

FREEMOTION® **860**

Modelo nº SFETL19816.0

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



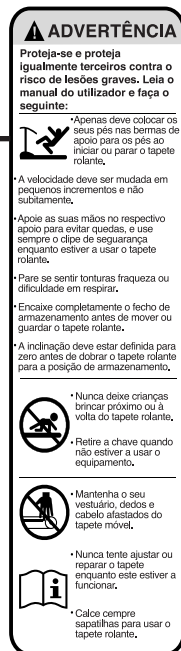
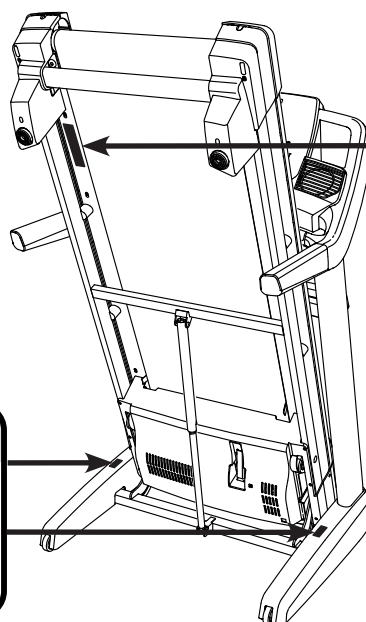
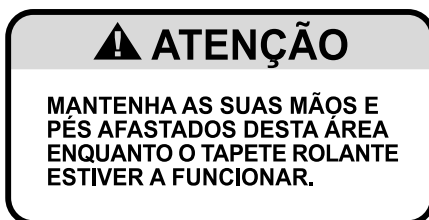
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	6
MONTAGEM	7
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO	17
COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE	18
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	32
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	33
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	36
LISTA DE PEÇAS	38
DIAGRAMA AMPLIADO	40
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.



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 18), 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 33.)
17. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20). 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 32.) 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® 860. O tapete rolante 860 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 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.

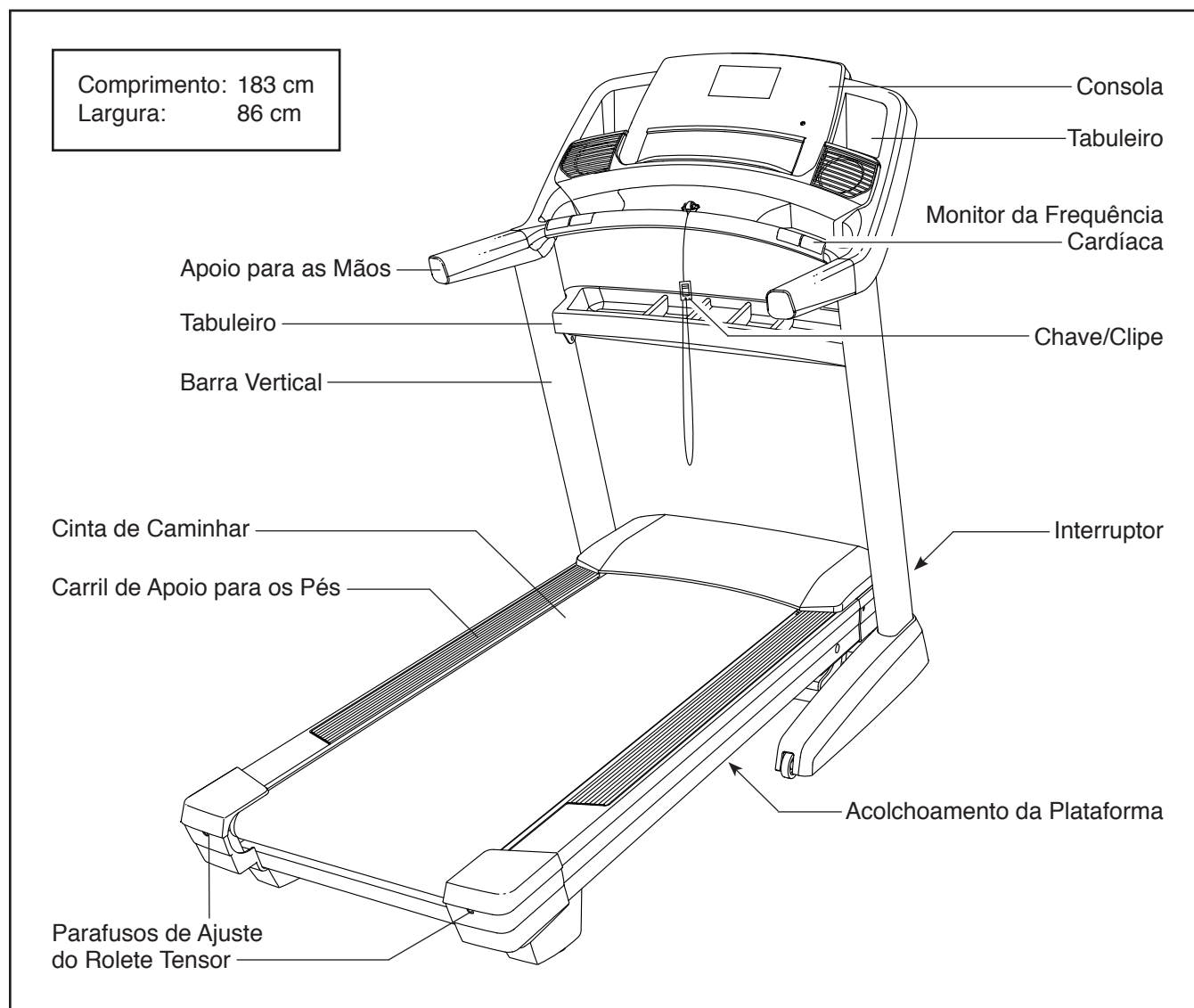
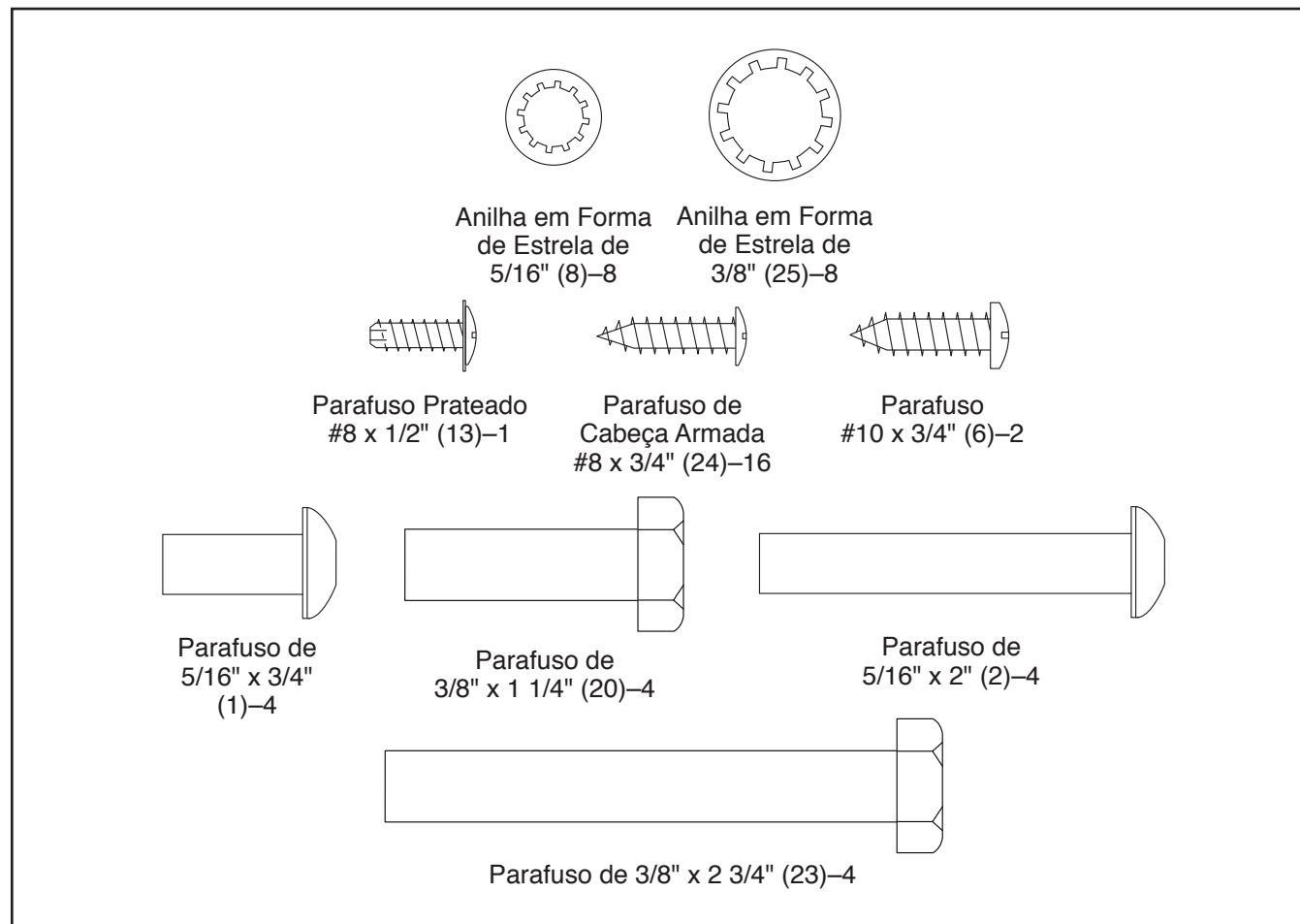


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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

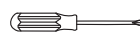
- A montagem requer duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Após o transporte, pode encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante, basta retirá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as direitas com “R” ou “Right”.

- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.

- A montagem requer as seguintes ferramentas:

a chave sextavada incluída 

uma chave inglesa 

uma chave Phillips 

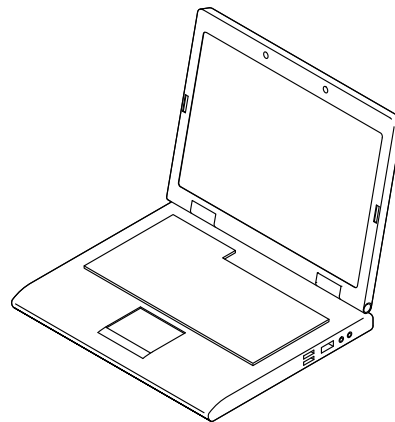
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

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

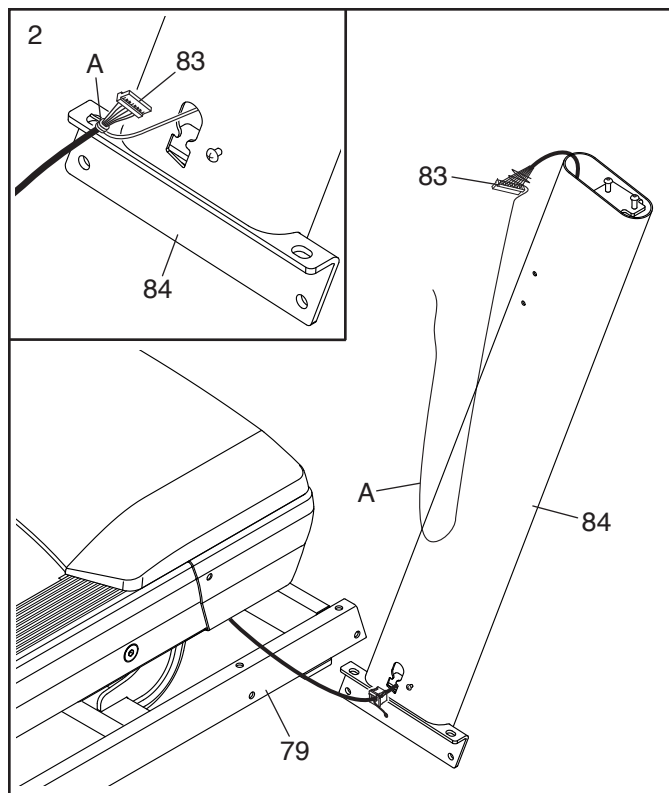


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica está desligado.**

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).

