FREEMOTION®

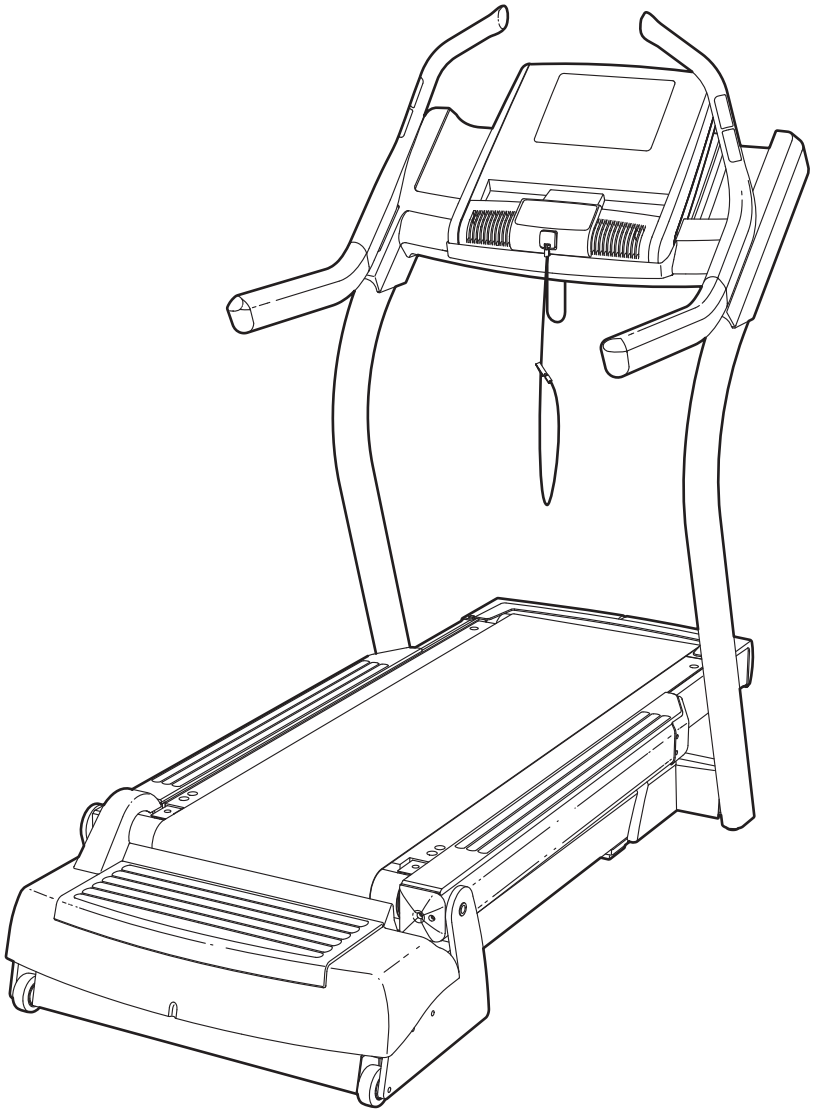
i 7.9 INCLINE TRAINER

Modelo nº VMTL39811-INT.4
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.

Autocolante do Número de Série

MANUAL DO UTILIZADOR



DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas ou se houver peças danificadas ou em falta, consulte COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA 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.

www.freemotionfitness.com

ÍNDICE

PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO 5
ANTES DE COMEÇAR 6
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 7
MONTAGEM 8
COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL 13
FUNCIONAMENTO E AJUSTES 14
COMO ACTUALIZAR A CONSOLA 16
COMO UTILIZAR A CONSOLA 17
MANUTENÇÃO PREVENTIVA 30
REGISTO DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA DE SEIS MESES 33
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS 34
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 36
LISTA DE PEÇAS 38
DIAGRAMA AMPLIADO 40
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE . . . . . Contracapa
GARANTIA LIMITADA . . . . . Contracapa

FREEMOTION é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc. iPod, iPod nano, iPod touch, e iTunes é uma marca comercial da Apple, Inc., registada nos E.U.A. e noutros países. iPod® não está incluída.

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. **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.**

2. **É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do tapete rolante inclinável são adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.**

3. **Mantenha o tapete rolante inclinável dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante inclinável numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

4. **Coloque o tapete rolante inclinável 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 inclinável numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do tapete rolante inclinável.**

5. **Não utilize o tapete rolante inclinável numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.**

6. **Não utilize o tapete rolante inclinável enquanto não estiver devida e completamente montado (consulte MONTAGEM na página 8).**

7. **Examine e aperte regularmente todas as peças do tapete rolante inclinável.**

8. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante inclinável.**

9. **O tapete rolante inclinável não deve ser utilizado por pessoas com mais de 181 kg.**

10. **Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante inclinável por mais de uma pessoa.**

11. **Utilize vestuário de exercício apropriado para utilizar o tapete rolante inclinável. Não utilize vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante inclinável. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Utilize sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante inclinável com os pés descalços ou apenas com meias ou com sandálias.***

12. **Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 14), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.**

13. **Se for necessária uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.**

14. **Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.**

15. **Nunca mova a correia de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante inclinável se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se o tapete rolante inclinável não estiver a funcionar adequadamente (consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 34 se o tapete rolante inclinável não estiver a funcionar adequadamente).**

16. **Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante inclinável (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18).**

17. **Nunca faça arrancar o tapete rolante inclinável estando em cima da correia de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante inclinável.**

18. **O tapete rolante inclinável pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas de velocidade.**

19. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão 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 inclinável a funcionar sem vigilância.**

21. **Não altere a inclinação do tapete rolante inclinável colocando objectos debaixo do mesmo.**

22. **Nunca introduza nem deixe cair qualquer objecto em qualquer orifício do tapete rolante inclinável.**

23. **Tenha o cuidado de executar todos os procedimentos de manutenção descritos neste manual. Se não o fizer, invalidará a garantia e poderá causar danos no tapete rolante inclinável.**

24. **PERIGO: Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante inclinável, e antes de efectuar quaisquer procedimentos de manutenção e afinação descritos neste manual. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efectuado apenas por um representante de assistência autorizado.**

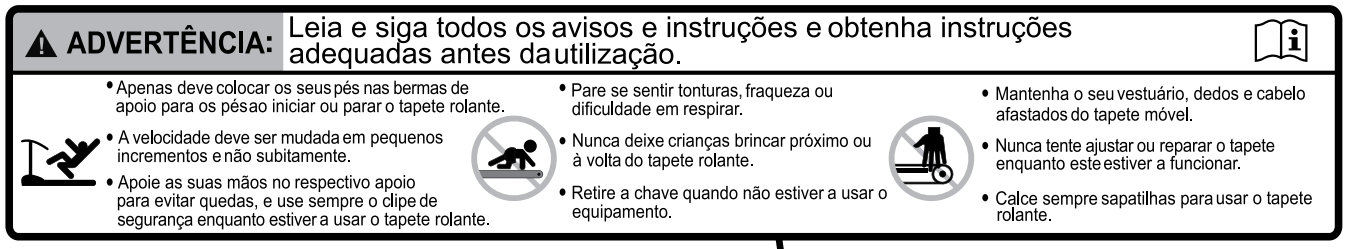
25. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

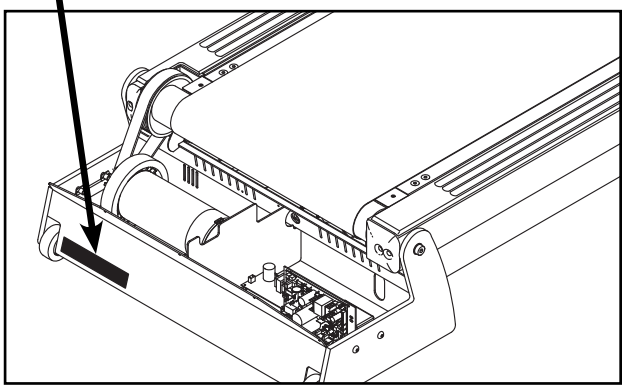
26. **Utilize o tapete rolante inclinável apenas da forma descrita neste manual.**

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

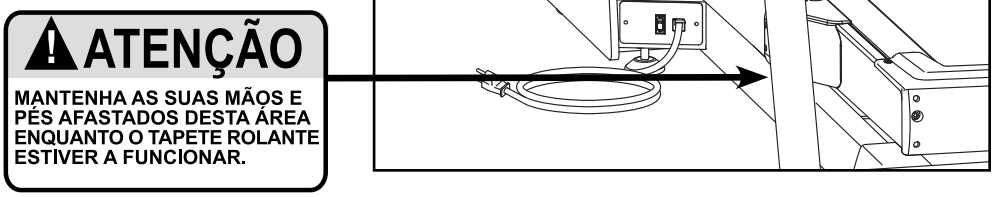
LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

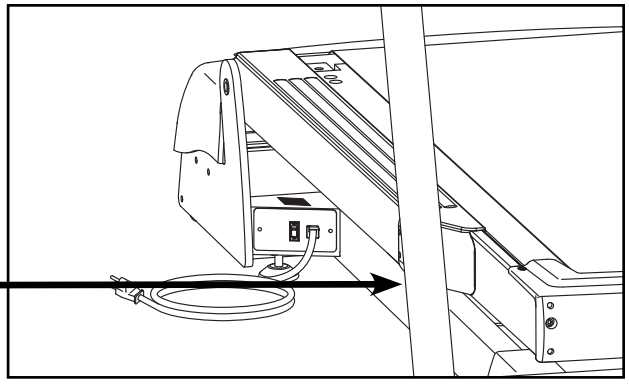
Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a contracapa deste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





Nota: Existe um autocolante de cada lado





ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o revolucionário FREEMOTION® i7.9 INCLINE TRAINER. O i7.9 INCLINE TRAINER oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante inclinável. 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.

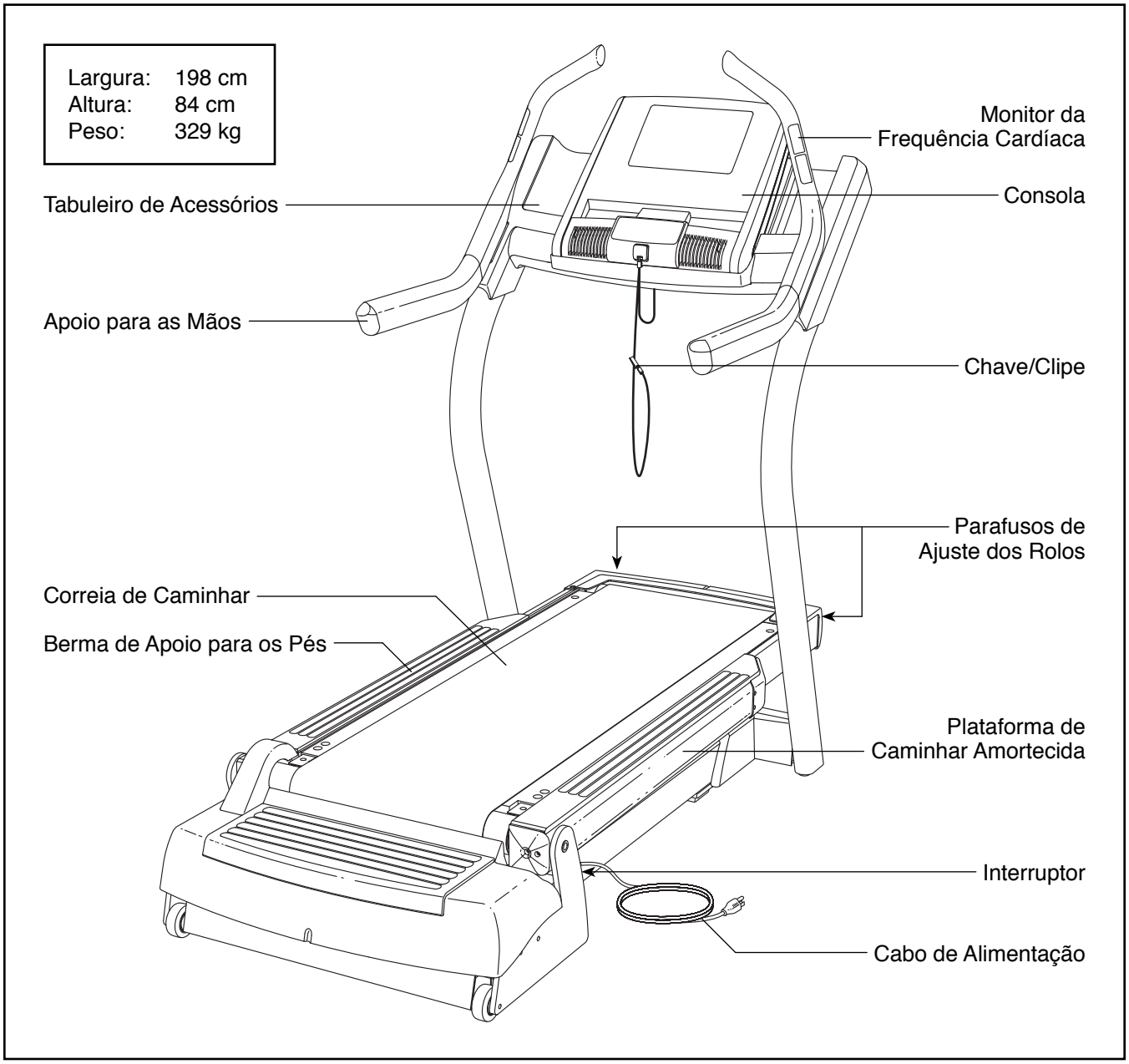
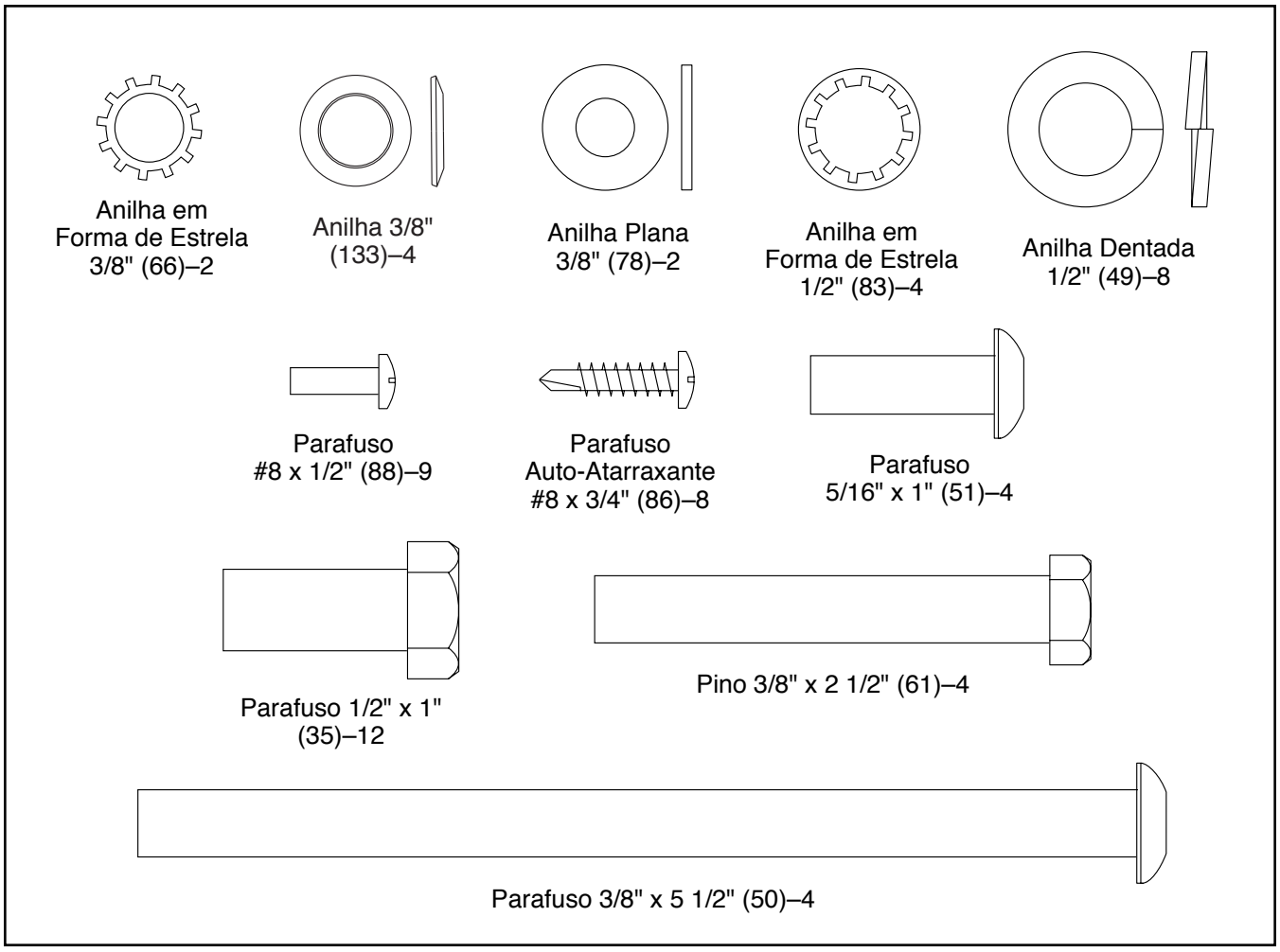


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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 desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 7.

