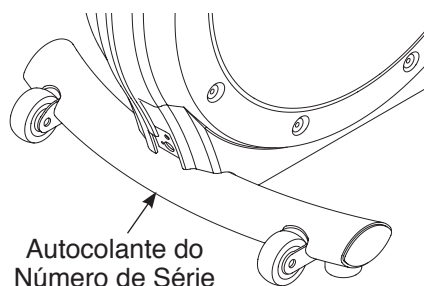


FREEMOTION[®] *elliptical trainer*

Modelo nº FMEL4255P-INT.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



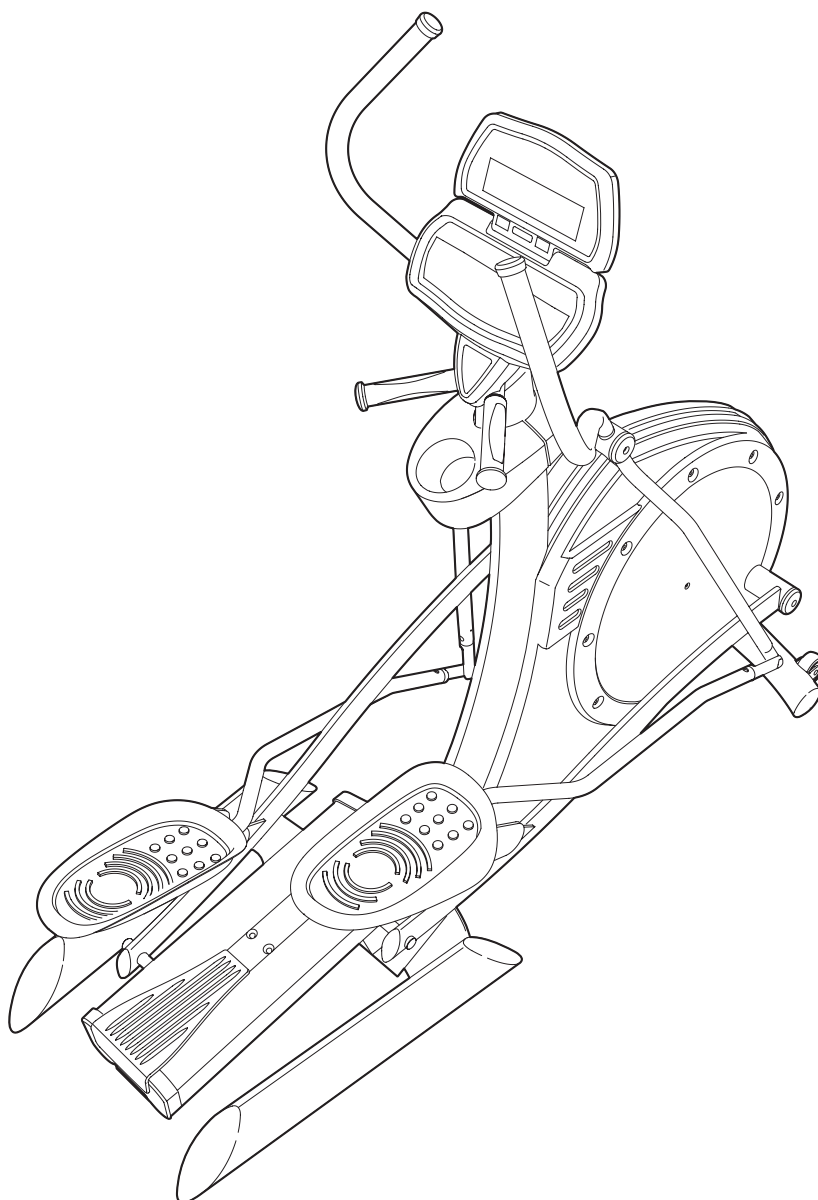
DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas ou se houver peças danificadas ou em falta, consulte **COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE** na contracapa deste manual.

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



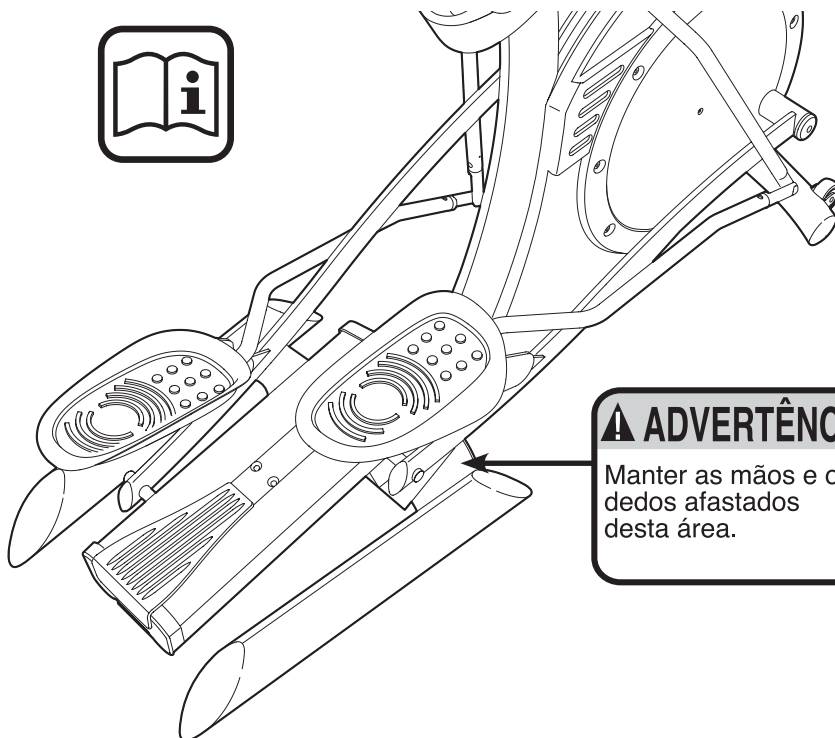
www.freemotionfitness.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
MONTAGEM	5
COMO PREPARAR O APARELHO ELÍPTICO	7
COMO UTILIZAR A CONSOLA	8
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	20
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	22
LISTA DE PEÇAS	23
DIAGRAMA AMPLIADO	25
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE	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

Manter as mãos e os dedos afastados desta área.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

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

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Utilize o aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.
3. É da responsabilidade do proprietário deste equipamento garantir que todos os utilizadores deste aparelho elíptico estão devidamente informados acerca de todas as precauções.
4. Mantenha o aparelho elíptico dentro de casa e afastado da humidade e do pó. Não coloque o aparelho elíptico numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
5. Coloque o aparelho elíptico numa superfície nivelada, com, pelo menos, 0,9 m de espaço à frente e atrás e 0,6 m de cada lado. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.
6. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
7. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho elíptico.
8. O aparelho elíptico não deve ser utilizado por pessoas de peso superior a 159 kg.
9. Vista roupa apropriada quando se exercitar; não utilize roupas folgadas que possam ficar presas no aparelho elíptico. Utilize sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.
10. Segure os manípulos ao montar, desmontar ou utilizar o aparelho elíptico.
11. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão 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.
12. O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até o volante parar. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.
13. Mantenha as costas direitas sempre que utilizar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.
14. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.
15. Não modifique o cabo de alimentação nem utilize um adaptador para ligar o cabo de alimentação a uma tomada inadequada. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes. Não utilize uma extensão eléctrica.

ANTES DE COMEÇAR

Agradecemos a sua aquisição do revolucionário ELLIPTICAL TRAINER FREEMOTION®. O ELLIPTICAL TRAINER oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o aparelho elíptico. 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.

