O tempo decorrido
- A distância que caminhou ou correu
- A barra de intensidade da sessão de exercício
- O número aproximado de calorias queimadas
- O nível de inclinação do tapete rolante
- O número de metros verticais que trepou
- A velocidade da cinta de caminhar
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6 na página 19)
- A matriz

A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter até surgir o separador pretendido.

O separador Incline (Inclinação) apresenta um perfil das configurações de inclinação da sessão de exercício. No fim de cada minuto aparece um novo segmento. O separador Speed (velocidade) 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 exercita, o retângulo intermitente apresenta o seu progresso. O separador My Trail apresenta também o número de voltas que completar.

O separador Calorie (Calorias) apresenta o número aproximado de calorias que queimou. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante esse segmento.



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 predefinido (consulte COMO ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA na página 23 para configurar o menu predefinido). Se necessário, volte a premir o botão Home.

O símbolo de comunicação sem fios no topo do ecrã indica a força do sinal da rede sem fios. Quatro arcos indicam força de sinal plena.

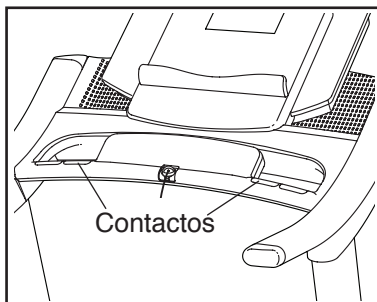


Para reiniciar os ecrãs, prima o botão Stop (Parar), retire a chave e volte a inseri-la.

6. Meça a frequência cardíaca se desejar.

Nota: Se utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho e o monitor da frequência cardíaca para o peito em simultâneo, a consola não apresenta a frequência cardíaca com precisão. Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página 14.

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



Para medir a sua 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 pulsação for detetada, é apresentada a frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

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

Coloque-se sobre os carris de apoio para os pés, prima o botão Stop (Parar) e **prima o botão Quick Touch Incline/Decline (Inclinação/declinação rápida) marcado com 0. 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 coloque-a num lugar seguro.

Quando acabar de utilizar o tapete rolante, coloque o interruptor na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação. **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 selecionar uma sessão de exercício integrada, prima repetidamente o botão Calorie (Calorias), o botão Intensity (Intensidade), o botão Speed (Velocidade) ou o botão Incline (Inclinação) até surgir no ecrã a sessão de exercício pretendida.

Quando selecionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã indica a duração, a distância e o nome da sessão de exercício. Adicionalmente, aparece na matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de calorias, surge no nome da sessão de exercício o número aproximado de calorias que irá queimar.

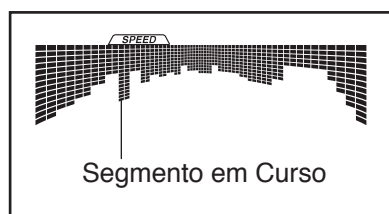
3. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Start (Iniciar) ou o botão de aumentar Speed (Velocidade) 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 uma configuração 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 aproximada de velocidade ou inclinação do segmento em curso.



No final de cada segmento, se estiverem programadas configurações diferentes de velocidade e/ou inclinação para o segmento seguinte, estas aparecem nos ecrãs durante alguns segundos e o tapete rolante ajusta-se automaticamente a elas.

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 queimadas 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 (Velocidade) ou Incline (Inclinação); **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 o 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 (Iniciar) ou o botão de aumentar Speed (Velocidade). 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. O ecrã indica o tempo restante em vez do tempo decorrido.

5. Meça a frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 19.

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

Consulte o passo 7 na página 19.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17.

2. Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.

Prima o botão Set A Goal (Definir objetivo) para selecionar uma sessão de exercício com objetivo definido. Em seguida, prima os botões de aumentar e reduzir junto ao botão Enter até aparecer no ecrã o nome do objetivo pretendido. Prima o botão Enter.

Em seguida, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para configurar o objetivo pretendido.

3. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Start (Iniciar) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, a cinta de caminhar começa a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

A sessão de exercício funciona da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 17 a 19).

A sessão de exercício continua até atingir o objetivo definido. Nessa altura, a cinta de caminhar abrandará até parar.

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

4. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 18.

5. Meça a frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 19.

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

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 altura, vá a 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 router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas). Também precisa de estar registado em iFit.com. Nota: www.iFit.com pode não estar disponível no seu idioma.

1. Insira a chave na consola.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 17.

2. Introduza o módulo iFit na consola.

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 utilizador.

Se estiverem registados vários utilizadores, pode alternar entre eles no ecrã principal do iFit. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para selecionar um utilizador.

4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

Para selecionar uma sessão de exercício iFit, prima um dos botões iFit. Antes de poder descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua programação em www.iFit.com.

Prima o botão iFit para descarregar a sessão de exercício seguinte da sua programação. Prima o botão Map (Mapa), o botão Train (Treino) ou o botão Lose Wt. (Perder peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo da sua fila de espera. Prima o botão Compete (Competir) para competir numa corrida previamente agendada. Prima o botão Track (Pista) para ver o histórico de exercício.

