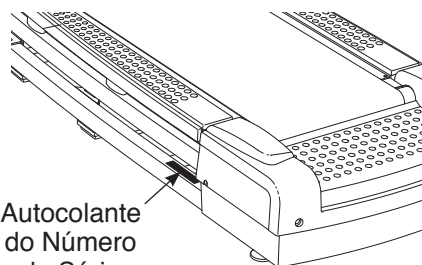


FREEMOTION® *incline trainer i7.7*

Modelo nº VMTL83907-INT.1

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



Autocolante
do Número
de Série

DÚVIDAS?

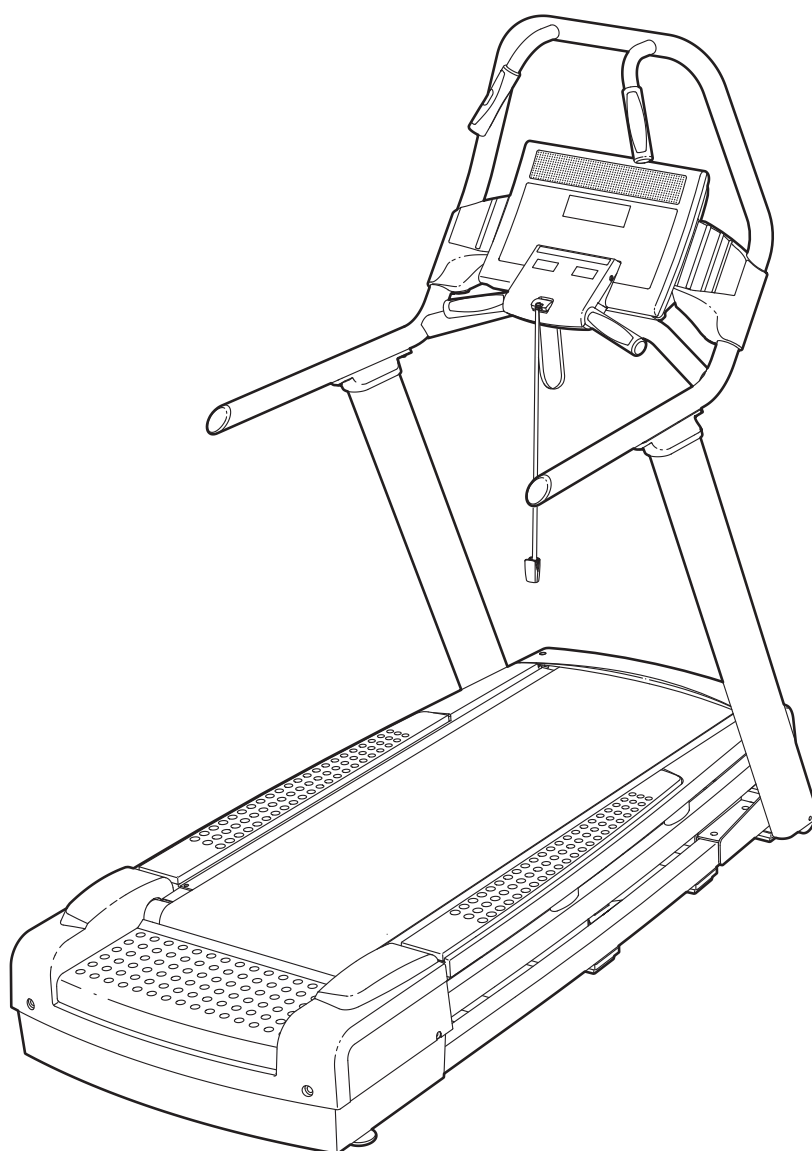
Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, **CONTACTE O ESTABELECIMENTO ONDE ADQUIRIU ESTE PRODUTO.**

Se não conseguir contactar a loja, consulte **COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE** a contracapa deste manual.

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR

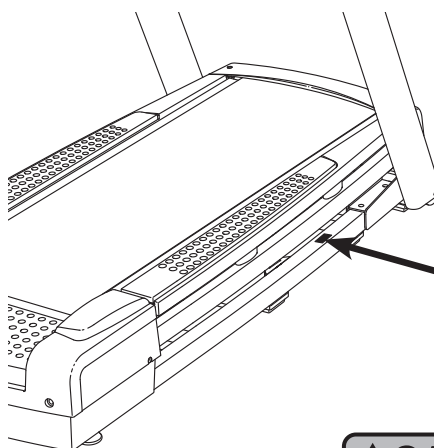


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
MONTAGEM	6
COMO DESLOCAR O TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL	11
FUNCIONAMENTO DO TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL	12
MANUTENÇÃO PREVENTIVA	23
REGISTO DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA DE SEIS MESES	26
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	27
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	29
LISTA DE PEÇAS	33
DIAGRAMA AMPLIADO	35
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE	Contracapa
GARANTIA LIMITADA	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

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

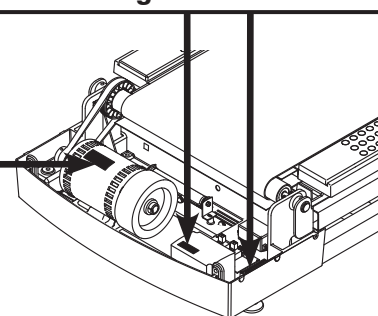


(Há um autocolante de cada lado)



⚠ ATENÇÃO
MANTENHA AS SUAS MÃOS E PÉS AFASTADOS DESTA ÁREA ENQUANTO O TAPETE ROLANTE ESTIVER A FUNCIONAR.

⚠ CAUTION: HIGH VOLTAGE
Disconnect line cord from outlet before servicing.



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante inclinável antes de o utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

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 da tapete rolante inclinável sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
3. Use a tapete rolante inclinável apenas da forma descrita neste manual.
4. Coloque a 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 a 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 da tapete rolante inclinável.
5. Mantenha a tapete rolante inclinável dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não coloque a tapete rolante inclinável numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Não utilize a tapete rolante inclinável numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
7. Não utilize a tapete rolante inclinável até que esteja completamente montada (consulte MONTAGEM na página 6).
8. Examine e aperte adequadamente todas as peças da tapete rolante inclinável com regularidade.
9. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados da tapete rolante inclinável.
10. A tapete rolante inclinável não deve ser utilizada por pessoas com mais de 159 kg. Não permita a utilização simultânea da tapete rolante inclinável por mais de uma pessoa.
11. Use vestuário de exercício apropriado para utilizar a tapete rolante inclinável. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso na tapete rolante inclinável. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize a tapete rolante inclinável com os pés descalços ou apenas com meias ou com sandálias.*
12. Ao ligar o cabo de alimentação eléctrica, siga as instruções da página 12. Nenhum outro electrodoméstico deve estar ligado ao mesmo circuito da tapete rolante inclinável. Não utilize uma extensão eléctrica.
13. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
14. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar a tapete rolante inclinável se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se a tapete rolante inclinável não estiver a funcionar adequadamente (consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 27 se a tapete rolante inclinável não estiver a funcionar adequadamente).

15. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de usar a tapete rolante inclinável (consulte a página 14).
16. Nunca faça arrancar a tapete rolante inclinável estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto usa a tapete rolante inclinável.
17. A tapete rolante inclinável pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.
18. Nunca deixe a tapete rolante inclinável a funcionar sem vigilância. Quando não estiver a utilizar a tapete rolante inclinável, tenha sempre o cuidado de retirar a chave, desligar o cabo de alimentação e colocar o interruptor na posição de desligado. (Consulte o desenho da página 5 para ver a localização do interruptor.)
19. Não altere a inclinação da tapete rolante inclinável colocando objectos debaixo da mesma.
20. Nunca introduza nem deixe cair qualquer objecto em qualquer orifício da tapete rolante inclinável.
21. Tenha o cuidado de executar todos os procedimentos de manutenção descritos neste manual. Se não o fizer, invalidará a garantia e poderá causar danos na tapete rolante inclinável.
22. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar a 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.
23. 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.
24. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

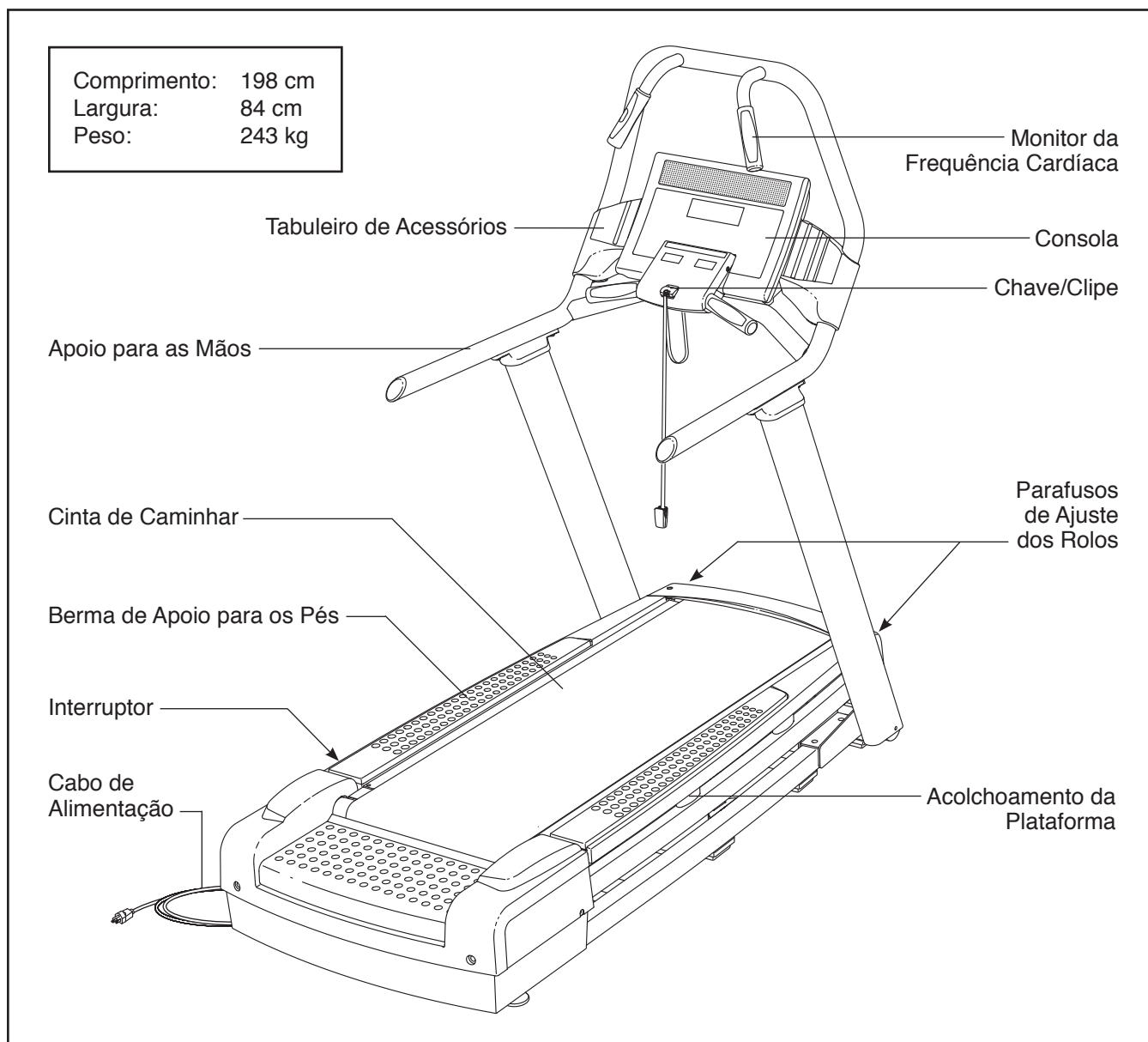
ANTES DE COMEÇAR

Parabéns por ter escolhido a revolucionária tapete rolante inclinável FREEMOTION® i7.7. A tapete rolante inclinável i7.7 oferece uma gama impressionante de funcionalidades concebidas para o(a) ajudar a atingir as suas metas de aptidão física no conforto e na privacidade da sua casa.

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.

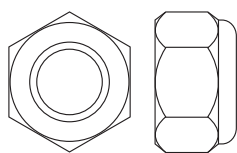


MONTAGEM

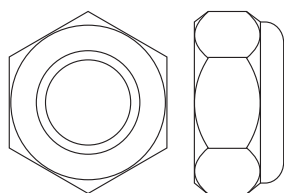
A montagem requer duas pessoas. Coloque a tapete rolante inclinável numa área desimpedida e retire todos os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem. **A montagem pode ser concluída usando uma chave sextavada de 7/32"  e uma chave inglesa .**

Nota: A parte de baixo da cinta de caminhar da tapete rolante inclinável está revestida com um lubrificante de alto desempenho. Durante o transporte, algum do lubrificante poderá passar para a parte de cima da cinta de caminhar ou para a caixa de transporte. Isso é normal e não afecta o desempenho da tapete rolante inclinável. Se houver lubrificante na parte superior da cinta de caminhar, basta limpá-lo com um pano macio e um detergente suave e não-abrasivo.