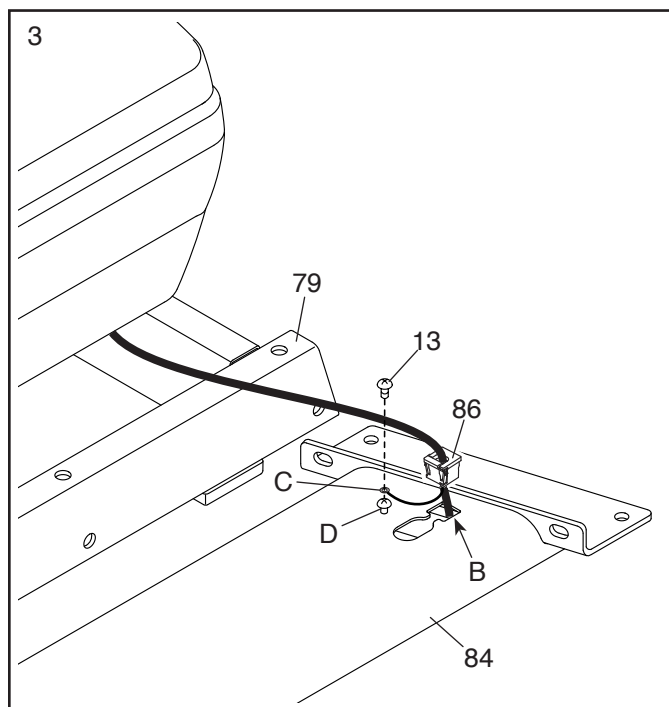
Veja o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio (A) da Barra Vertical Direita (84) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (83). Depois, insira o Fio da Barra Vertical na extremidade inferior da Barra Vertical Direita enquanto puxa a outra extremidade do atilho para fio através da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



3. Pouse a Barra Vertical Direita (84) junto à Base (79). Encaixe o Bucim (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.

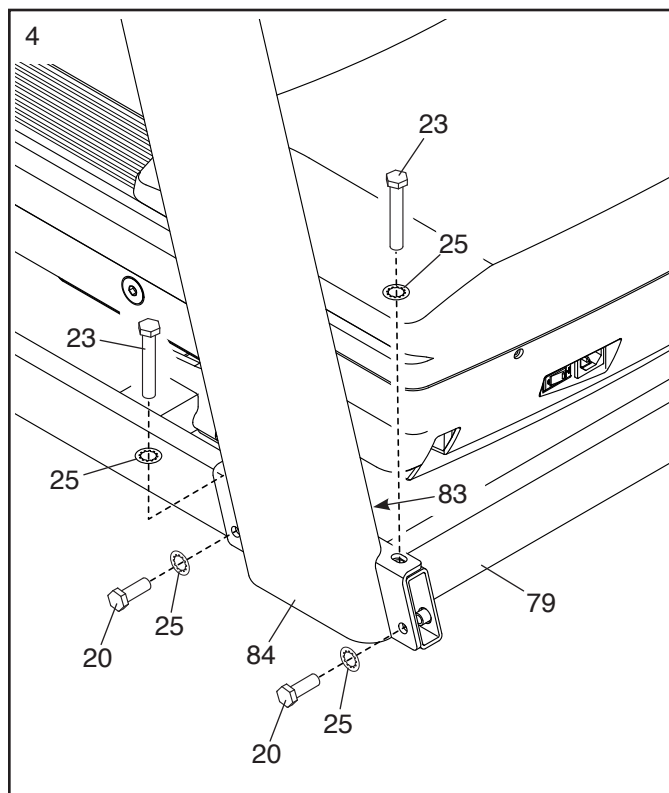
Depois, fixe o fio de terra (C) à Barra Vertical Direita (84) com um Parafuso Prateado #8 x 1/2" (13).



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 de 3/8" x 2 3/4" (23), dois Parafusos de 3/8" x 1 1/4" (20) e quatro Anilhas em Forma de Estrela de 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.

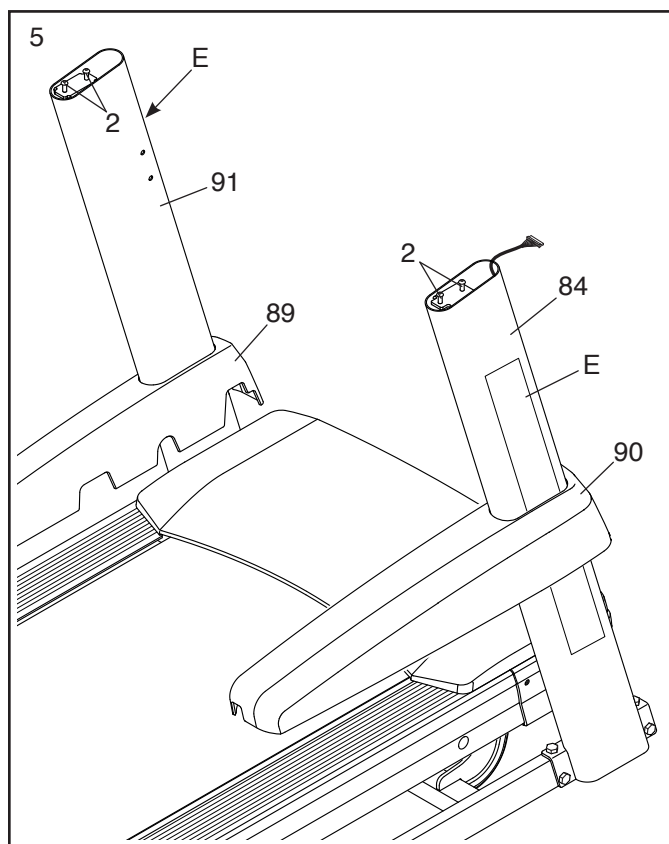


5. Identifique as Coberturas da Base Esquerda e Direita (89, 90).

Insira a Cobertura da Base Esquerda (89) na Barra Vertical Esquerda (91) e a Cobertura da Base Direita (90) na Barra Vertical Direita (84). Pressione as Coberturas da Base para baixo. **Não encaixe já as Coberturas da Base nas respectivas posições.**

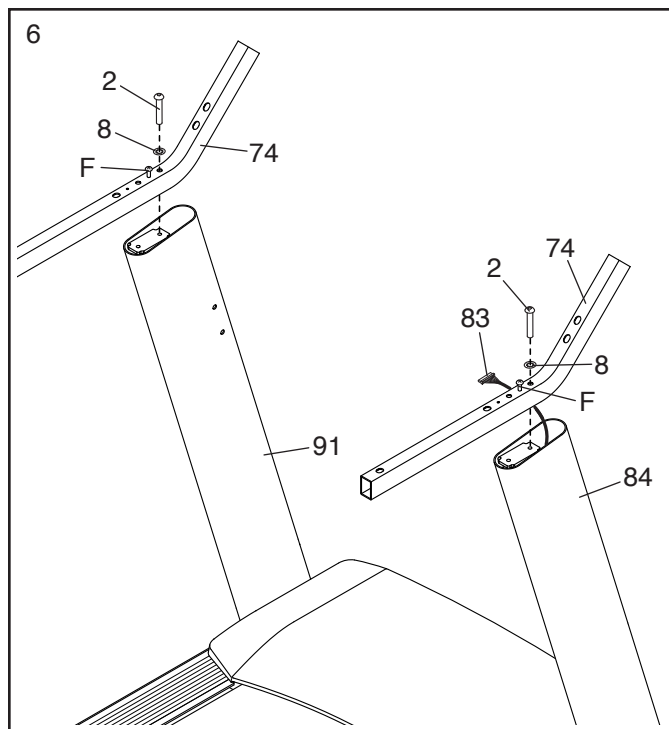
Depois, retire e guarde os quatro Parafusos de 5/16" x 2" (2) indicados.

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

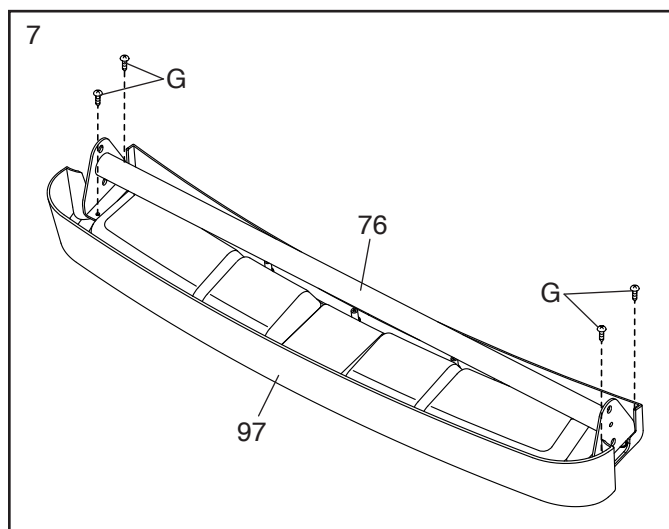


6. Fixe os dois Apoios para as Mãos (74) às Barras Verticais (84, 91) com dois dos Parafusos de 5/16" x 2" (2) que retirou no passo 5 e duas Anilhas em Forma de Estrela de 5/16" (8); **não aperte já completamente os Parafusos. Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (83) do lado direito.**

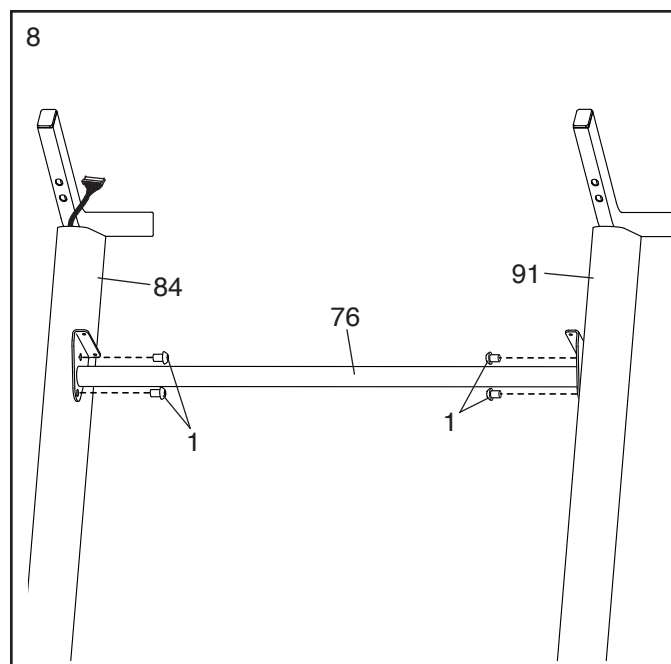
Depois, retire e elimine os dois parafusos (F) indicados.



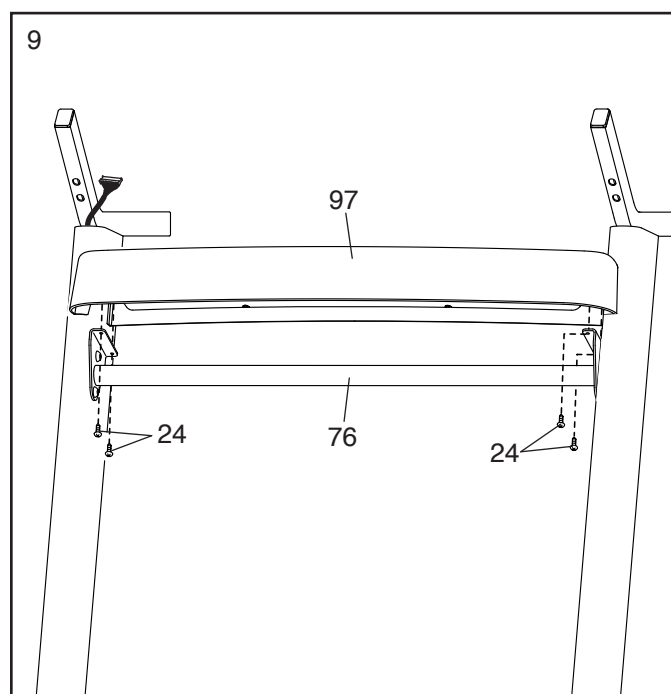
7. Retire e elimine os quatro parafusos (G) indicados. Depois, retire o Tabuleiro (97) da Barra de Apoio das Barras Verticais (76).



