

# **PRO-FORM®**

## **730 ZLT**

**Modelo nº PETL79713.1**

**Nº de Série** \_\_\_\_\_

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



### **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](http://www.iconsupport.eu)

**Endereço electrónico:**

[cspi@iconeurope.com](mailto: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**

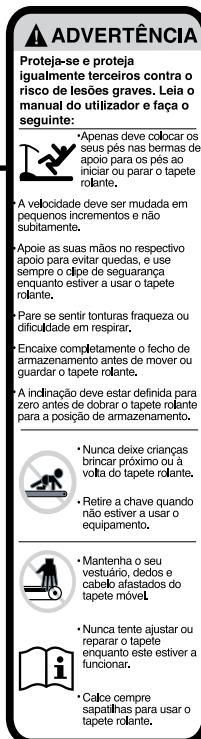
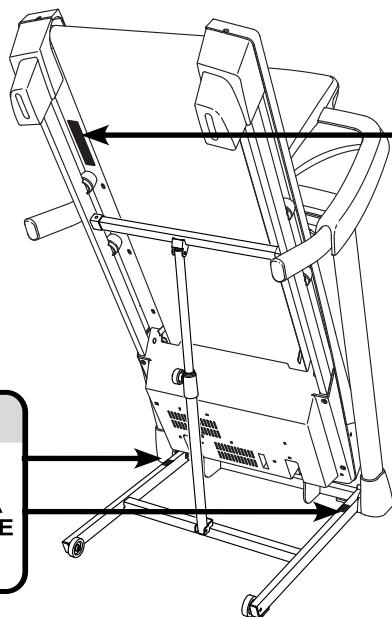
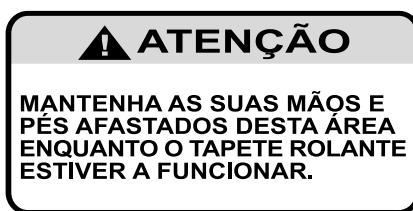


# ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO . . . . .	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES . . . . .	3
ANTES DE COMEÇAR . . . . .	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS . . . . .	6
MONTAGEM . . . . .	7
COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE . . . . .	14
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE . . . . .	21
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS . . . . .	22
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO . . . . .	25
LISTA DE PEÇAS . . . . .	26
DIAGRAMA AMPLIADO . . . . .	28
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.



# PRECAUÇÕES IMPORTANTES



**AVISO:** Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso deste produto.

1. É da responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo são adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.
2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
3. Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita.
4. O tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
5. Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. 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 bloquee as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.
7. Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
8. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.
9. O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas com peso até 136 kg.
10. Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.
11. Utilize vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não utilize vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Utilize sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.*
12. Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 14), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.
13. Se for necessária uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>), com o comprimento máximo de 1,5 m.
14. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
15. Nunca move 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 22 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)
16. Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16).
17. Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.
18. O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.

19. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.
20. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Retire sempre a chave, coloque o Interruptor na posição de desligado (consulte a ilustração na página 5 para obter a localização do Interruptor) e desligue o cabo de alimentação quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.
21. Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 21.) Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para mover o tapete rolante.
22. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o trinco de armazenamento segura firmemente a estrutura na posição de arrumação.
23. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.
24. Nunca introduza objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.
25. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.
26. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire o capô do motor a 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 efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
27. 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

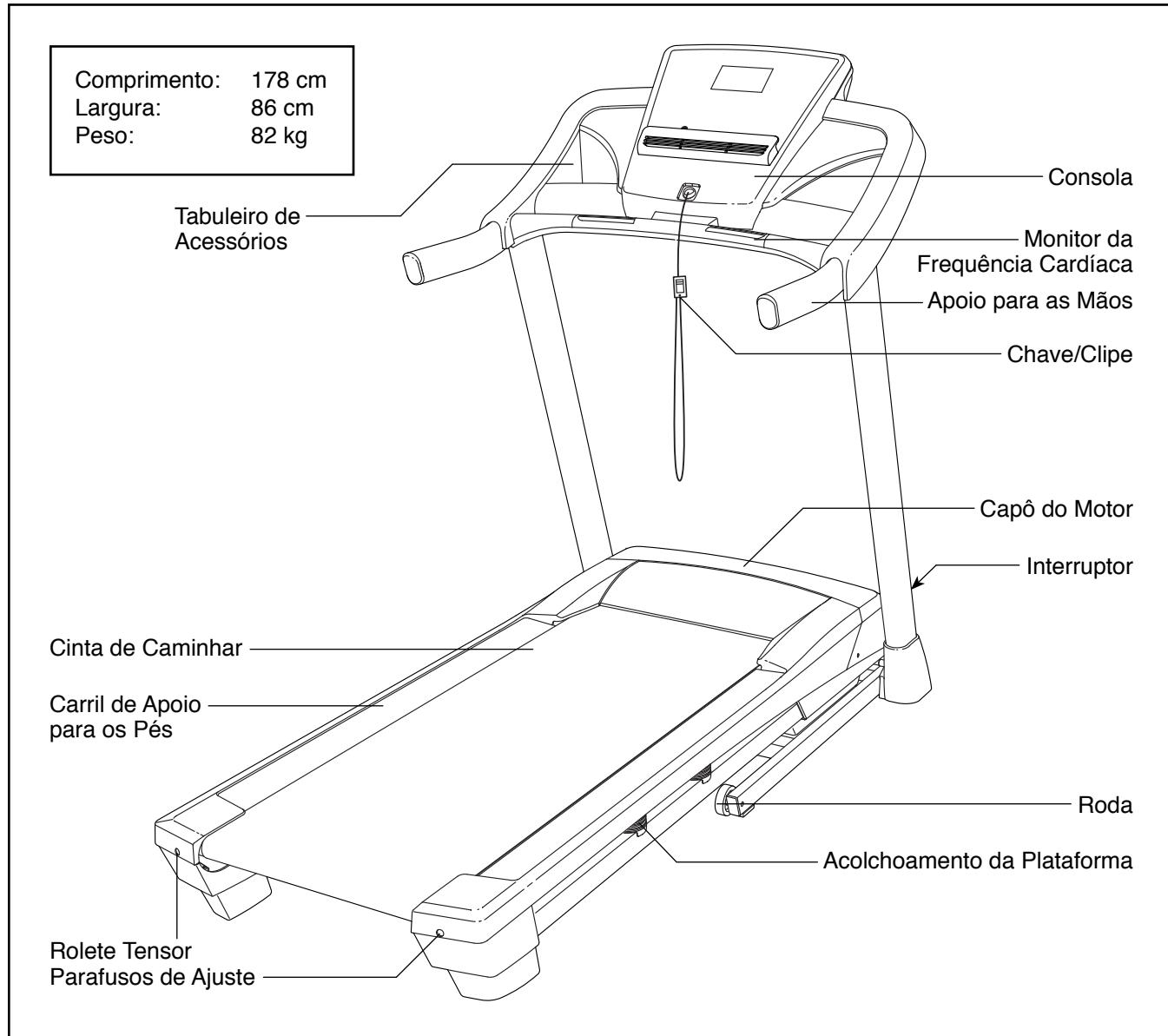
# ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o novo tapete rolante PROFORM® 730 ZLT. O tapete rolante 730 ZLT oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis.

**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.

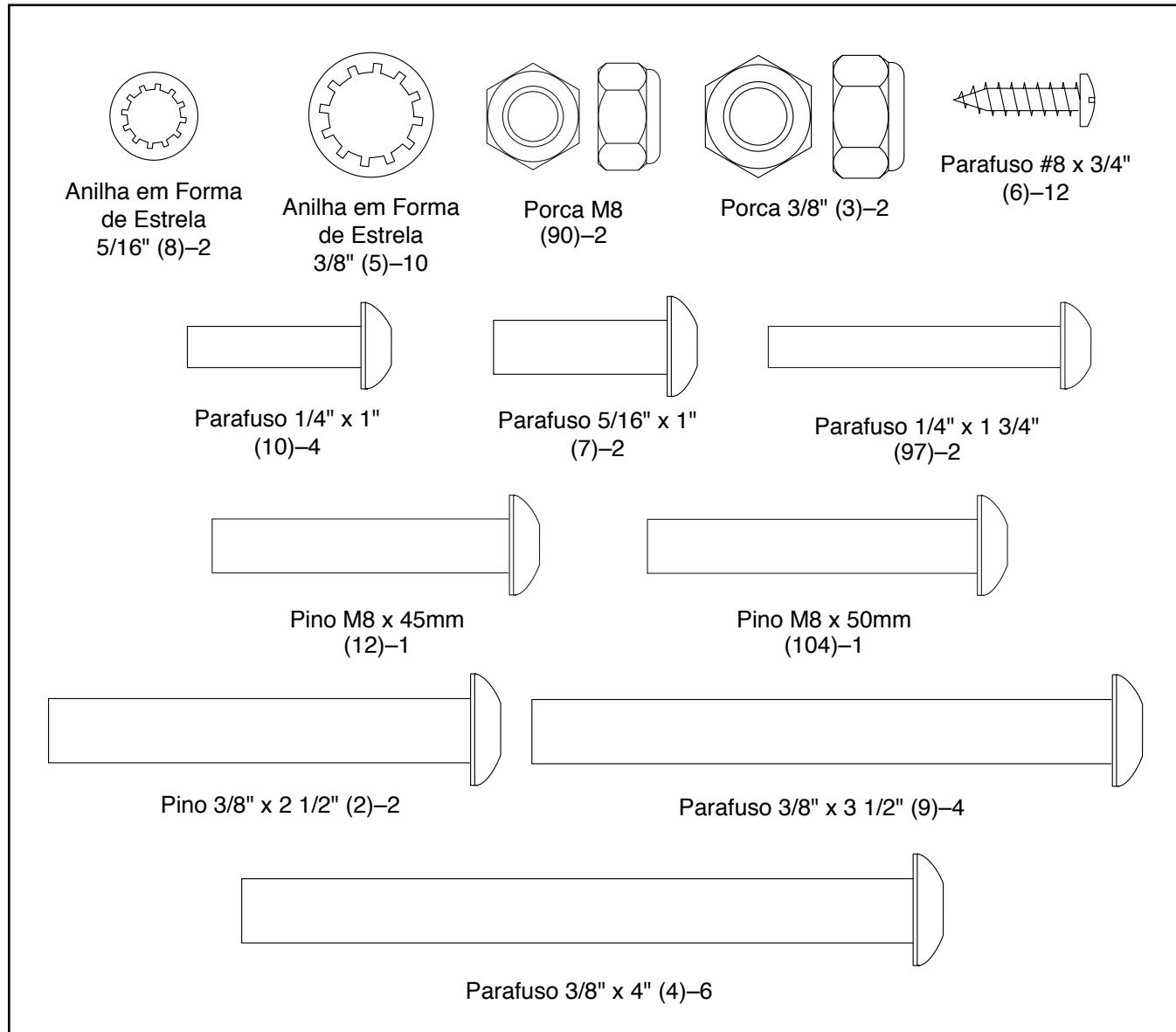
Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

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.
- As partes esquerdas estão marcadas com "L" ou "Left" e as partes direitas estão marcadas com "R" ou "Right."

