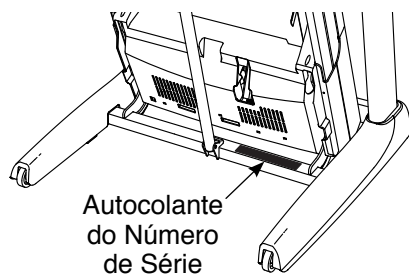


Modelo nº SFTL81913-INT.1
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



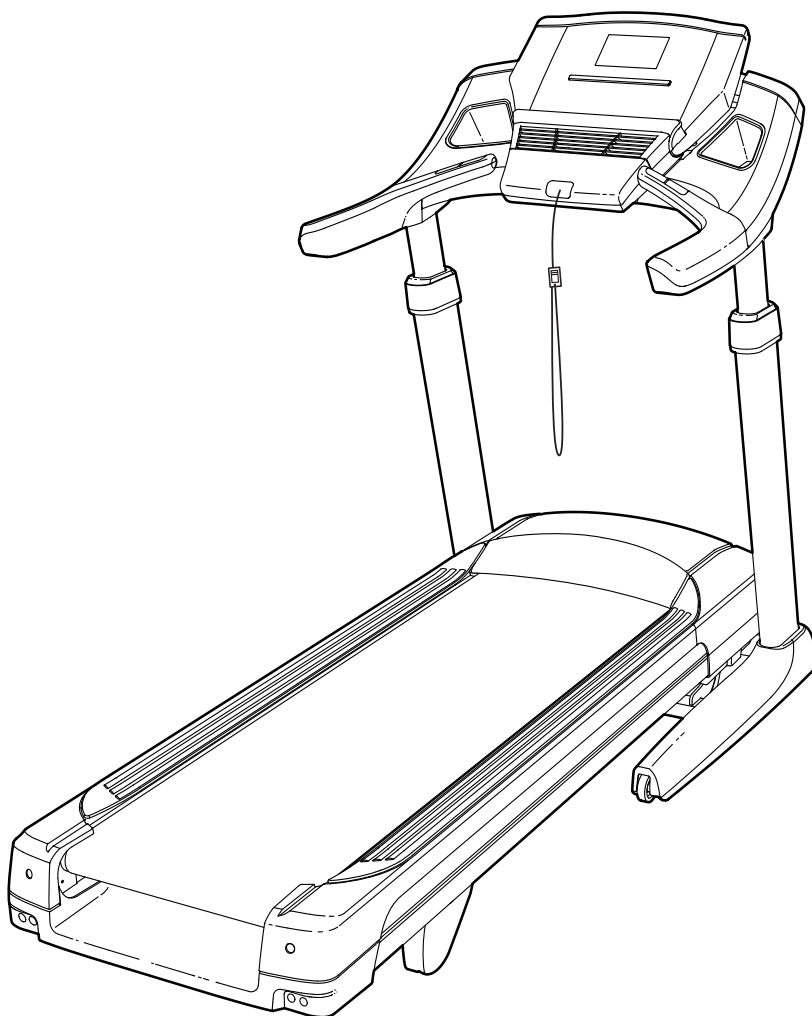
DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas ou se houver peças danificadas ou em falta, consulte **COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE** na contracapa deste manual.

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR

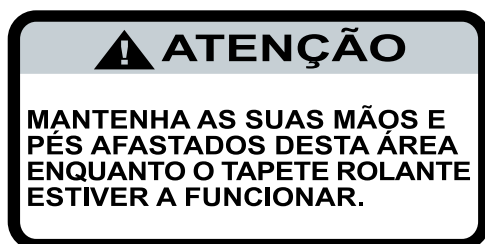


ÍNDICE

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	11
COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE	12
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE	28
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	29
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	32
LISTA DE PEÇAS	33
DIAGRAMA AMPLIADO	35
COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE	Contracapa
GARANTIA LIMITADA	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 contracapa 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:

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

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 FreeMotion Fitness 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 neste manual.
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 ponha o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Ponha 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 ponha o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha 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 só deve ser utilizado por pessoas com peso até 136 kg.
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 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.*
12. Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 12), 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 eléctrica 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 MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 29 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 14).
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. Retire sempre a chave, coloque o interruptor de corrente na posição de desligado (consulte a ilustração na página 5 para obter a localização do interruptor) e desligue o cabo de alimentação 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 28.) Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg 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 arrumação.
23. Nunca insira objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
24. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
25. **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 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.
26. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou 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® T 6.9. O tapete rolante T 6.9 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 contracapa 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.

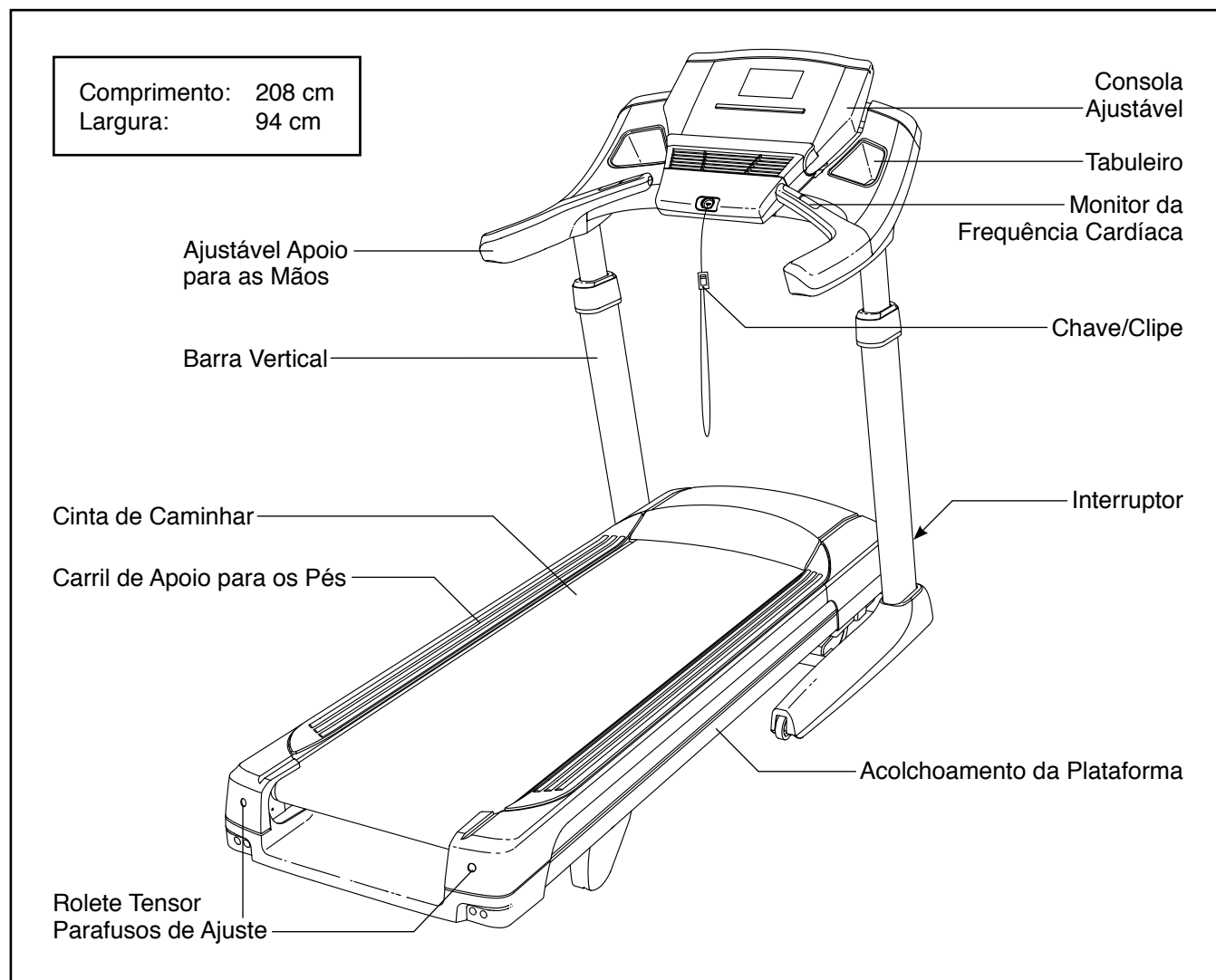
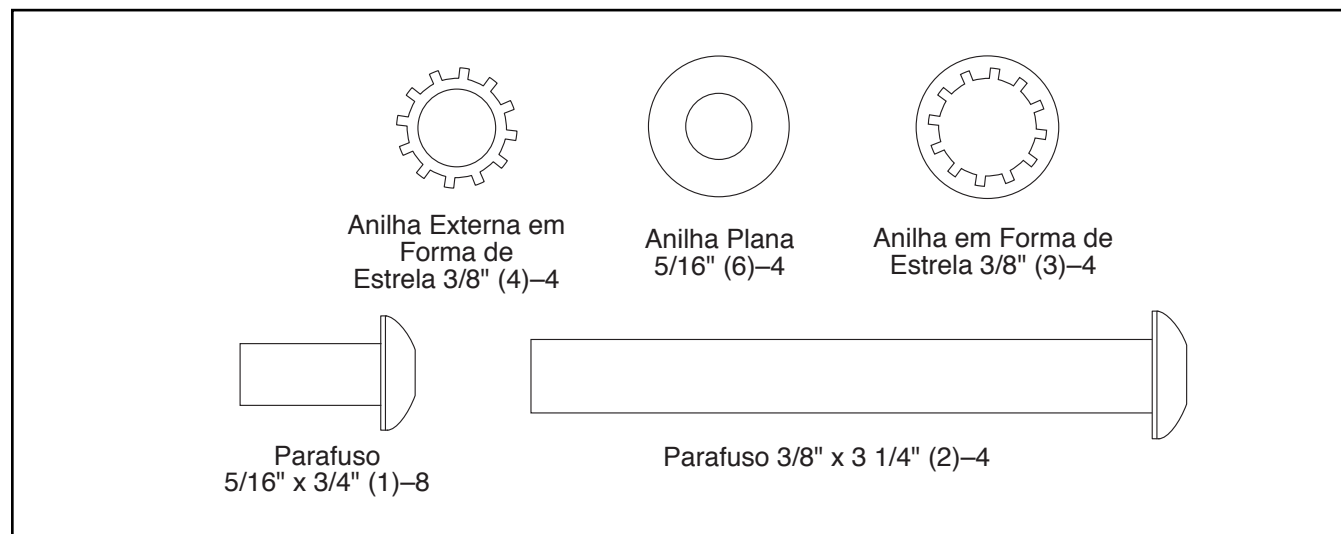


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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 livre e retire os materiais de embalagem, exceto os materiais de embalagem da barra vertical. Não elimine os materiais de embalagem até concluir todos os passos da 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 peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças 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



duas chaves inglesas

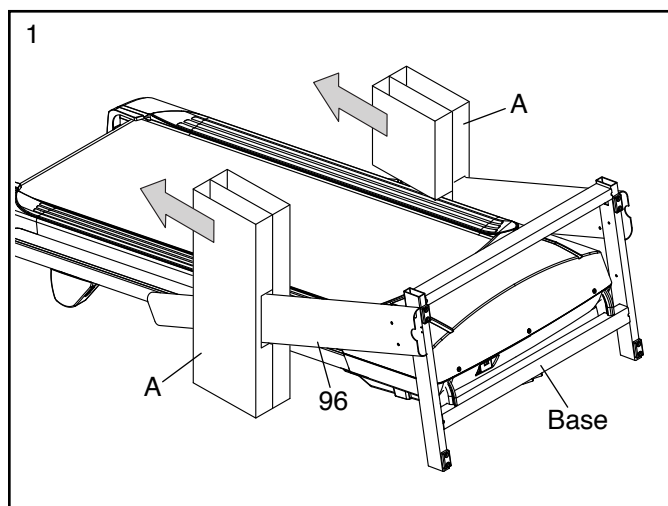


Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **Certifique-se de que o cabo de alimentação está desligado. Certifique-se também de que o tapete rolante é montado no local onde irá ser utilizado.** Se houver uma faixa à volta do tapete rolante, retire-a.