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

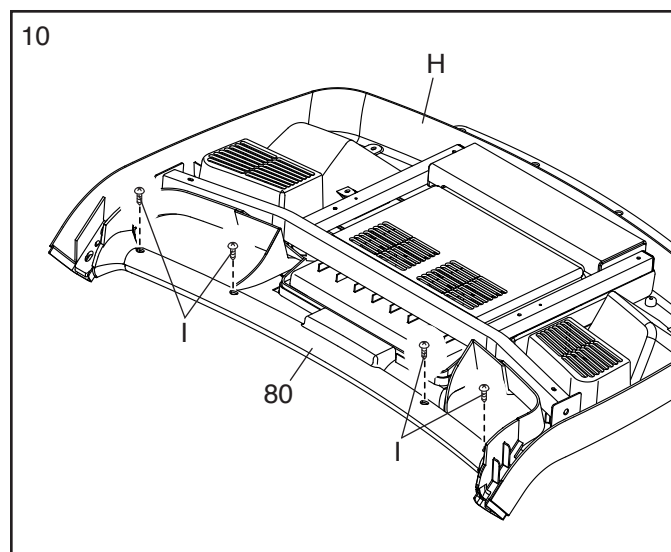


9. Fixe o Tabuleiro (97) à Barra de Apoio das Barras Verticais (76) com quatro Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



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

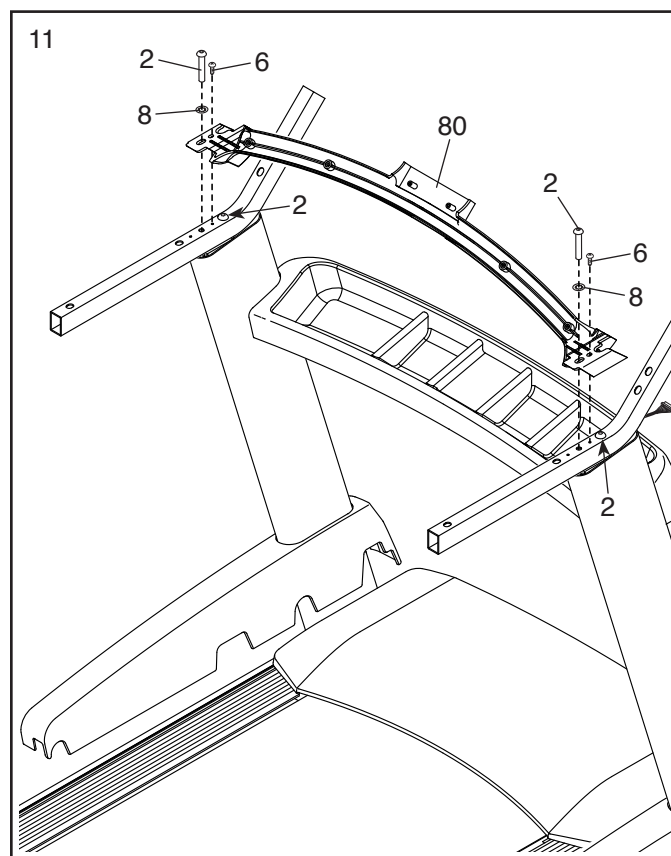
Retire e elimine os quatro parafusos (I) indicados. Em seguida, retire a Barra de Apoio das Pulsações (80).



11. **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 de 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 de 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.**

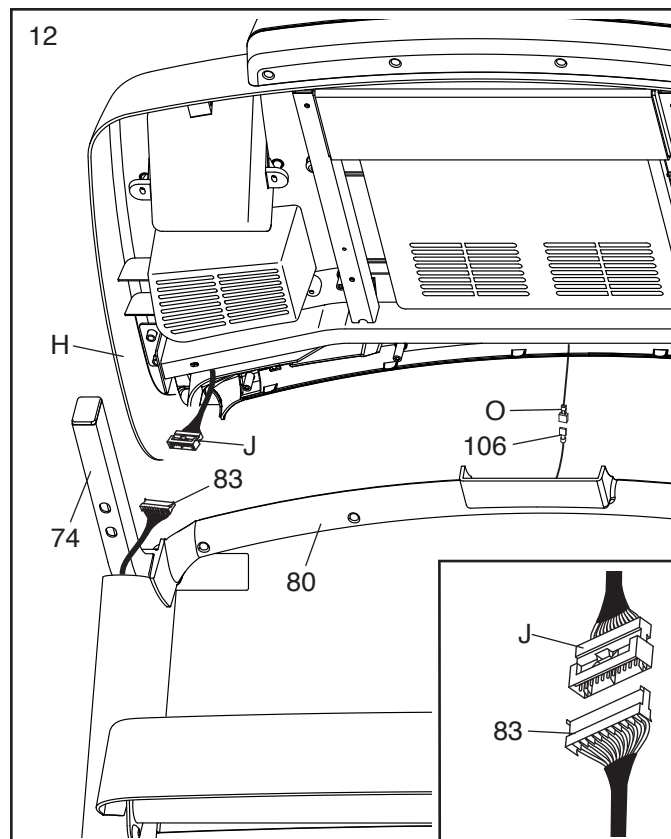
Em seguida, aperte os outros dois Parafusos de 5/16" x 2" (2).



12. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola (H) junto aos Apoios para as Mãos (74).

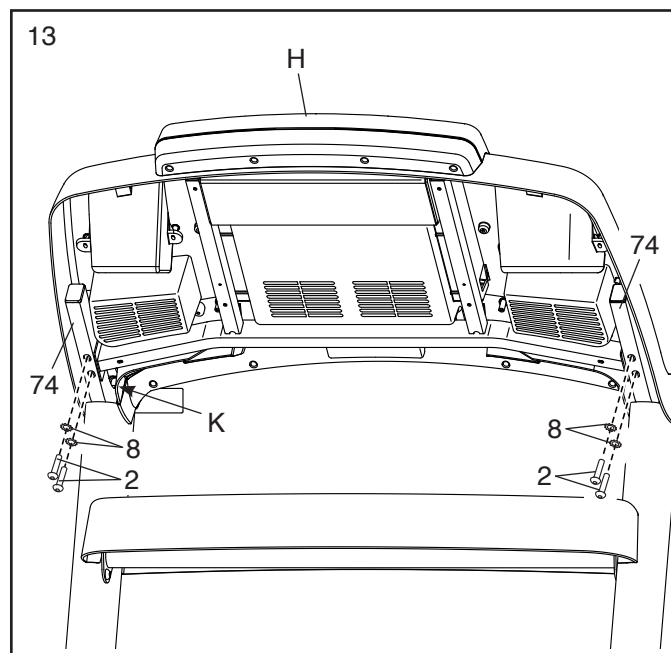
Ligue o fio de terra (O) da unidade da consola (H) ao Fio de Terra da Consola (106) na Barra de Apoio das Pulsações (80).

Veja o desenho inserido. Ligue o Fio da Barra Vertical (83) ao fio da consola (J). **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.

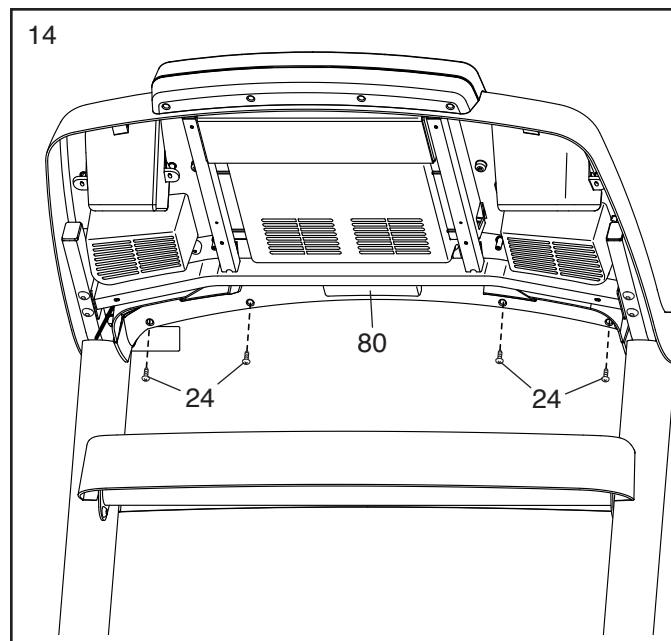


13. Fixe a unidade da consola (H) aos Apoios para as Mãos (74) com quatro Parafusos de 5/16" x 2" (2) e quatro Anilhas em Forma de Estrela de 5/16" (8); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os. Tenha cuidado para não trilhar os fios.**

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

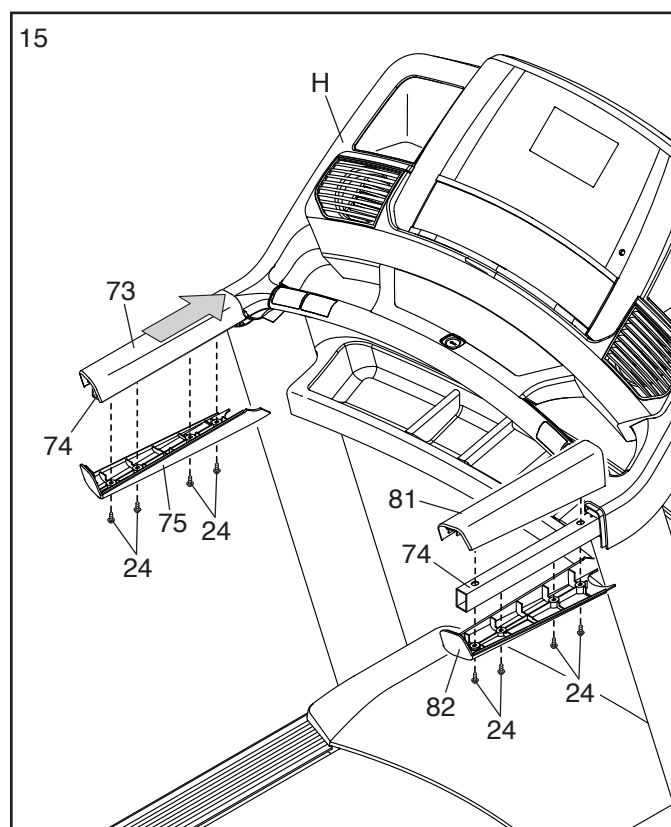


14. Enrosque quatro Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24) na Barra de Apoio das Pulsações (80) e depois aperte-os; **não os aperte em demasia.**



15. 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 (H) 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.



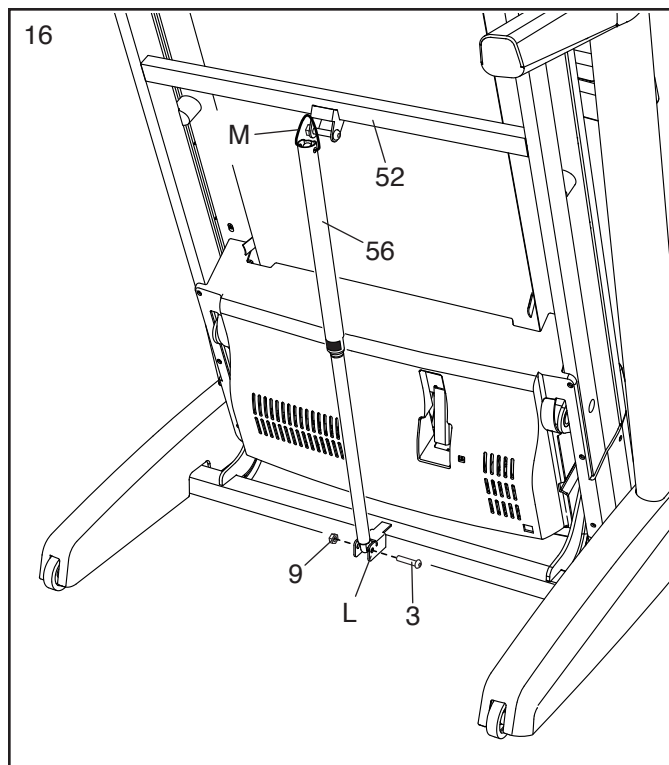
16. Levante a Estrutura (52) até à posição indicada.
Peça a outra pessoa para segurar a Estrutura até o passo 17 ficar concluído.

