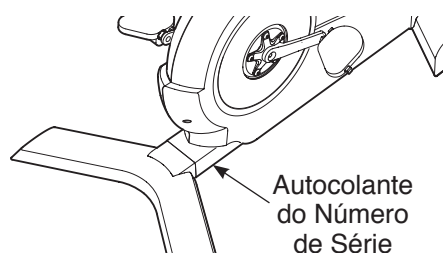


FREEMOTION[®] *upright bike*

Modelo nº FMEX3256P-INT.1
Nº de Série _____

Escreva o número de série no
espaço acima para referência.



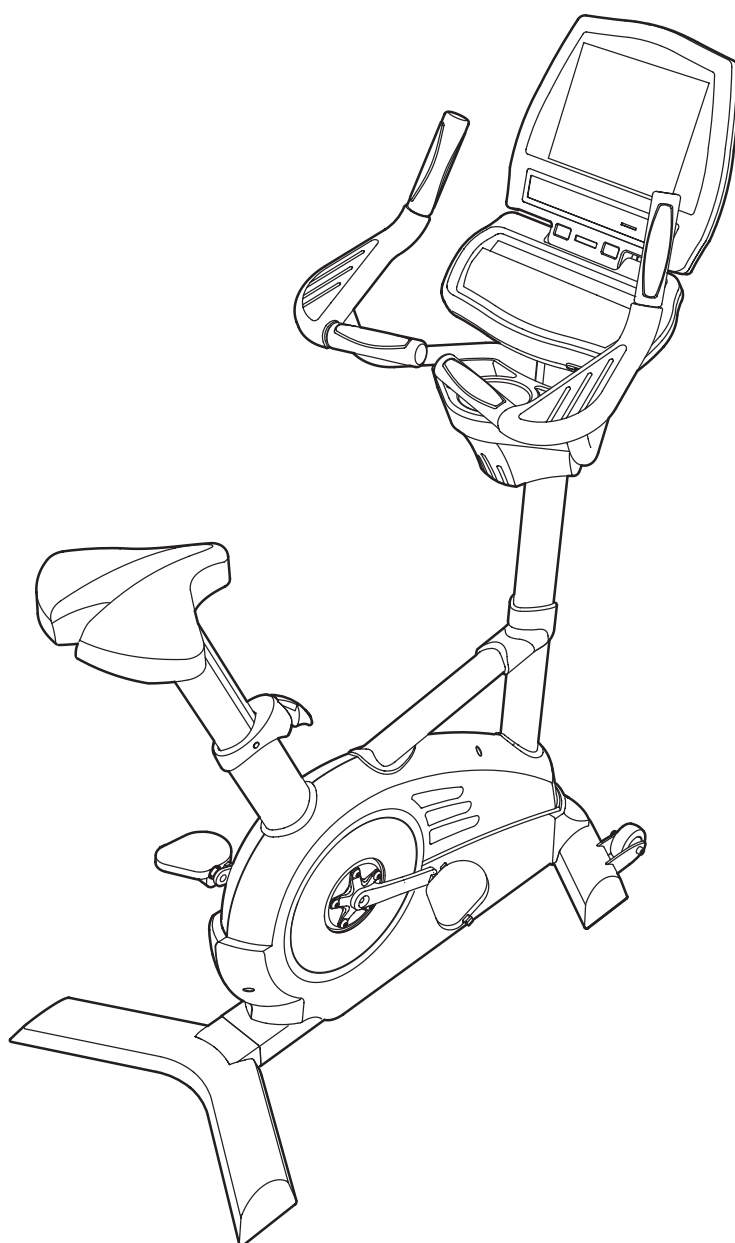
DÚVIDAS?

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 ins-
truções neste manual antes de
utilizar este equipamento. Guarde
este manual para referência
futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



ÍNDICE

PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
MONTAGEM	5
COMO INSTALAR A BICICLETA ESTÁTICA	7
COMO UTILIZAR A CONSOLA	9
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	21
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	22
LISTA DE PEÇAS	25
DIAGRAMA AMPLIADO	26
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da bicicleta estática 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 exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Utilize a bicicleta estática apenas da forma descrita neste manual.
3. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estática sejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.
4. Mantenha a bicicleta estática dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não coloque a bicicleta estática numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
5. Coloque-a numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que haja pelo menos 0,6 m de espaço livre à volta da bicicleta estática.
6. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
7. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta estática.
8. Use roupa adequada durante o exercício; não use roupa larga que possa ficar presa na bicicleta estática. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés.
9. A bicicleta estática não deve ser utilizada por pessoas com mais de 159 kg.
10. Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta estática; não arqueie as costas.
11. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.
12. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.
13. Não modifique o cabo de alimentação eléctrica nem utilize um adaptador para ligar o cabo de alimentação eléctrica a uma tomada inadequada. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes. Não utilize uma extensão eléctrica.