- A montagem requer as ferramentas seguintes (não incluídas):

  uma chave sextavada 3/8"

  uma chave sextavada 7/32"

  uma chave Phillips

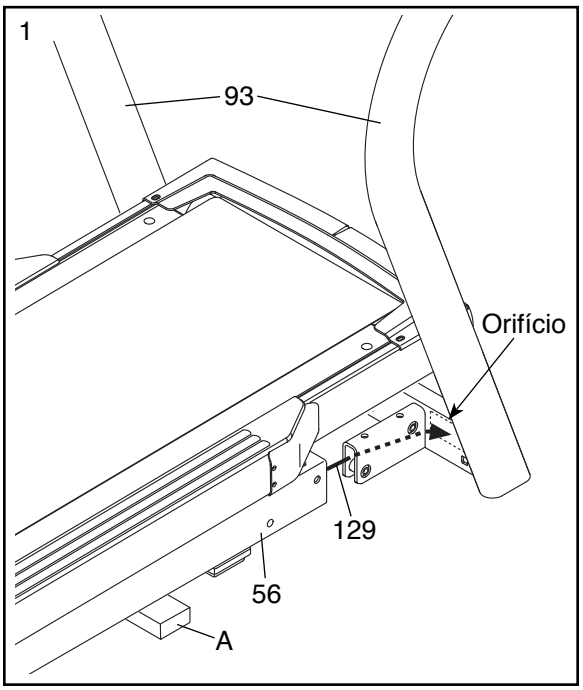
  Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

1. Coloque a Estrutura da Base (56) sobre duas peças da madeira (A) encontrada na embalagem do tapete rolante inclinável. Coloque a madeira de cada lado da Estrutura da Base por trás dos pés, conforme indicado.

   Peça a outra pessoa que segure na Barra Vertical (93) junto à parte frontal da Estrutura da Base (56), conforme indicado.

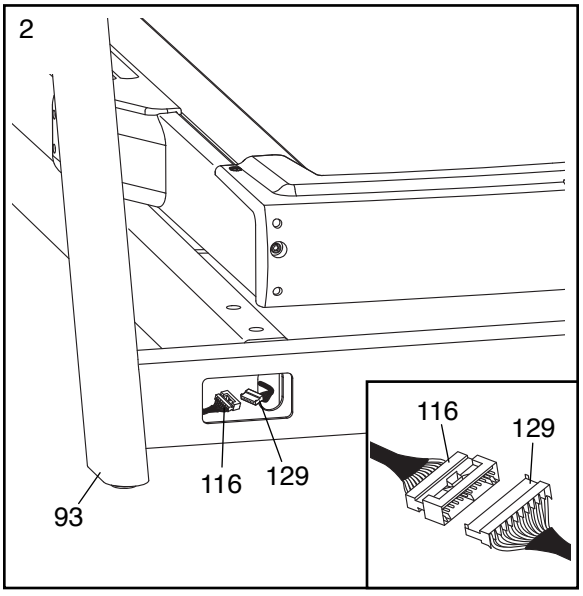
   À medida que inserir a Barra Vertical (93) na Estrutura da Base (56), insira a Cablagem da Estrutura (129) através da haste na Barra Vertical e pelo orifício de acesso na parte da frente da Barra Vertical. **Tenha cuidado para não trilhar o fio.**

   Alinhe os orifícios da Barra Vertical (93) com os orifícios da Estrutura da Base (56).



2. Localize a Cablagem da Estrutura (129) e o Fio da Barra Vertical (116) no orifício de acesso da Barra Vertical (93).

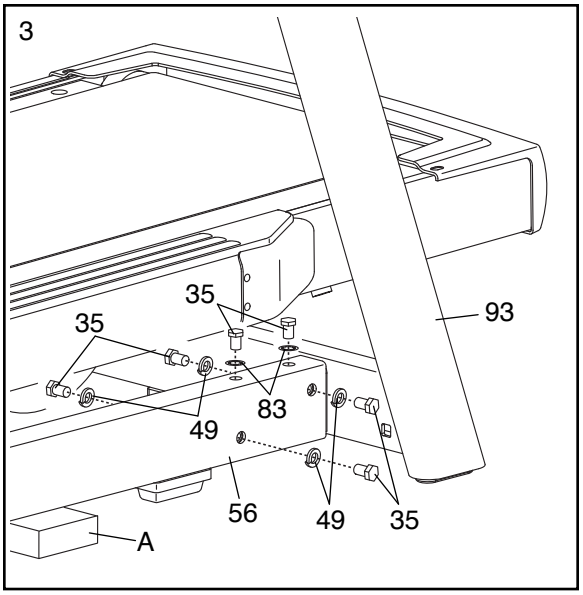
   Ligue a Cablagem da Estrutura (129) ao Fio da Barra Vertical (116). **Consulte o desenho inserido. Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.**



3. Aperte parcialmente seis Parafusos 1/2" x 1" (35) com quatro Anilhas Dentadas 1/2" (49) e duas Anilhas em forma de Estrela 1/2" (83) através da Estrutura de Base (56) e contra a haste junto à Barra Vertical (93) direita conforme indicado; **não aperte já os Parafusos. Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.**

   Repita este passo no lado esquerdo do tapete rolante inclinável. Enrosque todos os doze Parafusos 1/2" x 1" (35) e, em seguida, aperte-os.

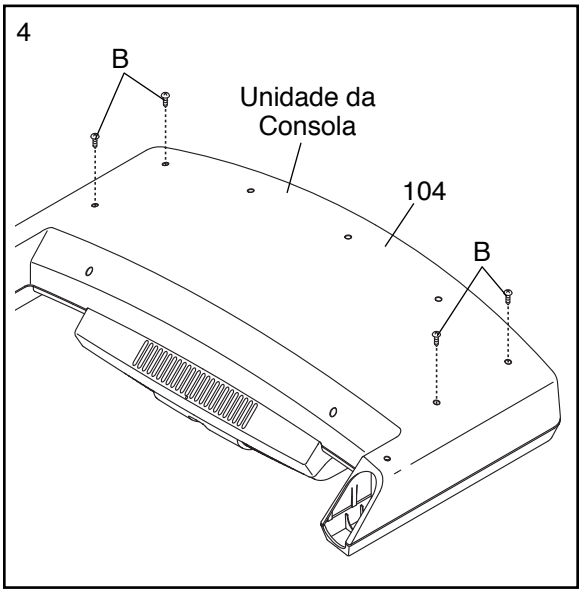
   Retire as peças de madeira (A) de debaixo da Estrutura da Base (56).



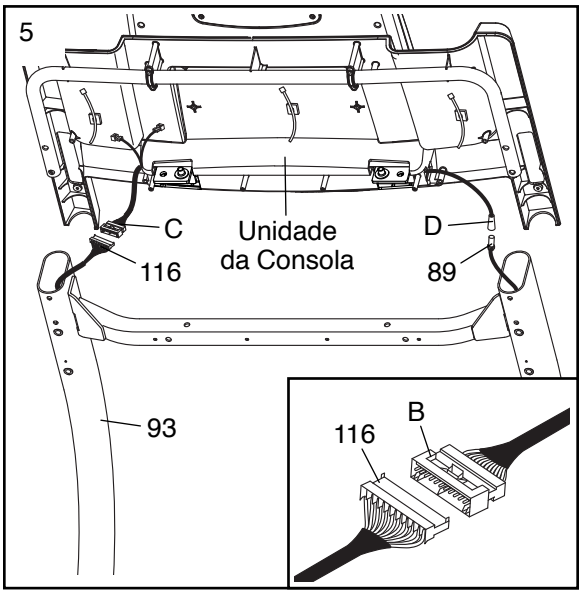
4. Coloque a unidade da consola voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhá-la.

   Retire e elimine os quatro parafusos indicados (B) da unidade da consola.

   Retire a Tampa da Parte Posterior da Consola (104).



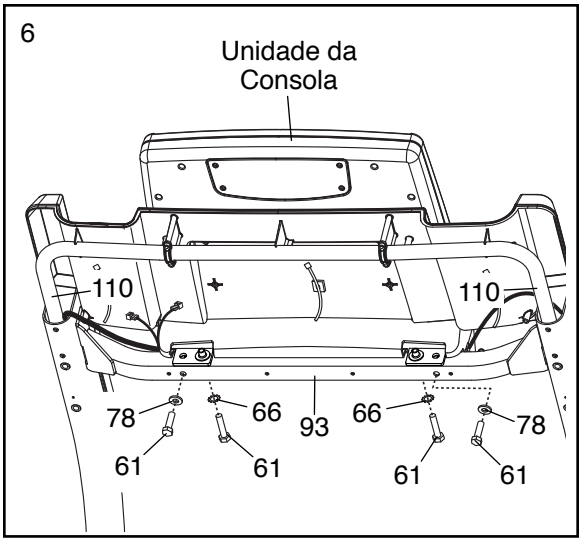
5. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto à Barra Vertical (93). Ligue o Fio da Barra Vertical (116) ao fio da consola (C). **Consulte o desenho inserido. Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Em seguida, ligue o Cabo de TV da Barra Vertical (89) ao cabo de TV da consola (D). Insira os fios de cima para baixo na Barra Vertical (93).



6. Coloque a unidade da consola na Barra Vertical (93). **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.** Certifique-se de que as extremidades da Barra de Apoio da Consola (110) estão inseridas nas extremidades da Barra Vertical.

   Enrosque dois Pinos 3/8" x 2 1/2" (61) com duas Anilhas Planas 3/8" (78) na Barra Vertical (93), conforme indicado. **Não aperte já os Pinos.**

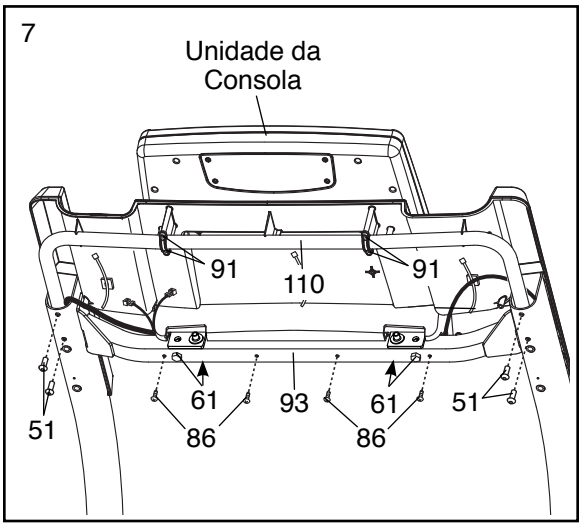
   Em seguida, fixe a unidade da consola à Barra Vertical (93) com dois Pinos 3/8" x 2 1/2" (61), duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (66), conforme indicado. **Não aperte completamente os Pinos para já.**



7. Enrosque quatro Parafusos 5/16" x 1" (51) na Barra Vertical (93) e Barra de Apoio da Consola (110); **enrosque os quatro Parafusos e, em seguida, aperte-os.**

   Aperte quatro Parafusos Auto-Atarraxantes #8 x 3/4" (86) na Barra Vertical (93) e na unidade da consola.

   Aperte os quatro Pinos 3/8" x 2 1/2" (61). Certifique-se de que os quatro Parafusos #8 x 1" (91) estão apertados. Tenha cuidado para não os apertar demasiado.

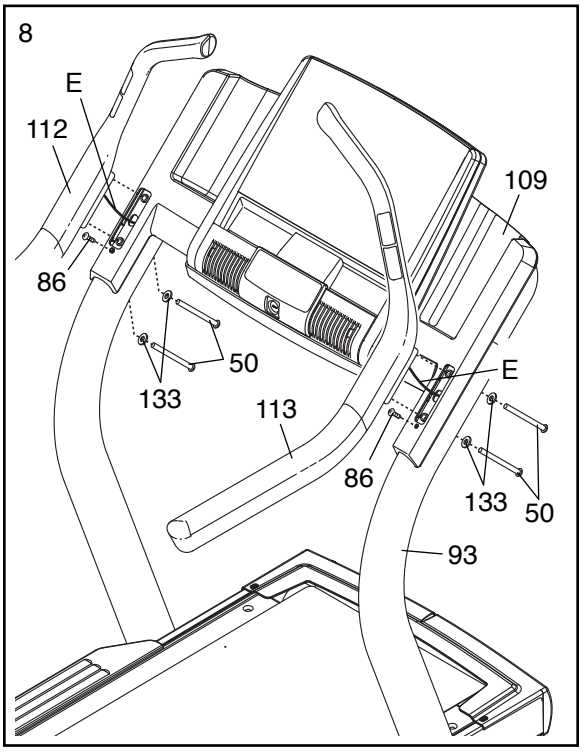


8. Aperte dois Parafusos Auto-Atarraxantes #8 x 3/4" (86) na Base da Consola (109) e na Barra Vertical (93). **Não aperte demasiado os Parafusos.**

   Identifique as Unidades dos Apoios para as Mãos Esquerda e Direita (112, 113). Segure a Unidade o Apoio para a Mão Direita junto à Barra Vertical (93). Insira o fio de pulso (E) para a Mão Direita através do orifício na Base da Consola (109) e puxe-o para fora do cimo da Barra Vertical.

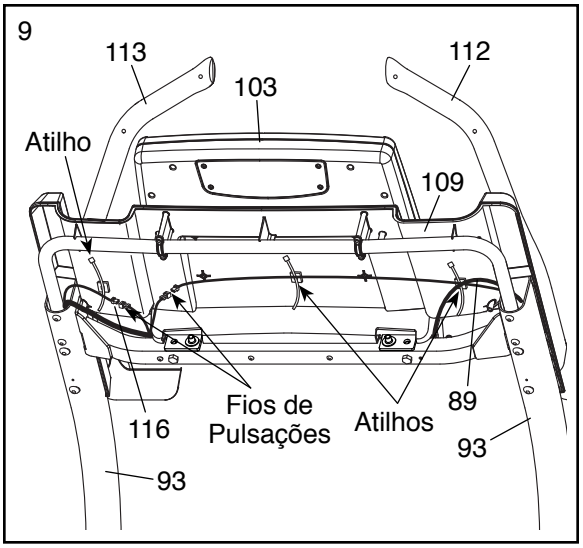
   Aplique três gotas do adesivo para roscas incluído nas extremidades roscadas de dois Parafusos 3/8" x 5 1/2" (50). Em seguida, fixe a Unidade do Apoio para a Mão Direita (113) à Barra Vertical com os dois Parafusos e duas Anilhas 3/8" (133). **Aplique aos Parafusos um esforço de torção de 340 in-lbs. Enrosque ambos os Parafusos e depois aperte-os.**

   Fixe a Unidade do Apoio para a Mão Esquerda (112) conforme descrito acima.

