

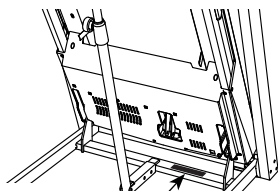
PRO-FORM[®]

520 ZLT

Modelo nº PETL59711.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



Autocolante do
Número de Série

APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301

Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:

www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:

cspi@iconeurope.com

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



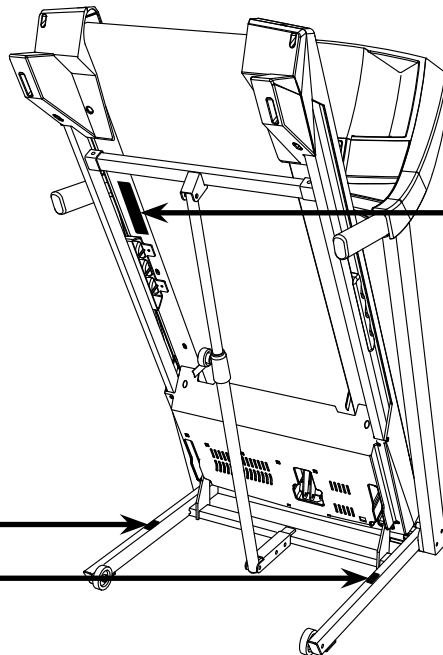
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO.....	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMEÇAR.....	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS.....	6
MONTAGEM.....	7
FUNCIONAMENTO E AJUSTES.....	13
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE.....	19
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	20
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO.....	23
LISTA DE PEÇAS.....	24
DIAGRAMA AMPLIADO.....	25
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO.....	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM.....	Contracapa

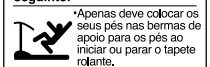
LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

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



⚠️ ADVERTÊNCIA

Proteja-se e proteja igualmente terceiros contra o risco de lesões graves. Leia o manual do utilizador e faça o seguinte:



* Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.

* A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.

* Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.

* Pare se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar.

* Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.

* A inclinação deve estar definida para zero antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.

* Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.

* Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.

* Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.

* Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.

* Calce sempre sapatos para usar o tapete rolante.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

▲ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por 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 da responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
3. Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita.
4. Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
5. Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.
6. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
7. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.
8. O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas com peso até 136 kg.
9. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
10. Use vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.*
11. Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 13), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
12. Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
13. Mantenha o cabo de alimentação e o supressor de picos de corrente afastados de superfícies aquecidas.
14. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 20 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)
15. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15).
16. Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.
17. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.

18. 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.
19. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Retire sempre a chave, coloque o interruptor de corrente na posição de desligado (consulte a ilustração na página 5 para ver a localização do interruptor de corrente) e desligue o cabo de alimentação quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.
20. Não tente elevar, baixar ou mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 19.) Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou mover o tapete rolante.
21. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segure firmemente a estrutura na posição de arrumação.
22. Nunca introduza objectos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
23. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
24. **PERIGO:** desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a 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 assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efectuado apenas por um representante de assistência autorizado.
25. Este tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize este tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
26. 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

Obrigado por seleccionar o novo tapete rolante PROFORM® 520 ZLT. O tapete rolante 520 ZLT oferece uma selecção de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo.

Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

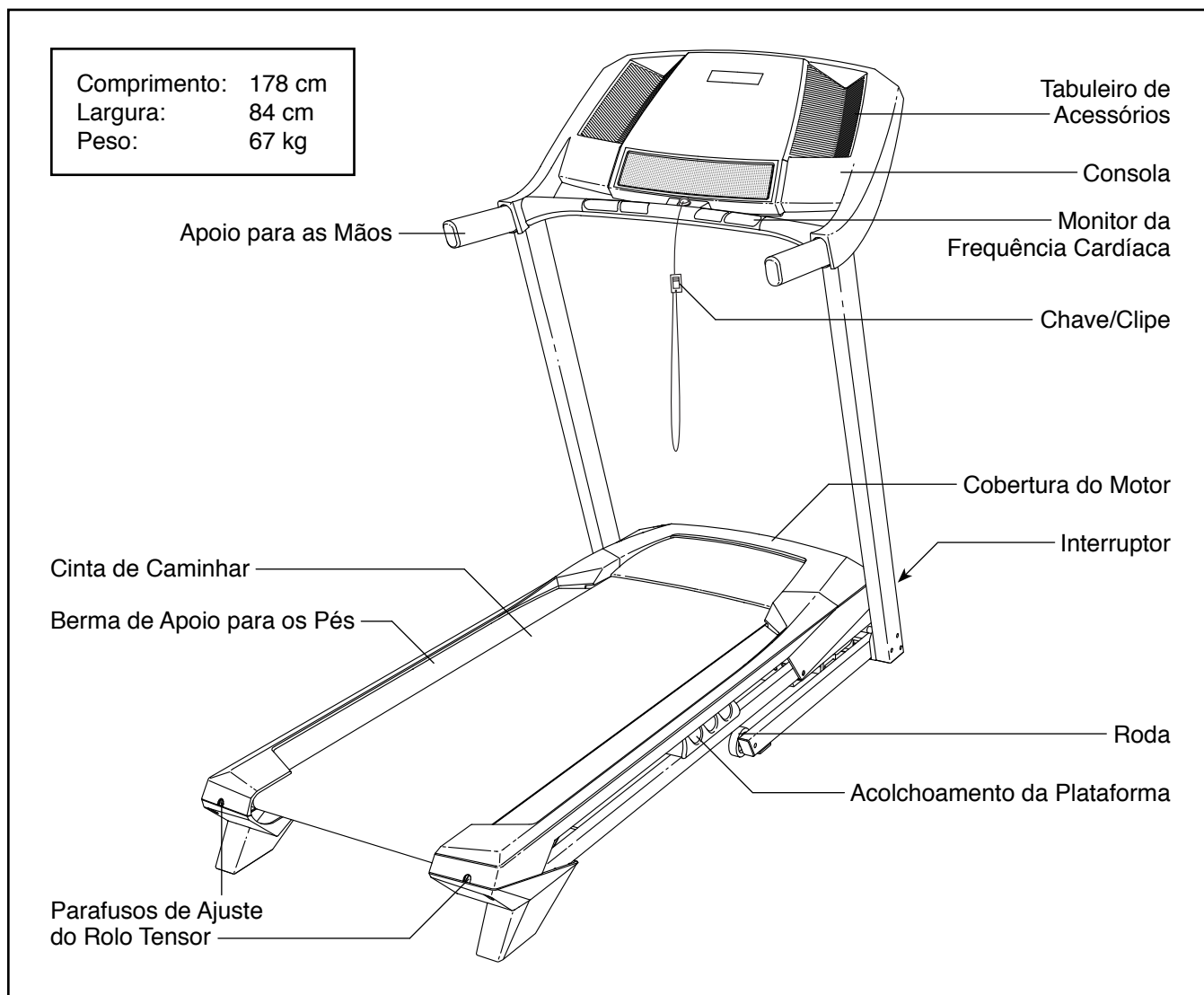
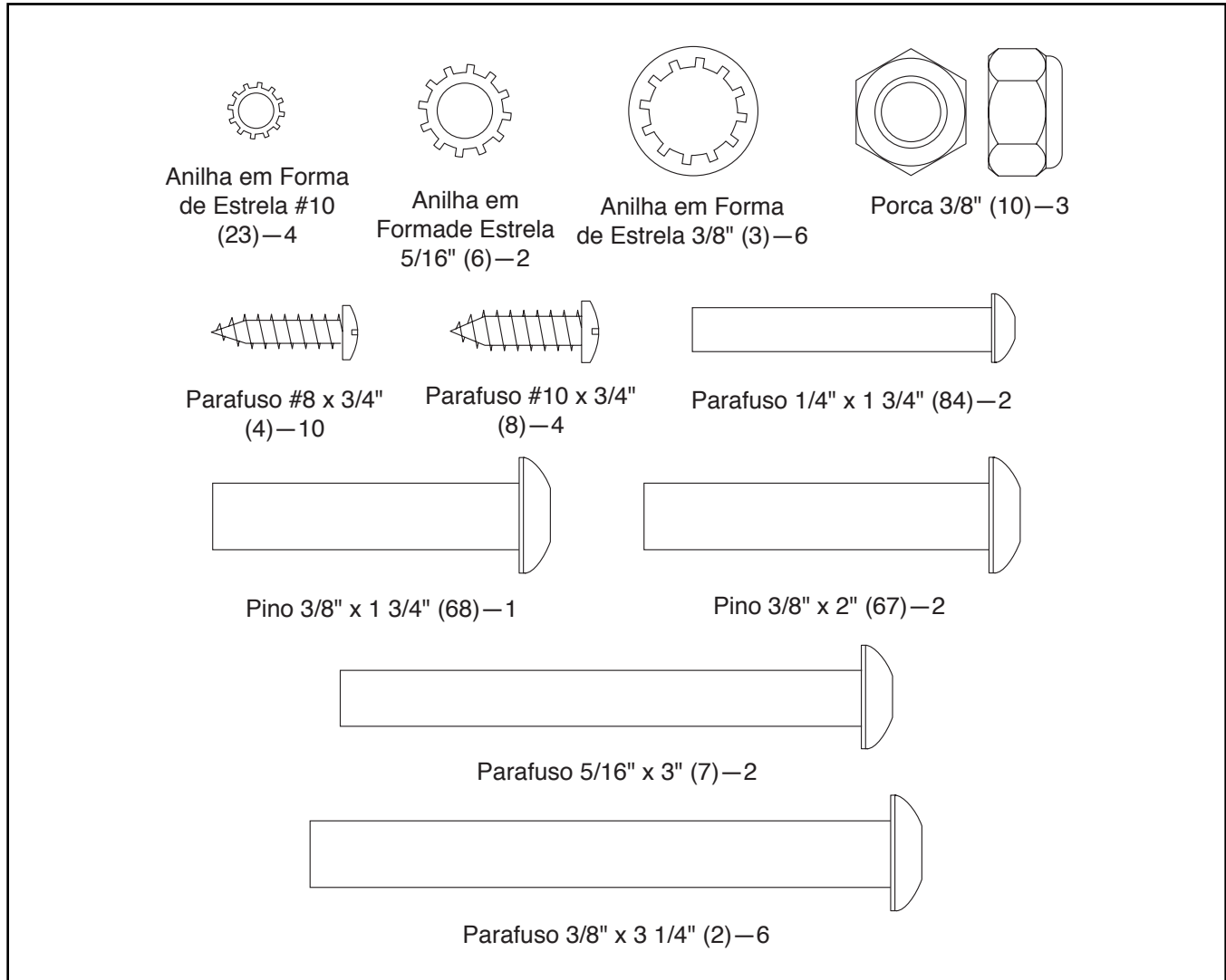


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**




MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Após o transporte poderá encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante, basta limpá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.