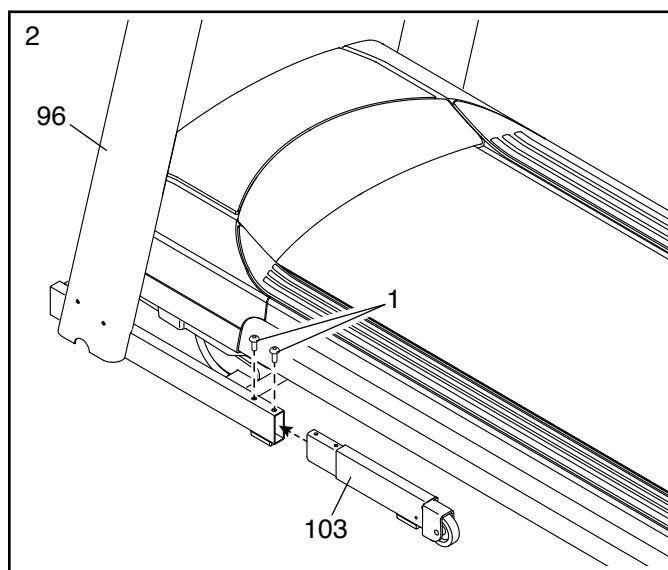
Com a ajuda de outra pessoa, segure bem nas Barras Verticais (96) e retire os materiais de embalagem (A) **ao mesmo tempo**.

Em seguida, levante cuidadosamente as Barras Verticais (96) para a posição vertical para que a base das Barras Verticais fique encostada ao chão. **Tenha cuidado para não prender o cabo de alimentação.**



2. Identifique a Perna da Base (103) esquerda. Insira a Perna da Base esquerda na Barra Vertical (96) esquerda. Fixe a Perna da Base esquerda com dois Parafusos 5/16" x 3/4" (1). Aperte firmemente os Parafusos.

Fixe a Perna da Base direita (não apresentada) à Barra Vertical (96) direita da mesma forma.

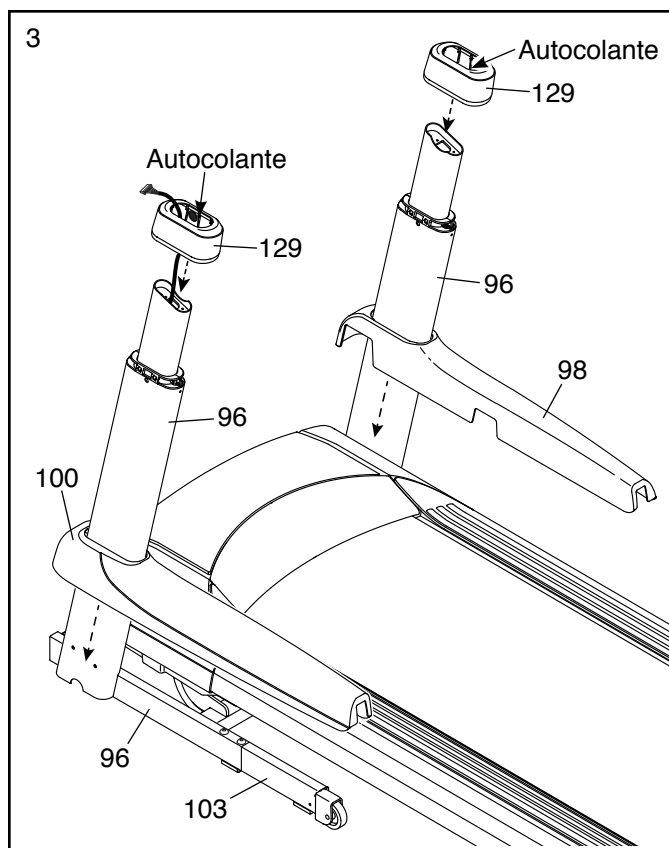


3. Identifique a Cobertura da Base Esquerda (100) e a Cobertura da Base Direita (98).

Insira a Cobertura da Base Esquerda (100) na Barra Vertical (96) esquerda. Faça pressão na Cobertura da Base Esquerda contra a parte inferior da Barra Vertical e a Perna da Base (103) esquerda até encaixar.

Faça pressão na Cobertura da Base Direita (98) contra a Barra Vertical (96) direita da mesma forma.

Oriente as Coberturas da Barra Vertical (129) de maneira a que o autocolante fique do lado indicado. Faça deslizar uma Cobertura da Barra Vertical sobre cada Barra Vertical (96) até encaixar.

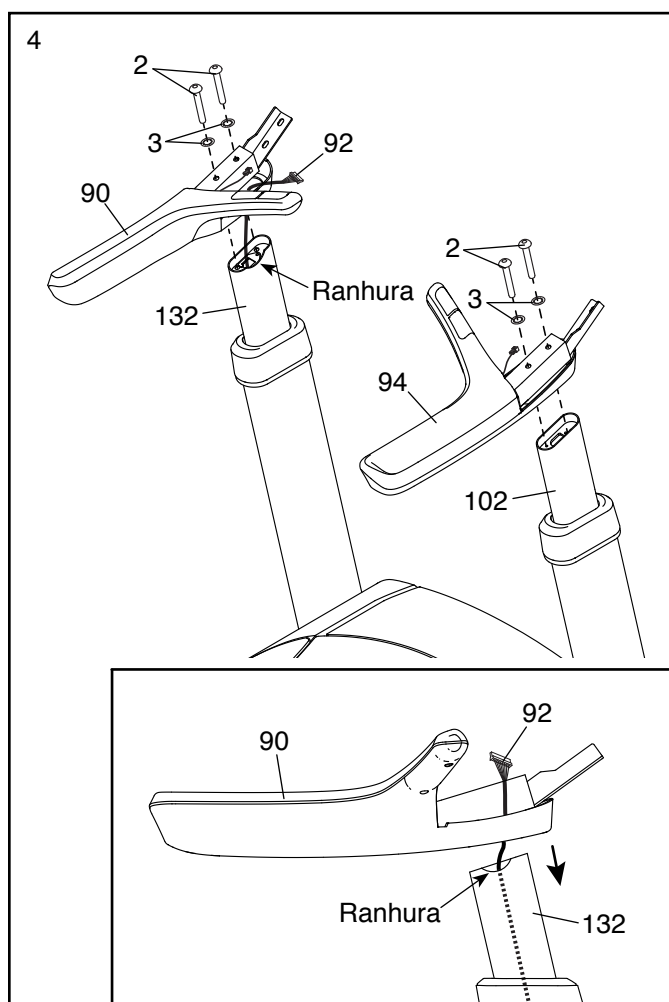


4. Identifique o Apoio para a Mão Esquerda (90). Segure o Apoio para a Mão Esquerda junto à Barra Vertical Esquerda (132). Insira o Fio da Barra Vertical (92) através do suporte na parte inferior do Apoio para a Mão Esquerda.

Veja o desenho inserido. Segure o Apoio para a Mão Esquerda (90) junto à Barra Vertical Esquerda Ajustável (132). **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (92).** Certifique-se de que o Fio da Barra Vertical está sobre a ranhura no topo da Barra Vertical Esquerda Ajustável.

Fixe o Apoio para a Mão Esquerda (90) à Barra Vertical Esquerda Ajustável (132) com dois Parafusos 3/8" x 3 1/4" (2) e duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (3).

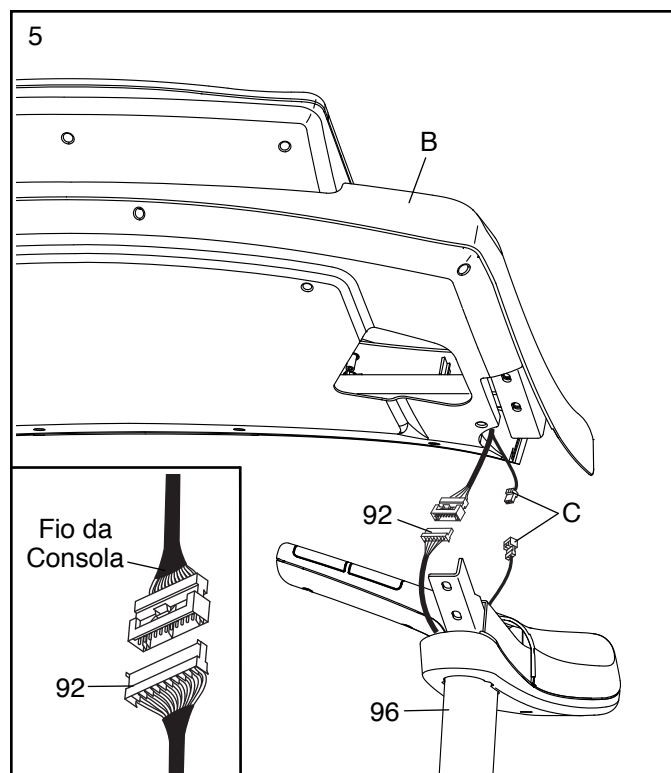
Fixe o Apoio para a Mão Direita Direita (94) à Barra Vertical Direita Ajustável (102) da mesma forma. **Nota: Não existe um fio no lado direito.**



5. Com a ajuda de outra pessoa, segure na unidade da consola (B) junto às Barras Verticais (96).

Veja o desenho inserido. Ligue o Fio da Barra Vertical (92) ao fio da consola. **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.**