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

• A montagem requer as seguintes ferramentas:

as chaves sextavadas incluídas



uma chave inglesa



uma chave Phillips



uma tesoura



um alicate de pontas semi-redondas



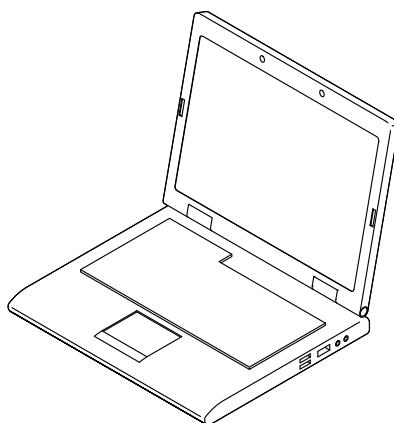
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

## 1. Vá a [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) no computador e registe o produto.

- ativa a garantia
- poupa tempo se precisar de contactar a Assistência ao Cliente
- permite-nos notificá-lo sobre atualizações e ofertas

Nota: Se não tiver acesso à Internet, contacte a Apoio ao Cliente (consulte a capa deste manual) e registe o produto.

1

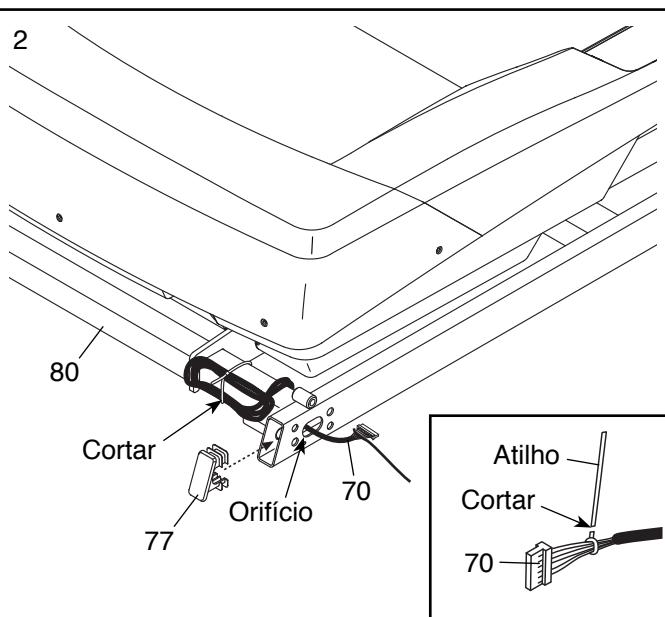


## 2. Certifique-se de que o cabo de alimentação está desligado.

Localize o Fio da Barra Vertical (70), arrumado em torno da frente da Base (80). Corte o atilho plástico que prende o Fio da Barra Vertical. Encaminhe o Fio da Barra Vertical pelo orifício indicado.

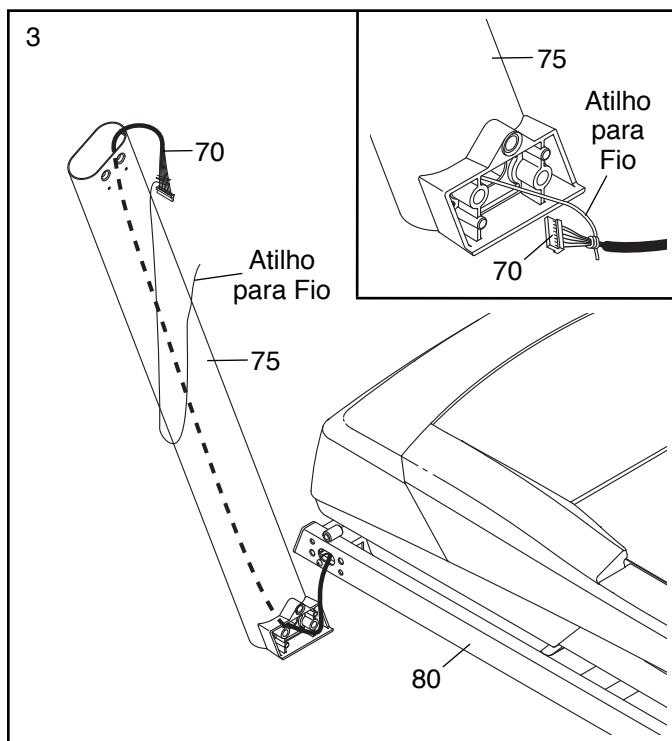
Insira uma Tampa da Base (77) de cada lado da Base (80).

**Veja o desenho inserido.** Corte o atilho plástico junto ao Fio da Barra Vertical (70). **Tenha cuidado para não danificar o Fio da Barra Vertical.**



- Identifique a Barra Vertical Esquerda (75). Peça a outra pessoa para segurar na Barra Vertical Esquerda junto à Base (80).

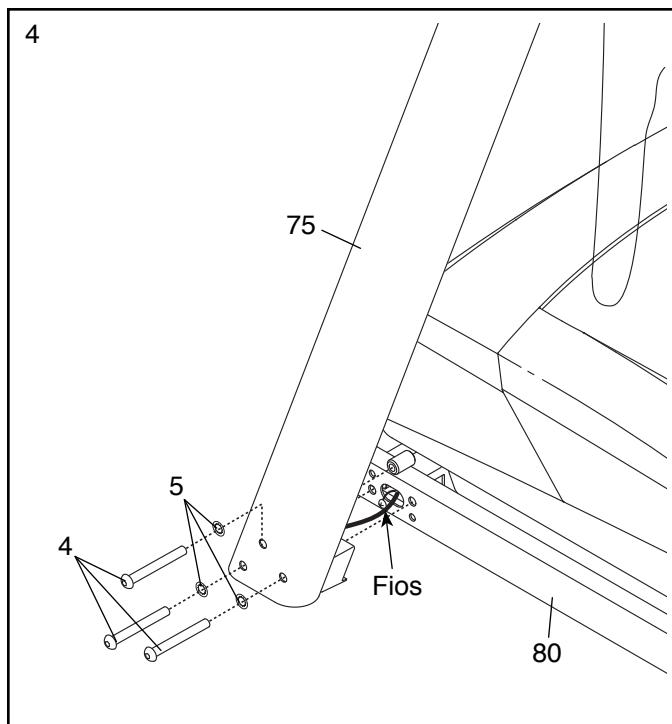
**Veja o desenho inserido.** Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Esquerda (75) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (70). Depois, introduza o Fio da Barra Vertical na extremidade inferior da Barra Vertical Esquerda enquanto puxa a outra extremidade do atilho para fio através da Barra Vertical Esquerda.



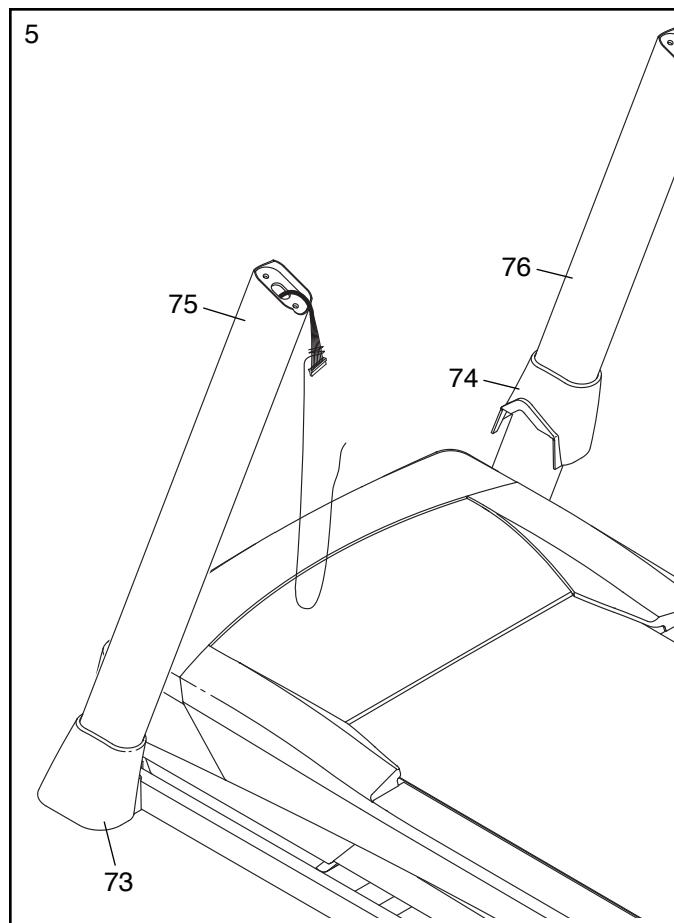
- Com a ajuda de outra pessoa, segure a Barra Vertical Esquerda (75) junto à Base (80). **Tenha cuidado para não trilhar os fios.**

Aperte parcialmente três Parafusos 3/8" x 4" (4) com três Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (5) na Barra Vertical Esquerda (75) e na Base (80); **não aperte ainda completamente os Parafusos.**

**Fixe a Barra Vertical Direita (não apresentada) da mesma forma.** Nota: Não há fios no lado direito.



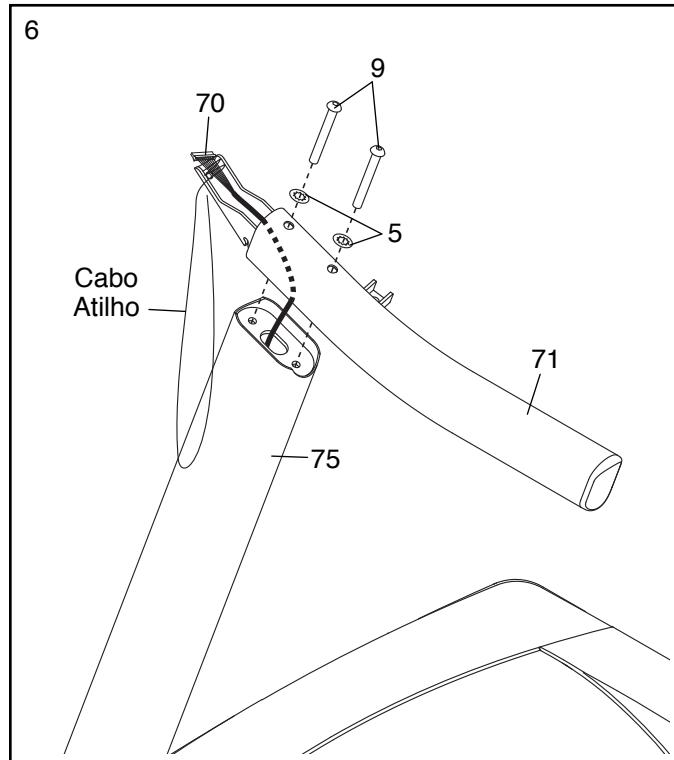
5. Identifique as Coberturas da Base Esquerda e Direita (73, 74). Faça deslizar as Coberturas da Base Esquerda e Direita nas Barras Verticais Esquerda e Direita (75, 76) conforme indicado.