Retire a Porca de 5/16" (9) e o Pino de 5/16" x 1 3/4" (3) do suporte da barra vertical (L).

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

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

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

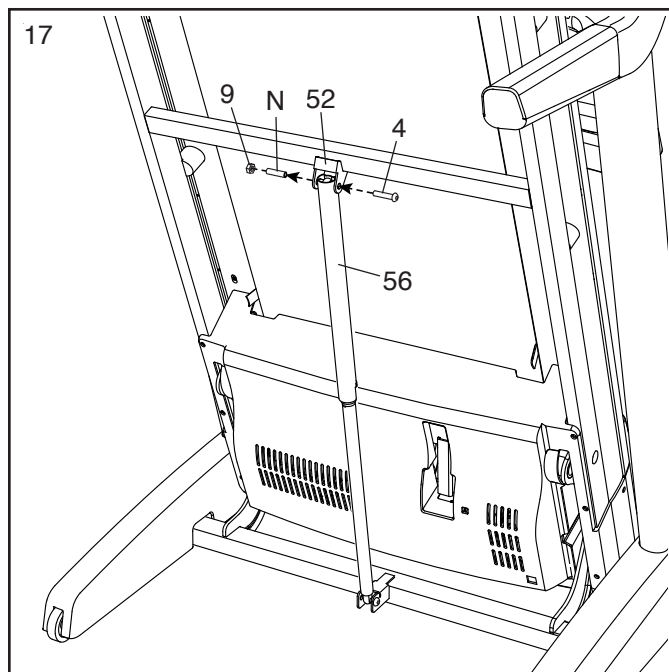


17. Retire a Porca de 5/16" (9) e o Pino de 5/16" x 2 1/4" (4) do suporte da Estrutura (52).

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

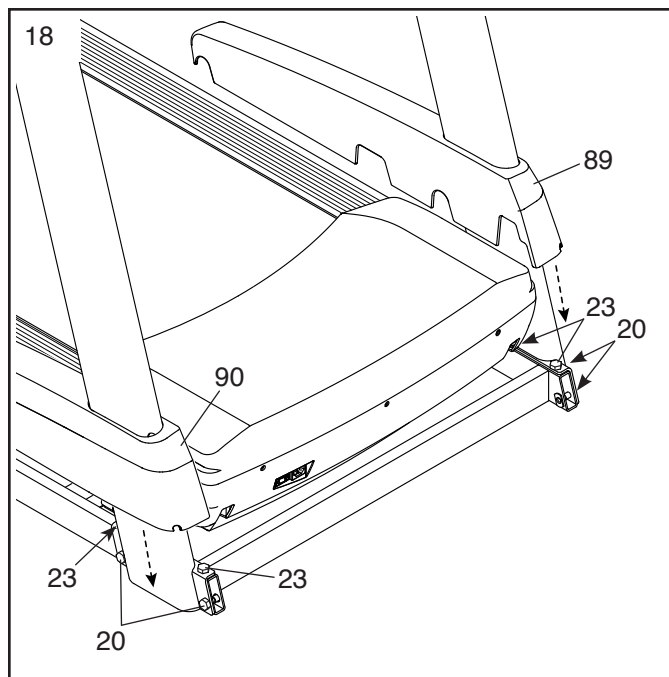
Em seguida, aperte a Porca de 5/16" (9) no Pino de 5/16" x 2 1/4" (4). **Não aperte excessivamente a Porca; o Trinco de Armazenamento (56) deve poder mover-se sobre o eixo.**

Depois, baixe a Estrutura (52) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 32).



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

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



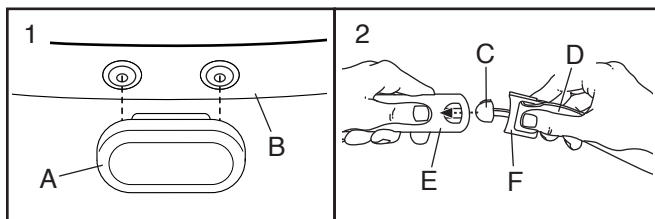
19. Certifique-se de que todas as peças ficam devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante. Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Para evitar danos na consola, mantenha 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 34 e 35). Nota: podem estar incluídas peças extra.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO

COMO USAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

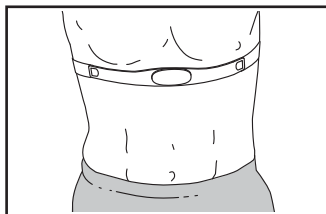
Se o monitor da frequência cardíaca se assemelhar ao apresentado na ilustração 1, pressione o transmissor (A) contra as molas da faixa para o peito (B).

Se o monitor da frequência cardíaca se assemelhar ao apresentado na ilustração 2, insira a patilha (C) de uma extremidade da faixa para o peito (D) numa extremidade do transmissor (E). Depois, insira a extremidade do transmissor por baixo da fivela (F) da faixa para o peito; a patilha deve ficar alinhada com o transmissor.

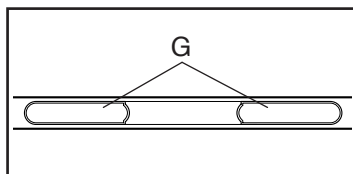


Em seguida, envolva o peito com o monitor da frequência cardíaca na posição mostrada; o monitor da frequência cardíaca deve ficar por baixo da roupa, ajustado à pele.

Certifique-se de que o logótipo esteja voltado para cima. Depois, prenda a outra extremidade da faixa para o peito. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.



Em seguida, afaste o transmissor e a faixa do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos elétrodos (G). Humedeça as áreas dos elétrodos com saliva ou solução de lentes de contacto. Depois, volte a encostar o transmissor e a faixa para o peito ao seu corpo.



CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque meticulosamente as áreas dos elétrodos com uma toalha macia após cada utilização. A humidade pode manter o monitor da frequência cardíaca ativado, encurtando a vida da pilha.
 - Guarde o monitor da frequência cardíaca num lugar quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter a humidade.
 - Não exponha o monitor da frequência cardíaca à luz solar direta durante longos períodos de tempo, nem o exponha a temperaturas superiores a 50°C ou inferiores a -10°C.
 - Não dobre nem estique demasiado o monitor da frequência cardíaca quando o usar ou arrumar.
 - Para limpar o transmissor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o transmissor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, abrasivos ou produtos químicos para limpar o transmissor. 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 quando posicionado conforme descrito à esquerda, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
 - Se não forem apresentadas leituras da frequência cardíaca até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos elétrodos.
 - Para a consola apresentar as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.
 - Se houver uma tampa do compartimento da pilha na parte de trás do transmissor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.
 - O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que tenham ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem dever-se a condições médicas, como contrações ventriculares prematuras (CVP), acessos de taquicardia e arritmia.
 - O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afetado por interferências magnéticas causadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema resulta de interferências magnéticas, tente reposicionar o equipamento de treino físico.

COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

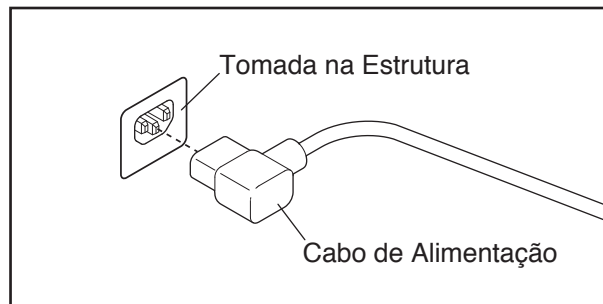
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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.**

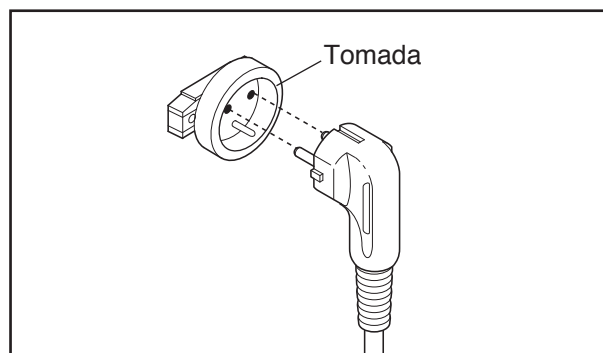
⚠ PERIGO: a ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto;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

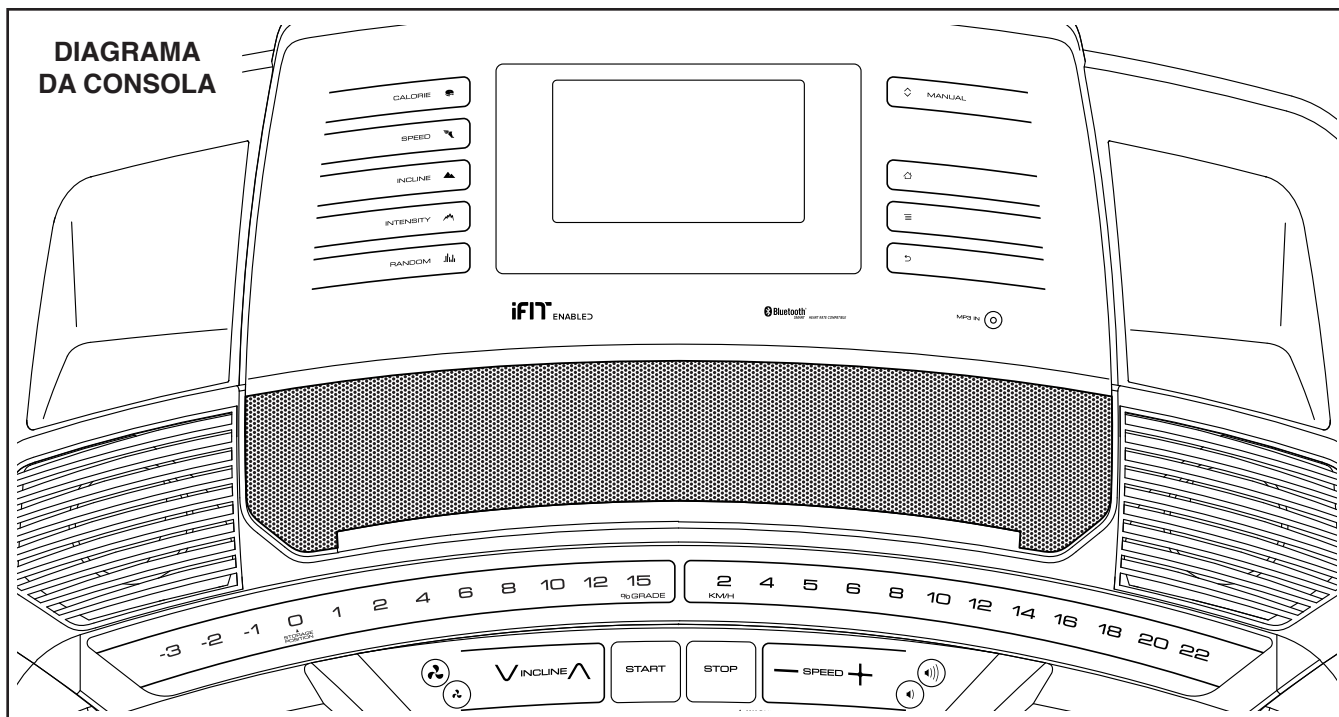
Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

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.

A consola possui a revolucionária tecnologia iFit, que permite que o tapete rolante comunique com a sua rede sem fios. Com a tecnologia iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, acompanhar os resultados das suas sessões de exercício e aceder a muitas outras funcionalidades. **Consulte www.iFit.com para informações completas.**

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. Além disso, pode definir um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo.

