

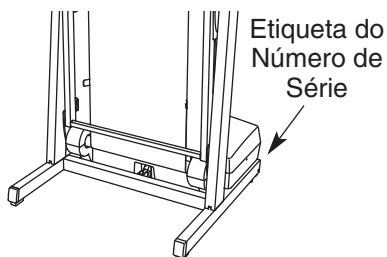
# PRO-FORM<sup>®</sup> 360 P

## PulseMonitor

Produto de Exercício Físico de Classe H

Modelo n.º. PETL30133

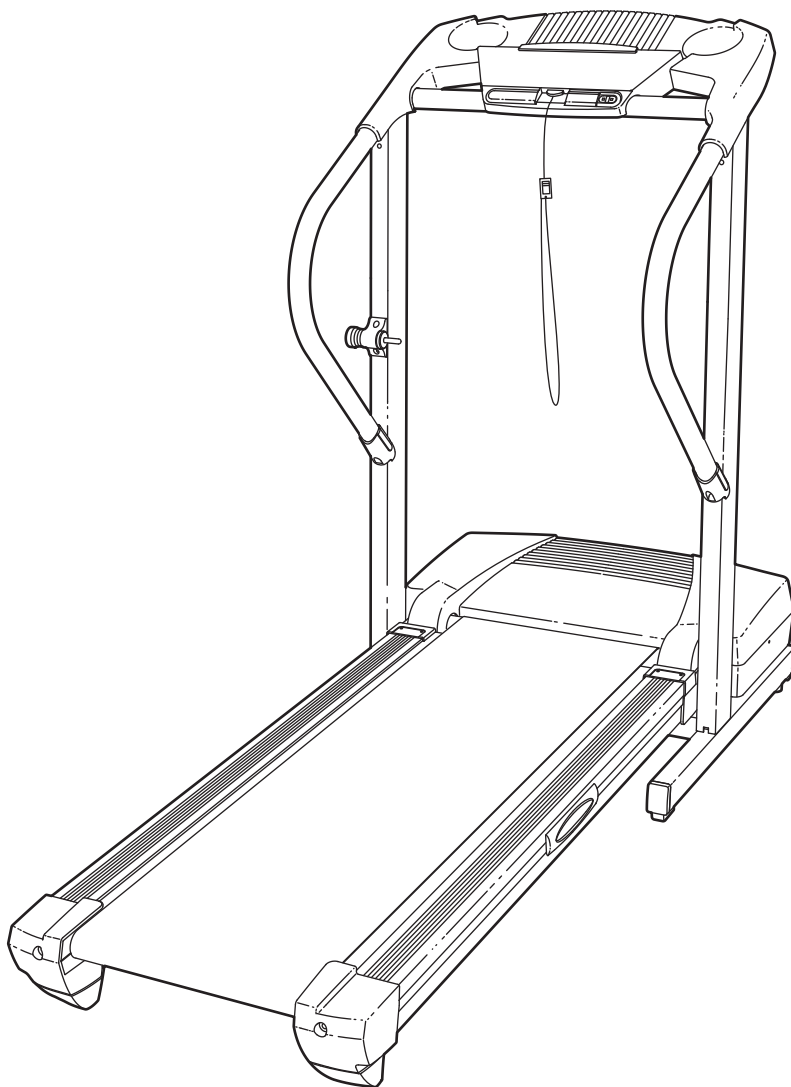
N.º. de série \_\_\_\_\_



## MANUAL DO UTILIZADOR

### TEM PERGUNTAS?

Como fabricantes, comprometemo-nos em satisfazer completamente os nossos clientes. Se tiver perguntas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.



### CUIDADO

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



Visite o nosso Website

[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# **PRO-FORM**® **360 P** PulseMonitor

---

## **ÍNDICE**

PRECAUÇÕES IMPORTANTES .....	3
ANTES DE COMEÇAR .....	5
MONTAGEM .....	6
FUNCIONAMENTO E AJUSTE .....	9
COMO DOBRAR E TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE .....	13
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS .....	15
DIRECTRIZES DE EXERCÍCIO .....	17
ENCOMENDAR PEÇAS SOBRESSELENTES .....	Contra-capá

Nota: Pode ver um DIAGRAMA AMPLIADO e uma LISTA DE PEÇAS na parte central deste manual.

# PRECAUÇÕES IMPORTANTES

**⚠️ ADVERTÊNCIA:** Para reduzir o risco de queimaduras, incêndio e choques eléctricos ou lesões corporais, leia as seguintes informações e precauções importantes antes de operar o tapete rolante.

1. O proprietário deste equipamento tem a responsabilidade de garantir que todos os utilizadores deste tapete rolante estão devidamente informados acerca de todas as advertências e precauções.
2. Use o tapete rolante apenas da forma descrita.
3. Mantenha o tapete rolante dentro de casa e afastado de fontes de humidade e pó. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou pátio coberto, nem perto de água.
4. Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,5 m de espaço vazio atrás e 0,5 m de espaço vazio de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie quaisquer aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do tapete rolante.
5. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
6. Mantenha sempre crianças de idade inferior a 12 anos e animais afastados do tapete rolante.
7. O tapete rolante apenas deve ser utilizado por indivíduos que pesem até 115 kg ou menos.
8. Nunca permita que mais do que uma pessoa utilize o tapete rolante simultaneamente.
9. Use vestuário de exercício apropriado para utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como mulheres. *Use sempre sapatilhas. Nunca utilize o tapete rolante descalço, apenas com meias calçadas ou com sandálias.*
10. Não tente elevar, baixar ou mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Veja a secção MONTAGEM na página 6 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 13). Tem que poder levantar 20 kg sem problemas, para elevar, baixar ou mover o tapete rolante.
11. Ao ligar o cabo de alimentação eléctrica (veja a página 9), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro electrodoméstico ligado ao mesmo circuito.
12. Se tiver de utilizar um cabo de extensão, utilize apenas um cabo de 3 condutores, 1 mm<sup>2</sup>, com um comprimento que não exceda 1,5 m.
13. Não mude a inclinação do tapete rolante colocando objectos debaixo do equipamento.
14. Mantenha o cabo de alimentação eléctrica afastado de superfícies quentes.
15. Nunca mova a cinta de caminhar enquanto a electricidade estiver desligada. Não opere o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte a secção ANTES DE COMEÇAR na página 5, se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente).
16. Nunca inicie o tapete rolante enquanto estiver em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre ao apoio para as mãos enquanto estiver a utilizar o tapete rolante.
17. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da velocidade.
18. O sensor das pulsações não é um dispositivo médico. Diversos factores, incluindo os seus movimentos, podem afectar a exactidão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor destina-se apenas a auxiliá-lo a determinar as tendências gerais dos seus batimentos cardíacos durante o exercício.

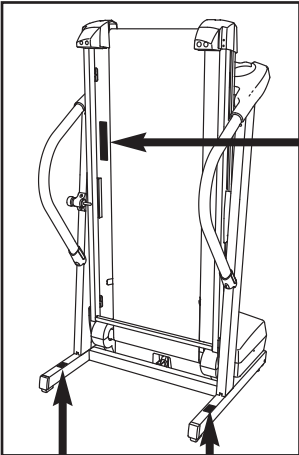
19. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sozinho. Retire sempre a chave, desligue o cabo de alimentação eléctrica e desligue o interruptor de ligar/desligar quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado. (Consulte o desenho na página 5 para ver a localização do interruptor de ligar/desligar).
20. Certifique-se de que o fecho de armazenamento está completamente encaixado antes de dobrar ou mover o tapete rolante.
21. Inspeccione e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
22. Nunca introduza objectos em nenhuma abertura.

23. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação eléctrica imediatamente depois da utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efectuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor, a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de serviço autorizado. Qualquer tipo de reparação ou serviço para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efectuados apenas por um representante de serviço autorizado.
24. O tapete rolante destina-se apenas a ser utilizados em domicílios. Não utilize o tapete em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.

**⚠ ADVERTÊNCIA:** Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro programa de exercício físico. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos de idade ou que têm problemas de saúde pré-existentes. Leia todas as instruções antes de utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos à propriedade causados pela utilização deste produto.

## GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

Os autocolantes mostrados foram colados no tapete rolante. Note que o texto dos autocolantes está escrito em Inglês. Procure os autocolantes em **Português** e cole-os em cima dos autocolantes em Inglês. Se faltar um autocolante ou se ele não for legível, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto (consulte a contracapa deste manual). Cole o autocolante no local indicado.



**⚠ ATENÇÃO**

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

**⚠ OSTRZEŻENIE:**

Należy zadbać o zabezpieczenie siebie i osób postronnych przed poważnymi urazami ciała. Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją obsługi oraz:

- Podczas uruchamiania i zatrzymywania bieżni stawać tylko na bocznych szynach.
- Zmieniać prędkość w małych przrostach.
- Trzymać się uchwytów, aby zabezpieczyć się przed upadkiem, i podczas działania bieżni zawsze mieć założony zacisk zabezpieczający.
- Zatrzymać się w razie odczucia osłabienia, zawrotów głowy lub braku oddychania.
- Dokładnie zamknąć zatrzask zamykający bieżnię w pozycję przechowywania przed jej przemieszczeniem lub oddstawieniem w pozycję przechowywania.
- Przed złożeniem bieżni w pozycję przechowywania zmniejszyć nachylenie do najniższego położenia.