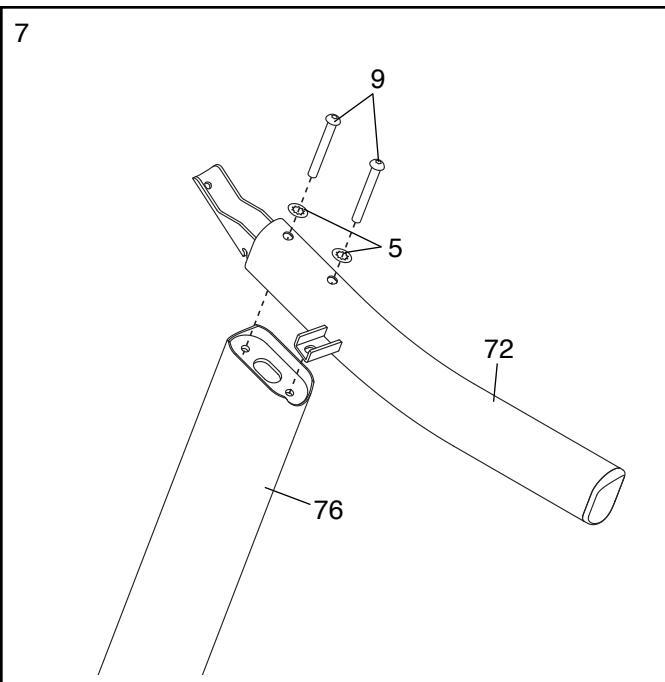
6. Identifique o Apoio para a Mão Esquerda (71). Se houver um fio no Apoio para a Mão Esquerda, retire-o e elimine-o.

Segure o Apoio para a Mão Esquerda (71) junto à Barra Vertical Esquerda (75). Insira o atilho para fio na parte inferior do Fio da Barra Vertical (70) e puxe-o para fora na extremidade do Apoio para a Mão Esquerda, conforme indicado. Em seguida, puxe o Fio da Barra Vertical através do Apoio para a Mão Esquerda.

Fixe o Apoio para a Mão Esquerda (71) à Barra Vertical Esquerda (75) com dois Parafusos 3/8" x 3 1/2" (9) e duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (5). **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (70).** Enrosque ambos os Parafusos, mas não os aperte já.

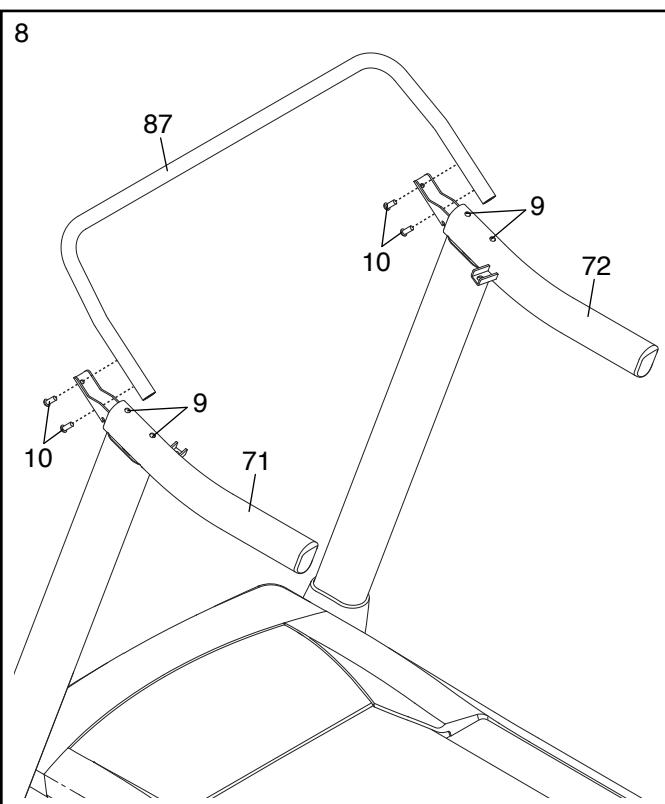


- Fixe o Apoio para a Mão Direita (72) à Barra Vertical Direita (76) com dois Parafusos 3/8" x 3 1/2" (9) e duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (5). **Enrosque ambos os Parafusos, mas não os aperte já.**



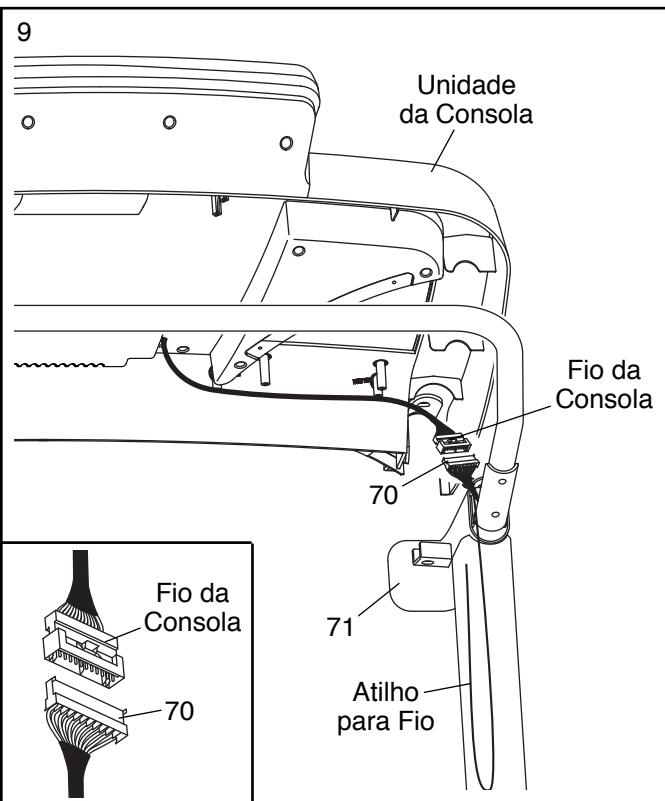
- Insira a Estrutura da Consola (87) nos Apoios para as Mãos (71, 72). Fixe a Estrutura da Consola com quatro Parafusos 1/4" x 1" (10). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.** Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (não apresentado).

Aperte firmemente os quatro Parafusos 3/8" x 3 1/2" (9).



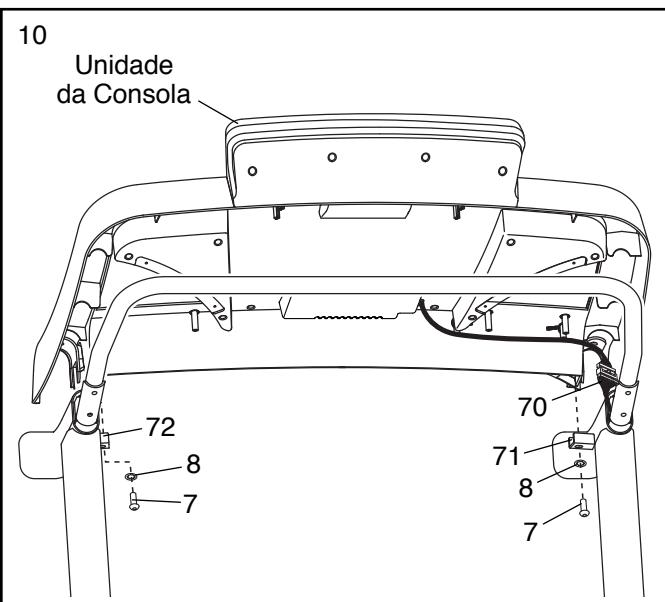
9. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto à Barra Vertical Esquerda (83) e à Barra Vertical Direita (não apresentada).

Ligue o Fio da Barra Vertical (70) 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.



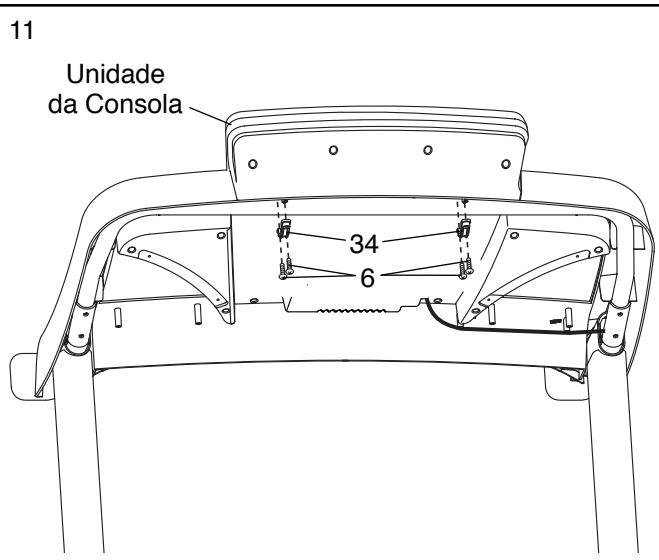
10. Coloque a unidade da consola sobre os Apoios para as Mão Esquerda e Direita (71, 72). **Certifique-se de que não há nenhum fio trincado.** Insira o excesso de Fio da Barra Vertical (70) no Apoio para a Mão Esquerda.