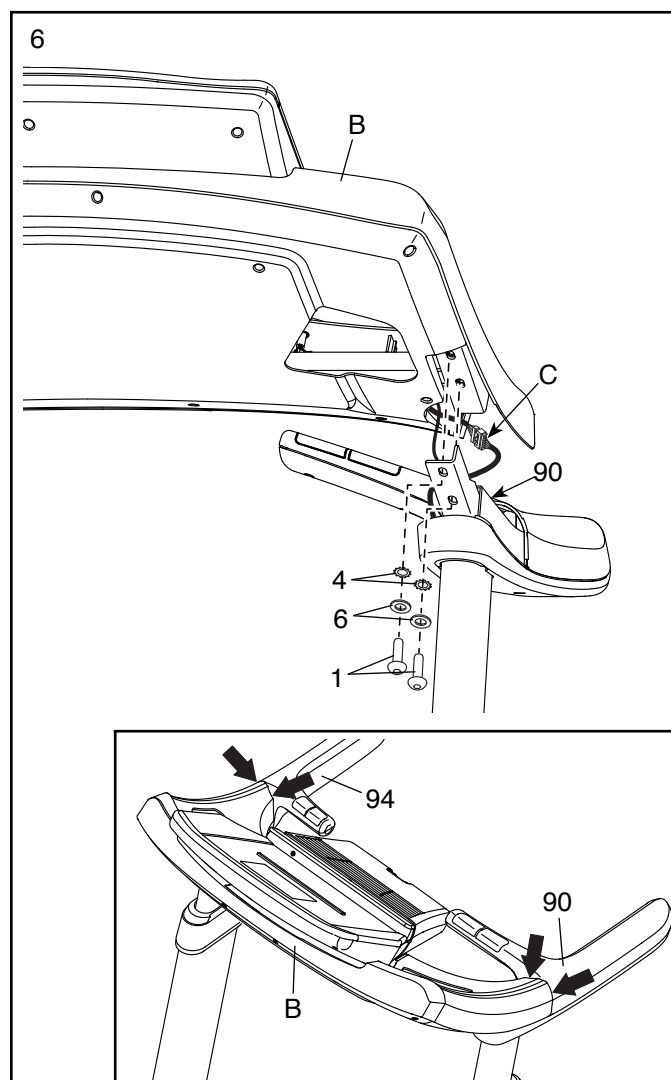
Em seguida, ligue os fios de pulsações (C). **Certifique-se de que também liga os fios de pulsações do lado direito do tapete rolante (não apresentado).**



6. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola (B) junto ao Apoio para a Mão Esquerda (90). Levante a unidade da consola o suficiente para colocar os fios (C) de maneira a não serem entalados quando colocar a unidade da consola na unidade do apoio para a mão esquerda. **Tenha cuidado para não entalar os fios.**

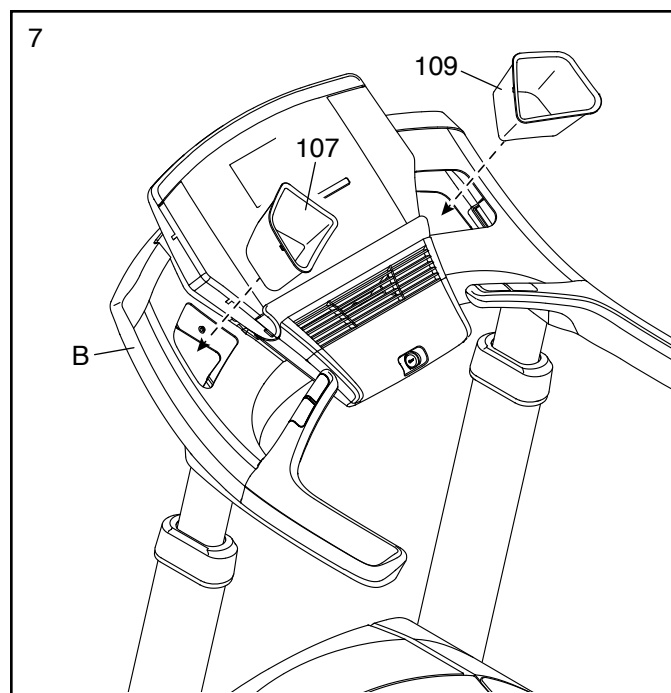
Veja o desenho inserido. Certifique-se de que a unidade da consola (B) está encostada aos Apoios para a Mão Direita e Esquerda (90, 94) nas localizações indicadas pelas setas.

Fixe a unidade da consola (B) aos Apoios para a Mão Direita e Esquerda (90, 94) com quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (1), quatro Anilhas Planas 5/16" (6) e quatro Anilhas Externas em Forma de Estrela 3/8" (4) conforme indicado (só é apresentado um lado). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



7. Identifique os Tabuleiros Esquerdo e Direito (107, 109).

Pressione os Tabuleiros de Acessórios Esquerdo e Direito (107, 109) na unidade da consola (B).

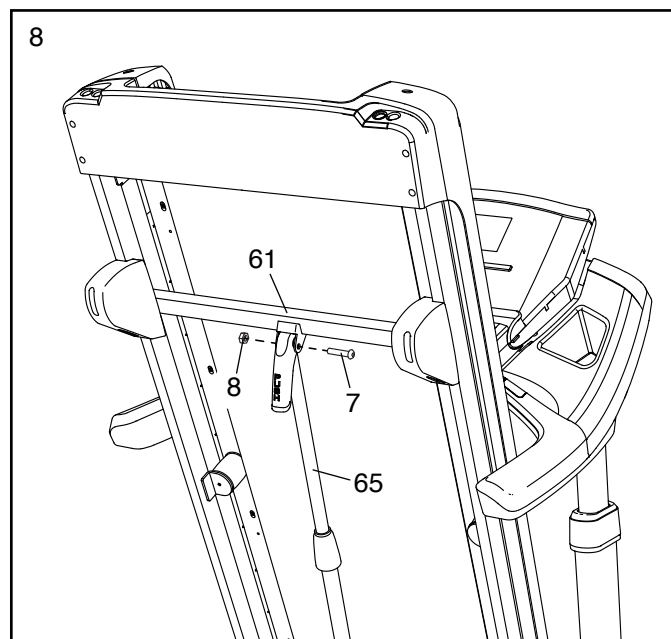


8. Levante a Estrutura (61) até à posição indicada. **Peça a outra pessoa que segure na Estrutura até este passo estar concluído.**

Retire o Pino $3/8'' \times 2\ 3/8''$ (7) e a Porca $3/8''$ (8) do Trinco de Armazenamento (65). Se houver um atilho no suporte da Estrutura (61), retire-o e elimine-o.

Fixe a extremidade superior do Trinco de Armazenamento (65) ao suporte da Estrutura (61) com o Pino $3/8'' \times 2\ 3/8''$ (7) e a Porca $3/8''$ (8) que acabou de retirar. **Não aperte demasiado a Porca.**

Baixe a Estrutura (61) conforme descrito na página 28.



9. **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, ponha 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 a página 30). Nota: Podem estar incluídas peças extra.

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.

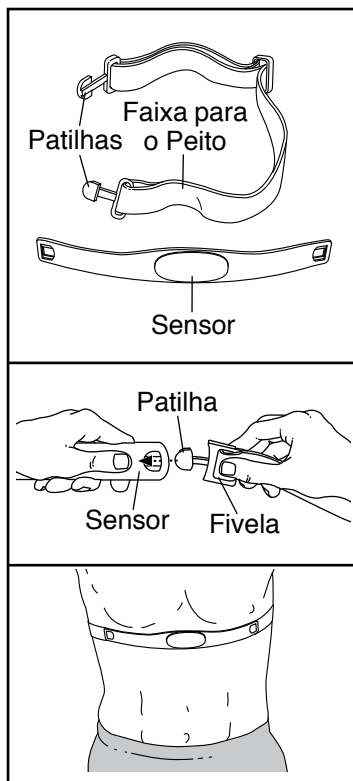
O monitor da frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele.

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.

COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

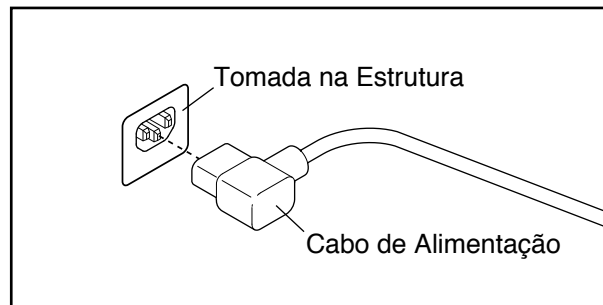
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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

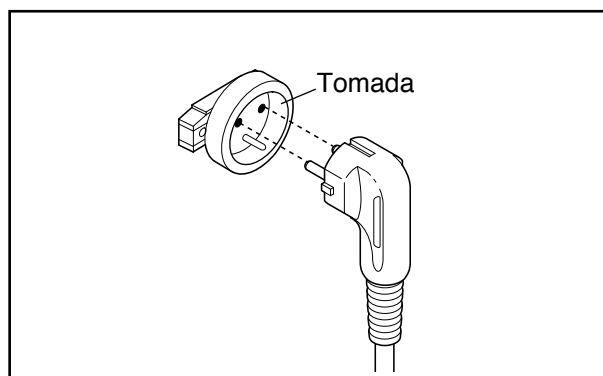
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto;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

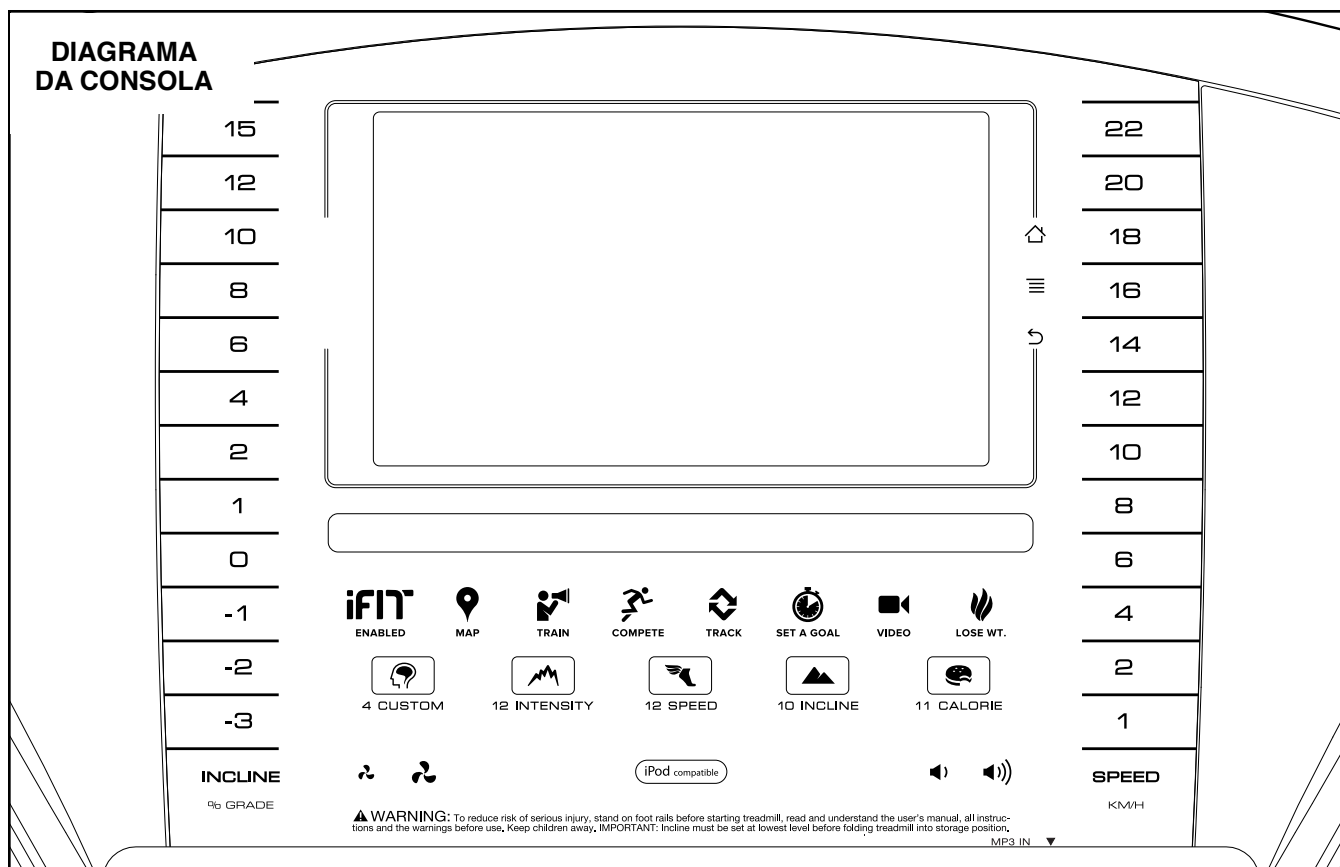
Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente 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 gama impressionante 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.**

Adicionalmente, 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 ao longo de exercícios eficazes. Além disso, pode definir um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo.