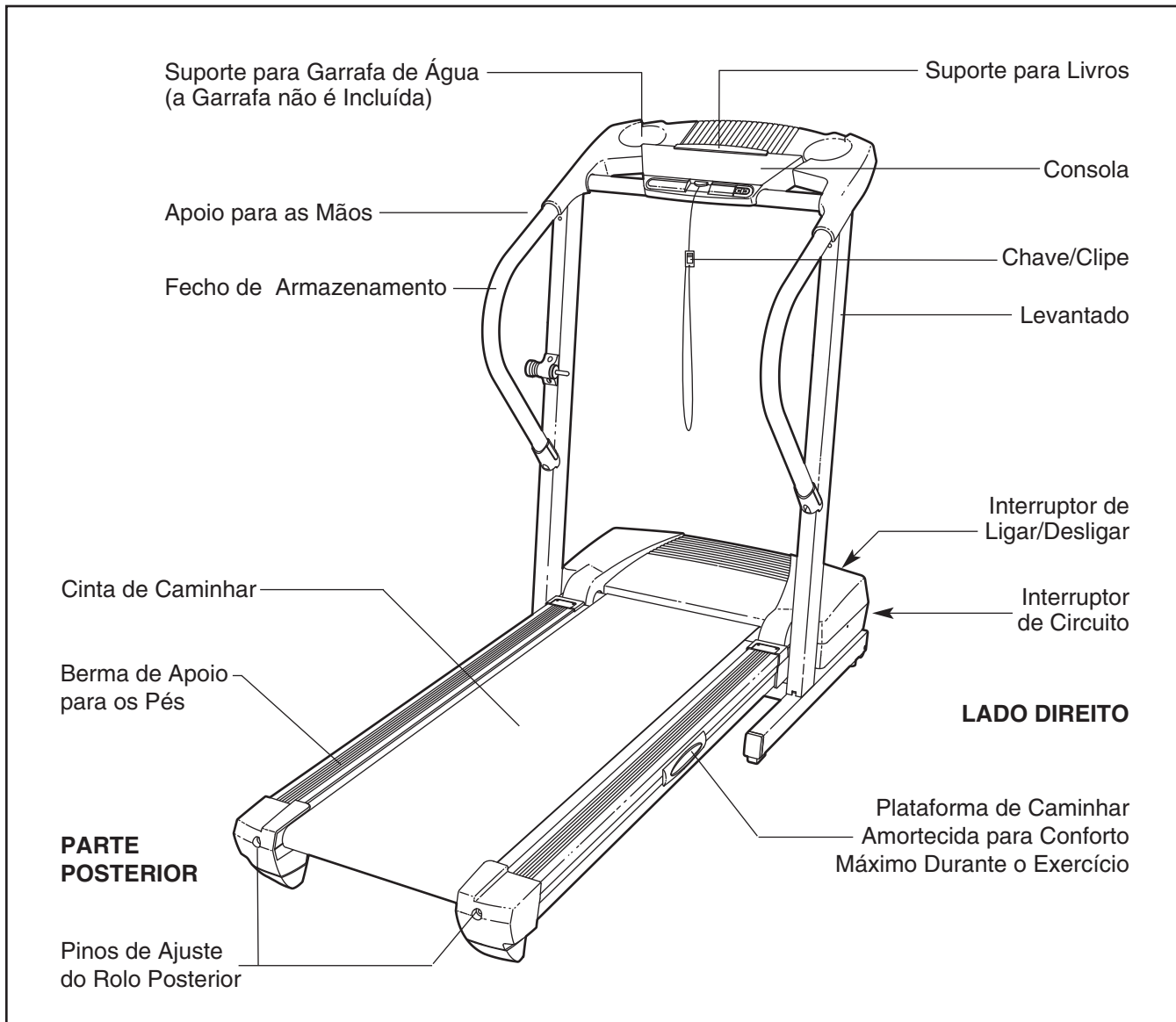
- Nigdy nie zezwalać dzieciom na przebywanie na lub w pobliżu bieżni.
- Wyjść klaszyc, gdy bieżnia nie jest używana.
- Nie zbić ubrań, palców i włosów do poruszającego się pasa.
- Nigdy nie podejmować prób wykonywania regulacji lub napraw, gdy pas jest w ruchu.
- Podczas używania bieżni zawsze mieć założone sportowe obuwie.

# ANTES DE COMEÇAR

Parabéns pela sua aquisição do novo tapete rolante PROFORM® 360 P. O tapete rolante 360 P combina tecnologia avançada com uma concepção inovadora para o ajudar a obter o máximo benefício do seu exercício físico na comodidade e privacidade do seu lar. Quando não estiver a fazer exercício, o tapete rolante 360 P pode ser dobrado, necessitando de menos de metade do espaço utilizado por outros tapetes rolantes.

**Para seu benefício, leia cuidadosamente este manual antes de utilizar o tapete rolante.** Se tiver perguntas adicionais, contacte o estabelecimento onde adquiriu o tapete rolante. O número do modelo do tapete rolante é PETL30133. O número de série está indicado num dos autocolantes colocados no tapete rolante (veja a capa deste manual para ver o local).

Antes de continuar a ler, familiarize-se com as peças indicadas no desenho abaixo.



# MONTAGEM

O processo de montagem requer a presença de duas pessoas. Coloque o tapete rolante numa área vazia e retire todos os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até terminar a montagem. Nota: O verso da cinta de caminhar do tapete rolante está revestido com um lubrificante de alto desempenho. Durante o envio, algum desse lubrificante pode ter sido transferido para o topo da cinta de caminhar ou da embalagem de envio. Isto é uma condição normal e não afecta o desempenho do tapete rolante. Se existir lubrificante presente no topo da cinta de caminhar, basta limpá-lo com um pano macio e um detergente suave não-abrasivo.

O processo de montagem requer as chaves sextavadas  incluídas e uma chave de fendas Phillips , alicate de cortar arame , alicate de ponta aguçada , e um martelo de borracha .

Para o ajudar a identificar as peças de montagem, consulte a TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS na parte central deste manual. Nota: As peças de montagem e outras peças pequenas vêm embaladas em sacos de peças separados. Não abra os sacos de peças até que tal lhe seja solicitado.

## 1. Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica está desligado.

Com a ajuda de uma segunda pessoa, deite o tapete rolante para o lado esquerdo da forma mostrada. Dobre parcialmente a Estrutura, (86) para que o tapete rolante fique mais estável. **Não dobre completamente o tapete rolante até a terminar completamente a montagem.**

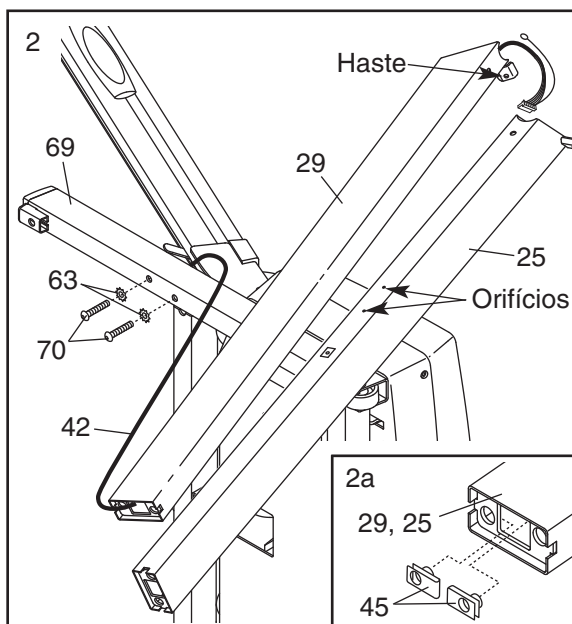
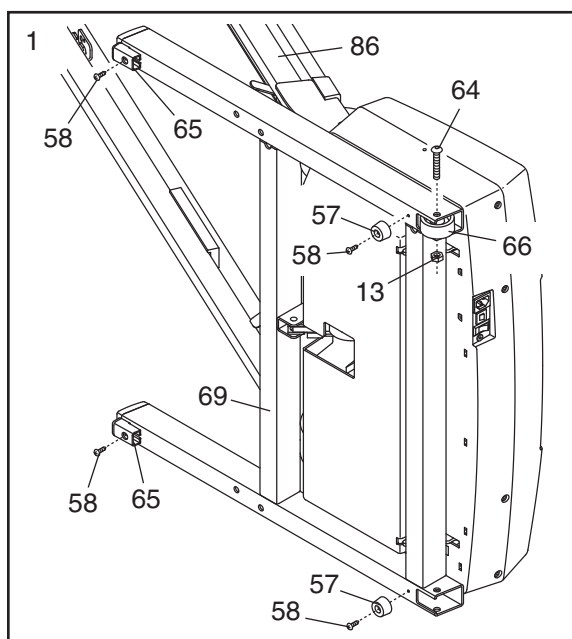
**Abra o saco de peças A.** Coloque os dois Pés (57) e as duas Protecções da Extremidade da Base (65) no fundo da Base (69) com quatro Parafusos Tek de 1 pol. (58). Coloque uma Roda (66) na base com um Pino de 2 pol. (64) e uma Porca (13).

Nota: Pode ser mais fácil usar o martelo de borracha para inserir os pés.

## 2. Identifique as Barras Verticais Direita e Esquerda (29, 25); a Barra Vertical Esquerda tem dois orifícios pequenos nos locais indicados. Certifique-se de que tem dois Grampos (45) na extremidade inferior de cada Barra Vertical (veja o desenho 2a).