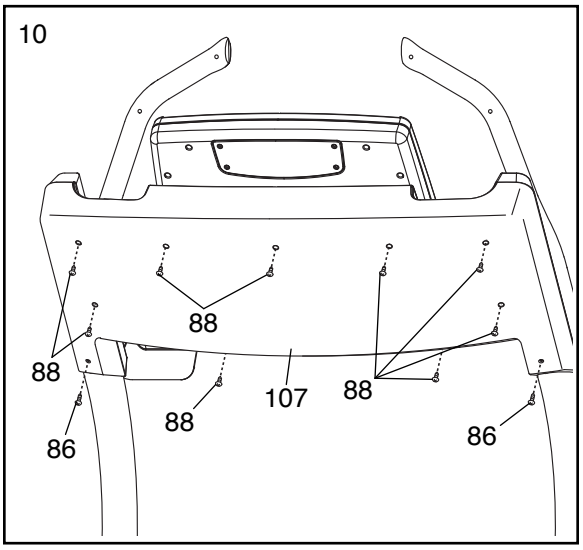


9. Ligue os fios de pulsação das Unidades dos Apoios para as Mãos Esquerda e Direita (112, 113) aos fios de pulsação da Consola (103). Insira os atilhos incluídos através das bases do atilho ligadas à parte de trás da Base da Consola (109). Enrole os atilhos à volta dos fios de pulsação, do Fio da Barra Vertical (116) e do Cabo de TV da Barra Vertical (89) e, em seguida, aperte os atilhos à volta dos fios.

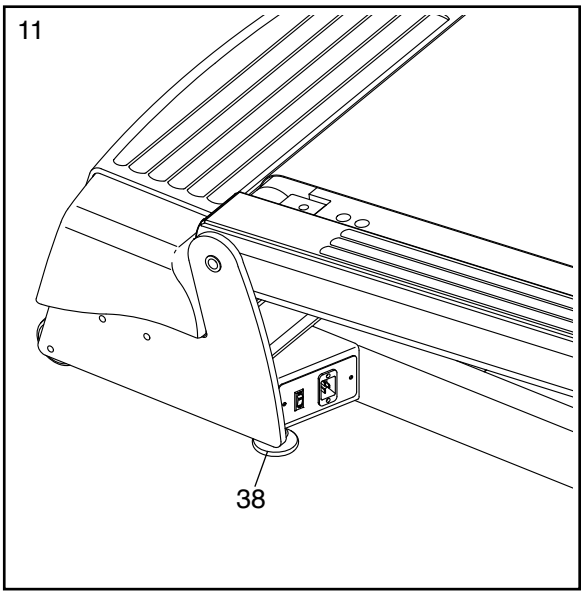
   Insira todos os fios na parte de cima da Barra Vertical (93).



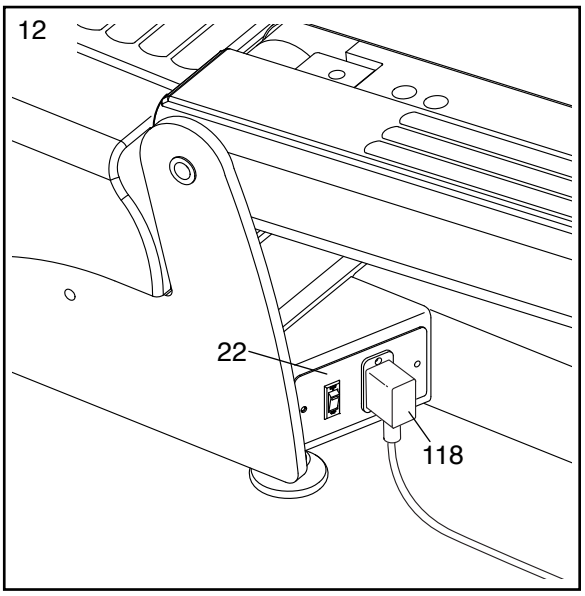
10. Fixe a Parte Posterior da Base da Consola (107) com nove Parafusos #8 x 1/2" (88) e dois Parafusos Auto-Atarraxantes #8 x 3/4" (86), conforme indicado. **Tenha cuidado para não os apertar demasiado.**



11. Depois de colocar o tapete rolante inclinável no local onde será utilizado, (consulte COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL na página 13), certifique-se de que ambos os Pés Niveladores Posteriores (38) e as Protecções da Base (não apresentadas) ficam bem assentes no chão. Se o tapete rolante inclinável balançar, por pouco que seja, rode um dos pés niveladores no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio até que seja eliminado o movimento de balanço.

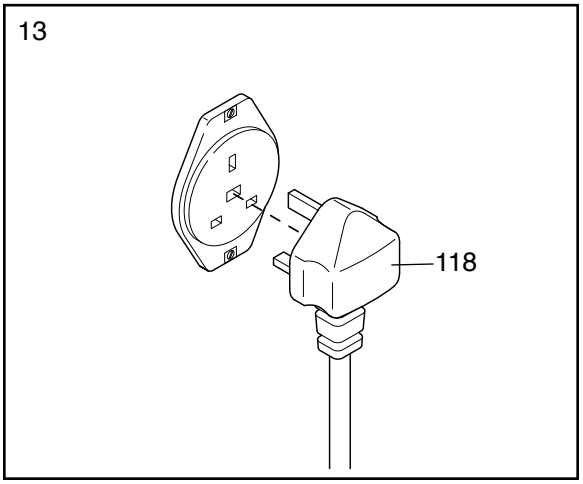


12. Ligue o Cabo de Alimentação (118) à Estrutura (22).



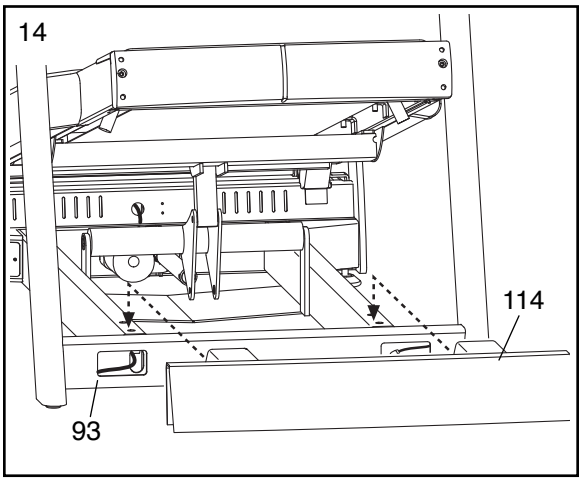
13. **Consulte a página 14 e ligue o Cabo de Alimentação (118). Em seguida, consulte a página 18 e ligue a alimentação eléctrica.**

    Em seguida, prima o botão Incline (inclinação) com o número 30.



14. Exerça pressão na Cobertura da Barra Vertical (114) em direcção à extremidade inferior da Barra Vertical (93) até a Cobertura da Barra Vertical encaixar no sítio.

    Baixe o tapete rolante inclinável premindo o botão Incline (inclinação) com o número 0 e **desligue o cabo de alimentação.**

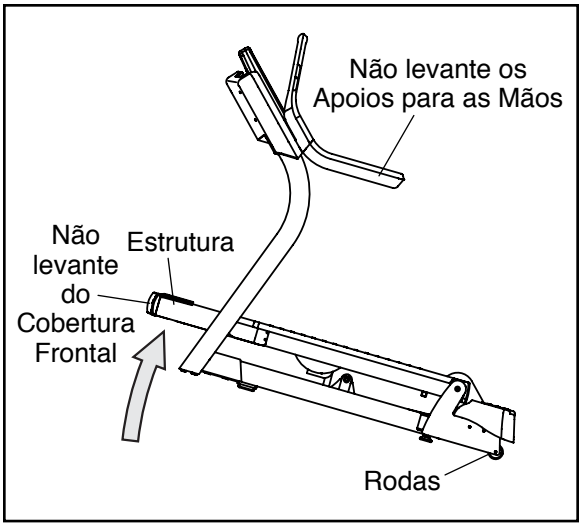


15. **Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante inclinável.** Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante inclinável.

COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL

Antes de transportar o tapete rolante inclinável, desligue o cabo de alimentação eléctrica. Nota: Pode ser necessário desligar um cabo CATV e um cabo de rede do tapete rolante inclinável, dependendo da distância de transporte do tapete rolante inclinável.

Devido ao tamanho e ao peso do tapete rolante inclinável, são necessárias duas ou três pessoas para o deslocar. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto apresentado à direita. ATENÇÃO: Para diminuir a possibilidade de danos no tapete rolante inclinável ou de lesões, não levante a estrutura pela cobertura frontal. Faça rolar cuidadosamente o tapete rolante inclinável sobre as rodas até ao local desejado e depois baixe-o para a posição nivelada. **ATENÇÃO: Para reduzir o risco de lesões, tenha extremo cuidado ao deslocar o tapete rolante inclinável. Não tente deslocar o tapete rolante inclinável sobre superfícies irregulares.**



FUNCIONAMENTO E AJUSTES

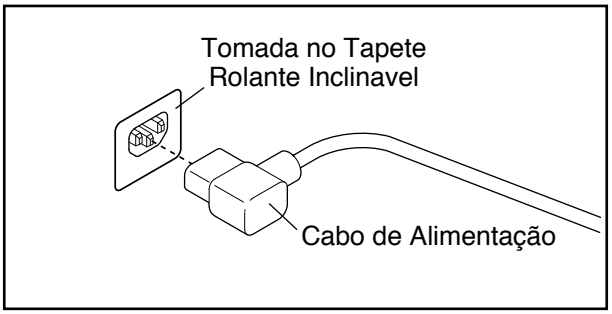
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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

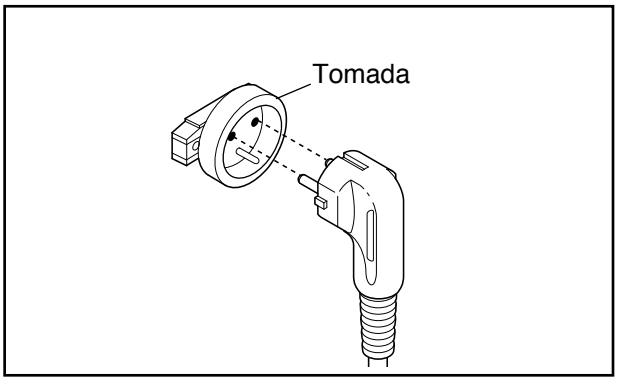
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto;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

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

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

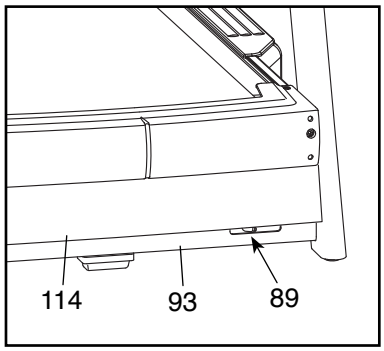


2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.



COMO LIGAR UM CABO CATV

Se o tapete rolante inclinável tiver a TV Digital de 17", deve ser ligado um cabo CATV ao tapete rolante inclinável para poder ver estações de TV.



Levante a Cobertura da Barra Vertical (114) e localize a ficha do cabo na parte frontal do tapete rolante inclinável. Ligue o cabo CATV ao Cabo de TV da Barra Vertical (89). Encaminhe o cabo de forma a que não seja trilhado nem esmagado pelo tapete rolante inclinável. Exerça pressão na Cobertura da Barra Vertical em direcção à extremidade inferior da Barra Vertical (93) até a Cobertura da Barra Vertical encaixar no sítio.

Também é possível ligar ao tapete rolante inclinável um receptor satélite, gravador de vídeo ou leitor de DVD. Ligue um cabo CATV a partir da saída coaxial do equipamento (marcado normalmente como TV OUT ou RF OUT) à ficha do cabo na parte frontal do tapete rolante inclinável.

Nota: O equipamento áudio/vídeo sem saídas coaxiais (alguns receptores satélite e leitores DVD) exige um modulador RF para funcionar devidamente. Os moduladores RF não são disponibilizados pela FreeMotion Fitness, mas encontram-se em lojas de electrónica. Consulte o manual do utilizador do equipamento que pretende ligar para determinar se é necessário um modulador RF, ou contacte o fornecedor de serviços audiovisuais local.

INFORMAÇÕES SOBRE A GARANTIA

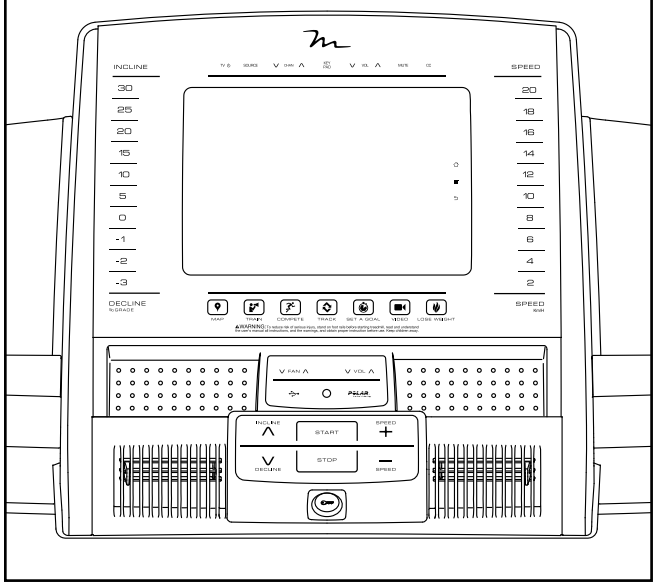
A garantia deste produto não cobre danos nem falha do equipamento devidos à não conformidade da ligação eléctrica com as especificações e códigos eléctricos deste manual, ou à falta de manutenção razoável e necessária conforme exposto neste manual. Qualquer avaria ou dano provocado por assistência não autorizada, abuso, acidente, negligência, falha na montagem ou instalação, depósito resultante de quaisquer actividades destrutivas no ambiente do produto, ferrugem ou corrosão resultante da localização do produto, alterações ou modificações sem autorização por escrito, ou falha da parte do utilizador em utilizar, operar e fazer a manutenção do produto conforme o estipulado no manual, anula a garantia.