Para repetir uma sessão de exercício iFit recente da sua agenda, comece por premir o botão Track (Pista). Em seguida, utilize os botões de aumentar e reduzir para selecionar a sessão de exercício pretendida. Depois, prima o botão Enter para iniciar a sessão de exercício.

Nota: se não houver sessões de exercício do tipo selecionado na fila de espera, é descarregada a sessão de exercício seguinte da fila de espera.

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

Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresenta a duração da sessão de exercício, a distância que vai caminhar ou correr, o número aproximado de calorias que vai queimar e o nome da sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã faz a contagem decrescente até ao início da corrida.

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na página 20.

Em algumas sessões de exercício, pode ser orientado(a) pela voz de um treinador áudio. Pode selecionar uma configuração para o treinador áudio (consulte COMO ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA na página 23).

Para parar o 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 (Iniciar) ou o botão de aumentar Speed (Velocidade). A cinta de caminhar começa a mover-se à velocidade configurada para o primeiro segmento da sessão de exercício. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajusta-se automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

6. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 18.

7. Meça a frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 19.

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

Consulte o passo 7 na página 19.

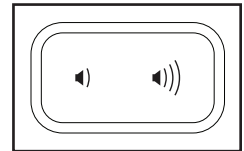
Para mais informações acerca do modo iFit, vá a www.iFit.com.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para ouvir música ou audiolivros através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue um cabo áudio macho 3,5 mm - macho 3,5 mm (não incluído) na entrada da consola e numa entrada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio está bem ligado.**

Nota: para adquirir um cabo de áudio, consulte 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 para aumentar e diminuir o volume na consola ou o controlo de volume no seu leitor de áudio pessoal.



Se utilizar um leitor pessoal de CD e o CD saltar, coloque o leitor de CD no chão ou noutra superfície plana em vez de o pousar na consola.

COMO ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA

1. Selecione o modo de configurações.

Para selecionar o modo de configurações, mantenha premido o botão Stop (Parar) ao inserir a chave na consola e, em seguida, largue o botão Stop. O modo de configurações aparece então no ecrã.

O ecrã do tempo indica o número total de horas durante as quais o tapete rolante foi utilizado. O ecrã de distância indica o número total de milhas (ou quilómetros) que a cinta de caminhar se deslocou.

Se estiver ligado um módulo iFit, o ecrã apresenta as palavras WIFI MODULE (Módulo WiFi) ou USB MODULE (Módulo USB).

Se não estiver ligado nenhum módulo, o ecrã apresenta as palavras NO IFIT MODULE (Sem módulo iFit). Se não estiver ligado nenhum módulo, algumas opções de configuração não estão disponíveis.

2. Navegue no menu do modo de configurações

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

A parte inferior do ecrã apresenta instruções para o ecrã opcional selecionado. **Certifique-se de que segue as instruções indicadas na parte inferior do ecrã.**

3. Altere as configurações conforme pretendido.

Demo (Demonstração)—A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funciona normalmente quando ligar o cabo de alimentação elétrica, colocar o interruptor na posição de reposição e inserir a chave na consola. No entanto, ao retirar a chave os ecrãs permanecem iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver ativo, aparece na matriz a palavra ON (Ligado). Para ligar ou desligar o modo de demonstração, prima o botão Enter.

Units (Unidades)—Aparece na matriz a unidade de medida selecionada. 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).

Trainer Voice (Treinador áudio)—Aparece no ecrã a configuração selecionada para o treinador áudio. Prima repetidamente o botão Enter para colocar o treinador áudio em ON ou OFF (Desligado).

Default Menu (Menu predefinido)—O menu predefinido aparece quando inserir a chave na consola ou premir o botão Home (Início). Prima repetidamente o botão Enter para selecionar o ecrã principal manual ou o ecrã iFit como menu predefinido.

Contrast (Contraste)—Para ajustar o nível de contraste do ecrã prima os botões de aumentar e reduzir Incline (Inclinação).

Check Status (Verificar estado)—Aparecem no ecrã as palavras CHECK WIFI STATUS (Verificar estado Wi-Fi) ou CHECK USB STATUS (Verificar estado USB). Prima o botão Enter. Após alguns segundos aparece no ecrã o estado do módulo iFit.

Send/Receive (Enviar/receber)—Aparecem no ecrã as palavras SEND/RECEIVE DATA (Enviar/receber dados). Prima o botão Enter. A consola verifica se existem transferências de sessões de exercício iFit e firmware.

