

FREEMOTION® e 11.6

Modelo nº FMEL84410-INT.1
Nº de Série _____

Escreva o número de série no
espaço acima para referência.



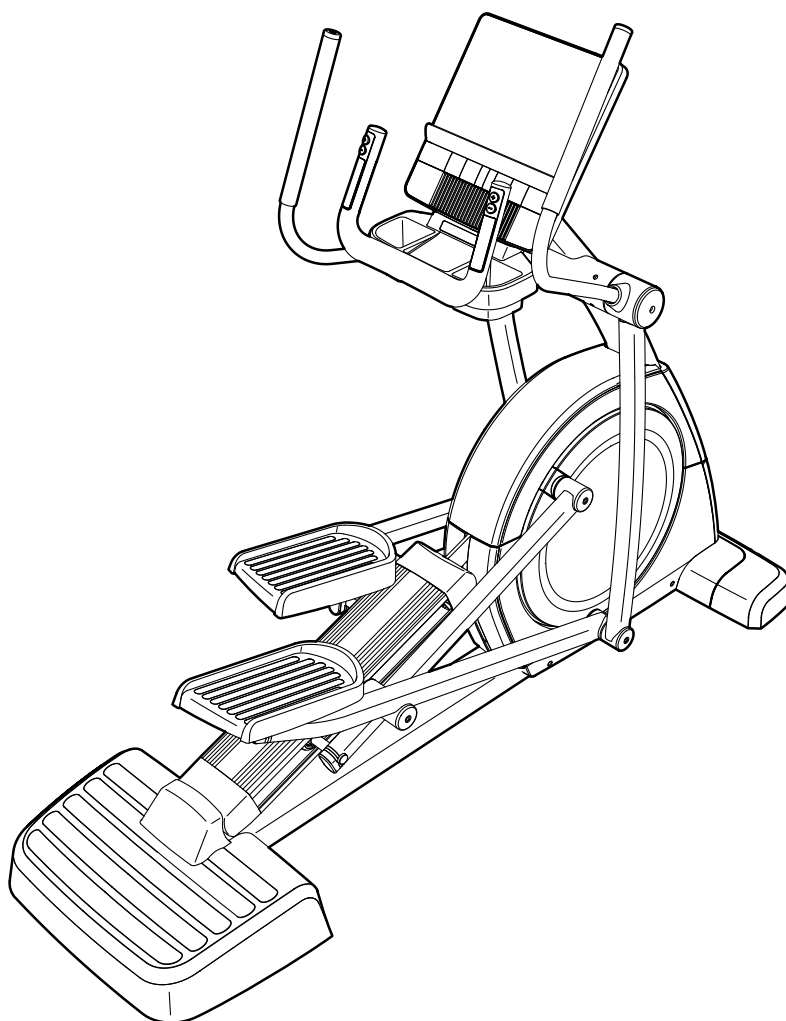
DÚVIDAS?

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 referên-
cia futura.

MANUAL DO UTILIZADOR

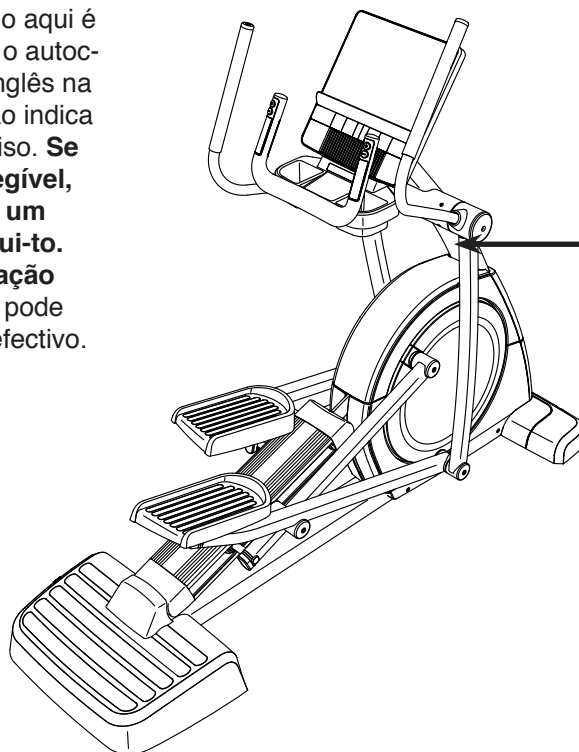


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	5
MONTAGEM	6
COMO ACTUALIZAR A CONSOLA	15
COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO	16
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	33
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	34
LISTA DE PEÇAS	35
DIAGRAMA AMPLIADO	37
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.



**ADVERTÊNCIA**

- A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
- Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
- Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
- O peso do utilizador não pode exceder os 181 kg
- Esta bicicleta não tem uma roda livre.
- Não se destina a uso terapêutico.
- Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
- Os pedais continuam a rodar quando pára de pedalar.
- Os pedais a rodar podem causar lesões.
- Reduzir a velocidade dos pedais de forma gradual e controlada.
- Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.



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 equipamento garantir que todos os utilizadores do aparelho elíptico estejam devidamente informados acerca de todas as 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 aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.
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. Ao conectar o cabo de alimentação, faça-o a um circuito ligado à terra.
9. 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.
10. Não faça funcionar o aparelho elíptico se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se o aparelho elíptico não estiver a funcionar adequadamente.
11. **PERIGO:** desconecte o cabo de alimentação e coloque o interruptor na posição de desligado quando não estiver a utilizar o aparelho elíptico e antes de o limpar. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
12. O aparelho elíptico não deve ser usado por pessoas de peso superior a 181 kg.
13. Vista roupa apropriada quando se exercitar; não use roupas folgadas que possam ficar presas no aparelho elíptico. Use sempre calçado desportivo para protecção dos pés ao fazer exercício.
14. Segure-se aos manípulos ou aos braços superiores do aparelho elíptico sempre que subir para ele, descer dele ou o utilizar.
15. 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.
16. 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.
17. Mantenha as costas direitas sempre que utilizar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.
18. 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

Agradecemos a sua aquisição do revolucionário aparelho elíptico FREEMOTION® E 11.6. O aparelho elíptico E 11.6 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 do aparelho elíptico. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a contracapa

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

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

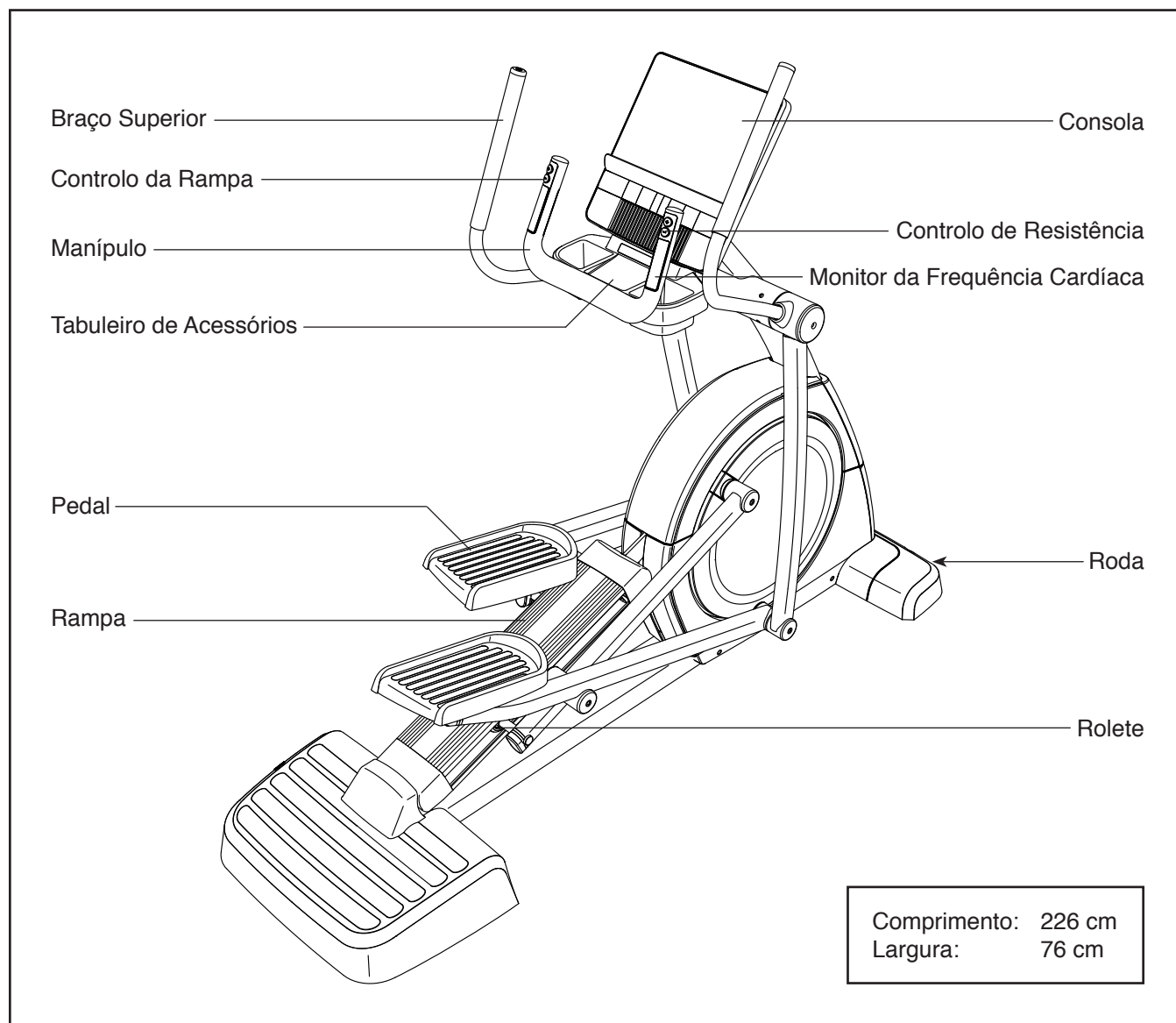
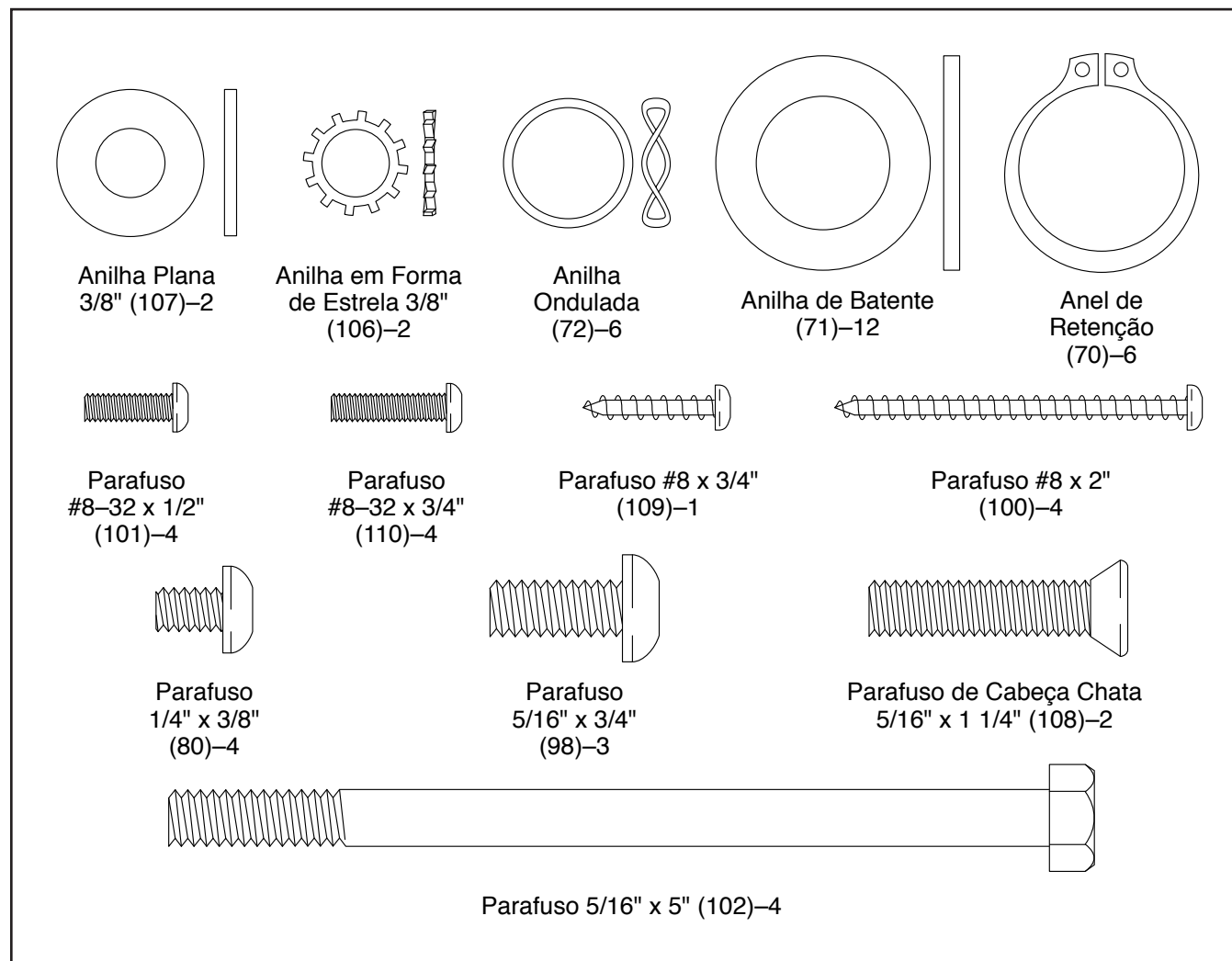
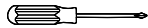