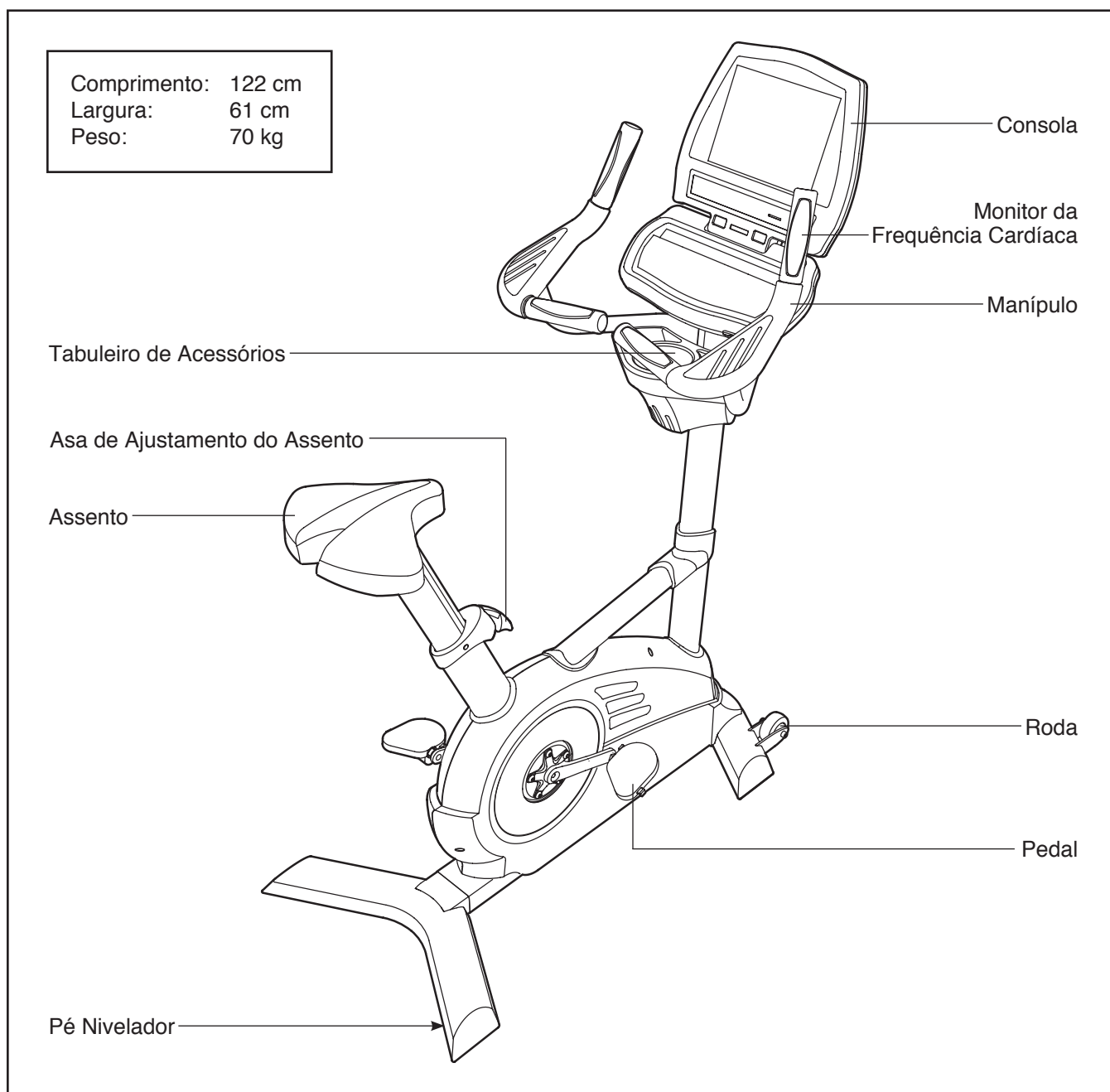
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar a revolucionária bicicleta estática FREEMOTION® UPRIGHT BIKE. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para aumentar a forma cardiovascular, ganhar resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática UPRIGHT BIKE 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 a bicicleta estática. Se tiver dúvi-

das 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.