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 também monitorizar a frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito.

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

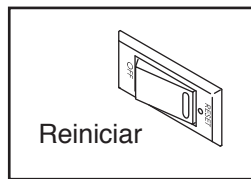
Para ligar a corrente, consulte a página 20. **Para saber como utilizar o ecrã tátil,** consulte a página 20. **Para configurar a consola,** consulte a página 21.

Nota: a consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir a unidade de medida selecionada, consulte o passo 4 na página 27. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

COMO LIGAR A CORRENTE

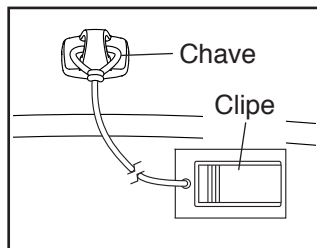
IMPORTANTE: se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, pode danificar o ecrã da consola ou outros componentes elétricos.

Ligue o cabo de alimentação elétrica (consulte a página 18). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação elétrica. Certifique-se de que o interruptor está na posição Reset (reinício).



IMPORTANTE: a consola inclui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se o modo de demonstração estiver ligado, o ecrã mostra uma apresentação de demonstração após ligar o cabo de alimentação elétrica e colocar o interruptor na posição Reset, antes de inserir a chave. Para desligar o modo de demonstração, consulte o passo 7 na página 28.

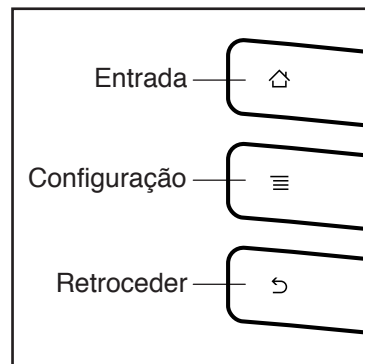
Depois, coloque-se sobre os carris de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o bem à cintura da sua roupa. Em seguida, insira a chave na consola. **Nota:** a consola pode demorar um minuto até ficar pronta a utilizar. **IMPORTANTE:** numa situação de emergência, 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.



COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL

A consola inclui um tablete com um ecrã tátil a cores. As informações seguintes irão ajudá-lo(a) a familiarizar-se com a tecnologia avançada do dispositivo:

- A consola funciona de forma semelhante à de outros tablets. Pode passar ou tocar com o dedo no ecrã para mover certas imagens, como os ecrãs de uma sessão de exercício (consulte o passo 5 na página 22). No entanto, não pode ampliar ou reduzir a imagem passando os dedos pelo ecrã.
- O ecrã não é sensível à pressão. Não é necessário premir com força.
- Para escrever informações numa caixa de texto, toque na caixa de texto para ver o teclado. Para utilizar números ou outros caracteres no teclado, toque no botão ?123. Para ver mais caracteres, toque no botão Alt. Toque novamente no botão Alt para regressar ao teclado numérico. Para regressar ao teclado alfabético, toque no botão ABC. Para utilizar uma letra maiúscula, toque no botão da seta ascendente. Para utilizar várias letras maiúsculas, toque novamente no botão da seta. Para regressar ao teclado de letras minúsculas, toque no botão da seta uma terceira vez. Para apagar o último carácter, toque no botão com uma seta para trás e um X.
- Utilize os botões da consola para navegar no tablete. Prima o botão de entrada para regressar ao menu principal. Prima o botão de configuração para aceder ao menu de configuração principal (consulte a página 27). Prima o botão de retroceder para regressar ao ecrã anterior.



COMO CONFIGURAR A CONSOLA

Antes de utilizar o tapete rolante pela primeira vez, configure a consola.

1. Ligue-se à sua rede sem fios.

Nota: para aceder à Internet, descarregar sessões de exercício iFit e utilizar várias outras funcionalidades da consola, tem de estar ligado a uma rede sem fios. Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 30 para ligar a consola à sua rede sem fios.

2. Verifique se existem atualizações do firmware.

Comece por consultar o passo 1 na página 27 e o passo 2 na página 29 e selecione o modo de manutenção. Em seguida, consulte o passo 3 na página 29 e verifique se existem atualizações do firmware.

3. Calibre o sistema de inclinação.

Consulte o passo 4 na página 29 e calibre o sistema de inclinação do tapete rolante.

4. Crie uma conta iFit.

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

O browser abre a página de entrada do iFit.com. Siga as instruções do sítio web para registar a sua conta iFit. Nota: para informações acerca da navegação na Internet, consulte a página 31.

A consola está agora pronta para que comece a exercitar-se. As páginas seguintes explicam as diversas sessões de exercício e outras funcionalidades que a consola oferece.

Para utilizar o modo manual, consulte esta página. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada,** consulte a página 23. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido,** consulte a página 25. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 26.

Para utilizar o modo de configuração do equipamento, consulte a página 27. **Para utilizar o modo de manutenção,** consulte a página 29. **Para utilizar o modo de rede sem fios,** consulte a página 30. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 31. **Para utilizar o browser da Internet,** consulte a página 31.

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 35).

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20. **Nota: a consola pode demorar um minuto até ficar pronta a utilizar.**

2. Selecione o menu principal.

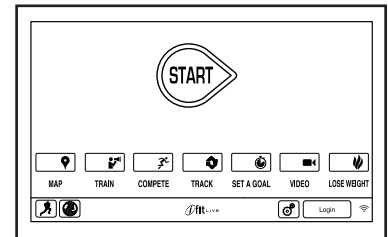
Quando ligar a corrente, o menu principal aparece após o arranque da consola. Toque no botão de entrada junto ao canto inferior esquerdo do ecrã para regressar ao menu principal em qualquer altura.

3. Ponha a cinta de caminhar em movimento e ajuste a velocidade.

Toque no botão Start (iniciar) do ecrã ou prima o botão Start da consola para iniciar o movimento da cinta de caminhar.

Também pode premir o botão Manual da consola e depois tocar no botão Resume (retomar) do ecrã. 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 (velocidade). 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.

Se premir um dos botões de velocidade 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). 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 e diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões de inclinação numerados. De cada vez que premir um dos botões, a inclinação altera-se gradualmente até atingir a configuração de inclinação selecionada.

Nota: na primeira vez que ajustar a inclinação, deve começar por calibrar o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 29).

5. Acompanhe o seu progresso pelos ecrãs.

A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã que seleccionar determina as informações sobre a sessão

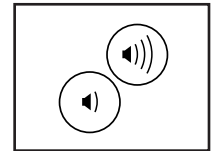
de exercício que são apresentadas. Para seleccionar o modo de ecrã pretendido, basta passar ou tocar com o dedo no ecrã. Pode também ver informações adicionais tocando nas caixas vermelhas no ecrã.

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

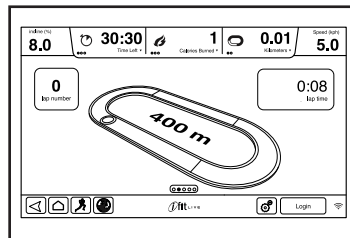
- O nível de inclinação do tapete rolante
- O tempo decorrido

- O tempo restante (Nota: o modo manual não tem uma contagem decrescente do tempo restante.)
- O número aproximado de calorias queimadas
- O número aproximado de calorias que está a queimar por hora
- A distância que caminhou ou correu
- O número de metros verticais (MV) que trepou
- A velocidade da cinta de caminhar
- Uma pista que representa 400 m (1/4 de milha)
- O seu ritmo em minutos por milha
- O número da volta em curso
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6 na página 23)

Se quiser, ajuste o volume premindo os botões de aumentar ou diminuir o volume na consola.



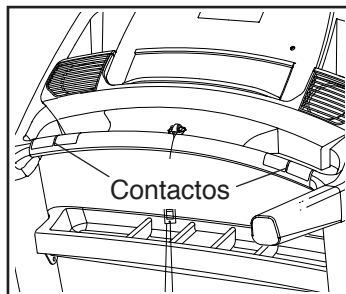
Para fazer uma pausa na sessão de exercício, toque num dos botões do menu ou prima o botão Stop na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume ou no botão Start. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).



6. Meça a sua 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 sua frequência cardíaca com precisão. Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página 17.

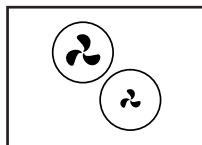
Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos metálicos. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.



Para medir a frequência cardíaca, **coloque-se sobre os carris de apoio para os pés** e agarre os contactos metálicos durante cerca de dez segundos, **evitando mover as mãos**. Quando a pulsação for detetada, é apresentada a sua frequência cardíaca. **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 tem vários níveis 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.

Suba para a plataforma de caminhar e toque no botão de entrada ou no botão de retroceder no ecrã, ou prima o botão Stop na consola. Surge no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também pode conseguir gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã. 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 20.

2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

Para seleccionar uma sessão de exercício integrada, prima o botão Calorie (calorias), o botão Speed (velocidade), o botão Incline (inclinação), o botão Intensity (intensidade) ou o botão Random (aleatório) da consola. Nota: também pode tocar no botão do atleta no ecrã para seleccionar o menu de sessões de exercício.

Em seguida, selecione a sessão de exercício pretendida. O ecrã apresenta o nome, a duração e a distância da sessão de exercício. O ecrã apresenta também o número aproximado de calorias queimadas durante a sessão de exercício e um perfil das configurações de inclinação da mesma.

3. Inicie a sessão de exercício.

Toque no botão Start Workout (iniciar sessão de exercício) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após tocar no botão, a cinta de caminhar começa a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

Cada sessão de exercício está dividida em vários 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, o perfil apresenta o seu progresso. Para ver o perfil, passe ou toque com o dedo no ecrã. A linha colorida vertical indica o segmento em curso da sessão de exercício. O perfil inferior representa a configuração de inclinação do segmento em curso. O perfil superior representa a configuração de velocidade do segmento em curso.

No final do primeiro segmento da sessão de exercício, o tapete rolante ajusta-se automaticamente às configurações de velocidade e/ou inclinação do segmento seguinte.

A sessão de exercício continua da mesma forma até terminar o último segmento. Nesse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar e aparece no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também pode conseguir gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

Se a configuração de velocidade e/ou inclinação for demasiado alta ou baixa nalgum momento da sessão de exercício, pode preterir manualmente a configuração premindo os botões Speed ou Incline. **Se premir um botão Speed**, pode controlar manualmente a velocidade (consulte o passo 3 na página 21). **Se premir um botão Incline**, pode controlar manualmente a inclinação (consulte o passo 4 na página 22). **Para regressar às configurações de velocidade e/ou inclinação programadas para a sessão de exercício**, toque no botão Follow Workout (seguir sessão de exercício).

Para interromper a sessão de exercício, toque no botão de retroceder ou no botão de entrada no canto inferior esquerdo do ecrã, ou prima o botão Stop (parar) na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar) ou prima o botão Start (iniciar) na consola. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

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.

4. Acompanhe o seu progresso pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 22. O ecrã também pode apresentar um perfil das configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 23.

6. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 23.

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

Consulte o passo 8 na página 23.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. Insira a chave na consola.

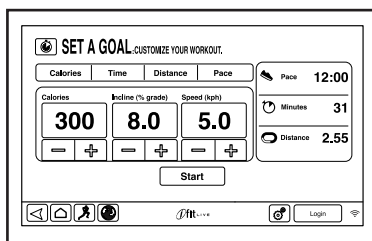
Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 21.

3. Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.

Para seleccionar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) no ecrã.



Para definir um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo, toque nos botões Calories (calorias), Time (tempo), Distance (distância) ou Pace (ritmo). Em seguida, toque nos botões de aumentar ou diminuir no ecrã para seleccionar um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo e para seleccionar a velocidade e a inclinação da sessão de exercício. O ecrã apresenta a duração e a distância da sessão de exercício, bem como o número aproximado de calorias queimadas durante a mesma.

4. Inicie a sessão de exercício.

Toque no botão Start (iniciar) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após tocar no 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 21 a 23).

A sessão de exercício continua até atingir o objetivo definido. Nesse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar e aparece no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também pode conseguir gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

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.