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

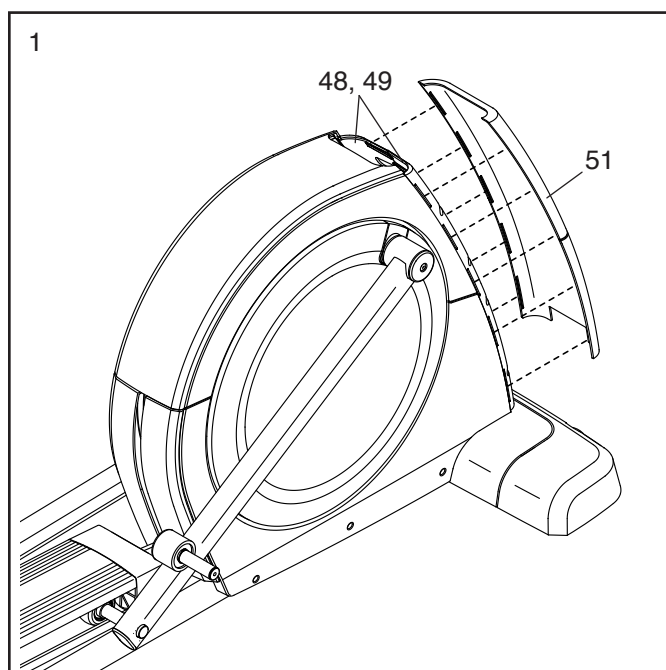
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar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



MONTAGEM

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
 - Coloque todas as peças numa área desimpedida e remova os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
 - As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas com “R” ou “Right.”
 - Para identificar as peças pequenas, consulte a página 5.
- Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer as ferramentas seguintes:
 - uma chave Phillips 
 - uma chave inglesa 
 - um maço de borracha 
- A montagem poderá ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

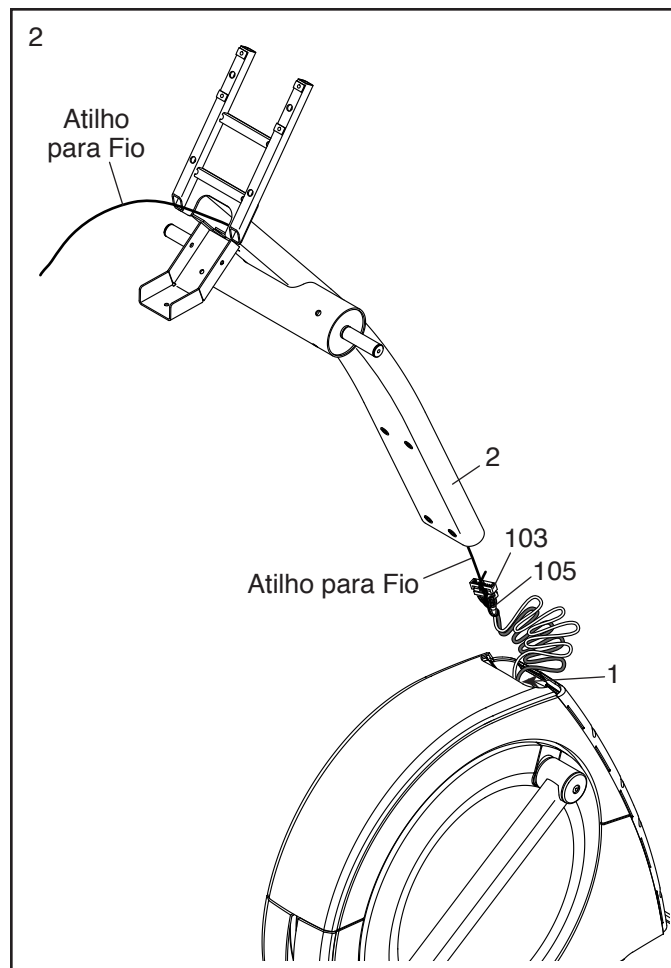
1. Remova o Escudo Frontal (51) dos Escudos Esquerdo e Direito (48, 49).



2. Posicione a Barra Vertical (2) conforme indicado. Peça a outra pessoa que segure a Barra Vertical junto à Estrutura (1).

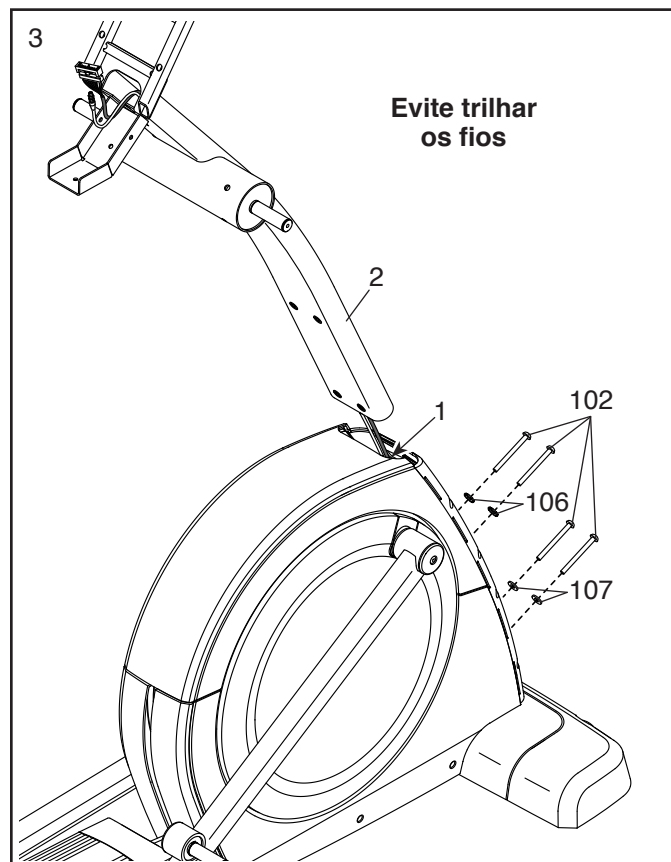
Localize o atilho para fio na extremidade inferior da Barra Vertical (2). Ate o atilho para fio à Cablagem Principal (103) e ao Cabo de TV (105). Em seguida, puxe a extremidade superior do atilho para fio até a Cablagem Principal e o Cabo de TV passarem pela Barra Vertical.

Conselho: Para impedir que os fios caiam para o interior da Barra Vertical (2), segure-os com o atilho para fio.



3. **Conselho: Evite trilhar os fios.** Coloque a Barra Vertical (2) na Estrutura (1).

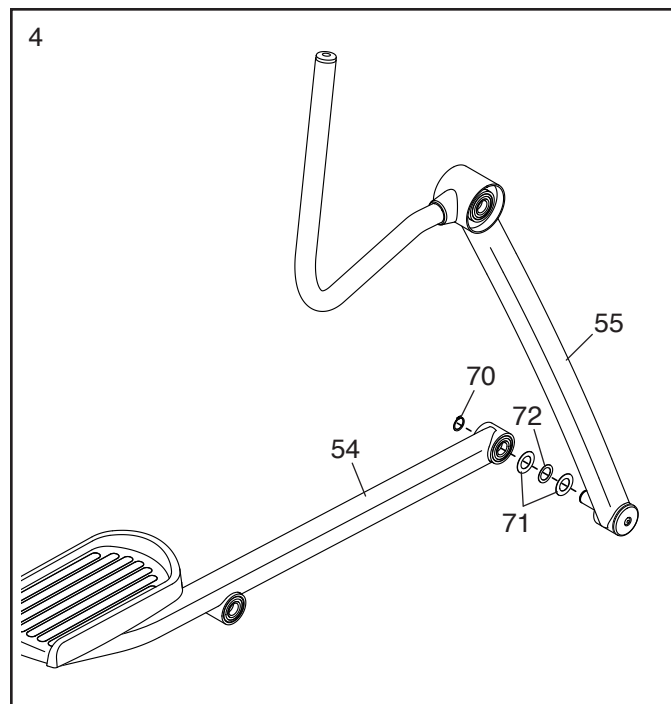
Fixe a Barra Vertical (2) com quatro Parafusos 5/16" x 5" (102), duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (106) e duas Anilhas Planas 3/8" (107).



4. Identifique o Braço Superior Direito (55) e posicione-o conforme mostrado.

Fixe o Braço do Pedal Direito (54) ao Braço Superior Direito (55) com um Anel de Retenção (70), duas Anilhas de Batente (71) e uma Anilha Ondulada (72).

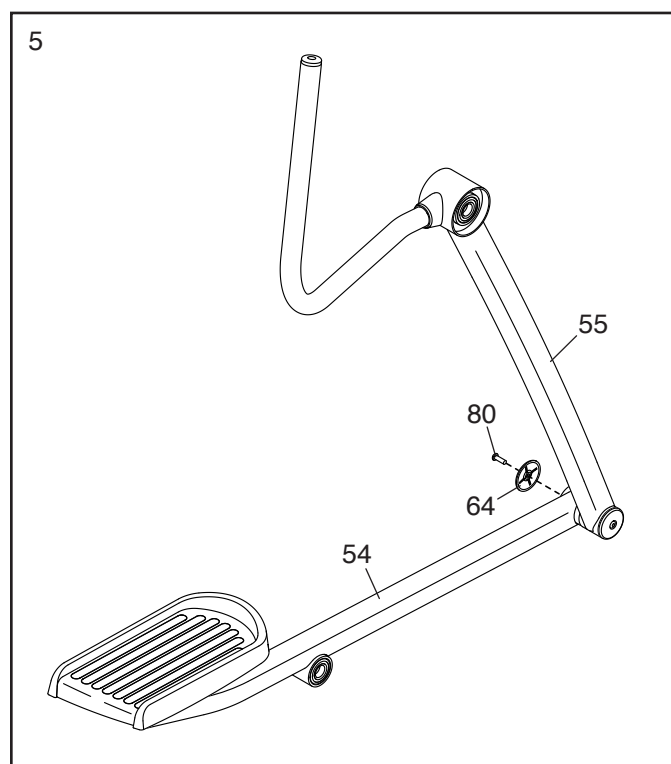
Repita este passo para o Braço Superior Esquerdo (não mostrado) e o Braço do Pedal Esquerdo (não mostrado).



5. Posicione o Braço Superior Direito (55) conforme indicado.

Fixe a Cobertura do Rolamento (64) ao Braço do Pedal Direito (54) com um Parafuso 1/4" x 3/8" (80).

Repita este passo para o Braço Superior Esquerdo (não mostrado) e o Braço do Pedal Esquerdo (não mostrado).

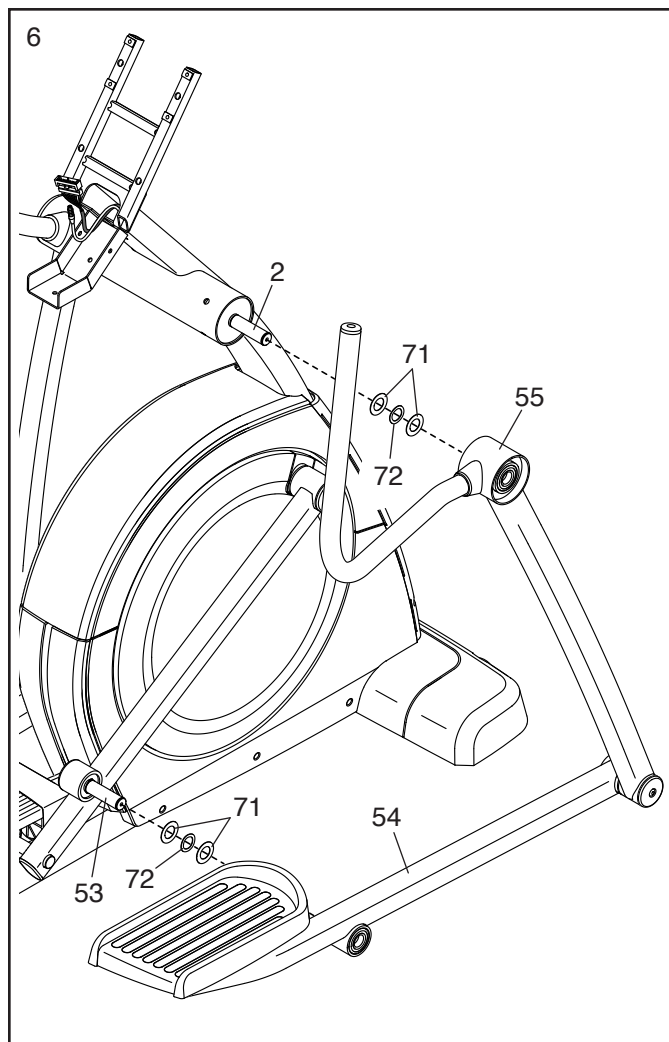


6. Insira duas Anilhas de Batente (71) e uma Anilha Ondulada (72) no lado direito da Barra Vertical (2) conforme mostrado.

Em seguida, insira duas Anilhas de Batente (71) e uma Anilha Ondulada (72) no Braço do Rolete Direito (53) conforme mostrado.

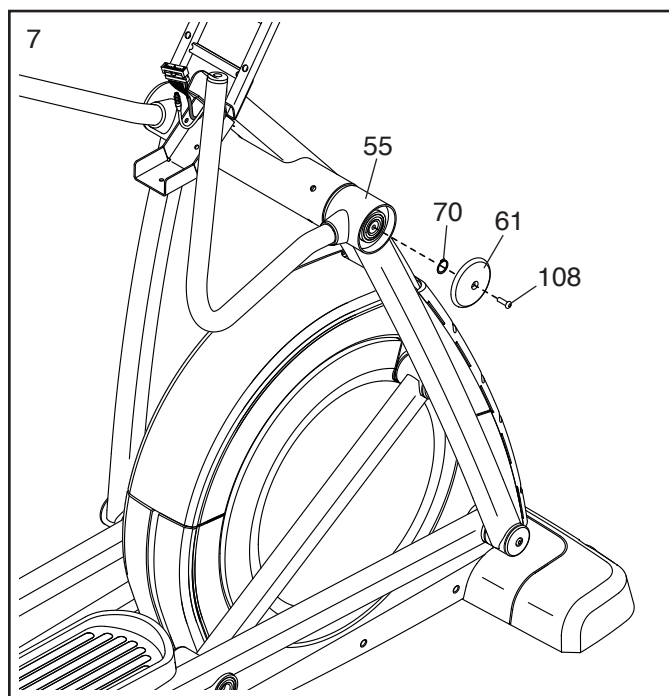
Com a ajuda de outra pessoa, insira a montagem do Braço Superior Direito (55) e do Braço do Pedal Direito (54) na Barra Vertical (2) e no Braço do Rolete Direito (53) **ao mesmo tempo**.

Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



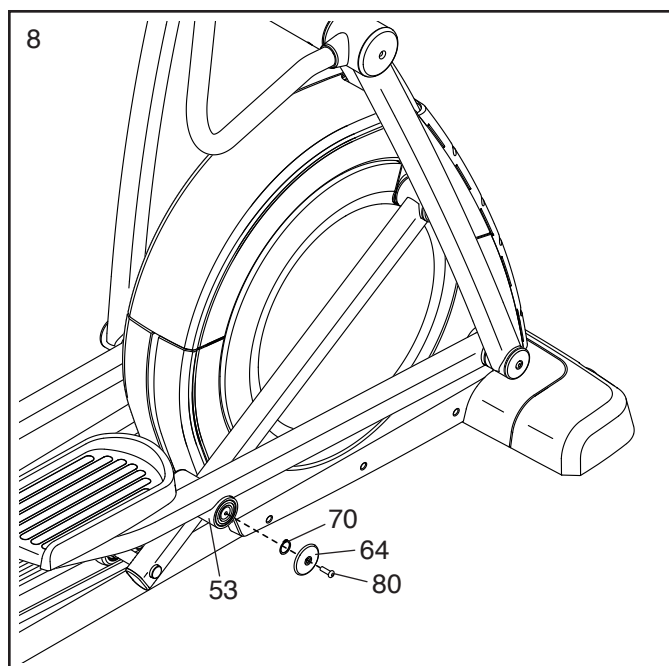
7. Fixe uma Cobertura Axial (61) ao Braço Superior Direito (55) com um Parafuso de Cabeça Chata 5/16" x 1 1/4" (108) e um Anel de Retenção (70), conforme mostrado.

Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.

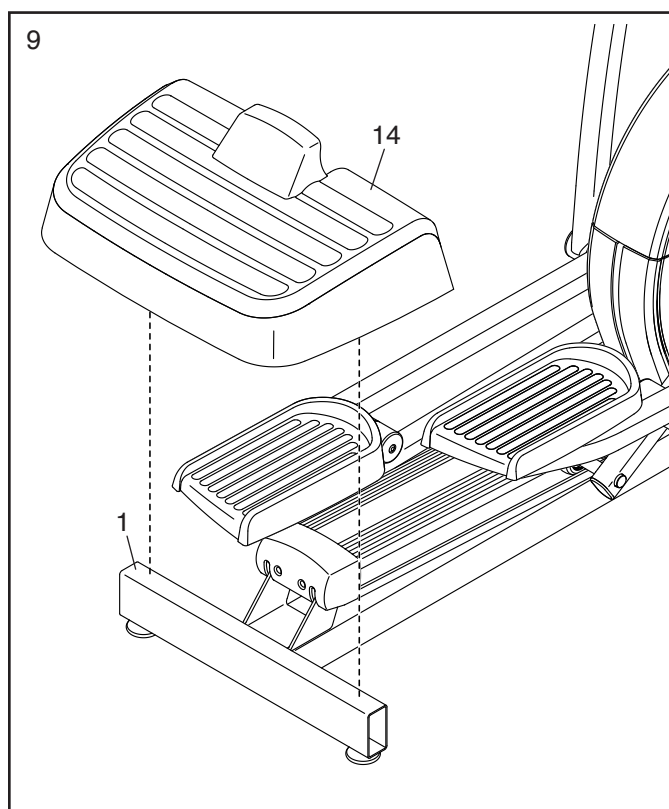


8. Fixe uma Cobertura de Rolamento (64) ao Braço do Rolete Direito (53) com um Parafuso de Cabeça Chata 1/4" x 3/8" (80) e um Anel de Retenção (70), conforme mostrado.

Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



9. Prima a Cobertura Posterior da Estrutura (14) na parte de trás da Estrutura (1).

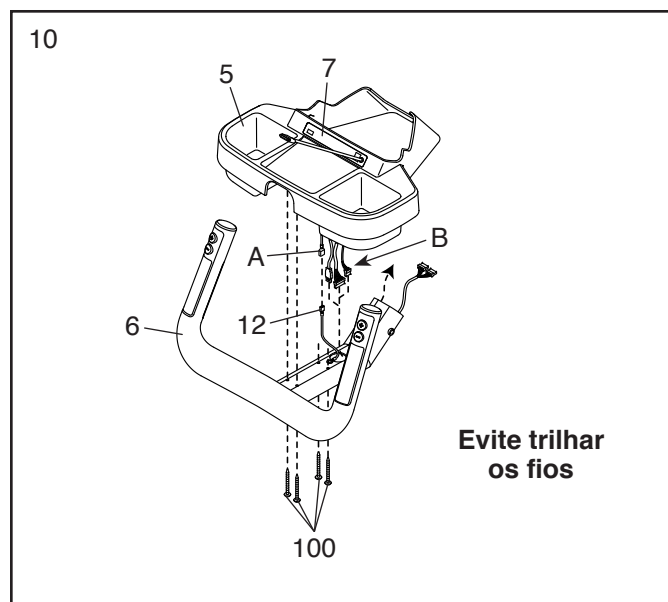


10. Posicione o Tabuleiro de Acessórios (5) e a Barra de Pulsações (6) conforme indicado.

Ligue o fio de terra indicado (A) do Módulo Multimídia (7) ao Fio de Terra (12) da Barra de Pulsações (6).

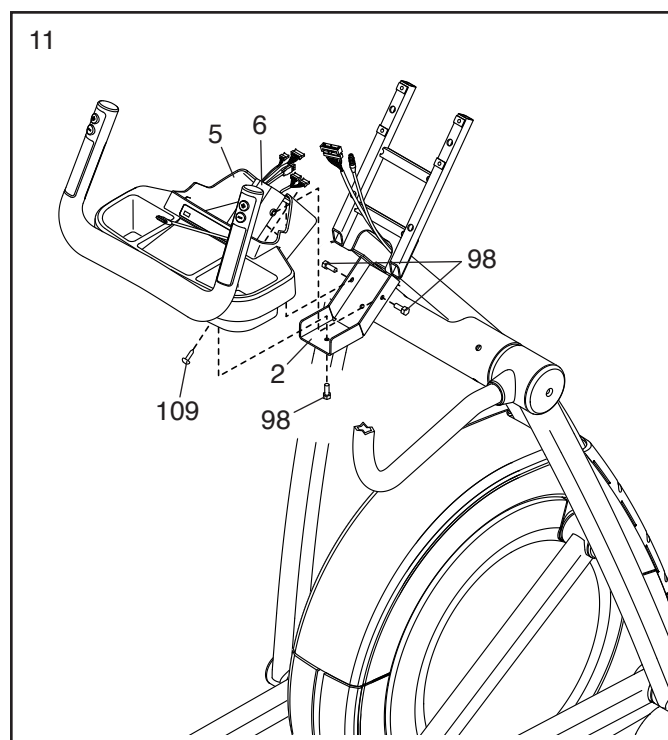
Introduza os outros fios (B) do Módulo Multimídia (7) no orifício da Barra de Pulsações (6) e puxe-os pela outra extremidade da Barra de Pulsações.

Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe o Tabuleiro de Acessórios (5) à Barra de Pulsações (6) com quatro Parafusos #8 x 2" (100).



11. Incline o Tabuleiro de Acessórios (5) para o encaixar por baixo do suporte da Barra Vertical (2). Depois, coloque a extremidade da Barra de Pulsações (6) no suporte da Barra Vertical.

Fixe a Barra de Pulsações (6) à Barra Vertical (2) com um Parafuso #8 x 3/4" (109) e três Parafusos 5/16" x 3/4" (98). **Conselho: Enrosque todos os Parafusos e, depois, aperte-os.**



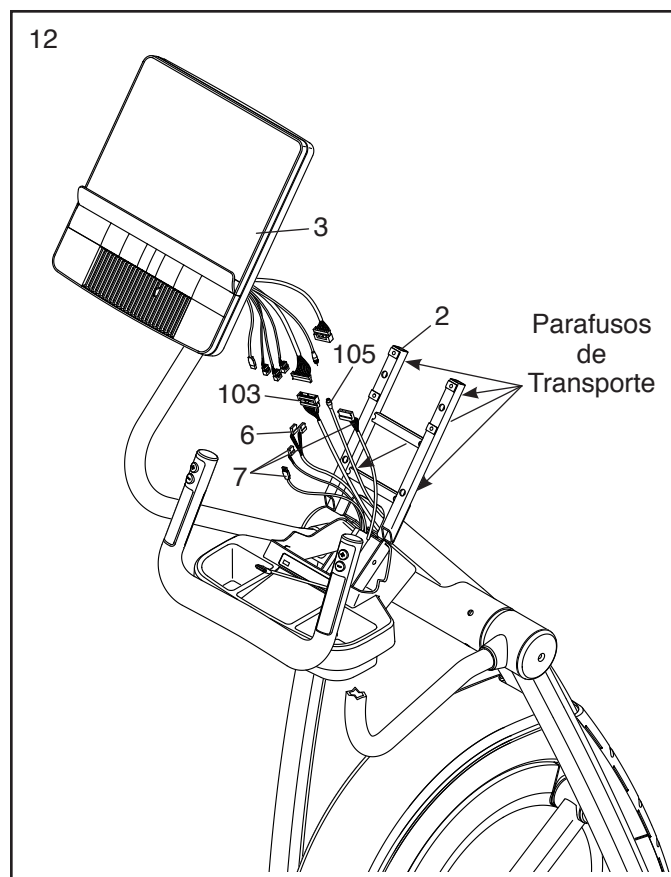
12. Remova os quatro parafusos de transporte da Barra Vertical (2) e elimine-os.

Desate e elimine o atilho para fio da Cablagem Principal (103) e do Cabo de TV (105).

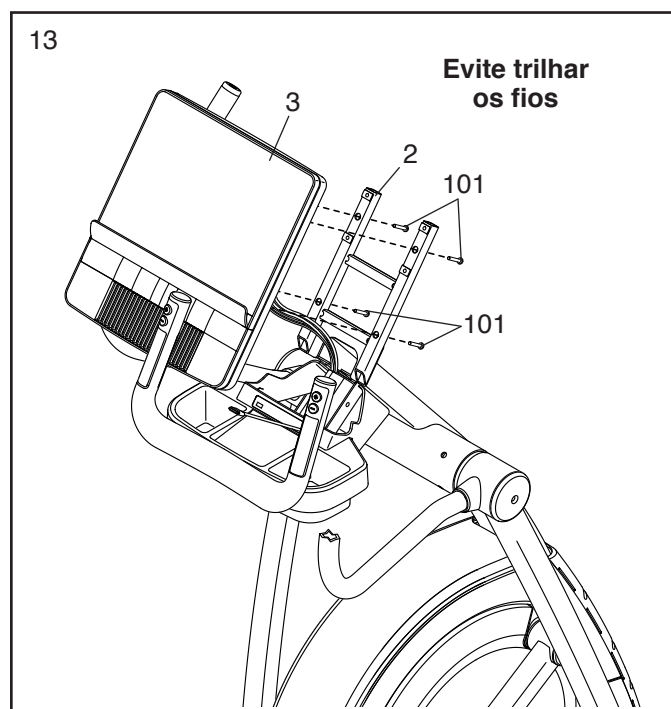
Enquanto outra pessoa segura a Consola (3) junto à Barra Vertical (2), ligue a Cablagem Principal (103), o Cabo de TV (105), os Fios de Pulsações (6) e os fios do Módulo Multimédia (7) aos fios correspondentes da Consola.

Certifique-se de que liga o Fio de Pulsações que tem uma etiqueta ao fio da consola que tem uma etiqueta.

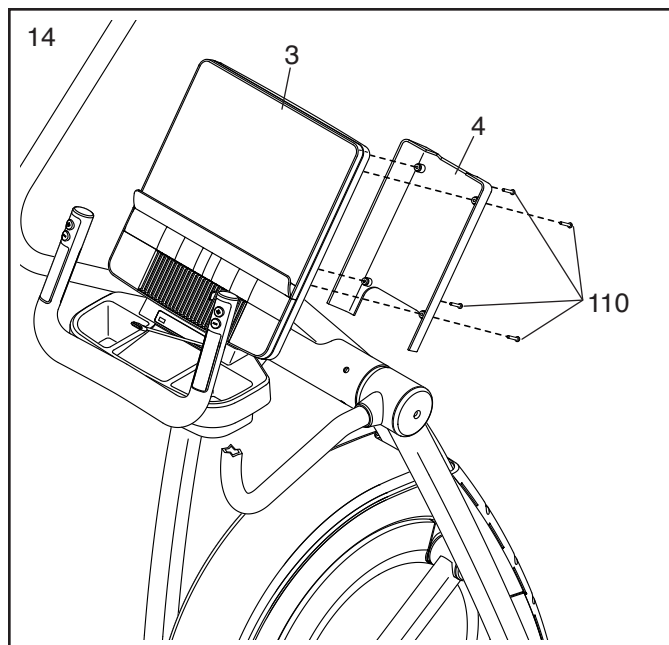
Introduza a extensão excessiva de fio na Barra Vertical (2).