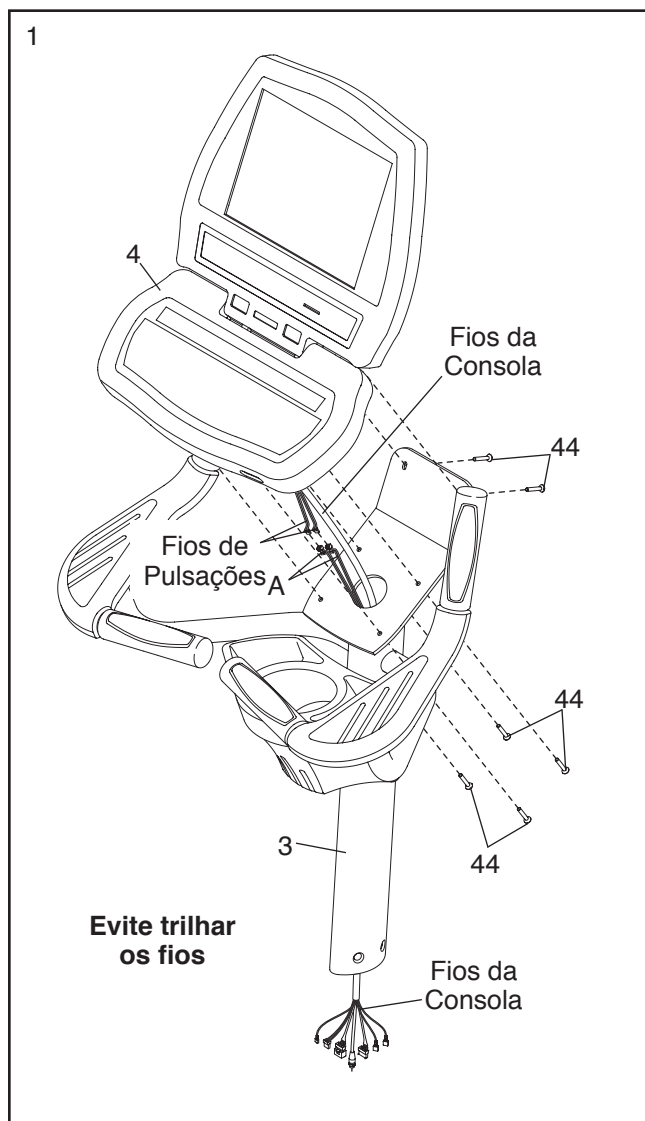


MONTAGEM

A montagem requer duas pessoas. Coloque todas as peças da bicicleta estática numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem. **Para a montagem é(são) necessária(s) a(s) ferramenta(s) incluída(s).**

1. Enquanto outra pessoa segura a Consola (4) junto à Barra Vertical (3) conforme mostrado, introduza os fios da consola de cima para baixo através da Barra Vertical. Depois, ligue os fios de pulsações da consola aos conectores do Fio de Pulsações (A).

Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Consola (4) à Barra Vertical (3) com seis Parafusos da Consola (44).