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

- A montagem requer as ferramentas seguintes:

as chaves sextavadas incluídas 

uma chave Phillips 

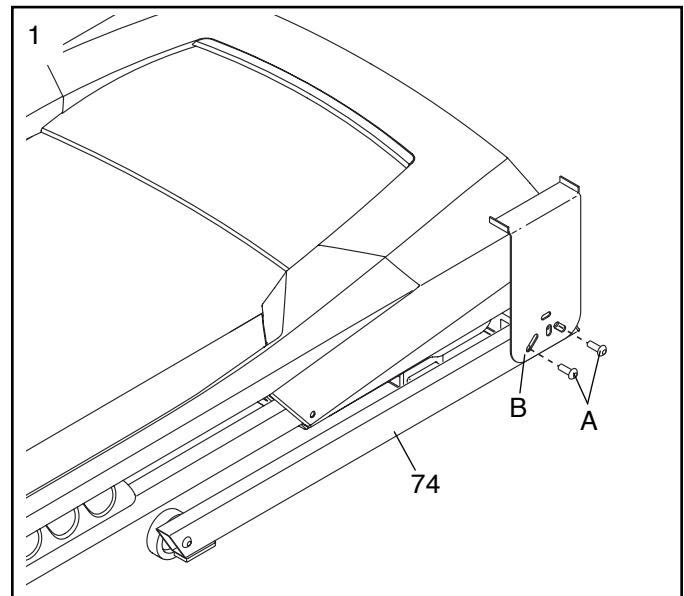
uma chave inglesa 

Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

1. Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.

Remova e elimine os dois parafusos (A) e o suporte de transporte (B) do lado direito da Base (74).

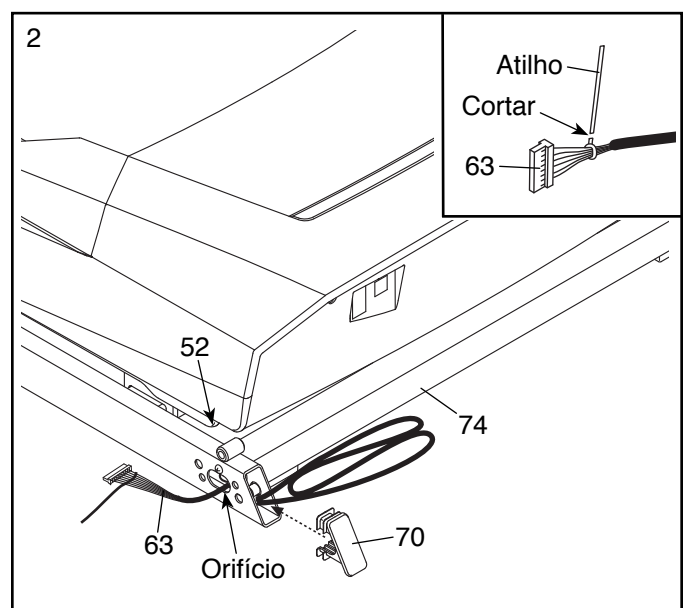
Depois, remova e elimine os parafusos e o suporte de transporte (não mostrado) do lado esquerdo da Base (74).



- ## 2. Localize o Fio da Barra Vertical (63), arrumado entre a Base (74) e o Tabuleiro Inferior (52). Passe o Fio da Barra Vertical por dentro da Base, fazendo-o sair pelo orifício indicado.

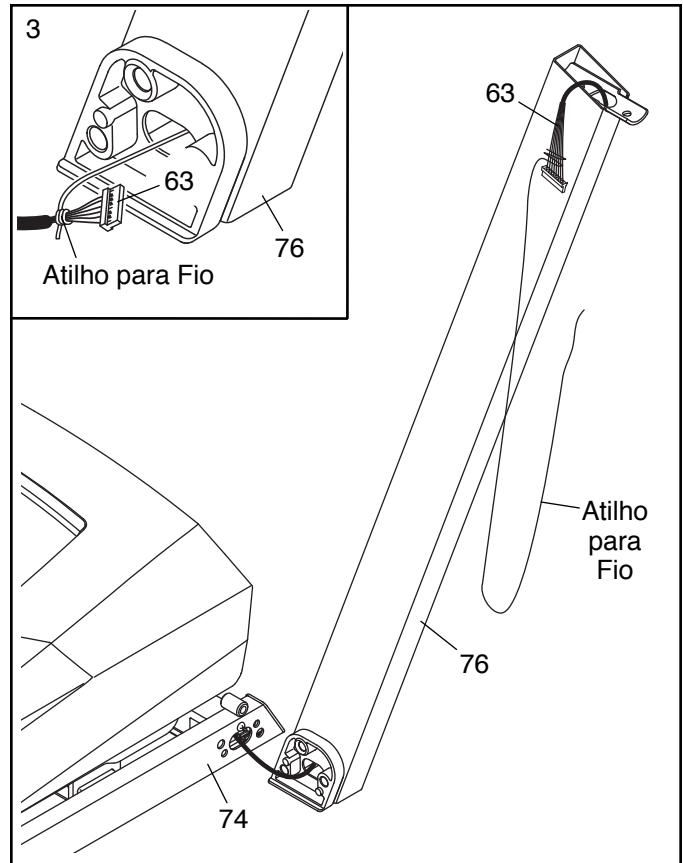
Insira uma Tampa da Base (70) de cada lado da Base (74).

Consulte o desenho inserido. Corte o atilho plástico junto ao Fio da Barra Vertical (63). **Tenha cuidado para não danificar o Fio da Barra Vertical.**



- Identifique a Barra Vertical Direita (76), marcada com "Right" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita). Peça a outra pessoa para segurar na Barra Vertical Direita junto à Base (74).

Consulte o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Direita (76) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (63). Depois, introduza o Fio da Barra Vertical na extremidade inferior da Barra Vertical Direita enquanto puxa a outra extremidade do atilho para fio através da Barra Vertical Direita.

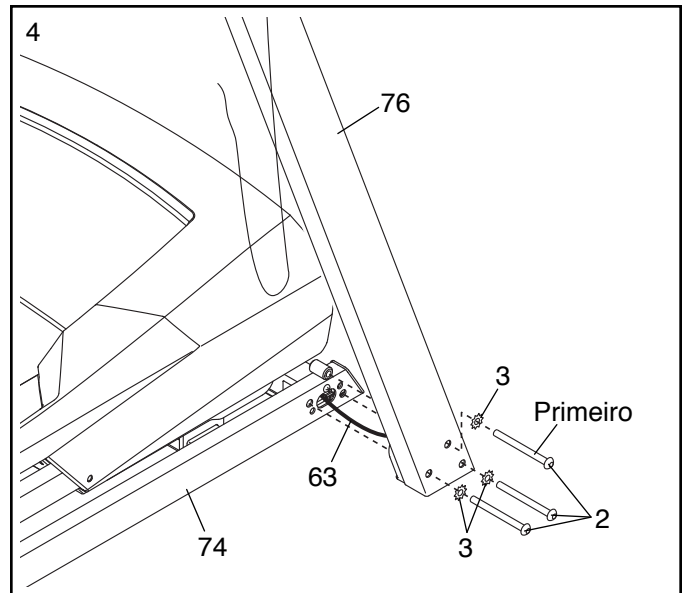


- Segure a Barra Vertical Direita (76) contra a Base (74). **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (63).**

Introduza um Parafuso 3/8" x 3 1/4" (2) com uma Anilha em Forma de Estrela 3/8" (3) no orifício superior da Barra Vertical Direita (76). Em seguida, aperte parcialmente o Parafuso na Base (74).

Aperte parcialmente mais dois Parafusos 3/8" x 3 1/4" (2) com duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (3) na Barra Vertical Direita (76) e na Base (74); **não aperte ainda completamente os Parafusos.**

Fixe a Barra Vertical Esquerda (não mostrada) da mesma forma. Nota: Não existem fios no lado esquerdo.



5. Identifique o Apoio para a Mão Direita (64), marcado com "Right" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

Remova o Parafuso 5/16" x 3/4" (5) e a Anilha em Forma de Estrela 5/16" (6) do Apoio para a Mão Direita (64). Nota: O Parafuso e a Anilha em Forma de Estrela serão utilizados no passo 6.

Repita este passo para o Apoio para a Mão Esquerda (não mostrado).