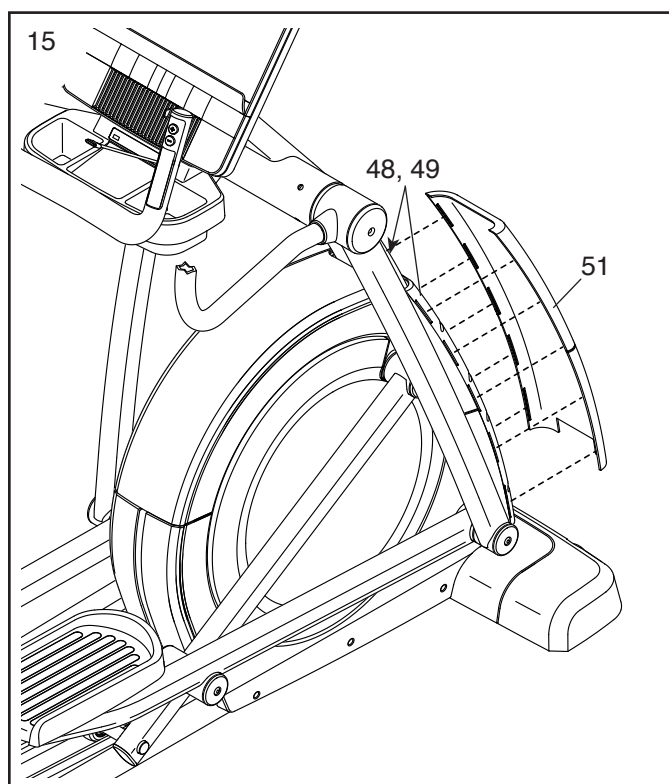
13. **Conselho: Evite trilhar os fios.** Fixe a Consola (3) à Barra Vertical (2) com quatro Parafusos #8-32 x 1/2" (101).



14. Fixe a Parte Posterior da Consola (4) à Consola (3) com quatro Parafusos #8-32 x 3/4" (110).

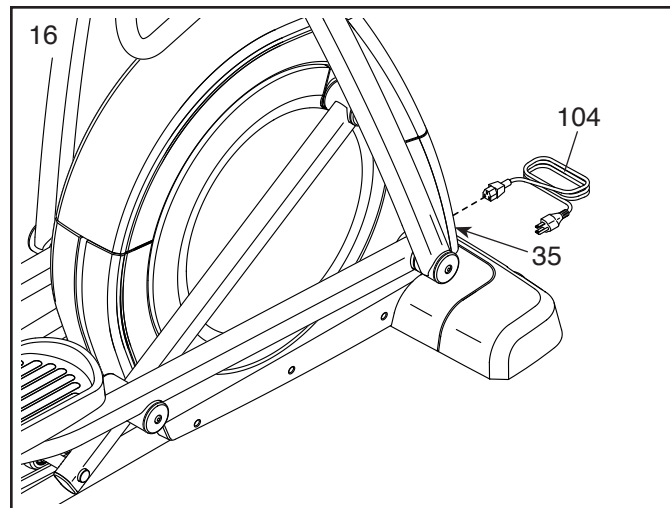


15. Pressione o Escudo Frontal (51) contra os Escudos Esquerdo e Direito (48, 49).



16. Ligue o Cabo de Alimentação Eléctrica (104) à Tomada (35) na estrutura do aparelho elíptico.

Nota: Para ligar o Cabo de Alimentação Eléctrica (104) a uma tomada, consulte COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO na página 16.

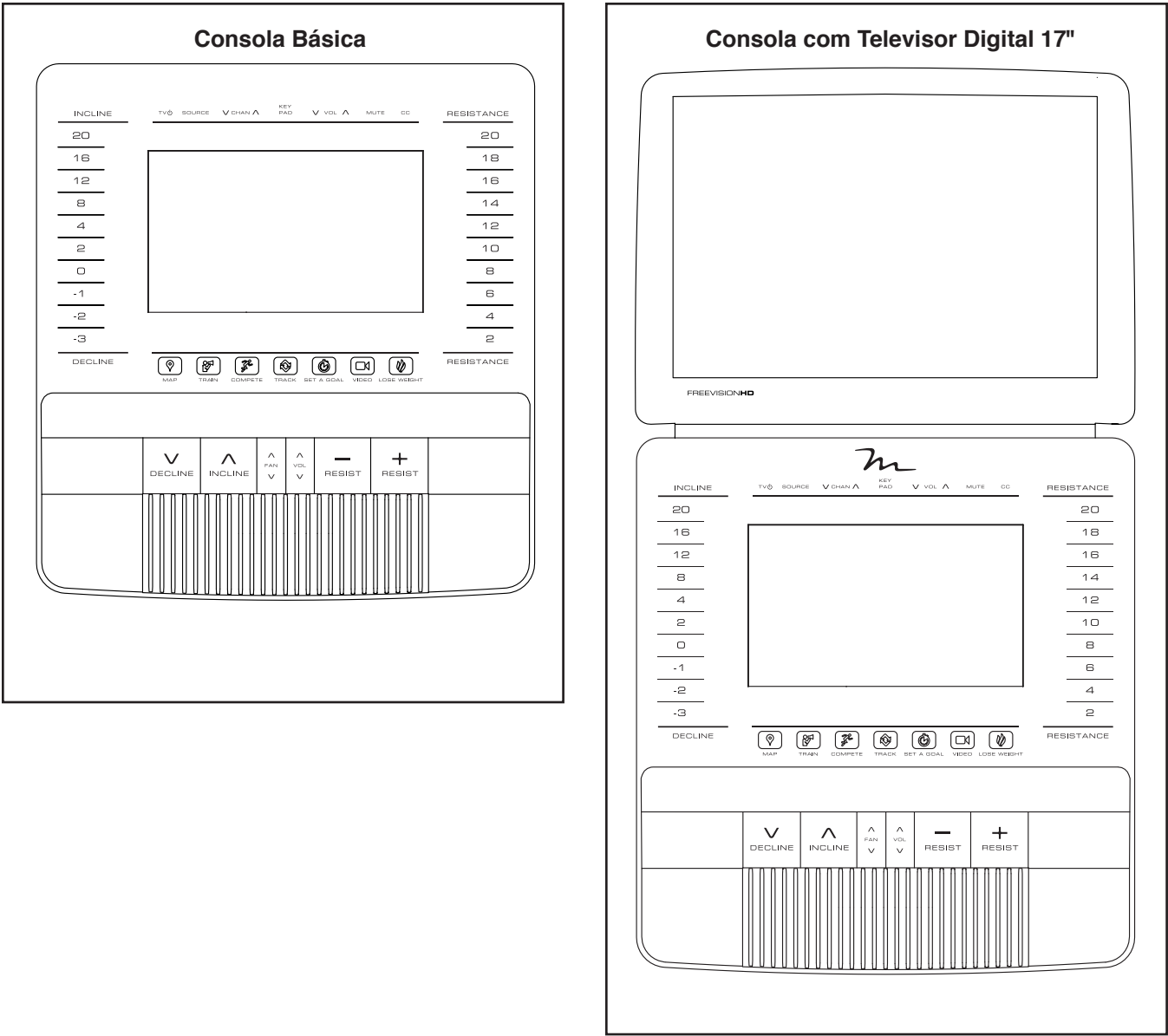


17. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o aparelho elíptico.** Nota: Poderão estar incluídas peças extra. Coloque uma passadeira por baixo do aparelho elíptico para proteger o chão.

COMO ACTUALIZAR A CONSOLA

A consola foi pré-configurada para funcionar com um Televisor Digital 17" (consulte as ilustrações abaixo). Para conhecer as funcionalidades da consola básica, consulte a página 19. Para conhecer as funcionalidades do Televisor Digital 17", consulte o manual do utilizador incluído com o Televisor Digital 17". **Nota: Os botões junto à parte de cima da consola básica funcionam apenas com o Televisor Digital 17".** A consola básica não tem funcionalidades de televisor.

Para actualizar a consola quando quiser, consulte a contracapa deste manual.



COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO

COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

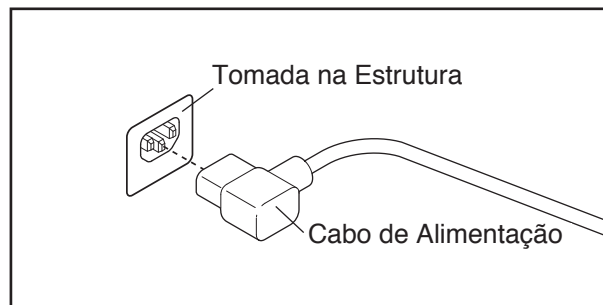
Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha 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.

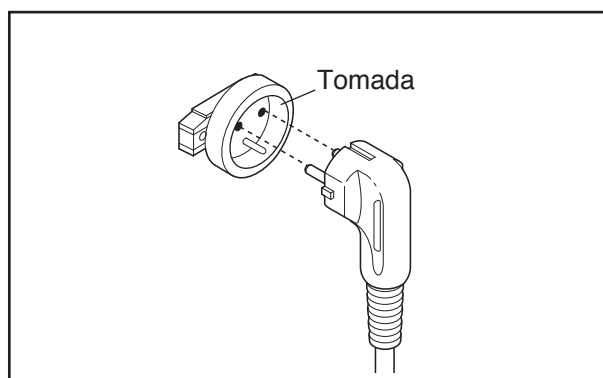
Ligue o cabo de alimentação a uma tomada adequada que esteja devidamente instalada e ligada à terra, de acordo com todos os códigos e leis locais. A tomada deve estar em um circuito de 120 volts nominal.

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente na estrutura.



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

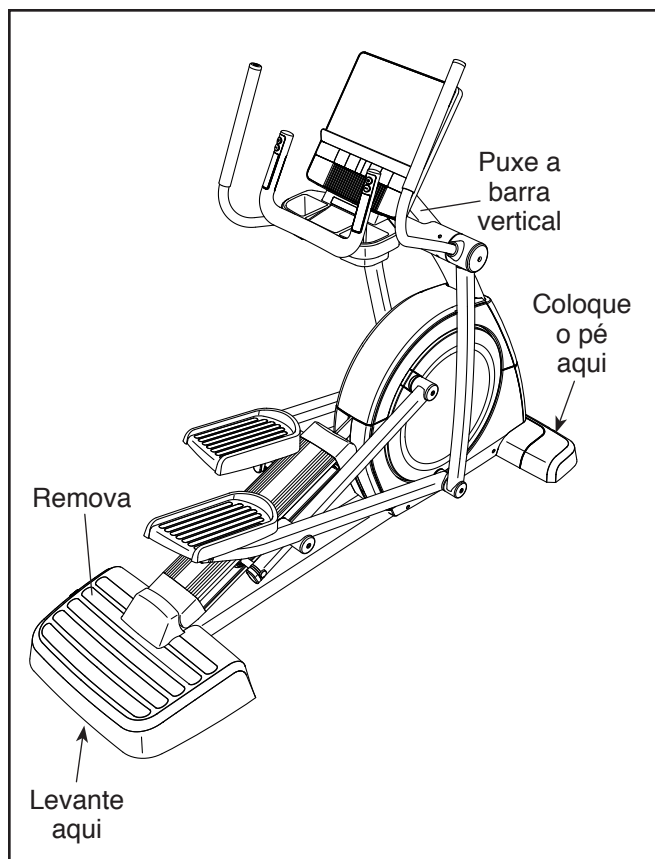


INFORMAÇÕES SOBRE A GARANTIA

A garantia deste produto não cobre danos nem falha do equipamento devidos à não conformidade da ligação eléctrica com as especificações e códigos eléctricos deste manual, ou à falta de manutenção razoável e necessária conforme exposto neste manual. Qualquer avaria ou dano provocado por assistência não autorizada, abuso, acidente, negligência, falha na montagem ou instalação, depósito resultante de quaisquer actividades destrutivas no ambiente do produto, ferrugem ou corrosão resultante da localização do produto, alterações ou modificações sem autorização por escrito, ou falha da parte do utilizador em utilizar, operar e fazer a manutenção do produto conforme o estipulado no manual, anula a garantia.

COMO MOVER O APARELHO ELÍPTICO

Devido ao tamanho e ao peso do aparelho elíptico, são necessárias duas pessoas para o mover. Remova a cobertura traseira da estrutura. Coloque-se diante do aparelho elíptico, agarre a barra vertical e apoie um pé contra uma das rodas. Puxe pela barra vertical enquanto outra pessoa levanta a parte de trás da estrutura, até que o aparelho elíptico fique a rolar sobre as rodas frontais. Desloque cuidadosamente o aparelho elíptico até ao local desejado e depois baixe-o para o chão.



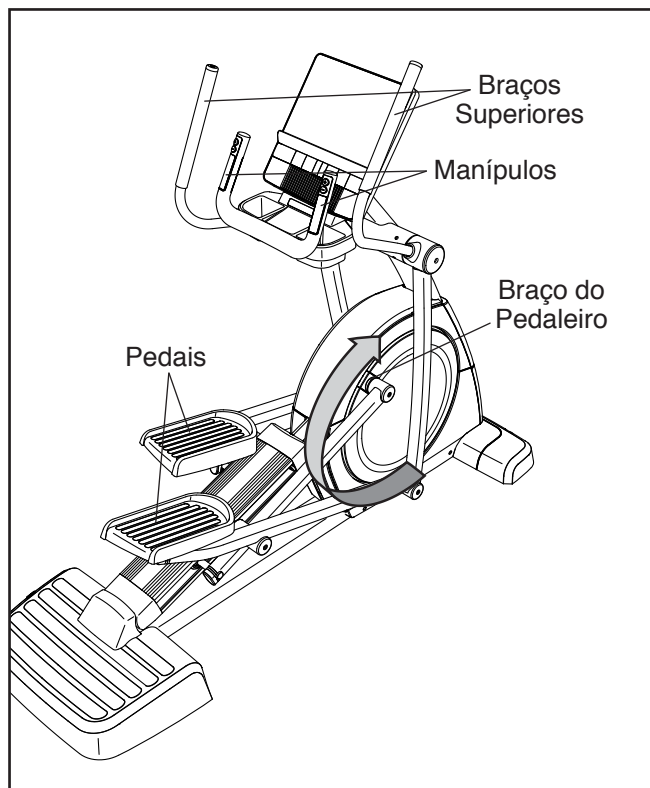
COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO

Se o aparelho elíptico balançar ligeiramente no chão durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores existentes por baixo do estabilizador traseiro até eliminar o movimento de balanço.