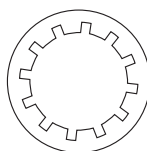
Utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças de montagem. O número entre parêntesis por baixo de cada desenho é o número de código da peça, conforme a LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Algumas peças pequenas podem ter sido montadas previamente. Poderão estar incluídas peças extra. Para evitar danificar peças, não use ferramentas eléctricas na montagem.**



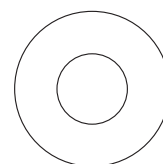
Porca 3/8" (42)–2



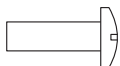
Contraporca 1/2"
(5)–4



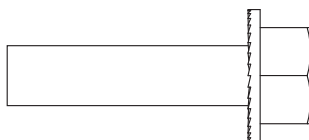
Anilha em Forma de
Estrela 1/2" (7)–4



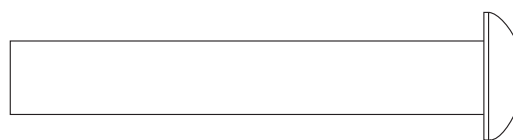
Anilha da Roda
3/8" (57)–2



Parafuso da
Máquina #8 x 1/2"
(8)–2



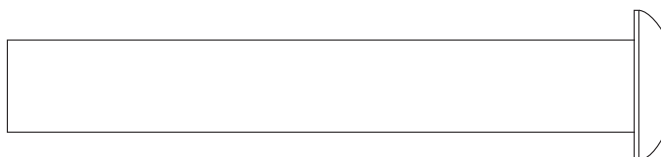
Pino 5/16" x 1 1/4" (3)–8



Pino 3/8" x 2 1/2" (34)–2



Parafuso 5/16" x 1"
(2)–4

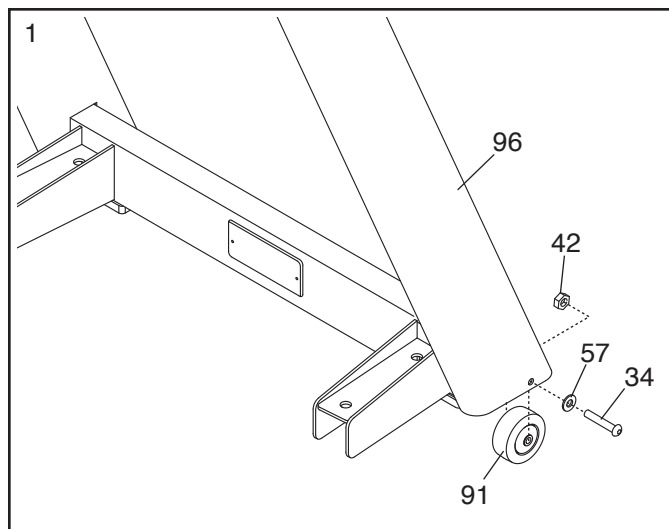


Pino 1/2" x 3 1/4" (1)–4

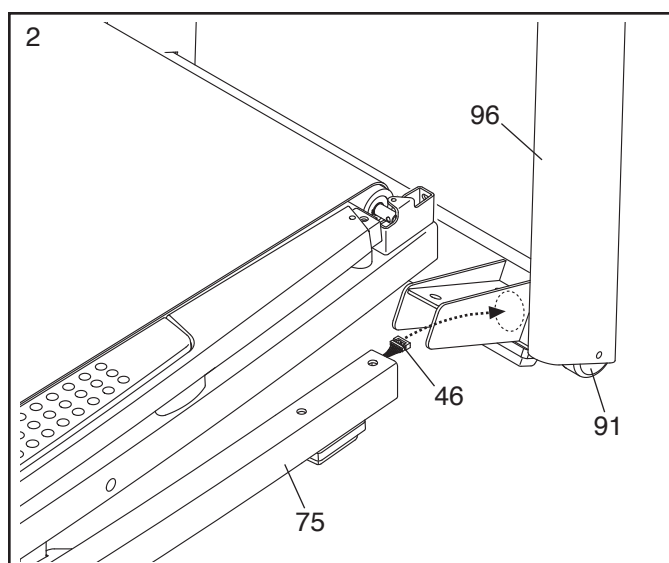
1. **Nota: as Rodas (91) podem estar pré-fixadas. Se não estiverem, complete este passo.**

Com a ajuda de outra pessoa, levante cuidadosamente as Barras Verticais (96) e introduza uma Roda (91) na base de cada lado das Barras Verticais. **Tenha cuidado para não trilhar a Cablagem 65" (não mostrada) nas Barras Verticais.**

Fixe as Rodas (91) com dois Pinos 3/8" x 2 1/2" (34), duas Anilhas da Roda 3/8" (57) e duas Porcas 3/8" (42) (apenas é mostrado um dos lados). **Não aperte excessivamente as Porcas; as Rodas devem girar livremente.**



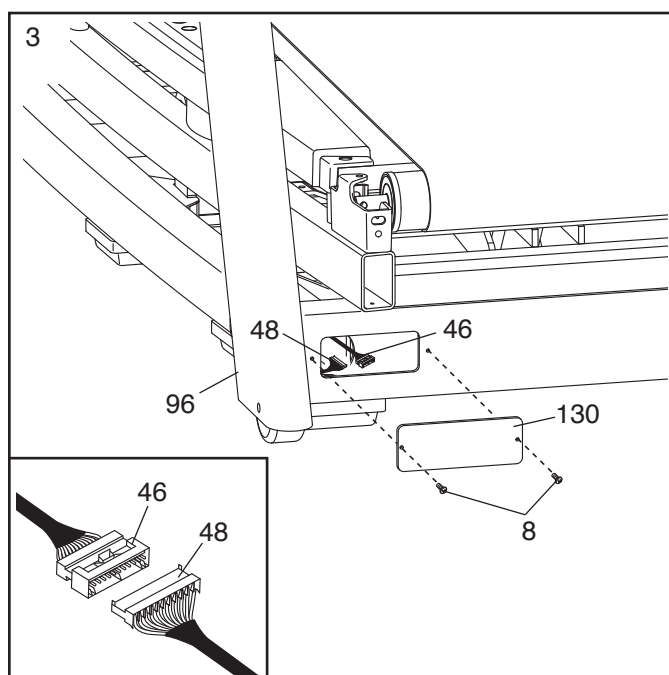
2. Coloque as Barras Verticais (96) junto à parte frontal da Estrutura da Base (75). Peça a outra pessoa que incline as Barras Verticais para trás para que rolem sobre as Rodas (91) conforme mostrado. Introduza a Cablagem 80" (46) no orifício redondo das Barras Verticais.



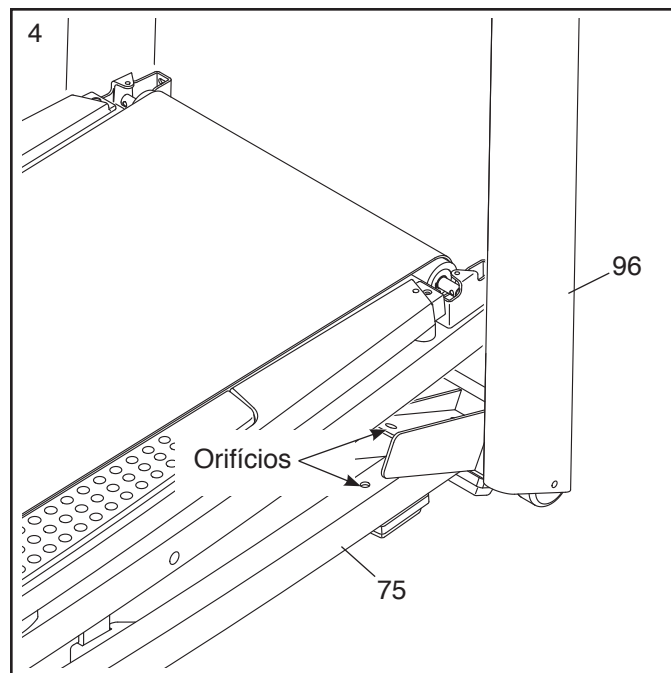
3. Localize a Cablagem 80" (46) e a Cablagem 65" (48) na abertura de acesso das Barras Verticais (96).

Ligue a Cablagem 80" (46) à Cablagem 65" (48) na frente das Barras Verticais (96). 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 OS CONECTORES NÃO FICAREM CORRECTAMENTE INSERIDOS, A CONSOLA PODERÁ SOFRER DANOS QUANDO FOR LIGADA A ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA.**

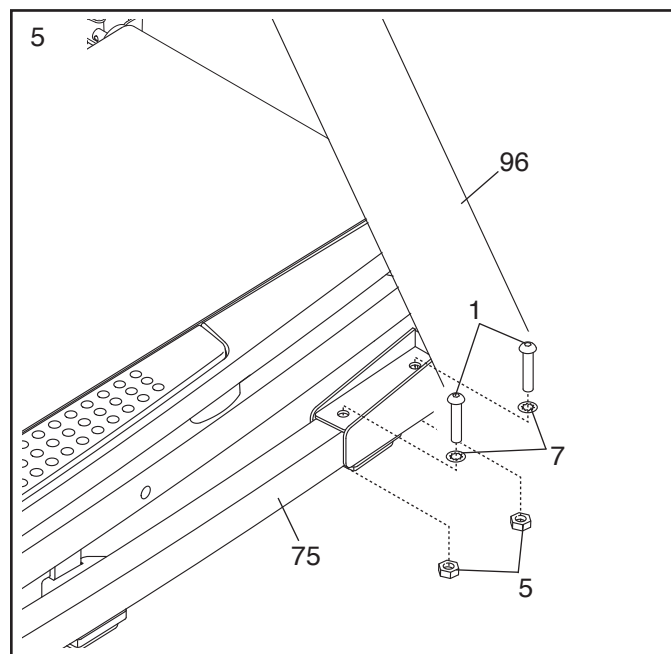
Fixe a Placa de Acesso (130) às Barras Verticais (96) com dois Parafusos da Máquina #8 x 1/2" (8).



4. Alinhe os orifícios das Barras Verticais (96) acima dos orifícios da Estrutura da Base (75). Baixe as Barras Verticais sobre a Estrutura da Base. **Tenha cuidado para não trilhar os dedos nas Cablagens (não mostradas).** **Assegure-se de que os orifícios se mantenham alinhados.**



5. Fixe as Barras Verticais (96) à Estrutura da Base (75) com quatro Pinos $1/2" \times 3 1/4"$ (1), quatro Anilhas em Forma de Estrela $1/2"$ (7) e quatro Contraporcas $1/2"$ (5) (apenas são mostrados dois de cada). **Enrosque todos os quatro Pinos e, depois, aperte-os.**



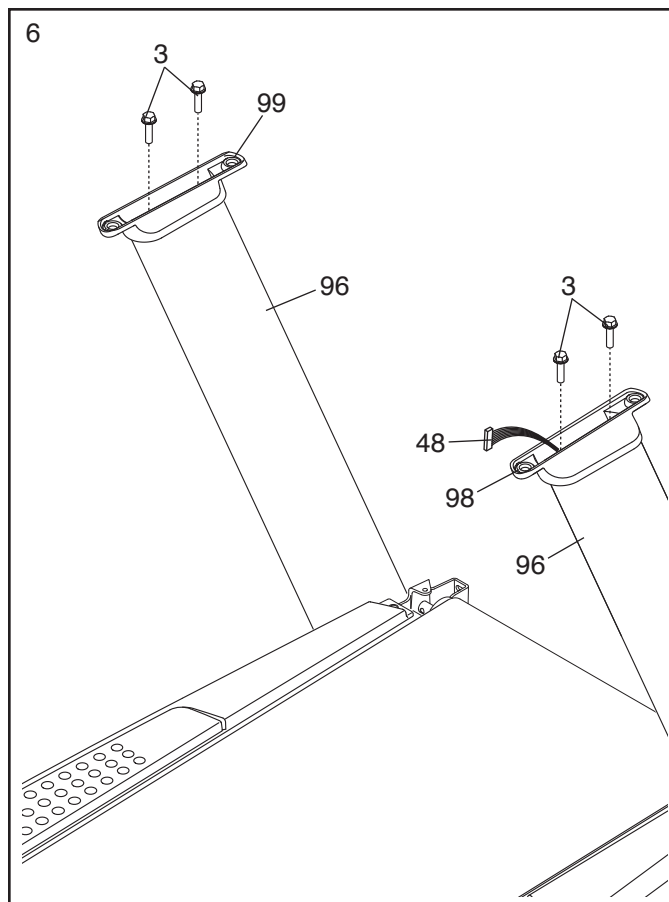
6. **Nota: Os Suportes das Barras Verticais (98, 99) podem estar pré-fixados. Se não estiverem, complete este passo.**

Identifique o Suporte Esquerdo da Barra Vertical (99).

Prima o Suporte Esquerdo da Barra Vertical (99) contra a Barra Vertical (96) esquerda.

Depois, introduza a Cablagem 65" (48) no Suporte Direito da Barra Vertical (98). Prima o Suporte Direito da Barra Vertical contra a Barra Vertical (96) direita. **Tenha cuidado para não trilhar a Cablagem.**

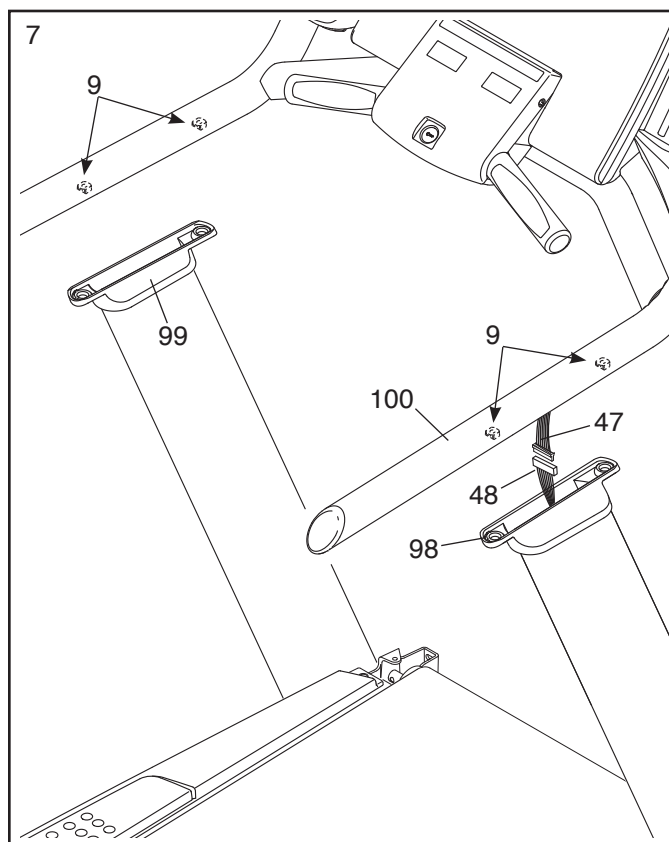
Fixe os Suportes das Barras Verticais (98, 99) com quatro Pinos 5/16" x 1 1/4" (3).



7. Certifique-se de que as quatro Porcas Fixas 5/16" (9) estejam no lado de baixo do Apoio para as Mãos (100) nos sítios mostrados. Nota: Está incluída uma Porca Fixa 5/16" adicional.

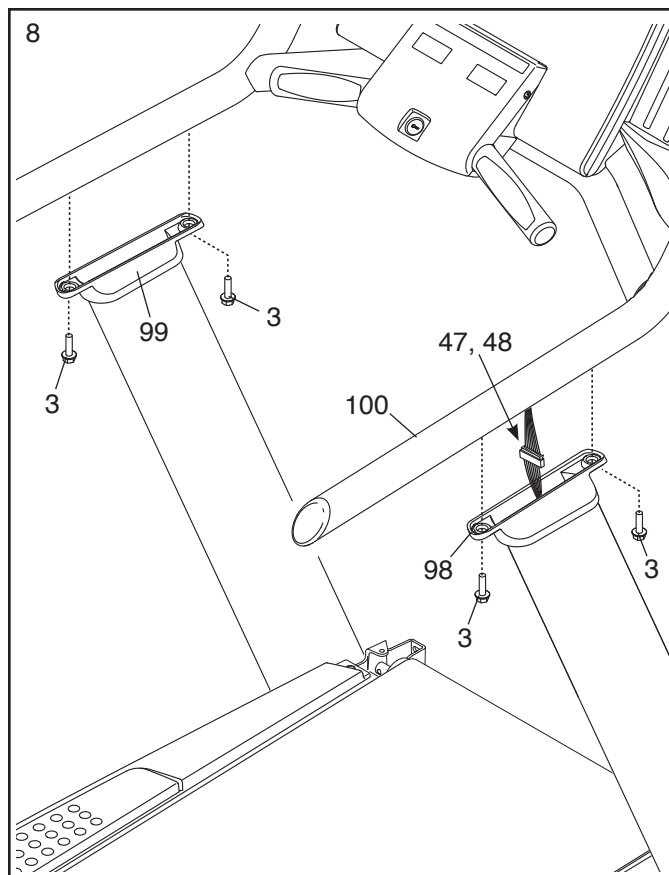
Peça a outra pessoa que segure o Apoio para as Mãos (100) junto aos Suportes das Barras Verticais (98, 99).