COMO ACTUALIZAR A CONSOLA

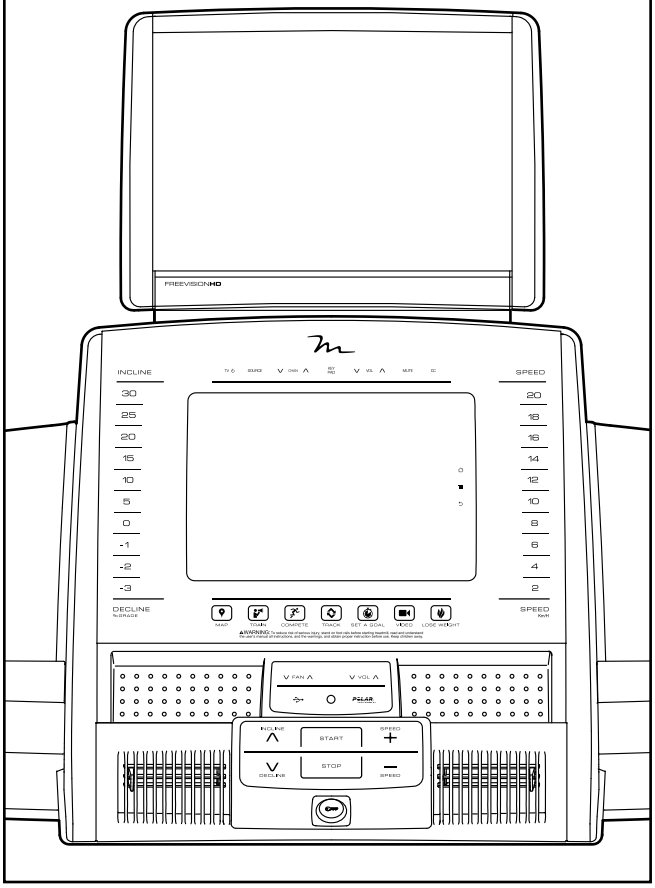
A consola do tapete rolante inclinável foi pré-configurada para funcionar com uma TV Digital de 17" (consulte as ilustrações abaixo). Para aprender mais sobre as funcionalidades da consola básica, consulte a página 17. Para aprender sobre as funcionalidades da TV digital, consulte o manual do utilizador incluído com a TV digital. **Nota: Os botões junto à parte de cima da consola funcionam apenas com a TV digital.** A consola básica não tem funcionalidades de televisão.

Para actualizar a consola quando quiser, consulte a contracapa deste manual.

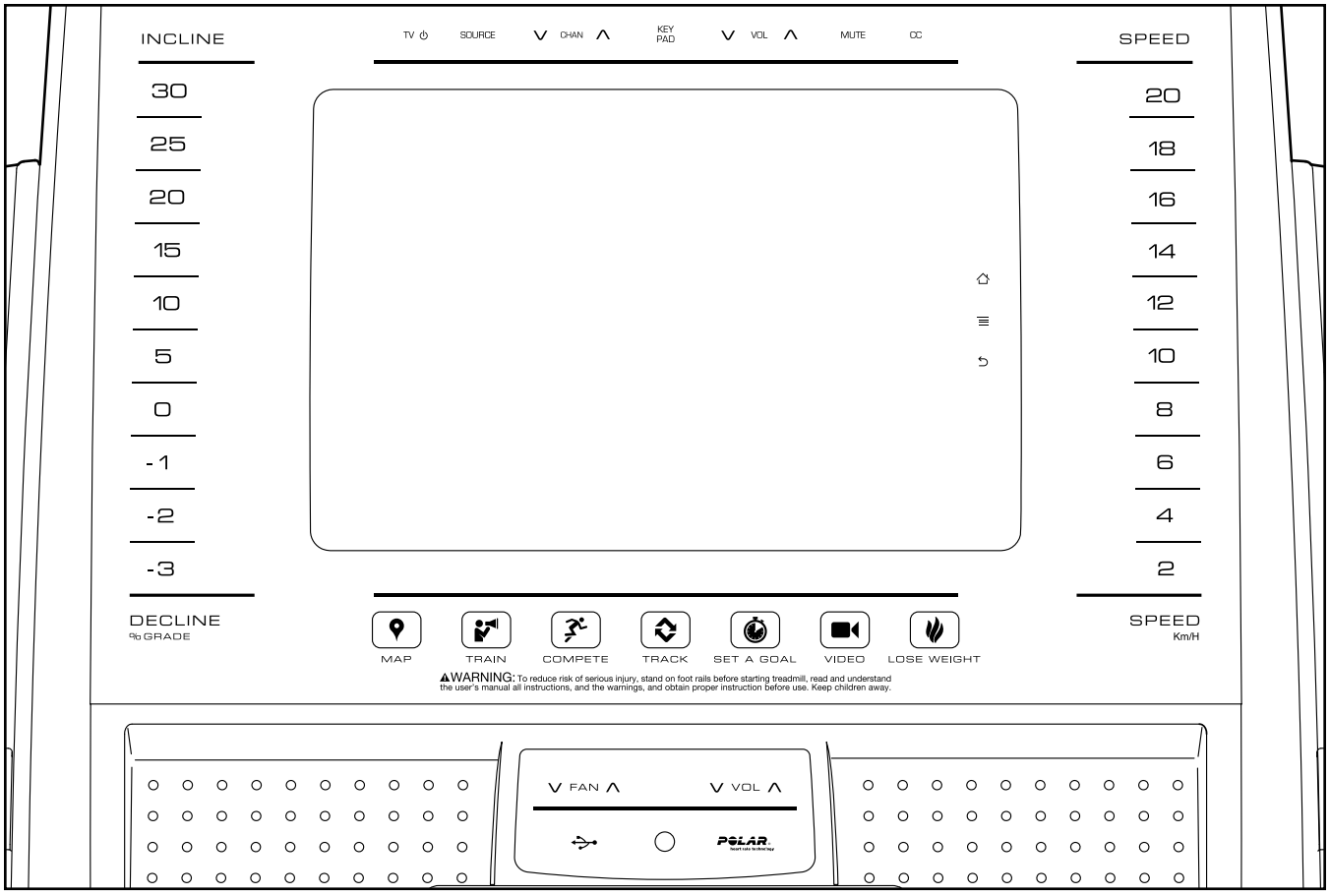
Consola Básica



Consola com TV Digital de 17"



COMO UTILIZAR A CONSOLA



APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

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

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante inclinável oferece uma gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercícios mais eficazes e agradáveis. A consola também possui a tecnologia revolucionária iFit que permite que o tapete rolante inclinável comunique com a 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 obter informações completas.**

Além disso, a consola oferece diversas sessões de exercício integradas. Cada programa controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante inclinável à medida que orienta o utilizador através de uma sessão de exercício eficaz. Além disso, pode definir um objectivo de calorias, tempo, distância ou ritmo.

Quando utilizar o modo manual, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante inclinável bastando para isso tocar num botão.

Enquanto fizer 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 compatível com Polar® para o peito opcional.

Enquanto se exercita, até pode 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 18. **Para aprender a utilizar o ecrã táctil,** consulte a página 18. **Para configurar a consola,** consulte a página 19.

Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, consulte o passo 4 na página 25. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.

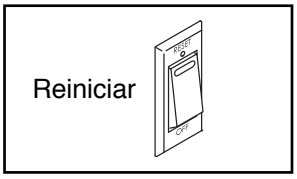
COMO LIGAR A CORRENTE

1. **Ligue o cabo de alimentação.**

   Consulte COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO, na página 14.

2. **Pressione o interruptor na posição reiniciar.**

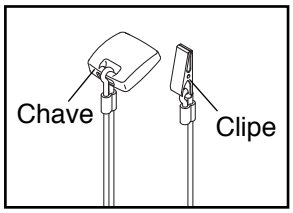
   Localize o interruptor no tapete rolante inclinável, junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor na posição de Reset (reiniciar).



3. **Introduza a chave na consola.**

   Nota: A consola pode ser configurada para ser utilizada sem a chave. Consulte o passo 8 na página 25 para obter instruções. Se a consola tiver sido configurada para ser utilizada sem a chave, este passo não se aplica.

   Localize a chave e o clipe na consola e prenda bem o clipe à cintura da sua roupa. Depois, introduza a chave na consola. **IMPORTANTE: Numa situação de emergência a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a correia de caminhar abrande 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 TÁCTIL

A consola inclui um tablet com um ecrã táctil a cores. As informações que se seguem irão ajudá-lo a familiarizar-se com a tecnologia avançada do dispositivo:

- A consola funciona de forma semelhante aos outros tablets. Pode arrastar ou passar com o dedo no ecrã para mover certas imagens no ecrã, como os ecrãs de uma sessão de exercício (consulte o passo 5 na página 20). No entanto, não pode fazer zoom arrastando os dedos no 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, prima o 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 visualizar as letras maiúsculas, toque no botão com uma seta para cima. Para utilizar várias letras maiúsculas, toque novamente no botão com uma seta. Para regressar ao teclado com 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.

COMO CONFIGURAR A CONSOLA

Antes de utilizar o tapete rolante inclinável 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 outras funcionalidades da consola, tem de estar ligado a uma rede sem fios. Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 28 para ligar a consola à rede sem fios.

2. **Verifique se existem actualizações ao firmware.**

   Em primeiro lugar, consulte o passo 1 na página 25 e o passo 2 na página 27, e seleccione o modo de manutenção. Em seguida, consulte o passo 3 na página 27 e verifique se existem actualizações ao firmware.

3. **Calibre o sistema de inclinação.**

   Consulte o passo 4 na página 27 e calibre o sistema de inclinação do tapete rolante inclinável.

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 29. O navegador abrirá com a página inicial do iFit.com. Depois, siga as instruções do ecrã para se inscrever no seu adesão iFit.

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

Para utilizar o modo manual, consulte a página 20. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada**, consulte a página 22. **Para utilizar uma sessão de exercício com objectivo definido,** consulte a página 23. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 24.

Para utilizar o modo de definições do equipamento, consulte a página 25. **Para utilizar o modo de manutenção,** consulte a página 27. **Para utilizar o modo de rede sem fios,** consulte a página 28. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 29. **Para alterar a fonte de áudio,** consulte a página 29. **Para utilizar o browser da Internet,** consulte a página 29.

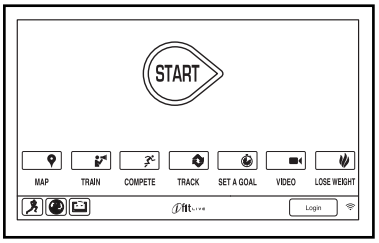
IMPORTANTE: Se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, utilize calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante inclinável. Da primeira vez que utilizar o tapete rolante inclinável, observe o alinhamento da correia de caminhar e centre-a, se necessário (consulte a página 35).

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Introduza a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18. **Nota: A consola pode demorar um minuto até ficar pronta a utilizar.**

2. **Seleccione o menu principal.**

   Quando ligar a corrente, o menu principal aparece após a consola arrancar. Nota: Toque no botão principal junto ao canto inferior esquerdo do ecrã (não mostrado aqui) para regressar ao menu principal em qualquer altura.

3. **Ponha a correia de caminhar em movimento e ajuste a velocidade.**

   Toque no botão Start (iniciar) ou prima o botão Iniciar na consola para iniciar o movimento da correia de caminhar. A correia de caminhar começará a mover-se a 2 Km/H. Enquanto faz exercício, altere a velocidade da correia de caminhar conforme pretendido, premindo os botões de aumentar ou diminuir a Speed (velocidade). De cada vez que premir um dos botões, a configuração de velocidade altera-se em 0,1 Km/H.

   Se premir um dos botões de Speed de 2 a 20 numerados, a velocidade da correia de caminhar altera-se gradualmente até chegar à configuração de velocidade seleccionada.

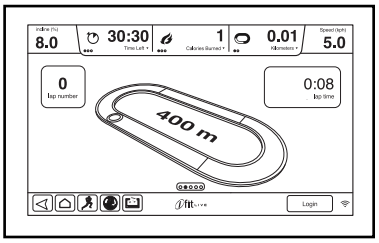
   Para parar a correia de caminhar, prima o botão Stop (parar). Para reiniciar a correia de caminhar, prima o botão Start.

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

   Para alterar a inclinação do tapete rolante inclinável, prima os botões Incline/Decline (de aumentar ou diminuir a Inclinação) ou um dos botões de Incline/Decline (inclinação/declinação). De cada vez que um dos botões for premido, a inclinação alterar-se-á gradualmente até se atingir a configuração de inclinação desejada.

   Nota: Da primeira vez que ajustar a inclinação, deve calibrar primeiro o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 27).

5. **Acompanhe o seu progresso.**

   A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã que seleccionar determina as informações sobre a sessão de exercício que serão apresentadas. Para seleccionar o modo de ecrã desejado basta arrastar ou passar com o dedo no ecrã. Pode também visualizar informações adicionais tocando nas caixas vermelhas no ecrã.

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

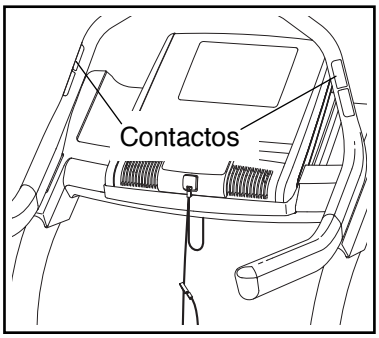
   - O nível de inclinação do tapete rolante inclinável
   - O tempo decorrido
   - O tempo restante (Nota: O modo manual não tem uma contagem decrescente do tempo.)
   - O número aproximado de calorias queimadas
   - O número aproximado de calorias que queima por hora
   - A distância (quilómetros) que caminhou ou correu
   - O número de metros verticais que trepou
   - A velocidade da correia de caminhar
   - Uma pista representando 400 m (1/4 de milha)
   - O seu andamento em minutos por quilómetro
   - O número da volta actual
   - A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6)

Se pretender, ajuste o volume premindo os botões de aumentar ou diminuir o Vol (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 Iniciar. Para parar de exercício, toque no botão (terminar sessão de exercício).

6. **Meça a sua frequência cardíaca, se o 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 obter informações acerca do monitor de frequência cardíaca para o peito, consulte a contracapa deste manual e contacte a Assistência ao Cliente .



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

   Para medir a frequência cardíaca, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre os contactos metálicos durante cerca de dez segundos, **evitando mover as mãos.** Quando a pulsação for detectada é apresentada a 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 o desejar.**

   A ventoinha possui diversas configurações de velocidade e um modo automático. Quando for seleccionado o modo automático, a velocidade da ventoinha aumenta e diminui automaticamente, conforme a velocidade da correia de caminhar aumentar ou diminuir.

   Prima o botão de aumentar a Fan (ventoinha) para aumentar a velocidade da ventoinha. Nota: Se premir o botão de aumentar a Fan enquanto a ventoinha estiver na configuração máxima de velocidade, é seleccionado o modo automático da ventoinha. Prima repetidamente o botão de diminuir a Fan para diminuir a velocidade da ventoinha ou para a desligar.

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

   Suba para a correia de caminhar e toque no botão principal ou no botão anterior no ecrã, ou prima o botão Stop na consola. Aparece no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após visualizar o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (final) para regressar ao menu principal. Pode também conseguir gravar ou publicar os resultados com uma das opções do ecrã. Depois, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

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

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. **Introduza a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. **Seleccione uma sessão de exercício integrada.**

   Para seleccionar uma sessão de exercício integrada, toque no botão do atleta no canto inferior esquerdo do ecrã.

   No menu Sessões de Exercício, toque no botão Calories (calorias), no botão Intensity (intensidade), no botão Speed (velocidade) ou no botão Incline (inclinação). Em seguida, seleccione a sessão de exercício pretendida. O ecrã apresenta também o nome, duração e distância da sessão de exercício. O ecrã apresenta também o número aproximado de calorias que irá queimar durante o exercício e um perfil da configuração de inclinação do exercício.

3. **Inicie a sessão de exercício.**

   Toque no botão Iniciar Start Workout (sessão de exercício) para iniciar a sessão de exercício. Um momento depois de tocar no botão, a correia de caminhar começará a mover-se. Agarre nos 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: Poderão 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 basta arrastar ou passar com o dedo no ecrã. A linha colorida indica o segmento actual da sessão de exercício. O perfil inferior representa a configuração de inclinação do segmento actual. O perfil superior representa a configuração de velocidade do segmento actual.