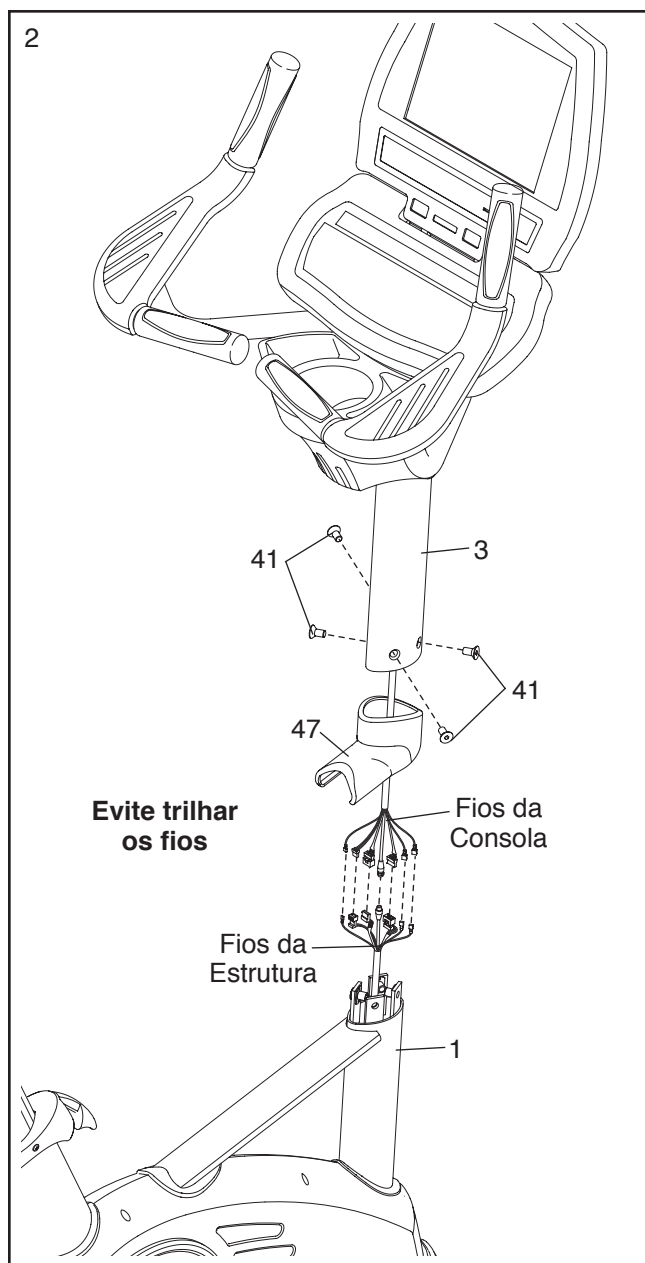


2. Insira a Cobertura dos Parafusos da Barra Vertical (47) na Barra Vertical (3). **Certifique-se de que a Cobertura dos Parafusos da Barra Vertical fique posicionada conforme mostrado.** Depois, faça deslizar a Cobertura dos Parafusos da Barra Vertical para cima no sentido do topo da Barra Vertical.

Enquanto outra pessoa segura a Barra Vertical (3) junto à Estrutura (1), ligue os fios da consola aos respectivos conectores nos fios da estrutura.

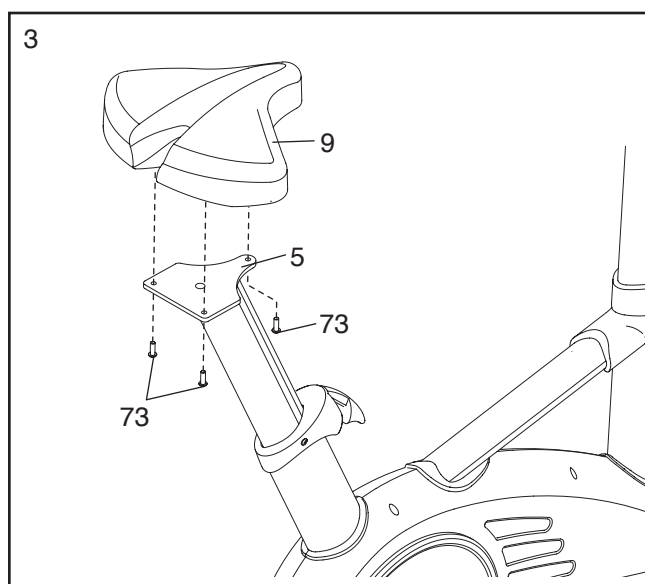
Conselho: Evite trilhar os fios. Insira a Barra Vertical (3) na Estrutura (1). Fixe a Barra Vertical com quatro Parafusos da Barra Vertical (41).

Depois, faça deslizar a Cobertura dos Parafusos da Barra Vertical (47) para baixo até ao fundo da Barra Vertical (3).



3. Fixe o Assento (9) ao Apoio do Assento (5) com três Parafusos do Assento (73).

4. **Certifique-se de que todas as peças da bicicleta estática fiquem 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 da bicicleta estática.