A consola também oferece sessões de exercício definidas pelo utilizador que lhe permitem criar as suas próprias sessões de exercício e armazená-las para futura utilização.

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 favoritos, com o sistema de som da consola.

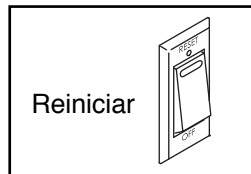
Para ligar a corrente, consulte a página 14. Para saber como utilizar o ecrã tátil, consulte a página 14. Para configurar a consola, consulte a página 15.

Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte o passo 4 na página 23. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

COMO LIGAR A CORRENTE

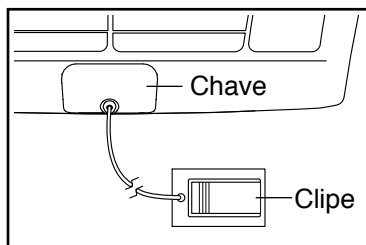
IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 12). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor está na posição de Reset (reinício).



IMPORTANTE: A consola possui 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 exibe uma apresentação de demonstração após ligar o cabo de alimentação elétrica e colocar o interruptor na posição de reinício, antes de inserir a chave. Para desligar o modo de demonstração, consulte o passo 7 na página 23.

Depois, ponha-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 roupa.



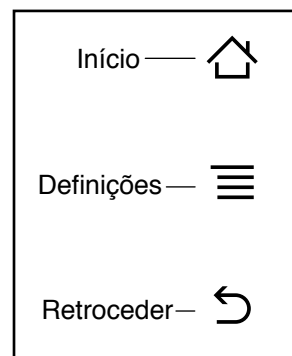
Em seguida, insira a chave na consola. Após alguns segundos, os ecrãs iluminam-se. **IMPORTANTE:** Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abra até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola,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

Nota: A consola pode demorar um minuto até ficar pronta a utilizar.

COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL

A consola inclui um tablet com um ecrã tátil a cores. As informações que se seguem 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 16). No entanto, não pode fazer zoom 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 com uma 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 estes botões da consola para navegar no tablet. Prima o botão de retroceder para regressar ao ecrã anterior. Prima o botão de definições para aceder ao menu principal das definições (consulte a página 23). Prima o botão início para regressar ao menu principal.



COMO CONFIGURAR A CONSOLA

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

1. Ligue-se à 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 26 para ligar a consola à rede sem fios.

2. Verifique se existem atualizações do firmware.

Comece por consultar o passo 1 na página 23 e o passo 2 na página 25 e selecione o modo de manutenção. Em seguida, consulte o passo 3 na página 25 e verifique se existem atualizações do firmware.

3. Calibre o sistema de inclinação.

Consulte o passo 4 na página 25 e calibre o sistema de inclinação do tapete rolante.

4. Crie uma conta iFit.

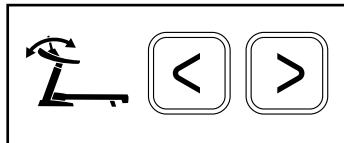
Toque no botão do globo junto ao canto inferior esquerdo do ecrã e toque no botão iFit.

Nota: Para informações acerca da navegação na Internet, consulte a página 27. O browser abre a página inicial do iFit.com.

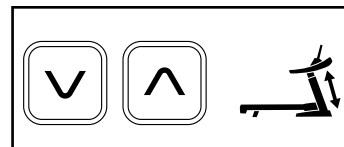
Siga as instruções do sítio web para registar a sua conta iFit. Se tiver um código de ativação, selecione a opção do código de ativação.

5. Ajuste o ângulo e altura da consola.

Prima os botões de inclinação da consola para ajustar o ângulo da consola conforme pretendido.



Prima os botões de ajuste da elevação da consola para ajustar a altura da consola conforme pretendido.



Pode guardar até quatro configurações diferentes de inclinação e elevação da consola para diferentes utilizadores do tapete rolante. Para guardar a configuração atual de inclinação e elevação da consola, prima primeiro o botão Memory (Memória) e, em seguida, prima imediatamente um dos botões numerados User (Utilizador).

Para utilizar uma configuração guardada de inclinação e elevação, prima um dos botões numerados User depois de ligar a consola.

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 a página 16. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada**, consulte a página 18. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido**, consulte a página 19. **Para criar uma sessão de exercício definida pelo utilizador**, consulte a página 20. **Para utilizar uma sessão de exercício definida pelo utilizador**, consulte a página 21. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 22.

Para utilizar o modo de configuração do equipamento, consulte a página 23. **Para utilizar o modo de manutenção**, consulte a página 25. **Para utilizar o modo de rede sem fios**, consulte a página 26. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 27. **Para utilizar o browser da Internet**, consulte a página 27.

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 30).

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

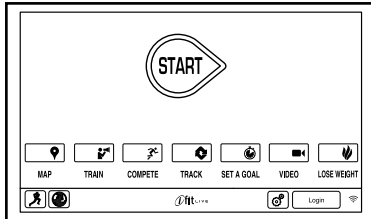
1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14. **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 início junto ao canto inferior

esquerdo do ecrã (não apresentado aqui) para regressar ao menu principal em qualquer altura.



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

Toque no botão iniciar do ecrã ou prima o botão Start da consola para iniciar o movimento da cinta de caminhar. A cinta de caminhar começa a mover-se a 2 km/h.

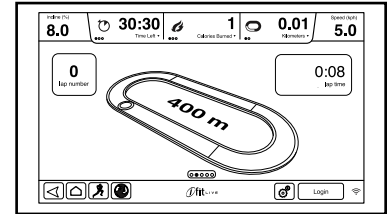
Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar ou diminuir Speed (velocidade). De cada vez que premir um botão, a configuração de velocidade altera-se em 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade altera-se mais rapidamente.

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 pretendido.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões Incline numerados. De cada vez que premir um dos botões, 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 25).

Nota: À medida que ajusta a configuração de inclinação para níveis negativos, a velocidade máxima do tapete rolante diminui.

5. Acompanhe o seu progresso.

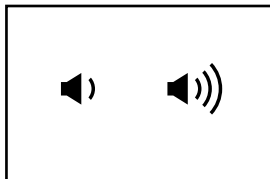
A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã que selecionar determina que informações sobre a sessão de exercício são apresentadas. Para selecionar o modo de ecrã pretendido, basta passar ou tocar com o dedo no ecrã. Pode também ver informações adicionais tocando nas caixas vermelhas 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 que trepou
- A velocidade da cinta de caminhar
- Uma pista que representa 400 m (1/4 de milha)
- O seu ritmo em minutos por quilómetro
- O número da volta em curso
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6)

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



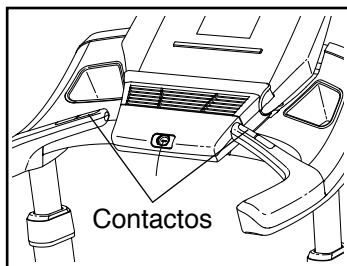
Para interromper a sessão de exercício, toque num dos botões do menu ou prima o botão Stop (parar) na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar) ou no botão Start. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

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 11.

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.

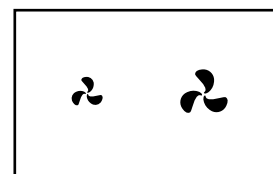


Para medir a frequência cardíaca, **coloque-se sobre os carris de apoio para os pés** e agarre os contactos metálicos durante cerca de dez segundos, **evitando mover as mãos.** Quando a pulsação for detetada, a sua frequência cardíaca é apresentada. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. Ligue a ventoinha se desejar.

A ventoinha possui diversas configurações de velocidade e um modo automático. Quando for selecionado o modo automático, a velocidade da ventoinha aumenta ou diminui automaticamente, conforme a velocidade da cinta de caminhar aumente ou diminua.

Prima o botão de aumentar a ventoinha para aumentar a velocidade da ventoinha. Se premir o botão de aumentar a ventoinha quando esta estiver na configuração máxima de velocidade, é selecionado o modo automático da ventoinha. Prima repetidamente o botão de diminuir a ventoinha para diminuir a velocidade da ventoinha ou para a desligar.



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

Suba para a plataforma de caminhar e toque no botão início 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. Em seguida, **ajuste a inclinação do tapete rolante para zero. A inclinação deve estar em zero, caso contrário pode danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de armazenamento.** Depois, retire a chave da consola e guarde-a num lugar seguro.

Em seguida, ponha 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 14.

2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

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

Em seguida, selecione a sessão de exercício pretendida. O ecrã indica o nome, a duração e a distância da sessão de exercício. O ecrã indica também o número aproximado de calorias que irá queimar durante a sessão de exercício e um perfil da configuração 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 uma configuração de inclinação. Nota: Pode estar programada a mesma configuração 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 à configuração 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 abrande 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 preferir manualmente a configuração premindo os botões Speed (velocidade) ou Incline (inclinação). **Se premir um botão de Speed**, pode controlar manualmente a velocidade (consulte o passo 3 na página 16). **Se premir um botão de Incline**, pode controlar manualmente a inclinação (consulte o passo 4 na página 16). **Para regressar à configuração de velocidade e/ou inclinação programadas para a sessão de exercício**, comece por ver o perfil. Em seguida, toque no botão Follow Workout (seguir sessão de exercício).

Para interromper a sessão de exercício, toque no botão de retroceder ou no botão início 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 que irá queimar 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.

Consulte o passo 5 na página 16. O ecrã também pode apresentar um perfil da configuração de velocidade e inclinação da sessão de exercício.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 17.

6. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 17.

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

Consulte o passo 8 na página 17.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14.

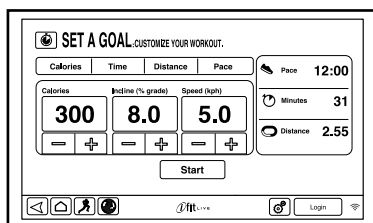
2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 16.

3. Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.

Para selecionar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) no ecrã ou prima o botão Set A Goal (definir um objetivo) na consola.