COMO FAZER EXERCÍCIO COM O APARELHO ELÍPTICO

Para se posicionar sobre o aparelho elíptico, agarre os braços superiores ou os manípulos e suba para o pedal que estiver na posição mais baixa. Depois, suba para o outro pedal. Empurre os pedais para baixo até começarem a deslocar-se num movimento contínuo.

Nota: Os braços do pedaleiro podem rodar em ambas as direcções. Recomenda-se que faça rodar os braços do pedaleiro no sentido apresentado pela seta; contudo, para variar, pode fazê-los rodar no sentido oposto.

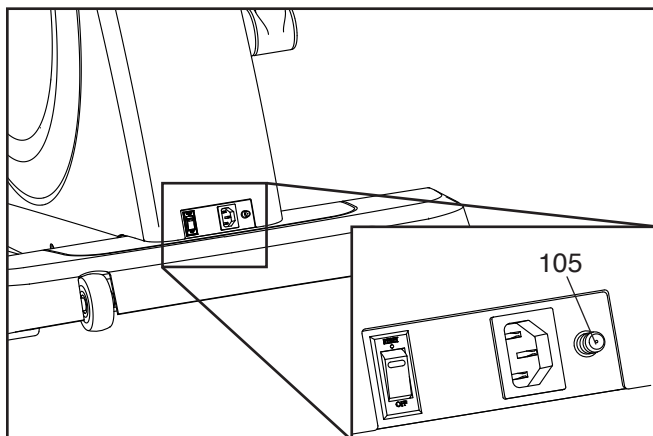


Para descer do aparelho elíptico, espere até os pedais pararem completamente. **Nota: O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a deslocar-se até o volante parar.** Quando os pedais estiverem estacionários, comece por descer do pedal mais elevado. Em seguida, desça do pedal mais baixo.

COMO LIGAR UM CABO CATV

Se o aparelho elíptico tiver o Televisor Digital 17", deve ser ligado um cabo CATV ao aparelho elíptico para poder ver estações de TV por cabo.

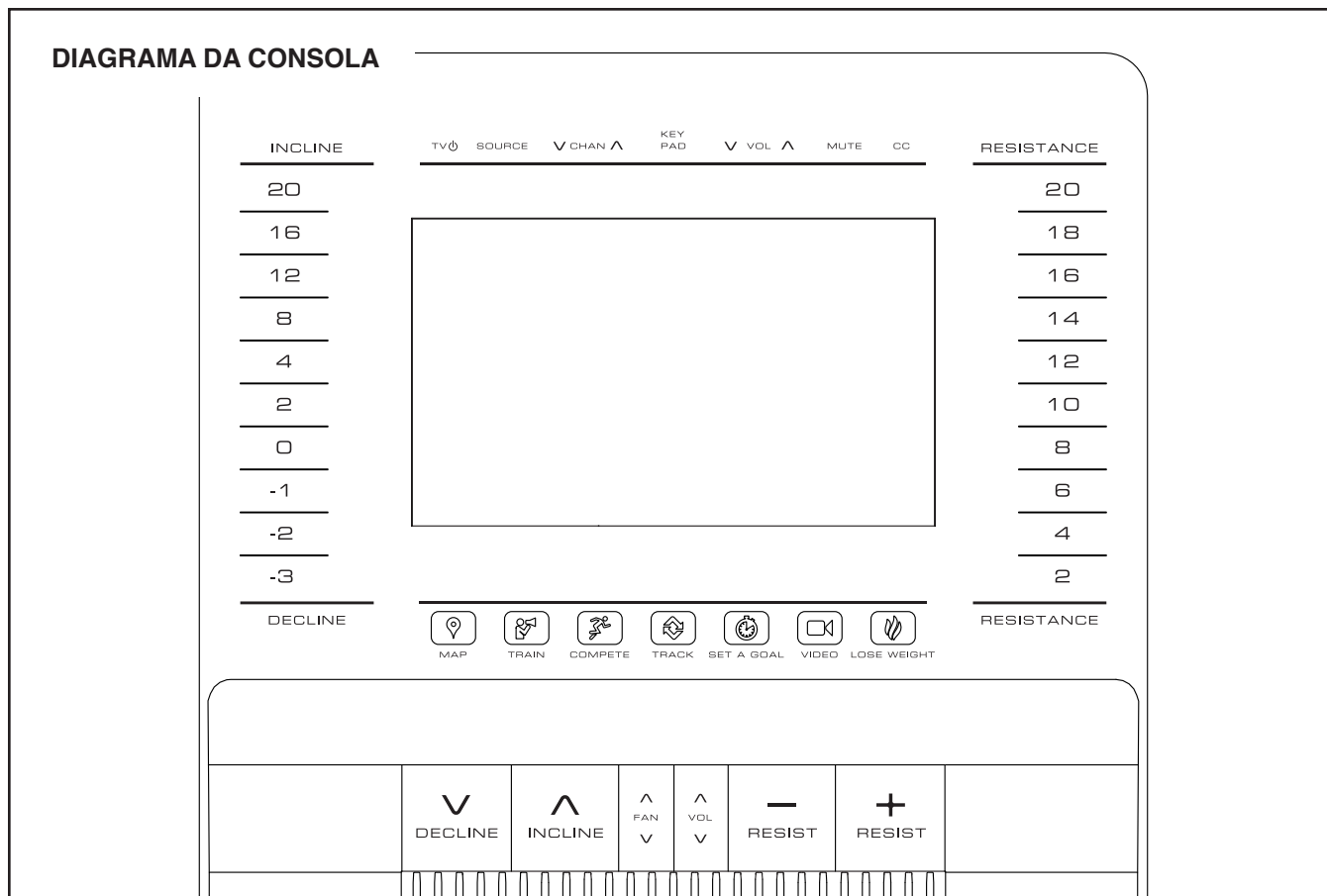
Localize a tomada do cabo na frente do aparelho elíptico. Ligue o cabo CATV ao Cabo de TV (105). Encaminhe o cabo de forma a que não seja trilhado nem esmagado pelo aparelho elíptico.



Também é possível ligar ao aparelho elíptico um receptor de satélite, gravador de vídeo ou leitor de DVD. Ligue um cabo CATV a partir da saída coaxial do seu equipamento (marcada normalmente como TV OUT ou RF OUT) à ficha do cabo na parte frontal do aparelho elíptico.

Nota: O equipamento áudio/vídeo sem saídas coaxiais (alguns receptores satélite e leitores de DVD) exige um modulador RF para funcionar devidamente. Os moduladores RF não são disponibilizados pela FreeMotion Fitness, mas encontram-se em lojas de electrónica. Consulte o manual do utilizador do equipamento que pretende ligar para determinar se é necessário um modulador RF, ou contacte o prestador de serviços audiovisuais local.

DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

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

A consola inclui a revolucionária tecnologia iFit, que permite à consola comunicar com a sua rede sem fios. Com a tecnologia iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, acompanhar os resultados das suas sessões de exercício e aceder a muitas outras funcionalidades. **Consulte www.iFit.com para informações completas.**

Além disso, a consola possui uma selecção de, pelo menos, vinte e quatro sessões de exercício integradas e seis sessões de exercício de demonstração iFit. Cada sessão de exercício controla automaticamente a resistência dos pedais e a inclinação da rampa à medida que orienta o(a) utilizador(a) através de uma sessão de exercício eficaz. Também pode definir um objectivo de sessão de exercício personalizado com a sessão de exercício com objectivo definido.

Quando utilizar o modo manual, pode alterar a resistência dos pedais e a inclinação da rampa, bastando para isso tocar num botão.

Enquanto fizer exercício, a consola apresentará instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode também monitorizar a frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou um monitor da frequência cardíaca para o peito compatível com Polar® opcional.

Enquanto se exercita, pode até navegar na Internet, ou ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício favoritos, com o sistema de som da consola.

Para ligar a corrente, consulte a página 20. **Para saber como utilizar o ecrã tátil,** consulte a página 20. **Para configurar a consola,** consulte a página 21.

COMO LIGAR A CORRENTE

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

Ligue o cabo de alimentação (consulte COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO na página 16). Em seguida, localize o interruptor de corrente na estrutura junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor de corrente na posição Reset (reposição).



O ecrã ilumina-se e a consola fica pronta a utilizar.

Nota: Quando ligar a consola pela primeira vez, a inclinação da rampa poderá ser calibrada automaticamente. A rampa mover-se-á para cima e para baixo enquanto decorre a calibragem. Quando a rampa parar de se mover, estará calibrada.

IMPORTANTE: Se a inclinação da rampa não for automaticamente calibrada, consulte o passo 4 na página 30 e calibre-a manualmente.

COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁCTIL

A consola inclui um tablet com um ecrã táctil a cores. As informações que se seguem ajudá-lo(a)-ão a familiarizar-se com a tecnologia avançada do dispositivo:

- A consola funciona de forma semelhante à dos outros tablets. Pode passar ou tocar com o dedo no ecrã para mover certas imagens, como os ecrãs de uma sessão de exercício (consulte o passo 4 na página 22). No entanto, não pode fazer zoom passando os dedos pelo ecrã.
- O ecrã não é sensível à pressão. Não é necessário premir com força.
- Para escrever informações numa caixa de texto, toque na caixa de texto para ver o teclado. Para utilizar números ou outros caracteres no teclado, toque no botão ?123. Para ver mais caracteres, toque no botão Alt. Toque novamente no botão Alt para regressar ao teclado numérico. Para regressar ao teclado alfabético, toque no botão ABC. Para usar uma letra maiúscula, toque no botão com uma seta ascendente. Para usar várias letras maiúsculas, toque novamente no botão da seta. Para regressar ao teclado de letras minúsculas, toque no botão da seta uma terceira vez. Para apagar o último carácter, toque no botão com uma seta para trás e um X.

COMO CONFIGURAR A CONSOLA

Antes de utilizar o aparelho elíptico pela primeira vez, configure a consola.

1. Ligue-se à rede sem fios.

Nota: Para aceder à Internet, descarregar sessões de exercício iFit e utilizar outras funcionalidades da consola, tem de estar ligado a uma rede sem fios. Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 31 para ligar a consola à sua rede sem fios.

2. Verifique se existem actualizações ao firmware.

Comece por consultar os passos 1 e 2 na página 27 e seleccione o modo de manutenção. Depois, consulte o passo 3 na página 30 e verifique se existem actualizações ao firmware.

3. Calibre a inclinação da rampa.

Consulte o passo 4 na página 30 e calibre a inclinação da rampa.

4. Crie uma conta iFit.

Toque no botão do globo junto ao canto inferior esquerdo do ecrã e toque no botão iFit.

Nota: Para informações acerca da navegação na Internet, consulte a página 33. O navegador abrirá a página inicial do iFit.com. Toque no botão Register (registo) no canto superior direito do ecrã.

O navegador de Internet abrirá a página de registo do iFit.com. Toque no botão Buy Now (comprar agora) para se registar numa conta iFit. Se tiver um código de activação, seleccione a opção de activação de código. Depois, siga as instruções do ecrã para se inscrever no seu plano iFit.

A consola está agora pronta para que comece a exercitar-se. As páginas seguintes explicam as diversas sessões de exercício e outras funcionalidades que a consola oferece.

Para utilizar o modo manual, consulte a página 22. **Para utilizar uma sessão de exercício predefinida**, consulte a página 24. **Para utilizar uma sessão de exercício com objectivo definido**, consulte a página 25. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 26.

Para utilizar o modo de configuração do equipamento, consulte a página 27. **Para utilizar o modo de entretenimento**, consulte a página 29. **Para utilizar o modo de manutenção**, consulte a página 30. **Para utilizar o modo de rede sem fios**, consulte a página 31. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 32. **Para alterar a fonte de áudio**, consulte a página 32. **Para utilizar o navegador de Internet**, consulte a página 33.

Nota: Se houver uma película de plástico sobre o ecrã, retire-a.

Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, consulte o passo 8 na página 27. Para maior simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a milhas.

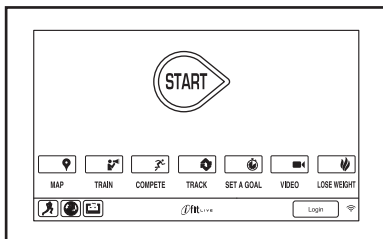
COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20. **Nota: A consola pode demorar uns momentos até ficar pronta a utilizar.**

2. Selecciono o menu principal.

Quando ligar a consola, o menu principal aparecerá no ecrã após a consola arrancar.



Nota: Toque no botão de entrada junto ao canto inferior esquerdo do ecrã (não mostrado aqui) para regressar ao menu principal em qualquer altura.

3. Altere a resistência dos pedais e a inclinação da rampa conforme pretendido.

Enquanto pedala, pode alterar a resistência dos pedais. Para alterar a resistência, prima um dos botões de Resistance (resistência) numerados ou os botões de aumentar e diminuir Resist localizados na consola ou no manípulo direito.

Nota: Após premir um botão, os pedais demoram um momento até atingir o nível de resistência seleccionado.

Para fazer variar o movimento dos pedais, pode alterar a inclinação da rampa. Para alterar a inclinação, prima um dos botões de Incline/Decline (inclinação/declinação) numerados ou os botões de aumentar e diminuir Incline/Decline localizados na consola ou no manípulo esquerdo.

Nota: Após premir um botão, a rampa demora um momento até atingir o nível de inclinação seleccionado.

4. Acompanhe o seu progresso.

A consola oferece diversos modos de apresentação. O modo de apresentação seleccionado determinará as informações sobre o exercício mostradas.