5. Acompanhe o seu progresso pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 22.

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 23.

7. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 23.

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

Consulte o passo 8 na página 23.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT

Nota: para utilizar uma sessão de exercício iFit, é necessário ter acesso a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 30). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 21.

3. Inicie sessão na sua conta iFit.

Se ainda não o fez, toque no botão Login (iniciar sessão) para iniciar sessão na sua conta iFit. O ecrã solicita o nome de utilizador e a senha iFit.com. Introduza-os e toque no botão Login. Toque no botão Cancel (cancelar) para sair do ecrã de início de sessão. Nota: Os nomes de utilizador e senhas são sensíveis a maiúsculas e minúsculas.

Para mudar de utilizador dentro da conta iFit, toque no botão do utilizador no fundo do ecrã. Se houver mais de um utilizador associado à conta, aparece uma lista de utilizadores. Toque no nome do utilizador pretendido.

4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

Para descarregar uma sessão de exercício iFit da sua agenda, toque num dos botões Map (mapa), Train (treinar), Video (vídeo) ou Lose Wt. (perder peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo. Nota: pode ter acesso a sessões de exercício de demonstração através destas opções, mesmo que não inicie sessão na sua conta iFit.

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

Antes de descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua agenda em iFit.com.

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

Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresenta o nome, a duração calculada e a distância da sessão de exercício. O ecrã apresenta também o número aproximado de calorias queimadas durante a 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 24.

Um treinador áudio pode guiá-lo através de algumas sessões de exercício (consulte COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM na página 31).

6. Acompanhe o seu progresso pelos ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 22. O ecrã pode também apresentar um mapa do percurso em que está a caminhar ou a correr. Toque nos botões no ecrã para selecionar as opções pretendidas no mapa.

Durante uma sessão de exercício de competição, o ecrã apresenta as velocidades dos atletas e as distâncias que percorreram. O ecrã indica também o número de segundos que leva de avanço ou atraso em relação aos outros atletas.

7. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 23.

8. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 23.

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

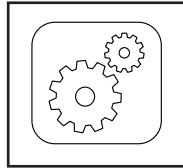
Consulte o passo 8 na página 23.

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

COMO UTILIZAR O MODO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO

1. Selecione o menu de configuração principal.

Insira a chave na consola (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20). Depois, selecione o menu principal (consulte o passo 2 na página 21). Em seguida, prima o botão da engrenagem junto ao canto inferior direito do ecrã para seleccionar o menu de configuração principal.



2. Selecione o modo de configuração do equipamento.

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

3. Selecione um idioma.

Para seleccionar um idioma, toque no botão Language (idioma) e selecione o idioma pretendido. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã para regressar ao modo de configuração do equipamento. Nota: esta funcionalidade pode não estar ativada.

4. Selecione a unidade de medida.

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

5. Selecione um fuso horário.

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

6. Selecione uma hora de atualização.

Para seleccionar uma hora de atualização automática da consola, toque no botão Update Time (hora de atualização) e selecione a hora pretendida. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

IMPORTANTE: não deve deixar de desligar o cabo de alimentação elétrica após a utilização do tapete rolante. Defina a hora de atualização para uma hora em que utilize normalmente o tapete rolante e esteja disponível para desligar o cabo de alimentação elétrica após a atualização.

7. Ative ou desative o modo de demonstração do ecrã.

A consola inclui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ativo, a consola funciona normalmente quando ligar o cabo de alimentação elétrica, colocar o interruptor na posição Reset (reinício) e inserir a chave na consola. No entanto, quando retirar a chave, o ecrã apresenta uma apresentação de demonstração.

Para ativar ou desativar o modo de demonstração do ecrã, comece por premir o botão Demo Mode (modo de demonstração). Depois, toque numa das caixas de seleção On (ligado) ou Off (desligado). Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

8. Ative ou desative o browser da Internet.

Para ativar ou desativar o browser da Internet, comece por tocar no botão Browser. Depois, toque numa das caixas de seleção Enable (ativar) ou Disable (desativar). Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

9. Ative ou desative a vista de rua.

Durante algumas sessões de exercício, o ecrã pode apresentar um mapa. Para ativar ou desativar a funcionalidade de vista de rua dos mapas, comece por tocar no botão Street View (vista de rua). Depois, toque numa das caixas de seleção Enable (ativar) ou Disable (desativar). Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

10. Ative ou desative a chave.

Nota: esta funcionalidade pode não estar ativada no seu tapete rolante.

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

11. Ative ou desative um código de acesso.

A consola possui um código de acesso para segurança infantil, destinado a impedir que pessoas não autorizadas utilizem o tapete rolante.

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

Nota: se estiver ativado um código de acesso, a consola pedir-lhe-á periodicamente que o digite. A consola permanece bloqueada até que seja digitado o código de acesso correto. **IMPORTANTE: no caso de se esquecer do seu código de acesso, digite o código mestre seguinte para desbloquear a consola: 1985.**

12. Defina um limite de tempo de segurança para o ecrã.

A consola inclui um reinício automático do ecrã; se os botões não forem premidos ou tocados e a cinta de caminhar não se mover durante um determinado período de tempo, a consola reinicia automaticamente.

Para definir o tempo durante o qual a consola aguarda até se reiniciar automaticamente, toque no botão Safety Screen Timeout (limite de tempo de segurança do ecrã) para ver uma lista de períodos. Em seguida, selecione o período pretendido. Toque no botão de retroceder no ecrã.

13. Saia do modo de configuração do equipamento.

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

COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

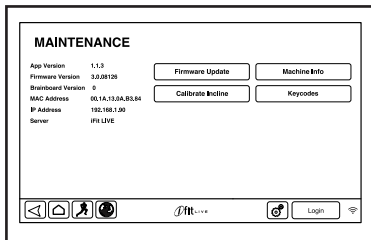
1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 27.

2. Selecione o modo de manutenção.

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

ecrã principal do modo de manutenção apresenta informações sobre o modelo e a versão do tapete rolante.



3. Atualize o firmware da consola.

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

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

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

O ecrã apresenta o progresso da atualização. Quando a atualização estiver concluída, o tapete rolante desliga e volta a ligar. Se tal não acontecer, coloque o interruptor na posição Off (desligado). Espere alguns segundos e, em seguida, coloque o interruptor na posição Reset (reinício). Nota: a consola pode demorar alguns minutos até ficar pronta a utilizar.

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

4. Calibre o sistema de inclinação do tapete rolante.

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

IMPORTANTE: mantenha os animais de estimação, os pés e quaisquer objetos afastados do tapete rolante durante a calibragem do sistema de inclinação. Numa emergência, retire a chave da consola para parar a calibragem da inclinação.

5. Veja informações sobre a máquina.

Toque no botão Machine Info (informações da máquina) para ver informações sobre o tapete rolante. Após ver as informações, toque no botão de retroceder no ecrã.

6. Procure os códigos das teclas.

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

7. Saia do modo de manutenção.

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

COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS

A consola inclui um modo de rede sem fios que lhe permite configurar uma ligação a uma rede sem fios.

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 27.

2. Selecione o modo de rede sem fios.

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

3. Ative o Wi-Fi.

Certifique-se de que a caixa de seleção de Wi-Fi tem uma marca verde. Se não tiver, toque uma vez na opção de menu Wi-Fi e aguarde alguns segundos. A consola procura redes sem fios disponíveis.

4. Configure e gira uma ligação a uma rede sem fios.

Quando a opção Wi-Fi estiver ativada, o ecrã apresenta uma lista de redes disponíveis. Nota: pode demorar alguns segundos até aparecer a lista de redes sem fios.

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

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

Quando aparecer uma lista de redes, toque na rede pretendida. Nota: precisa de saber o nome da sua rede (SSID). Se a rede tiver uma senha, também tem de a saber.

Numa caixa informativa é-lhe perguntado se pretende ligar-se à rede sem fios. Toque no botão Connect (ligar) para se ligar à rede ou no botão Cancel (cancelar) para regressar à lista de redes. Se a rede tiver uma senha, toque na caixa de introdução da senha. Surge um teclado no ecrã. Para ver a senha à medida que a escreve, toque na caixa de seleção Show Password (mostrar senha).

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 20.

Quando a consola estiver ligada à sua rede sem fios, a opção de menu Wi-Fi no topo do ecrã apresenta a palavra CONNECTED (ligada). Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã para regressar ao modo de rede sem fios.

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

Se tiver problemas a ligar-se a uma rede encriptada, certifique-se de que a senha está correta. Nota: as senhas são sensíveis a maiúsculas e minúsculas.

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

Nota: se tiver dúvidas após seguir estas instruções, vá a support.iFit.com para obter assistência.

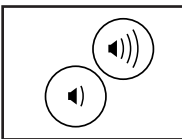
5. Saia do modo de rede sem fios.

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

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 UTILIZAR O BROWSER DA INTERNET

Nota: para utilizar o browser, precisa de ter acesso a uma rede sem fios que inclua um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

Para abrir o browser, toque no botão do globo junto ao canto inferior esquerdo do ecrã. Em seguida, selecione um sítio web.

Para utilizar o browser da Internet, toque nos botões Back (retroceder), Refresh (atualizar) e Forward (avancar) no ecrã. Para sair do browser da Internet, toque no botão Return (regressar) no ecrã.

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 20.

Para introduzir um endereço web diferente na barra do URL, comece por passar o dedo para baixo no ecrã para ver a barra do URL se necessário. Em seguida, toque na barra do URL, utilize o teclado para digitar o endereço e toque no botão Go (ir).

Nota: enquanto estiver a utilizar o browser, os botões de velocidade, inclinação, ventoinha e volume continuam a funcionar, mas os botões das sessões de exercício não funcionarão.

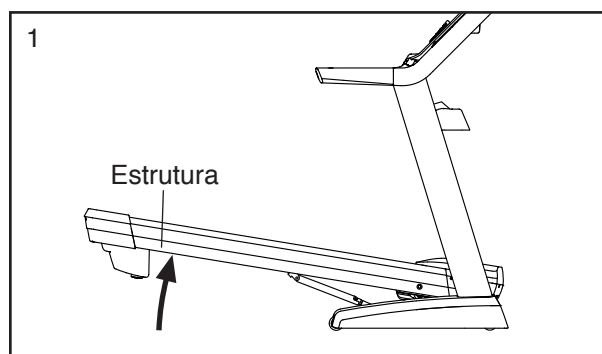
Nota: se tiver dúvidas após seguir estas instruções, vá a support.iFit.com para obter assistência.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

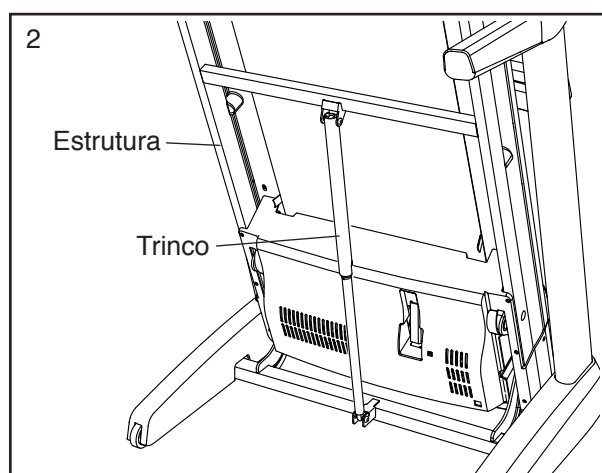
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

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.

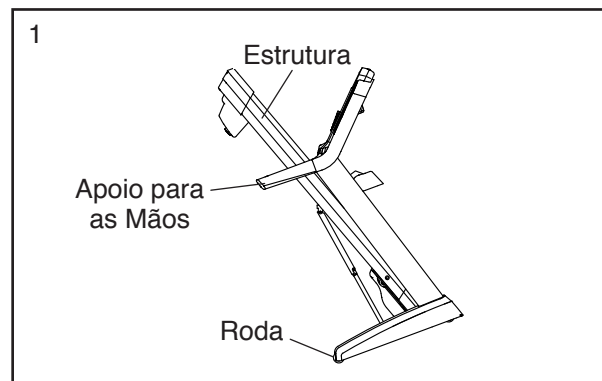


Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de armazenamento a temperaturas superiores a 30°C.