Fixe a unidade da consola aos suportes dos Apoios para as Mão (71, 72) com dois Parafusos 5/16" x 1" (7) e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (8). **Enrosque ambos os Parafusos e depois aperte-os.**

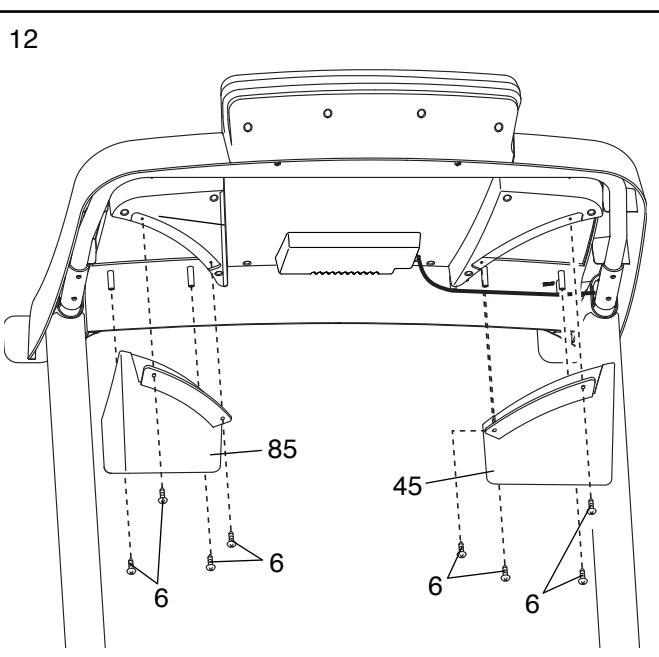


11. Fixe os dois Gramos da Consola (34) à unidade da consola com quatro Parafusos #8 x 3/4" (6).

**Consulte o passo 4.** Aperte os seis Parafusos 3/8" x 4" (4).



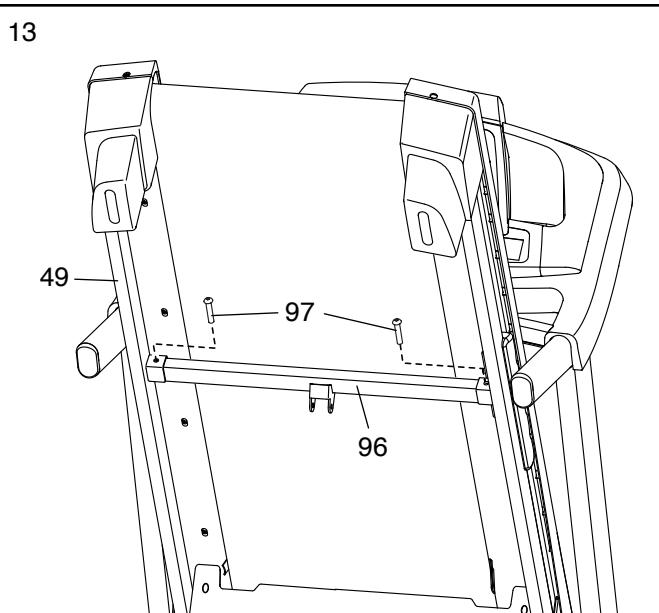
12. Identifique os Tabuleiros Esquerdo e Direito (45, 85). Oriente os Tabuleiros conforme indicado e fixe cada Tabuleiro com quatro Parafusos #8 x 3/4" (6). **Enrosque todos os Parafusos antes de os apertar. Tenha cuidado para não os apertar demais.**



13. Levante a Estrutura (49) até à posição indicada.

**Peça a outra pessoa que segure a Estrutura durante os dois passos de montagem seguintes.**

Fixe a Barra de Apoio do Trinco (96) à Estrutura (49) com dois Parafusos 1/4" x 1 3/4" (97).



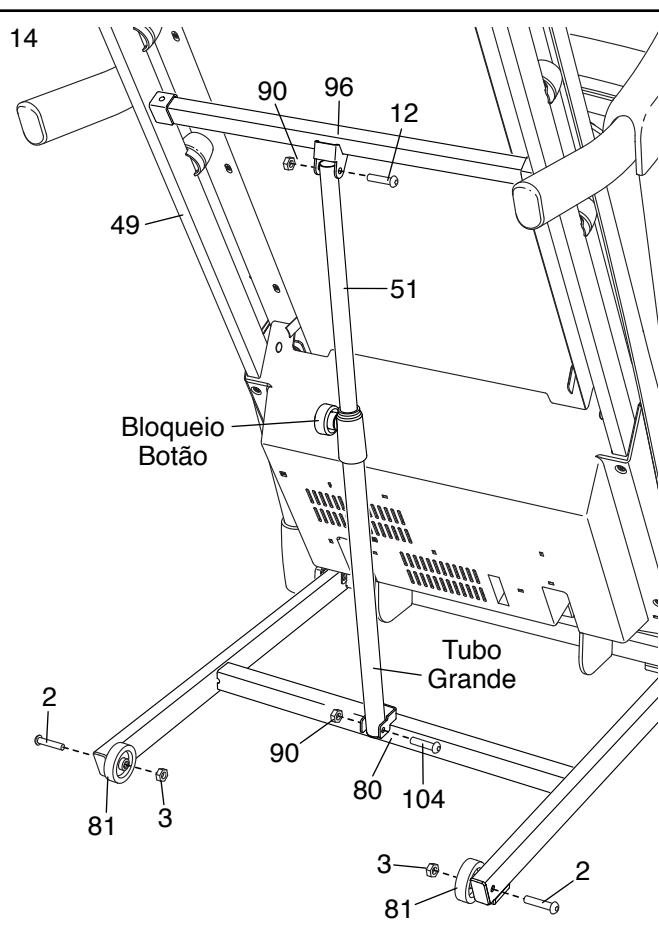
14. Posicione o Trinco de Armazenamento (51) de modo a que o tubo grande e o trinco fiquem nas posições indicadas.

Fixe a extremidade inferior do Trinco de Armazenamento (51) à Base (80) com um Pino M8 x 50mm (104) e uma Porca M8 (90).

Fixe a extremidade superior do Trinco de Armazenamento (51) à Barra de Apoio de Trinco (96) com um Pino M8 x 45mm (12) e uma Porca M8 (90).

Fixe a duas Rodas (81) à Base (80) com dois Pinos 3/8" x 2 1/2" (2) e duas Porcas 3/8" (3).  
**Não aperte demasiado a Porca; a Roda deve girar livremente.**

Baixe a Estrutura (49) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 21).



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

Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Nota: Podem estar incluídas peças extra. Mantenha a chave sextavada incluída num lugar seguro; a chave sextavada é utilizada para ajustar a correia de caminhar (consulte as páginas 23 e 24).

# COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

## COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

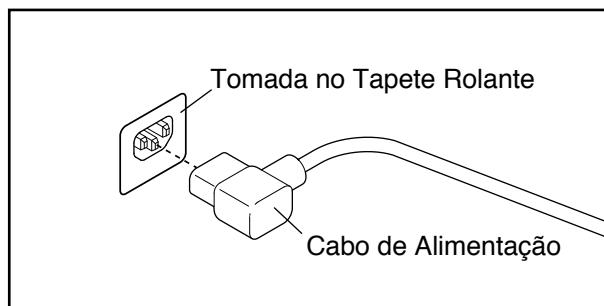
**Este produto tem de ter ligação à terra.** Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma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



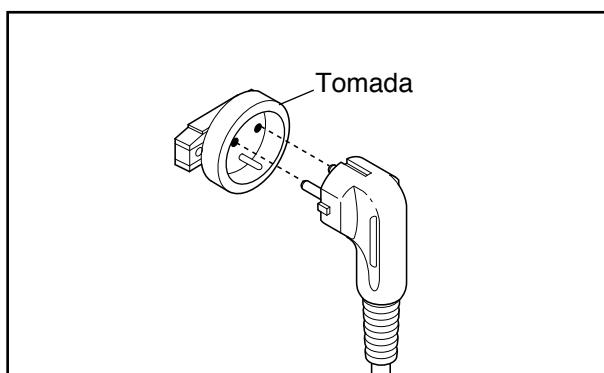
**PERIGO:** A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o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

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

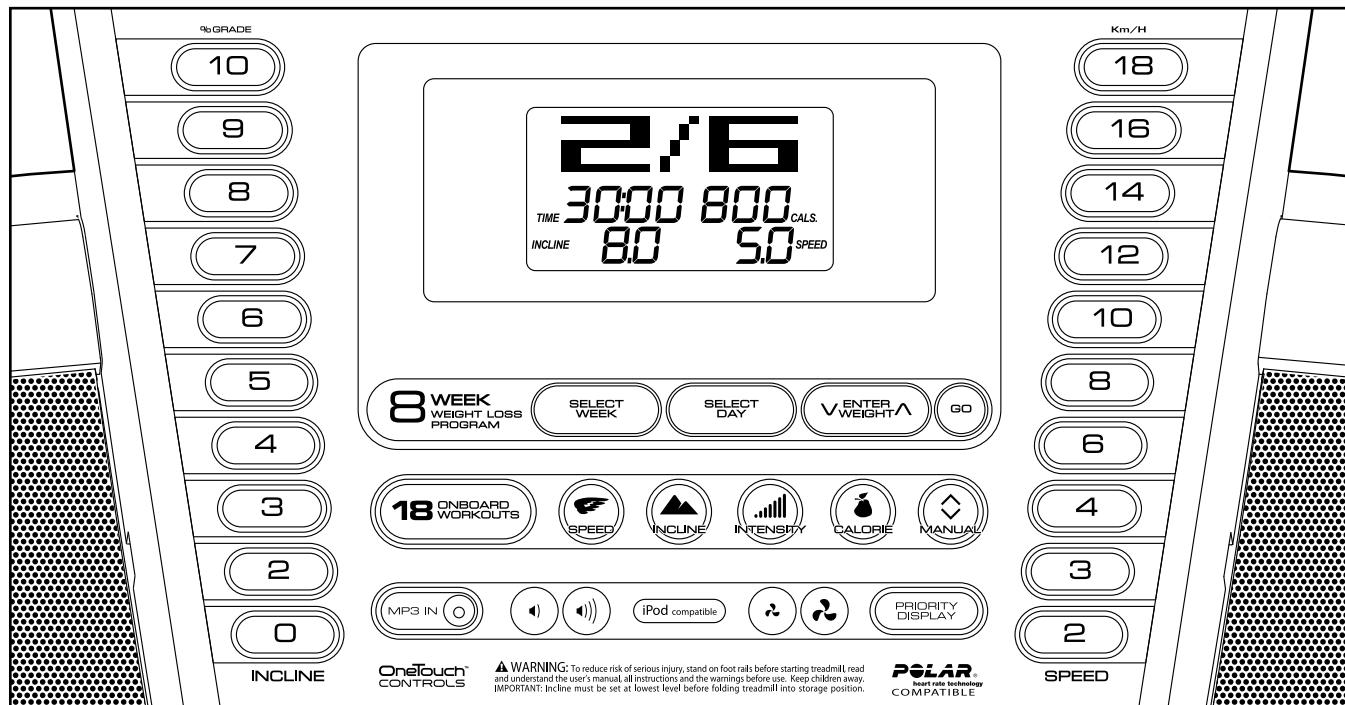
1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante.