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 selecionar um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo e para selecionar a velocidade e a inclinação da sessão de exercício. O ecrã indica a duração e a distância da sessão de exercício e o número aproximado de calorias que irá queimar 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 16 e 17).

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 que irá queimar durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso.

5. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 16.

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 17.

7. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 17.

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

Consulte o passo 8 na página 17.

COMO CRIAR UM EXERCÍCIO DEFINIDO PELO UTILIZADOR

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14.

2. Selecione uma sessão de exercício definida pelo utilizador.

Para seleccionar uma sessão de exercício definida pelo utilizador, prima o botão Custom (personalizar) na consola.

Selecione a sessão de exercício pretendida do menu de sessões de exercício definidas pelo utilizador. Em seguida, toque no botão Record New (gravar nova).

3. Inicie a sessão de exercício.

Cada sessão de exercício está dividida em segmentos. Pode programar um nível de velocidade e um de inclinação para cada segmento.

Para programar um nível de velocidade para o primeiro segmento, basta ajustar a velocidade da cinta de caminhar premindo os botões numerados de Speed (velocidade).

Para programar um nível de inclinação para o primeiro segmento, basta ajustar a inclinação da cinta de caminhar premindo os botões numerados de Incline (inclinação).

No fim do primeiro segmento a sessão de exercício armazena os níveis atuais de velocidade e inclinação na memória.

Programe um nível de velocidade e inclinação para o segundo segmento da forma anteriormente descrita.

Continue a exercitar-se durante tanto tempo quanto queira. Depois, prima o botão Stop (parar) para terminar a sessão de exercício. A sessão de exercício criada é então guardada em memória.

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.

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

Consulte o passo 8 na página 17.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DEFINIDA PELO UTILIZADOR

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14.

2. Selecione uma sessão de exercício definida pelo utilizador.

Para selecionar uma sessão de exercício definida pelo utilizador, prima o botão Custom (personalizar) na consola.

Selecione a sessão de exercício pretendida do menu de sessões de exercício definidas pelo utilizador. Em seguida, toque no botão Repeat (repetir).

Nota: Para criar uma sessão de exercício definida pelo utilizador, toque no botão Record New (gravar nova). Consulte COMO CRIAR UM EXERCÍCIO DEFINIDO PELO UTILIZADOR na página 20.

O ecrã indica o nome, a duração e a distância da sessão de exercício. O ecrã indica também o número aproximado de calorias que irá queimar durante a sessão de exercício.

3. Inicie a sessão de exercício.

Toque no botão Start Workout (Iniciar sessão de exercício) para iniciar a sessão de exercício.

Cada sessão de exercício está dividida em segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: Pode estar programada a mesma configuração 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 o nível de inclinação do segmento em curso. O perfil superior representa o nível de velocidade do segmento em curso.

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 de Speed (velocidade) ou Incline (inclinação). **Se premir um botão de Speed**, pode controlar manualmente a velocidade (consulte o passo 3 na página 16). **Se premir**

um botão de Incline, pode controlar manualmente a inclinação (consulte o passo 4 na página 16). **Para regressar à configuração de velocidade e/ou inclinação programadas para a sessão de exercício**, comece por ver o perfil. Em seguida, toque no botão Follow Workout (seguir sessão de exercício).

Nota: O objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que irá queimar 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.

Para interromper a sessão de exercício, toque no botão de retrocesso ou no botão início do ecrã. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar). Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

A sessão de exercício continua da mesma forma até terminar o último segmento. 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.

4. Altere a sessão de exercício se desejar.

Se quiser pode alterar a sessão de exercício. Consulte COMO CRIAR UM EXERCÍCIO DEFINIDO PELO UTILIZADOR na página 20.

5. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 16.

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 17.

7. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 17.

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

Consulte o passo 8 na página 17.

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 26). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 16.

3. Inicie sessão na sua conta iFit.

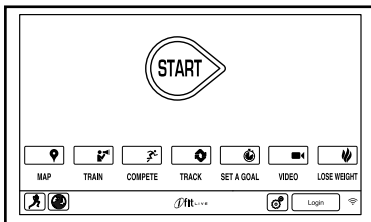
Se ainda não o fez, toque no botão Login (iniciar sessão) para iniciar sessão na sua conta iFit. O ecrã pede-lhe o nome de utilizador e a senha iFit.com. Introduza-os e toque no botão Login (iniciar sessão). Toque no botão Cancel (cancelar) para sair do ecrã de início de sessão.

4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

Para descarregar uma sessão de exercício iFit para a sua agenda, toque nos botões Map (mapa), Train (treinar),

Video (vídeo) ou Lose Weight (perder peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo. Nota: pode ter acesso às 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 histórico de sessões de exercício, toque no botão Track (pista). Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) (consulte a página 19). Nota: Pode também premir um dos botões iFit na consola.



Para mudar de utilizador dentro da conta, toque no botão do utilizador junto ao canto inferior direito do ecrã.

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 indica o nome, a duração e a distância da mesma. O ecrã indica também o número aproximado de calorias que irá queimar durante a sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã faz a contagem decrescente até ao começo da corrida.

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na página 18.

Em algumas sessões de exercício, pode ser orientado(a) pela voz de um treinador áudio.

6. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 16. O ecrã pode também apresentar um mapa da pista em que está a caminhar ou a correr.

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

7. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 6 na página 17.

8. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 7 na página 17.

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

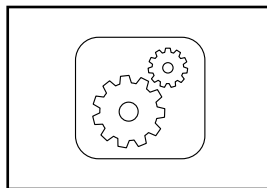
Consulte o passo 8 na página 17.

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 14). Depois, selecione o menu principal (consulte o passo 2 na página 16). Em seguida, prima o botão da engrenagem junto ao canto inferior direito do ecrã para seleccionar o menu de configuração principal. Pode também premir o botão de configuração



2. Selecione o modo de configuração do equipamento.

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

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 que a consola sincronize 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: Deve desligar sempre o cabo de alimentação 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 após a atualização.

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

A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exibição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funciona normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reinício e inserir a chave na consola. No entanto, quando retirar a chave, o ecrã exibe uma apresentação de demonstração.

Para ligar ou desligar o modo de demonstração do ecrã, comece por premir o botão Demo Mode (modo de demonstração). Depois, toque na caixa de seleção On (ligado) ou na caixa de seleção 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 na caixa de seleção Enable (ativar) ou na caixa de seleção 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, toque primeiro no botão Street View (vista de rua). Depois, toque na caixa de seleção Enable (ativar) ou na caixa de seleção 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.

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. 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 e não utilizar um código de acesso. Para desativar o código de acesso, toque na caixa de seleção Disable.

Nota: Se estiver ativado um código de acesso, a consola pede-lhe periodicamente que o introduza. A consola permanece bloqueada até ser introduzido o código de acesso correto. **IMPORTANTE: No caso de se esquecer do seu código de acesso, introduza o seguinte código mestre para desbloquear a consola: 1985.**

12. Saia do modo de configuração do equipamento.

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

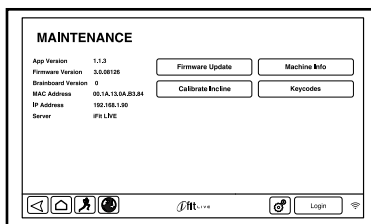
COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 23.

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 obter os 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 rede sem fios. A atualização começa imediatamente.

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 de desligado. Espere vários segundos e, em seguida, coloque o interruptor na posição de 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, regressar à posição inicial. Desta forma, o sistema de inclinação fica calibrado. Prima o 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.

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 23.

2. Selecione o modo de rede sem fios.

No menu principal da configuração, 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 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 faça a gestão de uma ligação a uma rede sem fios.

Quando a opção Wi-Fi está 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 uma rede sem fios própria 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 de informações 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. Aparece 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 14.

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

Para se desligar de uma rede sem fios, selecione a rede sem fios 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, prima o botão de retrocesso na consola.

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, ponha-o no chão ou noutra superfície plana em vez de o pousar na consola.



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 regressar à página web anterior, prima o botão de retrocesso da consola ou toque no botão Browser Back (recuar no browser) do ecrã. Para sair do browser, prima o botão Home (Início) da consola ou toque no botão Return (regressar) do ecrã.

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 de URL, utilize o teclado para introduzir o endereço e toque no botão Go (ir). Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 14.

Nota: Enquanto estiver a utilizar o browser, os botões de velocidade, inclinação, ventoinha e volume funcionam, mas os botões das sessões de exercício não.

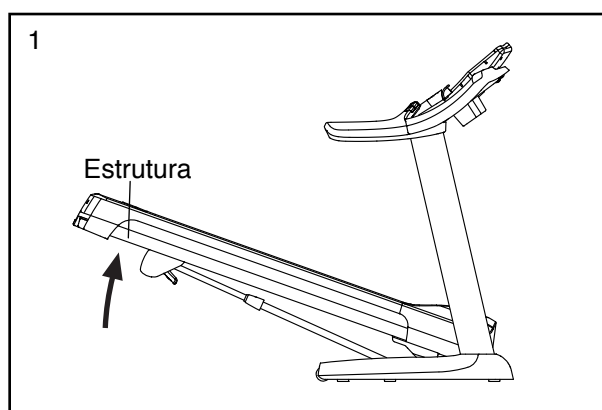
Nota: Se tiver dúvidas após seguir estas instruções, vá a support.iFit.com para obter assistência.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

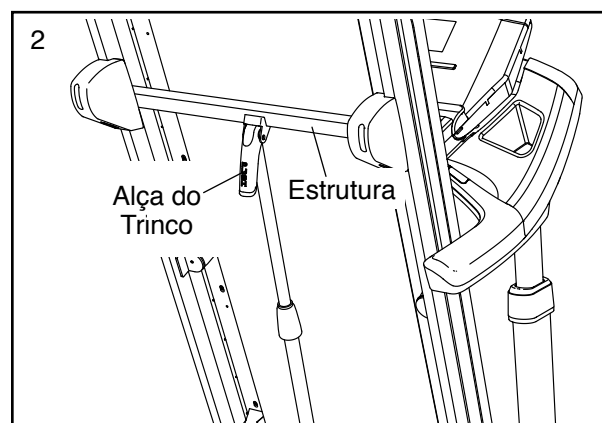
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para zero antes de o dobrar. 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 de armazenamento se fixar na posição de armazenamento. **ATENÇÃO: Certifique-se de que a alça do trinco encaixa.**

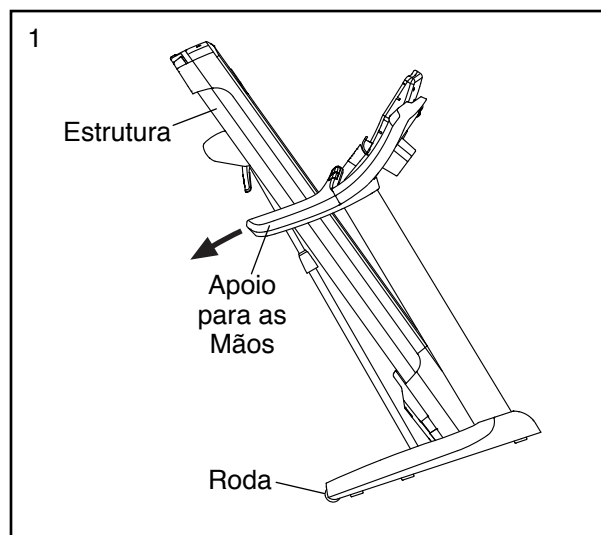


Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de armazenamento a temperaturas superiores a 30° C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