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

   A sessão de exercício continua dessa forma até que termine o último segmento. A correia de caminhar abranda até parar e aparece no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após visualizar o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (final) para regressar ao menu principal. Pode também conseguir gravar ou publicar os resultados com uma das opções do ecrã.

   Se a configuração de velocidade ou inclinação for demasiado alta ou demasiado baixa nalgum momento do programa, pode alterar manualmente a configuração premindo os botões de Speed ou Incline/Decline (inclinação/ declinação). **Se premir um botão de Speed,** pode controlar manualmente a velocidade (consulte o passo 3 na página 20). **Se premir um botão de Incline/Decline,** pode controlar manualmente a inclinação (consulte o passo 4 na página 20). **Para regressar às configurações de velocidade e/ou inclinação programadas para o exercício,** visualize primeiro o perfil. Em seguida, toque no botão Follow Workout (seguir sessão de exercício).

   Para interromper a sessão de exercício, toque no botão Anterior ou no botão principal 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 o prima o botão Iniciar na consola. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

   Nota: A meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número efectivo de calorias queimadas depende do seu peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação do tapete rolante inclinável/ durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas é afectado.

4. **Acompanhe o seu progresso.**

   Consulte o passo 5 na página 20. O ecrã pode também apresentar um perfil das configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício.

5. **Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 21.

6. **Ligue a ventoinha, se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 21.

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

   Consulte o passo 8 na página 21.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJECTIVO DEFINIDO

1. **Introduza a chave na consola.**

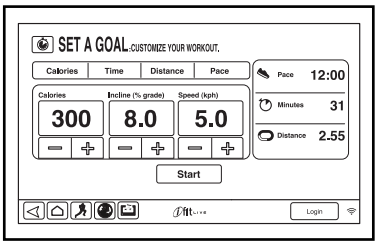
   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. **Seleccione o menu principal.**

   Consulte o passo 2 na página 20.

3. **Seleccione uma sessão de exercício com objectivo definido.**

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

   Para definir um objectivo de calorias, tempo, distância ou andamento, toque no botão de Calories (calorias), Time (tempo), Distance (distância) ou Pace (andamento), . Em seguida, prima os botões de aumentar ou diminuir no ecrã para seleccionar um objectivo de calorias, tempo, distância ou ritmo, e para seleccionar a velocidade e inclinação da sessão de exercício. O ecrã apresenta a duração e distância da sessão de exercício e o número aproximado de calorias que irá queimar durante a sessão de exercício.

4. **Inicie a sessão de exercício.**

   Toque no botão Start (Início) para iniciar a sessão de exercício. Um momento depois de tocar no botão, a correia de caminhar começa a mover-se. Agarre nos apoios para as mãos e comece a caminhar.

   A sessão de exercício funciona da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 20 e 21).

   A sessão de exercício continua até atingir o objectivo definido. A correia de caminhar abrandar até parar e aparece no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após visualizar o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (final) para regressar ao menu principal. Pode também conseguir gravar ou publicar os resultados com uma das opções do ecrã.

   Nota: A meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que irá queimar durante a sessão de exercício. O número efectivo de calorias queimadas depende do seu peso.

5. **Acompanhe o seu progresso.**

   Consulte o passo 5 na página 20.

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

   Consulte o passo 6 na página 21.

7. **Ligue a ventoinha, se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 21.

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

   Consulte o passo 8 na página 21.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

Nota: Para utilizar uma sessão de exercício iFit, terá de ter acesso a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 28). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. **Introduza a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

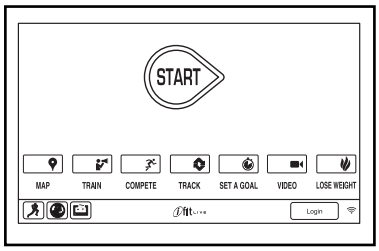
2. **Seleccione o menu principal.**

   Consulte o passo 2 na página 20.

3. **Entre na sua conta iFit.**

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

4. **Seleccione uma sessão de exercício iFit.**

   Para descarregar uma sessão de exercício iFit para a sua programação, toque no botão Map (mapa), Train (comboio), Vídeo ou Lose Weight (perca peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte desse tipo para a sua programação. Nota: Pode conseguir aceder a demonstrações de sessões de exercícios através destas opções, mesmo se não entrar em sessão numa conta iFit.

   Para competir numa corrida previamente programada, toque no botão Compete (competir). Para ver o Workout History (histórial de sessões de exercício), toque no botão Track (registre). Para utilizar uma sessão de exercício com objectivo definido, toque no botão Set A Goal (defina um objectivo) (consulte a página 23). Nota: Pode também premir um dos botões iFit na consola.

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

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

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

   Quando seleccionar uma sessão de exercício iFit o ecrã apresenta o nome, a duração e a distância da sessão de exercício. O ecrã apresenta também o número aproximado de calorias que irá consumir durante a sessão de exercício. Se seleccionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã fará a contagem decrescente até ao começo da corrida.

5. **Inicie a sessão de exercício.**

   Consulte o passo 3 na página 22.

   Durante algumas sessões de exercício, a voz de um treinador pessoal áudio orienta-o(a) ao longo das mesmas.

6. **Acompanhe o seu progresso.**

   Consulte o passo 5 na página 20. O ecrã pode também apresentar um mapa da pista onde está a andar ou correr.

   Durante uma sessão de exercício de competição o ecrã apresenta as velocidades dos usuários iFit e as distâncias que andaram o correram. O ecrã apresenta também o número de segundos que leva de avanço ou atraso em relação aos outros usuários iFit.

7. **Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 21.

8. **Ligue a ventoinha, se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 21.

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

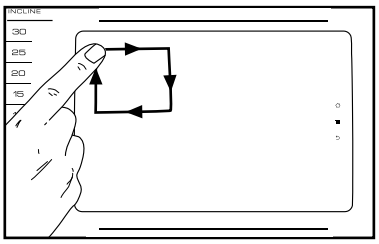
   Consulte o passo 8 na página 21.

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

COMO UTILIZAR O MODO DE CONFIGURAÇÕES DO EQUIPAMENTO

A consola inclui um modo de configurações do equipamento que lhe permite ajustar diversas configurações da consola.

1. Aceda ao menu principal das configurações.



Insira a chave na consola (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18). Em seguida, seleccione o menu principal (consulte o passo 2 na página 20). Depois, desenhe no ecrã um quadrado no sentido dos ponteiros do relógio para aceder ao menu principal das configurações.

2. Seleccione o modo de configurações do equipamento.

No menu principal das configurações, toque no botão Equipment Settings (equipamento definições).

3. Seleccione um idioma.

Para seleccionar um idioma, toque no botão Language (idioma) e seleccione o idioma pretendido. Em seguida, toque no botão anterior no ecrã para regressar ao modo de configurações do equipamento. Nota: Esta funcionalidade pode não estar activada.

4. Seleccione a unidade de medida.

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

5. Seleccione um fuso horário.

Toque no botão Timezone (fuso horário). Seleccione o fuso horário local para que a consola sincronize com a hora local. Em seguida, toque no botão anterior.

6. Seleccione uma hora de actualização automática

Pode definir uma hora para a consola procurar automaticamente actualizações de firmware. Pode sempre cancelar estas actualizações de firmware tocando no botão Cancel (cancelar). No entanto, recomendamos vivamente que permita que a consola actualize frequentemente.
Toque no botão Time Zone (hora de actualização). Seleccione a hora a que a consola irá procurar automaticamente uma actualização. Em seguida, toque no botão anterior.

7. Active ou desactive o modo de demonstração do ecrã.

A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante inclinável estiver em exposição 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 Reset (reiniciar) e inserir a chave na consola. No entanto, quando retirar a chave, o ecrã apresenta uma apresentação de demonstração.

Para activar ou desactivar o modo de demonstração do ecrã, prima primeiro o botão Demo Mode (modo de demonstração). Em seguida, toque na caixa de verificação On (ligado) ou na caixa de verificação Off (desligado). Em seguida, toque no botão anterior no ecrã.

8. Active ou desactive a chave.

Pode desactivar a chave para que o tapete rolante inclinável não necessite dela para funcionar. Toque no botão Safety Key (chave de segurança). Para desactivar a chave, toque na caixa de verificação Disable (desactivar). **ATENÇÃO: Leia o aviso de segurança no ecrã antes de desactivar a chave.** Para activar novamente a chave, toque na caixa de verificação Enable (activar).

9. Active ou desactive o browser da Web.

Pode desactivar o browser Web da consola, o que ajuda a restringir a largura de banda utilizada na rede sem-fios.

Toque no botão Navegador. Para desactivar a chave, toque na caixa de verificação Disable. A

consola reinicia automaticamente e o browser Web é desactivado. Para activar novamente o browser, regresse à opção Navegador e, em seguida, toque na caixa de verificação Activar. A consola reinicia automaticamente e o browser Web é novamente Enable.

10. Active ou desactive a vista da rua.

Pode desactivar a vista da rua para sessões de exercício com mapa, o que ajuda a restringir a largura de banda utilizada na rede sem-fios.

Toque no botão Street View (vista da rua). Para desactivar a vista de rua, toque na caixa de verificação Disable (desactivar). Para activar novamente a vista de rua, toque na caixa de verificação Enable (activar).

11. Defina a duração do limite de tempo para reiniciar.

A consola inclui uma funcionalidade de reinício tempo esgotado automático; se não tocar nem premir nenhum botão e a correia de caminhar não se mover durante um determinado espaço de tempo, a consola reinicia automaticamente.

Para definir o tempo em que a consola espera antes de reiniciar automaticamente, toque no botão Reset Timeout (reiniciar tempo) Esgotado para ver uma lista de tempos. Depois, seleccione a o tempo pretendido. Toque no botão anterior no ecrã.

12. Defina um limite de tempo para o exercício.

Pode definir um limite de tempo para os exercícios, para ajudar a limitar o tempo passado por cada utilizador no tapete rolante inclinável.

Toque no botão Workout Time LImit (limite de tempo para o exercício). Para activar o limite de tempo para o exercício, toque na caixa de verificação Enable. Em seguida, toque nos botões de aumentar e diminuir para seleccionar a quantidade de tempo permitida a cada utilizador. Em seguida, toque no botão anterior no ecrã.

Durante qualquer exercício, o ecrã notifica-o quando restarem apenas dez segundos até ao limite. Quando o limite for atingido, a sessão de exercício termina automaticamente.

13. Saia do modo de configurações do equipamento.

Para sair do modo de configurações do equipamento, toque no botão anterior no ecrã.

COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

A consola possui um modo de manutenção que lhe permite actualizar o firmware da consola, calibrar a inclinação do tapete rolante inclinável, ver informações técnicas e ver o código de um botão.

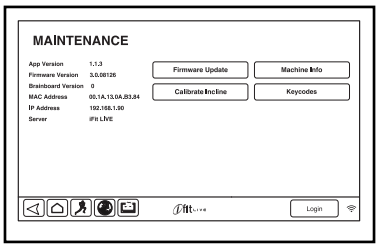
1. **Aceda ao menu principal das configurações.**

   Consulte o passo 1 na página 25.

2. **Seleccione o modo de manutenção.**

   No menu principal das configurações, toque no botão Manutenção para entrar no modo de manutenção.

   O ecrã principal do modo de Maintenance (manutenção) apresenta informações sobre o modelo e versão do tapete rolante inclinável.



3. **Actualize o firmware da consola.**

   Para obter os melhores resultados, verifique regularmente se existem actualizações ao firmware.

   Toque no botão Firmware Update (actualização de firmware) para verificar se existem actualizações ao firmware com a rede sem fios. A actualização começa imediatamente.

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

   O ecrã apresenta o progresso da actualização. Quando a actualização estiver concluída, o tapete rolante inclinável irá desligar e em seguida ligar novamente. Se isso não acontecer, coloque o interruptor na posição de Off (desligado). Espere vários segundos e, em seguida, coloque o interruptor na posição de Reset (reiniciar). Nota: A consola pode demorar alguns minutos até ficar pronta a utilizar.

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

4. **Calibre o sistema de inclinação do tapete rolante inclinável.**

   Toque no botão Calibrate Incline (calibragem da inclinação). Em seguida, toque no botão Começar para calibrar o sistema de inclinação. O tapete rolante inclinável irá elevar-se automaticamente até ao nível máximo de inclinação, voltar 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 (Final).

   IMPORTANTE: Mantenha os pés e outros objectos longe do tapete rolante inclinável durante a calibração da inclinação. Numa emergência, retire a chave da consola para parar a calibração da inclinação.

5. **Visualize informações da máquina.**

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

6. **Encontre os códigos.**

   O botão Keycodes (códigos-chave) destina-se a ser utilizado por técnicos para identificar se determinado botão está a funcionar correctamente.

7. **Registe o tapete rolante em iFit.com.**

   Esta opção destina-se a ser utilizada pelos proprietários de ginásios para ver e acompanhar o historial de utilização do tapete rolante em iFit.com.

   Toque no botão Register Equipment (registar equipamento), introduza o seu token do clube e, por fim, toque no botão submit (enviar).

8. **Saia do modo de manutenção.**

   Para sair do modo de manutenção, prima o botão anterior 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.

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).

1. **Aceda ao menu principal das configurações.**

   Consulte o passo 1 na página 25.

2. **Seleccione o modo de rede sem fios.**

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

3. **Active o Wi-Fi.**

   Certifique-se de que a caixa de verificação WI-FI está marcada com uma marca de verificação verde. Se não estiver, toque na opção de menu WI-FI e aguarde alguns segundos. A consola irá procurar redes sem fios disponíveis.

4. **Configure e faça a gestão de uma ligação a uma rede sem fios.**

   Quando a opção WI-FI está activada, o ecrã apresenta uma lista de redes disponíveis. Nota: Pode demorar vários segundos até a lista de redes sem fios aparecer.

   Certifique-se de que a caixa de verificação na opção de menu Notificação de rede está marcada com uma marca de verificação verde para que a consola o avise quando houver uma rede sem fios disponível ao alcance.

   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 palavra-passe, também terá de a saber.

   Uma caixa de informações irá perguntar se pretende ligar-se à rede sem fios. Toque no botão Connect (ligar) a Wi-Fi para se ligar à rede ou no botão Cancel (Cancelar) para regressar à lista de redes. Se a rede tiver uma palavra-passe, toque na caixa de introdução da palavra-passe. Aparece no ecrã um teclado. Para ver a palavra-passe à medida que a escreve, toque na caixa de Show Password (mostrar verificação) senha.

   Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁCTIL na página 18.

   Quando a consola estiver ligada à rede sem fios, a opção de menu WIFI no topo do ecrã apresenta a palavra Conected (conectado). Em seguida, prima o botão anterior na consola para regressar ao modo de rede sem fios.

   Para se desligar de uma rede sem fios, seleccione 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 palavra-passe está correcta. Nota: As palavras-passe 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 de 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 anterior no ecrã.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para ouvir música e o áudio da consola em auscultadores pessoais, ligue o fio de áudio nos auscultadores à tomada de áudio no centro da secção inferior da consola. Nota: Esta tomada de áudio destina-se apenas a saída de áudio.

Este tapete rolante inclinável foi concebido especificamente para funcionar com o iPod® e está certificado pelo fabricante quanto à sua conformidade com os padrões de desempenho da Apple.

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola, deve ligar o seu iPod à consola, através do cabo que se estende da secção inferior da consola. A consola carrega o seu iPod durante a utilização. **Certifique-se de que o iPod fica bem ligado.**

Em seguida, prima o botão de reprodução do iPod. Ajuste o volume premindo os botões de aumentar ou diminuir o Vol (volume) na consola.