4. Saia do modo de configurações.

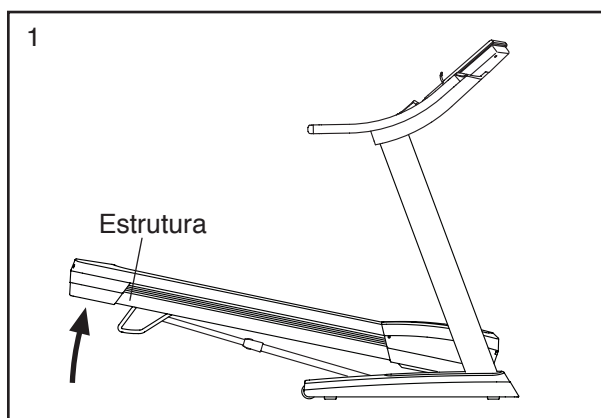
Para sair do modo de configurações, retire a chave da consola.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

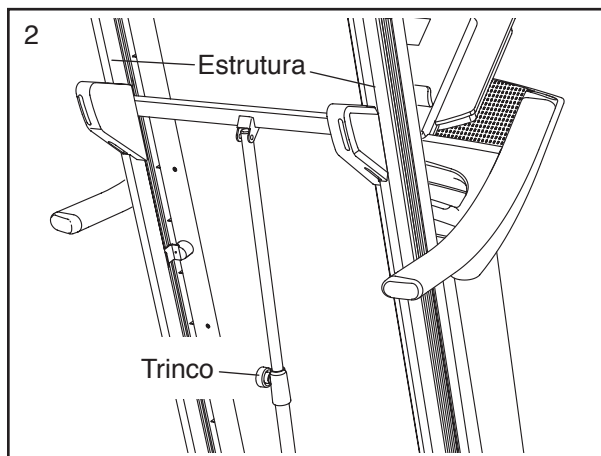
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para zero antes de o dobrar. Em seguida, retire a chave e desligue o cabo de alimentação elétrica. **ATENÇÃO:** Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, 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 se fixar na posição de armazenamento. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o trinco fica encaixado.**

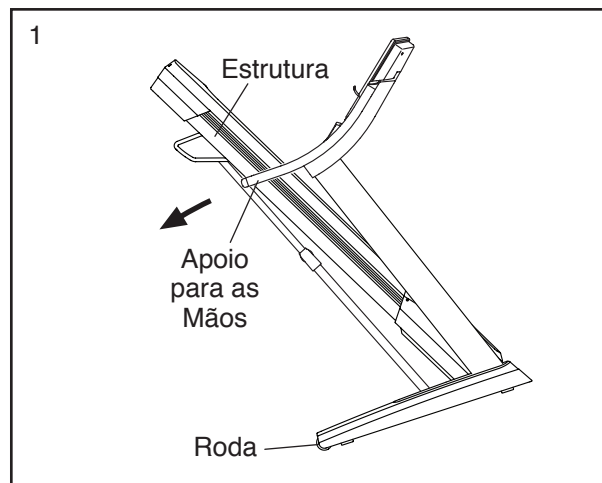


Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de armazenamento a temperaturas superiores a 30° C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

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

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



2. Puxe o apoio para as mãos para trás até o tapete rolante rolar sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para a localização pretendida. **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. Coloque um pé contra uma roda e baixe cuidadosamente o tapete rolante.

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

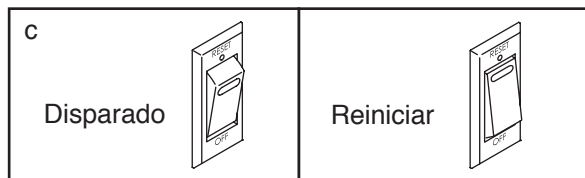
1. **Consulte a ilustração 2.** Segure a extremidade superior da estrutura do tapete rolante com a mão direita. Depois, puxe o trinco para a esquerda. **IMPORTANTE: Não rode o trinco.** Se necessário, empurre a estrutura ligeiramente para a frente. Rode a estrutura para baixo alguns centímetros e largue o trinco.
2. **Consulte o desenho 1 à esquerda.** Segure firmemente a estrutura metálica com ambas as mãos e baixe-a até ao chão. **ATENÇÃO: Não segure a estrutura pelos carris plásticos de apoio para os pés nem deixe cair a estrutura. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A maioria dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida através dos passos simples descritos a seguir. Encontre 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 está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (veja a página 15). Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores de 1 mm² com comprimento máximo de 1,5 m.
- Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida na consola.
- Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente, conforme indicado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

- Verifique o interruptor (veja a ilustração acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado. Se o cabo de alimentação estiver ligado, desligue-o, aguarde cinco minutos e, em seguida, volte a ligá-lo.