Comprimento: 198 cm
Largura: 74 cm
Peso: 172 kg

Suporte para Livros

Monitor da Frequência Cardíaca

Tabuleiro de Acessórios

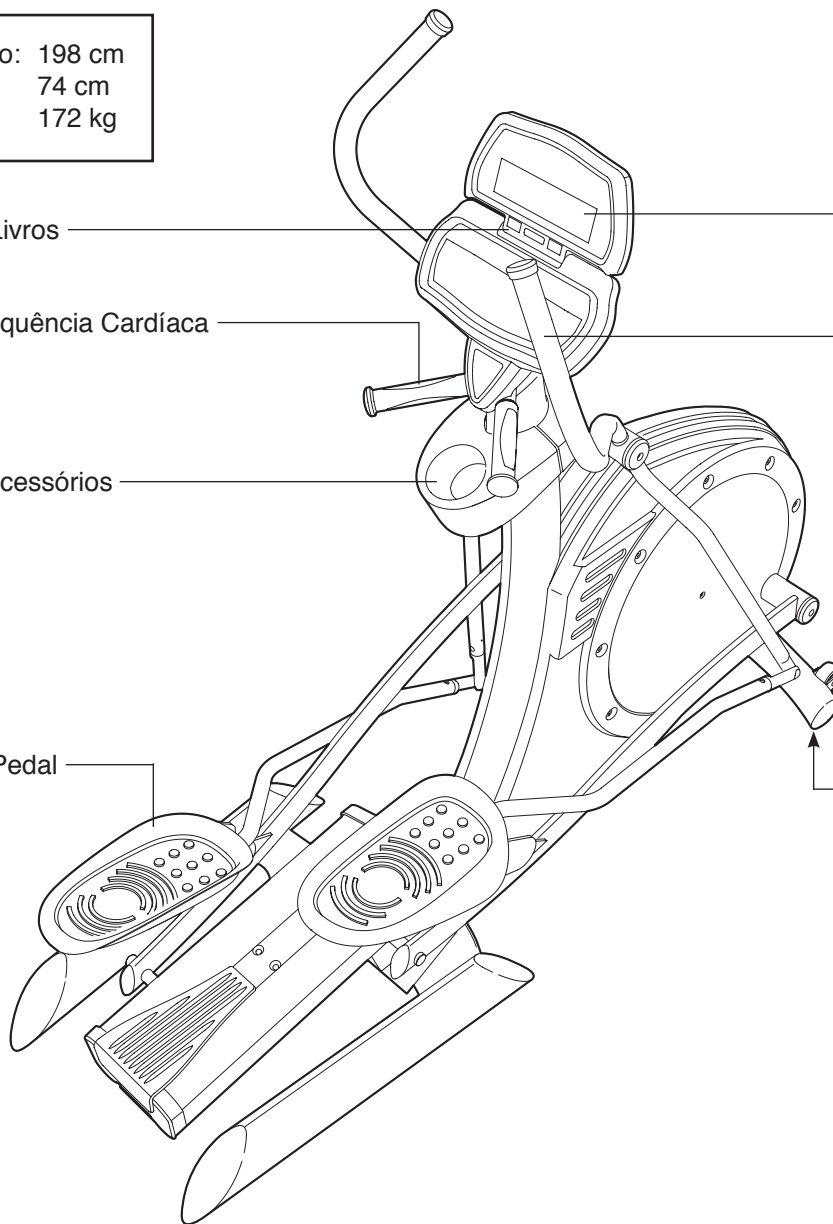
Cobertura do Pedal

Consola

Manípulo

Roda

Pé Nivelador

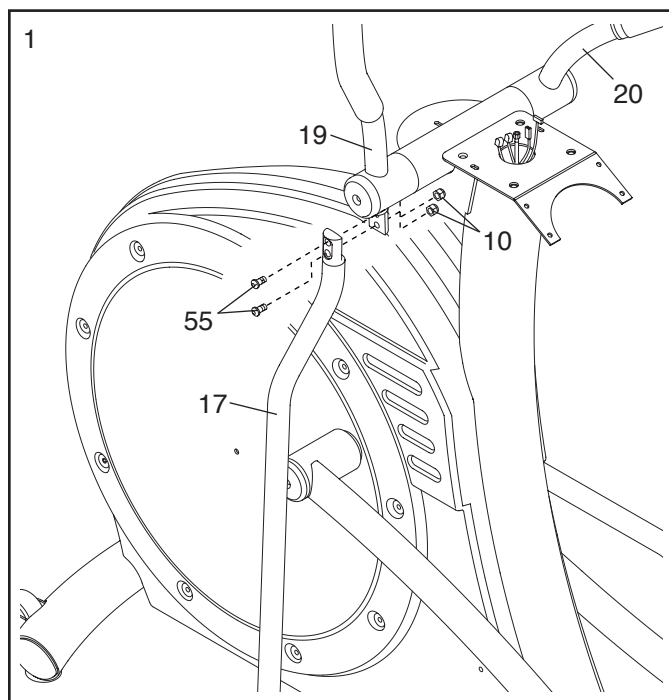


MONTAGEM

A montagem requer duas pessoas. Coloque todas as peças do aparelho elíptico numa área vazia e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem. **Para a montagem é(são) apenas necessária(s) a(s) ferramenta(s) incluída(s).**

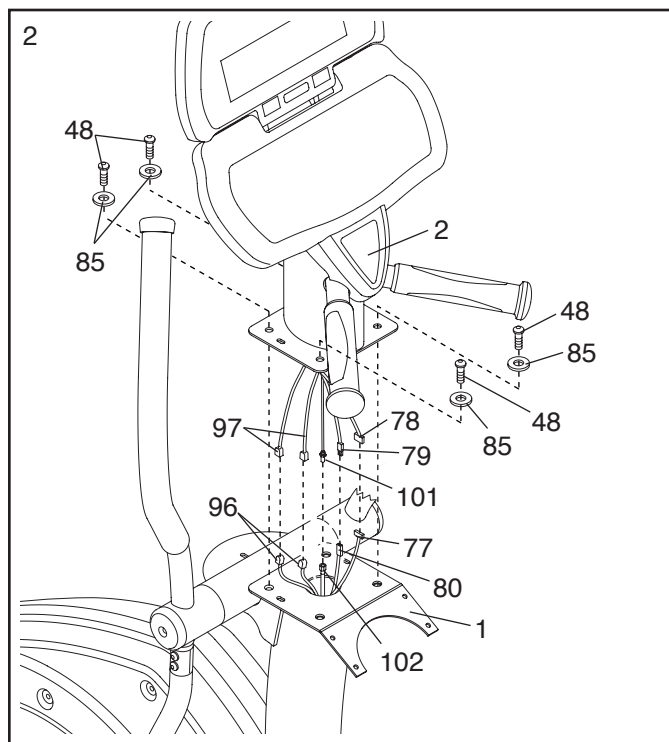
1. Levante o Braço do Manípulo esquerdo (17) até à posição apresentada. Fixe o Braço do Manípulo esquerdo ao Manípulo Esquerdo (19) com dois Parafusos de Espera 3/8" x 5/8" (55) e duas Contraporcas de Nylon 3/8" (10).

Fixe o outro Braço do Manípulo direito (não apresentado) ao Manípulo Direito (20) da mesma forma.

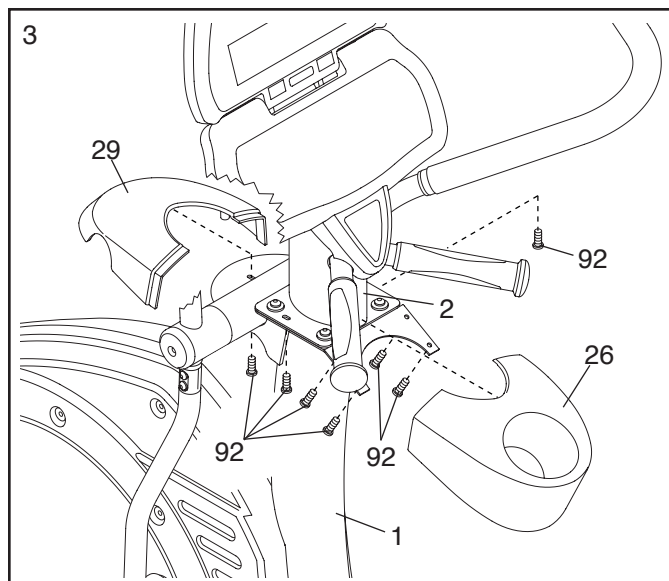


2. Peça a outra pessoa para segurar na Barra Vertical (2) na posição apresentada. Ligue o Fio de Alimentação Baixo (96) ao Fio de Alimentação Alto (97). Ligue o Cabo CATV Baixo (102) ao Cabo CATV Alto (101). Ligue o Fio da Bateria Baixo (77) ao Fio da Bateria Alto (78). Ligue o Fio do Controlador Baixo (80) ao Fio do Controlador Alto (79).

Fixe a Barra Vertical (2) à Estrutura (1) com quatro Parafusos de Cabeça Redonda 3/8" x 1 1/4" (48) e quatro Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (85). **Certifique-se de que não há fios trilhados entre a Barra Vertical e a Estrutura.**



3. Fixe a Cobertura da Barra Vertical (29) à Barra Vertical (2) com três Parafusos de Cabeça Redonda #8 x 1/2" (92). Fixe o Tabuleiro de Acessórios (26) à Estrutura (1) com quatro Parafusos de Cabeça Redonda #8 x 1/2" (92).



4. **Certifique-se de que todas as peças do aparelho elíptico ficam devidamente apertadas.** Nota: Poderão sobrar algumas peças após concluída a montagem. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.

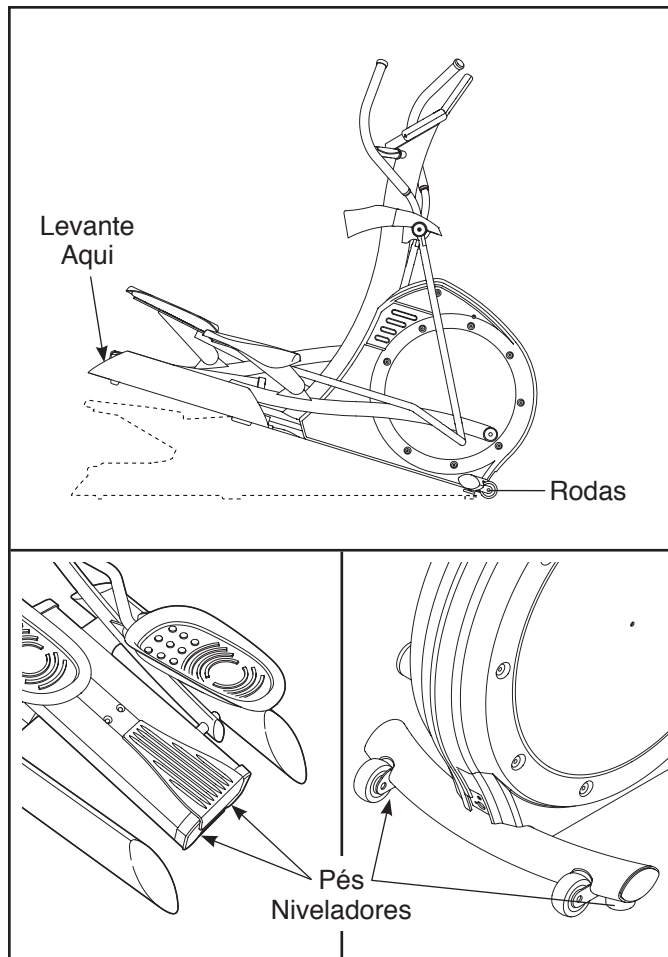
COMO PREPARAR O APARELHO ELÍPTICO

COMO DESLOCAR E NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO

Certifique-se de que o cabo de alimentação está desligado. Consulte o desenho incluído à esquerda e localize os dois pés niveladores sob a parte posterior da estrutura. Rode os pés niveladores de forma a que não toquem no chão.

Devido ao tamanho e ao peso do aparelho elíptico, são necessárias duas pessoas para o deslocar. Duas pessoas devem levantar a extremidade indicada do aparelho elíptico até este rolar sobre as rodas da frente. Desloque cuidadosamente o aparelho elíptico até ao local desejado e depois baixe-o para uma posição nivelada. **CUIDADO:** Para reduzir o risco de lesões, dobre as pernas e mantenha as costas direitas. **Certifique-se de que utiliza as pernas e não as costas para levantar o aparelho elíptico. Não tente deslocar o aparelho elíptico sobre uma superfície não nivelada.**

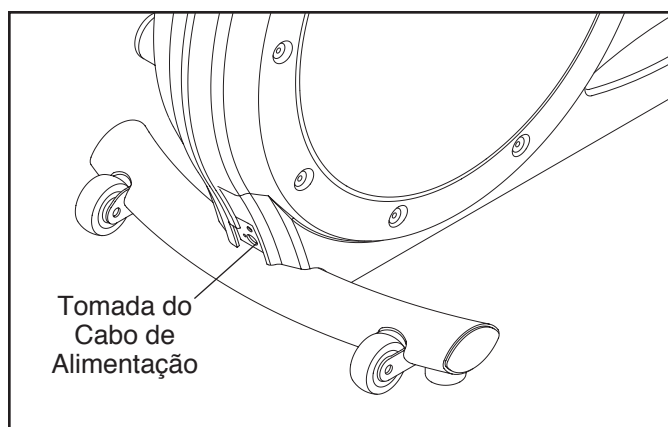
Em seguida, rode os dois pés niveladores sob a parte posterior da estrutura até tocarem no chão. Se o aparelho elíptico balançar ligeiramente durante a utilização, rode os pés niveladores sob a parte da frente da estrutura (consulte o desenho incluído à direita) até que o movimento de balanço seja eliminado.