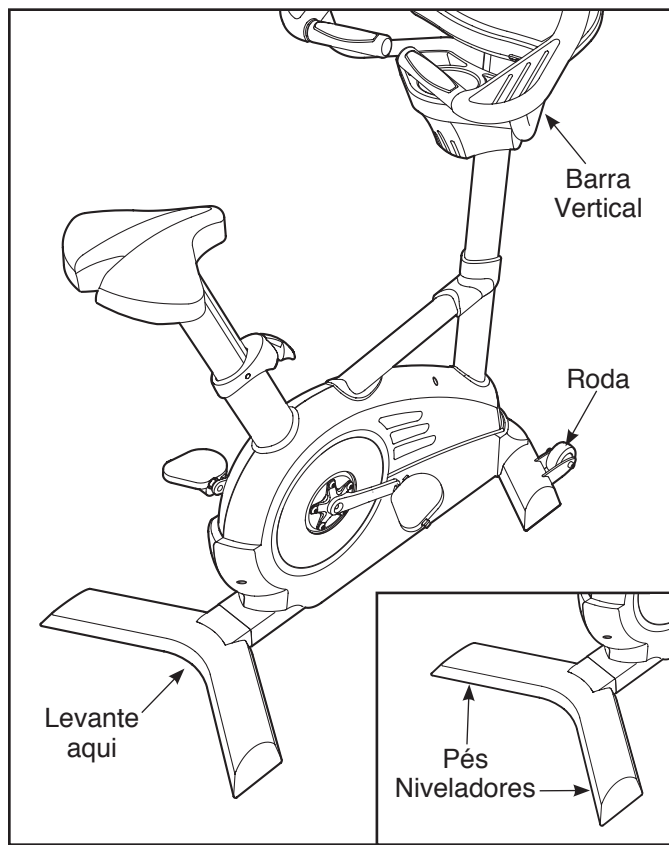
COMO INSTALAR A BICICLETA ESTÁTICA

COMO MOVER E NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA

Antes de mover a bicicleta estática, certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desconectado.

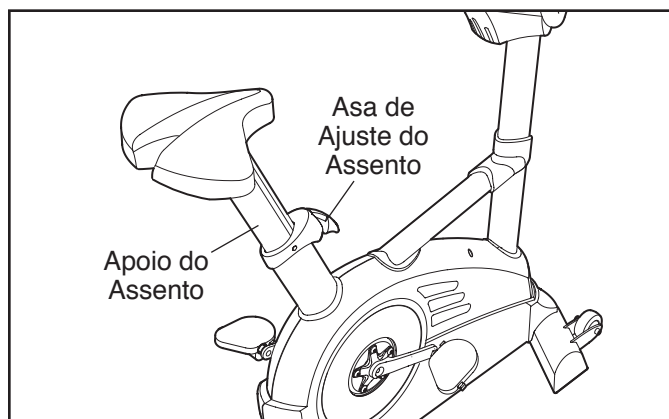
Devido ao tamanho e ao peso da bicicleta estática, são necessárias duas pessoas para a mover. Enquanto outra pessoa levanta a extremidade indicada, segure firmemente a barra vertical e incline a bicicleta estática para a frente até que ela role sobre as rodas. Mova cuidadosamente a bicicleta estática até ao local desejado e depois baixe-a para uma posição nivelada. **CUIDADO: Para reduzir o risco de lesões, use de extrema cautela ao mover a bicicleta estática. Não tente mover a bicicleta estática sobre superfícies irregulares.**

Se a bicicleta estática oscilar ligeiramente durante a utilização, rode os pés niveladores por baixo dos estabilizadores traseiro ou frontal até eliminar o movimento de oscilação.



COMO AJUSTAR O ASSENTO

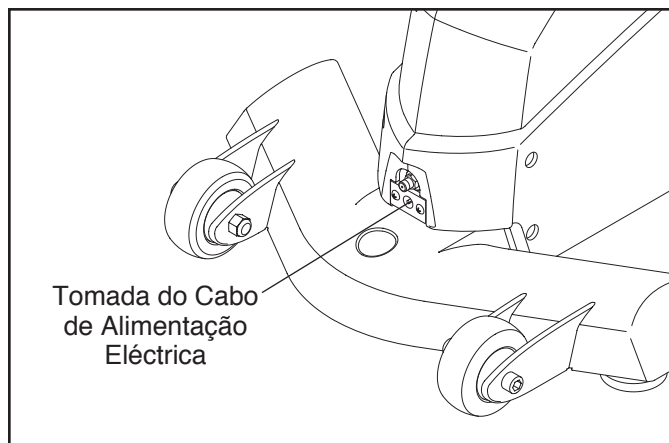
Para um exercício eficaz, o assento deve estar à altura adequada. Ao pedalar, os seus joelhos devem ficar ligeiramente flectidos quando os pedais estiverem na posição mais baixa. Para ajustar a altura do assento, puxe a asa de ajuste do assento para cima, faça deslizar o assento para cima ou para baixo até à posição desejada e depois largue a asa de ajuste do assento.