6. Peça a outra pessoa para segurar o Apoio para a Mão Direita (64) junto à Barra Vertical Direita (76).

Introduza o Fio da Barra Vertical (63) pela base do Apoio para a Mão Direita (64) e faça-o sair pelo orifício do Apoio para a Mão Direita.

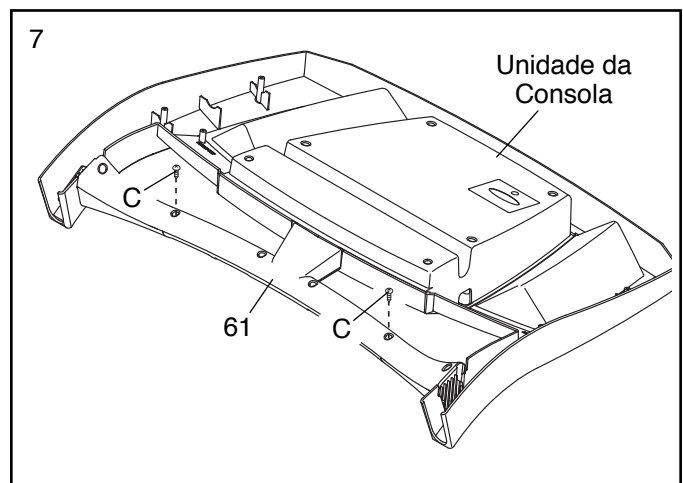
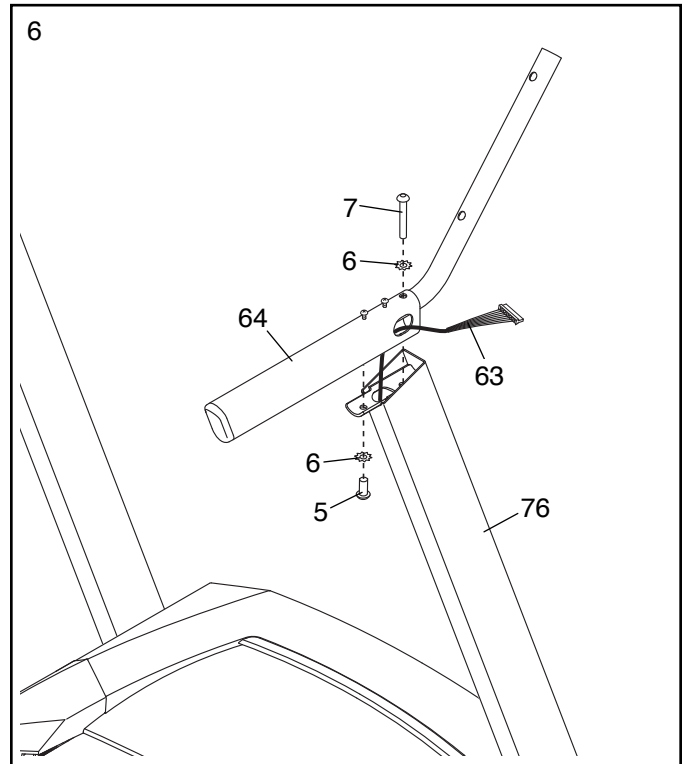
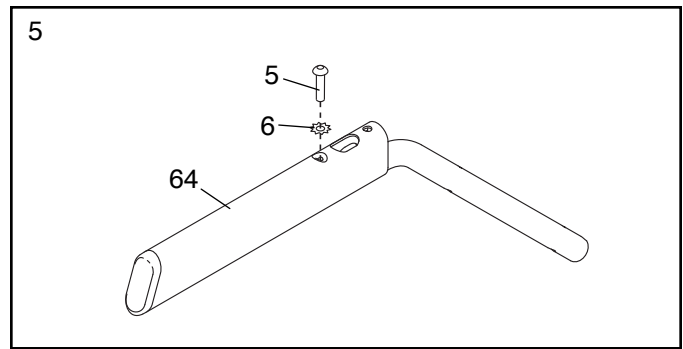
Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (63). Introduza e aperte parcialmente um Parafuso 5/16" x 3/4" (5) e uma Anilha em Forma de Estrela 5/16" (6) na Barra Vertical Direita (76) e no Apoio para a Mão Direita (64). **Não aperte já completamente o Parafuso.**

Depois, aperte parcialmente um Parafuso 5/16" x 3" (7) e uma Anilha em Forma de Estrela 5/16" (6) no Apoio para a Mão Direita (64) e na Barra Vertical Direita (76). **Não aperte já completamente o Parafuso.**

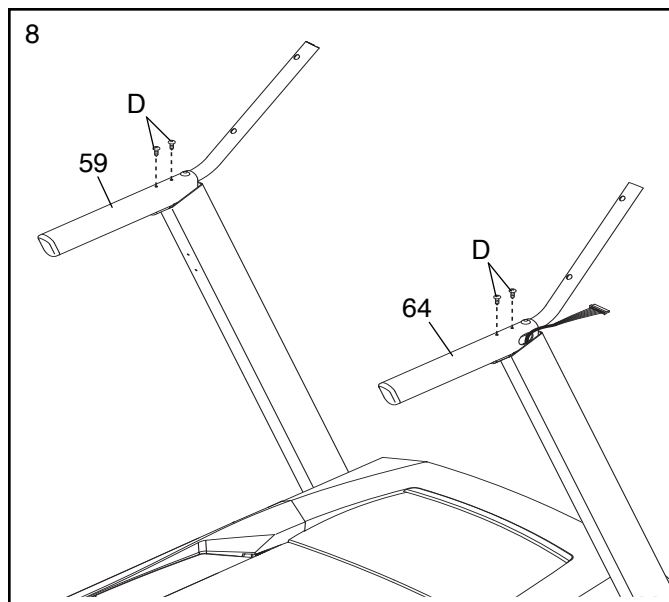
Fixe o Apoio para a Mão Esquerda (não mostrado) da mesma forma. Nota: Não existem fios no lado esquerdo.

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

Remova os dois Parafusos (C) da Barra de Apoio da Consola (61). Remova a Barra de Apoio da Consola. Elimine os Parafusos.

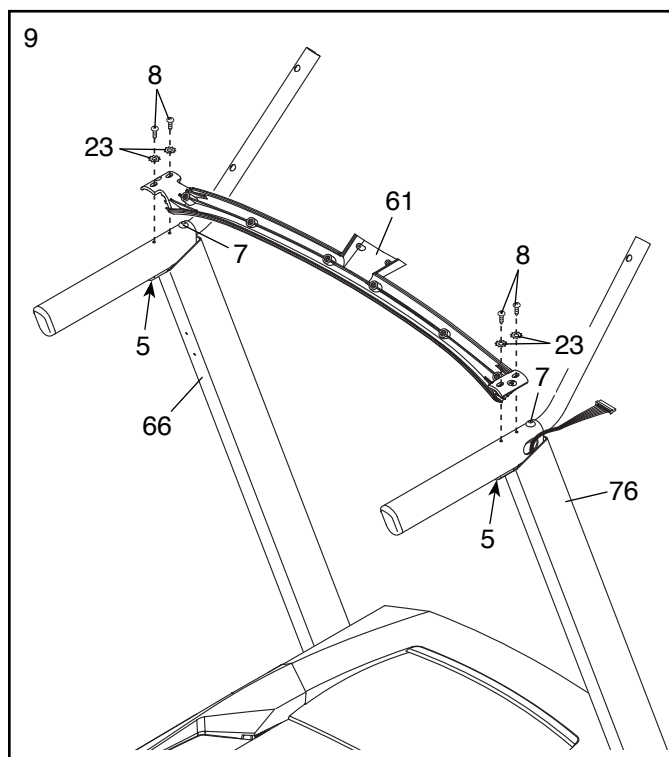


8. Remova os quatro Parafusos (D) dos Apoios para as Mãos Esquerda e Direita (59, 64). Elimine os Parafusos.



9. Fixe a Barra de Apoio da Consola (61) às Barras Verticais Esquerda e Direita (66, 76) com quatro Parafusos #10 x 3/4" (8) e quatro Anilhas em Forma de Estrela #10 (23). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

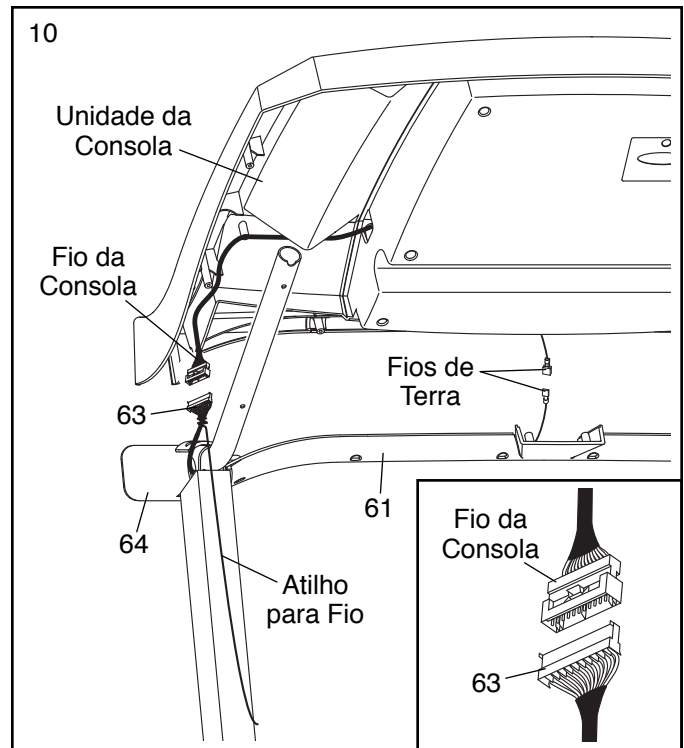
Aperte firmemente os dois Parafusos 5/16" x 3/4" (5) e os dois Parafusos 5/16" x 3" (7).



10. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto ao Apoio para a Mão Direita (64).

Ligue o Fio da Barra Vertical (63) ao fio da consola. **Consulte o desenho inserido. Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Depois, retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical.

Conecte o fio de terra da consola ao fio de terra da Barra de Apoio da Consola (61).

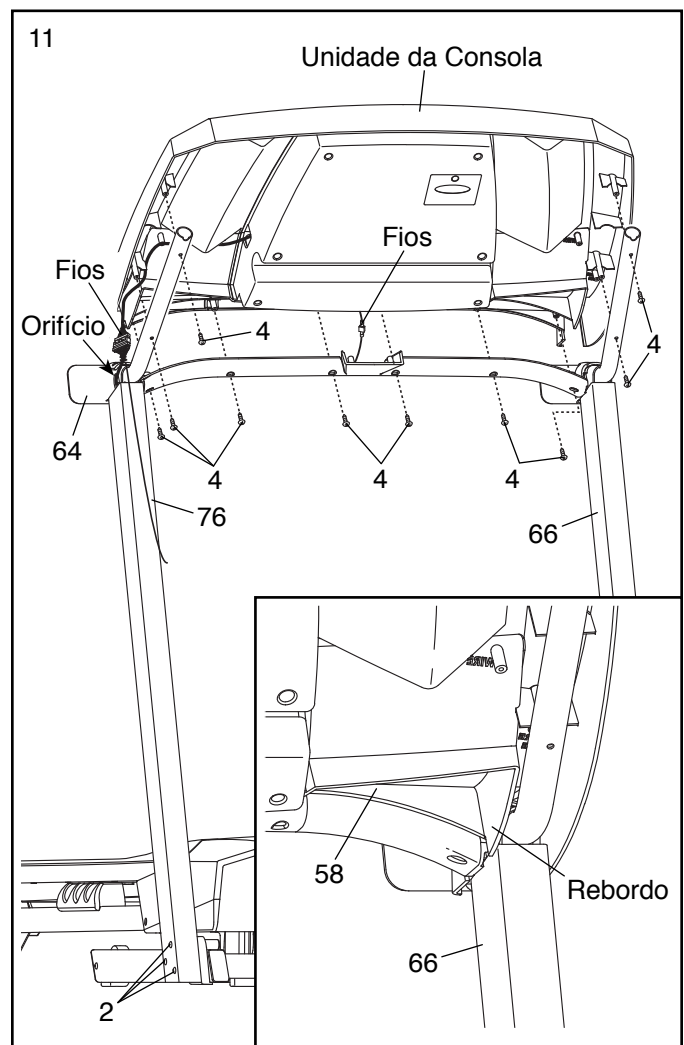


11. Introduza os fios no Apoio para a Mão Direita (64), através do orifício indicado, ao instalar a unidade da consola sobre as Barras Verticais Esquerda e Direita (66, 76). **Certifique-se de que não haja nenhum fio trilhado.**

Consulte o desenho inserido. Ao instalar a unidade da consola sobre as Barras Verticais Esquerda e Direita (66, 76), certifique-se de que os rebordos indicados (apenas um é mostrado) da Base da Consola (58) **não fiquem sobre** a Barra Vertical Esquerda ou Direita. Os rebordos devem ficar ao lado das Barras Verticais conforme mostrado.

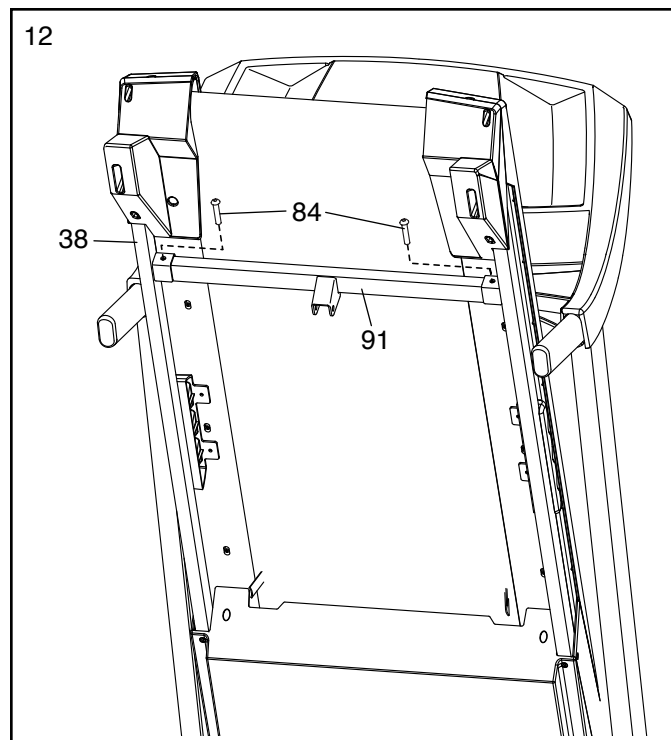
Fixe a unidade da consola com dez Parafusos #8 x 3/4" (4). **Enrosque todos os dez Parafusos e depois aperte-os. Não aperte demasiado os Parafusos.**

Aperte firmemente os seis Parafusos 3/8" x 3 1/4" (2) nas extremidades inferiores das Barras Verticais Esquerda e Direita (66, 76) (apenas é mostrado um dos lados).

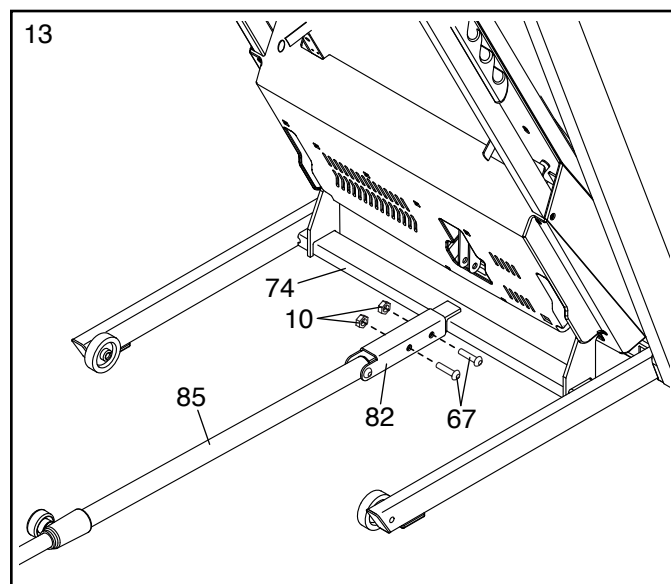


12. Peça a outra pessoa que segure a Estrutura (38) durante os três passos de montagem seguintes.

Fixe a Barra de Apoio do Fecho (91) à Estrutura (38) com dois Parafusos 1/4" x 1 3/4" (84).



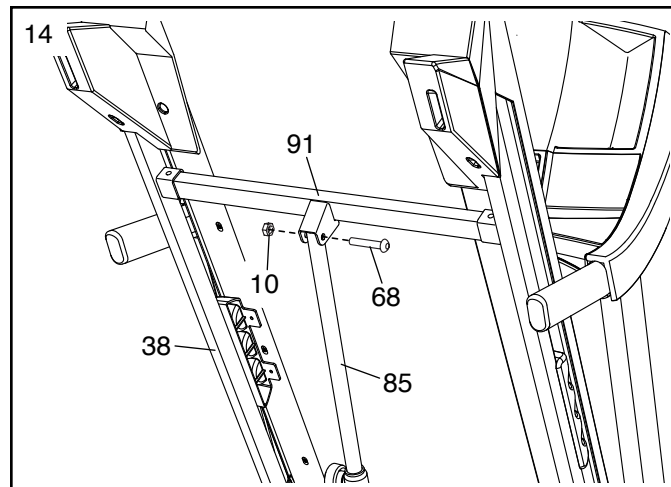
13. Fixe a Haste do Fecho (82) na extremidade do Fecho de Arrumação (85) à Base (74) com dois Pinos 3/8" x 2" (67) e duas Porcas 3/8" (10).



14. Fixe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (85) à Barra de Apoio do Fecho (91) com um Pino 3/8" x 1 3/4" (68) e uma Porca 3/8" (10).

Se ainda não o fez, mova o tapete rolante para o local de utilização pretendido (consulte COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 19).

Baixe a Estrutura (38) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 19).



15. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.**

Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Nota: Poderão estar incluídas peças extra. Guarde num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma delas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 21 e 22).