Para seleccionar o modo de ecrã pretendido, basta passar ou tocar com o dedo no ecrã. Pode também ver informações adicionais tocando nas caixas vermelhas no ecrã.

Se pretender, ajuste o nível do volume premindo os botões de aumentar ou diminuir Vol (volume) na consola.

Para pausar a sessão de exercício, toque num dos botões do menu no ecrã. Para prosseguir com a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar). Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

5. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

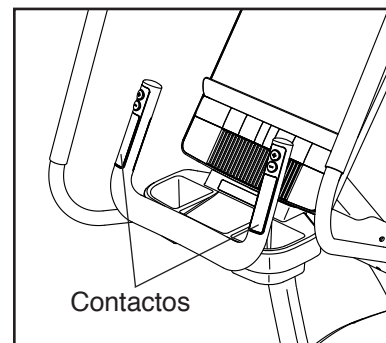
Pode usar um monitor da frequência cardíaca para o peito compatível com Polar opcional ou o monitor da frequência cardíaca do punho para medir a sua frequência cardíaca.

IMPORTANTE: Se usar ambos os monitores da frequência cardíaca ao mesmo tempo, a consola não exibirá a sua frequência cardíaca com precisão.

Para usar o monitor da frequência cardíaca do punho, siga as instruções abaixo.

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

Para medir a frequência cardíaca, segure o monitor da frequência cardíaca do punho com as palmas pousadas sobre os contactos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**



Quando a sua pulsação for detectada, será exibida a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos.**

Se o ecrã não apresentar a sua frequência cardíaca, certifique-se de que as suas mãos estejam posicionadas conforme a descrição. 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 produtos químicos para limpar os contactos.**

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

A ventoinha possui diversas configurações de velocidade, incluindo um modo automático. Quando estiver seleccionado o modo automático, a velocidade da ventoinha aumentará ou diminuirá automaticamente conforme a velocidade de pedalada aumente ou diminua.

Prima repetidamente os botões de aumentar e diminuir Fan (ventoinha) para seleccionar uma velocidade da ventoinha ou para a desligar.

Nota: Se os pedais não se moverem durante algum tempo, a ventoinha desligar-se-á automaticamente.

7. Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação.

Quando acabar de fazer exercício, toque no botão de entrada ou no botão de retroceder. Surgirá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também poderá gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

Ponha o interruptor de corrente na posição de desligado e desconecte o cabo de alimentação.

IMPORTANTE: Se não efectuar este procedimento, os componentes eléctricos do aparelho elíptico poderão gastar-se prematuramente.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

1. Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20.

2. Seleccione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 22.

3. Seleccione uma sessão de exercício predefinida.

Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, toque no botão do atleta no canto inferior esquerdo do ecrã. Surgirá no ecrã o menu de sessões de exercício.

Selecione a categoria de sessões de exercício pretendida a partir do menu e, depois, selecione a sessão de exercício pretendida. O ecrã indicará o nome, a duração e a distância da sessão de exercício. O ecrã indicará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício e um perfil das configurações de resistência da sessão de exercício.

4. Inicie a sessão de exercício.

Toque no botão Start Workout (iniciar sessão de exercício) para iniciar a sessão de exercício.

Cada sessão de exercício está dividida em segmentos. Para cada segmento está programado um nível de resistência, um nível de inclinação da rampa e uma definição de rpm-alvo (velocidade).

Durante a sessão de exercício, o ecrã mostrará o seu progresso. Para ver os perfis, passe ou toque com o dedo no ecrã.

Enquanto faz exercício, mantenha a sua velocidade de pedalada próxima das rpm-alvo do segmento em curso. O medidor da zona-alvo dar-lhe-á indicações para aumentar, diminuir ou manter a sua velocidade de pedalada. Para ver o medidor da zona-alvo, passe ou toque com o dedo no ecrã.

IMPORTANTE: As rpm-alvo destinam-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser inferior às rpm-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

Se os níveis de resistência e/ou inclinação para o segmento em curso forem demasiado elevados ou demasiado baixos, pode preterir manualmente a definição premindo os botões de Resistance (resistência) ou os botões de Incline/Decline (inclinação/declinação). **Se premir um botão de Resistance**, poderá controlar manualmente a resistência (consulte o passo 3 na página 24). **Se premir um botão de Incline/Decline**, poderá controlar manualmente a inclinação (consulte o passo 3 na página 24). **Para regressar às definições de velocidade e/ou inclinação programadas para a sessão de exercício**, comece por ver o perfil. Em seguida, toque no botão Follow Workout (seguir sessão de exercício).

Nota: A meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários factores, como o seu peso. Além disso, se alterar manualmente a resistência ou a inclinação da rampa durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afectado.

Para pausar a sessão de exercício, toque no botão de retroceder ou no botão de entrada ao fundo do ecrã. Para prosseguir com a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar). Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

A sessão de exercício continuará da mesma forma até terminar o último segmento. Surgirá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também poderá gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

5. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 4 na página 22.

6. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Consulte o passo 5 na página 22.

7. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 23.

8. Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação.

Consulte o passo 7 na página 23.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJECTIVO DEFINIDO

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20.

2. **Seleccione o menu principal.**

Consulte o passo 2 na página 22.

3. **Seleccione uma sessão de exercício com objectivo definido.**

Para seleccionar uma sessão de exercício com objectivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objectivo) no ecrã ou prima o botão Set A Goal na consola.

Para definir um objectivo personalizado para a sua sessão de exercício, toque no botão do objectivo pretendido. Em seguida, toque nos botões de aumentar e diminuir no ecrã para seleccionar o seu objectivo e outras variáveis da sessão de exercício. O ecrã indicará a duração e a distância da sessão de exercício, bem como o número aproximado de calorias que queimará durante a mesma.

4. **Inicie a sessão de exercício.**

Toque no botão Start (iniciar) para iniciar a sessão de exercício.

A sessão de exercício funcionará da mesma forma que o modo manual (consulte a página 22).

Enquanto faz exercício, mantenha a sua velocidade de pedalada próxima das rpm-alvo. O medidor da zona-alvo dar-lhe-á indicações para aumentar, diminuir ou manter a sua velocidade de pedalada. Para ver o medidor da zona-alvo, passe ou toque com o dedo no ecrã.

IMPORTANTE: As rpm-alvo destinam-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser inferior às rpm-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

A sessão de exercício continuará até atingir o objectivo definido. Surgirá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também poderá gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

Nota: A meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante o exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários factores, como o seu peso. Além disso, se alterar manualmente a resistência ou a inclinação da rampa durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afectado.

5. **Acompanhe o seu progresso.**

Consulte o passo 4 na página 22.

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

Consulte o passo 5 na página 22.

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

Consulte o passo 6 na página 23.

8. **Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação.**

Consulte o passo 7 na página 23.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFit

Nota: Para utilizar uma sessão de exercício iFit, terá de ter acesso a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 31). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 22.

3. Inicie sessão na sua conta iFit.

Se ainda não o fez, toque no botão Login (iniciar sessão) para iniciar sessão na sua conta iFit. O ecrã pedir-lhe-á o seu nome de utilizador e a sua senha iFit.com. Introduza-os e toque no botão Login. Toque no botão Cancel (cancelar) para sair do ecrã de início de sessão.

Para trocar de utilizador dentro da sua conta iFit, toque no botão do utilizador ao fundo do ecrã. Se houver mais de um utilizador associado à sua conta, surgirá uma lista dos utilizadores. Toque no nome do utilizador pretendido.

4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

Para descarregar uma sessão de exercício iFit para o seu programa, toque nos botões Map (mapa), Train (treinar), Video (vídeo) ou Lose Weight (perder peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte desse tipo. Nota: Poderá ter acesso às sessões de exercício de demonstração através destas opções, mesmo que não inicie sessão na sua conta iFit.

Para competir numa corrida que tenha programado previamente, toque no botão Compete (competir). Para ver o seu histórico de sessões de exercício, toque no botão Track (acompanhar). Para utilizar uma sessão de exercício com objectivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objectivo) (consulte a página 25). Nota: Pode também premir um dos botões iFit na consola.

Antes de poder descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar ao seu programa em iFit.com.

Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, vá a www.iFit.com.

Quando seleccionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã indicará o nome, a duração e a distância da sessão de exercício. O ecrã apresentará também o número aproximado de calorias queimadas durante a sessão de exercício. Se seleccionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã fará a contagem decrescente até ao início da corrida.

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 4 na página 24.

Durante algumas sessões de exercício, a voz de um treinador pessoal orientá-lo(a)-á ao longo da sessão (consulte COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM na página 32).

6. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 4 na página 22. O ecrã pode também mostrar um mapa da pista em que está a caminhar ou a correr.

Durante uma sessão de exercício de competição, o ecrã indica as velocidades dos atletas e as distâncias que percorreram. O ecrã indica também o número de segundos que leva de avanço ou atraso em relação aos outros atletas.

7. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Consulte o passo 5 na página 22.

8. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 23.

9. Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação.

Consulte o passo 7 na página 23.

Para obter mais informações sobre o modo iFit, vá a www.iFit.com.

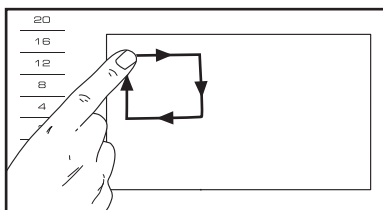
COMO UTILIZAR O MODO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO

A consola inclui um modo de configuração do equipamento que lhe permite ajustar diversas configurações do aparelho elíptico.

1. Selecione o menu de configuração principal.

Comece por ligar a consola e selecione o menu principal (consulte os passos 1 e 2 na página 22).

De seguida, desene no ecrã um quadrado no sentido horário para aceder ao menu de configuração principal.



2. Selecione o modo de configuração do equipamento.

No menu de configuração principal, toque no botão Equipment Settings (configuração do equipamento).

3. Selecione um idioma.

Para seleccionar um idioma, toque no botão Language (idioma) e selecione o idioma pretendido. Em seguida, toque no botão de retroceder para regressar ao modo de configuração do equipamento. Nota: Esta funcionalidade pode não estar activada.

4. Selecione um fuso horário.

Para seleccionar um fuso horário, toque no botão de Timezone (fuso horário). Selecione o seu fuso horário local para que a consola se sincronize com a hora local. Em seguida, toque no botão de retroceder.

5. Ligue ou desligue o modo de demonstração do ecrã.

A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o aparelho elíptico estiver em exposição numa loja. Quando o modo de demonstração estiver ligado, o ecrã mostrará uma apresentação de demonstração.

Para ligar ou desligar o modo de demonstração do ecrã, comece por premir o botão Demo Mode (modo de demonstração). Em seguida, toque na caixa de selecção On (ligado) ou na caixa de selecção Off (desligado). Depois, toque no botão de retroceder.

6. Active ou desactive o navegador da Internet.

Pode desactivar o navegador da Internet, o que ajudará a reduzir a largura de banda usada na sua rede sem fios.

Para activar ou desactivar o navegador da Internet, comece por tocar no botão Browser (navegador). Em seguida, toque na caixa de selecção Enable (activar) ou na caixa de selecção Disable (desactivar). Depois, toque no botão de retroceder.

7. Defina a duração do limite de tempo para reiniciar.

A consola inclui uma funcionalidade de reinício automático; se não tocar nem premir nenhum botão e os pedais não se moverem durante um determinado espaço de tempo, a consola reinicia automaticamente.

Para definir o tempo que a consola espera antes de reiniciar automaticamente, toque no botão Reset Timeout (limite de tempo para reiniciar) para ver uma lista de tempos. Em seguida, selecione o período pretendido. Depois, toque no botão de retroceder.

8. Selecione a unidade de medida.

Para ver a unidade de medida seleccionada, toque no botão US/Metric (EUA/métrico). Em seguida, toque na caixa de selecção da unidade de medida pretendida. Depois, toque no botão de retroceder.

9. Selecione uma hora para actualização automática.

Para seleccionar uma hora para actualizações automáticas da consola, toque no botão Update Time (hora de actualização) e selecione a hora pretendida. Depois, toque no botão de retroceder.

IMPORTANTE: Não deve deixar de desligar o cabo de alimentação após a utilização do aparelho elíptico. Defina a hora de actualização para uma hora em que utilize normalmente o aparelho elíptico e esteja disponível para desligar o cabo de alimentação após a actualização.

10. Active ou desactive a vista de rua.

Pode desactivar a vista de rua nas sessões de exercício com mapa, o que ajuda a reduzir a largura de banda usada na rede sem fios.

Para activar ou desactivar a vista de rua, comece por tocar no botão Street View (vista de rua). Em seguida, toque na caixa de selecção Enable (activar) ou na caixa de selecção Disable (desactivar). Depois, toque no botão de retroceder.

11. Defina um limite de tempo para as sessões de exercício.

Pode definir um limite de tempo para as sessões de exercício, para ajudar a restringir o tempo passado por cada utilizador no aparelho elíptico.

Para definir um limite de tempo para as sessões de exercício, toque no botão Workout Time Limit (limite de tempo das sessões de exercício). Para activar o limite de tempo das sessões de exercício, toque na caixa de verificação Enable (Activar). Em seguida, toque nos botões de aumentar e diminuir para seleccionar o tempo permitido a cada utilizador. Depois, toque no botão de retroceder.

Durante qualquer sessão de exercício, a consola notificá-lo(a)-á quando faltarem apenas dez segundos para o tempo chegar ao limite. Quando o limite de tempo for atingido, a sessão de exercício terminará automaticamente.

12. Saia do modo de configuração do equipamento.

Para sair do modo de configuração do equipamento, prima o botão de retroceder.

COMO UTILIZAR O MODO DE ENTRETENIMENTO

A consola inclui um modo de entretenimento que lhe permite ligar a consola a um televisor remoto.