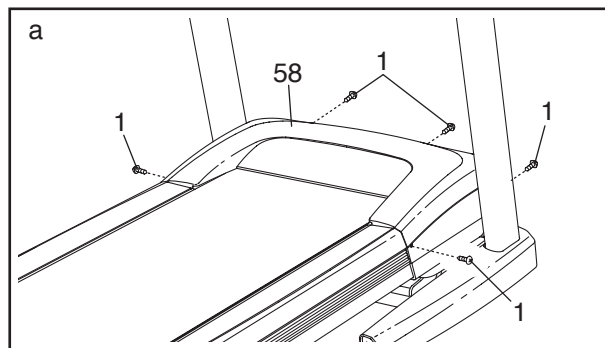
- Retire a chave da consola e, em seguida, insira-a novamente.
- Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: Os ecrãs da consola permanecem iluminados quando a chave da consola é retirada

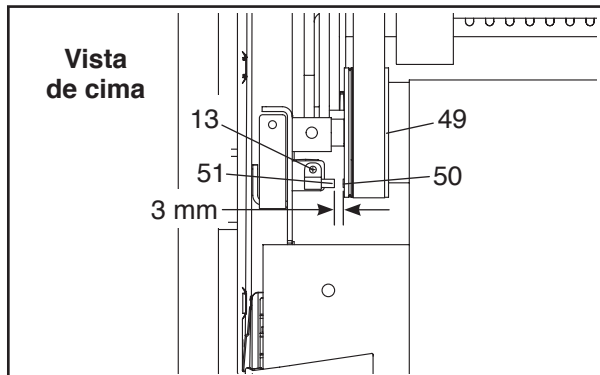
- A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs continuarem iluminados, consulte COMO ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA na página 23 para desligar o modo de demonstração.

SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam corretamente

- Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Retire os cinco Parafusos #8 x 3/4" (1) e levante cuidadosamente o Capô do Motor (58).



Localize o Interruptor de Lâminas (51) e o Íman (50) no lado esquerdo da Polia (49). 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 1/2" (13), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e, em seguida, aperte novamente o Parafuso. Fixe novamente o Capô do Motor (não apresentado) e corra no tapete rolante durante alguns minutos para verificar a leitura correta da velocidade.



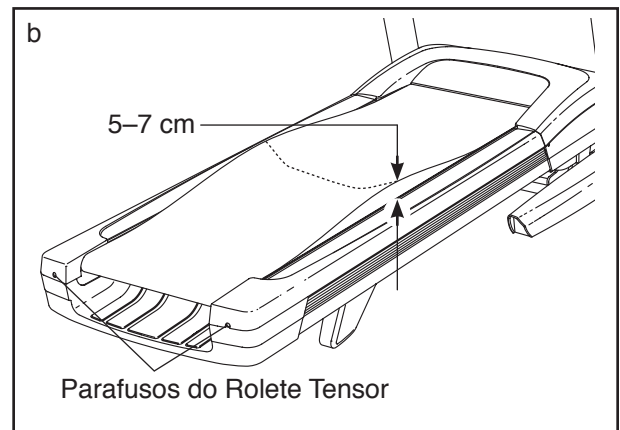
SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

- Mantenha premidos os botões Stop (Parar) e de aumentar Speed (Velocidade), insira a chave na consola e depois largue os botões Stop e de aumentar Speed. Prima o botão Stop e depois prima um dos botões de aumentar ou reduzir 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. Se a calibragem do sistema de inclinação não for iniciada, prima o botão Stop e, em seguida, prima novamente o botão de aumentar ou reduzir Incline. Quando o sistema de inclinação ficar calibrado, retire a chave da consola.

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.** 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, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.

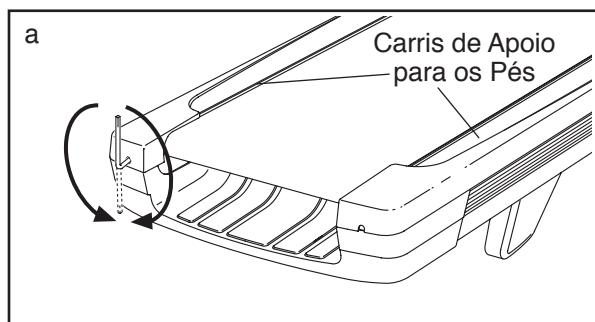


- O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. Tais 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 abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: A cinta de caminhar não está centrada entre os carris de apoio para os pés

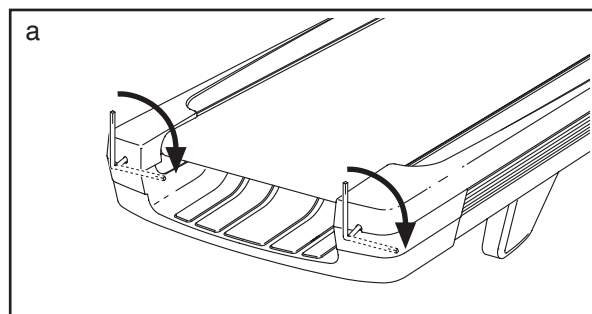
IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nos carris de apoio para os pés, pode ficar danificada.

- a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. 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, introduza 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**. 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, introduza a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



SINTOMA: O ecrã da consola apresenta linhas

- a. Se aparecerem linhas no ecrã da consola, consulte **COMO ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA** na página 23 e ajuste o nível de contraste do ecrã.