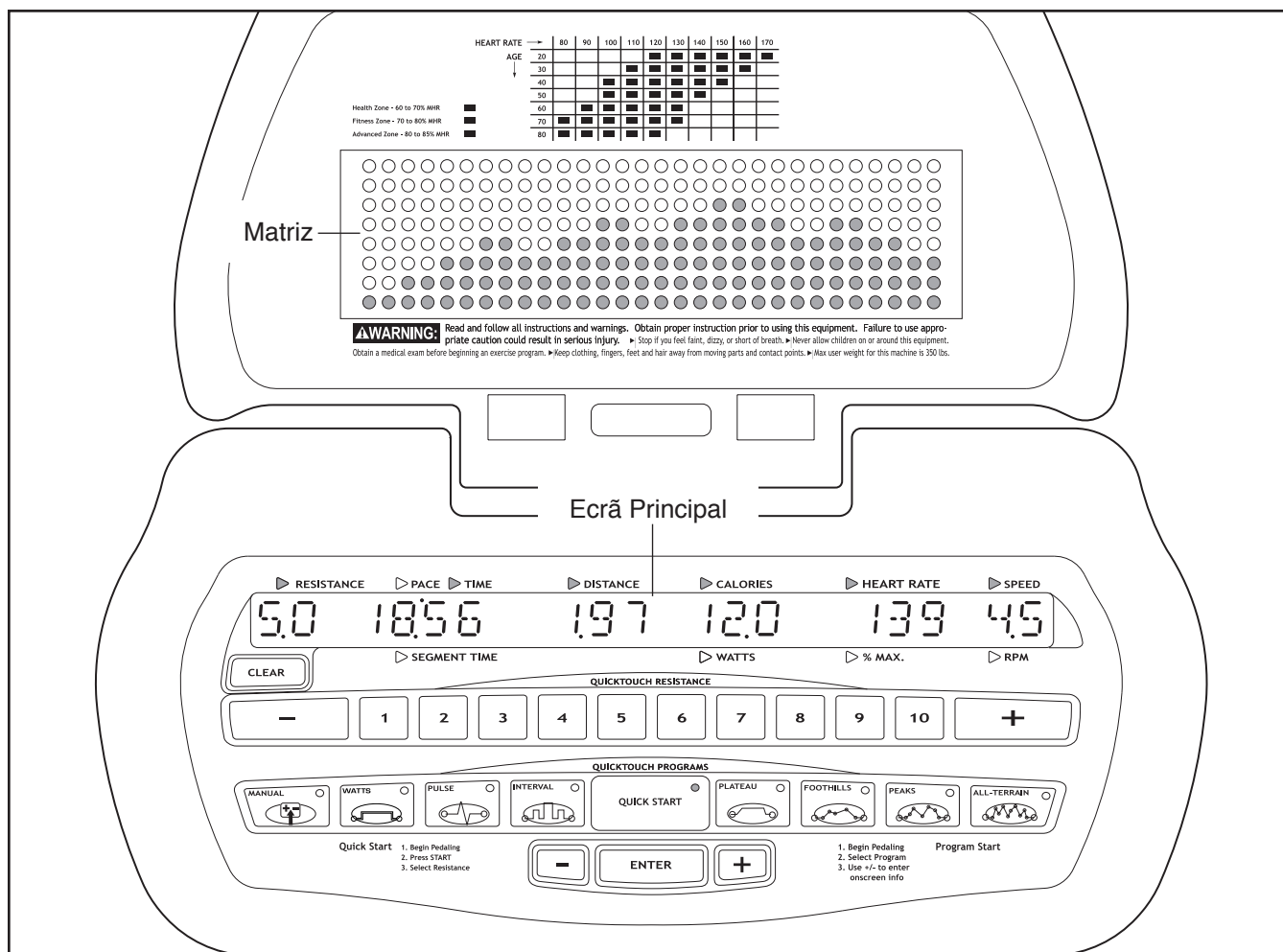
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

O aparelho elíptico pode ser utilizado com ou sem um cabo de alimentação. **Para adquirir um cabo de alimentação, consulte a contracapa deste manual.**

Para utilizar um cabo de alimentação, comece por ligar uma das extremidades do cabo de alimentação à tomada existente na parte da frente do aparelho elíptico. Ligue a outra extremidade do cabo de alimentação a uma tomada de corrente adequada, que esteja devidamente instalada e em conformidade com todos os regulamentos e normas locais.



COMO UTILIZAR A CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e divertidas.

Quando seleccionar o modo de arranque rápido, pode alterar a resistência dos pedais, bastando para isso tocar num botão. À medida que se exercita, a consola oferece informações contínuas sobre o exercício. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho.

Além disso, a consola oferece uma vasta selecção de programas de exercício. Cada programa controla automaticamente a resistência dos pedais enquanto o orienta ao longo de uma sessão de exercício eficaz. A consola também oferece dois programas de pulsações que controlam automaticamente a resistência dos

pedais para manter a frequência cardíaca próxima do alvo de nível durante a sessão de exercício. Nota: Os programas de pulsações exigem a utilização de um monitor da frequência cardíaca compatível com Polar® (não incluído).

Antes de utilizar o aparelho elíptico, leia a secção PERSPECTIVA GERAL DA CONSOLA nas páginas 9 a 11. **Para utilizar o modo de arranque rápido,** consulte a página 12. **Para utilizar o programa manual,** consulte a página 12. **Para utilizar o programa de watts constantes,** consulte a página 14. **Para utilizar um programa de pulsação,** consulte a página 15. **Para utilizar o programa de intervalos,** consulte a página 16. **Para utilizar o programa de planalto,** consulte a página 17. **Para utilizar os programas de sopé de encosta, picos ou todo-o-terreno,** consulte a página 18. **Para utilizar o modo de manutenção,** consulte a página 19.

PERSPECTIVA GERAL DA CONSOLA

Para sua comodidade, leia todas as instruções nas páginas 9 a 11 antes de utilizar o aparelho elíptico.

COMO ACTIVAR A CONSOLA

O aparelho elíptico pode ser utilizado com ou sem um cabo de alimentação. Para utilizar o aparelho elíptico com um cabo de alimentação, consulte COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO na página 7.

Para utilizar o aparelho elíptico sem um cabo de alimentação, basta começar a pedalar a um ritmo igual ou superior a cerca de 25 rotações por minuto (rpm).

O ecrã principal acende, os indicadores nos botões dos Programas de Toque Rápido [QUICKTOUCH PROGRAMS] começam a piscar, ouve-se um som e começam a deslocar-se no ecrã principal as palavras *PLEASE SELECT A PROGRAM TO BEGIN* (Selecione um programa para começar). À medida que pedalar, a energia será fornecida por um gerador; lembre-se de continuar a pedalar enquanto utiliza o aparelho elíptico.

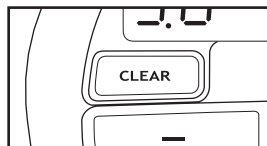
COMO DESLIGAR A CONSOLA

Se o cabo de alimentação não estiver a ser utilizado e se os pedais não se moverem durante um curto período de tempo, a consola desliga automaticamente.

Se o cabo de alimentação estiver a ser utilizado e se os pedais não se moverem durante um curto período de tempo, deslocam-se no ecrã principal as palavras *PLEASE SELECT A PROGRAM TO BEGIN* (Selecione um programa para começar). Desligue o cabo de alimentação quando o aparelho elíptico não estiver a ser utilizado.

OS BOTÕES

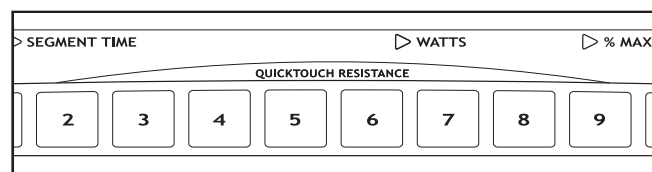
O botão Limpar [CLEAR]—Utilize este botão para reiniciar a consola. Quando se prime este botão, o ecrã principal é reposto e passam no ecrã



principal as palavras *PLEASE SELECT A PROGRAM TO BEGIN* (Selecione um programa para começar).

Nota: Se for iniciado um programa e depois seleccionado um programa diferente, o ecrã principal não é reposto a menos que o botão Limpar seja premido antes de seleccionar o segundo programa.

Os botões de Resistência de Toque Rápido [QUICKTOUCH RESISTANCE]—Estes botões controlam a resistência dos pedais. Existem vinte definições de resistência, de 0,5 a 10. De cada vez

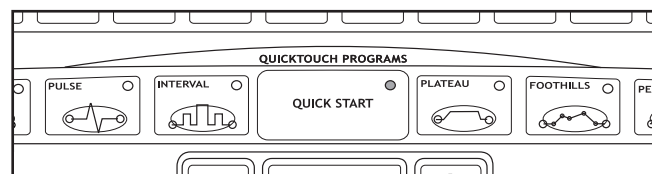


que é premido o botão + ou –, a definição de resistência muda 0,5.

Quando é premido um dos botões numerados de 1 a 10, é seleccionada a definição de resistência correspondente.

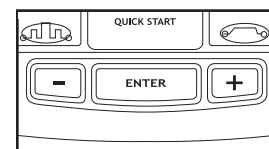
Nota: Os pedais podem demorar um momento até atingirem o nível de resistência seleccionado.

Os botões de Programas de Toque Rápido [QUICKTOUCH PROGRAMS]—Estes botões são



utilizados para seleccionar o modo de arranque rápido e os programas.

O botão de Introdução [ENTER] e os botões + e –—Utilize estes botões para introduzir informações na consola.



O ECRÃ PRINCIPAL

O ecrã principal apresenta uma variedade de mensagens de texto para o orientar através das sessões de exercício. Além disso, o ecrã principal apresenta as seguintes informações durante o exercício:

Resistência

[RESISTANCE]—A extremidade esquerda do ecrã principal apresenta a definição de resistência dos pedais.



Ritmo/Tempo/Tempo do Segmento [PACE/TIME/SEGMENT TIME]

—Quando é seleccionado o modo de arranque rápido, esta secção do ecrã principal apresenta o ritmo de pedalada em minutos por quilómetro ou milha, e o tempo decorrido. O ecrã muda de um número para outro de poucos em poucos segundos.



Quando estiver seleccionado um programa, o ecrã apresenta o ritmo da pedalada, o tempo restante do programa e o tempo restante do segmento actual do programa.