Se adquirir o Televisor Digital 17" (consulte a página 15), consulte o manual que o acompanha para aprender a utilizar o modo de entretenimento para configurar o Televisor Digital 17" pessoal.

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 27.

2. Selecione o modo de entretenimento.

No menu de configuração principal, toque no botão Entertainment (entretenimento) para entrar no modo de entretenimento.

3. Configure o recetor da parede de ecrãs, se desejar.

Toque no botão Wall of Screens (parede de ecrãs) para visualizar opções para configurar a consola de forma a funcionar com uma parede de ecrãs.

Toque na caixa de verificação Enable (ativar) para fazer funcionar a consola com uma parede de ecrãs.

Toque no botão Default Settings (definições predefinidas) para seleccionar um volume predefinido.

Toque no botão Custom Settings (definições personalizadas) para seleccionar canais personalizados. Selecione o tipo de transmissor a partir da

lista pendente. Em seguida, selecione um canal. Toque no botão Add (adicionar) para criar múltiplas definições de transmissor e/ou canal.

Nota: Quando a consola for utilizada com uma parede de ecrãs, certifique-se de que está seleccionado Personal TV (televisor pessoal) como fonte de áudio (consulte COMO ALTERAR A FONTE DE ÁUDIO na página 32).

4. Configure um televisor digital, se o desejar.

Toque no botão Personal Settings (definições pessoais) para ver opções de configuração da consola para utilização com o Televisor Digital 17" ou outro televisor pessoal compatível.

Toque no botão Default Settings e depois selecione um canal e um volume predefinidos, se o desejar.

Toque no botão Custom Settings e depois selecione o tipo do seu televisor na lista pendente, se necessário. Utilize os controlos de configuração do televisor como telecomando para o televisor pessoal, se o desejar.

Nota: Quando a consola for utilizada com um televisor pessoal, certifique-se de que seja seleccionado Personal TV como fonte de áudio (consulte COMO ALTERAR A FONTE DE ÁUDIO na página 32).

5. Saia do modo de entretenimento.

Para sair do modo de entretenimento, prima o botão de retroceder.

COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

A consola possui um modo de manutenção que lhe permite actualizar o respectivo firmware, calibrar a inclinação da rampa, ver informações da máquina, ver o código de um botão, registar o aparelho elíptico e introduzir um token do clube.

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 27.

2. Selecione o modo de manutenção.

No menu de configuração principal, toque no botão Maintenance (manutenção) para entrar no modo de manutenção.

O ecrã principal do modo de manutenção apresentará informações acerca do modelo e da versão da consola.

3. Actualize o firmware da consola.

Para obter os melhores resultados, verifique regularmente se existem actualizações do firmware.

Toque no botão Firmware Update (actualização de firmware) para verificar se existem actualizações do firmware através da rede sem fios. A actualização começará imediatamente.

Para evitar danificar o aparelho elíptico, não desligue a corrente enquanto o firmware estiver a ser actualizado.

Nota: Pode acontecer ocasionalmente que uma actualização de firmware faça a consola funcionar de forma ligeiramente diferente. Tais actualizações são sempre concebidas para melhorar a sua experiência de exercício.

O ecrã apresentará o progresso da actualização. Quando a actualização estiver concluída, o aparelho elíptico desligar-se-á e ligar-se-á novamente. Se tal não acontecer, coloque o interruptor na posição de desligado. Espere vários segundos e, em seguida, coloque o interruptor de corrente na posição de reposição. Nota: A consola pode demorar alguns minutos até ficar pronta a utilizar.

4. Calibre a inclinação da rampa.

Toque no botão Calibrate Incline (calibrar inclinação). Em seguida, toque no botão Begin (começar) para calibrar a inclinação da rampa. A rampa elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação, baixará até ao nível mínimo e, em seguida, regressará à posição inicial. Desta forma, a inclinação ficará calibrada. Prima o botão Cancel (cancelar) para cancelar a calibragem e regressar ao modo de manutenção. Quando a inclinação estiver calibrada, toque no botão Finish (finalizar).

IMPORTANTE: Mantenha os animais de estimação, pés e outros objectos afastados do aparelho elíptico durante a calibragem da inclinação.

5. Veja informações da máquina.

Toque no botão Machine Info (informações da máquina) para ver informações sobre o aparelho elíptico. Após ver as informações, toque no botão de retroceder.

6. Procure códigos de teclas.

Esta opção destina-se a ser utilizada por técnicos de assistência para verificar se um determinado botão está a funcionar correctamente.

7. Registe o aparelho elíptico em iFit.com.

Esta opção destina-se a ser utilizada pelos proprietários de ginásios para ver e acompanhar o historial de utilização do aparelho elíptico em iFit.com.

Toque no botão Register Equipment (registar equipamento), introduza o seu token do clube e, por fim, toque no botão Submit (enviar).

8. Introduza o token do clube.

Esta opção destina-se a ser utilizada pelos proprietários de ginásios. Toque no botão Enter Token (introduzir token), introduza o seu token do clube e, por fim, toque no botão Submit.

9. Saia do modo de manutenção.

Para sair do modo de manutenção, prima o botão de retroceder.

COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS

A consola inclui um modo de rede sem fios que lhe permite configurar uma ligação a uma rede sem fios.

Nota: Precisa de ter uma rede sem fios própria e um router 802.11b/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 27.

2. Selecione o modo de rede sem fios.

No menu de configuração principal, toque no botão Network Setup (configuração da rede) e depois toque no botão Wireless Network (rede sem fios) para entrar no modo de rede sem fios.

3. Active o Wi-Fi.

Certifique-se de que a caixa de selecção de Wi-Fi tenha uma marca verde. Se não tiver, toque na opção de menu Wi-Fi e aguarde alguns segundos. A consola procurará redes sem fios disponíveis.

4. Configure e gira uma ligação a uma rede sem fios.

Quando a opção Wi-Fi está activada, o ecrã apresenta uma lista de redes disponíveis. Nota: Pode demorar alguns segundos até aparecer a lista de redes sem fios.

Certifique-se de que a caixa de selecção na opção de menu Network Notification (notificação de rede) tenha uma marca verde, para que a consola o(a) avise quando houver uma rede sem fios disponível ao alcance.

Nota: Precisa de ter uma rede sem fios própria e um router 802.11b/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

Quando aparecer uma lista de redes, toque na rede pretendida. Nota: Precisa de saber o nome da sua rede (SSID). Se a rede tiver uma senha, também terá de a saber.

Numa caixa informativa ser-lhe-á perguntado se pretende ligar-se à rede sem fios. Toque no botão Connect (ligar) para se ligar à rede ou no botão Cancel (cancelar) para regressar à lista de redes. Se a rede tiver uma senha, toque na caixa de introdução da senha. Aparecerá um teclado no ecrã. Para ver a senha à medida que a escreve, toque na caixa de selecção Show Password (mostrar senha).

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁCTIL na página 20.

Quando a consola estiver ligada à rede sem fios, a opção de menu Wi-Fi no topo do ecrã apresentará a palavra CONNECTED (ligada). Em seguida, toque no botão de retroceder para regressar ao modo de rede sem fios.

Para se desligar de uma rede sem fios, selecione a rede sem fios e, em seguida, toque no botão Forget (esquecer).

Se tiver problemas a ligar-se a uma rede encriptada, certifique-se de que a senha esteja correcta. Nota: As senhas são sensíveis a maiúsculas e minúsculas.

Nota: O modo iFit suporta encriptação não segura e segura (WEP, WPA e WPA2). Recomendamos uma ligação de banda larga; o desempenho depende da velocidade da ligação.

Nota: Se tiver dúvidas após seguir estas instruções, vá a support.iFit.com para obter assistência.

5. Saia do modo de rede sem fios.

Para sair do modo de rede sem fios, prima o botão de retroceder.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para ouvir o áudio da consola, de um televisor remoto ou do televisor digital 17" pessoal com os seus auscultadores ou auriculares, ligue-os à tomada da consola e seleccione uma fonte de áudio (consulte COMO ALTERAR A FONTE DE ÁUDIO à direita). Nota: Esta tomada de áudio destina-se apenas a saída de áudio.

COMO UTILIZAR UM IPOD COM O SISTEMA DE SOM

Esta consola foi concebida especificamente para trabalhar com o iPod® e foi certificada pelo programador quanto à sua conformidade com os padrões de desempenho da Apple.

Para ouvir música ou audiolivros com o seu iPod, ligue o iPod à extensão de cabo da consola. A consola carrega o seu iPod durante a utilização. **Certifique-se de que o iPod fique bem conectado.**

Em seguida, prima o botão "play" do iPod. Ajuste o volume premindo os botões de aumentar e diminuir Vol (volume) na consola.

Nota: Para ouvir o áudio da consola, de um televisor remoto ou do televisor digital 17" pessoal, ligue os seus auscultadores à tomada de áudio da consola. Depois, para ouvir o iPod, seleccione-o como fonte de áudio (consulte COMO ALTERAR A FONTE DE ÁUDIO à direita).

COMO CARREGAR UM DISPOSITIVO

Ligue um leitor de MP3, smartphone ou outro dispositivo USB à porta USB na parte da frente da consola para carregar o dispositivo.

Ligue um iPod à extensão de cabo da consola para carregar o iPod.

COMO ALTERAR A ENTRADA DE ÁUDIO

Para seleccionar uma fonte de áudio diferente, toque no ícone de notas musicais na parte inferior do ecrã. Em seguida, seleccione uma fonte de áudio da lista.

1. Wall of TV's (parede de TV's).

Selecione esta fonte de áudio para ouvir a saída de áudio de uma TV remota. Nota: O tapete rolante tem de estar ligado à TV (consulte o MODO DE ENTRETENIMENTO na página 29).

2. Personal TV (TV Pessoal).

Selecione esta fonte de áudio para ouvir o áudio da TV Digital de 17" da consola. Nota: A consola tem de ter uma TV Digital de 17" para esta opção funcionar (consulte a página 15).

3. iPod.

Selecione esta fonte de áudio para ouvir o iPod (consulte COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM à esquerda).

4. Rádio FM.

A consola tem um rádio FM incorporado. Selecione esta fonte de áudio para utilizar o sintonizador de rádio FM.

COMO UTILIZAR O NAVEGADOR DA INTERNET

Nota: Para utilizar o navegador, precisa de ter acesso a uma rede sem fios que inclua um router 802.11b/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

Para abrir o navegador, toque no botão do globo junto ao canto inferior esquerdo do ecrã. Em seguida, selecione um sítio web.

Toque no botão Browser Back (anterior do navegador) para regressar à página web anterior. Para sair do navegador, toque no botão Return (regressar).

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁCTIL na página 20.

Para introduzir um endereço da Internet diferente na barra de URL, comece por passar o dedo para baixo no ecrã para ver a mesma se necessário. Em seguida, toque na barra de URL, utilize o teclado para introduzir o endereço e toque no botão Go (ir).

Nota: Enquanto estiver a utilizar o navegador, os botões de resistência, inclinação, ventoinha e volume funcionarão, mas os botões das sessões de exercício não funcionarão.

Nota: Se tiver dúvidas após seguir estas instruções, vá a support.iFit.com para obter assistência.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Examine e aperte regularmente todas as peças do aparelho elíptico. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar o aparelho elíptico, utilize um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar directa.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DA CONSOLA

Se a consola não indicar a sua frequência cardíaca quando agarra o monitor da frequência cardíaca do punho, ou se a frequência cardíaca indicada parecer demasiado alta ou baixa, consulte o passo 5 da página 22.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

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

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

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

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

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

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

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

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº FMEL84410-INT.1 R0213A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	43	1	Espaçador do Pedaleiro
2	1	Barra Vertical	44	4	Casquilho do Motor de Elevação
3	1	Consola	45	4	Espaçador da Roda
4	1	Parte Posterior da Consola	46	2	Disco
5	1	Tabuleiro de Acessórios	47	2	Anel
6	1	Barra de Pulsações/Fio de Pulsações	48	1	Escudo Esquerdo
7	1	Módulo Multimédia	49	1	Escudo Direito
8	4	Placa do Sensor	50	2	Cobertura do Braço do Pedaleiro
9	2	Cobertura Anterior da Barra de Pulsações	51	1	Escudo Frontal
10	2	Cobertura Posterior da Barra de Pulsações	52	1	Escudo Superior
11	2	Interruptor de Controlo	53	1	Braço do Rolete Direito
12	3	Fio de Terra	54	1	Braço do Pedal Direito
13	1	Cobertura Anterior da Estrutura	55	1	Braço Superior Direito
14	1	Cobertura Posterior da Estrutura	56	1	Pedal Direito
15	1	Rampa	57	1	Braço do Rolete Esquerdo
16	1	Cobertura Superior da Rampa	58	1	Braço do Pedal Esquerdo
17	1	Cobertura Anterior da Rampa	59	1	Braço Superior Esquerdo
18	1	Cobertura Posterior da Rampa	60	1	Pedal Esquerdo
19	1	Suporte de Elevação	61	2	Cobertura Axial
20	1	Suporte da Rampa	62	2	Cobertura do Braço
21	1	Eixo	63	2	Tampa do Braço
22	2	Casquilho da Rampa	64	10	Cobertura do Rolamento
23	1	Conector da Rampa	65	20	Rolamento
24	2	Base da Almofada	66	2	Tampa do Braço do Rolete
25	1	Motor de Elevação	67	2	Tampa do Braço do Pedal
26	1	Chave	68	4	Espaçador do Rolete
27	1	Quadro de Controlo	69	2	Rolete
28	1	Filtro	70	14	Anel de Retenção
29	1	Mecanismo de Resistência	71	18	Anilha de Batente
30	2	Pé Nivelador	72	8	Anilha Ondulada
31	3	Pé	73	4	Parafuso 1/4" x 3 1/4"
32	4	Apoio da Roda	74	4	Parafuso 1/4" x 2"
33	1	Suporte da Alimentação	75	2	Pino 3/8" x 2 1/4"
34	1	Interruptor de Corrente	76	4	Contraporca 3/8"
35	1	Receptáculo Eléctrico	77	10	Parafuso #8 x 1/2"
36	1	Roldana	78	8	Distanciador
37	2	Íman	79	16	Parafuso #4 x 3/16"
38	1	Pedaleiro/Braço do Pedaleiro	80	17	Parafuso 1/4" x 3/8"
39	1	Braço do Pedaleiro	81	6	Parafuso 5/16" x 1 1/4"
40	1	Correia de Transmissão	82	3	Anilha de Aba Larga 1/4"
41	2	Roda	83	1	Parafuso 1/4" x 3/4"
42	1	Interruptor de Lâminas	84	1	Pino 3/8" x 3 1/2"
			85	4	Parafuso 3/8" x 1"
			86	1	Parafuso 5/16" x 1/2"
			87	4	Parafuso Cilíndrico 1/4" x 1"