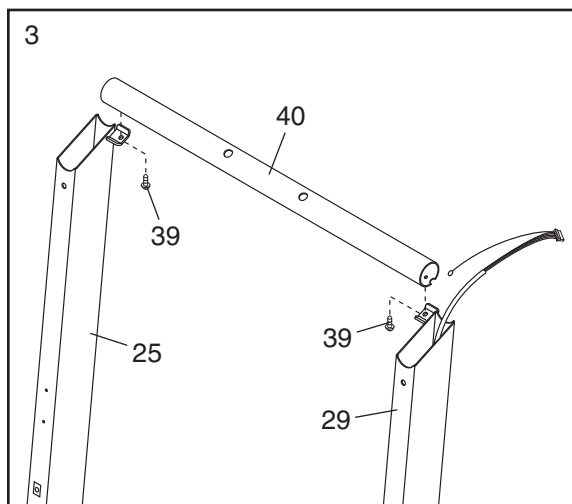
Segure a Barra Vertical Direita (29) junto à Base (69) e oriente a **Barra Vertical Direita de forma à haste indicada ficar na posição mostrada.** Endireite o Fio (42) e insira-o pela extremidade inferior da Barra Vertical Direita, a sair pela extremidade superior. **Certifique-se de que não existem nenhuns fios trilhados.** Aperte os dois Pinos de 3 pol. (70) com as Anilhas em Forma de Estrela (63) colocadas no fundo da base e a extremidade inferior da Barra Vertical Direita.

Com a ajuda de uma segunda pessoa, deite o Tapete Rolante para o outro lado. Coloque a Barra Vertical Esquerda (25) da forma descrita anteriormente. (Nota: Não existem fios do lado esquerdo). Coloque a outra Roda (não é mostrada) na Base (69) da forma descrita no passo 1.



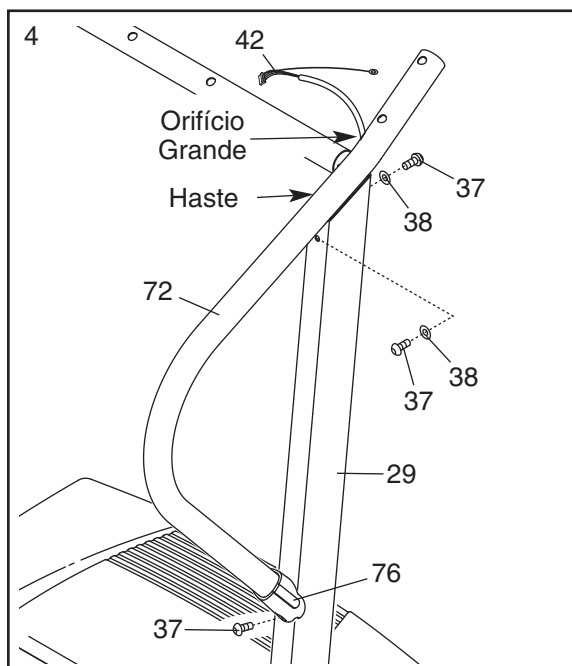
3. Com a ajuda de uma segunda pessoa, levante as Barras Verticais (25, 29) para a posição vertical.

**Abra o saco de peças B.** Encaixe a Barra de Apoio (40) nos suportes das Barras Verticais (25, 29). Fixe a Barra de Apoio com os dois Parafusos da Barra de Apoio (39). **Não aperte ainda os Parafusos da Barra de Apoio.**



4. Identifique o Apoio para a Mão Direita (72), o qual tem um orifício grande no lado esquerdo. Introduza o Fio (42) até à haste no apoio direito para as mãos até sair pelo orifício grande no lado esquerdo. (Nota: Pode ser benéfico utilizar o alicate aguçado para puxar o fio para fora do orifício). Pressione uma Tampa do Apoio para as Mãos (76) para dentro do Apoio para a Mão Direita, da forma mostrada. Retire quaisquer atilhos plásticos da Haste.

Insira a Haste no Apoio para a Mão Direita (72) no topo da Barra Vertical Direita (29), de forma a que a Tampa do Apoio para as Mãos (76) fique pousada contra a Barra Vertical da forma mostrada. Coloque o Apoio para a Mão Esquerda e a Tampa do Apoio para as Mãos com **três** Pinos de 1 pol. (37) e **duas** Anilhas (38), da forma mostrada. **Não aperte ainda os Pinos.**

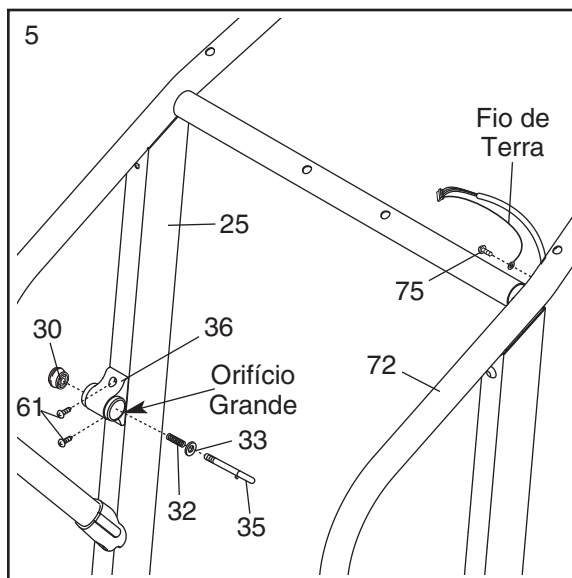


5. **Abra o saco de peças C.** Coloque a extremidade do fio de ligação à terra no pequeno orifício do Apoio para a Mão Esquerda (72), com um parafuso prateado de terra (75).

Coloque o fecho de armazenamento (36) na Barra Vertical esquerda (25) com dois Parafusos de 3/4 pol. (61).

Retire o Botão de Bloqueio (30) do Pino de Bloqueio (35). Certifique-se de que a Anilha do Pino de Bloqueio (33) e a Mola (32) estão colocados no Pino de Bloqueio. Insira o pino de bloqueio no Fecho de Armazenamento (36) e, em seguida, aperte o Botão de Bloqueio novamente no devido lugar, no pino de bloqueio.

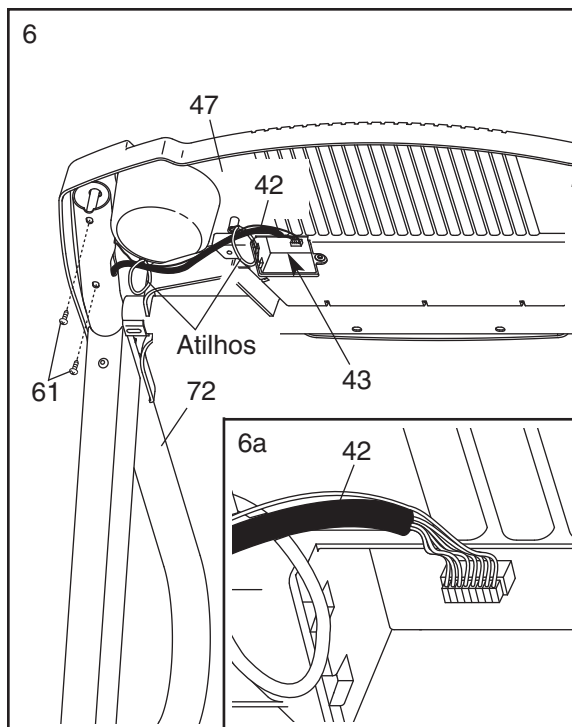
Coloque o Apoio para a mão esquerda (não é mostrado) da mesma forma indicada no passo 4.



6. Coloque a Base da Consola (47) no Apoio para a Mão Direita (72) e o Apoio para a Mão Esquerda (não é mostrado). Fixe a base da consola com quatro Parafusos de 3/4 pol. (61) (apenas são mostrados dois parafusos). **Não aperte demasiado os parafusos.**

Insira o Fio (42) através dos dois Atilhos plásticos indicados na Base da Consola (47). A seguir, **toque o Apoio para a Mão Direita (72) para descarregar qualquer electricidade estática.** Consulte o desenho 6c. Procure o conector na extremidade do Fio (42). Insira o Conector na tomada vermelha debaixo da Consola (43). **O Conector deve encaixar facilmente no devido lugar dentro da tomada.** Se o conector não encaixar facilmente no devido lugar, rode-o e insira-o em seguida.

Certifique-se de que o conector e os fios estão colocados da forma mostrada no desenho 6a. **SE O CONECTOR NÃO FOR INSERIDO ADEQUADAMENTE, A CONSOLA PODE SER DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.**

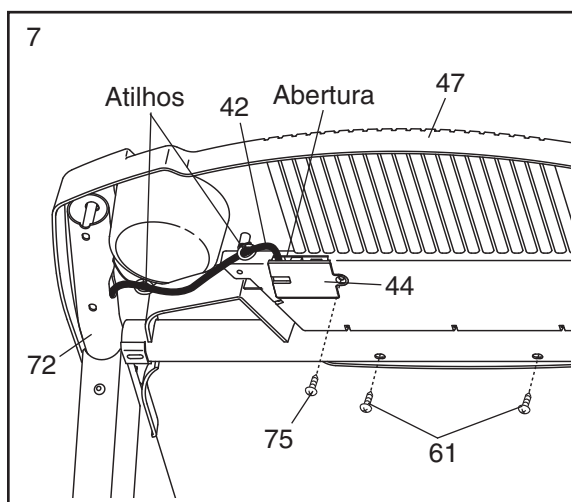


7. Introduza o excesso de Fio (42) no orifício grande no lado do Apoio para a Mão Direita (72). **Aperte seguramente os atilhos plásticos no fundo da Base da Consola (47) para evitar que o fio escorregue.** A seguir, corte as extremidades dos atilhos plásticos.

Insira o Fio (42) através da abertura indicada na Base da Consola (47). Coloque a Cobertura do Fio (44) na Base da Consola com um Parafuso Prateado de Terra (75).