Distância [DISTANCE]

—Esta secção do ecrã principal apresenta a distância que pedalou, em quilómetros ou milhas.



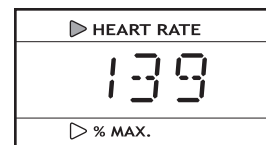
Calorias/Watts

[CALORIES/WATTS]—Esta secção do ecrã principal apresenta o número aproximado de calorias que queimou e a energia gerada em watts. O ecrã muda de um número para outro de poucos em poucos segundos.



Frequência Cardíaca/% Máxima [HEART RATE/% MAX]

—Quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho ou um monitor da frequência cardíaca compatível com Polar® (não incluídos), esta secção do ecrã principal apresenta a sua frequência cardíaca.

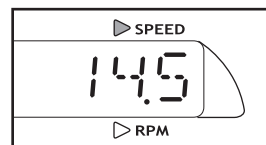


Quando for seleccionado um programa de pulsações, o ecrã apresenta a frequência cardíaca e a percentagem correspondente da *estimativa da sua frequência cardíaca máxima* (consulte o passo 6 na página 15 para obter uma explicação da estimativa da frequência cardíaca máxima).

O ecrã muda de um número para outro de poucos em poucos segundos.

Velocidade/RPM [SPEED/RPM]—A extremidade direita do ecrã principal apresenta a velocidade da pedalada em quilómetros ou milhas por hora, e a cadência da pedalada em rotações por minuto (RPM). O ecrã muda de um número para outro de poucos em poucos segundos.

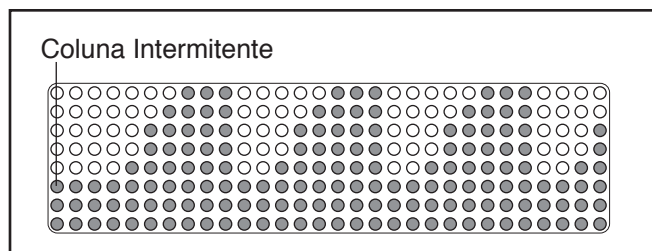
Nota: O ecrã principal pode apresentar mensagens de texto em seis idiomas diferentes (consulte o passo 6 na página 19). Além disso, o ecrã principal pode apresentar dados no sistema inglês ou no sistema métrico (consulte o passo 7 na página 19).



A MATRIZ

Quando é seleccionado o programa de intervalo, planalto, sopé de encosta, picos ou todo-terreno, a matriz apresenta um perfil das definições de resistência.

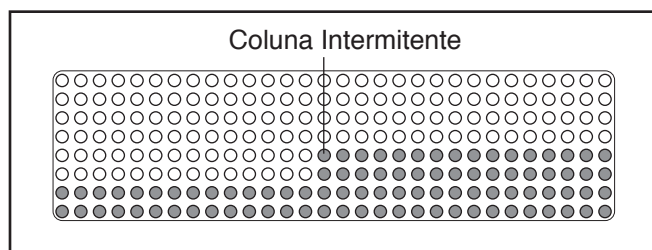
Cada programa está dividido em segmentos e cada coluna da matriz representa um segmento. A coluna intermitente representa o segmento actual. Nota: Se um programa tiver mais de 30 segmentos, a matriz apresenta no máximo 30 segmentos de cada vez.



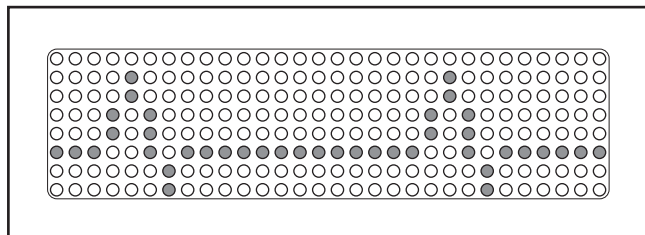
Os indicadores acesos em cada coluna representam a definição de resistência para esse segmento do programa. Um indicador aceso representa uma definição de resistência de 0,5 ou 1, dois indicadores acesos representam uma definição de resistência de 1,5 ou 2, três indicadores acesos representam uma definição de resistência de 2,5 ou 3, e por aí fora.

Nota: Uma vez que existem oito indicadores em cada coluna, a matriz apresenta normalmente definições de resistência até 8. Se estiverem programadas definições de resistência de 8,5, 9, 9,5 ou 10 para um ou mais segmentos, os indicadores acesos em todas as colunas mudam ocasionalmente para baixo para que as definições mais elevadas sejam apresentadas na matriz.

Quando estiver seleccionado o modo de arranque rápido ou o programa manual, a matriz apresenta as definições de resistência seleccionadas por si.



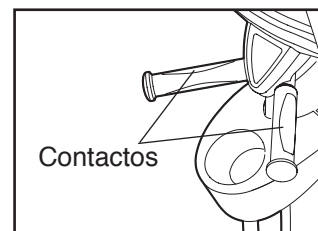
Quando estiver seleccionado um programa de pulsações, a matriz apresenta um gráfico do ritmo cardíaco. De cada vez que for detectado ritmo cardíaco, aparece no ecrã um pico adicional.



O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do monitor da frequência cardíaca, retire-as.

Para medir a frequência cardíaca, agarre nos contactos; as palmas das mãos devem ficar apoiadas nos contactos superiores e os dedos devem tocar nos contactos inferiores. **Evite mover as mãos.**



Quando as pulsações forem detectadas, o indicador da frequência cardíaca sobre o ecrã principal começa a piscar e, em seguida, é apresentada a frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, agarre nos contactos durante, pelo menos, 15 segundos sem mover as mãos.**

Se a frequência cardíaca não for apresentada, certifique-se de que as suas mãos estão posicionadas conforme descrito. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos metálicos com demasiada firmeza. Para obter o melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos ou químicos.**

COMO UTILIZAR O MODO DE ARRANQUE RÁPIDO

Se optar por não utilizar um programa, o modo de arranque rápido permite-lhe começar a fazer exercício e ajustar manualmente a resistência dos pedais.

1. Ligue o cabo de alimentação ou comece a pedalar para activar a consola.

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 9.

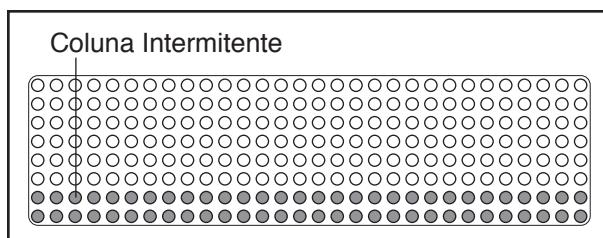
2. Seleccione o modo de arranque rápido.

Para seleccionar o modo de arranque rápido, prima o botão de Arranque Rápido [QUICK START]. O indicador do botão acende.

3. Comece o exercício e altere a resistência dos pedais conforme preferir.

À medida que pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões + e – de Resistência [RESISTANCE] ou os botões de Resistência de Toque Rápido [QUICKTOUCH RESISTANCE].

Quando estiver seleccionado o modo de arranque rápido, a matriz apresenta o seu progresso e as definições de resistência seleccionadas por si. Quando começar a fazer exercício, a coluna esquerda da matriz fica intermitente. Após 30 segundos soa um toque e a coluna da direita começa a piscar.



De cada vez que alterar a resistência dos pedais acendem ou apagam indicadores adicionais na coluna intermitente, e em todas as colunas à direita da coluna intermitente.

Nota: se seleccionar uma definição de resistência superior a 8, os indicadores em todas as colunas deslocam-se para baixo até seleccionar uma definição de resistência mais baixa.

Durante o exercício de 30 em 30 segundos soa um toque e a coluna à direita da anterior começa a piscar. Após fazer exercício durante 8 minutos, a mesma coluna continua a piscar e *todas as colunas de indicadores deslocam-se uma posição para a esquerda*. As colunas de indicadores continuam a deslocar-se para a esquerda de 30 em 30 segundos até terminar o exercício.

4. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte O ECRÃ PRINCIPAL na página 10.

5. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Consulte O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA na página 11.

6. Quando acabar de utilizar o aparelho elíptico, a consola desliga-se ou entra em modo inactivo automaticamente.

Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 9.

COMO UTILIZAR O PROGRAMA MANUAL

O programa manual faz a contagem decrescente do tempo restante da sessão de exercício à medida que o utilizador controla a resistência dos pedais.

1. Ligue o cabo de alimentação ou comece a pedalar para activar a consola.

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 9.

2. Seleccione o programa manual.

Para seleccionar o programa manual, prima o botão MANUAL. O indicador do botão acende e a palavra *MANUAL* aparece no ecrã principal por um momento.

3. Introduza a sua idade.

Um momento após seleccionar o programa aparecem no ecrã principal as palavras *ENTER AGE* (Introduzir Idade) e uma definição de idade de 35.

Para introduzir a idade, prima os botões + e – junto ao botão de Introdução [ENTER]; mantenha premidos os botões para introduzir a idade em incrementos de 5 anos. Quando aparecer a idade, prima o botão de Introdução.

4. Introduza o seu peso.

Em seguida, aparecem no ecrã principal as palavras *ENTER WEIGHT* (Introduzir Peso) e uma definição de peso de 180 lbs (81,6 kg).

Para introduzir o peso, prima os botões + e – junto ao botão de Introdução; mantenha premidos os botões para introduzir o peso em incrementos de 5 lbs (2,3 kg). Quando aparecer o peso, prima o botão de Introdução.

5. Introduza um tempo para o programa.

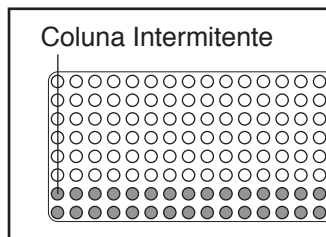
Em seguida, aparecem no ecrã principal as palavras *ENTER TIME* (Introduzir Tempo) e uma definição de tempo de 10 mns.

Para alterar o tempo que o programa durará, prima os botões + e – junto ao botão de Introdução. Em seguida, prima o botão de Introdução.

6. Comece o exercício e altere a resistência dos pedais conforme preferir.

À medida que pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões + e – de Resistência [RESISTANCE] ou os botões de Resistência de Toque Rápido [QUICKTOUCH RESISTANCE].

Durante o programa manual, a matriz apresenta o seu progresso e as definições de resistência seleccionadas por si.



Durante o primeiro segmento do programa, a coluna da esquerda da matriz fica intermitente. Durante os últimos quatro segundos do primeiro segmento a coluna da direita também fica intermitente. Quando terminar o primeiro segmento soa um toque e a coluna da direita continua a piscar.