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
88	1	Pino 3/8" x 1 3/4"	103	1	Cablagem Principal
89	2	Parafuso 1/2" x 13/16"	104	1	Cabo de Alimentação Eléctrica
90	6	Parafuso 1/4" x 1/2"	105	1	Cabo de TV
91	17	Parafuso #8 x 1/2"	106	2	Anilha em Forma de Estrela 3/8"
92	4	Parafuso #8 x 1"	107	2	Anilha Plana 3/8"
93	8	Parafuso #10 x 3/8"	108	2	Parafuso de Cabeça Chata 5/16" x 1 1/4"
94	5	Parafuso 3/8" x 2 1/2"	109	1	Parafuso #8 x 3/4"
95	2	Parafuso 1/4" x 1 1/4"	110	4	Parafuso #8–32 x 3/4"
96	2	Parafuso 1/4" x 1"	111	2	Pino 5/16" x 27 3/4"
97	12	Parafuso #6 x 3/16"	112	4	Porca 5/16"
98	3	Parafuso 5/16" x 3/4"	113	1	Tablet
99	2	Anilha Plana 1/2"	*	—	Ferramenta de Montagem
100	4	Parafuso #8 x 2"	*	—	Manual do Utilizador
101	4	Parafuso #8–32 x 1/2"			
102	4	Parafuso 5/16" x 5"			

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 FMEL84410-INT.1 R0213A

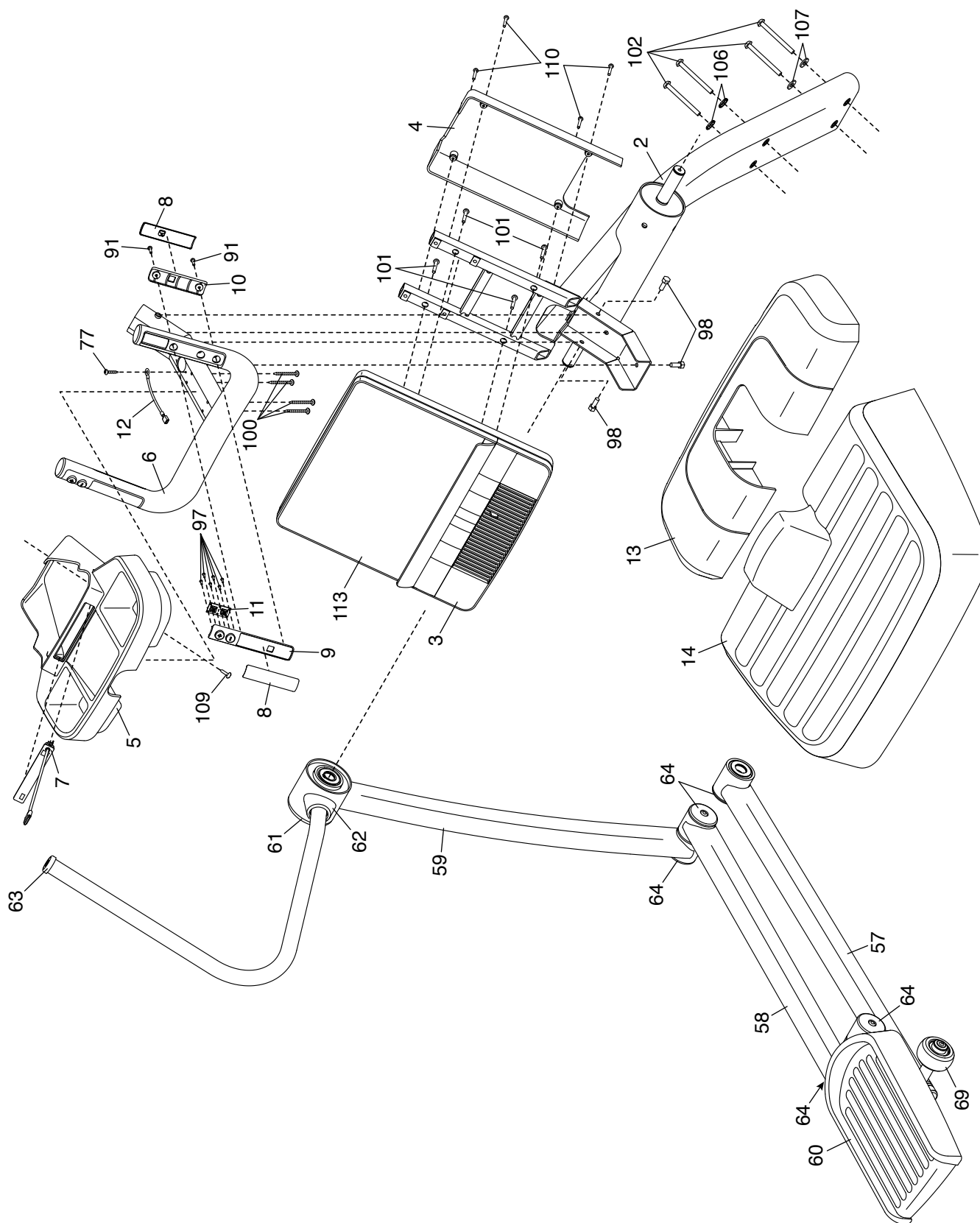
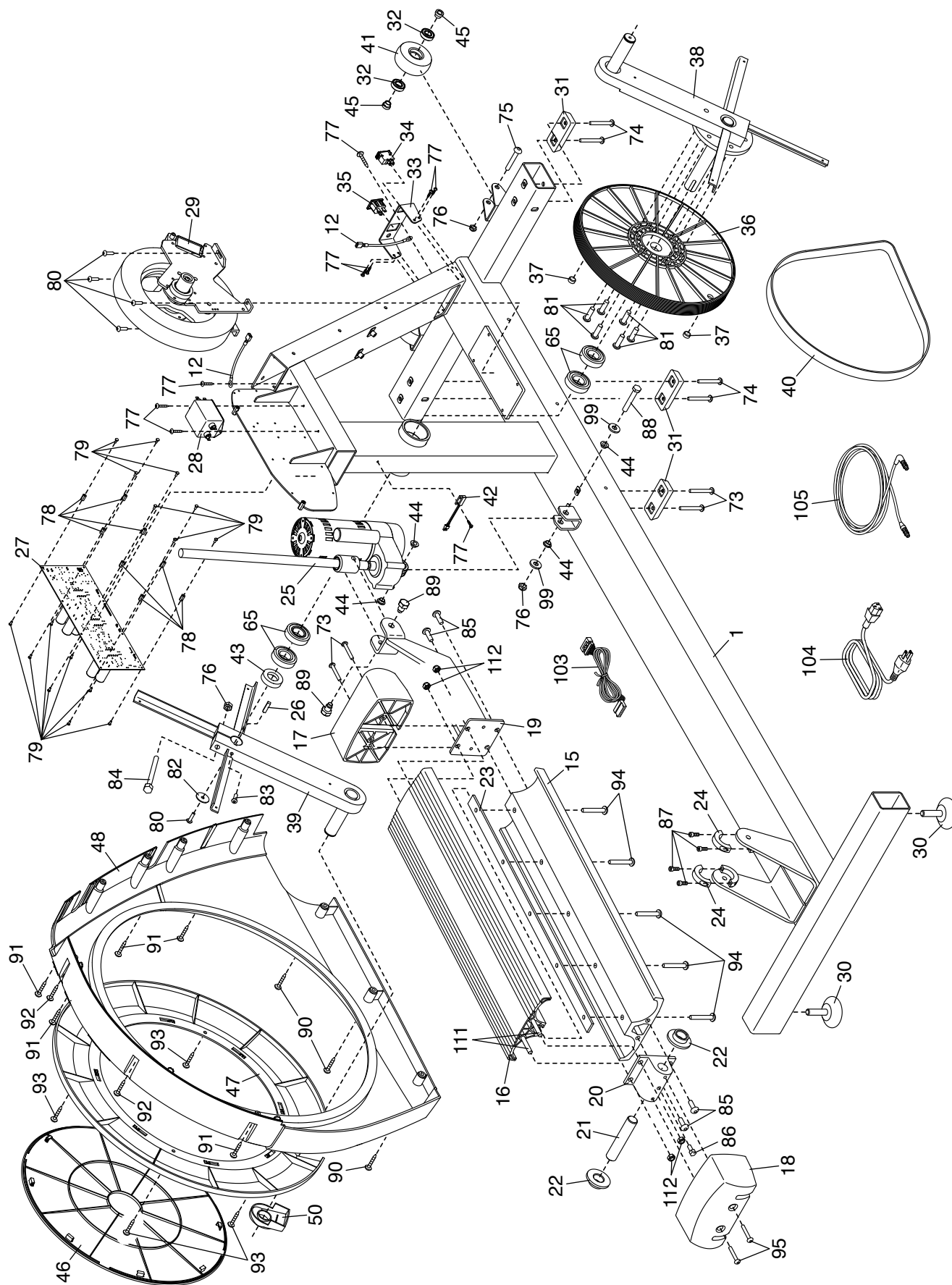
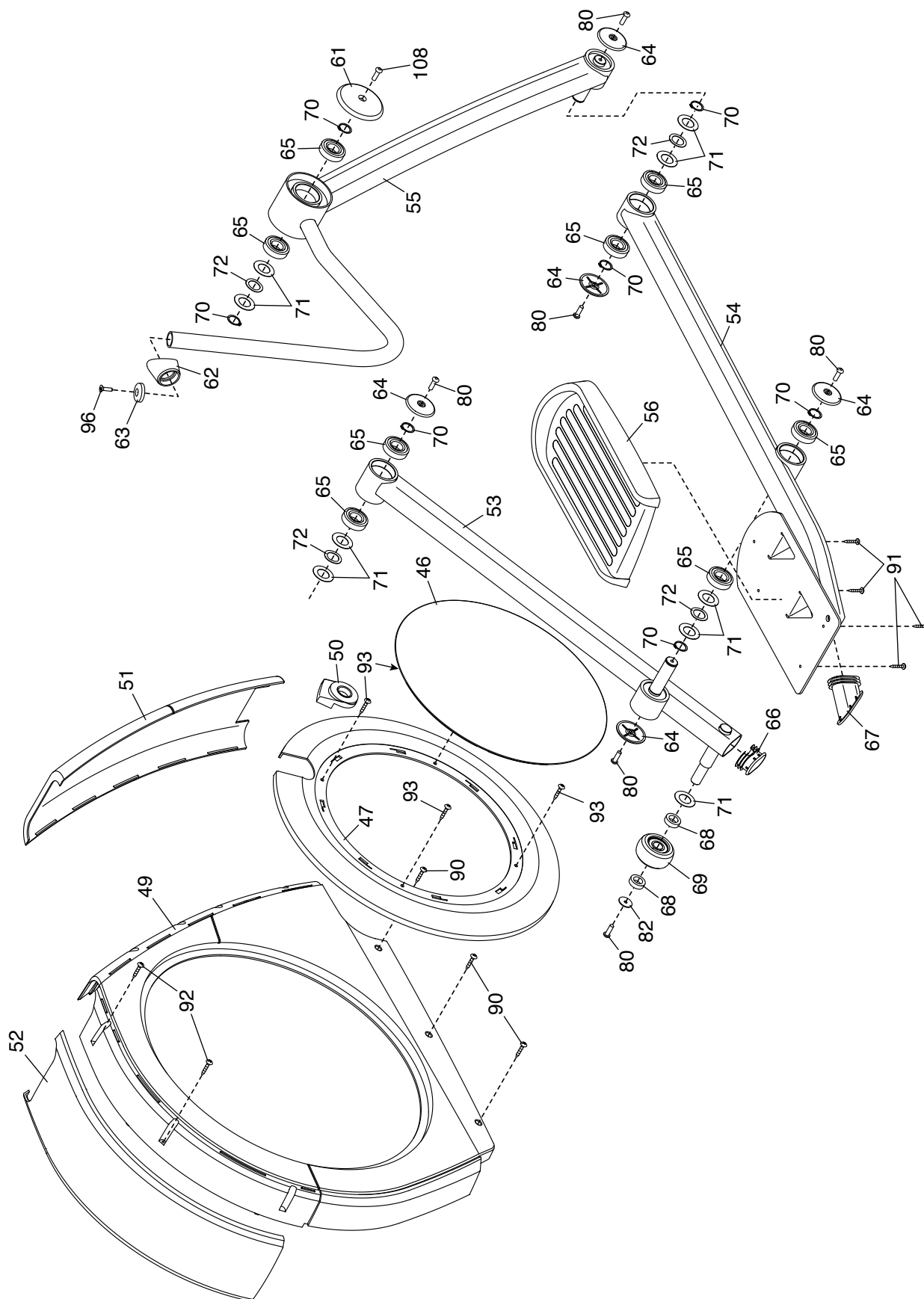


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº FMEL84410-INT.1 R0213A





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: 1-800-201-2109, 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: 001-800-527-5417; 001-435-786-3521

Seg.-Sex., 06:00-18:00 (fuso horário das Montanhas Rochosas)

Endereço electrónico: intlcustomercare@freemotionfitness.com