Aperte dois Parafusos de 3/4 pol. (61) na Base da Consola (47).

**Aperte firmemente os botões e parafusos utilizados nos passos 2, 3, 4 e 6.**



8. **Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Nota: Poderá ter peças extra incluídas. Mantenha as chaves sextavadas incluídas num lugar seguro. A chave sextavada grande é utilizada para ajustar a cinta de caminhar (veja a página 16). Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do tapete rolante.

# FUNCIONAMENTO E AJUSTE

## A CINTA DE CAMINHAR PERFORMANT LUBE™

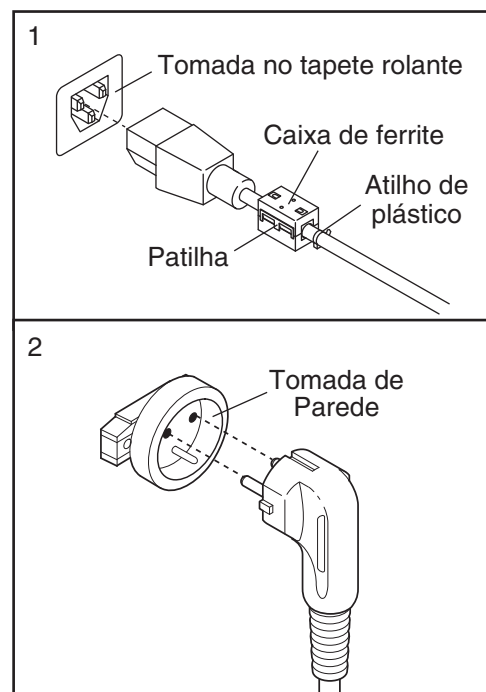
O seu tapete rolante tem uma cinta de caminhar revestida com PERFORMANT LUBE™, um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um spray de silicone ou outras substâncias na cinta ou na plataforma de caminhar. Tais substâncias deteriorarão a cinta de caminhar e causarão um desgaste excessivo.**

## COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA

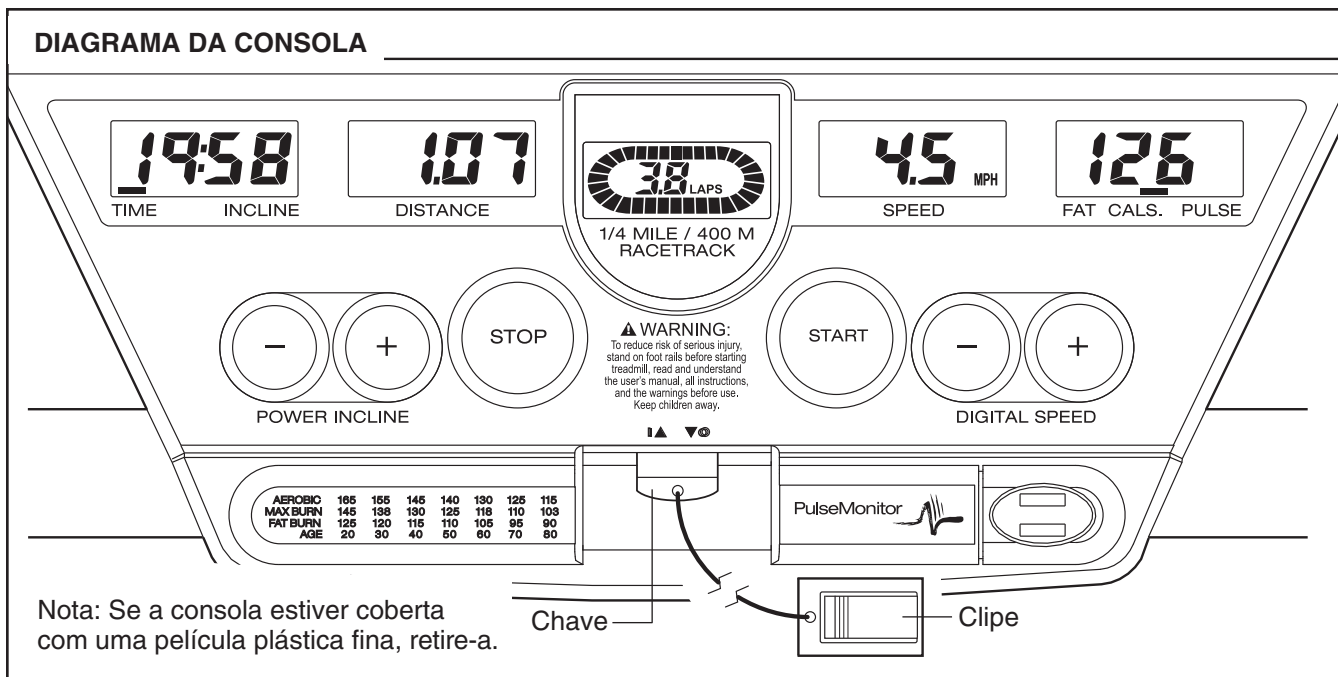
**Este produto tem de ser ligado à terra.** Se este produto não funcionar correctamente ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência para a corrente eléctrica a fim de reduzir o risco de choques eléctricos. Este produto vem equipado com um cabo de alimentação eléctrica com um condutor de ligação à terra do equipamento e uma ficha de ligação à terra. **Importante: Se o cabo de alimentação eléctrica estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação eléctrica recomendado pelo fabricante.**

Consulte o desenho 1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação eléctrica à tomada do tapete rolante. **Se tiver sido incluída uma caixa de ferrite**, levante a patilha da caixa de ferrite e aperte a caixa de ferrite à volta do cabo de alimentação eléctrica. Aperte o atilho de plástico incluído imediatamente atrás da caixa de ferrite e corte as extremidades em excesso do atilho de plástico. O atilho de plástico evitará que a caixa de ferrite deslize ao longo do cabo de alimentação eléctrica.

Consulte o desenho 2. Ligue o cabo de alimentação eléctrica a uma tomada apropriada, adequadamente instalada e ligada à terra, de acordo com todos os regulamentos e normas locais. **Importante: O tapete rolante não é compatível com tomadas equipadas com GFCI (interruptor à terra do circuit da falha).**



**⚠ PERIGO:** Uma ligação inadequada do condutor de ligação à terra do equipamento, pode resultar num maior risco de choques eléctricos. Consulte um electricista qualificado ou um técnico de serviço se tiver dúvidas acerca da ligação à terra do produto. Não modifique a ficha fornecida com o produto—se esta não servir na tomada; contacte um electricista para instalar uma tomada apropriada.



**! CUIDADO:** Antes de operar a consola, leia as seguintes precauções.

- Não coloque os seus pés na cinta de caminhar ao ligar a corrente.
- Use sempre o clipe (veja o desenho acima) ao utilizar o tapete rolante.
- Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da velocidade.
- Para reduzir as possibilidades de choques eléctricos, mantenha a consola seca. Evite entornar líquidos na consola e coloque apenas uma garrafa de água selada no respectivo suporte.

**COLAR O AUTOCOLANTE DE ADVERTÊNCIA**

A advertência na consola está escrita em Inglês. Esta advertência está disponível noutros idiomas na folha de autocolantes incluída. Cole o autocolante em Português na consola.

**OPERAÇÃO PASSO A PASSO DA CONSOLA**

Antes de operar a consola, certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica está devidamente ligado à tomada de parede (veja a página 9).



Para além disso, certifique-se de que o interruptor de ligar/desligar localizado na parte frontal do tapete

rolante junto ao cabo de alimentação eléctrica, está na posição de ligado. A seguir, coloque os seus pés nas bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Procure o clipe preso à chave (veja o desenho acima) e coloque o clipe na cintura do seu vestuário. A seguir, insira a chave na consola. Após alguns momentos, os ecrãs e vários indicadores da consola acender-se-ão. **Teste o clipe ao tomar cuidadosamente alguns passos para trás até a chave ser retirada da consola. Se a chave não for retirada da consola, ajuste a posição do clipe da forma necessária.**

Siga estes passos para operar a consola.

- 1** Insira completamente a chave na consola. Alguns segundos depois de inserir a chave, os ecrãs acender-se-ão.
- 2** Pressione o botão Iniciar [START] ou o botão Velocidade + [SPEED +] para iniciar a cinta de caminhar.

Um momento depois de pressionar o botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Segure os apoios para as mãos e comece a caminhar.

À medida que faz exercício, mude a velocidade da cinta de caminhar da forma desejada ao pressionar os botões Velocidade. Cada vez que pressionar um botão, a velocidade mudará em incrementos de 0,1 mph. Se um botão for pressionado, a velocidade mudará em incrementos de 0,5 mph.

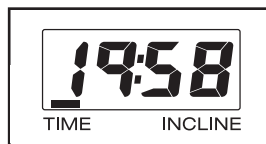


Para parar a cinta de caminhar, pressione o botão Parar [STOP]. O ecrã Tempo/Inclinação [TIME/ INCLINE] começará a piscar. Para recomeçar a cinta de caminhar, pressione o botão Iniciar ou o botão Velocidade +.

Nota: Durante os primeiros minutos de utilização do tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e alinhe-a, se necessário (veja a página 16).

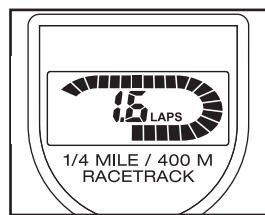
### 3 Mude a inclinação do tapete rolante da forma desejada.

Para mudar a inclinação do tapete rolante, pressione os botões da Inclinação até alcançar o nível de inclinação desejado.