De cada vez que alterar a resistência dos pedais acendem ou apagam indicadores adicionais na coluna intermitente, e em todas as colunas à direita da coluna intermitente.

Nota: Se seleccionar uma definição de resistência superior a 8, *os indicadores em todas as colunas deslocam-se para baixo* até seleccionar uma definição de resistência mais baixa.

No final de cada segmento soa um toque e a coluna à direita da anterior começa a piscar. Ao concluir os 8 primeiros minutos do programa, a mesma coluna continua a piscar e *todas as colunas de indicadores deslocam-se uma posição para a esquerda*. As colunas de indicadores continuam a deslocar-se para a esquerda no final de cada segmento, até ser apresentado o último segmento do programa na coluna mais à direita da matriz. *No final de cada segmento soa um toque e a coluna à direita da anterior começa a piscar*, até o programa ser concluído.

7. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte O ECRÃ PRINCIPAL na página 10.

8. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Consulte O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA na página 11.

9. Quando acabar de utilizar o aparelho elíptico, a consola desliga-se ou entra em modo inactivo automaticamente.

Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 9.

COMO UTILIZAR O PROGRAMA DE WATTS CONSTANTES

O programa de watts constantes altera a resistência dos pedais para manter a produção de energia próxima do alvo de nível durante a sessão de exercício.

1. Ligue o cabo de alimentação ou comece a pedalar para activar a consola.

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 9.

2. Seleccione o programa de watts constantes.

Para seleccionar o programa aleatório, prima o botão WATTS. O indicador do botão acende e a palavra *WATTS* aparece no ecrã principal por um momento.

3. Introduza a sua idade.

Consulte o passo 3 na página 13.

4. Introduza o seu peso.

Consulte o passo 4 na página 13.

5. Introduza um tempo para o programa.

Consulte o passo 5 na página 13.

6. Introduza uma definição de alvo de watts.

Em seguida, aparecem no ecrã principal as palavras *ENTER TARGET WATTS* (Introduzir Alvo de Watts) e uma definição de alvo de watts.

Se pretender alterar a definição de alvo de watts, prima os botões + e – junto ao botão de Introdução [ENTER]. Quando for apresentada a definição de alvo de watts pretendida, prima o botão de Introdução.

7. Comece o exercício.

O programa está dividido em segmentos. A consola compara regularmente a sua produção de energia com a definição de alvo de watts.

Se a sua produção de energia estiver muito abaixo ou muito acima da definição de alvo de watts, a resistência dos pedais aumentar ou diminuir automaticamente para fazer aproximar a sua produção de energia da definição de alvo de watts.

Durante o programa, a matriz apresenta uma linha que representa a produção actual de energia em watts.

Durante o programa pode alterar resistência dos pedais, se desejar, premindo os botões + e – de Resistência [RESISTANCE] ou os botões de Resistência de Toque Rápido [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Contudo, quando o segmento em curso terminar, a resistência altera automaticamente, se necessário, para ajudar a aproximar a produção de energia da definição de alvo de watts.

Durante o programa pode também alterar a definição de alvo de watts. Prima repetidamente o botão de Introdução até surgirem no ecrã as palavras *ENTER TARGET WATTS* (Introduzir alvo de watts). Consulte o passo 6 e altere as definições de alvo de watts, se desejar. Em seguida, continue o exercício.

8. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte O ECRÃ PRINCIPAL na página 10.

9. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Consulte O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA na página 11.

10. Quando acabar de utilizar o aparelho elíptico, a consola desliga-se ou entra em modo inactivo automaticamente.

Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 9.

COMO UTILIZAR OS PROGRAMAS DE PULSAÇÕES

O programa de pulsações constantes controla automaticamente a resistência dos pedais para manter a frequência cardíaca próxima do alvo de nível durante a sessão de exercício.

O programa de pulsações variáveis controla automaticamente a resistência dos pedais para manter a frequência cardíaca dentro de um alvo de intervalo durante a sessão de exercício.

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

É necessário utilizar um monitor de frequência cardíaca para utilizar um programa de pulsações. Consulte as instruções incluídas com o monitor de frequência cardíaca.

2. Ligue o cabo de alimentação ou comece a pedalar para activar a consola.

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 9.

3. Selecione um dos programas de pulsações.

Para seleccionar um programa de pulsações, prima o botão Pulsações [PULSE]. O indicador do botão acende e a palavra *PULSE* (Pulsações) aparece no ecrã principal por um momento.

Em seguida aparecem no ecrã principal as palavras *CONSTANT MODE* (Modo Constante). Se planear utilizar o programa de pulsações constantes, prima o botão de Introdução [ENTER].

Se planear utilizar o programa de pulsações variáveis, prima o botão + ou – junto ao botão de Introdução para que apareçam no ecrã principal as palavras *VARIABLE MODE* (Modo Variável); em seguida, prima o botão de Introdução.

4. Introduza a sua idade.

Consulte o passo 3 na página 13.

5. Introduza o seu peso.

Consulte o passo 4 na página 13.

6. Introduza uma definição de frequência cardíaca máxima.

Em seguida aparecem no ecrã principal as palavras PCT MAX RATE (Percentagem de Frequência Cardíaca Máxima) e a definição máxima de frequência cardíaca do programa.

A definição de frequência cardíaca máxima representa uma *percentagem da sua frequência cardíaca máxima estimada*.

Nota: a sua frequência cardíaca máxima é estimada subtraindo a sua idade a 220. Por exemplo, se tiver 30 anos, a sua frequência cardíaca máxima estimada é de 190 batimentos por minuto ($220 - 30 = 190$). Assim, se tiver 30 anos, uma definição de alvo de frequência cardíaca de 50% equivale a 95 batimentos por minuto (50% de 190 são 95).

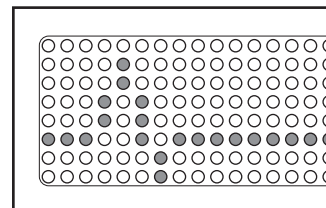
Se pretender alterar a definição de frequência cardíaca máxima, prima os botões + e – junto ao botão de Introdução. Quando for apresentada a definição de frequência cardíaca máxima pretendida, prima o botão de Introdução.

7. Introduza um tempo para o programa.

Consulte o passo 5 na página 13.

8. Comece o exercício.

Durante os programas de pulsações, a matriz apresenta um gráfico do ritmo cardíaco. De cada vez que for detectado ritmo cardíaco, aparece na matriz um pico adicional.



O programa está dividido em segmentos. Para cada segmento é programado um alvo de frequência cardíaca.

Nota: Se tiver seleccionado o programa de pulsações constantes será programada a mesma definição de alvo de frequência cardíaca para todos os segmentos.

No final de cada segmento soa um toque e a resistência dos pedais altera automaticamente, se necessário, para aproximar a sua frequência cardíaca do alvo de frequência cardíaca para o segmento seguinte. O programa continua da mesma forma até terminar o último segmento.

Durante o programa pode alterar resistência dos pedais, se desejar, premindo os botões + e – de Resistência [RESISTANCE] ou os botões de Resistência de Toque Rápido [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Contudo, quando o segmento em curso terminar, a resistência altera automaticamente, se necessário, para aproximar a sua frequência cardíaca do alvo de frequência cardíaca para o segmento seguinte.

Nota: Cada programa de pulsações termina com um período de arrefecimento de dois minutos. Durante este período não é possível alterar o nível de resistência.

Se a sua pulsação não for detectada durante o programa, as letras *PLS* piscam no ecrã e a resistência dos pedais pode diminuir automaticamente. Se tal ocorrer, consulte as instruções incluídas com o monitor de frequência cardíaca.

9. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte O ECRÃ PRINCIPAL na página 10.

10. Quando acabar de utilizar o aparelho elíptico, a consola desliga-se ou entra em modo inactivo automaticamente.

Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 9.

COMO UTILIZAR O PROGRAMA DE INTERVALOS

O programa de intervalos altera automaticamente a resistência dos pedais para simular uma série de colinas à medida que o orienta ao longo de uma sessão de exercício de intervalos.

1. Ligue o cabo de alimentação ou comece a pedalar para activar a consola.

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 9.

2. Selecciono o programa de intervalos.

Para seleccionar o programa de intervalos, prima o botão Intervalos [INTERVAL]. O indicador do botão acende e a palavra *INTERVAL* (Intervalos) aparece no ecrã principal por um momento.

3. Introduza a sua idade.

Consulte o passo 3 na página 13.

4. Introduza o seu peso.

Consulte o passo 4 na página 13.

5. Introduza um tempo para o programa.

Consulte o passo 5 na página 13.

6. Introduza uma definição de resistência máxima.

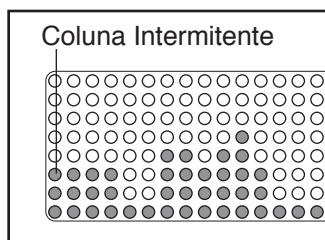
Em seguida aparecem no ecrã principal as palavras *MAX RESIST* (Resistência Máxima) e a definição máxima de resistência do programa. Se pretender alterar a definição de resistência máxima, prima os botões + e – junto ao botão de Introdução [ENTER]. (Nota: Se aumentar a definição de resistência máxima, é alterado o nível de intensidade de todo o programa.) Quando for apresentada a definição de resistência máxima pretendida, prima o botão de Introdução.

7. Introduza o número pretendido de colinas para o programa.

Em seguida aparecem no ecrã principal as palavras *NUMBER HILLS* (Número de Colinas) e o número de colinas que o programa irá simular. Se pretender alterar o número de colinas, prima os botões + e – junto ao botão de Introdução. Quando for apresentado o número de colinas pretendido, prima o botão de Introdução.

8. Comece o exercício.

O programa está dividido em segmentos. Para cada segmento está programada uma definição de resistência. Nota: Pode estar programada a mesma definição de resistência para segmentos consecutivos.



Durante o programa, a matriz apresenta o seu progresso e as definições de resistência do programa. Durante o primeiro segmento do programa, a coluna da esquerda da matriz fica intermitente. Durante os últimos quatro segundos do primeiro segmento a coluna da direita também fica intermitente. Se a resistência dos pedais estiver prestes a mudar, ouve-se uma série de sons e a definição de resistência pisca no ecrã principal. Quando o primeiro segmento acabar, a coluna à direita continua a piscar e a resistência dos pedais muda automaticamente se for programada uma definição de resistência diferente para o segmento seguinte. Nota: Se todos os indicadores da coluna intermitente estiverem acesos, os *indicadores de todas as colunas podem deslocar-se para baixo temporariamente*.