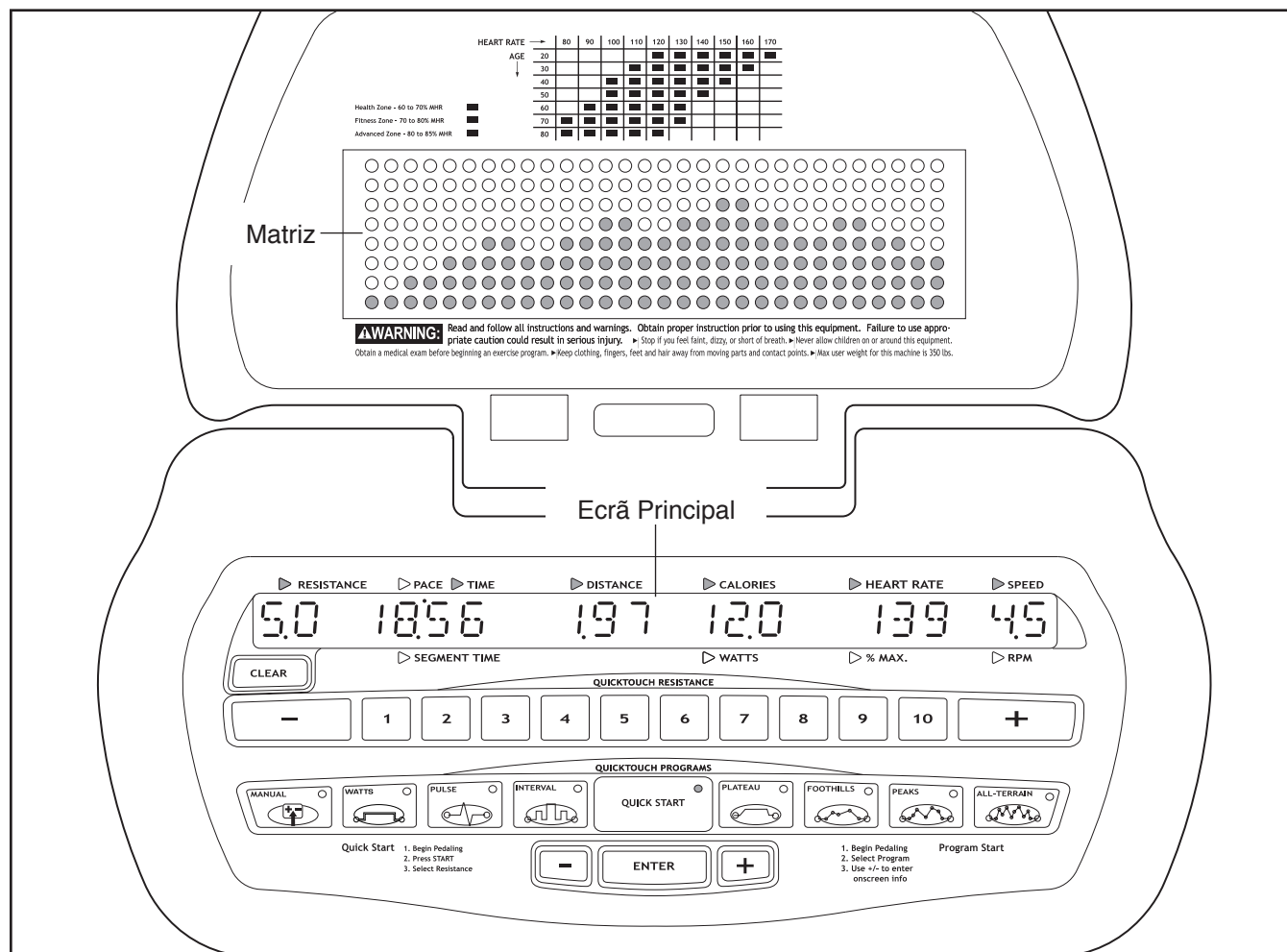
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

A bicicleta estática pode ser utilizada com ou sem o cabo de alimentação incluído. Para usar o cabo de alimentação, comece por ligar um dos seus terminais à tomada existente na parte da frente da bicicleta estática.