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 gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis.

Quando utilizar o modo manual, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando para isso tocar num botão. Enquanto fizer exercício, a consola apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho.

Adicionalmente, a consola possui uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que orienta o/a utilizador(a) através de uma sessão de exercício eficaz.

Perca quilos indesejados com o programa de perda de peso progressiva de 8 semanas. Cada exercício no programa controla a velocidade e inclinação do tapete

rolante, à medida que o orienta através de um exercício eficaz, concebido para o ajudar a atingir os resultados pretendidos.

Enquanto se exercita, até pode ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício favoritos, com o sistema de som estéreo.

**Para ligar a corrente**, consulte a página 16. **Para utilizar o modo manual**, consulte a página 16. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada**, consulte a página 18. **Para utilizar uma sessão de exercício de perda de peso de 8 semanas**, consulte a página 19. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 20. **Para utilizar o modo de informação**, consulte a página 20.

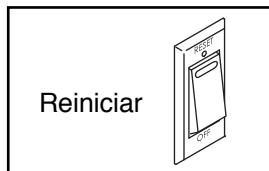
Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 20. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

**IMPORTANTE:** Se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, utilize calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a, se necessário (consulte a página 24).

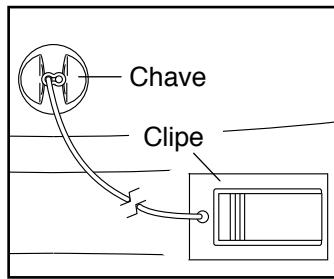
## COMO LIGAR A CORRENTE

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

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 14). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor está na posição Reset (de reinício).



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 iluminam-se. **IMPORTANTE:** Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abrande até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.

## COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

### 1. Insira a chave na consola.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

### 2. Selecione o modo manual.

Quando a chave for inserida, é selecionado o modo manual. Se tiver selecionado uma sessão de exercício, prima o botão Manual na consola.

### 3. Ponha a cinta de caminhar em movimento.

Para iniciar a cinta de caminhar, prima o botão Start (Iniciar), o botão de aumento de Speed (Velocidade) ou um dos botões de Speed numerados de 2 a 18.

Se for premido o botão Start ou o botão de aumento de Speed, a cinta de caminhar começa a deslocar-se à velocidade de 2 Km/H. Enquanto se exercita, altere a velocidade da correia de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar ou diminuir a Speed. De cada vez que premir um botão, a configuração de velocidade altera-se em 0,1 Km/H; se mantiver um botão premido, a configuração de velocidade altera-se mais rapidamente. Nota: Depois de premir o botão, poderá demorar um momento até a cinta de caminhar atingir a velocidade selecionada.

Se premir um dos botões de Speed numerados, a velocidade da cinta de caminhar altera-se gradualmente até chegar à configuração de velocidade selecionada.

Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (Parar). O tempo começa a piscar no ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed.

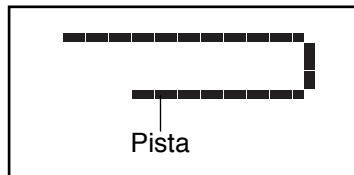
### 4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir Incline ou um dos botões numerados de Incline. De cada vez que premir um dos botões, o tapete rolante ajusta-se gradualmente à configuração de inclinação selecionada.

## 5. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Quando estiver selecionado o modo manual, a metade superior do ecrã apresenta uma pista que representa

400 metros. Enquanto caminhar ou correr, os indicadores da pista aparecem sucessivamente até surgir toda a pista. A pista desaparece então e os indicadores recomeçarão a aparecer em sucessão.



A metade superior do ecrã também pode apresentar o tempo decorrido, a distância que caminhou ou correu, a velocidade da cinta de caminhar, o número aproximado de calorias que queimou, o seu ritmo de andamento e a inclinação do tapete rolante. Prima repetidamente o botão Priority Display (Ecrã Prioritário) até aparecer a informação pretendida sobre a sessão de exercício.

O canto inferior esquerdo do ecrã indica o tempo decorrido, a distância que caminhou ou correu e o nível de inclinação do tapete rolante. Nota: Quando estiver selecionada uma sessão de exercício integrada, o ecrã indica o tempo restante da sessão, em vez do tempo decorrido.



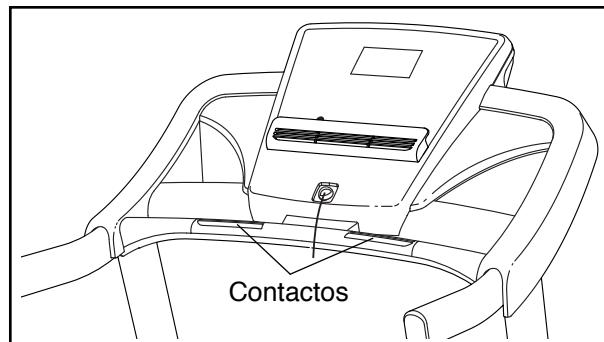
O canto inferior direito do ecrã indica o número aproximado de calorias que queimou, a velocidade da cinta de caminhar e o seu ritmo de andamento. O lado direito do ecrã indica também a frequência cardíaca, quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho.



Para reiniciar o ecrã, prima o botão Stop (Parar), retire a chave e volte a inseri-la.

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

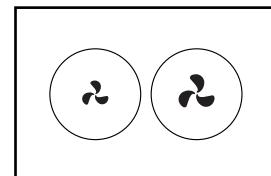
Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos de metal da barra de pulsações. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.



Para medir a frequência cardíaca, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre a barra de pulsações com as palmas das mãos sobre os contactos metálicos durante cerca de dez segundos; **evite mover as mãos**. Quando a pulsação for detetada, pisca no ecrã de calorias um indicador em forma de coração de cada vez que o seu coração bater, aparecem um ou dois traços e finalmente é apresentada a frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

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

A ventoinha possui várias configurações de velocidade. Prima repetidamente o botão para aumentar ou diminuir a ventoinha para selecionar uma velocidade ou para a desligar. Nota: Se for deixada ligada quando parar a cinta de caminhar, a ventoinha desliga-se automaticamente após alguns minutos.



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

Coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Stop e **ajuste a inclinação do tapete rolante para zero. A inclinação deve estar em zero, caso contrário pode danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de arrumação**. 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 elétricos do tapete rolante podem gastar-se prematuramente.**

## **COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA**

### **1. Insira a chave na consola.**

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

### **2. Selecione uma sessão de exercício integrada.**

Para selecionar uma sessão de exercício integrada, prima repetidamente o botão Speed (Velocidade), o botão Incline (Inclinação), o botão Intensity (Intensidade) ou o botão Calorie (Calorias) até surgir no ecrã a sessão de exercício pretendida.

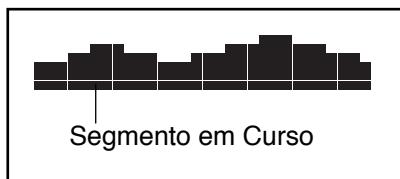
Quando selecionar uma sessão de exercício integrada, piscam no ecrã por alguns segundos as configurações de velocidade e de inclinação máximas e passa através do ecrã um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício Calorie aparece também no ecrã o número aproximado de calorias que irá queimar.

### **3. Inicie a sessão de exercício.**

Prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajusta-se 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 as mesmas configurações de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

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



intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica a configuração de velocidade do segmento em curso. No final de cada segmento ouve-se uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiverem programadas novas configurações de velocidade

e/ou inclinação para o segmento seguinte, estas aparecem nos ecrãs durante alguns segundos e o tapete rolante ajusta-se automaticamente a elas.

A sessão de exercício continua dessa forma até o último segmento do perfil ficar intermitente no ecrã e terminar. Nessa altura, a cinta de caminhar abranda até parar.

**Nota:** O objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que queima durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação do tapete rolante durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas é afetado.

Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode preteri-la manualmente, premindo os botões Speed ou Incline (Inclinação); contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajusta-se automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

Para parar o exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (Parar). O tempo começa a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed. A cinta de caminhar começa a mover-se a 2 Km/h. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajusta-se automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

### **4. Siga o seu progresso com os ecrãs.**

Veja o passo 5 na página 17. O canto inferior esquerdo do ecrã apresenta o tempo restante em vez do tempo decorrido.

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

Veja o passo 6 na página 17.

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

Consulte o passo 7 na página 17.

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

Consulte o passo 8 na página 17.

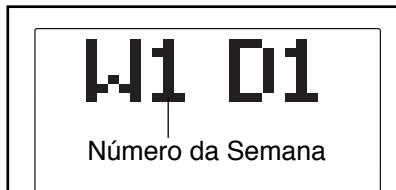
## **COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE PERDA DE PESO DE 8 SEMANAS**

### **1. Insira a chave na consola.**

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

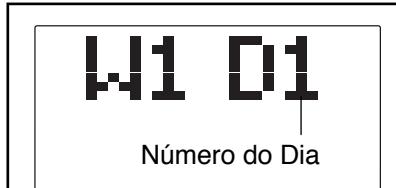
### **2. Selecione a semana pretendida do programa.**

Para selecionar a semana pretendida do programa, prima repetidamente o botão Select Week (Selecionar semana) até surgir no canto superior esquerdo do ecrã o número da semana pretendida.



### **3. Selecione o dia pretendido do programa.**

Existem três dias de exercícios por cada semana do programa. Para selecionar o dia pretendido do programa, prima repetidamente o botão Select Day (Selecionar dia) até surgir no canto superior direito do ecrã o número do dia pretendido.



### **4. Introduza o seu peso**

Para permitir à consola calcular com maior precisão a quantidade de calorias que irá queimar, prima os botões de aumentar e diminuir Enter Weight (Introduzir peso) para introduzir o seu peso. A consola ajusta o nível de intensidade da sessão de exercício ao peso introduzido.

### **5. Inicie a sessão de exercício.**

Prima o botão Go (Ir) e depois o botão Start (Iniciar) para iniciar a sessão de exercício.

A sessão de exercício funciona da mesma forma que uma sessão de exercício predefinida (consulte o passo 3 na página 18).

### **6. Siga o seu progresso com os ecrãs.**

Veja o passo 5 na página 17. O canto inferior esquerdo do ecrã apresenta o tempo restante em vez do tempo decorrido.

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

Consulte o passo 6 na página 17.

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

Consulte o passo 7 na página 17.

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

Consulte o passo 8 na página 17.