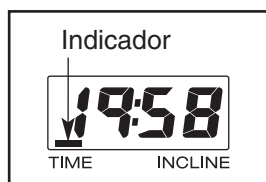


### 4 Siga o seu progresso com a figura da pista e com os outros quatro ecrãs.

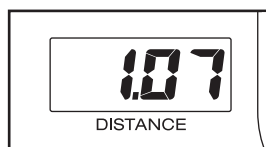
**A pista**—A pista no centro da consola representa uma distância de 400 metros. À medida que completa a sua sessão de exercício, os indicadores ao redor da pista acender-se-ão sucessivamente até toda a pista ficar iluminada. A pista tornar-se-á então escura e os indicadores começarão a acender-se novamente. O número de voltas completadas é indicado no centro da imagem da pista.



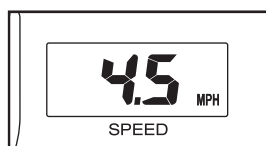
**Ecrã Tempo/ Inclinação**—Este ecrã mostra o tempo de exercício decorrido e o nível de inclinação do tapete rolante. O ecrã alternará entre um número e outro por vários segundos, conforme mostrado pelos indicadores no ecrã. Quando o botão Parar é pressionado, o tempo decorrido piscará no ecrã.



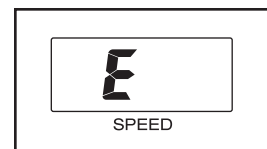
**Ecrã da Distância** — Este ecrã mostra a distância [DISTANCE] que correu ou caminhou.



**Ecrã da Velocidade**— Este ecrã mostra a velocidade [SPEED] da cinta de caminhar.

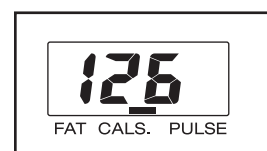


Nota: A consola pode mostrar a velocidade e a distância em milhas ou quilómetros. As letras "MPH" ou "KPH" serão apresentadas no ecrã



Velocidade para indicar qual unidade de medição está seleccionada. Para mudar a unidade de medição, mantenha o botão Parar pressionado, introduza a chave na consola e continue a pressionar o botão Parar durante mais um momento. Um "E" para milhas Inglesas ou um "M" para quilómetros do sistema métrico surgirão no ecrã Velocidade. Pressione o botão Velocidade + para mudar a unidade de medição. Quando a unidade de medição estiver seleccionada, retire a chave e volte a inseri-la.

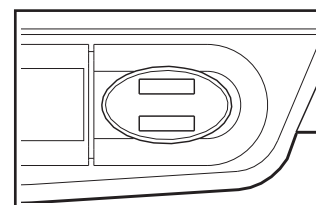
**Ecrã Calorias Queimadas/Calorias/ Pulsação**—Este ecrã mostra os números aproximados de *calorias queimadas e calorias*



[FAT CALORIES/CALORIES/PULSE] que queimou (veja a secção PARA QUEIMAR CALORIAS na página 17). O ecrã alternará entre um número e outro por vários segundos, conforme mostrado pelos indicadores no ecrã. O ecrã também mostrará os seus batimentos cardíacos quando usa o sensor de pulsações (veja o passo 5).

### 5 Meça os seus batimentos cardíacos, se desejar.

Para medir os seus batimentos cardíacos, coloque os seus pés nas bermas de apoio para os pés e coloque o seu polegar no sensor de pulsações.



**Não pressione demasiado ou a circulação do seu dedo será restringida e as suas pulsações não serão detectadas.** Após alguns segundos, o indicador na forma de um coração no ecrã Calorias Queimadas/Calorias/ Pulsação começará a piscar e serão apresentados dois traços (— —) e, em seguida, os seus batimentos cardíacos serão mostrados. Mantenha o seu polegar no sensor de pulsações durante cerca de 15 segundos para obter uma leitura mais exacta.

Se os batimentos cardíacos apresentados parecerem ser demasiado elevados ou demasiado baixos, ou se não forem apresentados, retire o polegar do sensor de pulsações por alguns

segundos. A seguir, coloque o seu polegar no sensor de pulsações conforme descrito anteriormente. Lembre-se de permanecer imóvel quando medir os seus batimentos cardíacos.

**3 Quando tiver terminado a sessão de exercício, retire a chave.**

Coloque os seus pés nas bermas de apoio para os pés, pressione o botão Parar e ajuste o nível de inclinação do tapete rolante para o nível mais

baixo. **A inclinação tem que estar no nível mais baixo quando o tapete rolante é elevado para a posição de armazenamento ou o tapete rolante poderá ser danificado.** A seguir, retire a chave da consola e coloque-a num local seguro.

Quando tiver terminado de utilizar o tapete rolante, coloque o interruptor de ligar/desligar junto ao cabo de alimentação eléctrica na posição de desligado.

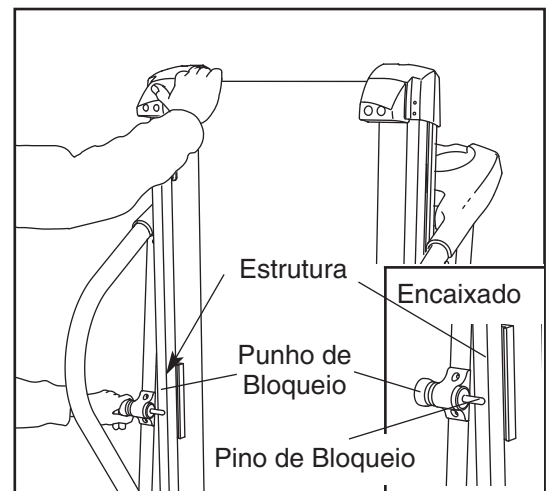
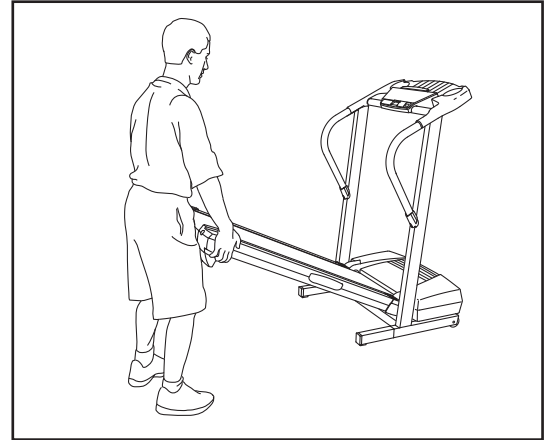
# COMO DOBRAR E TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

## COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE PARA ARMAZENAMENTO

Antes de dobrar o tapete rolante, ajuste o nível de inclinação para a posição mais baixa. Se não seguir este procedimento, o tapete rolante pode ser permanentemente danificado. A seguir, desligue o cabo de alimentação eléctrica. **CUIDADO:** Tem que poder levantar 20 kg sem problemas, para elevar, baixar ou mover o tapete rolante.

1. Segure o tapete rolante com as suas mãos nos locais mostrados à direita. **Para diminuir a possibilidade de lesões, dobre as suas pernas e mantenha as costas direitas. Ao elevar o tapete rolante, certifique-se de o fazer com as pernas em vez de utilizar as costas.** Eleve o tapete rolante até cerca de meia posição vertical.
2. Mova a sua mão direita para a posição mostrada e segure firmemente o tapete rolante. Com a mão esquerda, puxe o Botão de Bloqueio para a esquerda e segure-o. Eleve o tapete rolante até a estrutura ultrapassar o pino de bloqueio. Liberte lentamente o botão de bloqueio. **Certifique-se de que a estrutura está firmemente segura pelo pino de bloqueio.**

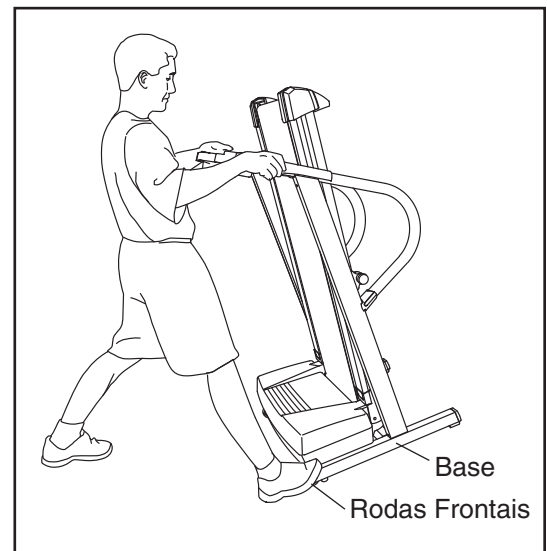
**Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz directa do sol. Não deixe o tapete rolante na posição de armazenamento em temperaturas superiores a 30° C.**



## COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

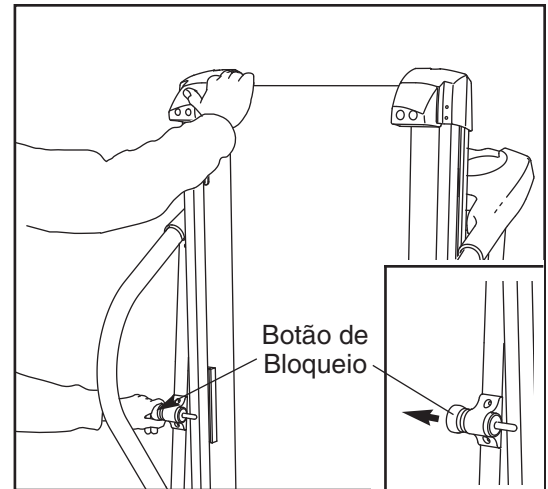
Antes de mover o tapete rolante, coloque-o na posição de armazenamento da forma acima descrita. **Certifique-se de que a estrutura está firmemente segura pelo pino de bloqueio.**

1. Segure as extremidades superiores dos apoios para as mãos. Coloque um pé em cima da base da forma mostrada.
2. Incline o tapete rolante para trás até este rodar livremente nas rodas frontais. Mova cuidadosamente o tapete rolante para o local desejado. **Para reduzir o risco de lesões, tenha extremo cuidado ao mover o tapete rolante. Não mova o tapete rolante sobre uma superfície desnivelada.**
3. Coloque um pé em cima da base e baixe cuidadosamente o tapete rolante até este ficar na posição de armazenamento.