Ligue a Cablagem 65" (48) no Suporte Direito da Barra Vertical (98) à Cablagem 35" (47). **Consulte o desenho inserido no passo 3. Os conectores devem ajustar-se 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.**

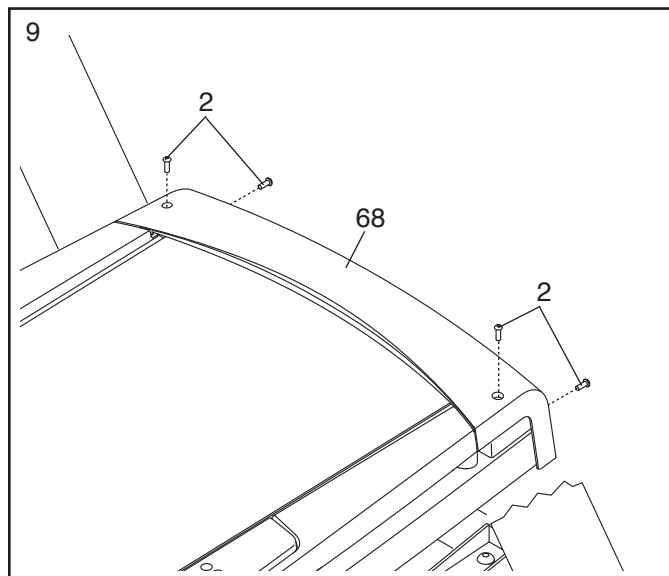


8. Introduza as Cablagens (47, 48) no Apoio para as Mãos (100) ao instalar o Apoio para as Mãos sobre os Suportes das Barras Verticais (98, 99). **Tenha cuidado para não trilhar os fios.**

Fixe o Apoio para as Mãos (100) aos Suportes das Barras Verticais (98, 99) com quatro Pinos 5/16" x 1 1/4" (3). **Enrosque todos os quatro Pinos e, depois, aperte-os.**



9. Fixe a Cobertura do Rolo Frontal (68) com quatro Parafusos 5/16" x 1" (2).



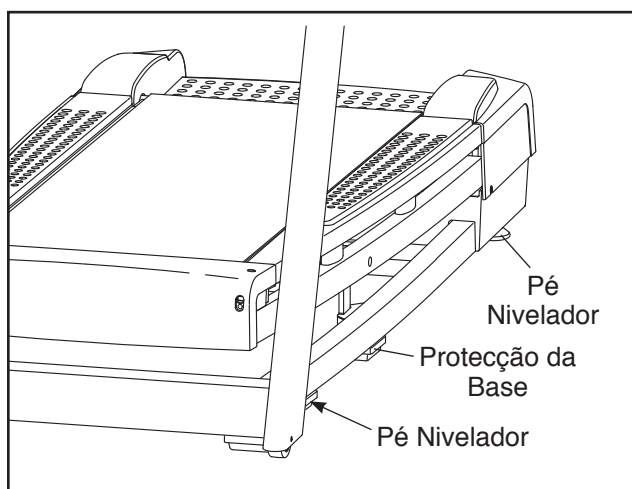
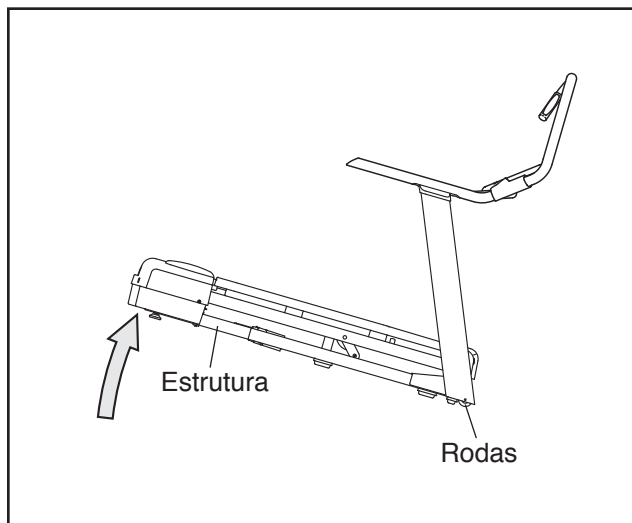
10. **Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de usar a tapete rolante inclinável.** Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo da tapete rolante inclinável.

COMO DESLOCAR O TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL

Antes de deslocar a tapete rolante inclinável, desligue o cabo de alimentação eléctrica.

Devido ao tamanho e ao peso da tapete rolante inclinável, são necessárias duas ou três pessoas para a deslocar. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto mostrado à direita. **ATENÇÃO:** Para diminuir a possibilidade de danos na tapete rolante inclinável ou de lesões, não levante a estrutura pela cobertura plástica frontal ou pelo apoio para as mãos. Faça rolar cuidadosamente a tapete rolante inclinável sobre as rodas até ao local desejado e depois baixe-a para a posição nivelada. **ATENÇÃO:** Para reduzir o risco de lesões, use de extrema cautela ao deslocar a tapete rolante inclinável. Não tente deslocar a tapete rolante inclinável sobre superfícies irregulares.

Depois de colocar a tapete rolante inclinável no local onde será usada, certifique-se de que ambos os pés niveladores e as protecções da base fiquem bem assentes no chão (apenas um dos lados é mostrado). Se a tapete rolante inclinável balançar, por pouco que seja, rode um dos pés niveladores no sentido horário ou anti-horário até que seja eliminado o movimento de balanço.



FUNCIONAMENTO DO TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL

⚠ 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 esteja devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha – se ela não entrar na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada apropriada. Não use um adaptador para ligar a ficha a uma tomada inadequada.

Para adquirir um cabo de alimentação eléctrica, contacte a loja onde adquiriu este produto ou consulte a contracapa deste manual.

COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA EM PORTUGAL

Este produto tem de ter ligação à terra. Se 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 destina-se a ser usado num circuito dedicado de 10 amperes e 240 volts. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.

Ligue a ficha com ligação à terra a uma tomada, conforme mostrado à direita. Não modifique a ficha nem a tomada. Não use um adaptador ou uma extensão eléctrica. A tomada deve ter ligação à terra.

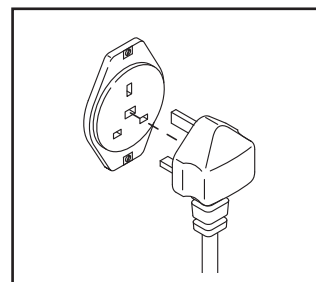
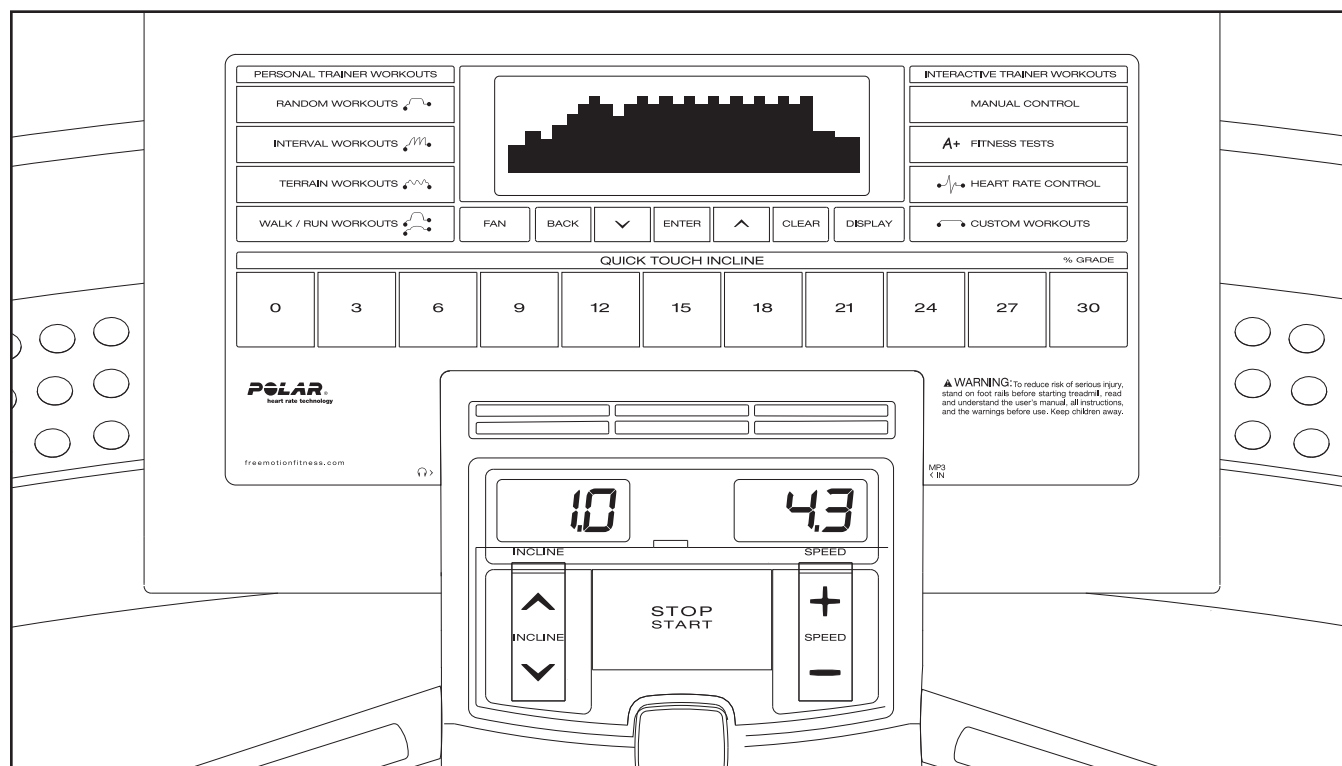


DIAGRAMA DA CONSOLA



APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

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

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercícios mais eficazes e agradáveis. Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a velocidade e inclinação do tapete rolante bastando para isso tocar num botão. Enquanto fizer exercício, a consola apresentará continuamente informações sobre o mesmo.

Adicionalmente, a consola possui catorze sessões de exercício com treinador pessoal. Cada programa controla automaticamente a velocidade e a inclinação da tapete rolante inclinável à medida que orienta o utilizador através de uma sessão de exercício eficaz.

A consola oferece também doze sessões de exercício interactivas com treinador pessoal que lhe permitem personalizar o exercício. As sessões de exercício interactivas com treinador incluem três sessões de exercício de frequência cardíaca que controlam a velocidade e a inclinação da tapete rolante inclinável para manter a sua frequência cardíaca próximo das configurações de frequência cardíaca-alvo. Além disso, três sessões de exercício de teste de aptidão física medem o seu nível de aptidão física ou o seu VO² máx.

A consola possui ainda o sistema iFit de exercício interactivo. O sistema iFit aceita cartões iFit com sessões de exercício concebidas para o(a) ajudar a atingir metas de forma física específicas. Por exemplo, a perda de quilogramas indesejados com a sessão de exercício de Perda de Peso em 8 Semanas. As sessões de exercício iFit controlam automaticamente a tapete rolante inclinável. Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. **Para adquirir cartões iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa posterior deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.**

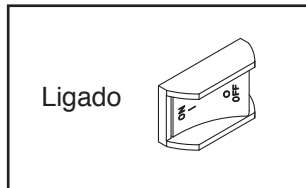
Quer seleccione o modo manual ou uma sessão de exercício predefinida, pode ouvir a música ou os audiolivros da sua preferência, com o sistema de som estéreo da consola.

Para ligar a alimentação eléctrica, consulte a página 14. **Para utilizar o modo manual,** consulte a página 14. **Para utilizar uma sessão com treinador pessoal,** consulte a página 16. **Para utilizar uma sessão de caminhada/corrida ou uma sessão com controlo manual,** consulte a página 17. **Para utilizar uma sessão de teste de aptidão física,** consulte a página 18. **Para utilizar uma sessão de frequência cardíaca,** consulte a página 19. **Para utilizar uma sessão personalizada,** consulte a página 20. **Para utilizar uma sessão iFit,** consulte a página 21. **Para utilizar o modo de manutenção,** consulte a página 22. **Para utilizar o sistema de som estéreo,** consulte a página 22.

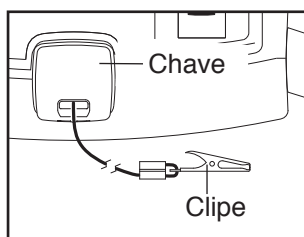
COMO LIGAR A CORRENTE

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

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 12). Depois, localize o interruptor na estrutura da tapete rolante inclinável, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor esteja na posição de ligado.



Depois, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés da tapete rolante inclinável. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o bem à cintura da sua roupa.



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

IMPORTANTE: se houver uma película de plástico sobre a consola, retire-a. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização da tapete rolante inclinável. Na primeira vez que utilizar a tapete rolante inclinável, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a, se necessário (consulte a página 28).

Nota: A consola apresenta a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

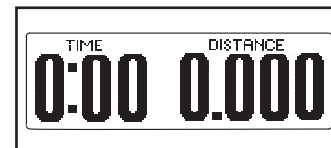
COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Seleccione o modo manual.

Sempre que introduzir a chave, será seleccionado o modo manual. Se seleccionou uma sessão de exercício, prima repetidamente qualquer dos botões de sessões de exercício até que surjam zeros no ecrã.



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

Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Iniciar/Parar [START/STOP] ou o botão de aumentar Velocidade [SPEED]. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumento e diminuição da Velocidade junto ao botão Iniciar/Parar. De cada vez que premir um botão, a configuração de velocidade alterar-se-á; se mantiver um botão premido, a configuração de inclinação alterar-se-á em incrementos maiores.

Para parar ou reiniciar a cinta de caminhar, prima o botão Iniciar/Parar.

4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme desejado.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir a Inclinação [INCLINE], ou um dos botões de Inclinação de Toque Rápido [QUICK TOUCH INCLINE] numerados de 0 a 30. De cada vez que premir um destes botões, a inclinação mudará gradualmente até chegar à configuração de inclinação seleccionada.

5. **Seleccione um modo de ecrã e monitorize o seu progresso com o ecrã.**

Quando é seleccionado o modo manual, a consola oferece sete modos de ecrã.

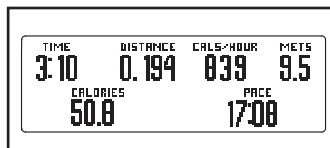
O modo de ecrã que seleccionar determinará as informações sobre a sessão de exercício que serão apresentadas. Prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] para seleccionar o modo de ecrã desejado.

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

- O tempo [TIME] decorrido.
- A distância [DISTANCE] que caminhou ou correu.
- A velocidade [SPEED] da cinta de caminhar.
- O nível de inclinação [INCLINE] da tapete rolante inclinável.
- O número aproximado de calorias [CALORIES] queimadas.
- O número aproximado de calorias queimadas por hora [CAL/HOUR].
- A intensidade do exercício em mets [METS]. Um met é a quantidade de energia gasta em repouso.
- O seu ritmo [PACE] de caminhada ou corrida, em minutos por milha ou minutos por quilómetro.
- A sua produção de energia em watts [WATTS].
- Uma animação de um caminho.