No final de cada segmento ouve-se um som, a coluna à direita da anterior começa a piscar e a resistência dos pedais muda automaticamente se estiver programada uma definição de resistência diferente para o segmento seguinte. Ao concluir os 8 primeiros minutos do programa, a mesma coluna continua a piscar e *todas as colunas de indicadores deslocam-se uma posição para a esquerda*. As colunas de indicadores continuam a deslocar-se para a esquerda no final de cada segmento, até ser apresentado o último segmento do programa na coluna mais à direita da matriz. *No final de cada segmento soa um toque e a coluna à direita da anterior começa a piscar*, até o programa ser concluído.

Durante o programa pode alterar resistência dos pedais, se desejar, premindo os botões + e - de Resistência [RESISTANCE] ou os botões de Resistência de Toque Rápido [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Contudo, quando o segmento em curso terminar a resistência altera-se automaticamente se estiver programado um nível de

resistência diferente para o segmento seguinte. Nota: O programa termina com um período de arrefecimento de dois minutos. Durante este período não é possível alterar o nível de resistência.

9. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte O ECRÃ PRINCIPAL na página 10.

10. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Consulte O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA na página 11.

11. Quando acabar de utilizar o aparelho elíptico, a consola desliga-se ou entra em modo inactivo automaticamente.

Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 9.

COMO UTILIZAR O PROGRAMA DE PLANALTO

Durante o programa de planalto a resistência dos pedais aumenta gradualmente, permanece constante durante diversos segmentos e depois diminui gradualmente.

1. Ligue o cabo de alimentação ou comece a pedalar para activar a consola.

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 9.

2. Seleccione o programa de planalto.

Para seleccionar o programa de planalto, prima o botão Planalto [PLATEAU]. O indicador do botão acende e a palavra *PLATEAU* (Planalto) aparece no ecrã principal por um momento.

3. Introduza a sua idade.

Consulte o passo 3 na página 13.

4. Introduza o seu peso.

Consulte o passo 4 na página 13.

5. Introduza uma definição de resistência máxima.

Consulte o passo 6 na página 16.

6. Introduza um tempo para o programa.

Consulte o passo 5 na página 13.

7. Comece o exercício.

Consulte o passo 8 na página 17.

8. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte O ECRÃ PRINCIPAL na página 10.

9. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Consulte O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA na página 11.

10. Quando acabar de utilizar o aparelho elíptico, a consola desliga-se ou entra em modo inactivo automaticamente.

Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 9.

COMO UTILIZAR O PROGRAMA DE SOPÉ DE ENCOSTA, PICOS OU TODO-TERRENO

Durante o programa de colinas a resistência dos pedais aumenta gradualmente e depois diminui gradualmente. O número de vezes que a resistência aumenta e diminui depende da definição de resistência máxima e do nível de intensidade seleccionado.

Durante o programa de picos a resistência dos pedais aumenta e depois diminui. O número de vezes que a resistência aumenta e diminui depende da definição de resistência máxima e do nível de intensidade seleccionado.

Durante o programa de todo-terreno a resistência dos pedais aumenta e diminui de forma brusca, repetidamente. O número de vezes que a resistência aumenta e diminui depende da definição de resistência máxima e do nível de intensidade seleccionado.

1. Ligue o cabo de alimentação ou comece a pedalar para activar a consola.

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 9.

2. Selecciona o programa pretendido.

Prima o botão Colinas [FOOTHILLS], Picos [PEAKS] ou Todo-Terreno [ALL-TERRAIN].

O indicador do botão acende e as palavras *FOOTHILLS* (Colinas), *PEAKS* (Picos) ou *ALL-TERRAIN* (Todo-Terreno) aparecem no ecrã principal por um momento.

3. Introduza a sua idade.

Consulte o passo 3 na página 13.

4. Introduza o seu peso.

Consulte o passo 4 na página 13.

5. Introduza um tempo para o programa.

Consulte o passo 5 na página 13.

6. Introduza uma definição de resistência máxima.

Consulte o passo 6 na página 16.

7. Introduza um nível de intensidade.

Em seguida aparece no ecrã principal a palavra *INTENSITY* (Intensidade) e o nível de intensidade do programa. Prima os botões + e – junto ao botão de Introdução [ENTER] para seleccionar o nível 1 (para uma sessão de exercício de baixa intensidade), nível 2 (para uma sessão de exercício de intensidade moderada) ou nível 3 (para uma sessão de exercício de alta intensidade). Em seguida, prima o botão de Introdução.

8. Comece o exercício.

Consulte o passo 8 na página 17.

9. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte O ECRÃ PRINCIPAL na página 10.

10. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Consulte O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA na página 11.

11. Quando acabar de utilizar o aparelho elíptico, a consola desliga-se ou entra em modo inactivo automaticamente.

Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 9.

COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

A consola inclui um modo de manutenção que lhe permite aceder a informações, e ver e alterar as definições predefinidas. Siga os passos abaixo para utilizar o modo de manutenção.

1. Ligue o cabo de alimentação ou comece a pedalar para activar a consola.

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 9.

2. Mantenha premido o botão Limpar [CLEAR] e o botão de Introdução [ENTER] em simultâneo durante alguns segundos para seleccionar o modo de manutenção.

Quando o modo de manutenção estiver seleccionado surgem no ecrã principal as palavras *MAINTENANCE MODE* (Modo de Manutenção) durante um momento.

3. Veja o número total de horas de utilização do aparelho elíptico.

Quando as palavras *MAINTENANCE MODE* (Modo de Manutenção) desaparecerem o ecrã principal apresenta o número total de horas de utilização do aparelho elíptico.

4. Prima o botão de Introdução e veja a distância total pedalada no aparelho elíptico.

Quando o botão é premido, o ecrã principal apresenta a distância total pedalada no aparelho elíptico.

5. Prima novamente o botão de Introdução e defina uma duração máxima para os programas.

A duração máxima dos programas pode ser de 10 minutos a 90 minutos. Para alterar a duração máxima dos programas, prima os botões + e – junto ao botão de Introdução.

6. Prima novamente o botão de Introdução e seleccione um idioma para o ecrã principal.

O ecrã principal pode apresentar mensagens de texto em inglês, inglês internacional, alemão,

espanhol, italiano ou francês. Para alterar o idioma, prima os botões + e – junto ao botão de Introdução.

7. Prima repetidamente o botão de Introdução e seleccione o sistema de medidas pretendido.

A consola pode apresentar os dados no sistema inglês (milhas e libras) ou no sistema métrico (quilómetros e quilos). Para alterar o sistema de medidas, prima os botões + e – junto ao botão de Introdução.

8. Prima novamente o botão de Introdução e defina o tempo que irá decorrer antes de a consola desligar ou entrar em modo inactivo.

Se o aparelho elíptico for utilizado sem cabo de alimentação e os pedais ficarem imóveis durante algum tempo a consola desliga.

Se o aparelho elíptico for utilizado com um cabo de alimentação e se os pedais ficarem imóveis durante algum tempo, a consola entra em modo inactivo e começam a deslocar-se no ecrã principal as palavras *PLEASE SELECT A PROGRAM TO BEGIN* (Selecione um programa para começar).

Para definir o tempo que irá decorrer antes de a consola desligar ou entrar em modo inactivo prima os botões + e – junto ao botão de Introdução. O tempo definido pode ir de 15 segundos a 2 minutos.

9. Mantenha premido o botão de Introdução e o botão Limpar em simultâneo durante alguns segundos para seleccionar o modo de manutenção.

Para a qualquer altura sair do modo de manutenção, mantenha premido o botão de Introdução e o botão Limpar em simultâneo durante alguns segundos.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A maior parte dos problemas podem ser resolvidos efectuando os passos simples que se seguem. Encontre o sintoma que se aplica e efectue os procedimentos indicados. Se for necessária mais assistência, consulte a contracapa deste manual.

MANUTENÇÃO SEMANAL

Examine e aperte adequadamente todas as peças externas do aparelho elíptico. Limpe o aparelho elíptico com uma pequena quantidade de detergente multi-usos suave aplicado num pano 100% algodão. Ao limpar o aparelho elíptico preste especial atenção à pista e rodas. Retire toda a sujidade da pista. Limpe as coberturas dos pedais com uma escova macia em nylon. **Não utilize o detergentes ácidos. Se o fizer anula a garantia. Nunca vaporize qualquer detergente directamente sobre o aparelho elíptico.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

1. SINTOMA: O APARELHO ELÍPTICO NÃO ESTÁ NIVELADO

Se o aparelho elíptico balançar ligeiramente durante a utilização, consulte COMO DESLOCAR E NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO na página 7.

2. SINTOMA: A CONSOLA NÃO APRESENTA O SISTEMA DE MEDIDAS PRETENDIDO

A consola pode apresentar os dados no sistema inglês (milhas e libras) ou no sistema métrico (quilómetros e quilos). Para alterar o sistema de medidas, consulte o passo 7 na página 19.

3. SINTOMA: O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA NÃO FUNCIONA DEVIDAMENTE

Se o monitor da frequência cardíaca do punho não funcionar devidamente, consulte O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA na página 11.

4. SINTOMA: OS DISCOS DOS PEDAIS RASPAM NAS PROTECÇÕES

Se um disco do pedal raspar numa protecção, solte os parafusos de montagem da protecção e desloque ligeiramente a protecção até os discos dos pedais pararem de raspar. Aperte novamente os parafusos de montagem da protecção.

5. SINTOMA: AS RODAS DOS PEDAIS CHIAM

Se as rodas dos pedais chiam, utilize um pano 100% algodão para retirar sujidade da pista e das rodas. Se as rodas dos pedais continuarem a chiar, aplique uma camada fina de lubrificante à base de silicone na pista.

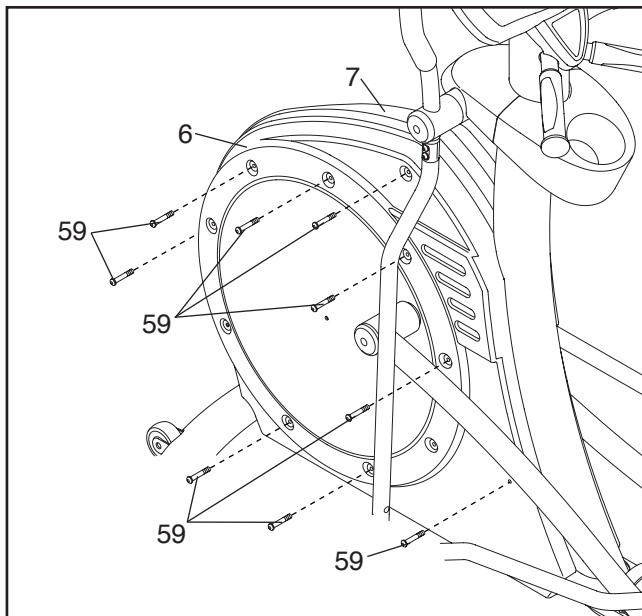
6. SINTOMA: A CONSOLA DESLIGA LOGO QUE O UTILIZADOR PÁRA DE PEDALAR

Se a consola desligar logo que o utilizador pára de pedalar, o pacote da bateria pode não estar totalmente carregado. Quanto mais tempo o aparelho elíptico é utilizado, mais tempo o pacote da bateria mantém a carga. Se o sintoma continuar, contacte imediatamente o Serviço de Apoio ao Cliente (consulte a contracapa deste manual).