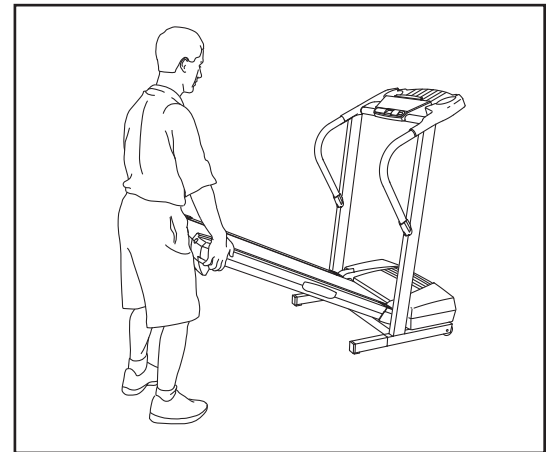


## COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. Segure a extremidade superior do tapete rolante com a mão direita, da forma mostrada. Com a mão esquerda, puxe o Botão de Bloqueio para a esquerda e segure-o. Baixe o tapete rolante até a estrutura ultrapassar o pino de bloqueio. Liberte lentamente o Botão de Bloqueio.



2. Segure firmemente o tapete rolante com ambas as mãos e baixe-o até ao chão. **Não deixe a estrutura do tapete rolante cair bruscamente no chão. Para diminuir a possibilidade de lesões, dobre as suas pernas e mantenha as costas direitas.**

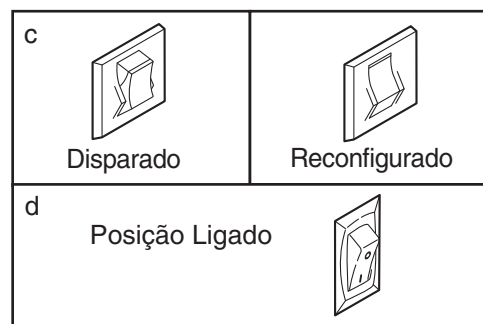


# RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A maioria dos problemas com o tapete rolante pode ser resolvida ao seguir os passos descritos a seguir. Encontre o sintoma aplicável e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, contacte o estabelecimento onde adquiriu o tapete rolante.

## PROBLEMA: A corrente não liga

- SOLUÇÃO:**
- Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (veja a página 9). Se tiver de utilizar um cabo de extensão, utilize apenas um cabo de 3 condutores, 1 mm<sup>2</sup>, com um comprimento que não exceda 1,5 m. Importante: O tapete rolante não é compatível com tomadas equipadas com GFCI.
  - Depois de ter ligado o cabo de alimentação eléctrica, certifique-se de que a chave está completamente inserida na consola.
  - Verifique o interruptor do circuito localizado no tapete rolante junto ao cabo de alimentação. Se o interruptor estiver saliente da forma mostrada, o interruptor disparou. Para voltar a configurar o interruptor do circuito, aguarde cinco minutos e, em seguida, volte a ligar o interruptor.
  - Verifique o interruptor de ligar/desligar localizado no tapete rolante junto ao cabo de alimentação. O interruptor tem que estar na posição de ligado.

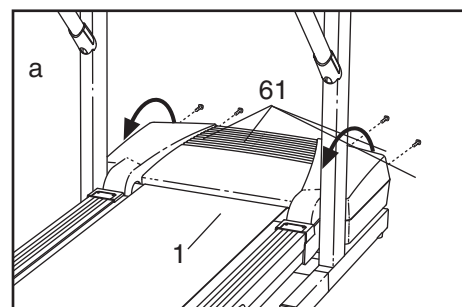


## PROBLEMA: A corrente desliga-se durante a utilização

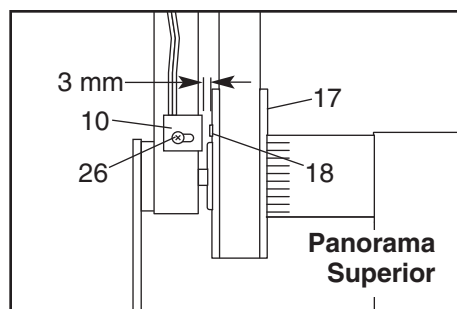
- SOLUÇÃO:**
- Verifique o interruptor do circuito localizado no tapete rolante junto ao cabo de alimentação (veja a linha c. acima). Se o interruptor do circuito tiver disparado, aguarde cinco minutos e, em seguida, volte a pressionar o interruptor para dentro.
  - Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica está ligado. Se estiver ligado, desligue-o, aguarde cinco minutos e volte a ligá-lo.
  - Retire a chave da consola. Volte a inserir completamente a chave na consola.
  - Certifique-se de que o interruptor de ligar/desligar está na posição de ligado (veja a linha d.).
  - Se o tapete rolante ainda não funcionar, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

## PROBLEMA: Os ecrãs da consola não funcionam correctamente

- SOLUÇÃO:**
- Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA**. Retire os quatro Parafusos de 3/4 pol. (61) da Cobertura (1) e retire-a cuidadosamente.



Localize o interruptor de Lâmina (10) e o Íman (18) no lado esquerdo do Rolo/Palia Frontal (17). Rode o rolo até o íman ficar alinhado com o interruptor de lâmina. **Certifique-se de que o espaço entre o íman e o interruptor de lâmina é cerca de 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso (26) e mova ligeiramente o interruptor de lâmina. Volte a apertar o parafuso. Volte a colocar a Cobertura (não é mostrada) e ligue o tapete rolante durante alguns minutos para ver se tem uma leitura de velocidade correcta.

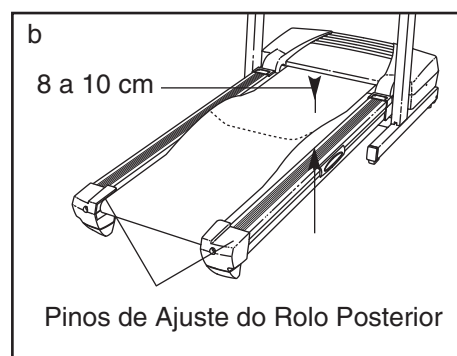


**PROBLEMA: A cinta de caminhar move-se mais lentamente quando alguém está a caminhar nela**

**SOLUÇÃO:** a. Se tiver de utilizar um cabo de extensão, utilize apenas um cabo de 3 condutores, 1 mm<sup>2</sup>, com um comprimento que não exceda 1,5 m.

b. Se a cinta de caminhar for apertada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ser danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA.**

Utilize a chave sextavada para rodar ambos os pinos de ajuste do rolo posterior um quarto de volta para a esquerda. Quando a cinta de caminhar está adequadamente apertada, deve poder levantar cada lado da cinta 8 a 10 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Ligue o cabo de alimentação eléctrica, introduza a chave e deixe o tapete rolante funcionar durante alguns minutos. Repita o procedimento até a cinta de caminhar ficar adequadamente apertada.

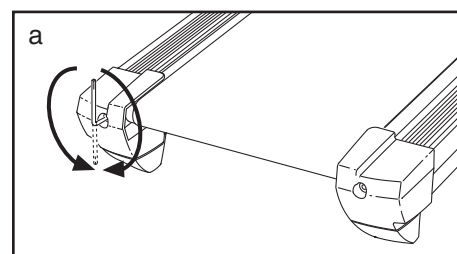


c. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando nela caminhar, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

**PROBLEMA: A cinta de caminhar não está centrada ou move-se quando é pisada**

**SOLUÇÃO:** a. Se a cinta de caminhar não estiver centrada, retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA.**

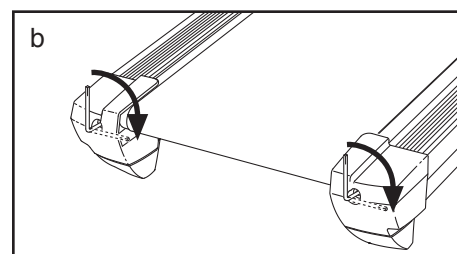
**Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda,** use a chave sextavada para rodar o pino do rolo posterior esquerdo meia volta para a direita; **se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita,** rode o pino do rolo posterior esquerdo meia volta para a esquerda. Tenha cuidado para não apertar demasiado a cinta de caminhar. Ligue o cabo de alimentação eléctrica, introduza a chave e deixe o tapete rolante funcionar durante alguns minutos. Repita o procedimento até a cinta de caminhar ficar centrada.



b. Se a cinta de caminhar se deslocar quando for pisada, primeiro retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA.**

Utilize a chave sextavada para rodar ambos os pinos de ajuste do rolo posterior um quarto de volta para a direita. Quando a cinta de caminhar está adequadamente apertada, deve poder levantar cada lado da cinta 8 a 10 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada.