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 SFETL15813.0 R1013A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	61	Parafuso #8 x 3/4"	50	1	Íman
2	1	Pino 3/8" x 2"	51	1	Interruptor de Lâminas
3	4	Parafuso 5/16" x 2"	52	4	Atilho para Fio
4	4	Parafuso 5/16" x 1 1/2"	53	1	Estrutura
5	1	Pino 3/8" x 1 3/4"	54	1	Motor de Tração
6	6	Atilho do Cabo	55	1	Correia do Motor de Tração
7	4	Parafuso 3/8" x 1 1/4"	56	1	Trinco de Armazenamento
8	13	Parafuso de Terra #8 x 1/2"	57	1	Tampão da Extremidade Traseira
9	4	Parafuso 3/8" x 2 3/4"	58	1	Capô do Motor
10	8	Anilha em Forma de Estrela 5/16"	59	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
11	2	Contraporca 3/8"	60	2	Espaçador da Estrutura
12	8	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	61	1	Motor de Inclinação
13	1	Parafuso Auto-Atarrachante #8 x 1/2"	62	2	Espaçador do Motor de Inclinação
14	16	Parafuso #8 x 1/2"	63	1	Perna de Inclinação
15	2	Parafuso 1/4" x 2 1/2"	64	1	Controlador
16	1	Parafuso de Cabeça Sextavada 3/8" x 2"	65	1	Suporte do Controlador
17	4	Parafuso #8 x 1 1/2"	66	2	Pilar da Caixa
18	1	Pino 3/8" x 1 1/2"	67	4	Pino de Plástico 3/8" x 2 3/4"
19	2	Pino da Roda 3/8" x 2"	68	2	Parafuso 3/8" x 3/4"
20	2	Parafuso #8 x 1 3/4"	69	6	Anilha Plana 3/8"
21	16	Parafuso #8 x 7/16"	70	1	Interruptor
22	2	Parafuso #12 x 1"	71	1	Cabo de Alimentação
23	2	Parafuso do Motor de Tração 5/16"	72	4	Porca 3/8"
24	2	Pino 1/2" x 2 1/2"	73	1	Caixa
25	2	Pino 3/8" x 1"	74	1	Fio da Barra Vertical
26	4	Pino 5/16" x 1 3/4"	75	2	Perna de Extensão
27	1	Parafuso 1/4" x 1 3/4"	76	1	Barra Vertical Esquerda
28	6	Anilha em Forma de Estrela #8	77	1	Barra Vertical Direita
29	1	Anilha em Forma de Estrela 1/4"	78	1	Apoio para a Mão Esquerda
30	8	Anilha Plana #8	79	1	Apoio para a Mão Direita
31	4	Anilha Plana 5/16"	80	1	Tampa do Apoio para as Mãos Superior Esquerda
32	2	Porca 1/2"	81	1	Tampa do Apoio para as Mãos Superior Direita
33	6	Contraporca 3/8"	82	1	Cobertura da Base Esquerda
34	4	Porca 5/16"	83	1	Cobertura da Base Direita
35	5	Clipe do Capô	84	3	Autocolante de Aviso
36	4	Acolchoamento de Borracha	85	1	Bucim
37	2	Cobertura da Estrutura	86	6	Almofada da Base
38	1	Pé Traseiro Esquerdo	87	2	Tampa da Perna de Extensão
39	1	Pé Traseiro Direito	88	2	Roda
40	1	Rolete Tensor	89	2	Bucha do Motor
41	1	Carril de Apoio para o Pé Direito	90	1	Base
42	1	Carril de Apoio para o Pé Esquerdo	91	1	Base da Consola
43	1	Autocolante de Aviso	92	1	Monitor da Frequência Cardíaca
44	1	Plataforma de Caminhar	93	1	Ferrite
45	1	Cinta de Caminhar	94	1	Tomada
46	2	Acolchoamento	95	1	Porta de Acessórios
47	2	Guia da Correia	96	1	Consola
48	1	Torno do Interruptor de Lâminas	97	1	Chave/Clipe
49	1	Polia/Roleta de Tração			

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
98	1	Unidade da Barra de Pulsações	105	1	Porca #8
99	1	Isolador do Motor	106	1	Suporte do Filtro
100	2	Espaçador do Apoio para as Mãos	107	1	Filtro
101	2	Fio de Terra	108	1	Suporte de Ligação à Terra
102	1	Estrutura da Consola	109	2	Parafuso Auto-Atarrachante #8 x 3/4"
103	2	Tampa do Apoio para as Mãos Inferior	110	1	Suporte de Bloqueio da Inclinação
104	1	Parafuso da Máquina #8 x 3/4"	*	—	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 SFETL15813.0 R1013A