7. SINTOMA: OS PEDAIS ESCORREGAM OU FALHAM NO CURSO DE EXPANSÃO DE CADA ROTAÇÃO

Se os pedais escorregarem no curso de expansão, a correia de transmissão está solta. Terá de ajustar a tensão da correia de transmissão. Retire os nove Parafusos de Cabeça Redonda 1/4" x 3/4" (59) da Protecção Esquerda (6) e rode a Protecção Esquerda para o lado.

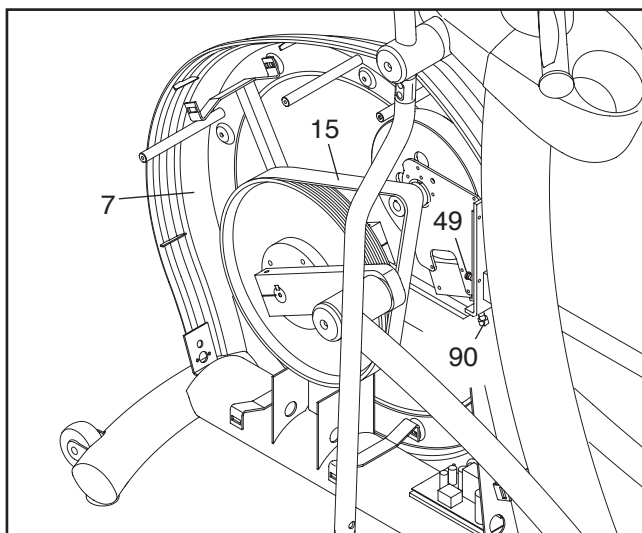
Retire a Protecção Direita (7) da mesma forma.



Nota: Por uma questão de clareza não é apresentado o disco do pedal esquerdo. Rode o disco do pedal até a Correia de Transmissão (15) estar acessível.

Solte os quatro Parafusos da Capa 1/4" x 3/8" (49 [só é apresentado um]). Aperte o Pino de Tensão (90) um quarto de volta até a Correia de Transmissão (15) deixe de estar solta. Aperte novamente os quatro Parafusos da Capa 1/4" x 3/8" e fixe a Protecção Esquerda com os nove Parafusos de Cabeça Redonda 1/4" x 3/4" (59).

Fixe a Protecção Direita (7) da mesma forma.



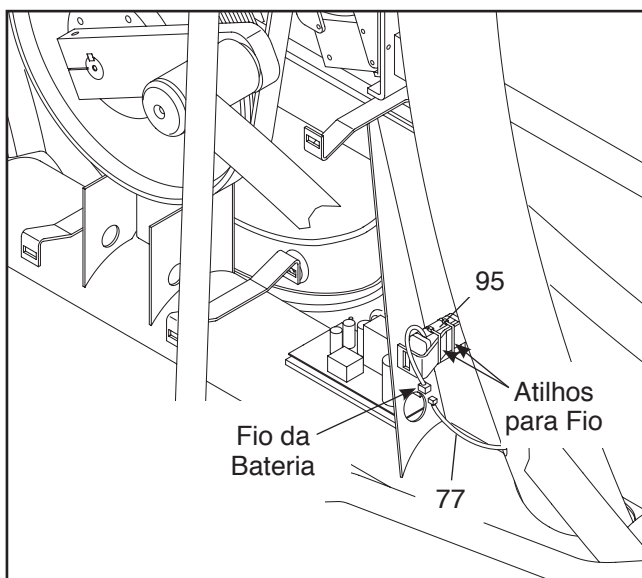
COMO SUBSTITUIR O PACOTE DA BATERIA

Se for substituir o Pacote da Bateria (95), consulte o parágrafo no topo desta página e rode a protecção esquerda para o lado.

Em seguida, localize o Pacote da Bateria (95). Desligue o fio da bateria do Fio da Bateria Baixo (77). Corte os atilhos para fio e elimine o Pacote de Bateria segundo os regulamentos locais.

Inverta este passo para fixar o novo Pacote da Bateria (95).

Consulte o parágrafo no topo desta página e fixe novamente a protecção esquerda.



DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

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

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

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

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficaz-

mente, 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 FMEL4255P-INT.0 R1111A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	50	2	Parafuso de Cabeça Redonda 1/2" x 2"
2	1	Barra Vertical	51	2	Porca de Travamento #4
3	1	Cobertura da Pista	52	4	Parafuso #8 x 3/4"
4	1	Pista	53	4	Parafuso de Nylon #8 x 1/4"
5	2	Disco do Pedal	54	14	Parafuso do Pedal #10 x 3/8"
6	1	Protecção Esquerda	55	6	Parafuso de Espera 3/8" x 5/8"
7	1	Protecção Direita	56	4	Parafuso do Eixo 1/4" x 3/4"
8	1	Estribo	57	2	Parafuso #4 x 1/2"
9	2	Tampa da Pista	58	4	Parafuso #10 x 3/4"
10	4	Contraporca de Nylon 3/8"	59	32	Parafuso de Cabeça Redonda 1/4" x 3/4"
11	1	Braço do Pedal Direito	60	2	Porca de Travamento 5/16"
12	1	Braço do Pedal Esquerdo	61	2	Parafuso da Capa 5/16" x 3 1/2"
13	1	Pedal Direito	62	4	Parafuso de Capota 3/8" x 3/4"
14	1	Pedal Esquerdo	63	4	Parafuso 3/8" x 3"
15	1	Correia de Transmissão	64	2	Espaçador da Protecção Longa
16	1	Eixo do Manípulo	65	2	Chave
17	2	Braço do Manípulo	66	4	Anilha do Eixo
18	2	Porca Hexagonal 3/8"	67	14	Anilha #10
19	1	Manípulo Esquerdo	68	2	Arruela do Pedal 1/4"
20	1	Manípulo Direito	69	4	Parafuso #6 x 1"
21	1	Cobertura do Pedal Direito	70	2	Porca de Travamento 1/2"
22	1	Cobertura do Pedal Esquerdo	71	4	Separador
23	2	Espuma do Manípulo	72	2	Porca de Travamento 3/8"
24	2	Espaçador do Manípulo	73	1	Espaçador da Protecção Curta
25	1	Polia	74	1	Cabo de Alimentação (Apenas Consola TV)
26	1	Tabuleiro de Acessórios	75	1	Fonte de Alimentação (Apenas Consola TV)
27	1	Tampa da Barra Vertical	76	1	Fio do Conector das Pulsações
28	2	Parafuso de Fixação	77	1	Fio da Bateria Baixo
29	1	Cobertura da Barra Vertical	78	1	Fio da Bateria Alto
30	1	Gerador	79	1	Fio do Controlador Alto
31	2	Roda	80	1	Fio do Controlador Baixo
32	1	Quadro de Controlo	81	1	Fio da Bobina do Gerador
33	2	Punho de Pulsações	82	1	Fio Electromagnético
34	4	Encaixe do Punho	83	2	Braço do Pedaleiro
35	4	Contacto	84	4	Anilha Plana 1/4"
36	4	Pé Nivelador	85	4	Anilha em Forma de Estrela 3/8"
37	2	Pé	86	4	Anilha em Forma de Estrela #10
38	2	Roda do Pedal	87	2	Parafuso-Batente 3/8" x 2 3/4"
39	2	Tampa do Manípulo	88	1	Consola de Controlo
40	2	Anel do Manípulo	89	1	Consola com Visor
41	4	Tampão do Eixo	90	1	Pino de Tensão
42	14	Apoio	91	1	Espuma do Tabuleiro de Acessórios
43	4	Bucha do Manípulo	92	7	Parafuso de Cabeça Redonda #8 x 1/2"
44	2	Espaçador	93	4	Espaçador da Roda
45	4	Anel de Retenção	94	4	Anilha Ondulada
46	4	Apoio da Roda			
47	6	Parafuso da Consola #10 x 1"			
48	4	Parafuso de Cabeça Redonda 3/8" x 1 1/4"			
49	4	Parafuso da Capa 1/4" x 3/8"			

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
95	1	Pacote da Bateria	103	2	Parafuso #8 x 3/8"
96	1	Fio de Alimentação Baixo	*	—	Parafuso da Parte Posterior da
97	1	Fio de Alimentação Alto			Consola #10 x 1/2"
98	1	Fio de Entrada de Alimentação	*	—	Suporte para Livros
99	4	Bucha do Pedal	*	—	Corte da Protecção
100	2	Anilha de Nylon	*	—	Manual do Utilizador
101	1	Cabo CATV Alto	*	—	Ferramenta de Montagem
102	1	Cabo CATV Baixo			