Ligue o cabo de alimentação eléctrica, introduza a chave e caminhe no tapete rolante durante alguns minutos. Repita o procedimento até a cinta de caminhar ficar adequadamente apertada.



# DIRECTRIZES DE EXERCÍCIO

**⚠️ ADVERTÊNCIA:** Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro programa de exercício físico. Isto é especialmente importantes para pessoas com mais de 35 anos de idade ou que têm problemas de saúde pré-existentes.

Os sensores de pulsações não são dispositivos médicos. Diversos factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras dos batimentos cardíacos. Os sensores de pulsações destinam-se apenas a auxiliá-lo a determinar as tendências gerais dos seus batimentos cardíacos.

As directrizes seguintes ajudá-lo-ão a planear o seu programa de exercícios. Para obter informações mais detalhadas acerca dos exercícios, compre um livro de qualidade ou consulte o seu médico.

## NÍVEL DE INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer a sua meta seja perder peso ou fortalecer o seu sistema cardiovascular, o factor mais importante para alcançar os resultados desejados consiste em executar os exercícios com a intensidade adequada. O nível adequado de intensidade pode ser achado ao utilizar os seus batimentos cardíacos como guia. A tabela a seguir mostra os níveis de batimentos cardíacos recomendados para queimar calorias e 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 saber qual é o nível de batimentos cardíacos adequado para si, primeiro procure a sua idade no fundo da tabela (as idades foram arredondadas para cada dez anos). A seguir, procure os três números acima da sua idade. Os três números definem a sua “zona de treino”. Os dois números mais baixos são os níveis de batimentos cardíacos recomendados para queimar calorias; o número mais elevado é o nível de batimentos cardíacos recomendado para exercício aeróbico.

Para medir os seus batimentos cardíacos durante o exercício, utilize o sensor de pulsações incluído na consola.

## Para queimar calorias

Para queimar calorias eficazmente, tem que se exercitar a uma intensidade relativamente baixa durante um certo período de tempo. Durante os primeiros minutos do exercício, o seu corpo utiliza as calorias facilmente acessíveis dos *hidratos de carbono* para obter energia. O seu corpo só começa a utilizar as *calorias armazenadas em forma de gordura* como energia, após alguns minutos iniciais. Se a sua meta é queimar calorias, ajuste a velocidade e o nível de inclinação do tapete rolante até os seus batimentos cardíacos se encontrarem dentro do número mais baixo da sua zona de treino.

Para queimar o máximo de calorias possível, ajuste a velocidade e o nível de inclinação do tapete rolante, até os seus batimentos cardíacos se encontrarem perto do número central da sua zona de treino.

## Exercício aeróbico

Se a sua meta é fortalecer o seu sistema cardiovascular, o seu exercício tem que ser “aeróbico”. O exercício aeróbico é uma actividade que requer o consumo de grandes quantidades de oxigénio durante períodos de tempo prolongados. Isto aumenta o esforço do coração para bombear sangue até aos músculos e para os pulmões oxigenarem o sangue. Para fazer exercícios aeróbicos, ajuste a velocidade e o nível de inclinação do tapete rolante até os seus batimentos cardíacos se encontrarem perto do número mais elevado da sua zona de treino.

## DIRECTRIZES DE EXERCÍCIO

Cada sessão de exercício deve incluir as seguintes três partes:

**Aquecimento**—Comece cada sessão de exercício com 5 a 10 minutos de exercícios leves e extensões. Um aquecimento adequado aumenta a temperatura do seu corpo, os batimentos cardíacos e a circulação em preparação para o exercício.

**Exercícios na zona de treino**—Depois do aquecimento, aumente a intensidade dos seus exercícios até as suas pulsações se encontrarem em sua zona de treino, durante 20 a 60 minutos. (Durante as primeiras semanas do seu programa de exercício, não mantenha as suas pulsações na zona de treino durante mais de 20 minutos). Respire regular e profundamente ao fazer exercício e—nunca sustenha a respiração.

**Arrefecimento**—Termine cada sessão de exercício com 5 a 10 minutos de extensões, para o seu corpo arrefecer. Isto aumentará a flexibilidade dos seus músculos e ajudará a evitar problemas depois de fazer o exercício.

descanso entre as sessões de exercício. Após alguns meses, poderá exercitar-se até cinco vezes por semana, se desejar. O factor mais importante para o seu sucesso, é tornar o exercício uma parte regular e agradável do seu dia a dia.

## FREQUENCIA DE EXERCICIO

Para manter ou melhorar a sua condição, exercite-se três vezes por semana, com pelo menos um dia de

## EXTENSÕES SUGERIDAS

A forma correcta de executar várias extensões básicas é mostrada à direita. Mova-se lentamente ao executar as extensões—nunca force o movimento.

### 1. Extensão até aos dedos dos pés

Comece erguido, com os joelhos ligeiramente dobrados e dobre-se lentamente para a frente a partir da cintura. Relaxe as costas e os ombros à medida que se estende o mais possível até alcançar os dedos dos pés. Conte até 15 e, em seguida, relaxe o movimento. Repita 3 vezes. Extensões: coxas, parte traseira dos joelhos e costas.

### 2. Extensão das coxas

Sente-se com uma perna estendida. Traga a sola do pé oposto para dentro e pouse-a contra a parte interna da coxa da perna estendida. Tente o melhor possível alcançar os dedos dos pés. Conte até 15 e, em seguida, relaxe o movimento. Repita 3 vezes para cada perna. Extensões: coxas, parte inferior das costas e virilhas.

### 3. Barriga da perna/extensão de Aquiles

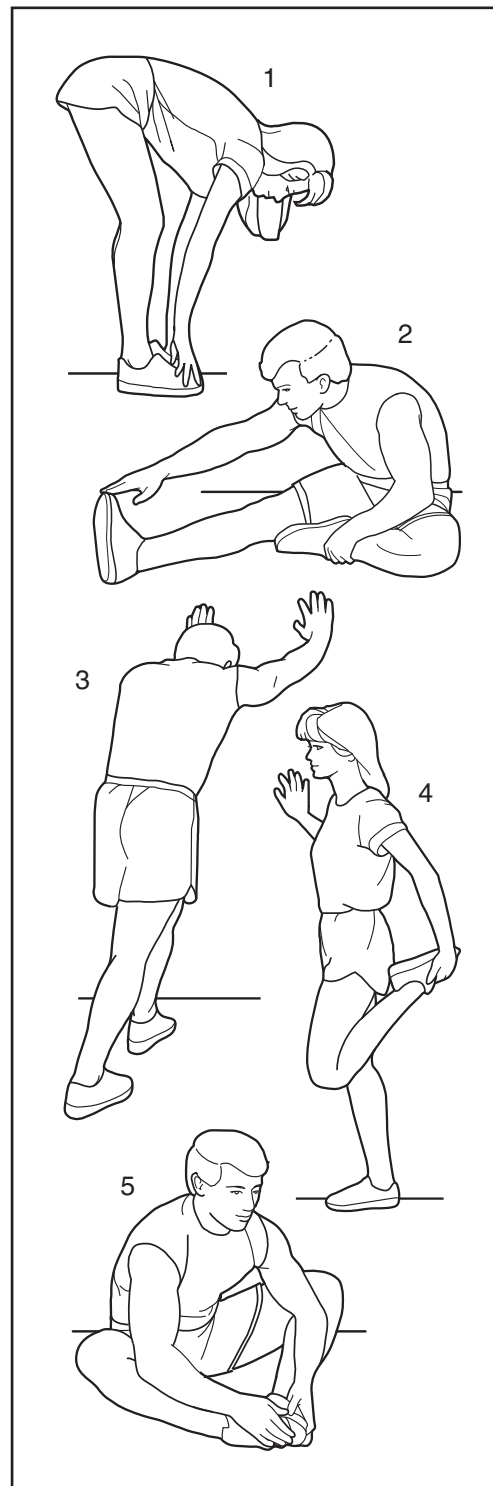
Com uma perna em frente da outra, levante os braços à sua frente e apoie as suas mãos contra uma parede. Mantenha a perna traseira recta e o seu pé traseiro apoiado no chão. Dobre a sua perna frontal, dobre-se para a frente e mova as suas ancas na direcção da parede. Conte até 15 e, em seguida, relaxe o movimento. Repita 3 vezes para cada perna. Dobre também a perna para estender ainda mais os tendões de Aquiles. Extensões: barriga das pernas, tendões de Aquiles e tornozelos.

### 4. Extensão dos quadríceps

Apoie uma mão contra uma parede para se equilibrar, e dobre-se para trás para agarrar um pé com a mão oposta. Traga o seu tornozelo o mais perto possível das suas nádegas. Conte até 15 e, em seguida, relaxe o movimento. Repita 3 vezes para cada perna. Extensões: quadríceps e músculos das ancas.

### 5. Extensão da parte interna da coxa

Sente-se com as solas dos pés juntas e com os joelhos apontados para fora. Puxe o mais possível os seus pés para dentro, na direcção das suas virilhas. Conte até 15 e, em seguida, relaxe o movimento. Repita 3 vezes. Extensões: quadríceps e músculos das ancas.