FUNCIONAMENTO E AJUSTES

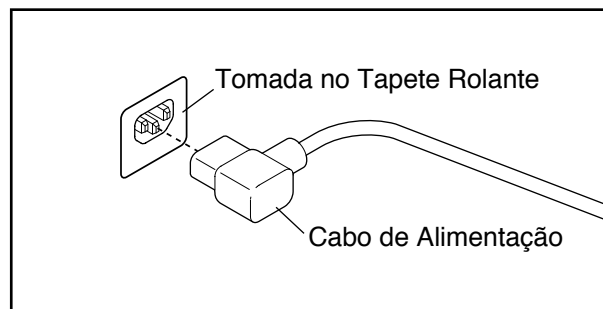
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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

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

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

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



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

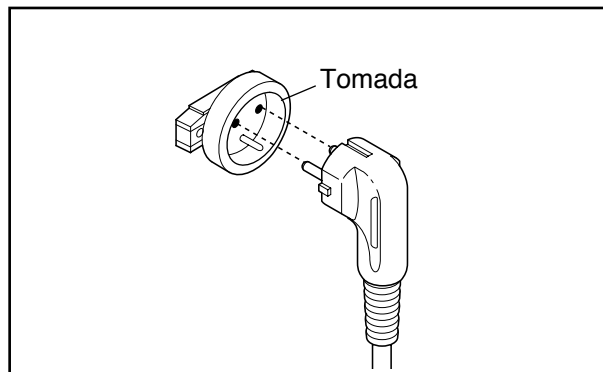
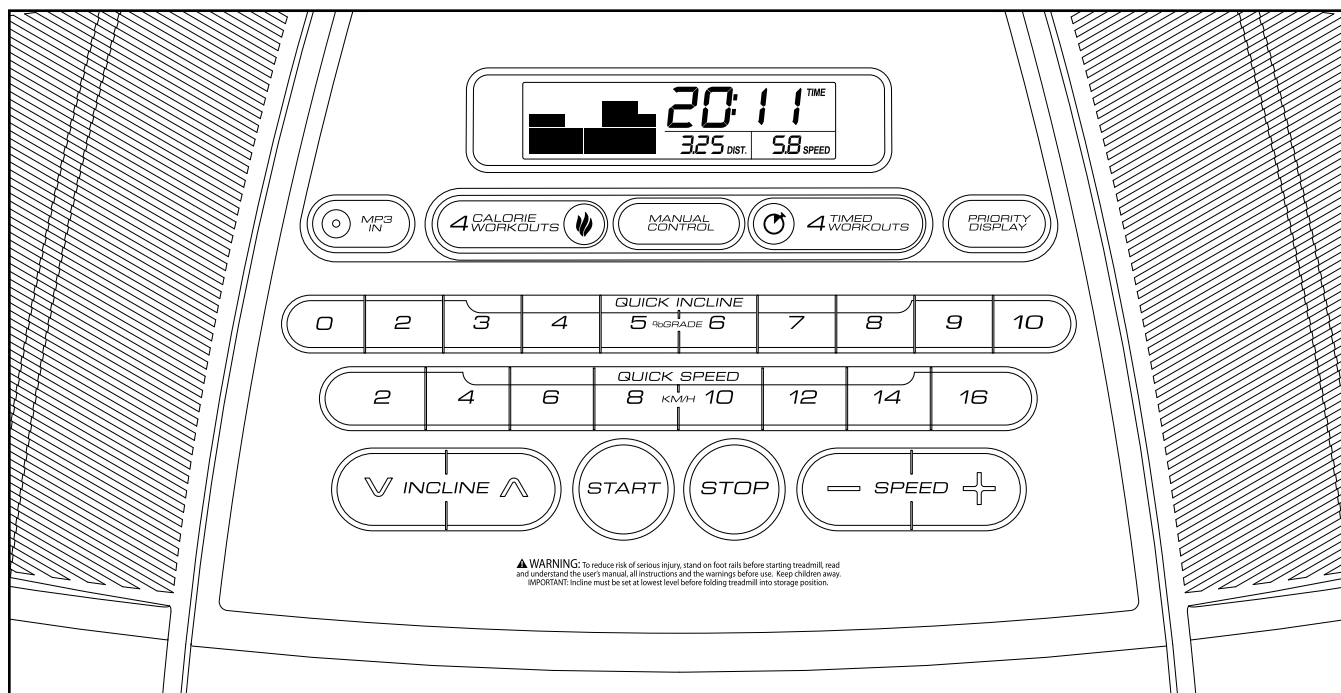


DIAGRAMA DA CONSOLA



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 selecção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes. Quando seleccionar o modo manual da consola, poderá alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando para isso tocar num botão. Enquanto fizer exercício, a consola apresentará continuamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho integrado.

A consola também inclui quatro sessões de exercício de calorias predefinidas, concebidas para o(a) ajudar a queimar calorias e melhorar o seu sistema cardiovascular ao mesmo tempo que tonifica e fortalece os músculos. Além disso, a consola possui quatro

sessões de exercício temporizadas predefinidas. Cada sessão de exercício controla a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que orienta o utilizador ao longo de uma sessão de exercício eficaz.

Para ligar a corrente, consulte a página 15. **Para usar o modo manual,** consulte a página 15. **Para usar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a página 17. **Para usar o modo de informação,** consulte a página 18.

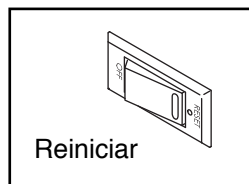
IMPORTANTE: Se houver uma película de plástico sobre a consola, retire-a. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a, se necessário (consulte a página 22).

Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 18. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.

COMO LIGAR A CORRENTE

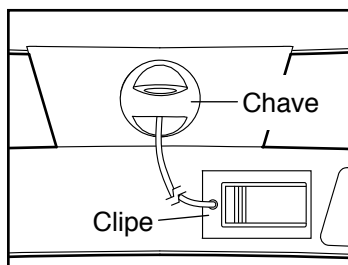
IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eléctricos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 13). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor esteja na posição de reinício.



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs acenderem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor colocado na posição de reinício, o modo de demonstração está activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão PARAR [STOP] por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 18 para desactivar o modo de demonstração.

Depois, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o 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.

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 tiver seleccionado uma sessão de exercício, retire a chave da consola e volte a inseri-la. Deverão surgir apenas zeros nos ecrãs.



3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão iniciar [START], o botão de aumento de velocidade [SPEED] ou um dos botões de velocidade rápida [QUICK SPEED] numerados.

Se premir o botão iniciar ou o botão de aumento de velocidade, a cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumento e diminuição de velocidade. De cada vez que premir um dos botões, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 km/h.

Se premir um dos botões de velocidade rápida numerados, a velocidade da cinta de caminhar alterar-se-á gradualmente até chegar à configuração de velocidade seleccionada.

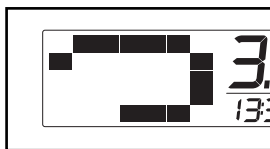
Para parar a cinta de caminhar, prima o botão parar [STOP]. O tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão iniciar, o botão de aumento de velocidade, ou um dos botões de velocidade rápida numerados.

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 rápida [QUICK INCLINE] numerados. De cada vez que premir o botão de aumentar ou diminuir a inclinação, esta alterar-se-á em 0,5%. Se premir um dos botões de inclinação rápida numerados, a inclinação alterar-se-á gradualmente até chegar à configuração de inclinação seleccionada.

5. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Quando seleccionar o modo manual, surgirá na matriz uma pista que representa 400 m (1/4 de milha). Enquanto caminha ou corre no tapete rolante, os indicadores em volta da pista aparecem sucessivamente até surgir a pista toda. A pista desaparecerá então e os indicadores recomeçarão a aparecer em sucessão.



O ecrã inferior esquerdo pode mostrar o tempo [TIME] decorrido e a distância [DIST.] que caminhou ou correu durante a sessão de exercício. De cada vez que alterar a inclinação, o ecrã mostrará a configuração de inclinação durante alguns segundos. Nota: quando estiver seleccionada uma sessão de exercício, o ecrã mostrará o tempo restante da sessão, em vez do tempo decorrido.



O ecrã inferior direito pode mostrar a velocidade [SPEED] da cinta de caminhar e o número aproximado de calorias [CAL.] queimadas durante a sessão de exercício. O ecrã exibirá também a sua frequência cardíaca quando usar o monitor da frequência cardíaca do punho (consulte o passo 6).



O ecrã superior pode mostrar o tempo decorrido, a distância que caminhou ou correu, o

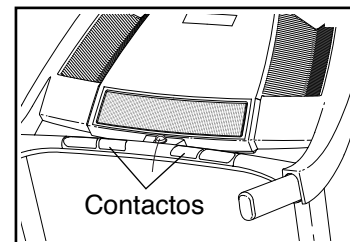


número aproximado de calorias queimadas ou a velocidade da cinta de caminhar. Prima repetidamente o botão ecrã prioritário [PRIORITY DISPLAY] até o ecrã superior apresentar a informação que mais lhe interessa. Nota: quando uma dada informação for mostrada no ecrã superior, a mesma informação não será mostrada nos ecrãs inferiores esquerdo ou direito.

Para reiniciar os ecrãs, prima o botão parar [STOP], retire a chave e volte a inseri-la.

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

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 o seu ritmo cardíaco, **coloque os pés nas bermas de apoio para os pés** e pouse as mãos sobre os contactos metálicos, **evitando movê-las**. 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. 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 **ajuste a inclinação do tapete rolante para o nível mais baixo. A inclinação tem de estar no seu nível mais baixo quando dobrar o tapete rolante para a posição de arrumação, caso contrário poderá danificá-lo.** Depois, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

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

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

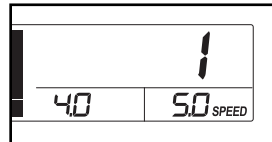
1. Introduza a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

2. Selecione uma sessão de exercício predefinida.

Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão de sessões de exercício de calorías [CALORIE

WORKOUTS] ou o botão de sessões de exercício temporizadas [TIMED WORKOUTS]. Quando seleccionar uma sessão de exercício de calorías, piscarão por alguns segundos no ecrã a inclinação máxima e o número aproximado de calorías que queimará; depois, o ecrã mostrará a duração da sessão de exercício. Passará através da matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se seleccionar uma sessão de exercício temporizada, piscarão no ecrã inferior direito as configurações de velocidade máxima da sessão de exercício, em vez do número aproximado de calorías que queimará.