COMO MOVER 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.

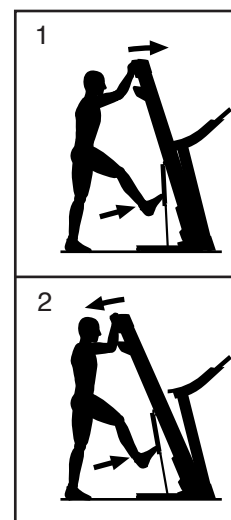
1. Agarre a estrutura e um apoio para a mão e apoie um pé contra uma das rodas.



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.

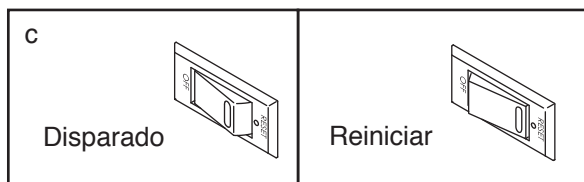
IMPORTANTE: não borrife diretamente o tapete rolante com líquidos. Para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos. Depois, seque meticulosamente o tapete rolante com uma toalha macia.

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: a corrente não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 18). 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

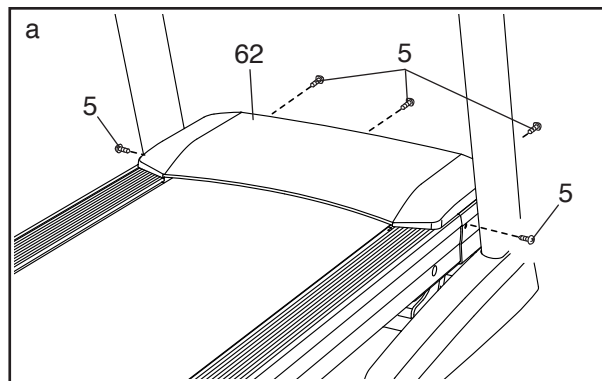
- Verifique o interruptor (veja o desenho c à esquerda). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica está ligado. Se estiver, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.
- Retire a chave 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

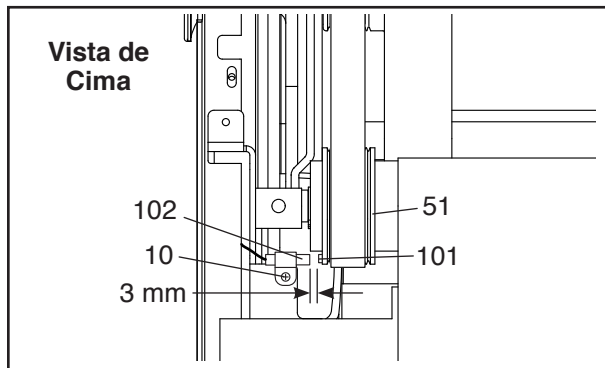
- A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se o ecrã tiver uma apresentação de demonstração ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desligar o modo de demonstração, consulte o passo 7 na página 28.

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 apresentado) 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 (consulte o passo 4 na página 29).

SINTOMA: as sessões de exercício iFit não funcionam corretamente

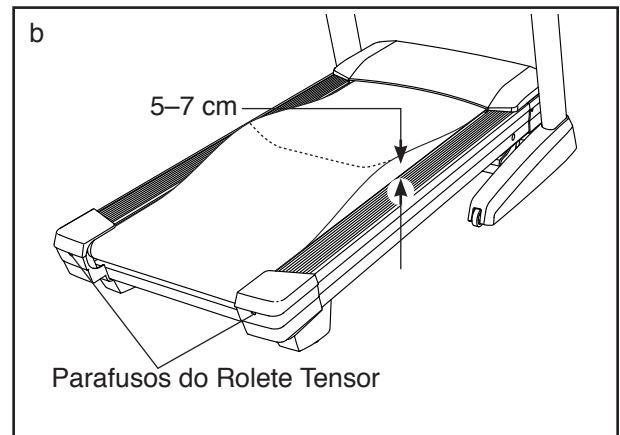
- Se as sessões de exercício iFit não funcionarem corretamente, certifique-se de que o tapete rolante tem o firmware mais atual disponível (consulte o passo 3 na página 29).

SINTOMA: o tapete rolante não se liga à rede sem fios

- Certifique-se de que a configuração de ligações sem fios da consola está correta (consulte o passo 4 na página 30).
- Certifique-se de que a configuração da sua rede sem fios está correta.
- Se ainda tiver dúvidas, consulte a capa deste manual.

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

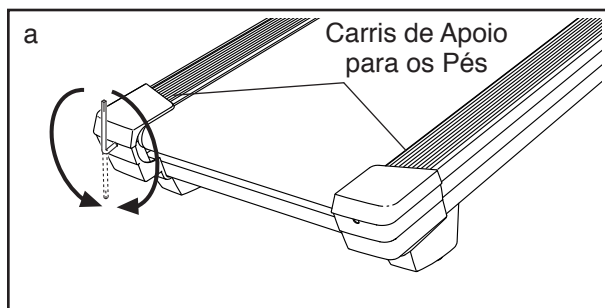
- Se tiver de utilizar uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com um comprimento que não exceda 1,5 m.
- Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a 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 abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa deste manual.

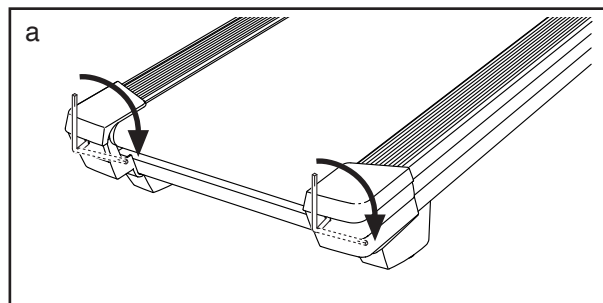
SINTOMA: a cinta de caminhar está descentrada

- 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

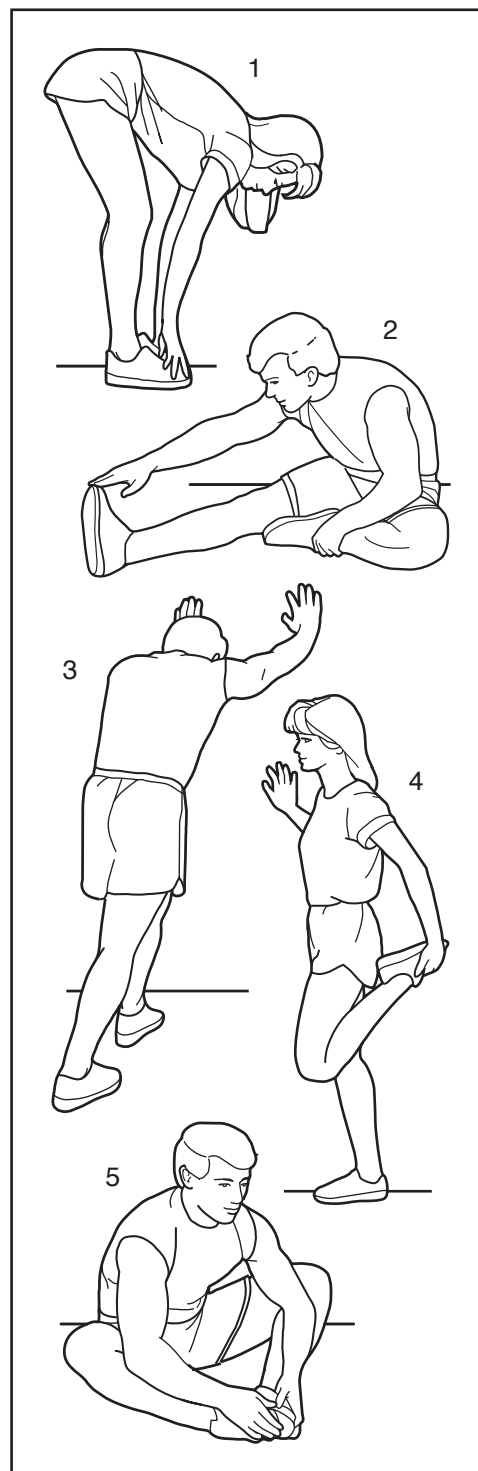
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. 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 SFETL19816.0 R0616A

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

N°	Qtd.	Descrição	N°	Qtd.	Descrição
97	1	Tabuleiro	103	2	Bucha do Motor
98	2	Bucha de 1/2"	104	1	Filtro
99	2	Coluna	105	1	Isolador do Motor
100	4	Atilho para Fio	106	1	Fio de Terra da Consola
101	1	Íman	*	—	Manual do Utilizador
102	1	Interruptor de Lâminas			