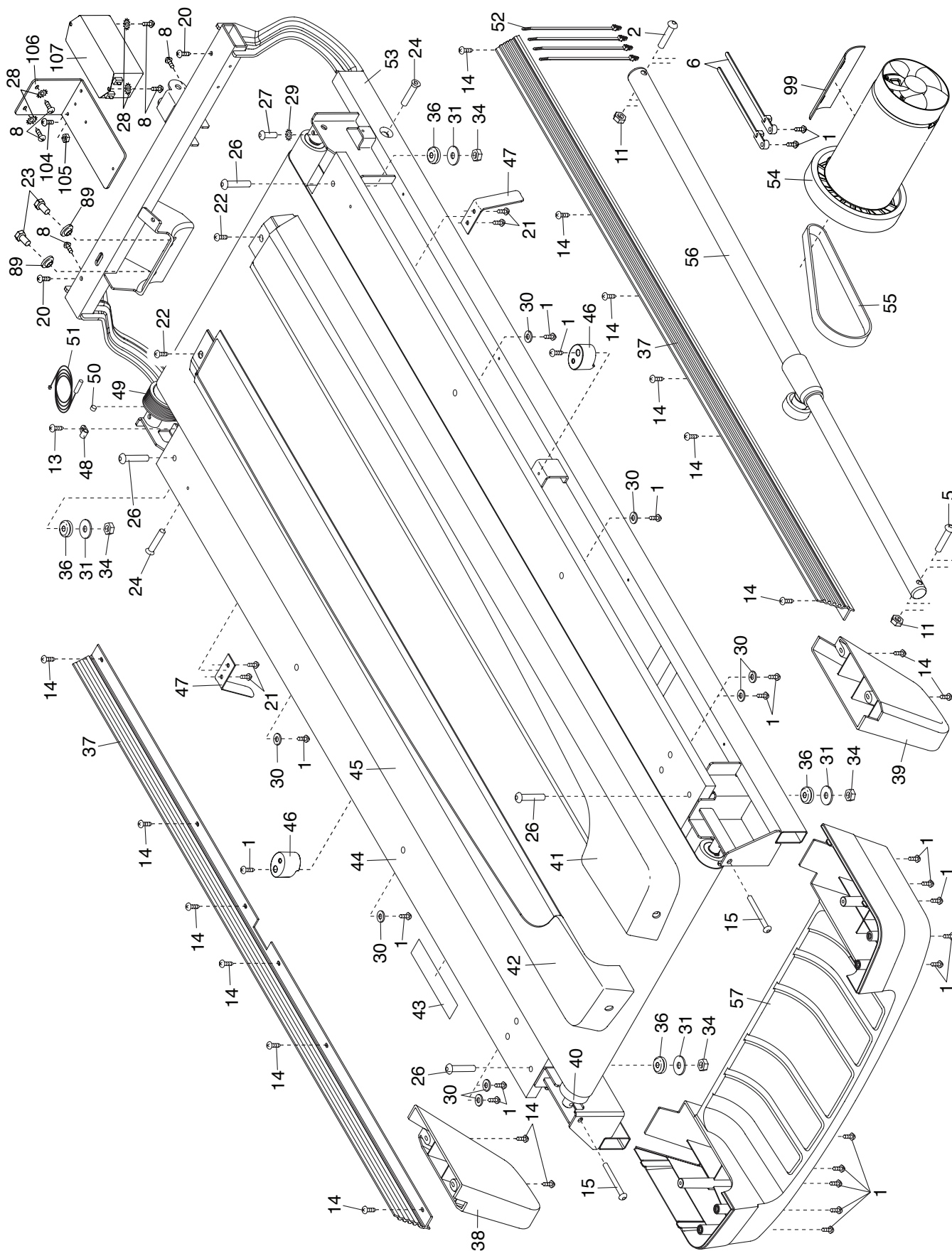


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº SFETL15813.0 R1013A

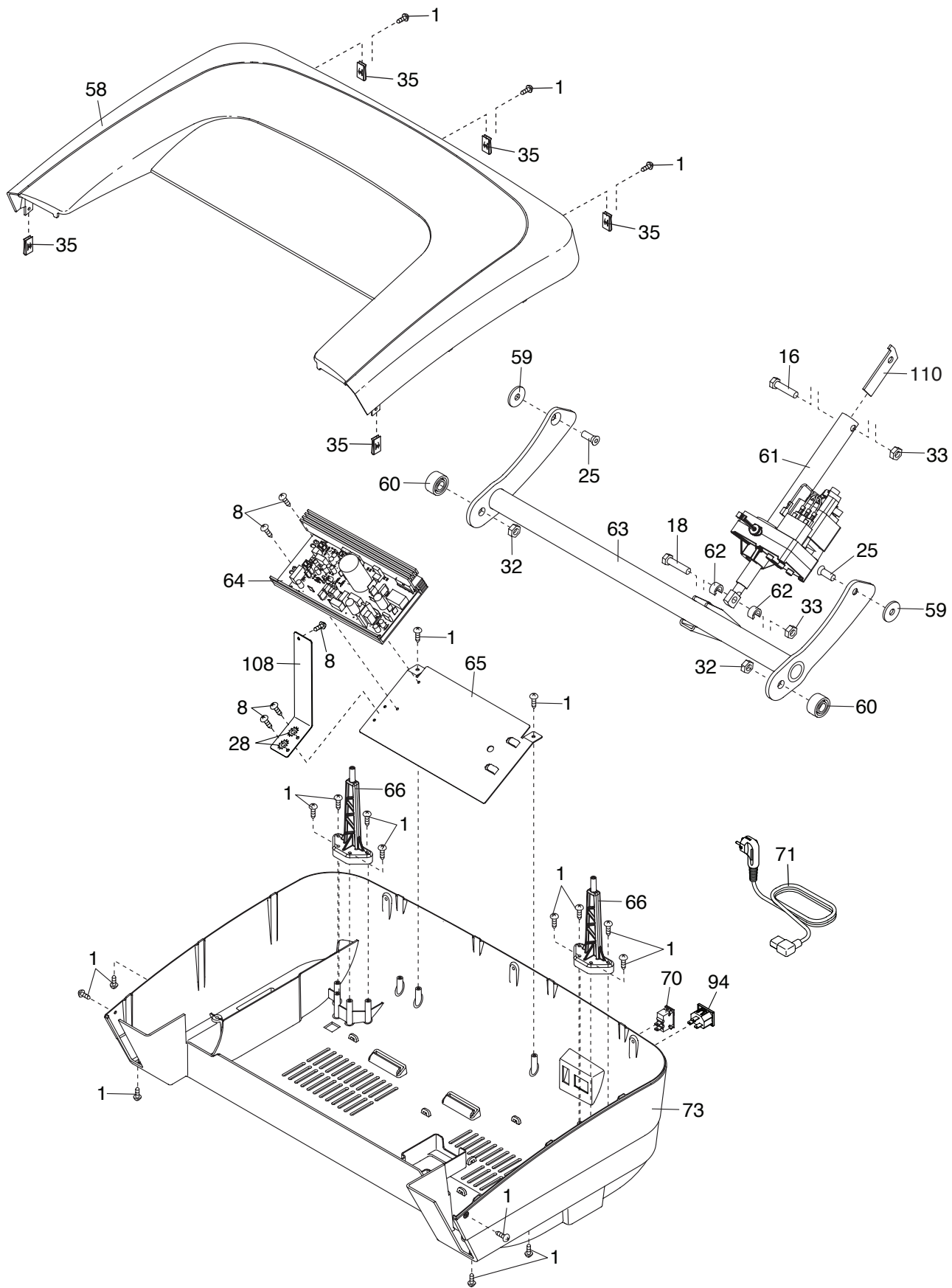