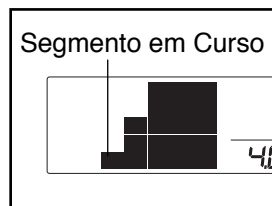


3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

Prima o botão iniciar [START] ou o botão de aumentar a velocidade [SPEED] para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às 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 de um minuto. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: podem estar programadas para segmentos consecutivos as mesmas configurações de velocidade e 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. O comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade do segmento em curso. No final de cada segmento, ouvir-se-á uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começará a piscar. Se estiver programada uma configuração de velocidade e/ou inclinação diferente para o segmento seguinte, a configuração de velocidade e/ou inclinação piscará no ecrã para o alertar. O tapete rolante ajustar-se-á então automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do segmento seguinte.

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 a configuração de velocidade ou de inclinação para o segmento em curso for demasiado alta ou baixa, pode preferir manualmente a configuração premindo os botões de velocidade ou inclinação [INCLINE]; **contudo, quando o segmento em curso terminar, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do segmento seguinte.**

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão parar [STOP]. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão iniciar ou o botão de aumentar a velocidade. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

4. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Consulte o passo 5 na página 16.

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

Consulte o passo 6 na página 16.

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

Consulte o passo 7 na página 16.

O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola possui um modo de informação que mantém um registo das informações de utilização do tapete rolante e lhe permite seleccionar uma unidade de medida para a consola. Pode também ligar ou desligar o modo de demonstração do ecrã.

Para seleccionar o modo de informação, insira a chave na consola enquanto mantém premido o botão parar [STOP]. Em seguida, largue o botão parar. Quando estiver seleccionado o modo de informação, surgirão no ecrã as seguintes informações:

O ecrã superior mostrará o número total de horas de utilização do tapete rolante.



O ecrã inferior esquerdo mostrará o número total de quilómetros ou milhas que a cinta de caminhar se deslocou.

No ecrã inferior direito surgirá um “E” para milhas inglesas ou um “M” para quilómetros métricos. Prima o botão de aumentar a velocidade [SPEED] para alterar a unidade de medida, se o desejar.

A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funcionará normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reinício e inserir a chave na consola. No entanto, ao retirar a chave, os ecrãs permanecerão iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver activado, aparecerá um “d” no ecrã inferior direito enquanto estiver seleccionado o modo de informação. Para activar ou desactivar o modo de demonstração, prima o botão de diminuir a velocidade.

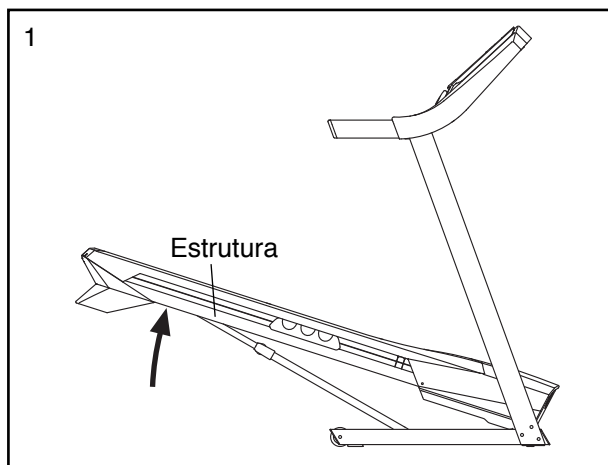
Para sair do modo de informação, retire a chave da consola.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

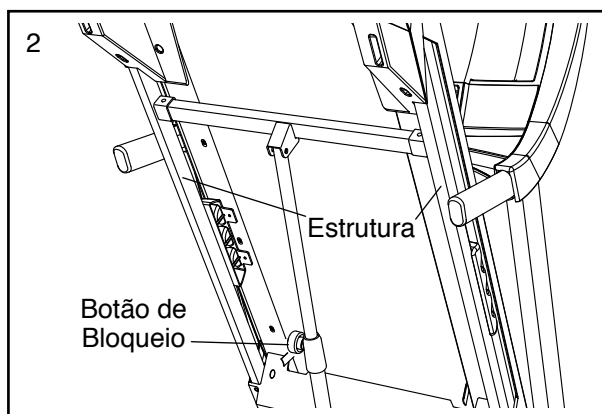
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Antes de dobrar o tapete rolante, ajuste a inclinação para a posição mais baixa. Se não o fizer, poderá danificar o tapete rolante ao dobrá-lo. Retire a chave e desligue o cabo de alimentação. **ATENÇÃO:** Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou mover o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto mostrado pela seta em baixo. **ATENÇÃO:** Não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.



2. Levante a estrutura até que o botão de bloqueio se fixe na posição de arrumação. **ATENÇÃO:** Certifique-se de que o botão de bloqueio fique encaixado.

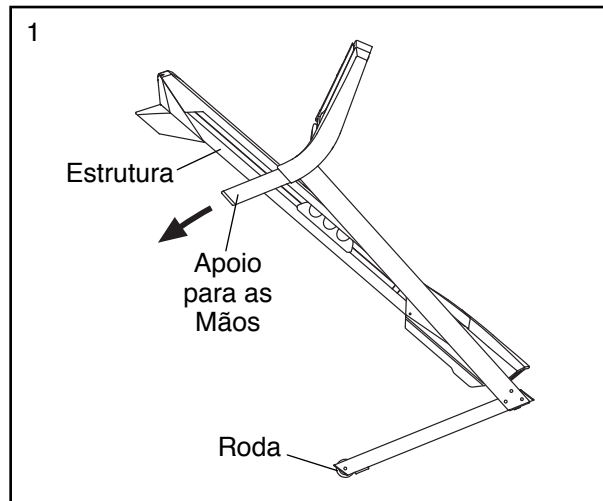


Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar directa. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

Antes de mover o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO:** Certifique-se de que o botão de bloqueio esteja encaixado. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.

1. Segure na estrutura e num apoio para as mãos e coloque um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para as mãos para trás até que o tapete rolante role sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para a localização pretendida. **ATENÇÃO:** Não mova o tapete rolante sem o inclinar para trás, não puxe pela estrutura e não mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.
3. Coloque um pé contra uma roda e baixe cuidadosamente o tapete rolante.

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

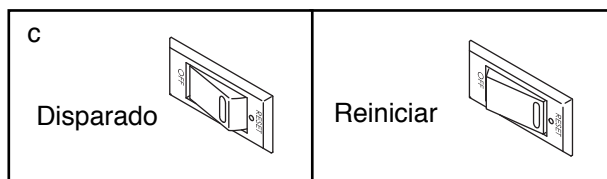
1. **Consulte a ilustração 2.** Segure a extremidade superior da estrutura do tapete rolante com a mão direita. Depois, puxe o botão de bloqueio para a esquerda. **IMPORTANTE:** Não rode o botão de bloqueio. Se necessário, empurre a estrutura ligeiramente para a frente. Rode a estrutura para baixo alguns centímetros e largue o botão de bloqueio.
2. **Consulte o desenho 1 à esquerda.** Segure firmemente a estrutura metálica com ambas as mãos e baixe-a até ao chão. **ATENÇÃO:** Não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés nem deixe cair a estrutura. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A maioria dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida através dos passos simples descritos a seguir. Procure o sintoma aplicável e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa frontal deste manual.

SINTOMA: A corrente não liga

- Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica esteja conectado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 13). Se for necessária uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.
- 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 do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente, conforme mostrado, 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

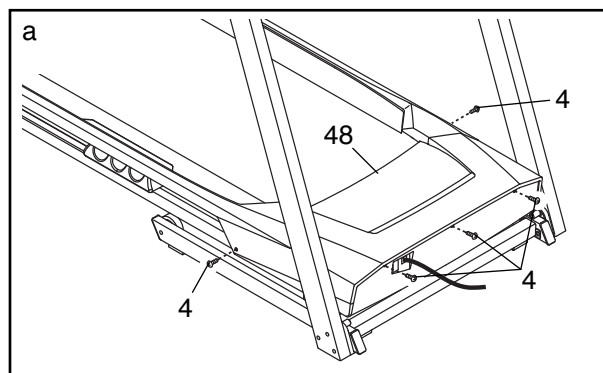
- Verifique o interruptor (veja a ilustração acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica esteja ligado. Se estiver ligado, desligue-o, aguarde cinco minutos e volte a ligá-lo.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

SINTOMA: Os ecrãs da consola permanecem iluminados quando a chave é retirada da consola

- A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão parar [STOP] por alguns segundos. Se os ecrãs continuarem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 18 para desligar o modo de demonstração.

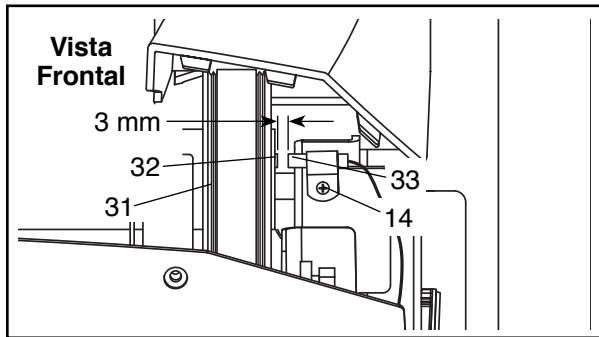
SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam correctamente

- Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Em seguida, retire os cinco Parafusos #8 x 3/4" (4) indicados.



Levante cuidadosamente a Cobertura do Motor (48) para cima e remova-a fazendo-a deslizar para a frente. Certifique-se de que a Cobertura do Motor não fique presa nas suas abas laterais.