Independentemente do modo de ecrã que seleccionar, a configuração de velocidade ou de inclinação aparecerá por alguns segundos no ecrã de cada vez que alterar a configuração.

Conforme alternar entre sessões de exercício e o modo manual, a consola registará a distância total percorrida em caminhada ou corrida e o número aproximado de calorias queimadas. Pode manter os totais mesmo se mudar para uma nova sessão de exercício. Para reiniciar a consola, prima o botão Limpar [CLEAR].

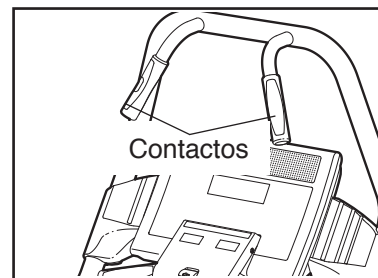


6. **Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.**

Nota: Se usar em simultâneo o monitor da frequência cardíaca do punho e o monitor da frequência cardíaca para o peito compatível com Polar®, a consola não apresentará a sua frequência cardíaca com precisão.

Antes de usar 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 sua frequência cardíaca, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés e agarre os contactos durante cerca de dez segundos, evitando mover as mãos.** Quando a pulsação for detectada, será mostrada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

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

A ventoinha pode ser configurada para velocidade alta ou baixa. Prima repetidamente o botão Ventoinha [FAN] para seleccionar uma velocidade ou para a desligar. Nota: Se a ventoinha for deixada ligada quando a cinta de caminhar parar, ela desligar-se-á automaticamente após alguns minutos.

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

Coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Parar [STOP] e, em seguida, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

Quando acabar de utilizar a tapete rolante inclinável, coloque o interruptor na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação.

IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes eléctricos da tapete rolante inclinável poderão gastar-se prematuramente.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM TREINADOR PESSOAL

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14.

2. Selecione uma das sessões de exercício com treinador pessoal.

Para seleccionar uma sessão de exercício com treinador pessoal, prima repetidamente



o botão de Sessões de Exercício Aleatórias [RANDOM WORKOUTS], de Sessões de Exercício de Intervalos [INTERVAL WORKOUTS] ou de Sessões de Exercício no Terreno [TERRAIN WORKOUTS] até que surja no ecrã o nome da sessão de exercício pretendida. As sessões de exercício aleatórias utilizam configurações de velocidade e inclinação aleatórias predefinidas. As sessões de exercício de intervalos utilizam configurações de inclinação para proporcionar uma sessão de exercício personalizada. As sessões de exercício no terreno utilizam configurações de inclinação e velocidade para simular uma experiência de caminhada real.

Quando for seleccionada uma sessão de exercício, o ecrã apresentará o nome, a configuração de inclinação máxima, a configuração de velocidade máxima e a duração da sessão de exercício. O ecrã exibirá também um perfil das configurações de inclinação da sessão de exercício.

Prima o botão Introdução [ENTER] para seleccionar a sessão de exercício pretendida. Selecione a sua idade, o seu peso e a duração da sessão de exercício com os botões para aumentar e diminuir junto ao botão Introdução. **Prima o botão Enter após cada selecção.** Nota: para utilizar as sessões de exercício de intervalos também deve introduzir as configurações de inclinação máxima e mínima usando os botões de Inclinação de Toque Rápido [QUICK TOUCH INCLINE] ou os botões de aumentar e diminuir a Inclinação [INCLINE].

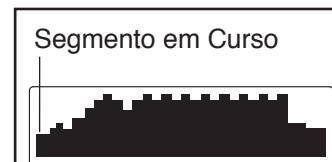
3. Prima o botão Iniciar/Parar para iniciar a sessão de exercício.

Um momento após premir o botão Iniciar/Parar [START/STOP], a tapete rolante inclinável ajustar-se-

á automaticamente para as primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

Cada sessão de exercício está dividida em segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: Pode estar programada a mesma configuração de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

Durante a sessão de exercício, o perfil apresenta o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica a configuração de inclinação do segmento em curso. No final de cada segmento, o segmento seguinte do perfil começa a piscar e as configurações de velocidade e inclinação aparecem na parte superior do ecrã durante alguns momentos para o alertar.



A sessão de exercício continuará dessa forma até que o último segmento do perfil fique intermitente no ecrã e termine. Nessa altura, a cinta de caminhar abrandará até parar.

Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode preterir-la manualmente, premindo os botões de Velocidade [SPEED] ou Inclinação; **contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, a tapete rolante inclinável ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do segmento seguinte.** Nota: Se utilizar uma sessão de exercício de intervalos, a velocidade não será ajustada automaticamente.

Para parar ou reiniciar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Iniciar/Parar.

4. Selecione um modo de ecrã e monitorize o seu progresso com o ecrã.

A consola oferece três modos de ecrã. O modo de ecrã que seleccionar determinará as informações sobre a sessão de exercício que serão apresentadas. Prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] para seleccionar o modo de ecrã desejado.

O ecrã pode exibir a velocidade da cinta de caminhar, a inclinação da tapete rolante inclinável, um perfil da sessão de exercício, o tempo restante da sessão de exercício, a distância percorrida a caminhar ou correr, o número aproximado de calorias queimadas, a intensidade do exercício em mets, o número aproximado de calorias queimadas por hora, o seu ritmo e a produção de energia em watts.

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

Consulte o passo 6 na página 15.

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 15.

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

Consulte o passo 8 na página 15.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE CAMINHADA/CORRIDA OU UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE CONTROLO MANUAL

1. Introduza a chave na consola.

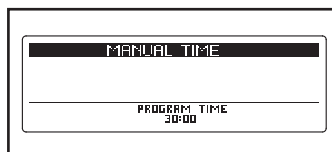
Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14.

2. Selecione uma das sessões de exercícios predefinidas.

Para seleccionar uma sessão de exercício de caminhada/corrída, prima repetidamente o botão de Sessões de Exercício de Caminhada/Corrida [WALK/RUN WORKOUTS] até que surja no ecrã a sessão de exercício de Caminhada de 5K [5K WALK], de Corrida de 10K [10K RUN] ou de Corta-Mato [CROSS COUNTRY].

Para seleccionar uma sessão de exercício de controlo manual, prima repetidamente o botão de Controlo

Manual [MANUAL CONTROL] até que surja no ecrã a sessão de exercício de Tempo Manual [MANUAL TIME], de Distância Vertical Manual [MANUAL VERTICAL DISTANCE] ou de Calorias Manuais [MANUAL CALORIES].



O ecrã exibirá o nome e o objectivo de tempo, distância ou calorias da sessão de exercício.

Prima o botão Introdução [ENTER] para seleccionar a sessão de exercício desejada. Selecione a sua idade e, em seguida, o seu peso com os botões para aumentar e diminuir junto ao botão Introdução. **Prima o botão Enter após cada selecção.** Nota: para utilizar as sessões de exercício de corta-mato é também necessário introduzir o objectivo de distância. Para utilizar uma sessão de exercício de controlo manual, introduza o seu objectivo de tempo, distância vertical ou calorias.

3. Prima o botão Iniciar/Parar para iniciar a sessão de exercício.

Um momento depois de premir o botão Iniciar/Parar [START/STOP], a tapete rolante inclinável começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

Durante a sessão de exercício, o perfil mostrará a inclinação da cinta de caminhar. Enquanto se exercita, altere a velocidade e inclinação da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões para aumentar e diminuir a Velocidade [SPEED] e a Inclinação [INCLINE].

A sessão de exercício continuará até atingir o objectivo de tempo, distância vertical ou calorias. Nessa altura, a cinta de caminhar abrandará até parar.

Para parar ou reiniciar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Iniciar/Parar.

4. Selecione um modo de ecrã e monitorize o seu progresso com o ecrã.

Consulte o passo 4 na página 16.

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

Consulte o passo 6 na página 15.

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 15.

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

Consulte o passo 8 na página 15.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

As sessões de exercício de teste de aptidão física medem o nível relativo de aptidão física. Para resultados mais exactos, use uma sessão de exercício de teste de aptidão física quando não se sentir cansado, quando estiver sem comer há, pelo menos, duas horas e quando estiver sem fazer exercício há, pelo menos, 24 horas.

A tapete rolante inclinável possui três sessões de exercício de teste de aptidão física. O Teste de Aptidão Física Ebbeling mede o VO^2 máx, ou capacidade aeróbica, e dura 9 minutos. O Teste de Aptidão Física Gerkin mede também o VO^2 máx. O Teste de Aptidão física Gerkin começa com um período de aquecimento de três minutos e termina após 14 minutos ou quando o utilizador atingir uma determinada frequência cardíaca. O Teste de Aptidão Física FreeMotion mede o nível de aptidão física numa escala de 1 a 10. O Teste de Aptidão Física FreeMotion termina após 28 minutos ou quando for atingida uma determinada frequência cardíaca.

1. Coloque um monitor da frequência cardíaca compatível com Polar® (não incluído).

Para utilizar um teste de aptidão física, deve utilizar um monitor da frequência cardíaca para o peito compatível com Polar ou o monitor da frequência cardíaca do punho. Nota: Para melhores resultados, utilize um monitor da frequência cardíaca para o peito. Não está incluído nenhum monitor da frequência cardíaca.

2. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14.

3. Seleccione uma sessão de exercício de teste de aptidão física.

Para seleccionar uma sessão de exercício de teste de aptidão física, prima repetidamente o botão de Testes de Aptidão Física [FITNESS TESTS] até que surja no ecrã o nome do teste de aptidão física pretendido.

Prima o botão Introdução [ENTER] para seleccionar a sessão de exercício desejada. Seleccione a sua idade e, em seguida, o seu peso com os botões para aumentar e diminuir junto ao botão Introdução. **Prima o botão Introdução após cada selecção.** Nota: Para utilizar o Teste de Aptidão Física Ebbeling, é necessário indicar também o sexo.

4. Prima o botão Iniciar/Parar para iniciar a sessão de exercício.

Um momento após premir o botão Iniciar/Parar [START/STOP], a tapete rolante inclinável ajustará-se automaticamente para as primeiras configurações de velocidade e inclinação do teste de aptidão física. Comece a caminhar sobre a tapete rolante inclinável. Nota: Para resultados mais exactos, não se agarre aos apoios para as mãos durante a sessão de exercício de teste de aptidão física.

Durante a sessão de exercício, a velocidade e a inclinação da tapete rolante inclinável alterar-se-ão periodicamente. A configuração de velocidade ou a configuração de inclinação surgirão no ecrã para o(a) alertar antes de cada alteração. **IMPORTANTE: Os botões de Velocidade [SPEED] e Inclinação [INCLINE] não funcionarão durante o exercício de teste de aptidão física.**

Nota: se premir o botão Iniciar/Parar durante o teste de aptidão física, este terminará.

Quando a sessão de exercício terminar, a cinta de caminhar abrandará até parar e o nível de aptidão física ou o VO^2 máx. surgirão no ecrã.

Se a sua pulsação não for detectada no decurso da sessão de exercício, piscarão no ecrã as palavras *CHECK HEART RATE MONITOR* (verificar monitor da frequência cardíaca) e a velocidade da tapete rolante inclinável poderá diminuir automaticamente. Se a sua pulsação continuar a não ser detectada, o teste de aptidão física será abortado.

5. Seleccione um modo de ecrã e monitorize o seu progresso com o ecrã.

Consulte o passo 4 na página 16. Nota: Os testes de aptidão física apresentarão o seu nível de aptidão física em vez da intensidade do exercício em mets.

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 15.

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

Consulte o passo 8 na página 15.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

⚠️ ATENÇÃO: Se tiver problemas cardíacos, ou se tiver mais de 60 anos e tiver estado inactivo, não use as sessões de exercício de frequência cardíaca. Se tomar medicação regularmente, consulte o seu médico para saber se a mesma afectará a sua frequência cardíaca durante o exercício.

1. Coloque um monitor da frequência cardíaca compatível com Polar® (não incluído).

Para utilizar uma sessão de exercício de frequência cardíaca, deve utilizar um monitor da frequência cardíaca para o peito compatível com Polar ou o monitor da frequência cardíaca do punho. Nota: Para melhores resultados, utilize um monitor da frequência cardíaca para o peito.

2. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14.

3. Selecione uma das sessões de exercício de frequência cardíaca.

Para seleccionar uma sessão de exercício de frequência cardíaca, prima repetidamente o botão de Controlo de Frequência Cardíaca [HEART RATE CONTROL] até que surja no ecrã a sessão de exercício pretendida. Prima o botão Introdução [ENTER] para seleccionar a sessão de exercício pretendida.

Selecione a sua idade e, em seguida, o seu peso com os botões para aumentar e diminuir junto ao botão Introdução. **Prima o botão Introdução após cada selecção.** Nota: Para utilizar as sessões de exercício de frequência cardíaca contínua e frequência cardíaca variável, deve introduzir a frequência cardíaca-alvo máxima. Se a configuração de frequência cardíaca-alvo máxima for alterada, será alterado o nível de intensidade de toda a sessão de exercício. Nota: Para calcular a sua frequência cardíaca-alvo máxima, consulte INTENSIDADE DO EXERCÍCIO na página 29.

4. Prima o botão Iniciar/Parar para iniciar a sessão de exercício.

Um momento após premir o botão Iniciar/Parar [START/STOP], a cinta de caminhar começará a

mover-se e a tapete rolante inclinável ajustar-se-á automaticamente para as primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

As sessões de exercício de frequência cardíaca estão divididas em vários segmentos de um minuto. Para cada segmento está programada uma configuração de frequência cardíaca-alvo. Pode estar programada a mesma configuração de frequência cardíaca-alvo para segmentos consecutivos. Para uma sessão de exercício mais curta basta parar a sessão antes de terminar.

Durante todas as sessões de exercício de frequência cardíaca, a consola compara regularmente a sua frequência cardíaca com a configuração de frequência cardíaca-alvo. Se a sua frequência cardíaca estiver muito abaixo ou muito acima da configuração de frequência cardíaca-alvo para o segmento em curso, a velocidade da cinta de caminhar aumentará ou diminuirá automaticamente para fazer aproximar a sua frequência cardíaca da frequência cardíaca-alvo.

Se a configuração de velocidade ou inclinação for demasiado alta ou demasiado baixa nalgum momento da sessão de exercício, pode ajustar a configuração com os botões de Velocidade [SPEED] ou de Inclinação [INCLINE]. Contudo, de cada vez que a consola comparar a sua frequência cardíaca com a frequência cardíaca-alvo, a velocidade da tapete rolante inclinável poderá alterar-se para fazer aproximar a sua frequência cardíaca da configuração de frequência cardíaca-alvo.

Para parar ou reiniciar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Iniciar/Parar.

5. Selecione um modo de ecrã e monitorize o seu progresso com o ecrã.

Consulte o passo 4 na página 16.

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 15.

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

Consulte o passo 8 na página 15.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PERSONALIZADA

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14.