# NOTAS

---

---

# ENCOMENDAR PEÇAS SOBRESSELENTES

Para encomendar peças sobresselentes, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto. Tenha disponível as seguintes informações:

- O NÚMERO DO MODELO do produto (PETL30133)
- O NOME do produto (tapete rolante PROFORM® 360 P)
- O NÚMERO DE SÉRIE do produto (consulte a capa deste manual)
- O NÚMERO DE REFERÊNCIA e a DESCRIÇÃO da(s) peça(s) desejada(s); (veja as secções LISTA DE PEÇAS e DIAGRAMA AMPLIADO no centro deste manual)

# LISTA DE PEÇAS—Modelo nº. PETL30133 R1004A

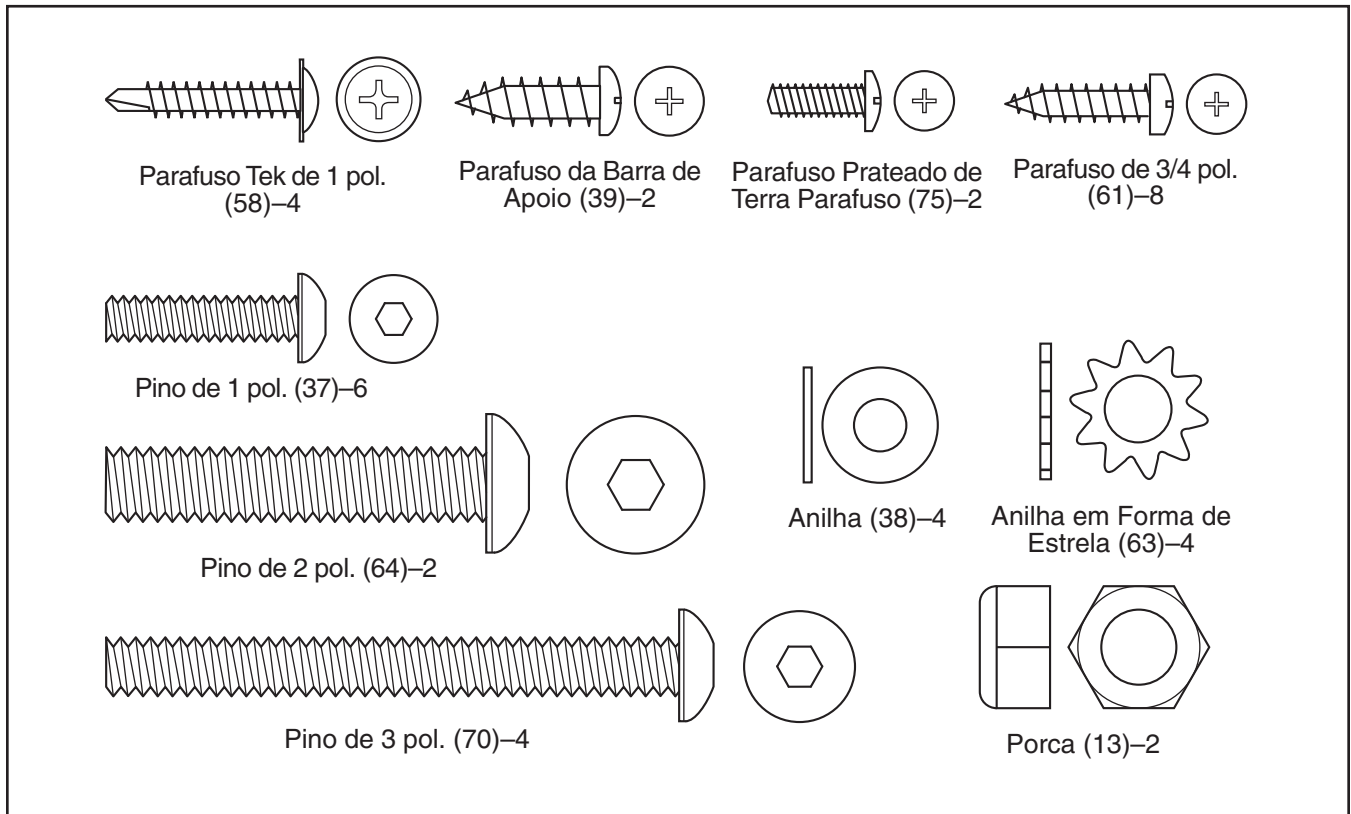
Chave			Chave			Chave		
Nº.	Quant.	Descrição	Nº.	Quant.	Descrição	Nº.	Quant.	Descrição
1	1	Cobertura			Estrutura de Elevação	93	1	Tampa da Extremidade Posterior Direita
2	4	Parafuso do Apoio	49	2	Parafuso da Consola	94	1	Chave Sextavada
3	1	Cinta do Motor	50	1	Chave/clipe	95	1	Tampa da Extremidade posterior Esquerda
4	1	Pino de Tensão do Motor	51	1	Motor de Inclinação	96	1	Cinta de Caminhar
5	5	Anilha Plana	52	1	Haste de Inclinação	97	1	Plataforma de Caminhar
6	1	Anilha do Motor em Forma de Estrela	53	1	Pino do Motor de Inclinação	98	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
7	1	Roda de Orelhas	54	2	Pino da Estrutura de Elevação	99	1	Protecção da Tampa da Extremidade Posterior Esquerda
8	1	Motor	55	2	Porca da Estrutura de Elevação	100	1	Rolo Posterior
9*	1	Unidade do Motor	56	1	Fio Controlador do Motor	101	2	Atilho Plástico
10	1	Interruptor de Lâmina	57	2	Pés	102	13	Parafuso da Tampa da Extremidade Posterior
11	1	Autocolante de Aviso do Fecho	58	4	Parafuso Tek de 1 pol.	103	1	Haste de Montagem do Motor
12	2	Espaçador da Estrutura	59	1	Controlador	104	1	Placa da Corrente com Clipes
13	7	Porca	60	1	Estrutura de Elevação	105	4	Tampa Plástica
14	2	Pino Rotativo da Estrutura	61	18	Parafuso de 3/4 pol.	106	1	Haste Electrónica
15	4	Plataforma de Caminhar Parafuso	62	2	Autocolante de Aviso	107	1	Obstrução
16	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	63	4	Anilha em Forma de Estrela	108	1	Autocolante de Electricidade Estática
17	1	Rolo/Polia Frontal	64	2	Pino de 2 pol.	109	1	Caixa de Ferrite
18	1	Íman	65	2	Protecção da Extremidade da Base	110	1	Interruptor de Ligar/Desligar
19	1	Pino Rotativo do Motor	66	2	Roda	111	2	Encaixe da Barra Vertical
20	2	Pino da Haste do Motor	67	1	Invólucro do Motor	112	1	Conjunto do Cabo de Alimentação Eléctrica
21	1	Berma de Apoio para o Pé Direito Tampa	68	4	Atilho do Cabo de 8 pol.	113	1	Disco Óptico
22	6	Clipe da Caixa	69	1	Base	114	2	Anilha Pequena em Forma de Estrela
23	1	Rolo Frontal Pino de Ajuste	70	4	Pino de 3 pol.	115	2	Anilha Plástica
24	1	Filtro	71	1	Apoio para a Mão Esquerda	116	2	Buchas Plásticas
25	1	Barra Vertical Esquerda	72	1	Apoio para a Mão Direita	117	1	Interruptor Fotográfico
26	8	Parafuso dos Componentes Electrónicos	73	4	Porca Fixa	118	1	Fio do Interruptor Fotográfico
27	2	Parafuso de Ancoragem	74	1	Protecção da Extremidade da Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	119	1	Fio do Filtro
28	1	Porca de Tensão do Motor	75	2	Parafuso Prateado de Terra Parafuso	120	3	Parafuso do Fio de Terra
29	1	Barra Vertical Direita	76	2	Tampa do Apoio para as Mãos	121	1	Ventoinha do Motor
30	1	Botão de Bloqueio	77	1	Pino do Fundo da Inclinação	122	1	Adaptador
31*	1	Unidade do Botão de Bloqueio	78	1	Interruptor de Circuito	123	2	Cobertura da Berma de Apoio Para os Pés
32	1	Mola	79	2	Pino Pequeno	#	1	Fio Azul de 8 pol., 2F
33	1	Anilha do Pino de Bloqueio	80	1	Receptáculo	#	1	Fio Azul de 4 pol., 2F
34	1	Clipe do Pino de Bloqueio	81	1	Caixa	#	1	Fio Preto de 4 pol., 2F
35	1	Pino de Bloqueio	82	2	Guia do Cinto	#	1	Fio Preto de 4 pol., M/F
36	1	Fecho de Armazenamento	83	4	Parafuso da Guia do Cinto	#	1	Fio Branco de 4 pol., M/F
37	6	Pino de 1 pol.	84	4	Parafuso Plástico	#	1	Fio Branco de 8 pol., 2F
38	7	Anilha	85	2	Acolchoamento Isolador	#	1	Fio Verde de 8 pol., 2 Argolas
39	2	Parafuso da Barra de Apoio	86	1	Estrutura	#	1	Fio Verde de 8 pol., F/Argola
40	1	Barra de Apoio	87	2	Porca Pequena	#	1	Fio Vermelho de 6 pol., M/F
41	1	Haste de Obstrução	88	1	Fio do Motor de Inclinação	#	1	Manual do Utilizador
42	1	Fio	89	1	Grampo do Atilho do Cabo			
43	1	Consola	90	1	Fio de Terra			
44	1	Cobertura do Fio	91	1	Parte Posterior Direita da Protecção da Tampa da Extremidade			
45	4	Grampo			Rolo Posterior Pino Ajustável			
46	1	Suporte para Livros	92	2				
47	1	Base da Consola						
48	1	Fio de Terra da						

\* Inclui todas as peças mostradas na caixa

# Estas peças não foram ilustradas

# TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DAS PEÇAS

Remova esta tabela e use-a para identificar peças pequenas durante a montagem. Guarde esta tabela e o DIAGRAMA AMPLIADO/LISTA DE PEÇAS para referência futura.



# DIAGRAMA AMPLIADO—Modelo nº. PETL30133

R1004A