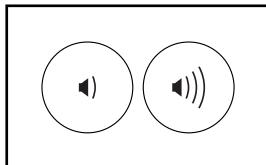
## COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para ouvir música ou audiolivros através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue um cabo áudio macho 3,5 mm - macho 3,5 mm (não incluído) na entrada da consola e numa entrada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio está bem ligado.**

**Nota:** Para adquirir um cabo de áudio, consulte uma loja de eletrónica local.

Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leio áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões para aumentar e diminuir o volume na consola, ou o controlo de volume no seu leitor de áudio pessoal.

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



## O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola inclui um modo de informação que regista as informações de utilização do tapete rolante. O modo de informação também lhe permite selecionar milhas ou quilómetros como unidade de medição e ligar ou desligar o modo de demonstração do ecrã.

Para seleccionar o modo de informação, mantenha premido o botão Stop (Parar), insira a chave na consola e depois largue o botão Stop. Quando for seleccionado o modo de informação, aparecem no ecrã as seguintes informações:



- O número de horas durante as quais o tapete rolante esteve em funcionamento.
- O número total de milhas ou quilómetros que a cinta de caminhar se deslocou.
- Um “E,” para milhas inglesas, ou um “M,” para quilómetros métricos. Para alterar a unidade de medida, prima o botão de diminuir Speed (Velocidade).
- On (Ligado), Off (Desligado) ou Auto para a definição de retroiluminação. Para alterar a definição de retroiluminação, prima o botão de aumentar Speed.

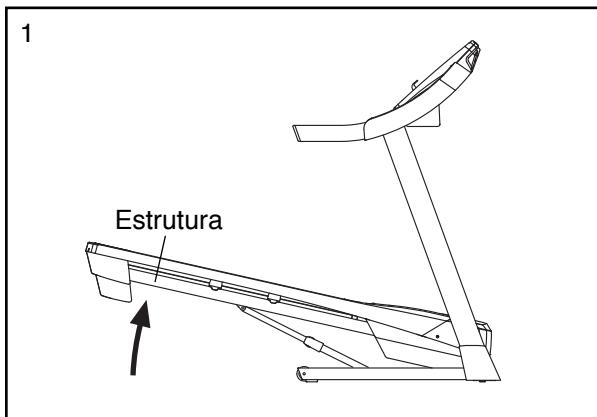
Para sair do modo de informação, retire a chave da consola.

# COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

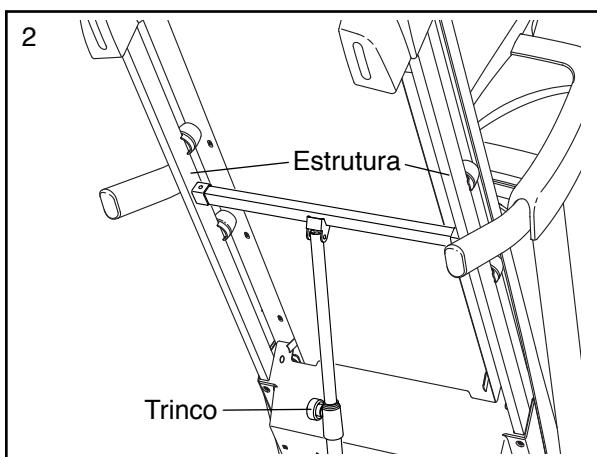
## COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para zero antes de o dobrar. Em seguida, retire a chave e desligue o cabo de alimentação. **ATENÇÃO:** Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou mover o tapete rolante.

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



2. Levante a estrutura até o trinco se fixar na posição de arrumação. **ATENÇÃO:** Certifique-se de que o trinco fica encaixado.

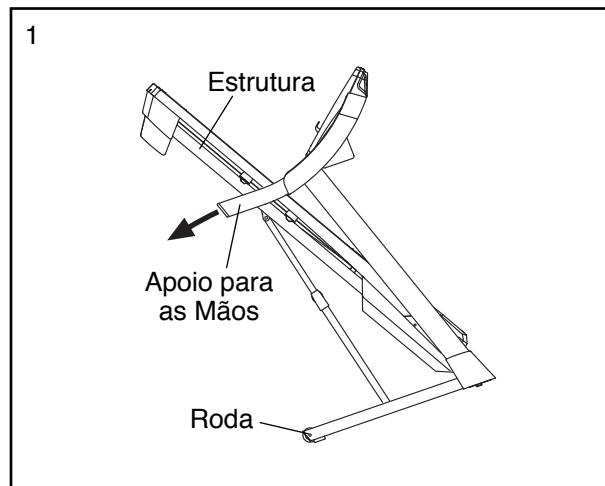


Para proteger o chão ou a carpeta, coloque um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

## COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

Antes de mover o tapete rolante, sobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO:** Certifique-se de que o trinco está bloqueado na posição de arrumação. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.

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



2. Puxe o apoio para as mãos para trás até o tapete rolante rolar sobre as rodas e move-o cuidadosamente para a localização pretendida. **ATENÇÃO:** Não move o tapete rolante sem o inclinar para trás, não puxe pela estrutura e não move 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

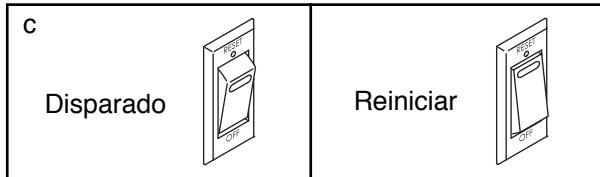
1. Consulte a ilustração 2. Segure a extremidade superior da estrutura do tapete rolante com a mão direita. Depois, puxe o trinco para a esquerda. **IMPORTANTE:** Não rode o trinco. Se necessário, empurre a estrutura ligeiramente para a frente. Rode a estrutura para baixo alguns centímetros e largue o trinco.
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. Encontre o sintoma aplicável e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa deste manual.

## SINTOMA: O aparelho não liga

- a. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (veja a página 14). Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores de 1 mm<sup>2</sup> com comprimento máximo de 1,5 m.
- b. Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida na consola.
- c. Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente, conforme indicado, 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

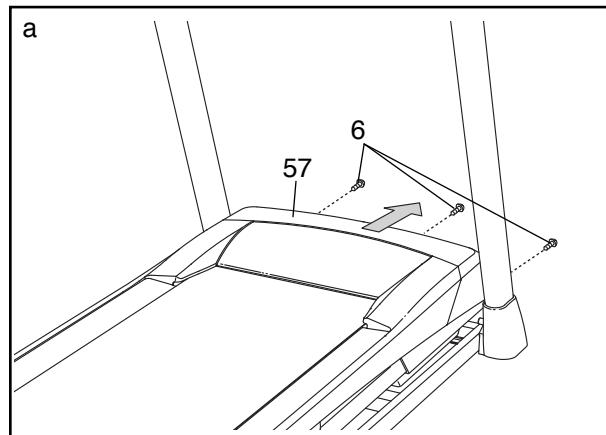
- a. Verifique o interruptor (veja a ilustração acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.
- b. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado. Se o cabo de alimentação estiver ligado, desligue-o, aguarde cinco minutos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

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

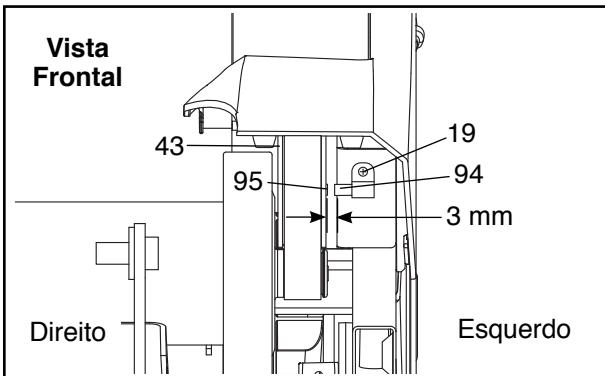
- a. A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (Parar) por alguns segundos. Se os ecrãs continuarem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 20 para desligar o modo de demonstração.

## SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam corretamente

- a. Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Retire os três Parafusos #8 x 3/4" (6). Faça deslizar cuidadosamente a Cobertura do Motor (57).



Localize o Interruptor de Lâminas (94) e o Íman (95) no lado esquerdo da Polia (43). Rode a Roldana até o Íman ficar alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas é de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 3/4" (19), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso. Coloque novamente o Capô do Motor (não apresentado) com os três Parafusos #8 x 3/4" (não apresentados) e ponha o tapete rolante em funcionamento por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correta da velocidade.

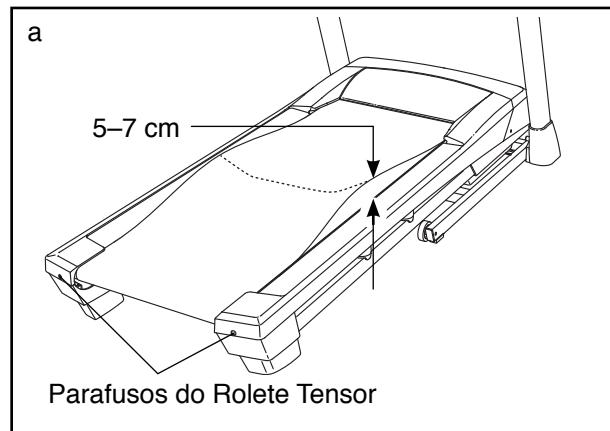


**SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada**

- Mantenha premidos os botões Stop (Parar) e de aumentar Speed (Velocidade), introduza a chave na consola e depois largue os botões Stop e de aumentar Speed. Em seguida, prima o botão Priority Display (Ecrã prioritário). Depois, prima o botão de aumentar ou diminuir Incline (Inclinação). O tapete rolante eleva-se automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois volta ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação fica novamente calibrado. Se a calibragem da inclinação não for iniciada, prima novamente o botão Stop (Parar) e, em seguida, prima novamente o botão de aumentar ou diminuir Incline. Quando a inclinação ficar calibrada, retire a chave da consola.

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

- Se a cinta de caminhar for apertada demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ser 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 contrário ao dos ponteiros do relógio. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.