Localize o Interruptor de Lâminas (33) e o Íman (32) no lado direito da Roldana (31). Rode a Roldana até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas seja de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 3/4" (14), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso. Insira de novo a Cobertura do Motor (não mostrada), alinhando-a com as guias. Volte a fixar a Cobertura do Motor com os cinco Parafusos #8 x 3/4" (não mostrados). Depois, ligue o cabo de alimentação à tomada, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos para verificar se a leitura de velocidade é correcta.



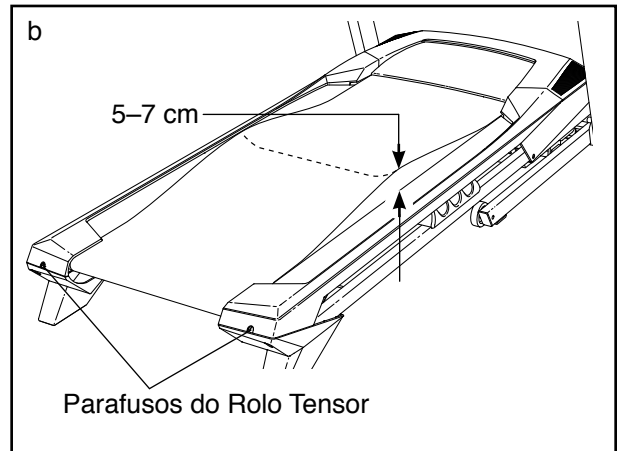
SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é correctamente alterada

- Mantenha premidos os botões parar [STOP] e de aumentar velocidade [SPEED], introduza a chave na consola e depois largue os botões parar e de aumentar velocidade. Prima o botão parar e depois prima um dos botões de aumentar ou diminuir a inclinação [INCLINE]. O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois voltará ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação fica novamente calibrado. Se a calibragem da inclinação não for iniciada, prima novamente o botão parar e, em seguida, prima novamente o botão de aumentar ou diminuir a inclinação. Quando a inclinação ficar calibrada, retire a chave da consola.

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

- Se for necessária uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm²), com o comprimento máximo de 1,5 m.

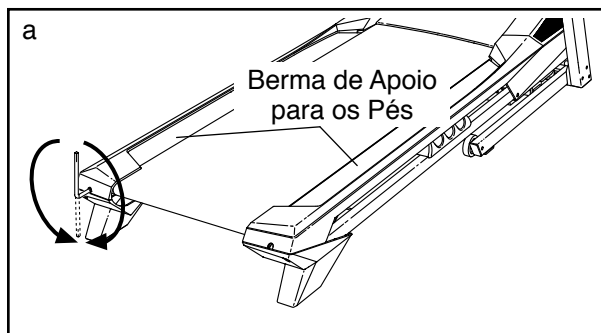
- Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada.



- O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. Tais substâncias podem deteriorar a cinta de caminhar e causar um desgaste excessivo.** Se lhe parecer que a cinta de caminhar precisa de mais lubrificante, consulte a capa frontal deste manual.
- Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa frontal deste manual.

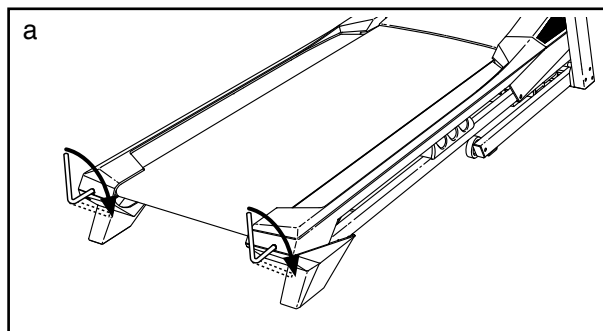
SINTOMA: A cinta de caminhar não está centrada entre as bermas de apoio para os pés.
IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, poderá ficar danificada.

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



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

- a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada.



DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

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

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

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

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

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

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

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº PETL59711.0 R1013A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	6	Parafuso de Terra #8 x 1/2"	48	1	Cobertura do Motor
2	6	Parafuso 3/8" x 3 1/4"	49	1	Motor de Inclinação
3	6	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	50	2	Casquilho da Estrutura de Elevação
4	32	Parafuso #8 x 3/4"	51	1	Estrutura de Elevação
5	2	Parafuso 5/16" x 3/4"	52	1	Tabuleiro Inferior
6	4	Anilha em Forma de Estrela 5/16"	53	1	Cabo de Alimentação – Reino Unido
7	2	Parafuso 5/16" x 3"	54	1	Cabo de Alimentação
8	4	Parafuso #10 x 3/4"	55	1	Interruptor
9	2	Pino 3/8" x 2 1/2"	56	1	Porta de Acesso
10	8	Porca 3/8"	57	1	Consola
11	2	Parafuso M6 x 55mm	58	1	Base da Consola
12	2	Pino 3/8" x 1"	59	1	Apoio para a Mão Esquerda
13	3	Clipe da Cobertura	60	2	Tampa Inferior do Apoio para as Mãos
14	19	Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 3/4"	61	1	Barra de Apoio da Consola
15	1	Pino 3/8" x 1 3/4"	62	1	Chave/Clipe
16	2	Contraporca 3/8"	63	1	Fio da Barra Vertical
17	2	Parafuso do Motor 1/4"	64	1	Apoio para a Mão Direita
18	4	Parafuso #8 x 1/2"	65	1	Porca #8
19	4	Pino 5/16" x 1 1/2"	66	1	Barra Vertical Esquerda
20	4	Porca 5/16"	67	3	Pino 3/8" x 2"
21	2	Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 1/2"	68	1	Pino 3/8" x 1 3/4"
22	2	Anilha em Forma de Estrela #8	69	2	Autocolante de Aviso
23	4	Anilha em Forma de Estrela #10	70	4	Tampa da Base
24	2	Anilha do Rolo de Tracção	71	2	Protecção Grossa da Base
25	2	Parafuso 1/4" x 1 1/4"	72	2	Protecção Fina da Base
26	2	Anilha da Estrutura de Inclinação	73	1	Passa-Fios da Barra Vertical
27	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo	74	1	Base
28	2	Acolchoamento da Plataforma	75	2	Roda
29	1	Autocolante de Aviso	76	1	Barra Vertical Direita
30	2	Guia da Cinta	77	2	Pino da Estrutura de Elevação
31	1	Rolo/Roldana de Tracção	78	8	Parafuso Auto-Atarraxante #8 x 3/4"
32	1	Íman	79	1	Correia do Motor de Tracção
33	1	Interruptor de Lâminas	80	1	Pino 3/8" x 1 1/2"
34	1	Grampo do Interruptor de Lâminas	81	2	Atilho para Fio
35	1	Motor de Tracção	82	1	Haste do Fecho
36	1	Controlador	83	2	Tampa do Apoio para as Mãos Superior
37	1	Placa de Electrónica	84	2	Parafuso 1/4" x 1 3/4"
38	1	Estrutura	85	1	Fecho de Arrumação
39	1	Plataforma de Caminhar	86	2	Casquilho do Motor
40	1	Cinta de Caminhar	87	1	Isolador do Motor
41	1	Berma de Apoio para o Pé Direito	88	1	Ferrite
42	1	Rolo Tensor	89	1	Receptáculo
43	1	Pé Posterior Esquerdo	90	1	Filtro
44	1	Chave Sextavada	91	1	Barra de Apoio do Fecho
45	1	Chave Sextavada 5/32"	92	1	Pino #8 x 3/4"
46	1	Pé Posterior Direito	*	-	Manual do Utilizador
47	2	Parafuso #8 x 1/3"			