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 FMEL4255P-INT.0 R1111A

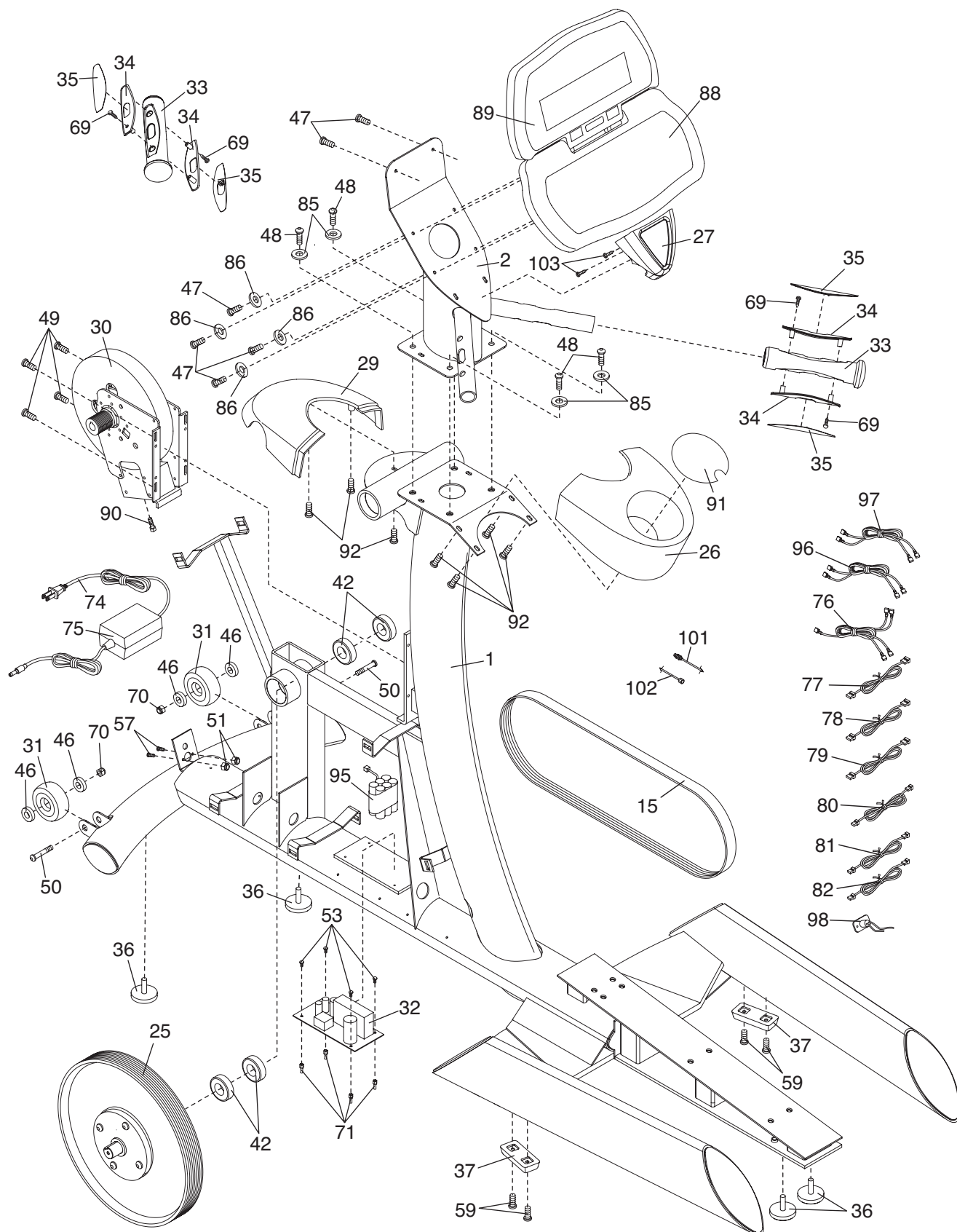


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº FMEL4255P-INT.0 R1111A

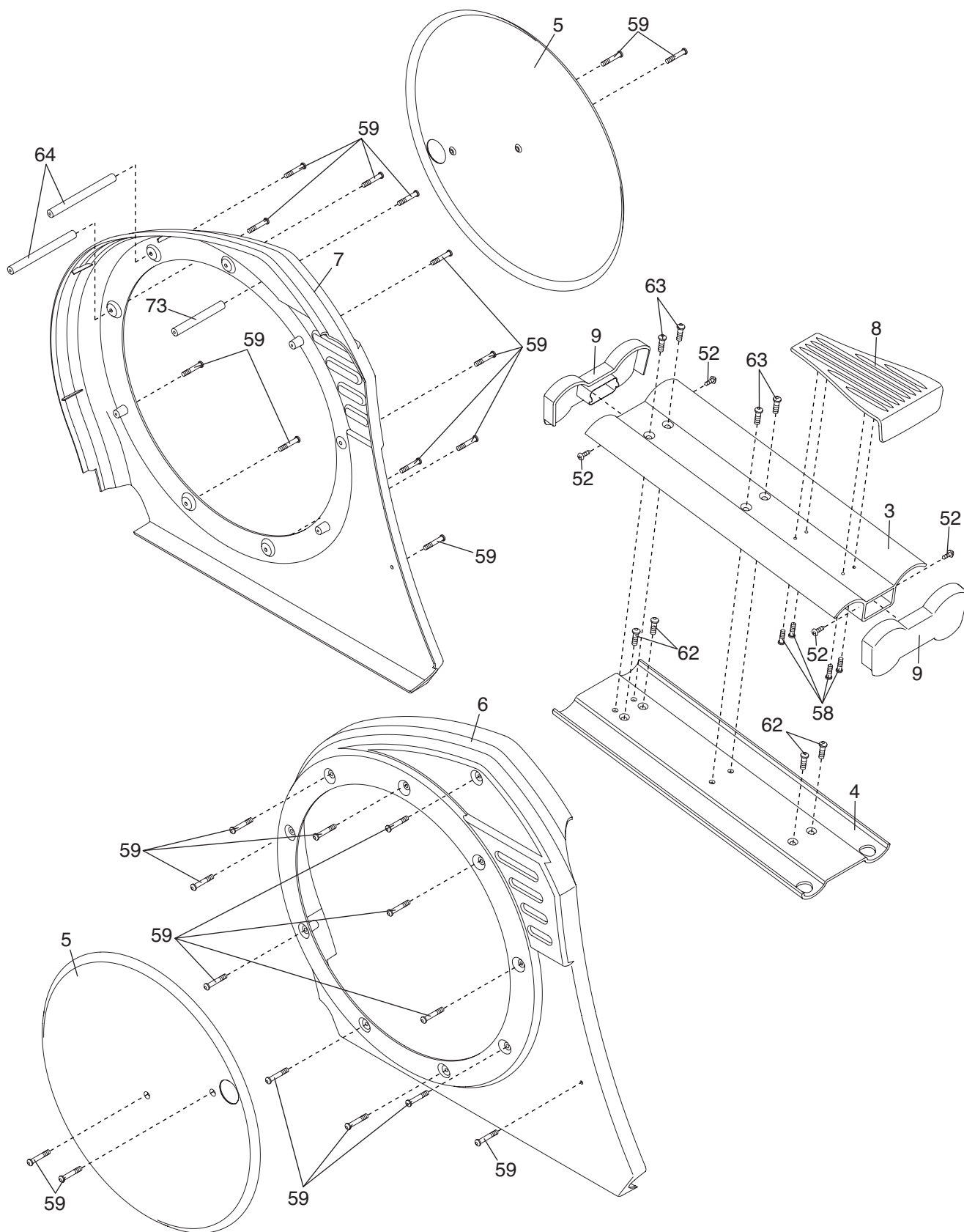
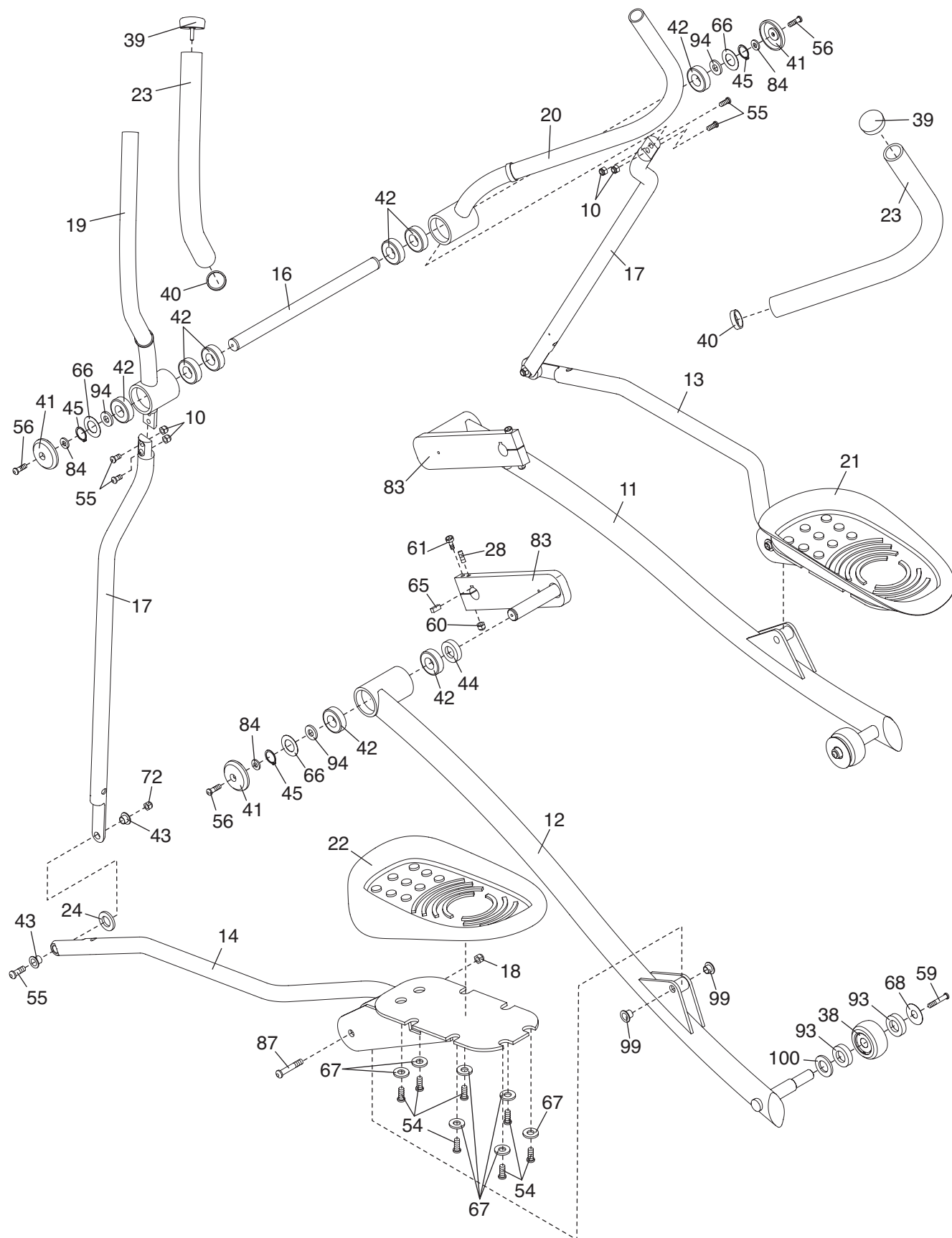


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº FMEL4255P-INT.0 R1111A



COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE

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

Nos Estados Unidos e Canadá

Ligue: 1-866-799-8946, Seg.-Sex., 08:00-17:00 (fuso horário das Montanhas Rochosas)

Escreva para:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos

Fora dos Estados Unidos e Canadá

Ligue: 001-435-786-3521

Endereço electrónico: intlcustomercare@freemotionfitness.com

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.