2. Selecione uma das sessões de exercício personalizadas.

Para seleccionar uma sessão de exercício personalizada, prima repetidamente o botão de Sessões de Exercício Personalizadas [CUSTOM WORKOUTS] até que surja no ecrã a sessão de exercício desejada.

O ecrã apresentará o nome, a configuração de inclinação máxima, a configuração de velocidade máxima e a duração da sessão de exercício. **Nota:** Para criar uma sessão de exercício personalizada, consulte o passo 3 na página 22.

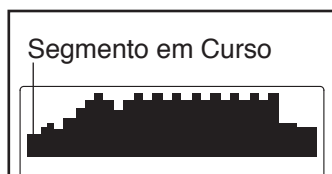
Prima o botão Introdução para seleccionar a sessão de exercício pretendida. Selecione a sua idade e, em seguida, o seu peso com os botões para aumentar e diminuir junto ao botão Enter.

3. Prima o botão Iniciar/Parar para iniciar a sessão de exercício.

Um momento após premir o botão Iniciar/Parar [START/STOP], a tapete rolante inclinável ajustar-se-á automaticamente para as primeiras configurações de velocidade e inclinação anteriormente programadas. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

Cada sessão de exercício personalizada está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação.

Durante a sessão de exercício, o perfil apresenta o seu progresso. O segmento intermitente do perfil



representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica a configuração de inclinação do segmento em curso. No final de cada segmento é emitida uma série de sons, o segmento seguinte do perfil começa a piscar e a configuração de velocidade ou inclinação para o segmento seguinte aparece no ecrã para o alertar.

A sessão de exercício continuará dessa forma até que o último segmento do perfil fique intermitente no ecrã e termine. Nessa altura, a cinta de caminhar abrandará até parar.

Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode preterir-la manualmente, premindo os botões de Velocidade [SPEED] ou Inclinação [INCLINE]; **contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, a tapete rolante inclinável ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do segmento seguinte.**

Para parar ou reiniciar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Iniciar/Parar. A velocidade da cinta de caminhar aumentará gradualmente para a configuração de velocidade do segmento em curso.

4. Selecione um modo de ecrã e monitorize o seu progresso com o ecrã.

Consulte o passo 4 na página 16.

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

Consulte o passo 6 na página 15.

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 15.

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

Consulte o passo 8 na página 15.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT

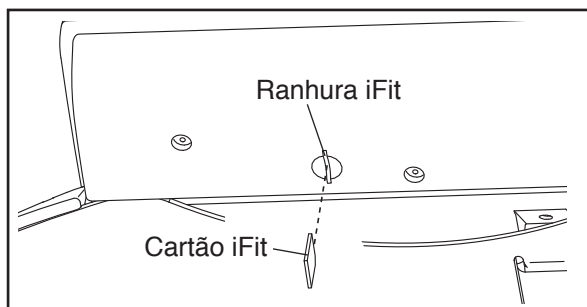
Para adquirir cartões iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa posterior deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.

1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14.

2. Introduza um cartão iFit e seleccione uma sessão de exercício.

Para utilizar uma sessão de exercício iFit, introduza um cartão iFit na parte de trás da consola; certifique-se de que o cartão iFit fica posicionado com o canto cortado voltado para baixo e é introduzido na ranhura iFit.



Em seguida, seleccione uma sessão de exercício iFit premindo os botões para aumentar e diminuir junto ao botão Introdução [ENTER]. Quando seleccionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresentará o nome da sessão de exercício, as configurações de inclinação máxima e de velocidade máxima da sessão de exercício e o tempo da sessão de exercício.

Cada sessão de exercício iFit está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: Pode estar programada a mesma configuração de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

3. Prima o botão Iniciar/Parar para iniciar a sessão de exercício.

Um momento após premir o botão Iniciar/Parar [START/STOP], a tapete rolante inclinável ajustar-

se-á automaticamente para as primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

No final de cada segmento de um minuto, as configurações de velocidade e inclinação para o segmento seguinte aparecerão no ecrã e será emitida uma série de sons para o alertar. Se estiver programada uma configuração de velocidade e/ou inclinação diferente para o segmento seguinte, serão emitidos três tons.

Se a configuração de velocidade ou de inclinação para o segmento corrente for demasiado alta ou demasiado baixa, pode preterir-la premindo os botões de Velocidade [SPEED] ou de Inclinação [INCLINE]; **contudo, ao começar o segmento seguinte, a tapete rolante inclinável ajustará automaticamente as configurações de velocidade e inclinação para o mesmo.**

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Iniciar/Parar. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar/Parar ou o botão de aumentar Velocidade. A cinta de caminhar começará a mover-se. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, a tapete rolante inclinável ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

4. Seleccione um modo de ecrã e monitorize o seu progresso com o ecrã.

Consulte o passo 4 na página 16.

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

Consulte o passo 6 na página 15.

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 7 na página 15.

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

Consulte o passo 8 na página 15. Remova o cartão iFit da ranhura iFit.

COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

A consola possui um modo de manutenção que mantém um registo do número total de horas que a tapete rolante inclinável esteve a funcionar e da distância total que a cinta de caminhar se deslocou. O modo de manutenção também lhe permite ajustar o tempo máximo de exercício, o intervalo de pausa e o intervalo de suspensão. Pode também seleccionar o idioma desejado e desactivar ou activar a chave de segurança.

1. Selecciono o modo de manutenção.

Para seleccionar o modo de manutenção, mantenha premido o botão de Limpar [CLEAR] e o botão Introdução [ENTER] durante três segundos.

Prima o botão Ecrã [DISPLAY] para se deslocar entre ecrãs. Prima o botão Anterior [BACK] para regressar a um ecrã anterior. Para mudar as configurações, prima os botões para aumentar e diminuir junto ao botão Introdução.

2. Defina as preferências do utilizador.

Quando seleccionar o modo de manutenção, o ecrã mostrará o número total de horas e o número total de quilómetros (ou milhas) que a cinta de caminhar se deslocou. Prima o botão Ecrã para avançar para o ecrã seguinte.

Se desejar, configure o tempo máximo para as sessões de exercício Aleatório [RANDOM], Intervalo [INTERVAL], Terreno [TERRAIN], Tempo Manual [Manual Time] e Frequência Cardíaca [HEART RATE] com os botões para aumentar e diminuir.

Em seguida, prima o botão Ecrã para deslocar o cursor para o intervalo de pausa. Configure o intervalo de pausa, se desejar. O intervalo de pausa começa quando a cinta de caminhar pára. Quando o intervalo de pausa termina, o ecrã regressa ao ecrã principal e a distância e as calorias são repostas a zeros.

Prima o botão Ecrã para deslocar o cursor para o intervalo de suspensão. Configure o intervalo de suspensão, se desejar. O intervalo de suspensão começa quando o ecrã regressa ao ecrã principal. Quando o intervalo de suspensão termina, a inclinação reduz até à configuração mais baixa e aparece o protector de ecrã.

Em seguida, prima o botão Ecrã para avançar para o ecrã seguinte. Configure o suporte de entrada, se desejar. Para usar um leitor multimédia pessoal, seleccione o modo MP3.

Prima o botão Ecrã para ir para o volume predefinido. Configure o volume predefinido, se desejar.

Em seguida, prima o botão Ecrã para avançar para o ecrã seguinte. Poderá possivelmente seleccionar um de cinco idiomas para os ecrãs. Se desejar, seleccione um idioma para os ecrãs.

3. Crie uma sessão de exercício personalizada.

Se desejar, crie uma sessão de exercício personalizada. Prima o botão Ecrã até aparecer a sessão de exercício personalizada desejada. Depois, prima o botão Introdução. Programe uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação para o primeiro segmento de um minuto, premindo os botões de Velocidade [SPEED] e Inclinação [INCLINE]. Prima o botão Enter para se deslocar para o segmento seguinte e continue a programar até perfazer 30 segmentos. Prima o botão Introdução após programar o último segmento. Em seguida, prima o botão Ecrã até sair do modo de informação.

4. Active ou desactive a chave de segurança.

Se desejar, active ou desactive a chave de segurança. Quando a chave de segurança estiver activada, a chave deve estar inserida na consola para a tapete rolante inclinável ligar. Para desactivar a chave de segurança, prima o botão para aumentar ou diminuir. Nota: Para desactivar ou activar a chave de segurança, deve retirar a chave da consola antes de entrar no modo de manutenção. Para obter os melhores resultados, a tapete rolante inclinável deve funcionar com a chave de segurança activada.

Para sair do modo de manutenção a qualquer momento, retire a chave da consola.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO

Para ouvir música ou audiolivros através dos altifalantes estéreo da consola, deve ligar o seu leitor MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal à consola. Localize o fio áudio e ligue-o à tomada MP3 junto ao botão de Iniciar/Parar [START/STOP]. Depois, ligue a outra extremidade do cabo de áudio à tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. **Certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem conectado.**

Em seguida prima o botão de reprodução do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. Depois, ajuste o volume do seu leitor de áudio pessoal.

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

MANUTENÇÃO PREVENTIVA

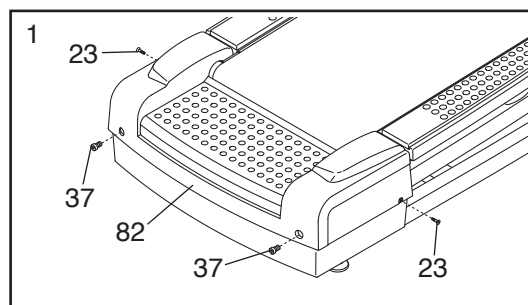
A manutenção regular é necessária para um desempenho ideal e uma longa vida útil do tapete rolante inclinável. Leia e siga todas as instruções abaixo. Se o tapete rolante inclinável não for sujeita à manutenção descrita, os componentes poderão desgastar-se excessivamente, o tapete rolante inclinável ficar danificada e a garantia perder a validade. Se tiver dúvidas acerca da manutenção, consulte a contracapa deste manual. **ATENÇÃO:** Tenha o cuidado de remover a chave e desconectar o cabo de alimentação eléctrica antes de executar quaisquer procedimentos de manutenção.

MANUTENÇÃO SEMANAL

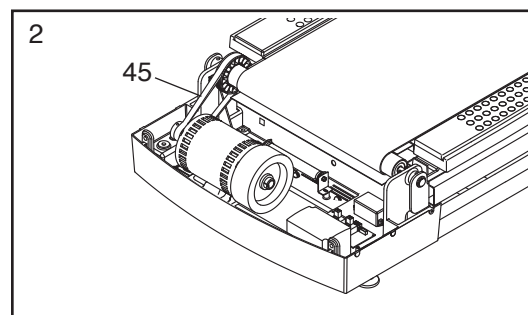
1. **Desconecte o cabo de alimentação eléctrica.** Examine e aperte adequadamente todas as peças externas do tapete rolante inclinável.
2. Aplique um produto de limpeza multiusos suave a um pano de 100% de algodão e remova quaisquer poeiras ou fuligens dos apoios para as mãos, da barra vertical, das bermas de apoio para os pés, da estrutura e da cobertura do motor. Além disso, passe o pano pela plataforma de caminhar, ao longo das bordas da cinta de caminhar. **Não limpe por baixo da cinta de caminhar.** Aplique uma pequena quantidade de um produto de limpeza multiusos suave a um pano de 100% de algodão e limpe a consola e os ecrãs. **Não borrife directamente o tapete rolante inclinável com o produto de limpeza nem use produtos à base de amónia ou ácidos.**
3. Certifique-se de que a cinta de caminhar esteja centrada e devidamente esticada. Se ela estiver centrada e funcionar com suavidade, não faça quaisquer ajustes. Se ela precisar de ser ajustada, consulte as páginas 27 e 28.

MANUTENÇÃO MENSAL

1. **Desconecte o cabo de alimentação eléctrica.** Remova os dois Parafusos 1/4" x 3/4" (23) e os dois Parafusos de 1/2" x 1" (37) que seguram a Cobertura do Motor (82) e levante a Cobertura do Motor.



2. Usando um miniaspirador, limpe a zona por baixo da Cobertura do Motor (não mostrada). **Tenha o cuidado de evitar tocar em quaisquer dos componentes.** Examine a Correia de Transmissão (45) em busca de sinais de desgaste ou fendas. Se a Correia de Transmissão precisar de ser substituída, consulte a contracapa deste manual.



3. Ligue o cabo de alimentação eléctrica e insira a chave na consola. Prima o botão Iniciar/Parar [START/STOP]. **IMPORTANTE: Tenha cuidado para evitar lesões; mantenha as mãos afastadas das peças móveis e certifique-se de que o seu vestuário não fique preso nas mesmas.** Com a cinta de caminhar em movimento, examine o tapete rolante inclinável em busca de ruídos ou odores incomuns. Se qualquer desses problemas existir, consulte a contracapa deste manual. **Retire a chave e desligue o cabo de alimentação. Consulte o passo 1.** Volte a fixar a Cobertura do Motor (82) com os dois Parafusos de 1/4" x 3/4" (23) e os dois Parafusos de 1/2" x 1" (37).

SUBSTITUIÇÃO DA CINTA DE CAMINHAR

Quando a cinta de caminhar ficar gasta, deve ser substituída. A cinta de caminhar terá de ser substituída após 16.000 a 24.000 quilómetros. Consulte o manual de serviço para instruções sobre a substituição. Consulte a contracapa deste manual para encomendar uma cinta de caminhar nova.

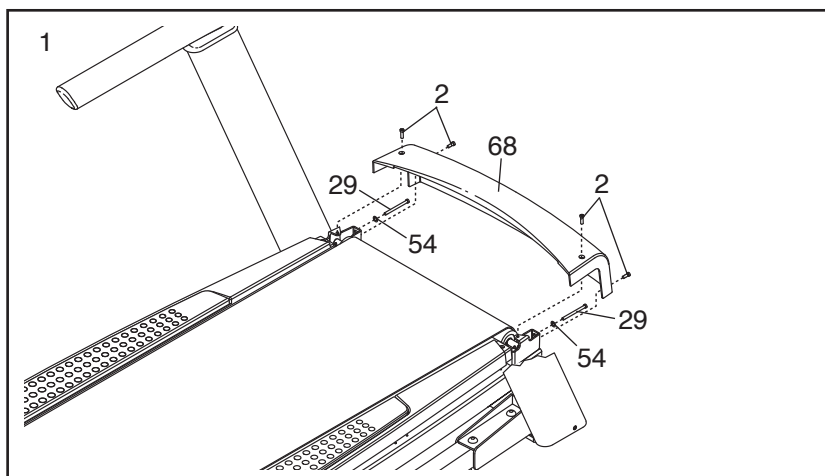
SUBSTITUIÇÃO DA PLATAFORMA DE CAMINHAR

Quando ambos os lados da plataforma ficarem gastos, a mesma deve ser substituída (ver VIRAGEM DA PLATAFORMA DE CAMINHAR abaixo). A plataforma de caminhar terá de ser substituída após 32.000 a 48.000 quilómetros (20.000 a 30.000 milhas). Consulte a contracapa deste manual para encomendar uma plataforma de caminhar nova. Siga as instruções abaixo para substituir a plataforma de caminhar.