Antes de mover o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO: Certifique-se de que a alça de bloqueio fica bloqueada 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 uma mão. Puxe a alça de bloqueio para a direita; se necessário, empurre ligeiramente a estrutura para a frente. Rode a estrutura para baixo alguns centímetros e largue a alça do trinco.
2. **Consulte o desenho 1 à esquerda.** Segure firmemente na estrutura metálica com ambas as mãos e baixe-a até ao chão. **ATENÇÃO: Não segure na estrutura pelos carris plásticos de apoio para os pés nem deixe cair a estrutura. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

MANUTENÇÃO

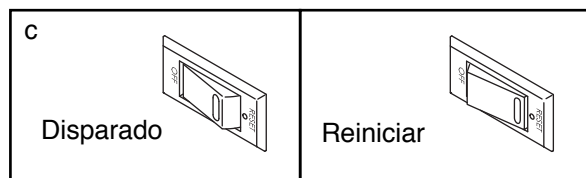
Limpe periodicamente o tapete rolante e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, **ponha o interruptor de corrente na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação elétrica**. Limpe as peças exteriores do tapete rolante com um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente 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 a seguir. Procure o sintoma aplicável e siga os passos indicados. Se precisar de assistência adicional, consulte a contracapa deste manual.

SINTOMA: A corrente não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 12). 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, 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 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 está ligado. Se o cabo de alimentação estiver ligado, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.
- Retire a chave da consola e, em seguida, insira-a novamente.
- Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a contracapa deste manual.

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

- A consola inclui um modo de demonstração de exibição, concebido para utilizar se o tapete rolante estiver em exibição numa loja. Se o ecrã tiver uma apresentação de demonstração ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se o modo de demonstração permanecer ativo, consulte o passo 7 na página 23 para o desativar.

SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

- Calibre o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 25).

SINTOMA: O modo iFit não funciona corretamente

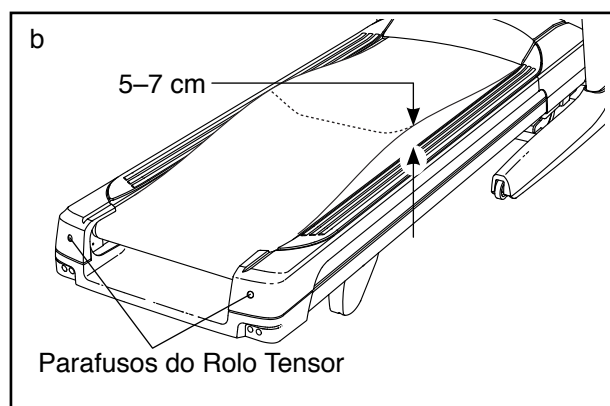
- Se o modo iFit não funcionar corretamente, certifique-se de que o tapete rolante tem o firmware mais atual disponível (consulte o passo 3 na página 25).

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 26).
- Certifique-se de que a configuração da sua rede sem fios está correta.
- Se ainda tiver dúvidas, consulte a contracapa deste manual.

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

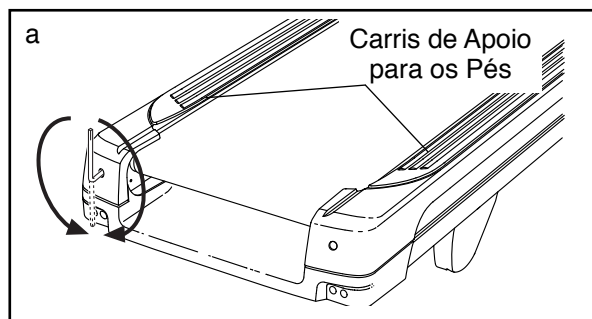
- Se tiver de utilizar uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²) com um comprimento que não exceda 1,5 m.
- Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo 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, 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 contracapa deste manual.

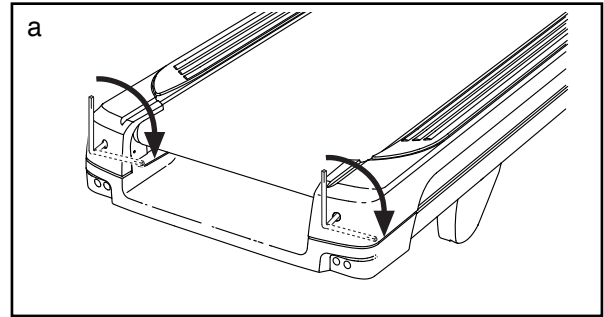
SINTOMA: A cinta de caminhar não está centrada entre os carris de apoio para os pés. IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nos carris de apoio para os pés, pode ficar danificada.

- 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 elétrica, 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.



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.

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº SFTL81913-INT.1 R0415A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	8	Parafuso 5/16" x 3/4"	46	2	Mola Isoladora
2	4	Parafuso 3/8" x 3 1/4"	47	2	Isolador
3	4	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	48	1	Cobertura da Estrutura Esquerda
4	4	Anilha Externa em Forma de Estrela 3/8"	49	1	Cobertura do Carril de Apoio Para o Pé Esquerdo
5	1	Pino 3/8" x 2"	50	1	Carril de Apoio para o Pé Esquerdo
6	4	Anilha Plana 5/16"	51	1	Rolo Tensor
7	1	Pino 3/8" x 2 3/8"	52	1	Autocolante de Aviso
8	2	Porca 3/8"	53	1	Plataforma de Caminhar
9	13	Parafuso Auto-Atarrachante #8 x 3/4"	54	1	Cinta de Caminhar
10	77	Parafuso #8 x 3/4"	55	2	Guia da Correia
11	3	Parafuso 1/4" x 2 1/2"	56	1	Torno do Interruptor de Lâminas
12	2	Pino 3/8" x 1 3/4"	57	1	Roldana/Rolote de Tração
13	16	Parafuso #8 x 1/2"	58	1	Íman
14	12	Parafuso Auto-Atarrachante de Cabeça Panela #8 x 3/4"	59	1	Interruptor de Lâminas
15	2	Pino 1/4" x 1 1/2"	60	4	Atilho para Fio
16	1	Parte Posterior da Base da Ventoinha	61	1	Estrutura
17	2	Parafuso #8 x 1 3/4"	62	1	Cobertura da Estrutura Direita
18	4	Parafuso da Guia da Correia #8	63	1	Motor de Tração
19	1	Pino 3/8" x 1 1/2"	64	1	Correia do Motor
20	1	Pino 3/8" x 2"	65	1	Trinco de Armazenamento
21	1	Alça do Trinco	66	1	Pé Traseiro Direito
22	2	Parafuso do Motor 5/16"	67	2	Motor da Barra Vertical
23	2	Pino 1/2" x 2 1/4"	68	1	Cobertura da Ventoinha
24	2	Pino 3/8" x 1"	69	1	Chave/Clipe
25	4	Pino 5/16" x 1 3/4"	70	1	Tampa Posterior
26	1	Porca 1/4"	71	1	Pé Traseiro Esquerdo
27	4	Parafuso #8 x 1"	72	1	Carril de Apoio para o Pé Direito
28	9	Parafuso #8 x 5/8"	73	1	Cobertura do Carril de Apoio Para o Pé Direito
29	19	Parafuso de Cabeça Panela #8 x 1/2"	74	1	Capô do Motor
30	10	Parafuso #12 x 1"	75	1	Decoração do Capô
31	2	Pino 1/4" x 3/4"	76	1	Suporte de Bloqueio da Inclinação
32	1	Pino #8 x 5/8"	77	1	Motor de Inclinação
33	8	Parafuso 1/2" x 1/2"	78	2	Anilha da Estrutura de Inclinação
34	1	Parafuso #8 x 1/4"	79	2	Inserção da Estrutura de Inclinação
35	1	Grampo do Controlador	80	1	Estrutura de Inclinação
36	4	Anilha 5/16"	81	1	Controlador
37	2	Porca 1/2"	82	1	Placa de Eletrônica
38	6	Contraporca 3/8"	83	10	Atilho do Cabo
39	4	Porca 5/16"	84	2	Pilar do Capô
40	3	Porca 1/4"	85	1	Interruptor
41	1	Porca #8	86	1	Cabo de Alimentação
42	5	Clipe do Capô	87	4	Bucim
43	4	Bucim de Borracha	88	1	Caixa
44	4	Parafuso #3 x 5/16"	89	1	Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda
45	4	Tampa Isoladora	90	1	Apoio para a Mão Esquerda
			91	1	Base do Apoio para a Mão Esquerda

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
92	1	Fio da Barra Vertical	116	1	Parte Posterior da Base da Consola
93	1	Cobertura do Apoio para a Mão Direita	117	1	Consola
94	1	Apoio para a Mão Direita	118	1	Estrutura da Consola
95	1	Base do Apoio para a Mão Direita	119	1	Porta de Acesso
96	1	Barra Vertical	120	1	Parte Traseira da Consola
97	2	Autocolante de Aviso	121	1	Ventoinha
98	1	Cobertura da Base Direita	122	8	Distanciador
99	1	Fio do Motor de Inclinação	123	1	Controlador do Motor da Barra Vertical
100	1	Cobertura da Base Esquerda	124	1	Fonte de Alimentação
101	6	Almofada da Base	125	1	Suporte Eletrónico
102	1	Barra Vertical Direita Ajustável	126	2	Cobertura Superior da Barra Vertical
103	2	Perna da Base	127	2	Cobertura Inferior da Barra Vertical
104	1	Compartimento da Roda Esquerda	128	1	Suporte do Bucim
105	1	Compartimento da Roda Direita	129	2	Cobertura da Barra Vertical
106	2	Roda	130	8	Parafuso #8 x 3/8"
107	1	Tabuleiro Esquerdo	131	2	Parafuso 1/4" x 1 1/2"
108	1	Base da Consola	132	1	Barra Vertical Esquerda Ajustável
109	1	Tabuleiro Direito	133	2	Bucha do Motor
110	1	Motor de Ajuste da Consola	134	1	Filtro
111	1	Cobertura do Motor de Ajuste da Consola	135	1	Suporte do Filtro
112	1	Estrutura da Base da Consola	136	1	Isolador do Motor
113	2	Torno da Consola	137	1	Suporte de Ligação à Terra
114	8	Bucha da Consola	138	1	Tomada
115	2	Fio de Terra da Consola	*	—	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 SFTL81913-INT.1 R0415A