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº SFETL15813.0 R1013A

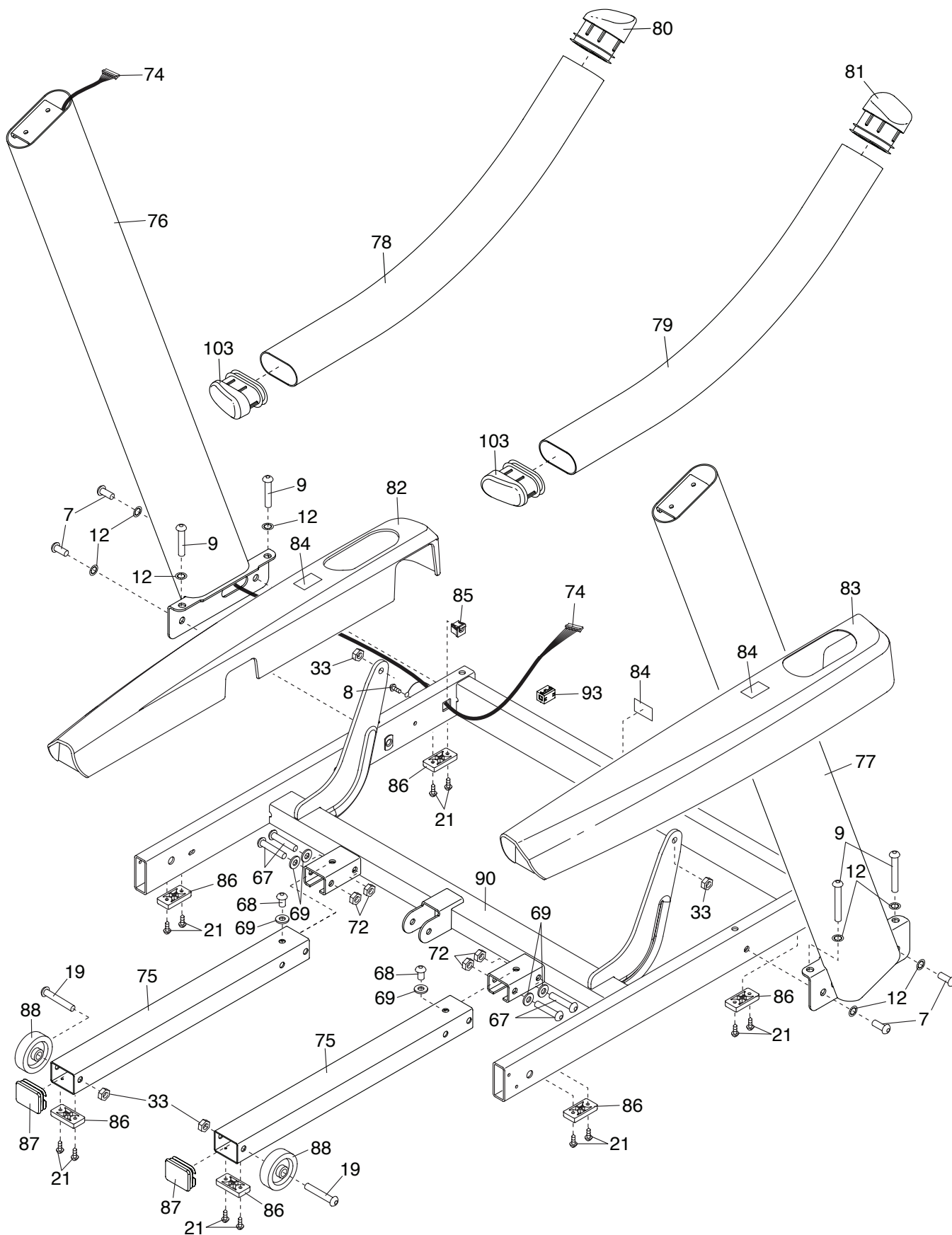
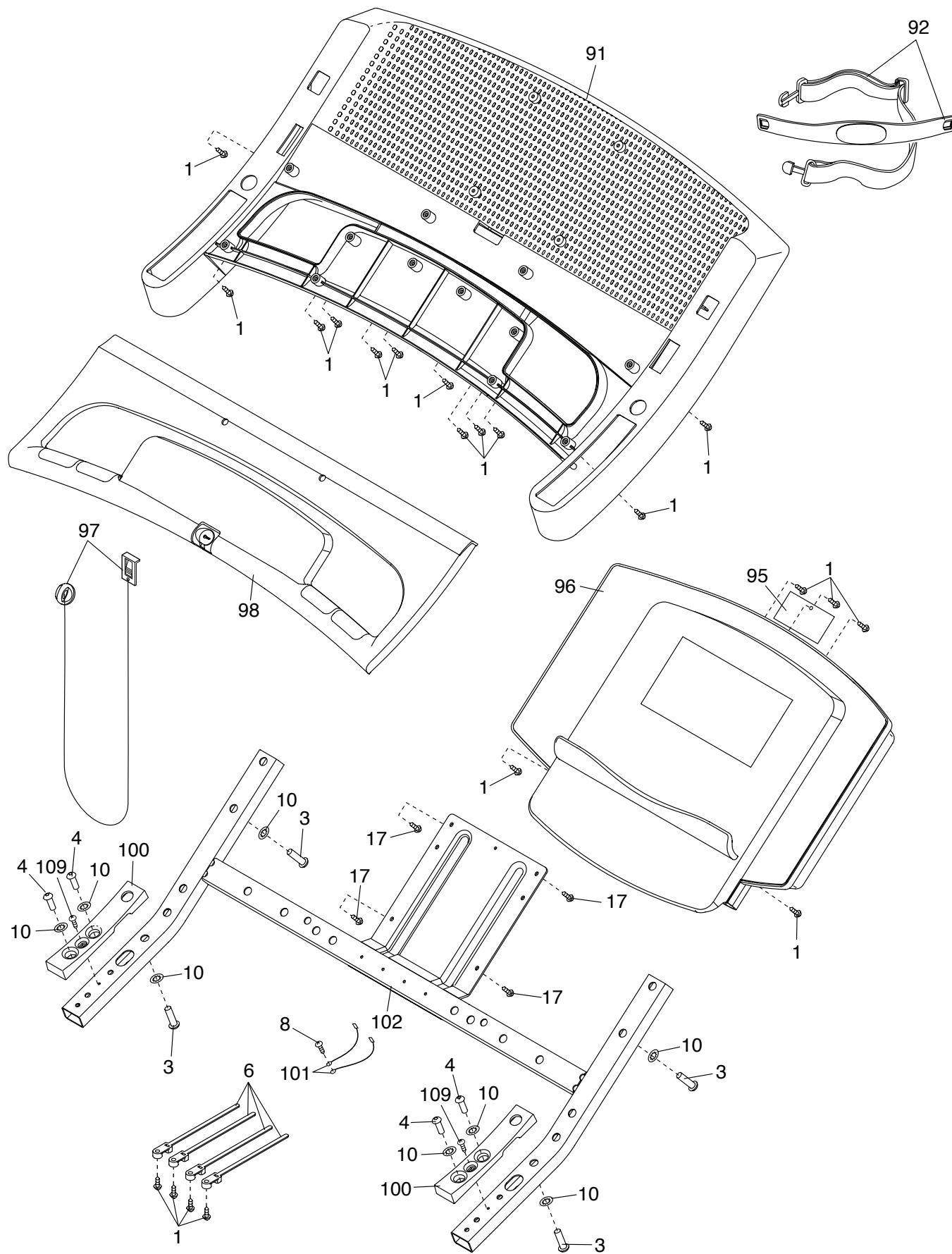


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº SFETL15813.0 R1013A



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.