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 SFETL19816.0 R0616A

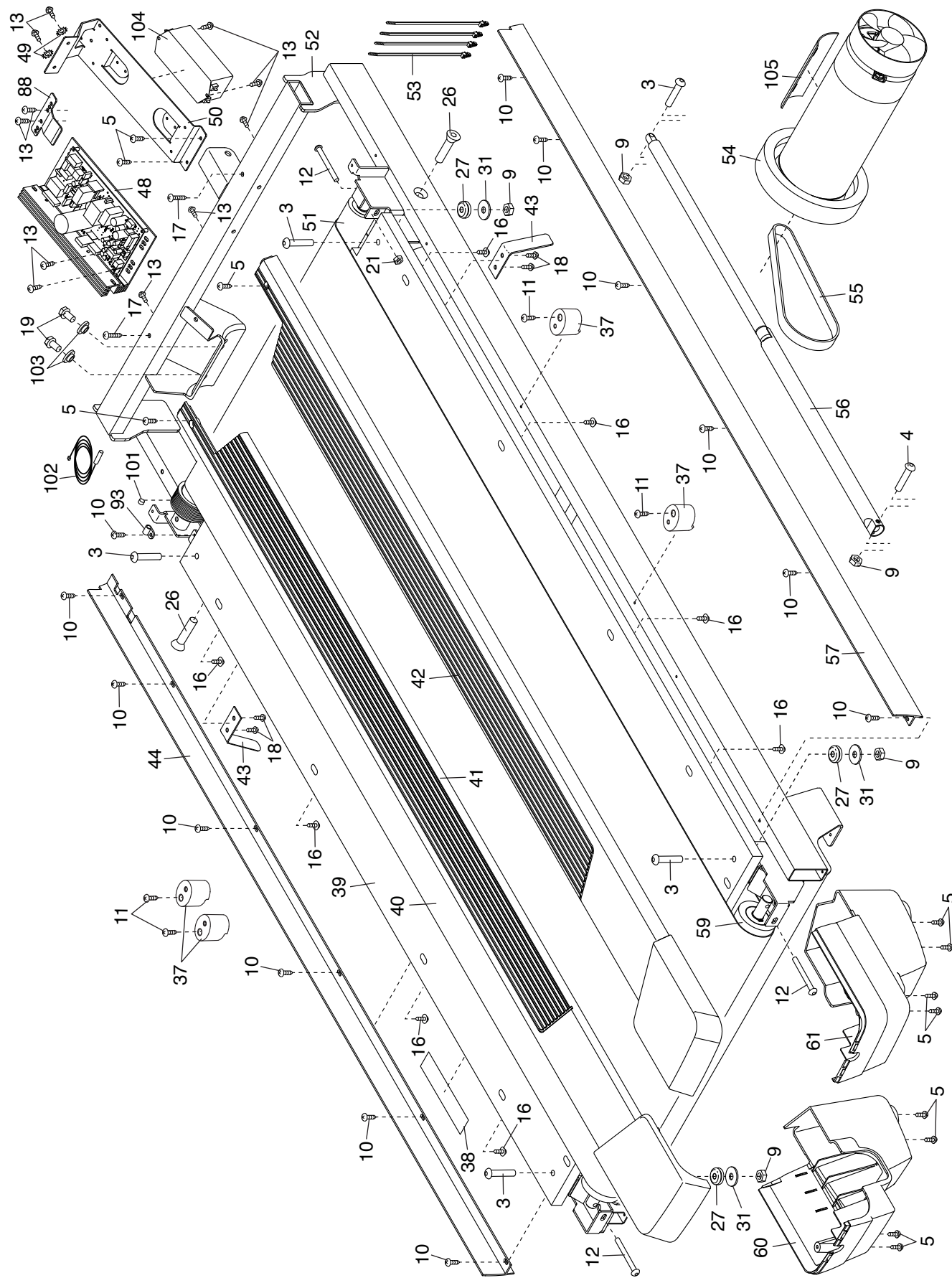


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº SFETL19816.0 R0616A

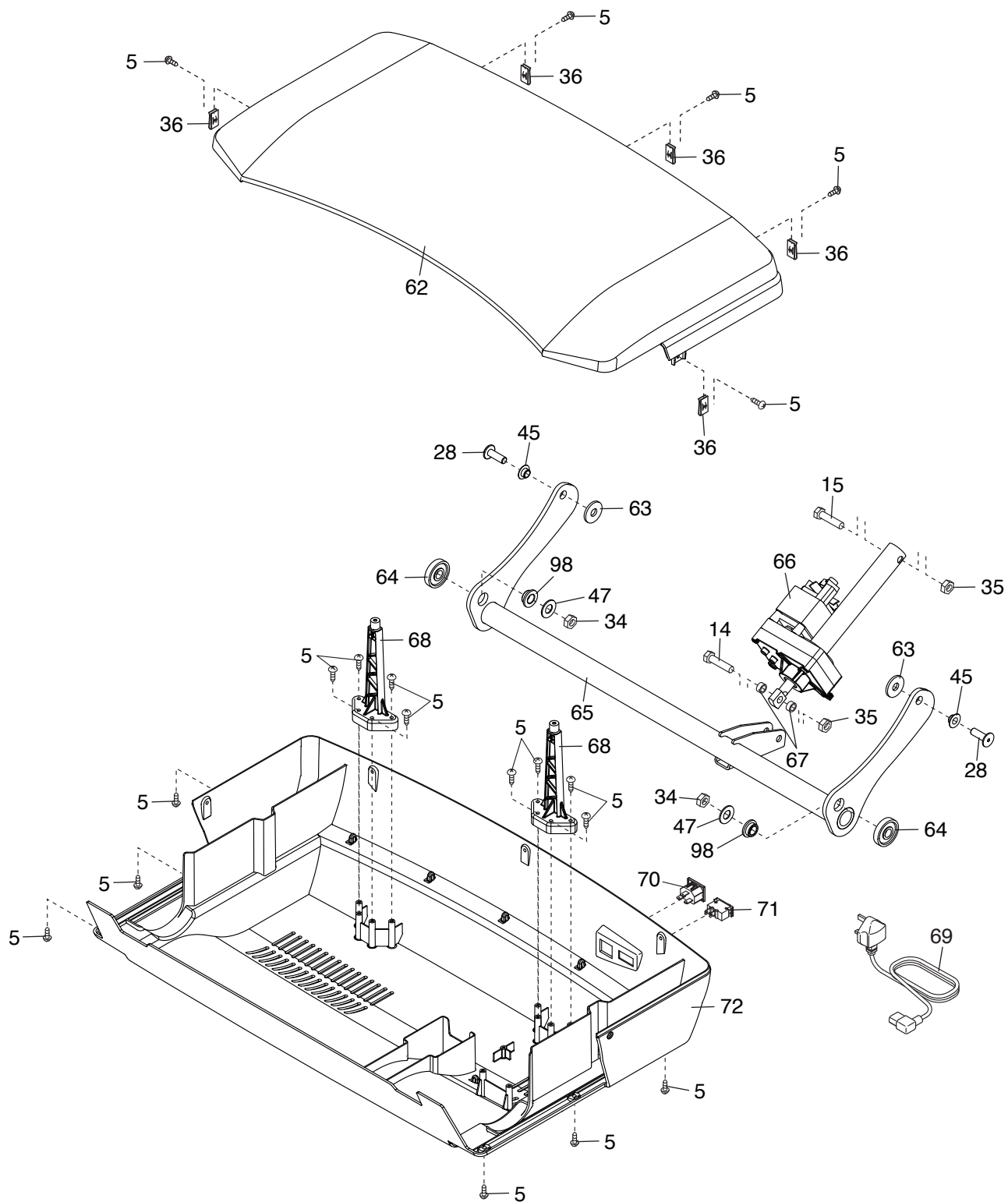


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº SFETL19816.0 R0616A

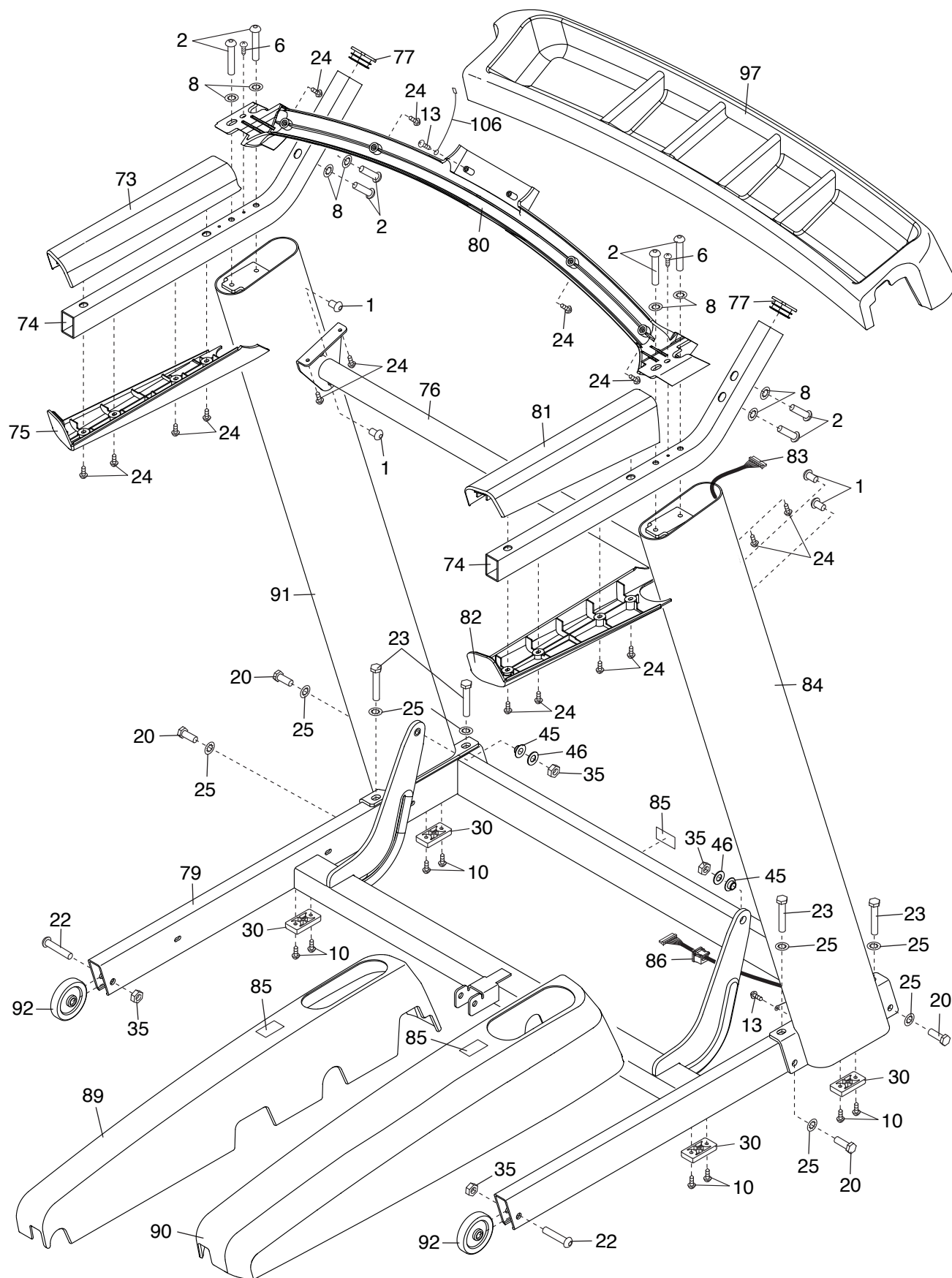
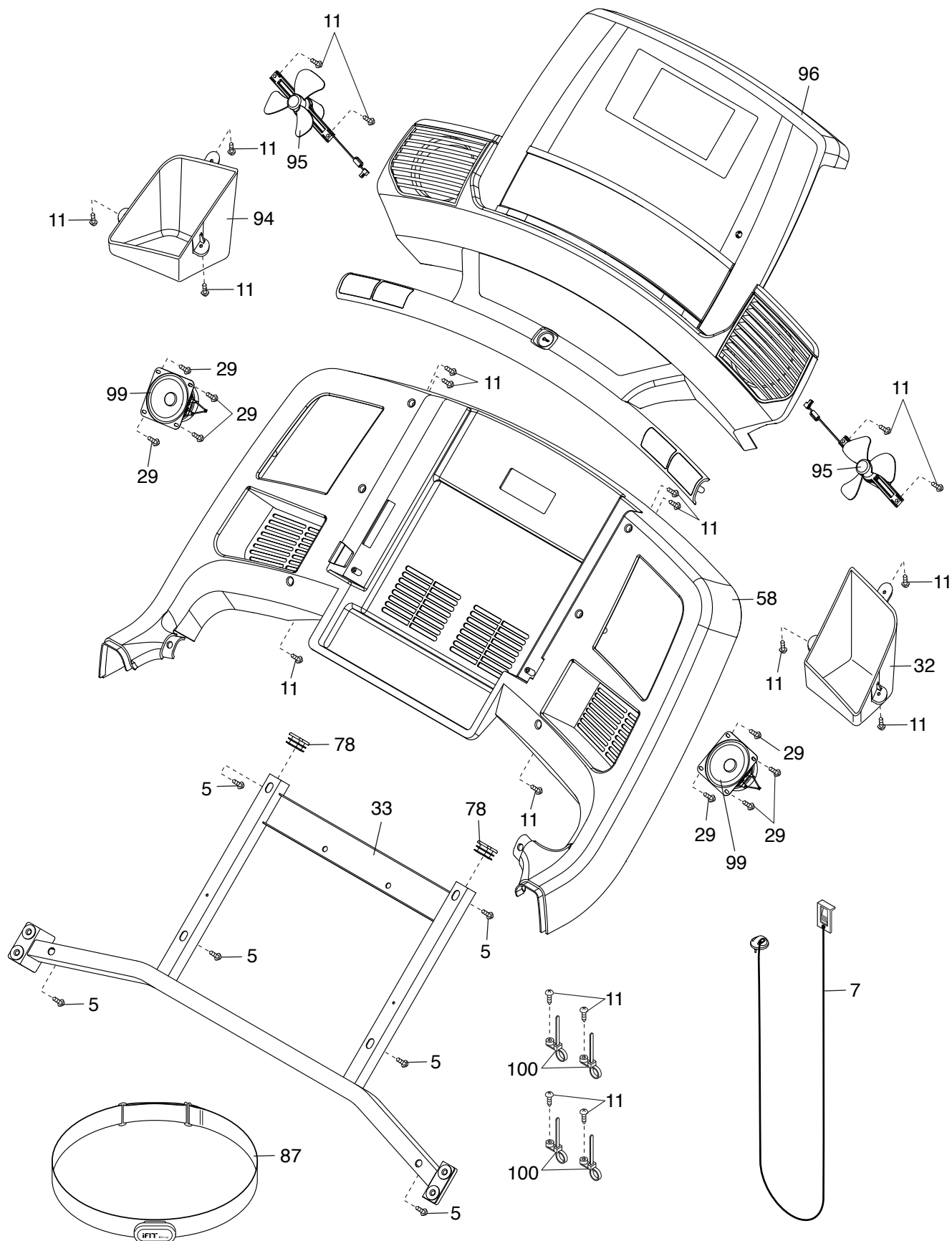


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº SFETL19816.0 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.