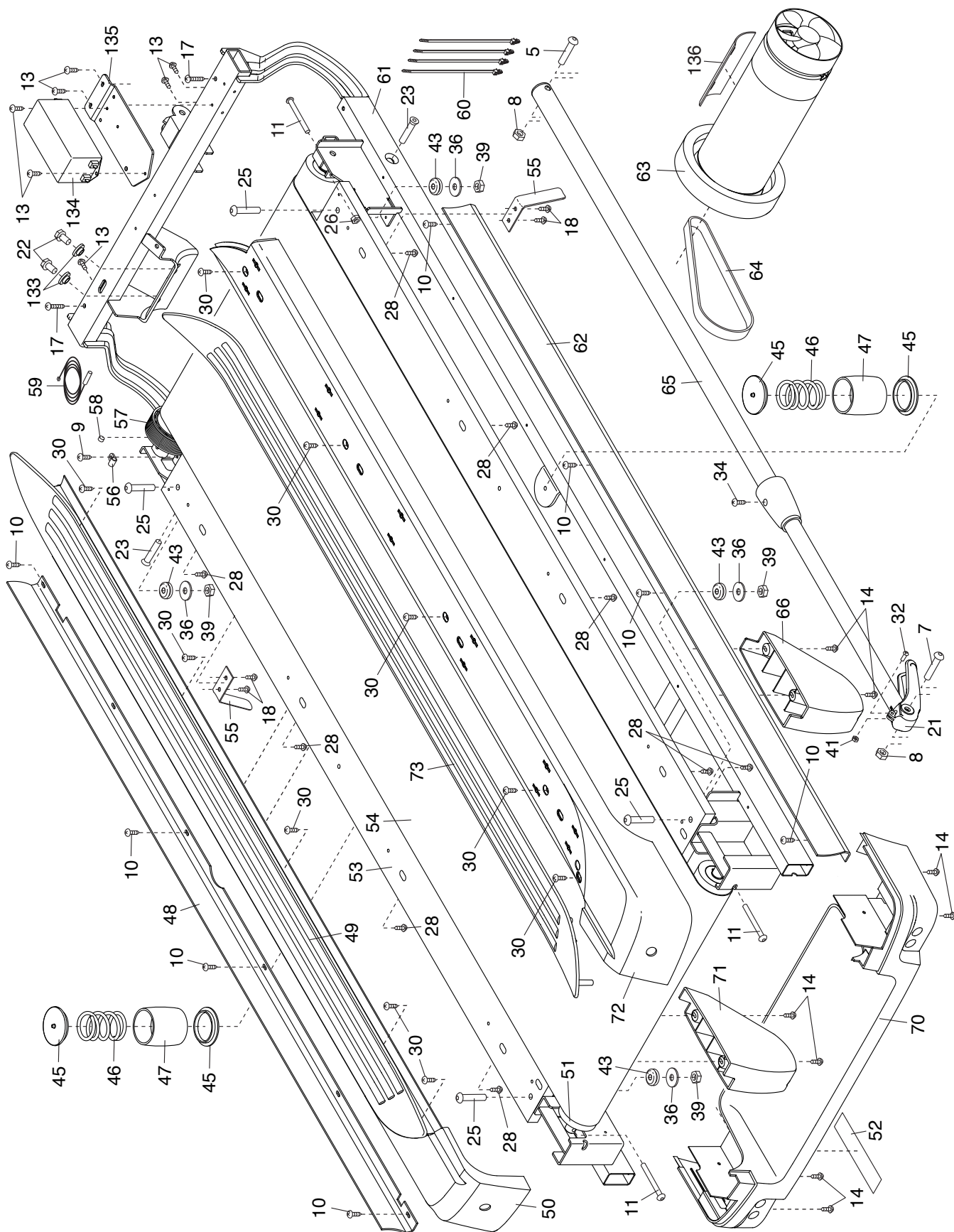


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº SFTL81913-INT.1 R0415A

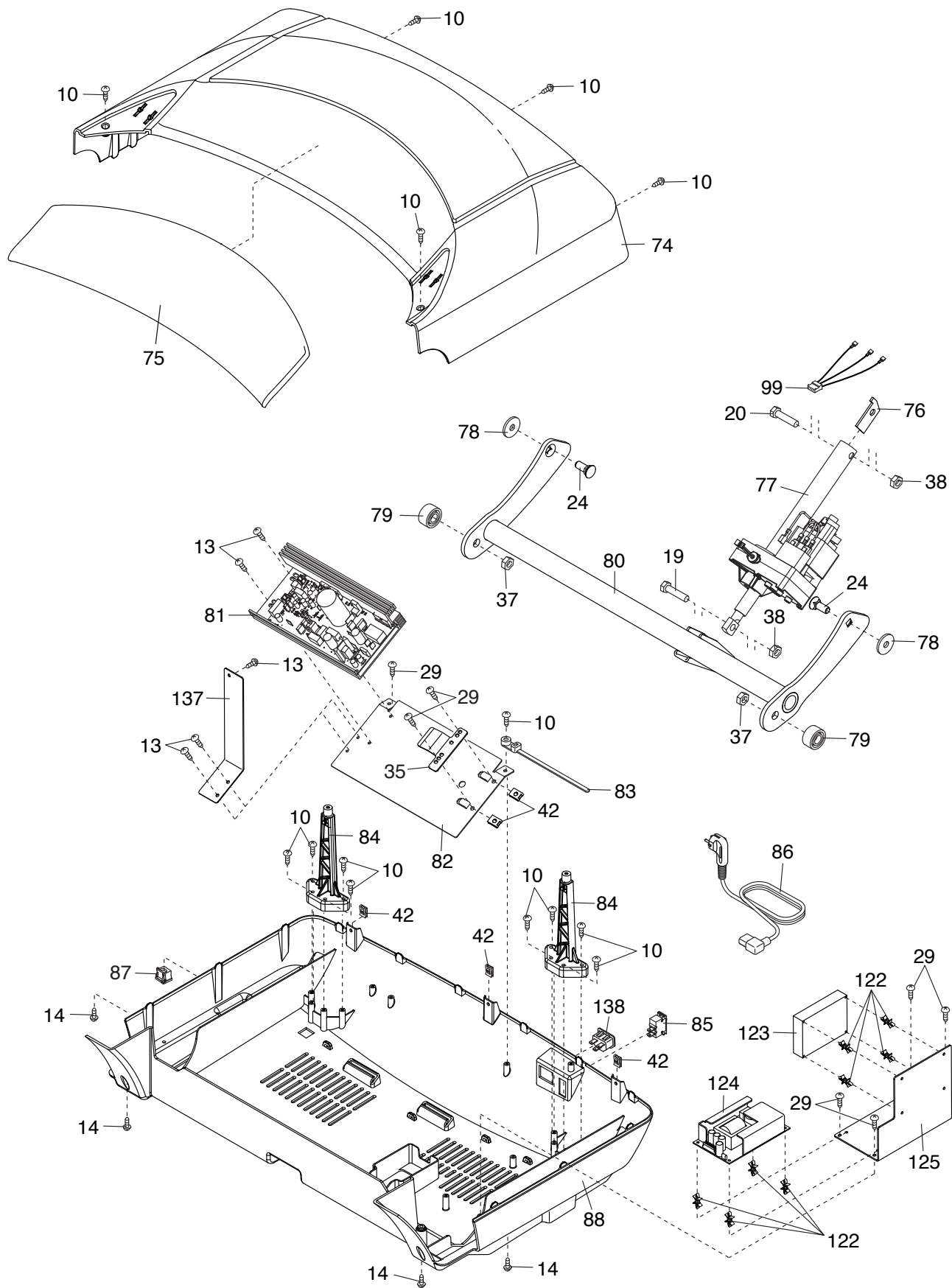


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº SFTL81913-INT.1 R0415A

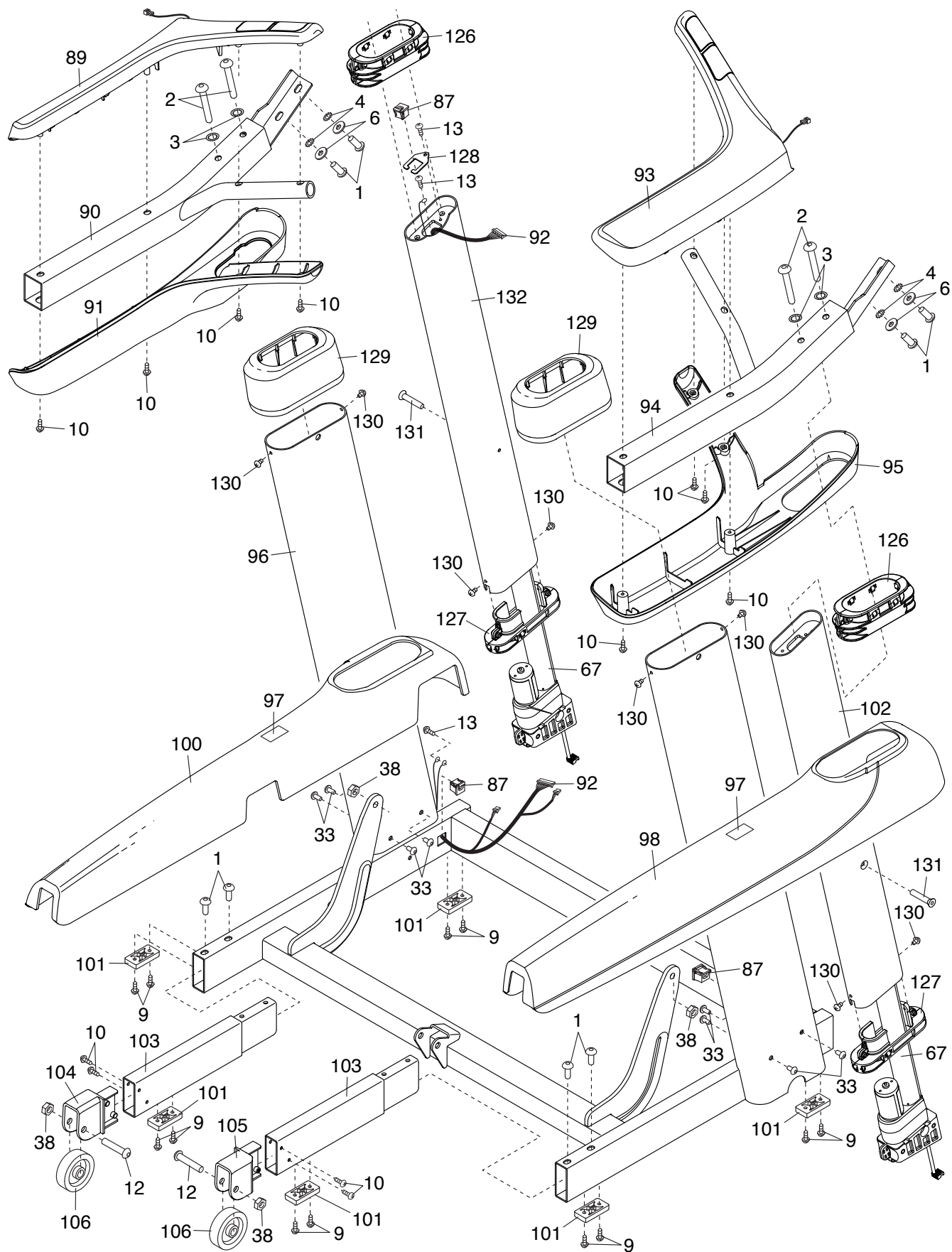
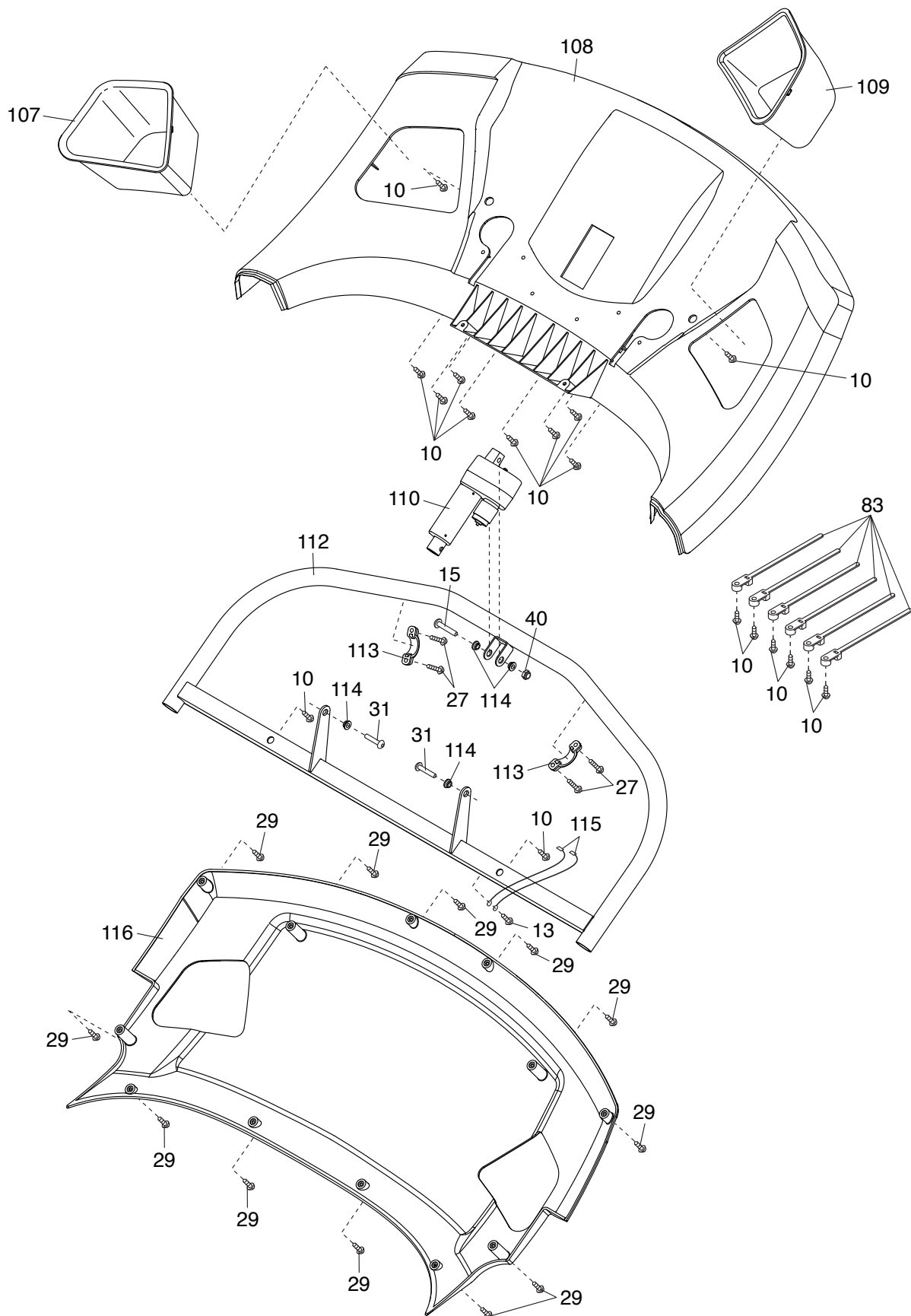
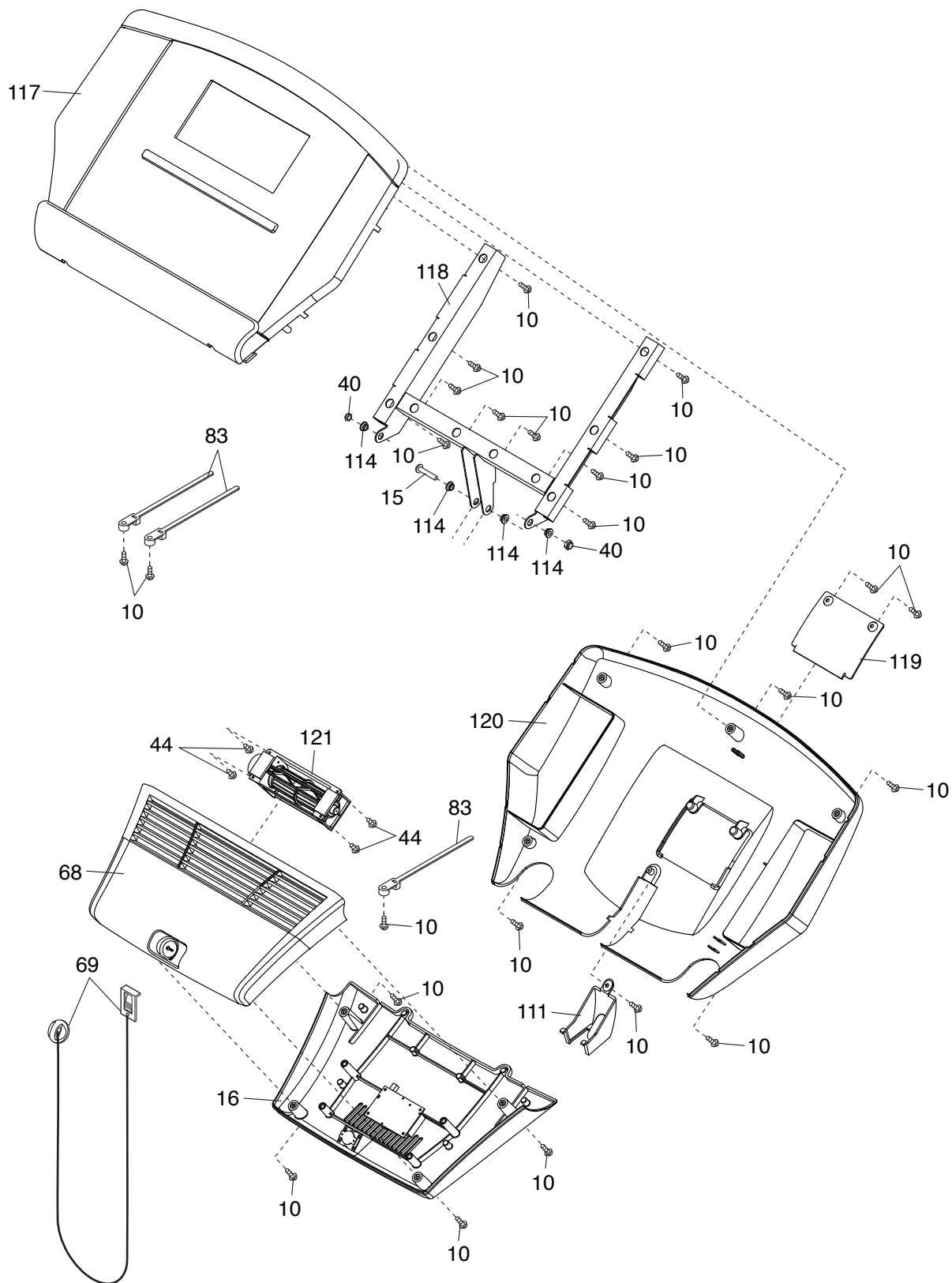


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº SFTL81913-INT.1 R0415A





COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE

Se tiver dúvidas depois de ler este manual, ou se tiver peças danificadas ou em falta, contacte o Apoio ao Cliente através de um dos números de telefone ou endereços indicados abaixo. **Anote o número de modelo, número de série e nome do produto (consulte a capa deste manual) antes de contactar o Apoio ao Cliente. Se encomendar peças de substituição, anote também o número de código e descrição de cada peça (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO perto do final deste manual).**

Nos Estados Unidos da América

Por telefone: 1-800-201-2109, de segunda a sexta das 6h às 18h MT (zona das montanhas)

E-mail: customercare@freemotionfitness.com

Por escrito:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos da América

Fora dos Estados Unidos da América

Por telefone: 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521, de segunda a sexta das 6h às 15h (hora da zona das montanhas dos EUA)

E-mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIA LIMITADA

A FreeMotion Fitness, Inc., garante que este produto está isento de defeitos de fabrico e material sob condições de utilização e manutenção normais. A estrutura e o motor de tração têm garantia vitalícia. As peças têm garantia por cinco (5) anos a partir da data da compra. A mão-de-obra tem garantia por dois (2) anos a partir da data da compra.