VIRAGEM DA PLATAFORMA DE CAMINHAR

Ambos os lados da plataforma de caminhar estão concebidos para serem usados como superfícies para caminhar. Examine regularmente a plataforma de caminhar em busca de sinais de desgaste. Se houver madeira visível através do revestimento fenólico, ou se a superfície estiver danificada, a plataforma de caminhar deve ser virada. A plataforma de caminhar terá de ser virada e a cinta de caminhar substituída (ver acima) após cada 16.000 a 24.000 quilómetros. Siga as instruções abaixo para virar a plataforma de caminhar.

1. **Retire a chave e desligue o cabo de alimentação.** Remova os Parafusos 5/16" x 1" (2) e a Cobertura do Rolo Frontal (68). Remova os Pinos 5/16" x 4 3/8" (29) e as Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (54).

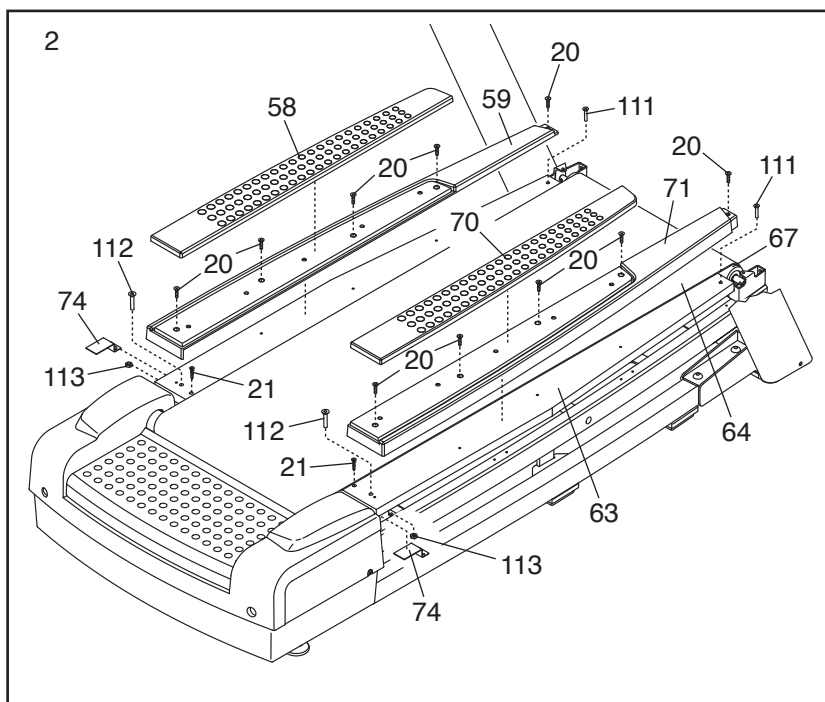


2. Remova as Coberturas das Bermas de Apoio para os Pés Esquerdo e Direito (58, 70). Remova os Parafusos #12 x 1" (20) e as Bermas de Apoio para os Pés Esquerdo e Direito (59, 71).

Remova os Pinos 1/4" x 1 1/2" (111), os Pinos 3/8" x 1 3/4" (112) e as Porcas da Plataforma 3/8" (113).

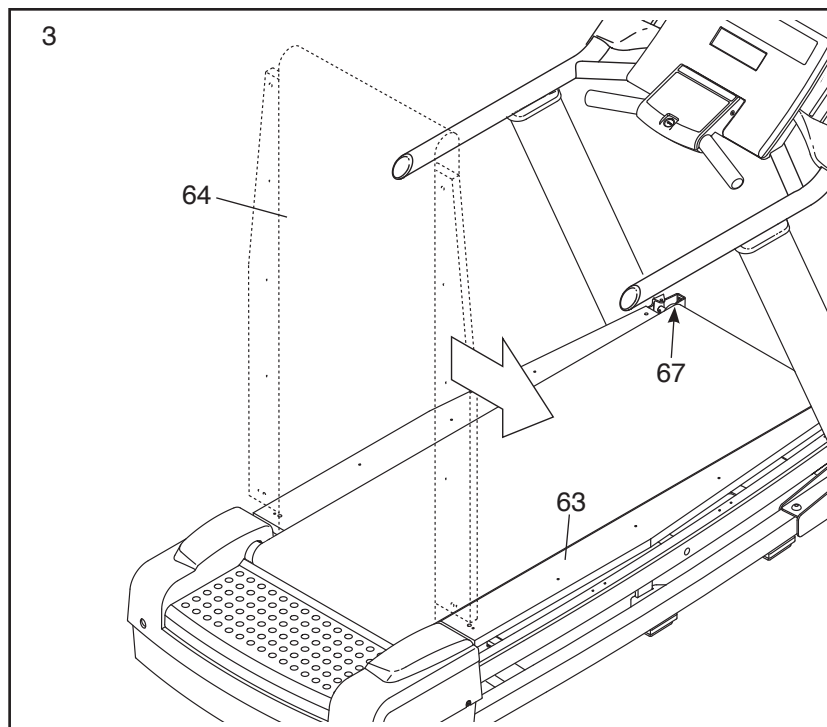
Remova os Parafusos #10 x 1 1/2" (21) e as Guardas do Rolo (74).

Levante o Rolo Frontal (67) e retire-o da Cinta de Caminhar (64).



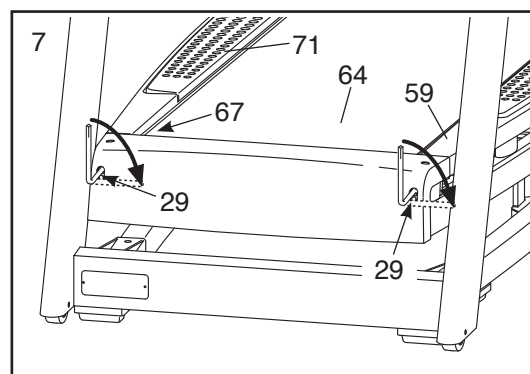
3. **Nota: Tenha cuidado para evitar lascrar ou danificar o revestimento fenólico da Plataforma de Caminhar (63).** Levante a Plataforma de Caminhar e a Cinta de Caminhar (64) até à posição mostrada pelas linhas tracejadas. Retire a Plataforma de Caminhar da Cinta de Caminhar, vire-a e volte a inseri-la na Cinta de Caminhar. **Nota: Se estiver a substituir a Plataforma de caminhar, insira a nova Plataforma de Caminhar na Cinta de Caminhar.**

Pouse a Plataforma de Caminhar (63) e a Cinta de Caminhar (64). Volte a inserir o Rolo Frontal (67) na Cinta de Caminhar.



4. **Consulte o passo 1.** Fixe parcialmente os Parafusos 5/16" x 4 3/8" (29) e as Anilhas em Forma de Estrela de 5/16" (54). **Certifique-se de que a cinta de caminhar esteja centrada. Não aperte completamente os Pinos; estes devem ficar apenas suficientemente apertados para eliminar a folga da cinta de caminhar.**
5. **Consulte o passo 2.** Volte a fixar as Guardas do Rolo (74), a Plataforma de Caminhar (63), as Bermas de Apoio para os Pés (59, 71) e as Coberturas das Bermas de Apoio para os Pés (58, 70).
6. **Consulte o passo 1.** Volte a fixar a Cobertura do Rolo Frontal (68). **Certifique-se de que a Cinta de Caminhar (64) fique centrada sobre o Rolo Frontal (67).** Depois, aperte parcialmente os Pinos 5/16" x 4 3/8" (29) até que não seja possível puxar a Cinta de Caminhar para a direita ou a esquerda do Rolo Frontal. **Certifique-se de que roda ambos os Pinos o mesmo número de vezes.**

7. A tensão da Cinta de Caminhar (64) terá agora de ser ajustada. Rode cada Pino 5/16" x 4 3/8" (29) quatro vezes no sentido horário. Centre a Cinta de Caminhar, se necessário (consulte a página 29). Depois, suba para as Bermas de Apoio para os Pés (59, 71), introduza a chave na consola e prima o botão Iniciar/Parar. Agarre os Apoios para as Mãos e prima suavemente a Cinta de Caminhar em movimento com os pés. Se a Cinta de Caminhar parar de se mover, retire a chave da consola e rode cada Pino mais uma vez. Continue a testar a tensão da Cinta de Caminhar até que esta já não escorregue. **Tenha o cuidado de manter a Cinta de Caminhar centrada. Se o Rolo Frontal (67) parar de se mover, não continue a apertar os Pinos; consulte a contracapa deste manual.**



IMPORTANTE: A tensão ideal é a que seja apenas suficiente para impedir que a cinta de caminhar escorregue. Isso maximizará a vida útil da cinta de caminhar, do rolo e do sistema de tracção. A tensão excessiva da cinta de caminhar poderá originar falha prematura da mesma e desgaste excessivo dos rolamentos e dos componentes de tracção.

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 25 a 27. 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	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

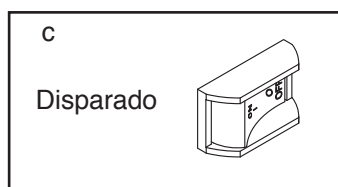
Plataforma Substituída/Virada	/ /	/ /	Cinta de Caminhar Substituída	/ /
-------------------------------	-----	-----	-------------------------------	-----

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A maioria dos problemas com a tapete rolante inclinável pode ser resolvida através dos passos seguintes. Encontre o sintoma aplicável e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa posterior deste manual.

SINTOMA: A corrente não liga

- Certifique-se de que a tapete rolante inclinável esteja ligada a um circuito dedicado de 10 amperes e 240 volts. **Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.** Ligue a ficha com ligação à terra a uma tomada devidamente ligada à terra. Não modifique a ficha nem a tomada. Não use um adaptador, um supressor de corrente ou uma extensão eléctrica.
- Depois de ligado o cabo de alimentação eléctrica, certifique-se de que a chave esteja completamente inserida na consola.
- Verifique o interruptor localizado na estrutura da tapete rolante inclinável, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente conforme apresentado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.

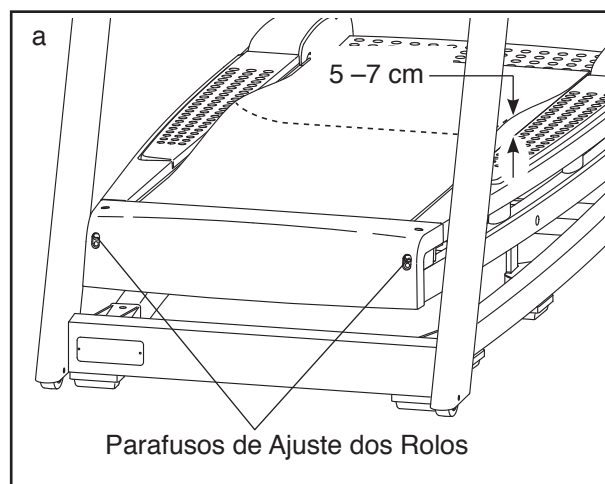


SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

- Verifique o interruptor (veja a ilustração acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica esteja ligado. Se estiver ligado, desligue-o, aguarde cinco minutos e volte a ligá-lo.
- Retire a chave da consola e, em seguida, insira-a novamente.
- Se a tapete rolante inclinável continuar sem funcionar, consulte a contracapa deste manual.

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

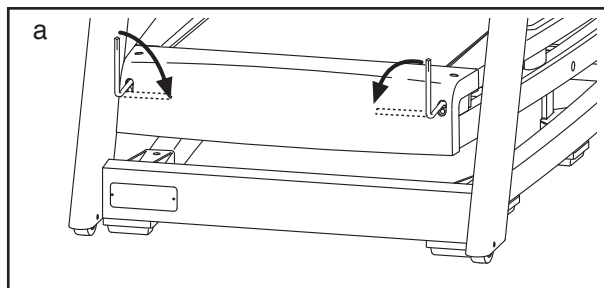
- Se a cinta de caminhar estiver excessivamente tensa, o desempenho pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. **Se for necessário proceder a ajustes, comece por remover a chave e desligar o cabo de alimentação eléctrica.** Com uma chave sextavada 7/32" rode ambos os parafusos de ajuste dos rolos 1/4 de volta no sentido anti-horário. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha a tapete rolante inclinável a funcionar durante alguns minutos. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada. Nota: para esticar a cinta de caminhar, consulte o passo c na página 28.



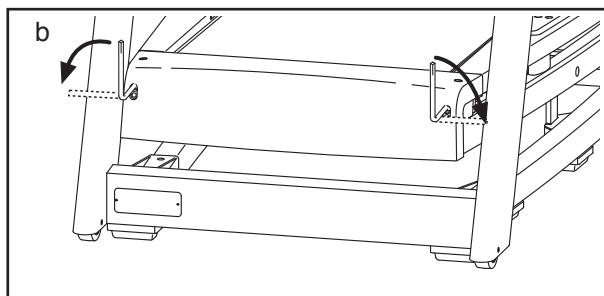
- Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa posterior deste manual.

PROBLEMA: A cinta de caminhar não está centrada ou desliza quando é pisada

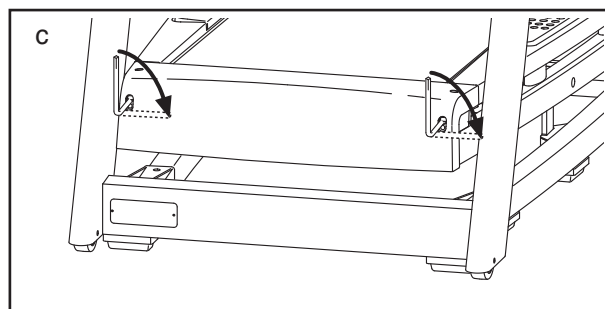
- a. **Se a cinta de caminhar tiver resvalado para a direita, retire a chave e desligue o cabo de alimentação.** Usando uma chave sextavada de 7/32", rode cada um dos parafusos de ajuste dos rolos nas direcções mostradas 1/4 de volta. Tenha cuidado para não apertar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante inclinável a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique centrada.



- b. **Se a cinta de caminhar tiver resvalado para a esquerda, Retire a chave e desligue o cabo de alimentação.** Usando uma chave sextavada de 7/32", rode cada um dos parafusos de ajuste dos rolos nas direcções mostradas 1/4 de volta. Tenha cuidado para não apertar demasiado a cinta 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 que a cinta de caminhar fique centrada.