Ligue um leitor de MP3, smartphone ou outro dispositivo USB na porta USB na parte da frente da consola para carregar o dispositivo.

COMO ALTERAR A ENTRADA DE ÁUDIO

Para seleccionar uma fonte de áudio diferente, toque no ícone de notas musicais na parte inferior do ecrã. Em seguida, seleccione uma fonte de áudio da lista.

1. **TV Pessoal.**

   Seleccione esta fonte de áudio para ouvir o áudio da TV Digital de 17" da consola. Nota: A consola tem de ter uma TV Digital de 17" para esta opção funcionar.

2. **iPod.**

   Seleccione esta fonte de áudio para ouvir o iPod (consulte COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM à esquerda).

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/b/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, seleccione um Web site.

Para utilizar o navegador da Internet toque nos botões retroceder, atualizar e avançar no ecrã. Para sair do navegador da Internet, toque no botão regressar no ecrã.

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁCTIL na página 18.

Para introduzir um endereço Web diferente na barra do URL, em primeiro lugar deslize 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 introduzir o endereço e toque no botão Go (avançar).

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

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

MANUTENÇÃO PREVENTIVA

É necessária uma manutenção regular para assegurar o melhor desempenho e prolongar a vida útil do tapete rolante inclinável. Leia e siga todas as instruções abaixo. Se o tapete rolante inclinável não receber a manutenção descrita, os componentes podem sofrer um desgaste excessivo, o tapete rolante inclinável pode ficar danificado e a garantia perde a validade. Se tiver dúvidas sobre a manutenção, consulte a contracapa deste manual. **ATENÇÃO: Certifique-se de que retira a chave e desliga o cabo de alimentação antes de efectuar quaisquer procedimentos de manutenção.**

MANUTENÇÃO SEMANAL

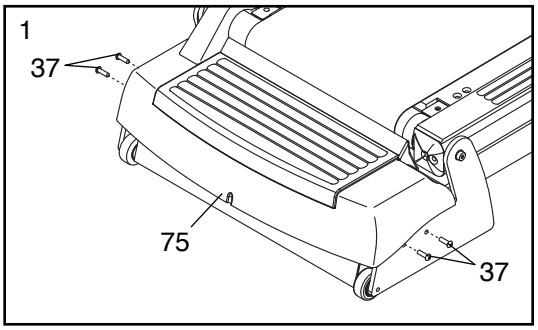
1. **Desligue o cabo de alimentação.** Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante inclinável com regularidade.

2. Aplique um detergente genérico suave num pano 100% algodão e retire todo o pó e sujidade dos apoios para as mãos, barra vertical, bermas de apoio para os pés, estrutura e cobertura do motor. Além disso, limpe a plataforma de caminhar junto às partes laterais da correia de caminhar. **Não utilize detergentes por baixo da correia de caminhar.** Aplique uma pequena quantidade de um detergente genérico num pano 100% algodão e limpe a consola e os ecrãs. **Não vaporize o detergente directamente no tapete rolante inclinável, nem utilize amoníaco nem detergentes à base de ácido.**

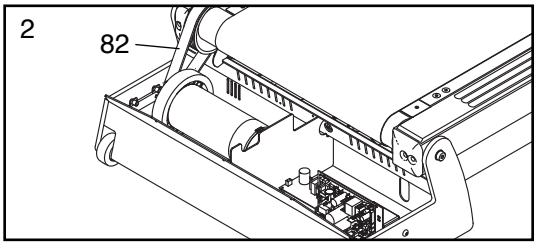
3. Certifique-se de que a correia de caminhar está centrada e adequadamente apertada. Se estiver centrada e rolar sem problemas, não efectue ajustes. Se for necessário ajustar a correia de caminhar, consulte as páginas 34 e 35.

MANUTENÇÃO MENSAL

1. **Desligue o cabo de alimentação.** Retire os quatro Parafusos 3/8" x 1 1/4" (37) que fixam a Cobertura do Motor (75) e levante a Cobertura do Motor.



2. Com um aspirador manual, limpe a área por baixo da Cobertura do Motor (não apresentada). **Tenha cuidado para evitar tocar em quaisquer componentes.** Verifique se a Correia do Motor de Tracção (82) apresenta desgaste e fendas. Se for necessário substituir a correia do motor, consulte a contracapa deste manual.

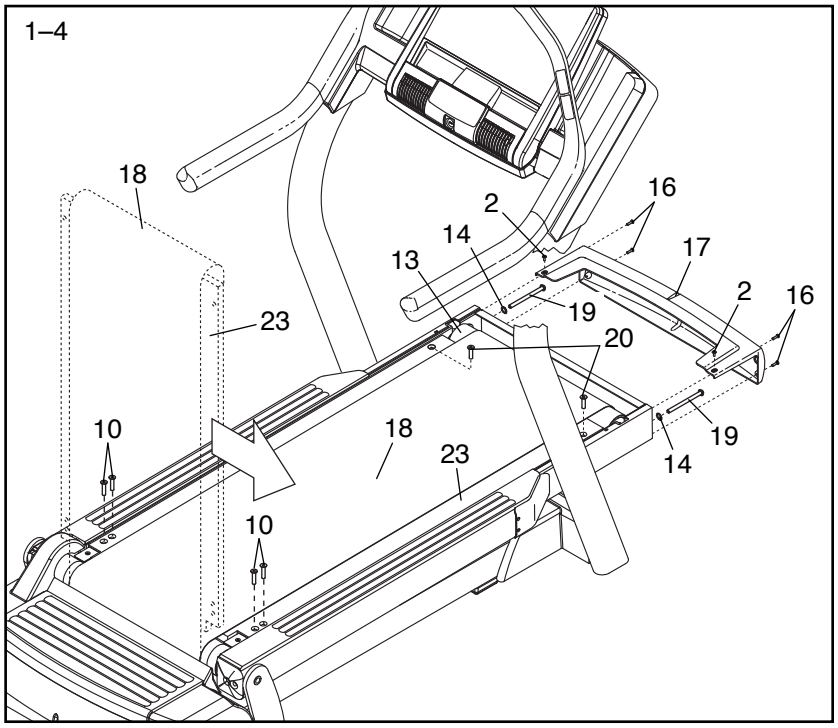


3. Ligue o cabo de alimentação e insira a chave na consola. Prima o botão Start (iniciar). **Tenha cuidado para evitar ferimentos; mantenha as mãos afastadas das partes móveis e certifique-se de que as roupas não correm o risco de ficar presas em partes móveis.** Enquanto a correia de caminhar está em movimento, verifique se o tapete rolante inclinável emite ruídos ou cheiros anormais. Se ocorrer algum destes problemas, consulte a contracapa deste manual. **Retire a chave e desligue o cabo de alimentação.** Volte a fixar a Cobertura do Motor (75) com os Parafusos 3/8" x 1 1/4" (37).

4. Coloque uma toalha limpa e seca entre a plataforma de caminhar e a correia de caminhar. Puxe a toalha de um lado para o outro a todo o comprimento da plataforma de caminhar. Rode a correia de caminhar e repita este passo até toda a correia de caminhar estar limpa.

RODAR A PLATAFORMA DE CAMINHAR

Ambos os lados da plataforma de caminhar são concebidos para utilização como superfícies de caminhar. Inspeccione periodicamente a plataforma de caminhar para detectar sinais de desgaste. Se aparecer madeira através do revestimento fenólico, ou se a superfície estiver danificada, a plataforma de caminhar deve ser rodada. A plataforma de caminhar terá de ser substituída e a correia de caminhar substituída (consulte a página 32) a cada 16.000 a 24.000 quilómetros. Efectue os seguintes procedimentos para rodar a plataforma de caminhar.

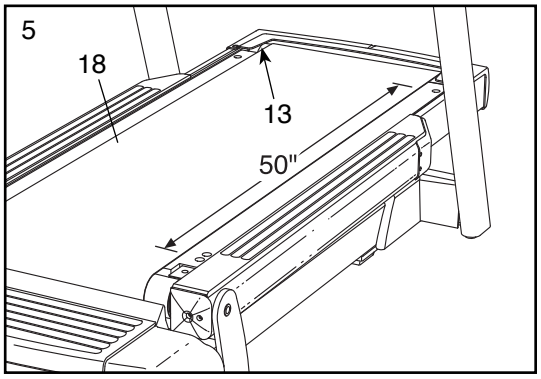


1. **Retire a chave e desligue o cabo de alimentação.** Retire os Parafusos #8 x 3/4" (16), os Parafusos da Máquina #8 x 1/2" (2) e a Cobertura Frontal (17). Em seguida, retire o Parafuso 3/8" x 5" (19) e a Anilha em Forma de Estrela 3/8" (14) de cada lado do Rolo Frontal (13).

2. Retire os quatro Parafusos 3/8" x 1 3/4" (10) e os dois Parafusos 3/8" x 1 1/2" (20). **Nota: Tenha muito cuidado para evitar lascar ou danificar o revestimento fenólico da Plataforma de Caminhar (23).** Levante o Rolo Frontal (13) e faça-o deslizar para fora da Correia de Caminhar (18). Levante a Plataforma de Caminhar e a Correia de Caminhar para a posição indicada pelas linhas descontínuas. Faça deslizar a Plataforma de Caminhar para fora da Correia de Caminhar, rode-a e volte a fazê-la deslizar para a Correia de Caminhar.

3. Coloque a Plataforma de Caminhar (23) e a Correia de Caminhar (18) no chão. Faça deslizar o Rolo Frontal (13) novamente para a Correia de Caminhar.

4. Coloque novamente os Parafusos 3/8" x 1 3/4" (10) e os Parafusos 3/8" x 1 1/2" (20). Enrosque os Parafusos 3/8" x 5" (19) com as Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (14) no Rolo Frontal (13). Fixe novamente a Cobertura Frontal (17) com os Parafusos #8 x 3/4" (16) e os Parafusos da Máquina #8 x 1/2" (2).



5. Em seguida é necessário ajustar a tensão da Correia de Caminhar (18). Faça duas marcas a giz na Plataforma de caminhar a uma distância exacta de 1,25 m uma da outra, conforme a ilustração. Aperte ambos os Parafusos 3/8" x 5" (19, consulte o desenho acima) até as duas marcas a giz se moverem em direcções opostas cerca de 5 a 6 mm. Quando apertar os Parafusos, o Rolo Frontal (13) move-se. **Se o Rolo Frontal deixar de se mover, não aperte mais os Parafusos; consulte a contracapa deste manual.** Certifique-se de que mantém a Correia de Caminhar centrada (consulte a página 35).

SUBSTITUIR A CORREIA DE CAMINHAR

Quando a correia de caminhar ficar desgastada, deve ser substituída. A correia de caminhar deve ser substituída a cada 16.000 a 24.000 quilómetros. Consulte o Manual de Assistência para obter instruções sobre substituições. Consulte a contracapa deste manual para encomendar uma nova correia de caminhar.

SUBSTITUIR A PLATAFORMA DE CAMINHAR

Quando ambos os lados da plataforma de caminhar ficarem desgastados, a plataforma de caminhar deve ser substituída. A plataforma de caminhar terá de ser substituída a cada 32.000 a 48.000 quilómetros. Consulte a contracapa deste manual para encomendar uma nova plataforma de caminhar. Siga as instruções da página 31 para substituir a plataforma de caminhar.

REGISTO DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA DE SEIS MESES

Fotocopie este formulário e utilize-o para registar a manutenção preventiva efectuada no tapete rolante inclinável. Cada cópia do formulário pode ser utilizada durante seis meses (26 semanas). Quando for efectuada a manutenção, escreva a data nos espaços adequados. **Certifique-se de que executa cada procedimento de manutenção conforme descrito nas páginas 30 a 32. Se os procedimentos não forem executados conforme descrito, os componentes podem sofrer um desgaste excessivo, o tapete rolante inclinável pode ficar danificado e a garantia pode ser anulada.**

	Manutenção Semanal			**Manutenção Mensal**		
	Examine e aperte todas as peças externas do tapete rolante inclinável.	Limpe o tapete rolante inclinável.	Verifique se a cinta de caminhar apresenta alinhamento e tensão adequados.	Retire a cobertura do motor e aspire o compartimento do motor.	Verifique se a cinta do motor apresenta fendas e outro desgaste.	Verifique se o motor apresenta um arco, ruídos ou odores.
Semana 1	/ /	/ /	/ /			
Semana 2	/ /	/ /	/ /			
Semana 3	/ /	/ /	/ /			
Semana 4	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 5	/ /	/ /	/ /			
Semana 6	/ /	/ /	/ /			
Semana 7	/ /	/ /	/ /			
Semana 8	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 9	/ /	/ /	/ /			
Semana 10	/ /	/ /	/ /			
Semana 11	/ /	/ /	/ /			
Semana 12	/ /	/ /	/ /			
Semana 13	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 14	/ /	/ /	/ /			
Semana 15	/ /	/ /	/ /			
Semana 16	/ /	/ /	/ /			
Semana 17	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 18	/ /	/ /	/ /			
Semana 19	/ /	/ /	/ /			
Semana 20	/ /	/ /	/ /			
Semana 21	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 22	/ /	/ /	/ /			
Semana 23	/ /	/ /	/ /			
Semana 24	/ /	/ /	/ /			
Semana 25	/ /	/ /	/ /			
Semana 26	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

Plataforma Substituída/Virada	/ /	/ /	**Cinta de Caminhar Substituída**	/ /

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

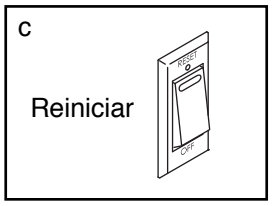
A maior parte dos problemas do tapete rolante inclinável pode ser resolvida efectuando os seguintes procedimentos. Encontre o sintoma que se aplica e efectue os procedimentos indicados. Se for necessária mais assistência, consulte a contracapa deste manual.

SINTOMA: O aparelho não liga

a. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (veja a página 14).

b. Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida na consola.

c. Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante inclinável junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor na posição de Reset (reiniciar).



SINTOMA: O aparelho desliga durante a utilização

a. Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante inclinável junto ao cabo de alimentação (veja a ilustração acima). Certifique-se de que o interruptor na posição de Reset.

b. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado.

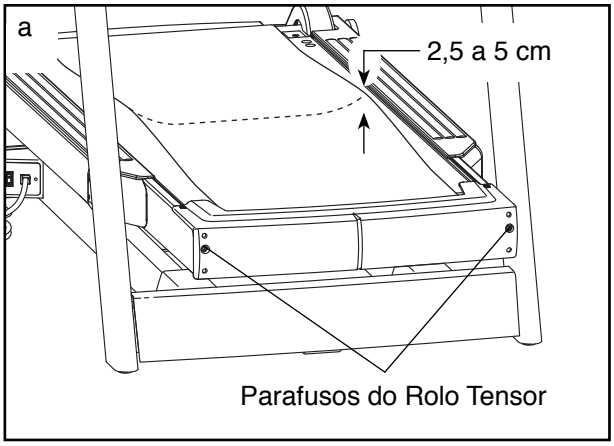
c. Retire a chave da consola. Insira novamente a chave na consola.

d. Verifique se a correia de caminhar e a plataforma de caminhar apresentam desgaste excessivo. Substitua a correia de caminhar ou a plataforma de caminhar, se necessário.

e. Se o tapete rolante inclinável continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: A correia de caminhar abranda quando alguém está a caminhar sobre ela

a. Se a correia de caminhar estiver excessivamente tensa, o desempenho pode ser afectado e a correia de caminhar pode ficar danificada. Se a correia de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 2,5 a 5 cm acima da plataforma de caminhar. **Se for necessário proceder a ajustes, comece por retirar a chave e desligar o cabo de alimentação.** Com uma chave sextavada 7/32" rode ambos os parafusos de ajuste dos rolos 1/4 de volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante inclinável a funcionar durante alguns minutos. **Tenha o cuidado de manter a correia de caminhar centrada.** Repita até a correia de caminhar ficar adequadamente esticada. Nota: Para esticar a correia de caminhar, consulte o passo c na página 35.