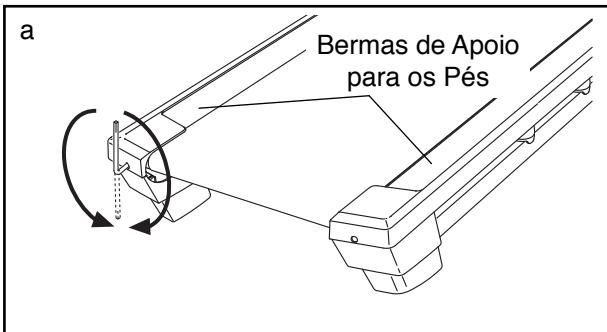


- O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado.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

**SINTOMA: A cinta de caminhar está descentralizada**

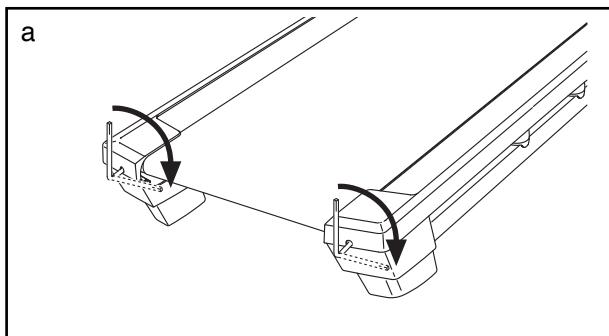
**IMPORTANTE:** A cinta de caminhar deve estar centrada entre as bermas de apoio para os pés. Se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada.

- 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 a cinta de caminhar ficar centrada.



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

- a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO**. Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do 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 a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



# DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

## INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

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

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

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

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

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

## DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

## FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

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

# LISTA DE PEÇAS

Modelo nº PETL79713.1 R0514A

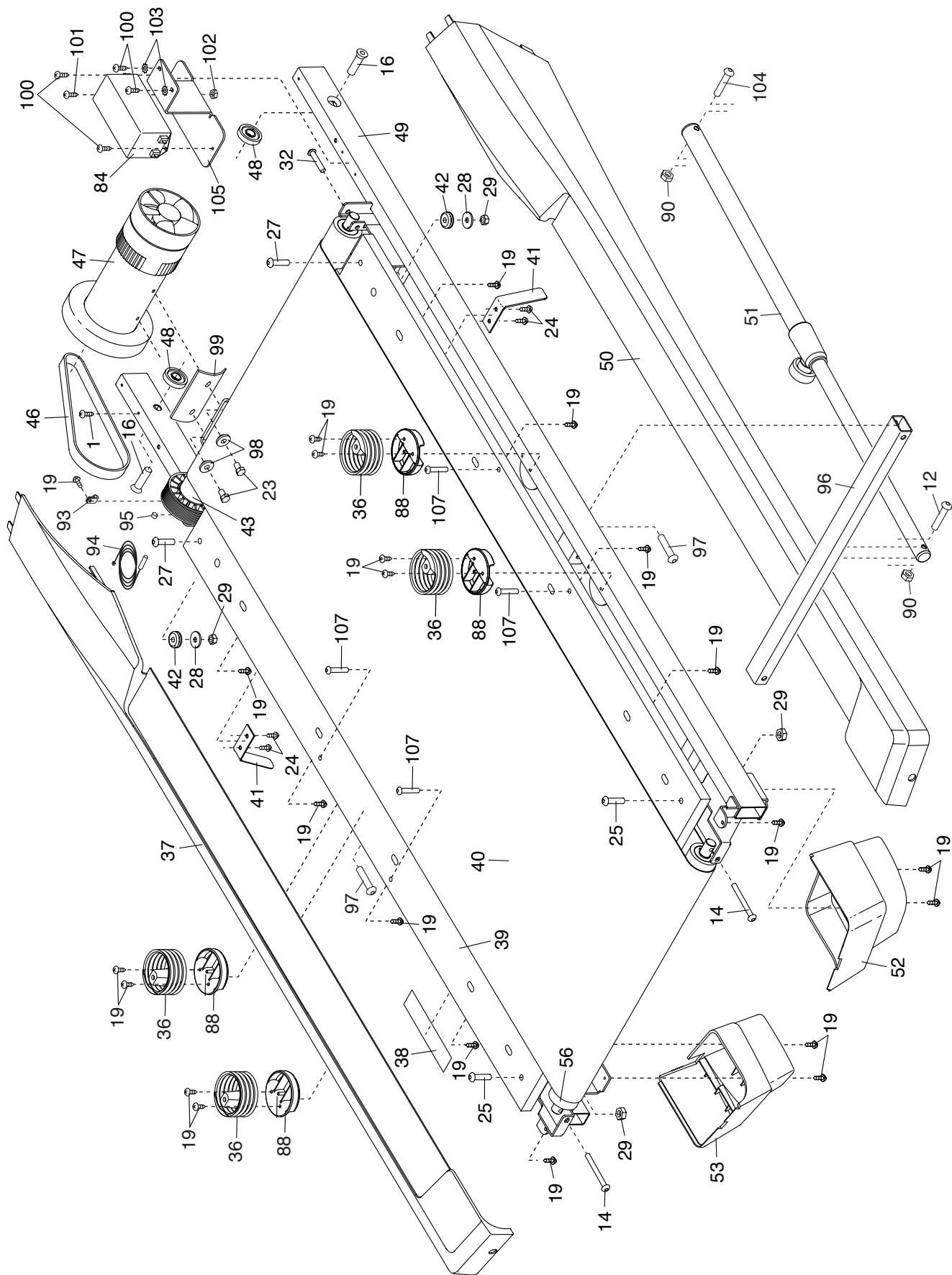
Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	2	Parafuso de Terra #8 x 1/2"	51	1	Trinco de Armazenamento
2	2	Pino 3/8" x 2 1/2"	52	1	Pé Traseiro Direito
3	2	Porca 3/8"	53	1	Pé Traseiro Esquerdo
4	6	Parafuso 3/8" x 4"	54	1	Parafuso de Cabeça Panela #8 x 1/2"
5	10	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	55	4	Parafuso do Controlador #8 x 1/2"
6	41	Parafuso #8 x 3/4"	56	1	Rolete Tensor
7	2	Parafuso 5/16" x 1"	57	1	Cobertura do Motor
8	2	Anilha em Forma de Estrela 5/16"	58	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
9	4	Parafuso 3/8" x 3 1/2"	59	1	Estrutura de Inclinação
10	4	Parafuso 1/4" x 1"	60	1	Motor de Inclinação
11	10	Parafuso #3 x 1/4"	61	1	Tomada
12	1	Pino M8 x 45mm	62	1	Controlador
13	2	Coluna	63	3	Atilho para Fio
14	2	Parafuso 1/4" x 2 1/2"	64	1	Placa da Caixa
15	2	Pino 3/8" x 1 3/8"	65	1	Interruptor
16	2	Pino 1/2" x 2 1/4"	66	1	Cabo de Alimentação
17	2	Porca 1/2"	67	1	Bucim
18	3	Clipe do Capô	68	1	Caixa
19	23	Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 3/4"	69	2	Tampa do Apoio para as Mãos
20	2	Pino 3/8" x 1 3/4"	70	1	Fio da Barra Vertical
21	4	Porca de Travamento 3/8"	71	1	Apoio para a Mão Esquerda
22	2	Espaçador do Motor de Inclinação	72	1	Apoio para a Mão Direita
23	2	Parafuso 1/4" x 3/8"	73	1	Cobertura da Base Esquerda
24	4	Parafuso #8 x 1/2"	74	1	Cobertura da Base Direita
25	2	Pino 5/16" x 1 1/4"	75	1	Barra Vertical Esquerda
26	1	Cobertura da Coluna Esquerda	76	1	Barra Vertical Direita
27	2	Pino 5/16" x 1 3/4"	77	4	Tampa da Base
28	2	Anilha 5/16"	78	2	Autocolante de Aviso
29	4	Porca 5/16"	79	4	Almofada da Base
30	1	Cobertura da Coluna Direita	80	1	Base
31	1	Barra de Apoio das Pulsações	81	2	Roda
32	1	Parafuso 1/4" x 2"	82	1	Chave/Clipe
33	8	Parafuso Auto-Atarraxante #8 x 1"	83	1	Base da Consola
34	2	Torno da Consola	84	1	Filtro
35	2	Espaçador da Almofada da Base	85	1	Tabuleiro Direito
36	4	Acolchoamento da Plataforma	86	1	Consola
37	1	Carril de Apoio para o Pé Esquerdo	87	1	Estrutura da Consola
38	1	Autocolante de Aviso do Trinco	88	4	Base do Acolchoamento
39	1	Plataforma de Caminhar	89	1	Fio de Terra da Consola
40	1	Cinta de Caminhar	90	2	Porca M8
41	2	Guia da Correia	91	2	Atilho para Fio da Consola
42	2	Espaçador de Borracha	92	1	Grelha da Coluna Direita
43	1	Polia/Rolete de Tração	93	1	Clipe do Interruptor de Lâminas
44	1	Grelha da Coluna Esquerda	94	1	Interruptor de Lâminas
45	1	Tabuleiro Esquerdo	95	1	Íman
46	1	Correia do Motor de Tração	96	1	Barra de Apoio do Trinco
47	1	Motor de Tração	97	2	Parafuso 1/4" x 1 3/4"
48	2	Espaçador da Estrutura	98	2	Bucha do Motor
49	1	Estrutura	99	1	Isolador do Motor
50	1	Carril de Apoio para o Pé Direito			

<b>Nº</b>	<b>Qtd.</b>	<b>Descrição</b>	<b>Nº</b>	<b>Qtd.</b>	<b>Descrição</b>
100	7	Parafuso de Máquina #8 x 1/2"	105	1	Suporte do Filtro
101	1	Pino #8 x 3/4"	106	1	Suporte de Ligação à Terra
102	1	Porca #8	107	4	Pino 1/4" x 1 1/4"
103	5	Anilha em Forma de Estrela #8	*	—	Manual do Utilizador
104	1	Pino M8 x 50mm			

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.