- c. **Se a cinta de caminhar resvalar quando anda sobre ela, retire a chave e desligue o cabo de alimentação.** Usando uma chave sextavada de 7/32", rode ambos os parafusos de ajuste dos rolos no sentido horário 1/4 de volta. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente apertada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. O centro da cinta de caminhar deve apenas tocar na plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante inclinável a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente apertada. Nota: Enquanto aperta os pinos, o rolo frontal mover-se-á. **Se o rolo frontal parar de se mover, não continue a apertar os pinos; consulte a contracapa deste manual.**



PROBLEMA: A inclinação do tapete rolante inclinável não é correctamente alterada

- a. O sistema de inclinação poderá precisar de ser calibrado. Para iniciar o procedimento de calibragem, desligue o interruptor de corrente, aguarde 5 segundos e volte a ligá-lo. Durante o procedimento de calibragem, o tapete rolante inclinável elevar-se-á automaticamente até ao nível de inclinação mais alto e depois regressará ao nível inicial.
- b. Se o sistema de inclinação continuar a não 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 fortalecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

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

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

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

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

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

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

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

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

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

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

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

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

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

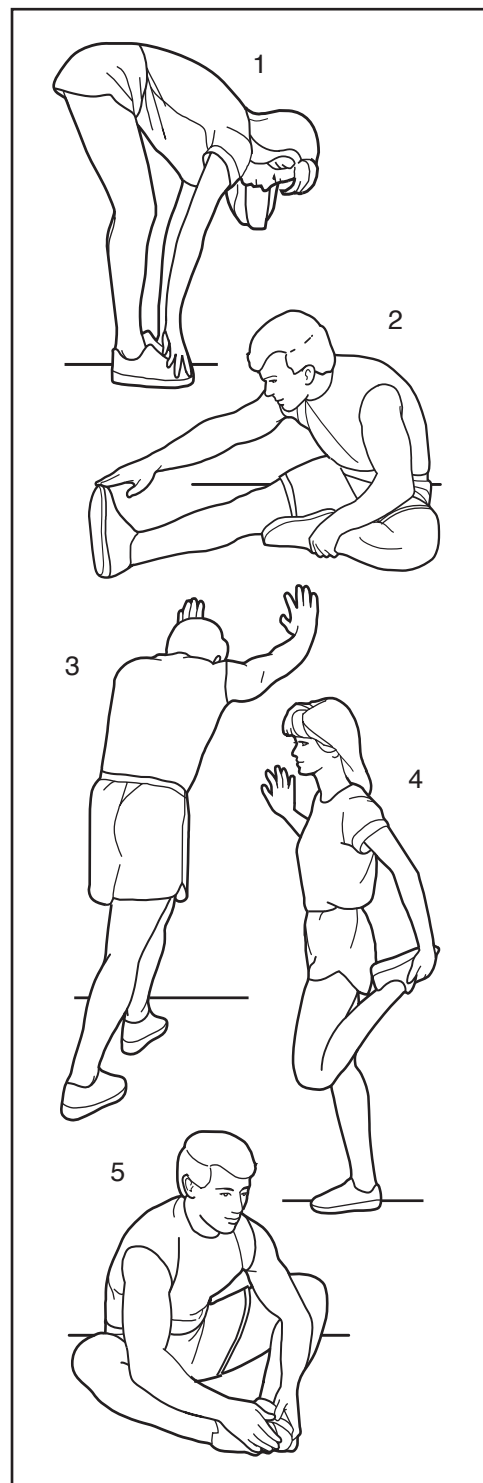
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna.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

4. Alongamento dos Quadricíptes

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 quadricíptes 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 quadricíptes e os músculos das ancas.



NOTAS

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº VMTL83907-INT.1 R1111A

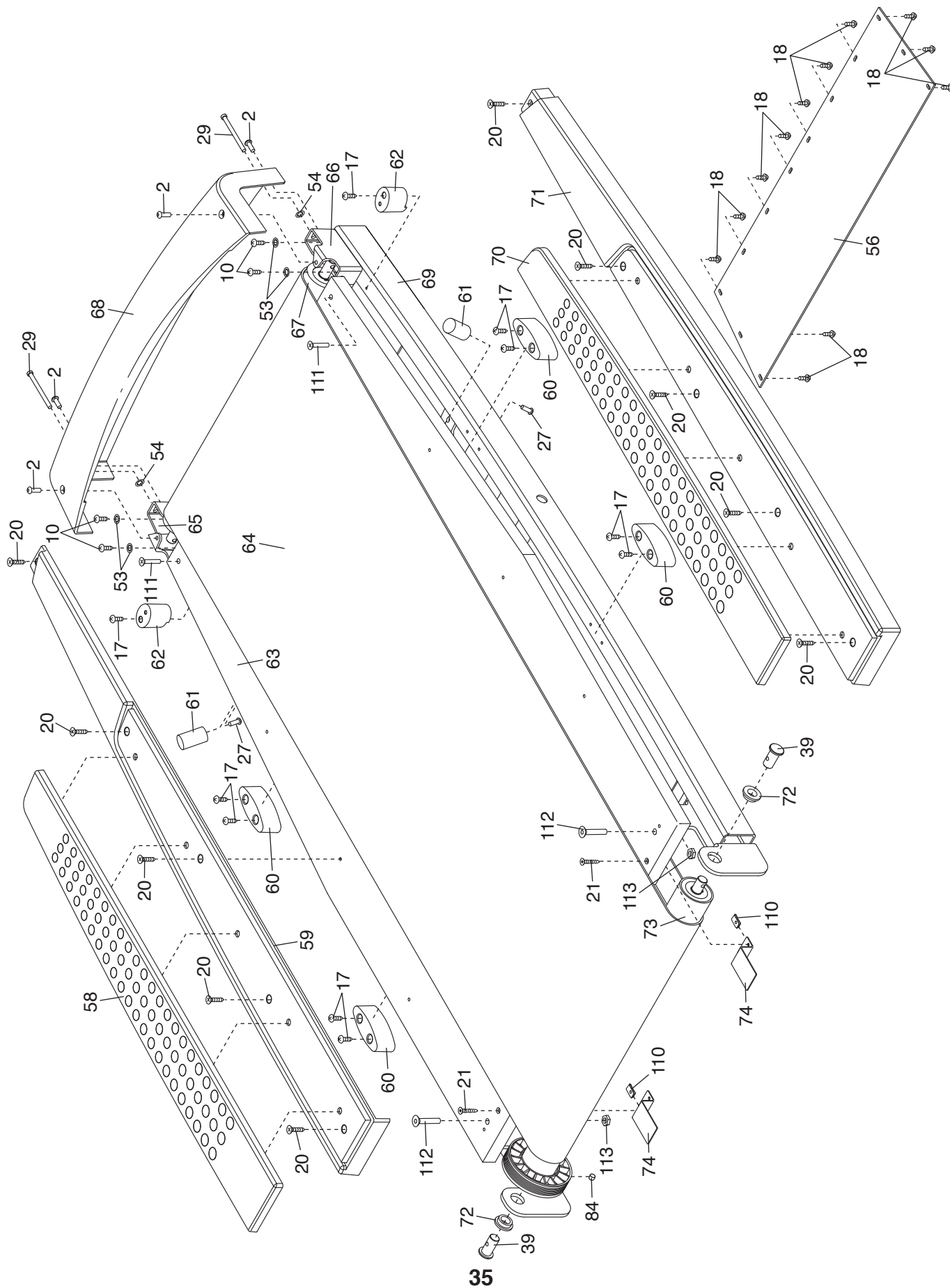
Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	4	Pino 1/2" x 3 1/4"	50	1	Pino do Troço
2	4	Parafuso 5/16" x 1"	51	1	Chave/Clipe
3	8	Pino 5/16" x 1 1/4"	52	4	Anilha do Motor
4	6	Parafuso 1/4" x 3/4"	53	4	Anilha em Forma de Estrela 1/4"
5	4	Contraporca 1/2"	54	2	Anilha em Forma de Estrela 5/16"
6	4	Porca em U 1/4"	55	4	Anilha em Forma de Estrela 3/8"
7	4	Anilha em Forma de Estrela 1/2"	56	1	Tabuleiro Inferior Frontal
8	4	Parafuso da Máquina #8 x 1/2"	57	2	Anilha da Roda 3/8"
9	4	Porca Fixa 5/16"	58	1	Cobertura da Berma de Apoio para o Pé Esquerdo c/ Adesivo
10	4	Parafuso do Suporte do Rolo	59	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo
11	4	Pino 1/4" x 3/4"	60	4	Acolchoamento da Plataforma
12	1	Consola	61	2	Guia da Cinta
13	1	Fio de Terra do Cabo de Alimentação Eléctrica	62	2	Acolchoamento Frontal da Plataforma
14	1	Fio de Terra do Motor	63	1	Plataforma de Caminhar
15	8	Parafuso #8 x 1/2"	64	1	Cinta de Caminhar
16	1	Fio de Terra do Quadro Eléctrico	65	1	Suporte Esquerdo do Rolo
17	12	Parafuso #8 x 3/4"	66	1	Suporte Direito do Rolo
18	19	Parafuso da Caixa #8 x 1/2"	67	1	Rolo Frontal
19	2	Parafuso #6 x 1/4"	68	1	Cobertura do Rolo Frontal
20	10	Parafuso #12 x 1"	69	1	Estrutura
21	2	Pino #10 x 1 1/2"	70	1	Cobertura da Berma de Apoio para o Pé Direito c/ Adesivo
22	6	Parafuso #10 x 3/4"	71	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
23	2	Parafuso 1/4" x 3/4"	72	2	Casquilho da Estrutura
24	4	Parafuso do Sensor de Pulsações	73	1	Rolo Traseiro
25	12	Parafuso 1/4" x 1/2"	74	2	Guarda do Rolo
26	1	Pino 1/4" x 2"	75	1	Estrutura da Base
27	2	Parafusos da Guia da Cinta 1/4" x 3/4"	76	6	Protecção da Base
28	2	Parafuso do Filtro	77	2	Pé Nivelador
29	2	Parafuso 5/16" x 4 3/8"	78	1	Braço de Ligação
30	4	Parafuso do Motor 3/8" x 1"	79	1	Estrutura de Elevação
31	2	Parafuso 3/4" x 5/8"	80	1	Motor de Inclinação
32	2	Parafuso 3/8" x 1"	81	1	Capa da Cobertura c/ Adesivo
33	4	Parafuso 3/8" x 1 1/2"	82	1	Cobertura do Motor
34	2	Pino 3/8" x 2 1/2"	83	1	Controlador
35	2	Pino 3/8" x 5"	84	1	Íman
36	1	Pino 1/2" x 3"	85	2	Punho
37	2	Parafuso 1/2" x 1"	86	1	Consola Pequena
38	2	Anilha Plana 3/4"	87	2	Casquilho da Estrutura de Elevação
39	2	Pino da Estrutura	88	1	Cobertura Contra o Pó
40	2	Porca #6	89	1	Tabuleiro Inferior
41	6	Porca #8	90	2	Pino #8 x 1/2"
42	2	Porca 3/8"	91	2	Roda
43	1	Forquilha	92	1	Interruptor
44	1	Porca 1/4"	93	1	Porca 1/2"
45	1	Correia de Transmissão	94	1	Isolador do Motor de Tracção
46	1	Cablagem 80"	95	1	Motor de Tracção
47	1	Cablagem 35"	96	1	Barras Verticais
48	1	Cablagem 65"			
49	1	Parte Posterior da Consola			

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
97	1	Anilha em Forma de Estrela do Rolo 1/4"	126	1	Tabuleiro de Acessórios Esquerdo
98	1	Suporte Direito da Barra Vertical	127	4	Base do Sensor de Pulsações
99	1	Suporte Esquerdo da Barra Vertical	128	4	Sensor de Pulsações
100	1	Apoio para as Mãos	129	2	Tampa do Apoio para as Mãos
101	5	Porca de Rebite #8	130	2	Placa de Acesso
102	1	Sensor de Velocidade	131	2	Punho
103	3	Parafuso do Suporte 1/4" x 1/2"	132	2	Casquilho do Tirante
104	1	Suporte do Punho	133	1	Grelha da Ventoinha
105	1	Cobertura da Consola	134	1	Tabuleiro do Leitor Digital
106	2	Autocolante de Aviso	135	1	Ventoinha
107	2	Porca de Travamento 3/8"	136	4	Parafuso da Ventoinha
108	2	Porca do Pé 1/2"	137	1	Fio de Áudio
109	4	Casquilho do Braço de Ligação	138	1	Haste do Sensor
110	2	Porca em U #10	139	2	Tampa da Extremidade do Apoio para as Mãos
111	2	Parafuso 1/4" x 1 1/2"	140	1	Unidade da Resistência
112	2	Pino 3/8" x 1 3/4"	141	1	Fio de Pulsações
113	2	Porca da Plataforma 3/8"	142	8	Parafuso #5 x 0,188"
114	1	Roldana do Motor	143	2	Parafuso #6 x 1/2"
115	2	Pino de Terra #8 x 3/4"	144	1	Pino #8 x 1 5/8"
116	5	Porca de Travamento #8	145	4	Distanciador de Plástico Hexagonal 1/4"
117	7	Atilho do Cabo 8"	146	1	Filtro
118	1	Atilho para Fio	147	2	Pino #6 x 3/8"
119	1	Parafuso do Atilho para Fio #10 x 3/4"	148	1	Quadro Eléctrico
120	4	Anilha Plana 3/8"	149	1	Disco de Velocidade
121	5	Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 1/2"	150	1	Placa de Electrónica
122	2	Parafuso 5/16" x 1 3/4"	151	1	Suporte do Cabo de Alimentação Eléctrica
123	1	Autocolante de Aviso de Voltagem	152	1	Tomada do Cabo de Alimentação Eléctrica
124	2	Autocolante de Cuidados com Voltagem	*	—	Manual do Utilizador
125	1	Tabuleiro de Acessórios Direito			