A assistência da FreeMotion Fitness ao abrigo da garantia pode ser obtida contactando o revendedor autorizado ao qual adquiriu este produto. Tenha o cuidado de conservar a fatura original e os dados sobre o número de série. Se este produto sofrer uma falha ao abrigo da garantia aqui expressa, a FreeMotion Fitness, segundo sua própria opção, procederá à reparação, à substituição ou ao reembolso do preço de compra. A FreeMotion Fitness compensa os prestadores de assistência pelas suas deslocações ao abrigo da garantia na sua área de serviço; pode ser cobrado aos clientes um valor adicional por pedidos de assistência para lá dessa área de serviço. Para peças sobresselentes expedidas enquanto o produto estiver sob garantia, o cliente será responsável por um custo de manuseamento mínimo. Em caso de assistência na morada do cliente, este será responsável por um custo de deslocação mínimo. Esta garantia não se aplica a quaisquer danos causados a um produto e atribuíveis a danos no transporte, utilização abusiva, indevida, imprópria ou anormal ou reparações não efetuadas por um centro de assistência autorizado pela FreeMotion Fitness, bem como a produtos utilizados para fins comerciais ou de aluguer ou produtos utilizados como modelos de exposição em lojas. A FreeMotion Fitness não autoriza qualquer outra garantia para além da especificada acima.

A FreeMotion Fitness não se responsabiliza por danos indiretos, especiais ou consequentes decorrentes da utilização ou do desempenho do produto; danos relativos a qualquer perda económica, perda de bens, perda de receitas ou lucros, perda de usufruto ou utilização ou custos de remoção ou instalação; ou outros danos consequentes de qualquer tipo. Algumas regiões não permitem a exclusão ou limitação de danos acidentais ou consequentes. Como tal, a limitação acima poderá não se aplicar ao cliente.

A garantia aqui expressa substitui todas e quaisquer outras garantias, e quaisquer garantias implícitas de comerciabilidade ou adequação a um fim específico estão limitadas, no âmbito e na duração, aos termos aqui estabelecidos. Algumas regiões não permitem limitações à duração das garantias implícitas. Como tal, a limitação acima poderá não se aplicar ao cliente.

Esta garantia proporciona direitos legais específicos; o cliente poderá ter outros direitos que variam de região para região.

FreeMotion Fitness, Inc., 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84321-9813