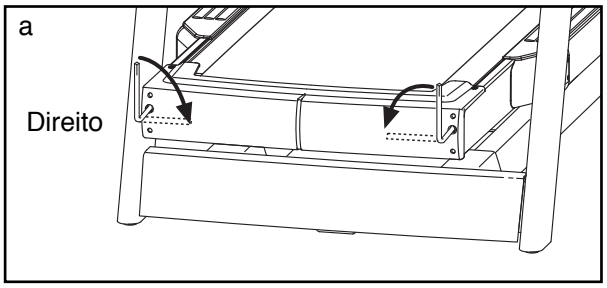


b. Se a correia de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminhar sobre ela, consulte a contracapa deste manual.

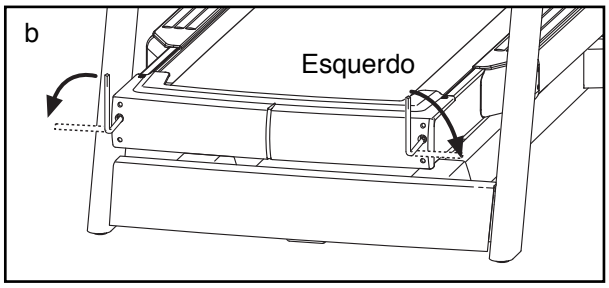
SINTOMA: A cinta de caminhar deve estar centrada entre as bermas de apoio para os pés

IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, poderá ficar danificada.

a. Comece por retirar a chave e **DESLIGUE 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 rolo tensor 1/2 volta no sentido horário; **se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita,** rode o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido anti-horário. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique centrada.

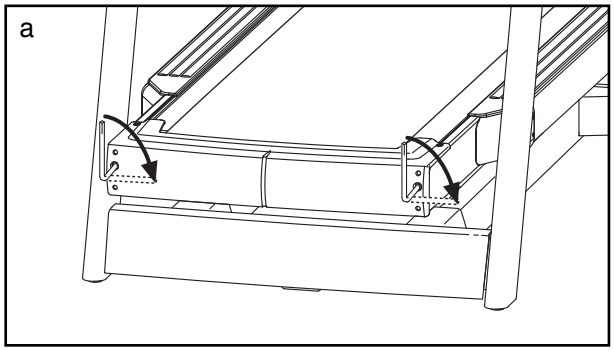


b. **Se a correia de caminhar se tiver deslocado para a esquerda: Retire a chave e desligue o cabo de alimentação.** Com uma chave sextavada 7/32" rode ambos os parafusos de ajuste dos rolos nas direcções indicadas, 1/4 de volta cada. **Tenha cuidado para não esticar demasiado a correia de caminhar.** Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante inclinável a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a correia de caminhar ficar centrada.



SINTOMA: A correia de caminhar resvala quando alguém caminha sobre ela

a. Comece por retirar a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente apertada, 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 que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada. Nota: Quando apertar os parafusos de ajuste do rolo, o rolo frontal move-se. **Se o rolo frontal deixar de se mover, não aperte mais os parafusos de ajuste do rolo; consulte a contracapa deste manual.**



SINTOMA: A correia de caminhar pára ou não é possível ajustar a inclinação mesmo que a consola continue iluminada

a. Isto indica que pode ter ocorrido um erro do controlador. Para corrigir o problema, pressione o interruptor na posição de desligado aguarde 5 segundos e pressione o interruptor na posição de ligado.

SINTOMA: O sistema de inclinação não funciona devidamente, ou não parece estar no nível de inclinação indicado no ecrã

a. Calibre o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 27).

b. Se o sistema de inclinação continuar sem funcionar devidamente, consulte a contracapa deste manual.

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 forta-lecer 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 mi-nutos 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

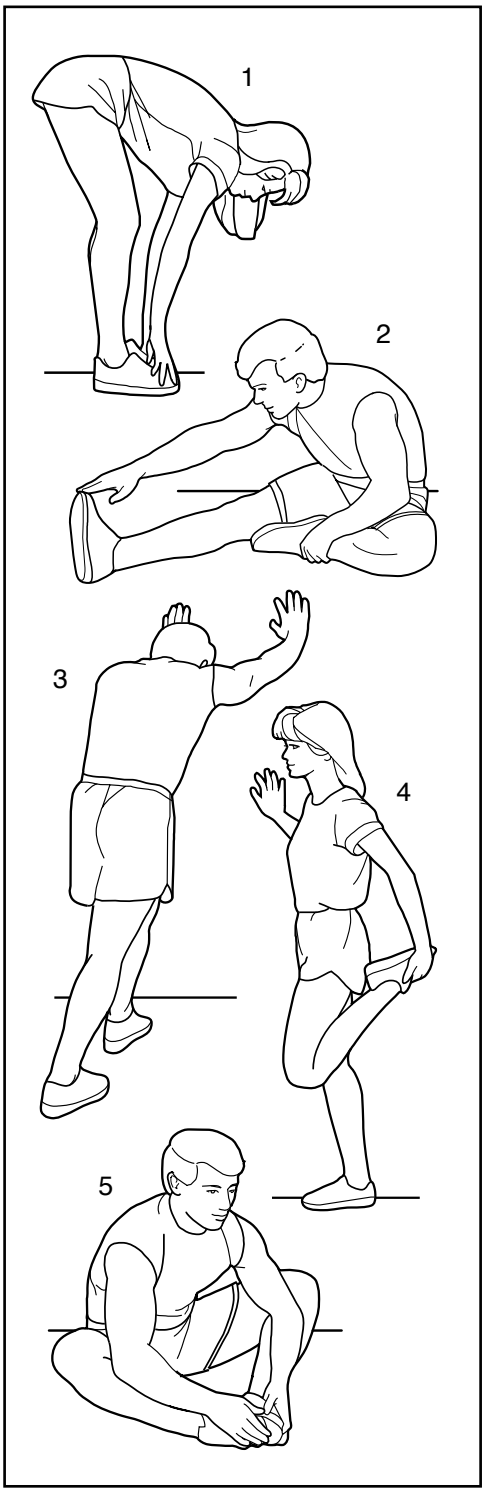
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. 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 VMTL39811-INT.4 R0613A

Nº	Qtd.	Descrição
1	2	Cobertura Lateral
2	6	Parafuso da Máquina #8 x 1/2"
3	4	Isolador Central
4	7	Contraporca 3/8"
5	19	Inserção Plástica
6	2	Guia da Correia
7	2	Anilha Dentada 1/4"
8	2	Parafuso Hexagonal 1/4" x 3/4"
9	2	Isolador Frontal
10	4	Parafuso 3/8" x 1 3/4"
11	1	Almofada do Pé Esquerdo
12	1	Almofada do Pé Direito
13	1	Rolo Frontal
14	2	Anilha em Forma de Estrela 3/8"
15	1	Fonte de Alimentação da TV
16	7	Parafuso #8 x 3/4"
17	1	Cobertura Frontal
18	1	Correia de Caminhar
19	2	Parafuso 3/8" x 5"
20	2	Parafuso 3/8" x 1 1/2"
21	1	Unidade do Rolo de Tracção
22	1	Estrutura
23	1	Plataforma de Caminhar
24	2	Espaçador de Plástico da Plataforma
25	2	Pino de Cabeça Chata 1/4" x 3/4"
26	1	Guarda do Rolo Posterior Direito
27	2	Porca Fixa
28	1	Tampa da Extremidade Posterior Esquerda
29	8	Parafuso #6 x 1/4"
30	2	Parafuso 3/8" x 3"
31	2	Espaçador da Barra de Torção
32	1	Tampa da Extremidade Posterior Direita
33	1	Conjunto Grelha da Ventoinha/ Interruptor-chave
34	2	Parafuso #10 x 1/2"
35	12	Parafuso 1/2" x 1"
36	1	Resistência
37	4	Parafuso 3/8" x 1 1/4"
38	2	Pé Nivelador Posterior
39	2	Porca de Flange 1/2"
40	2	Bucha Rotativa da Estrutura
41	2	Parafuso 5/8" x 1"
42	4	Espaçador do Motor de Tracção
43	4	Anilha Plana 5/16"
44	4	Parafuso 5/16" x 1"
45	12	Distanciador
46	2	Porca do Sensor de Velocidade
47	1	Sensor de Velocidade
48	2	Pino do Sensor de Velocidade
49	8	Anilha Dentada 1/2"
50	4	Parafuso 3/8" x 5 1/2"
51	4	Parafuso 5/16" x 1"
52	1	Motor de Tracção
53	1	Isolador do Motor de Tracção
54	2	Parafuso 3/4" x 1/2"
55	2	Bucha da Barra de Torção
56	1	Estrutura da Base
57	3	Protecção da Estrutura da Base
58	10	Parafuso 3/4" x 1/2"
59	4	Bucha da Ligação da Inclinação
60	2	Pino-Batente 3/8" x 2 1/2"
61	4	Pino 3/8" x 2 1/2"
62	1	Barra de Torção
63	1	Interruptor
64	2	Inserção do Rolo Frontal
65	1	Tomada
66	2	Anilha em Forma de Estrela 3/8"
67	1	Guarda do Rolo Posterior Esquerda
68	1	Quadro de Componentes Electrónicos
69	2	Ventoinha
70	1	Barra de Ligação da Inclinação
71	1	Pino 3/8" x 2 1/4"
72	4	Casquilho do Motor de Inclinação
73	1	Motor de Inclinação
74	1	Pino 3/8" x 1 3/4"
75	1	Cobertura do Motor
76	1	Haste de Suporte da Cobertura
77	1	Cobertura Direita
78	2	Anilha Plana 3/8"
79	2	Pino 5/16" x 2 1/2"
80	2	Porca 5/16"
81	2	Roda
82	1	Correia do Motor de Tracção
83	4	Anilha em Forma de Estrela 1/2"
84	1	Placa Exterior
85	8	Parafuso 1/4" x 3/4"
86	10	Parafuso Auto-Atarraxante #8 x 3/4"
87	8	Parafuso 1/4" x 1/2"
88	9	Parafuso #8 x 1/2"
89	1	Cabo de TV da Barra Vertical
90	2	Espaçador do Motor de Inclinação
91	4	Parafuso #8 x 1"
92	10	Parafuso #10 x 1"
93	1	Barra Vertical
94	1	Porca 5/16"
95	2	Porca #8

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
96	2	Anilha em Forma de Estrela #8	116	1	Fio da Barra Vertical
97	2	Autocolante de Manutenção da Plataforma	117	1	Grampo de Ferrite
98	2	Parafuso da Máquina #8 x 3/4"	118	1	Cabo de Alimentação
99	14	Parafuso #4	119	2	Parafuso do Disco de Velocidade
100	1	Quadro Conversor	120	1	Disco de Velocidade
101	1	Filtro	121	2	Autocolante de Aviso
102	1	Controlador	122	1	Suporte do Sensor de Velocidade
103	1	Consola	123	1	Autocolante de Aviso
104	1	Cobertura Posterior da Consola	124	4	Casquilho de Montagem do Motor
105	1	Chave/Clipe	125	2	Inserção do Rolo
106	1	Parte Posterior da Consola	126	2	Anilha de Impulso
107	1	Parte Posterior da Base da Consola	127	14	Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 3/4"
108	1	Estrutura da Consola	128	4	Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 1/2"
109	1	Base da Consola			
110	1	Barra de Apoio da Consola	129	1	Cablagem da Estrutura
111	2	Grampo da Consola	130	2	Parafuso #6 x 1/2”
112	1	Unidade do Apoio para a Mão Esquerda	131	1	Ecrã Táctil
			132	1	Centro de Entretenimento
113	1	Unidade do Apoio para a Mão Direita	133	4	Anilha 3/8"
			134	2	Parafuso #10 x 3/8"
114	1	Cobertura da Barra Vertical	135	2	Porca 3/8"
115	2	Almofada da Base da Barra Vertical	*	–	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 VMTL39811-INT.4 R0613A