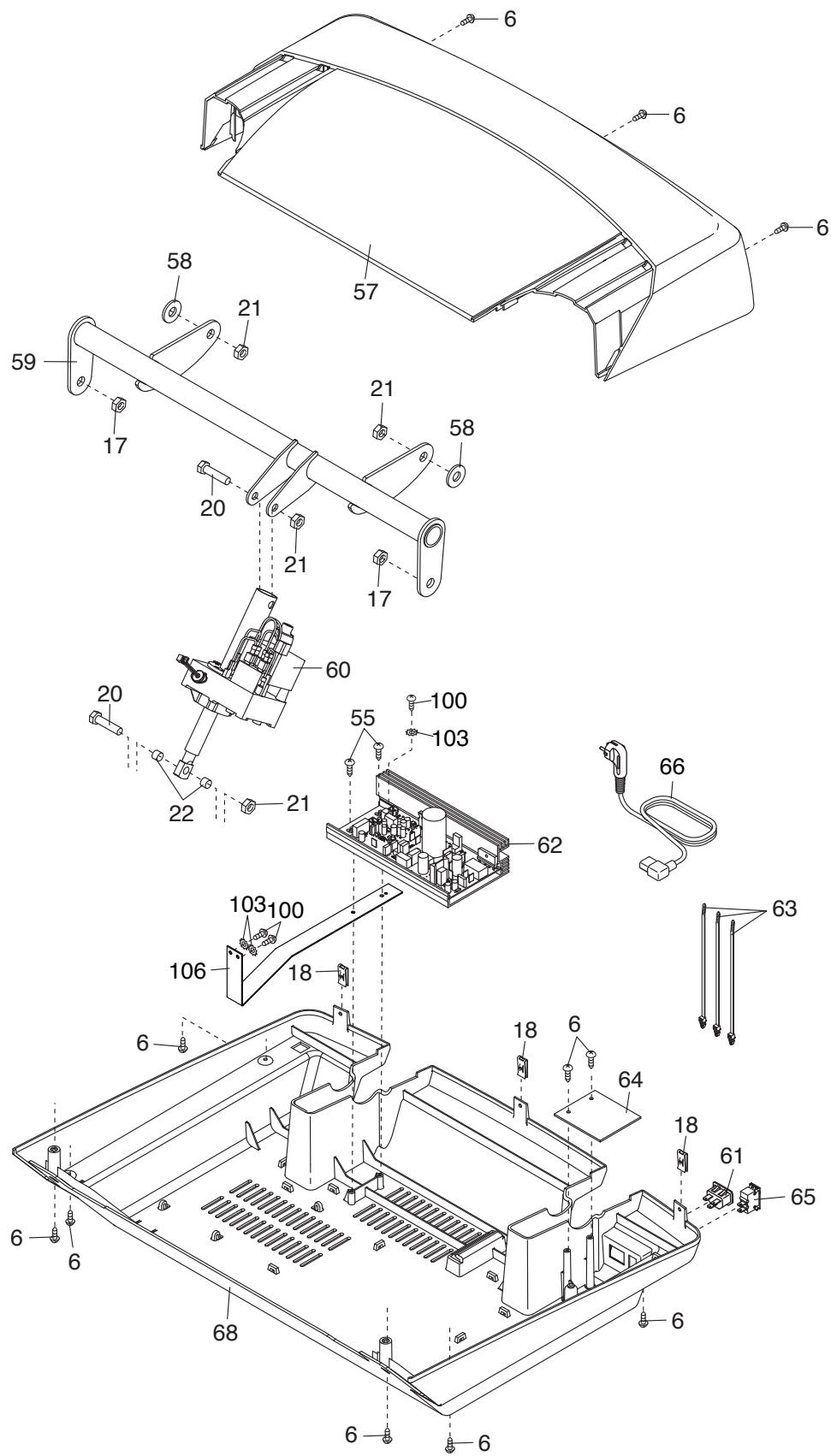
## **DIAGRAMA AMPLIADO A**

Modelo nº PETL79713.1 R0514A



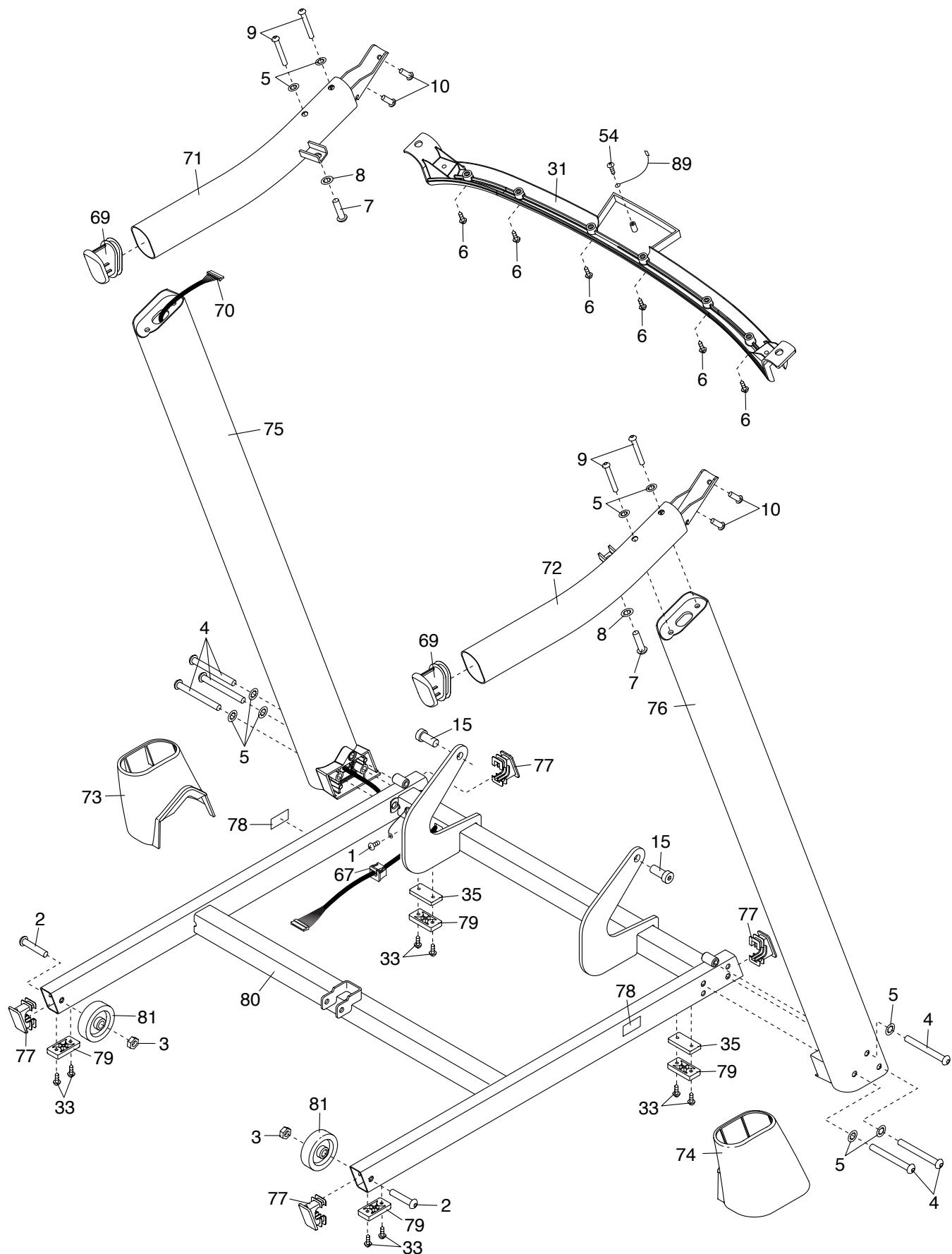
# DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo n° PETL79713.1 R0514A



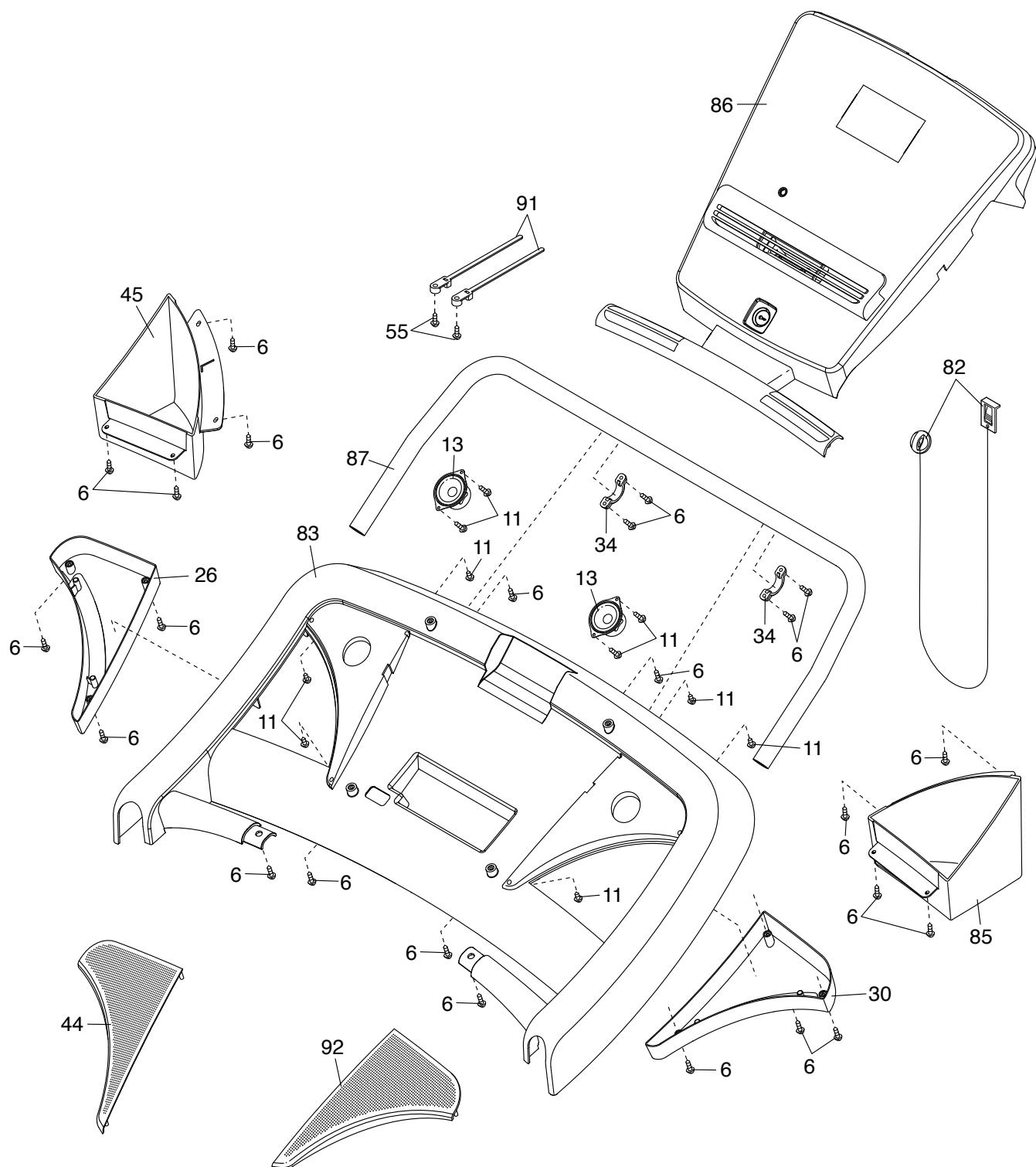
# DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo n° PETL79713.1 R0514A



# DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo n° PETL79713.1 R0514A



## **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.