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 PETL59711.0 R1013A

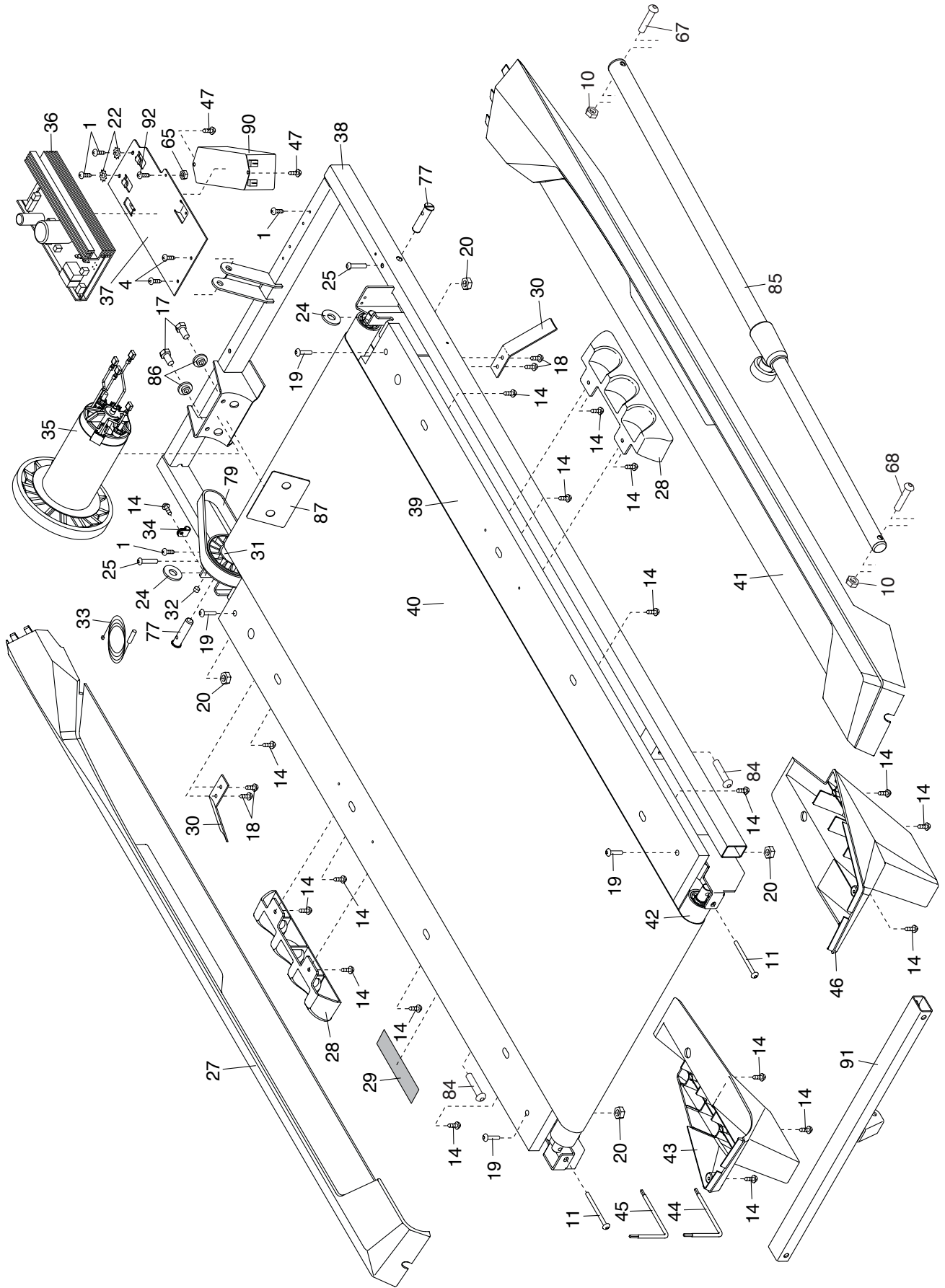


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº PETL59711.0 R1013A

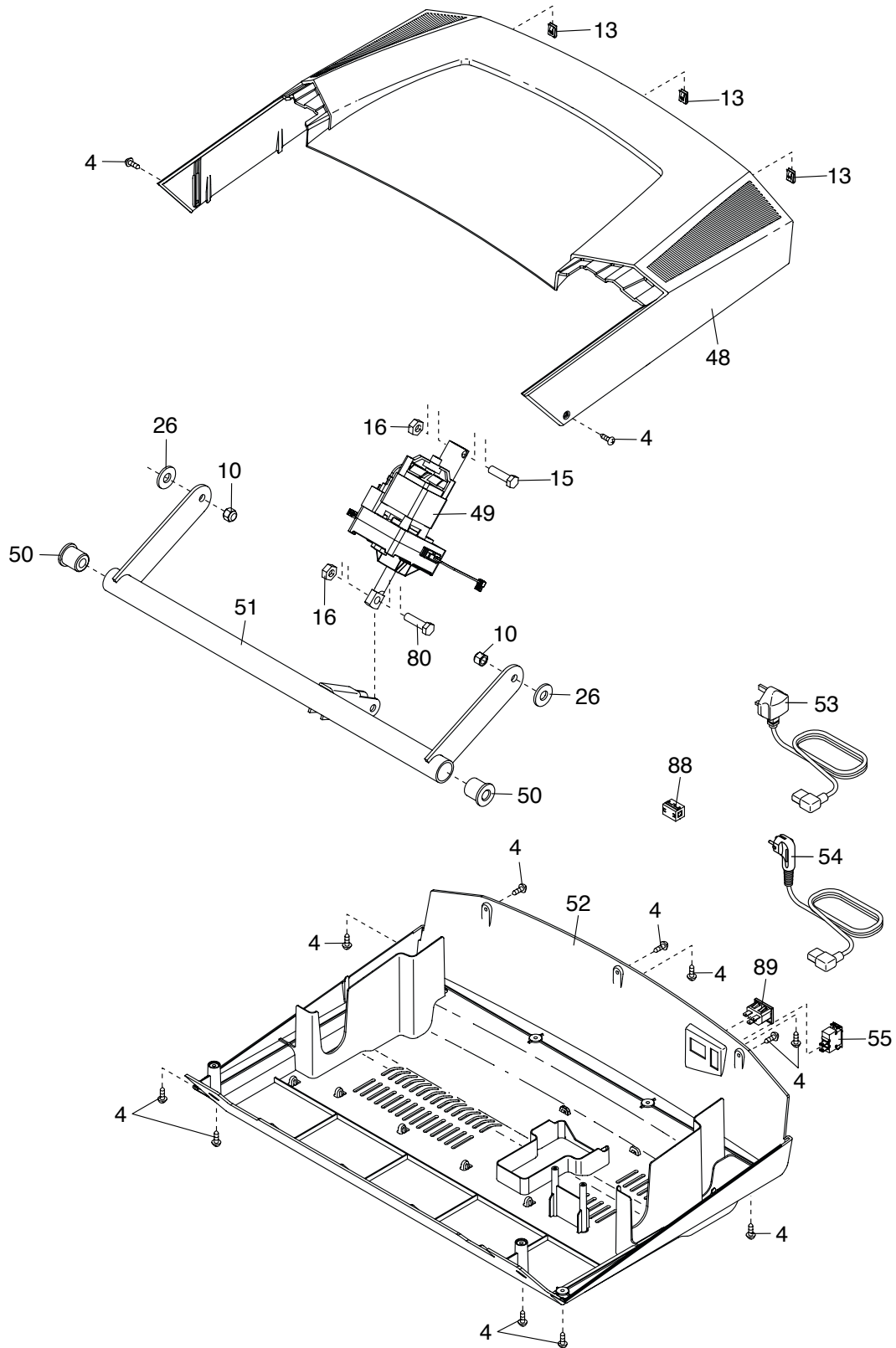
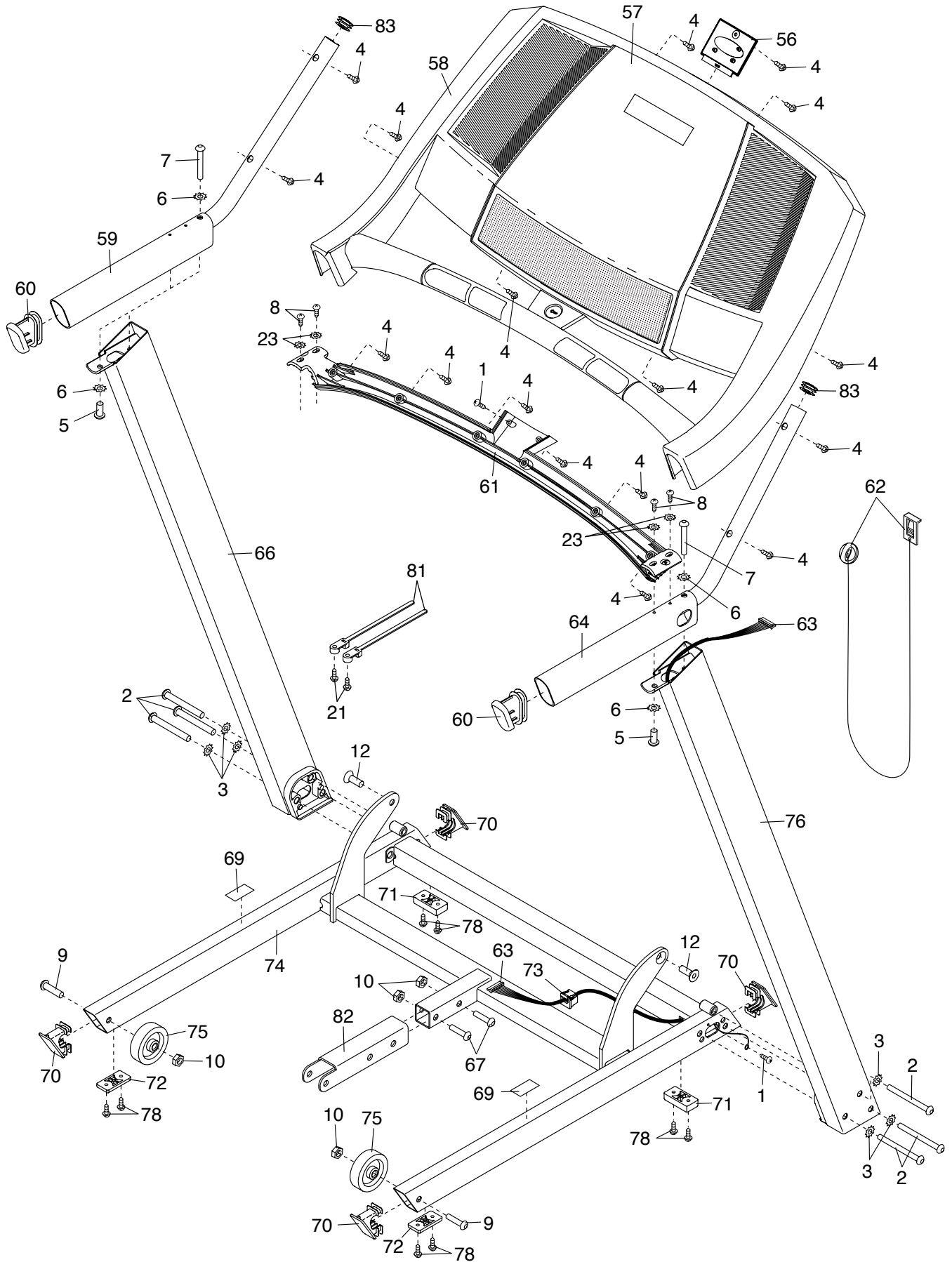


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº PETL59711.0 R1013A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