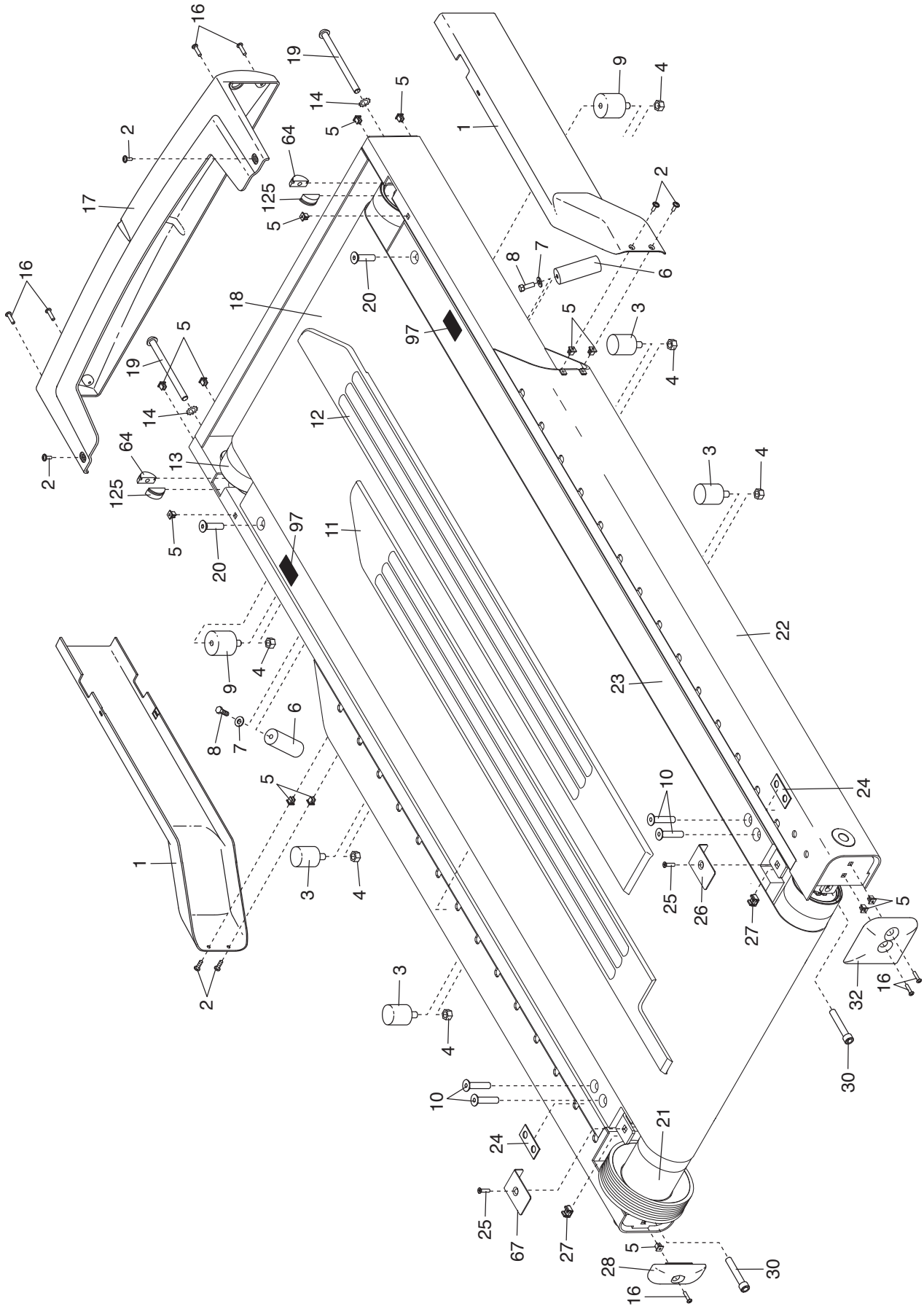


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº VMTL39811-INT.4 R0613A

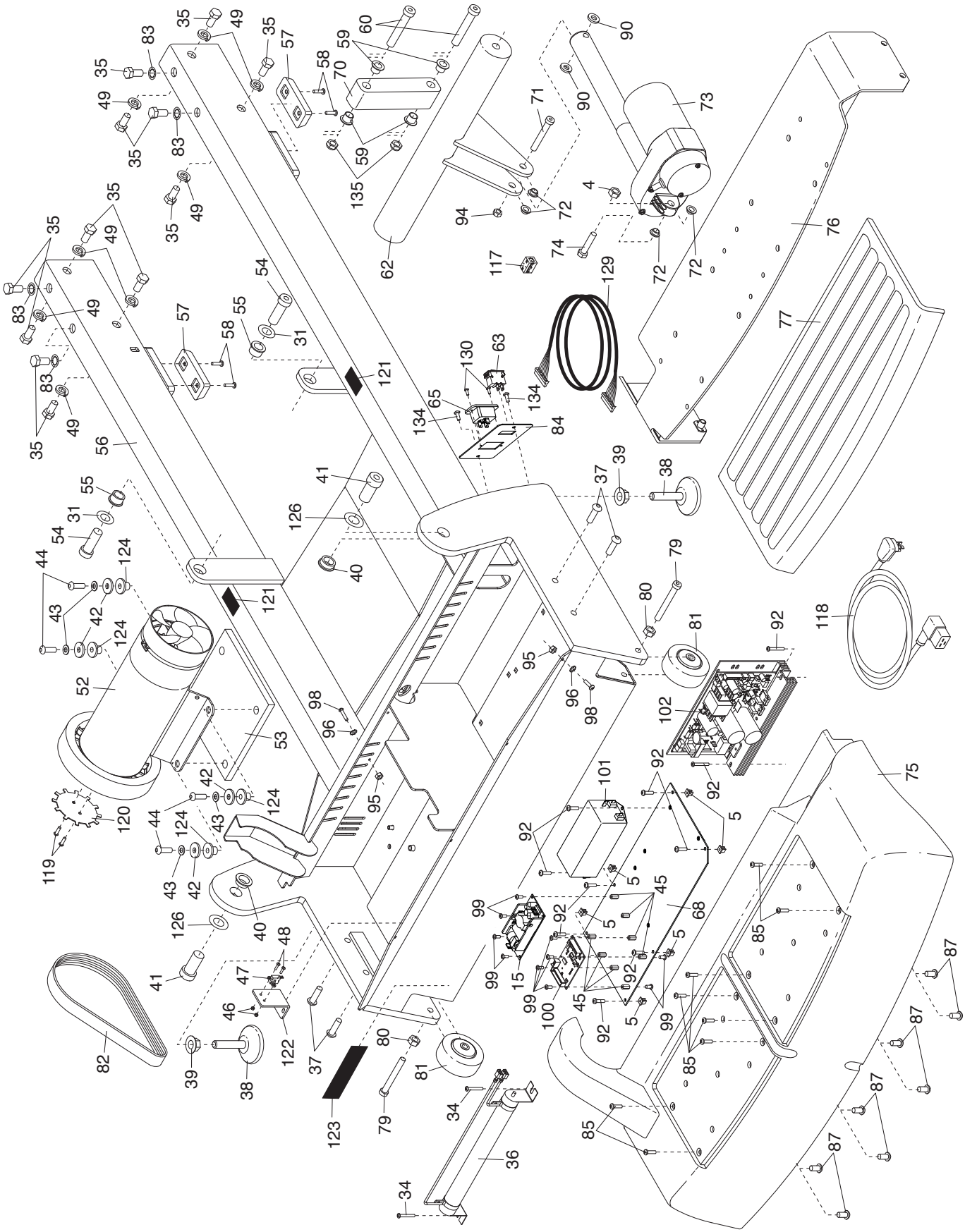


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº VMTL39811-INT.4 R0613A

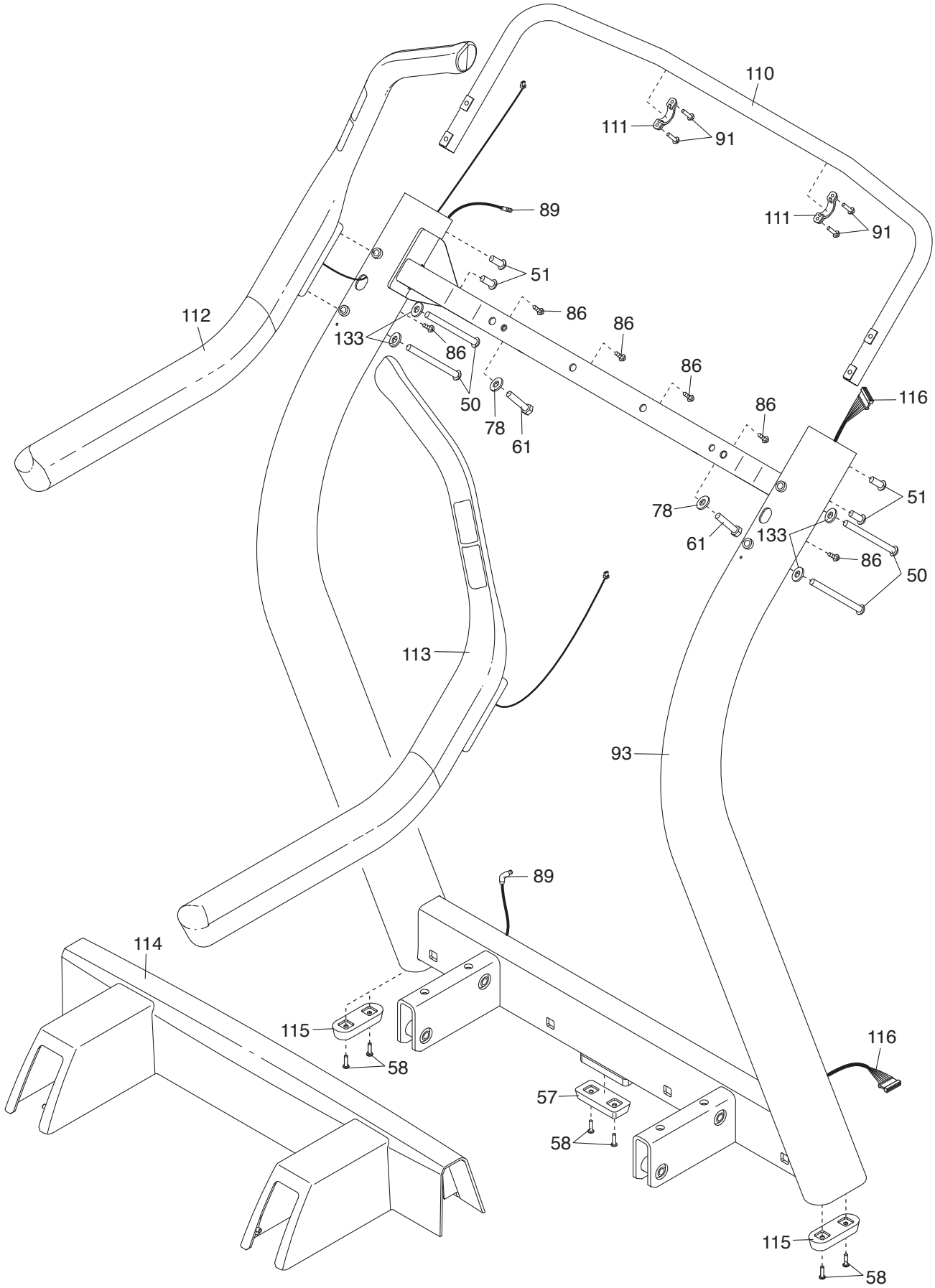
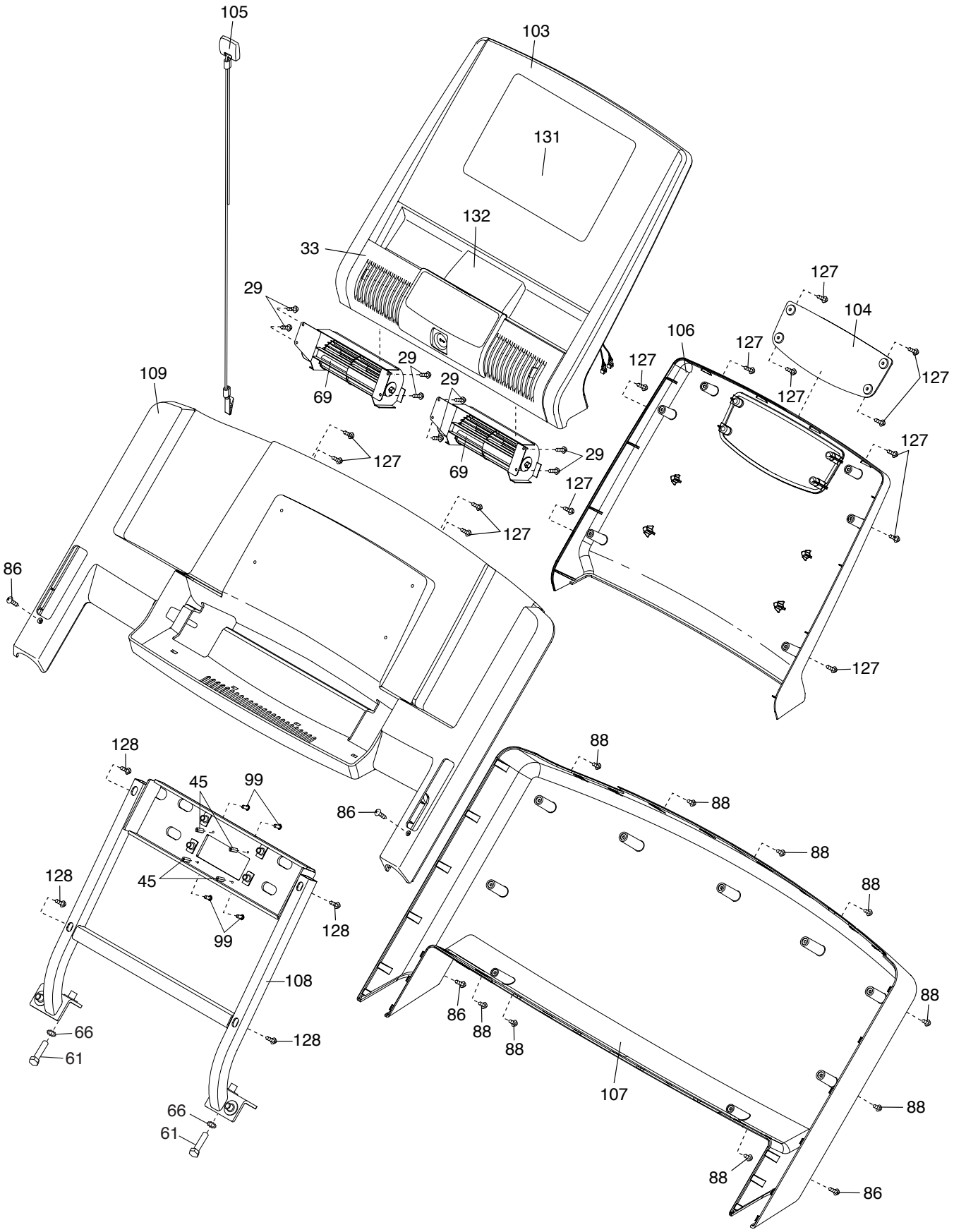


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº VMTL39811-INT.4 R0613A



COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE

Se tiver quaisquer dúvidas após a leitura deste manual, ou se houver peças danificadas ou em falta, **contacte a loja onde adquiriu este produto.** Se não conseguir contactar a loja, contacte a Assistência ao Cliente através de um dos números de telefone ou moradas indicados abaixo. **Anote o número de modelo, o número de série e o nome do produto (consulte a capa frontal deste manual) antes de contactar a Assistência ao Cliente. Se estiver a encomendar peças sobresselentes, anote também o número e a descrição de cada peça (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, perto do final deste manual).**

Nos Estados Unidos
Ligue: 1-800-201-2109, Seg.-Sex., 08:00-17:00 (MR)
Endereço elec.: customercare@freemotionfitness.com
Escreva para:
FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Estados Unidos

Fora dos Estados Unidos
Ligue: 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521
Seg.-Sex., 06:00-18:00 (fuso horário das Montanhas Rochosas)
Endereço electrónico:
intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIA LIMITADA

Este produto tem garantia para funcionar em ambientes institucionais sem regime de pagamento, como hotéis, ginásios em apartamentos, ginásios empresariais, esquadras de polícia, quartéis de bombeiros, instalações hospitalares e de fisioterapia. O produto não tem garantia para utilização em ambientes de utilização intensa, como health clubs, universidades, centros comunitários ou instalações militares; a utilização deste produto nesse tipo de instalações anula a garantia.

PERÍODOS E COBERTURA DA GARANTIA
A FreeMotion Fitness garante que este produto está isento de defeitos de fabrico e material sob condições de utilização e manutenção normais. As peças e o desgaste têm garantia de um (1) ano, a menos que a fatura especifique de outra forma.

O período da garantia tem início na data de compra da fatura. Quaisquer peças reparadas ou substituídas durante o período de garantia ficarão garantidas durante o que restar do período de garantia original.

CONDIÇÕES E LIMITAÇÕES
As ocorrências seguintes invalidarão a garantia deste produto:
1. Esta garantia aplica-se apenas ao proprietário original e é intransmissível.
2. A garantia de mão-de-obra aplica-se apenas a produtos vendidos nos EUA e no Canadá. Contacte o seu revendedor FreeMotion Fitness autorizado para pormenores sobre a garantia de mão-de-obra no seu país.
3. Qualquer uso indevido, abuso ou reparação imprópria.
4. Utilizadores que excedam o peso máximo por utilizador indicado neste manual.
5. Danos causados por movimentação do produto ou armazenamento inadequado, incluindo a movimentação ou o armazenamento do produto sobre a sua parte lateral.
6. Utilização ou armazenamento do produto no exterior ou em ambientes de elevada humidade, incluindo zonas de spa e piscinas.
7. Danos provocados por ligação elétrica incorreta ou corrente elétrica insuficiente. Nota: Este produto pode não ter fios elétricos.

Esta garantia não se aplicará ao seguinte:
1. Peças ornamentais, incluindo punhos, assentos, autocolantes e etiquetas.
2. Custos de recolha, entrega ou transporte decorrentes de uma reparação.
3. Qualquer problema resultante de uma montagem ou entrega imprópria.

O QUE FAZER SE PRECISAR DE ASSISTÊNCIA
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 viagens para trabalhos ao abrigo da garantia dentro das suas áreas de serviço. O utilizador poderá ter de pagar encargos adicionais por pedidos de assistência que obriguem a deslocações para lá dessas áreas.

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 custo de remoção ou instalação; ou outros danos consequentes. Alguns países não permitem a exclusão ou limitação de danos consequentes. Em conformidade com isso, a limitação acima poderá não se aplicar a si. Esta garantia dá-lhe direitos específicos e poderá ter outros direitos que variam de país para país.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS
Consulte COMO CONTACTAR O SERVIÇO DE APOIO AO CLIENTE acima.

Nº de Peça 343283 R0613A
Impresso nos EUA © 2013 ICON IP, Inc.