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 VMTL83907-INT.1 R1111A



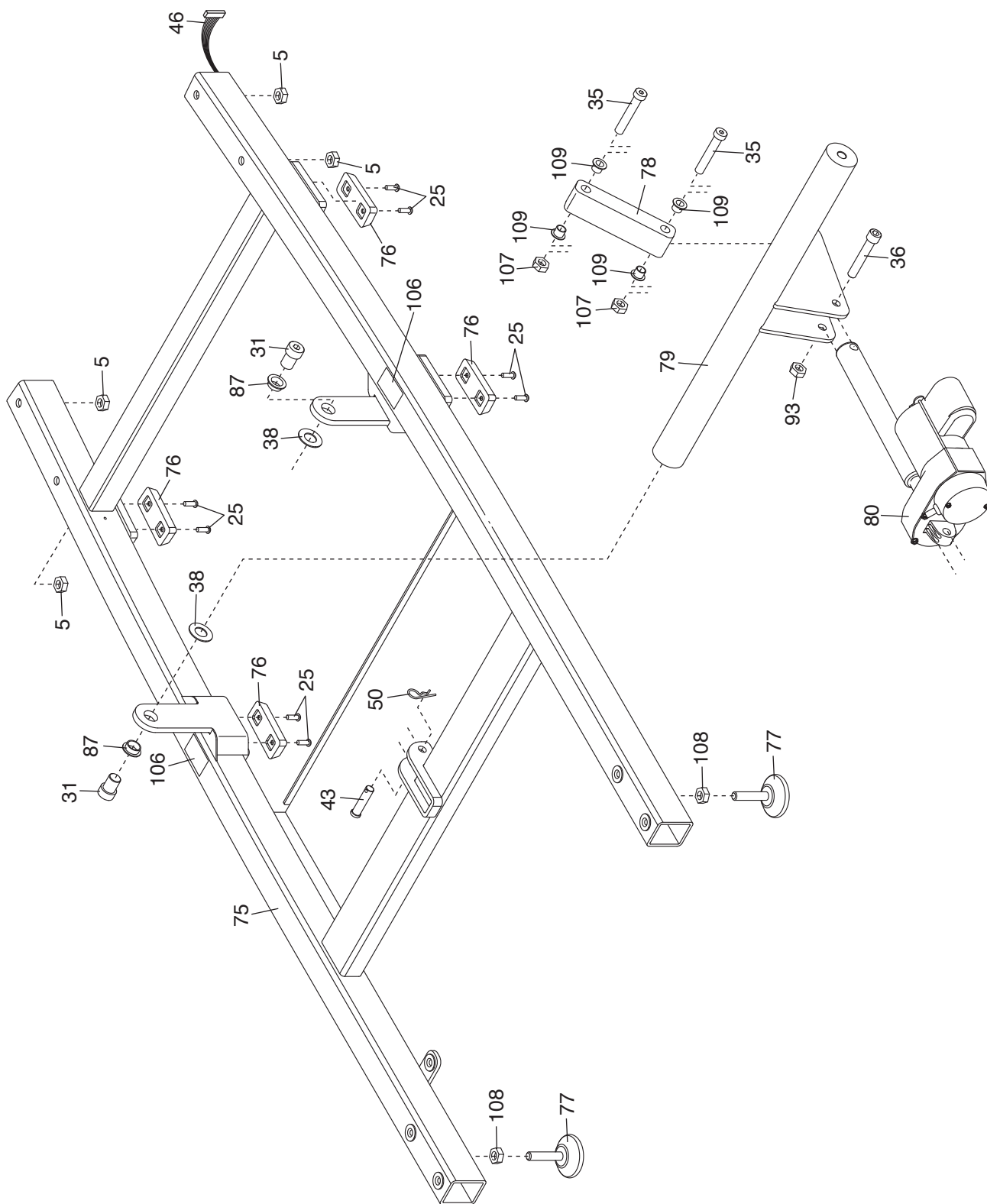


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº VMTL83907-INT.1 R1111A

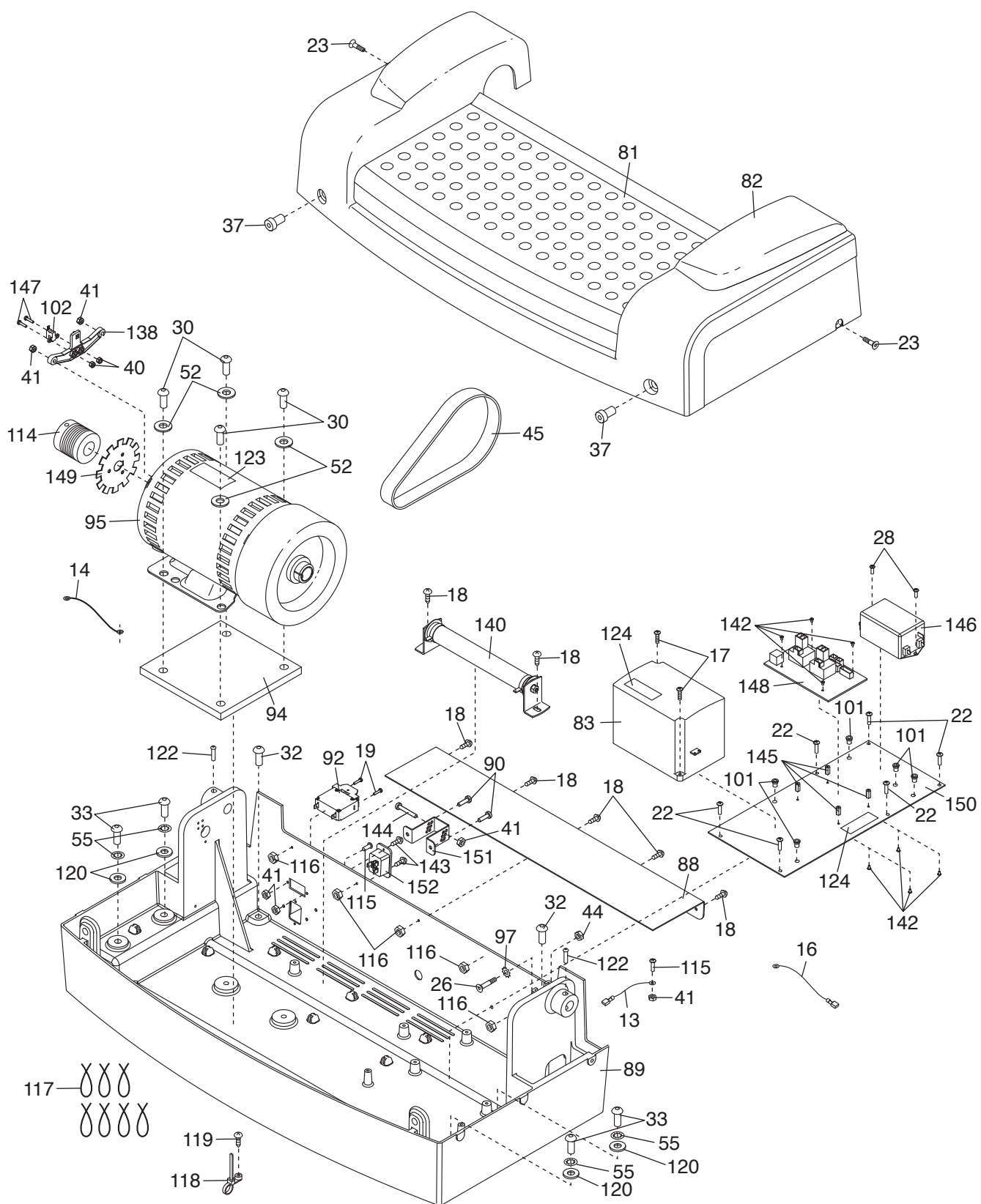


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº VMTL83907-INT.1 R1111A

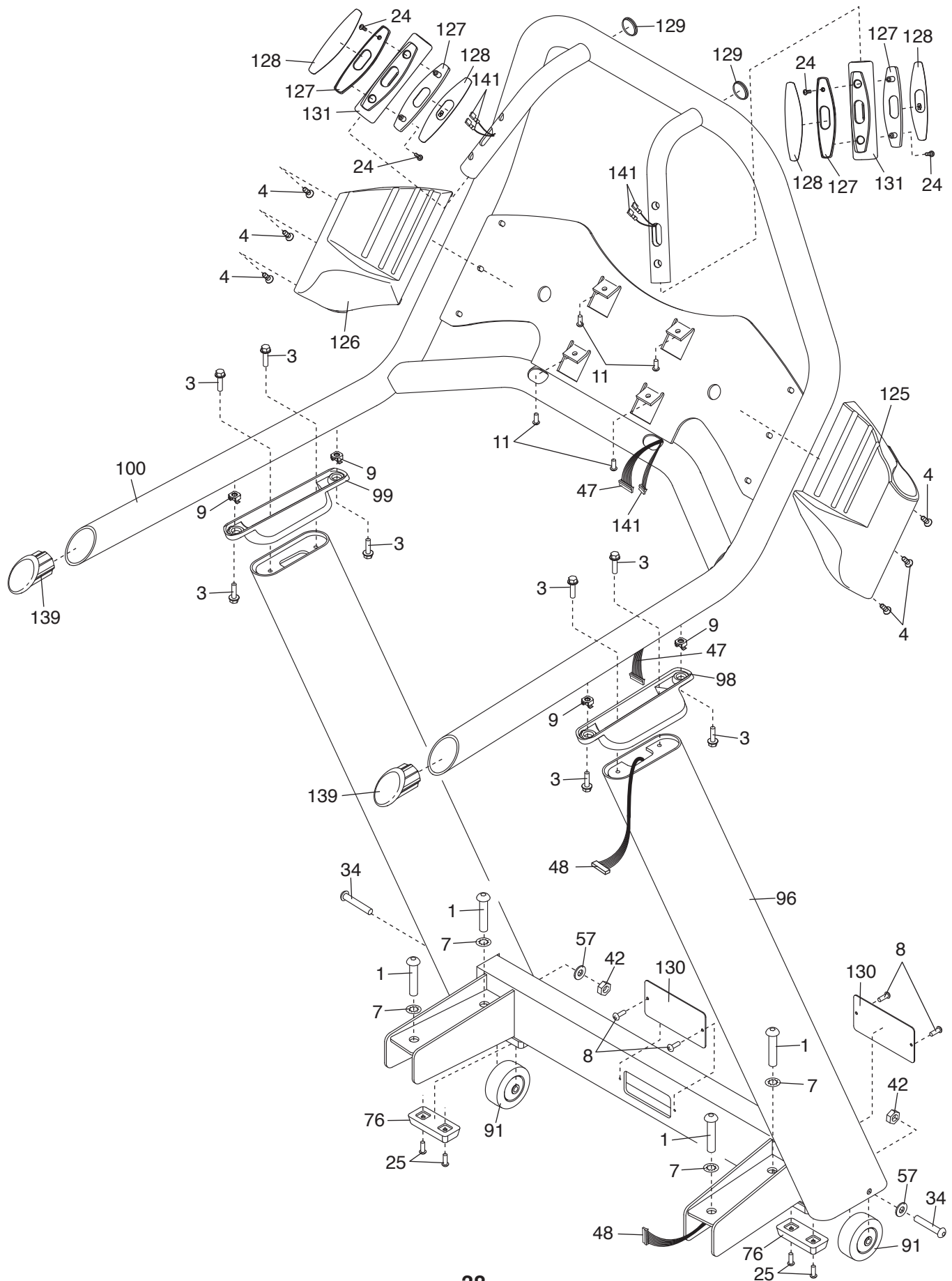
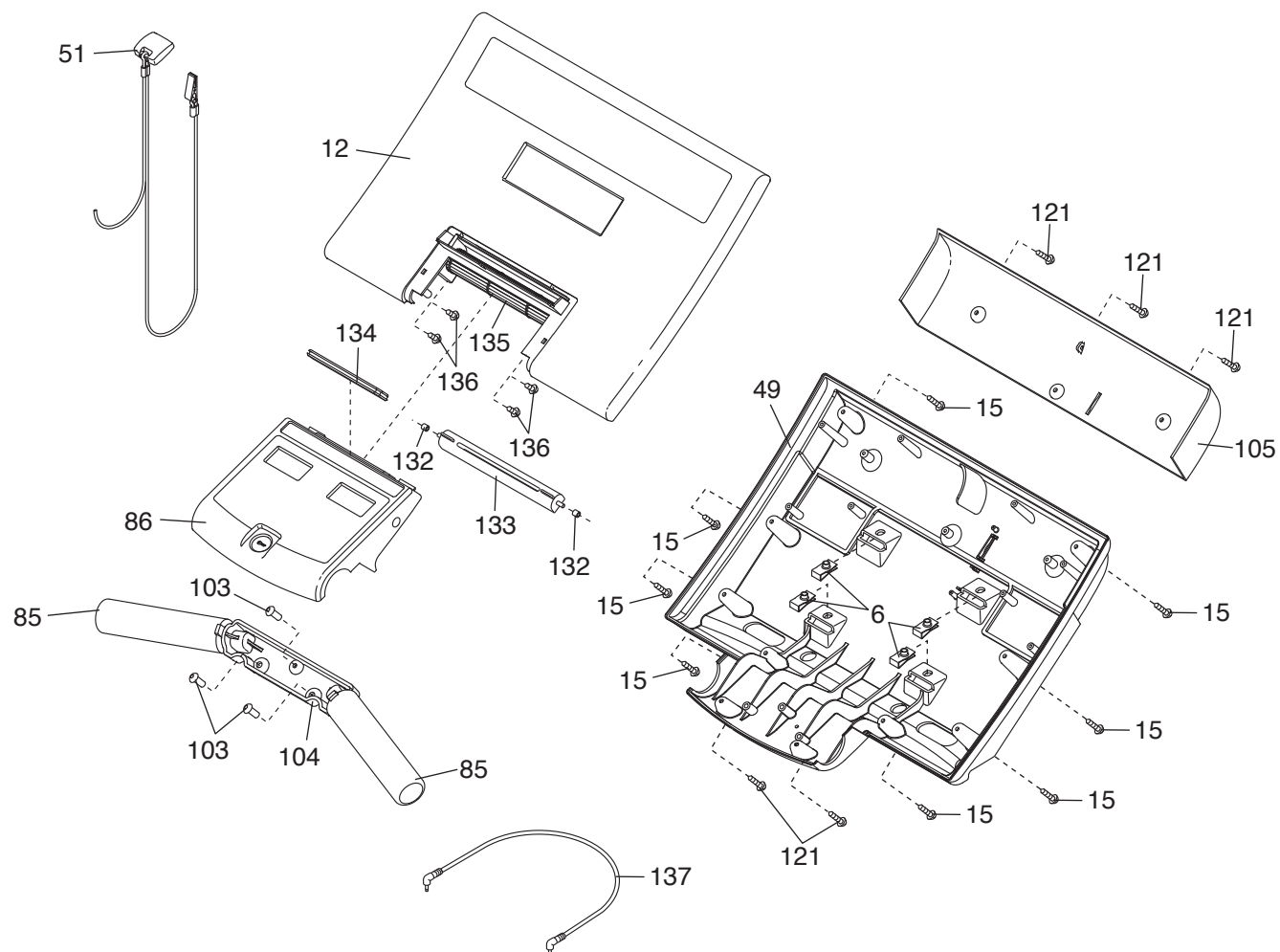


DIAGRAMA AMPLIADO E

Modelo nº VMTL83907-INT.1 R1111A



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: 1-866-799-8946, Seg.–Sex. 0800–17:00 – MT
(Hora das Montanhas Rochosas)

Endereço electrónico:

fmfmcustomerservice@freemotionfitness.com

Escreva para:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos

Fora dos Estados Unidos

Ligue: 001-435-786-3521

Endereço electrónico:

intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIA LIMITADA

A FreeMotion Fitness garante que este produto está isento de defeitos de fabrico e material sob condições de utilização e manutenção normais. O período da garantia tem início na data de compra da factura. Quaisquer peças reparadas ou substituídas durante o período de garantia ficarão garantidas durante o que restar do período de garantia original.

PERÍODOS E COBERTURA DA GARANTIA

Residencial

Estrutura: 7 anos

Motor: 10 anos

Peças: 5 anos

Comercial Ligeira

Estrutura: 7 anos

Motor: 3 anos

Peças: 2 anos

A utilização comercial ligeira é definida como utilização não sujeita a pagamento em locais institucionais nos quais se incluem os hotéis, os ginásios de condomínios, os ginásios de empresas, os quartéis de bombeiros, as esquadras de polícia, os hospitais e os centros de terapia física. Este produto não se destina a ser utilizado em locais de grandes dimensões e utilização intensa, como health clubs, escolas/universidades, centros comunitários ou instalações militares. A utilização deste produto em tais instalações invalidará esta garantia.

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 pesem mais de 159 kg (350 lbs.).
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 causados por ligações incorrectas dos fios eléctricos ou corrente eléctrica insuficiente.

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 FOR NECESSÁRIA 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 factura 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 indirectos, 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. Algumas legislações locais 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 em função da legislação local.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Consulte COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE acima.