Nota: Se houver uma cobertura plástica sobre a tomada, remova-a. Ligue o outro terminal 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 estiver seleccionado o modo de início rápido, a resistência dos pedais poderá ser alterada com o toque 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 proporciona uma ampla selecção de programas de exercício. Cada programa controla automaticamente a resistência dos pedais enquanto o(a) orienta ao longo de um exercício eficaz. A consola oferece ainda dois programas de pulsação que ajustam automaticamente a resistência dos

pedais para manter a sua frequência cardíaca próxima do nível-alvo durante as sessões de exercício. Nota: Os programas de pulsação requerem o uso de um monitor da frequência cardíaca compatível com Polar® (não incluído).

Antes de utilizar a bicicleta estática, leia a VISÃO GERAL DA CONSOLA nas páginas 10 a 12. Para usar o modo de início rápido, consulte a página 13. Para usar o programa manual, consulte a página 13. Para usar o programa de watts constantes, consulte a página 15. Para usar um programa de pulsação, consulte a página 16. Para usar o programa de intervalos, consulte a página 17. Para usar o programa de planalto, consulte a página 18. Para usar os programas de sopé de colina, picos ou todo-terreno, consulte a página 19. Para usar o modo de manutenção, consulte a página 20.

VISÃO GERAL DA CONSOLA

Para seu proveito, leia todas as instruções das páginas 10 a 12 antes de utilizar a bicicleta estática.

COMO ACTIVAR A CONSOLA

A bicicleta estática pode ser utilizada com ou sem um cabo de alimentação. Para utilizar a bicicleta estática com um cabo de alimentação, consulte COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO na página 8.

Para utilizar a bicicleta estática 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 iluminar-se-á, os indicadores dos botões dos Programas de Toque Rápido [QUICKTOUCH PROGRAMS] começarão a piscar, soará um toque e passarão no ecrã principal as palavras *PLEASE SELECT A PROGRAM TO BEGIN* (selecione um programa para começar). À medida que pedala, a energia é fornecida por um gerador; lembre-se de continuar a pedalar enquanto utiliza a bicicleta estática.

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 desligar-se-á automaticamente.

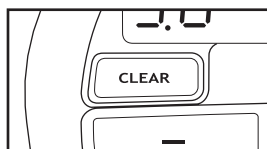
Se o cabo de alimentação estiver a ser utilizado e se os pedais não se moverem durante um curto período de tempo, passarão no ecrã principal as palavras *PLEASE SELECT A PROGRAM TO BEGIN* (selecione um programa para começar). Desligue o cabo de alimentação quando a bicicleta estática não for utilizada.

OS BOTÕES

O botão APAGAR

[CLEAR]—Use este botão para reiniciar a consola.

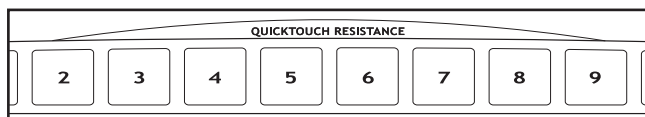
Quando este botão for premido, o ecrã principal será reiniciado e passarão no ecrã principal as palavras *PLEASE SELECT A PROGRAM TO BEGIN* (selecione um programa para começar).



Nota: Se for iniciado um programa e depois seleccionado outro programa diferente, o ecrã principal não será reiniciado a menos que o botão Apagar [CLEAR] seja premido antes de ser seleccionado o segundo programa.

Os botões de Resistência de Toque Rápido

[QUICKTOUCH RESISTANCE]—Estes botões controlam a resistência dos pedais. A bicicleta tem vinte níveis de resistência, de 0,5 a 10. De cada vez que forem premidos os botões + ou – o nível de resistência variará 0,5.

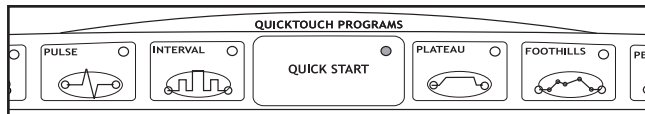


Quando for premido um dos botões numerados de 1 a 10, será seleccionado o nível de resistência correspondente.

Nota: Poderá demorar alguns momentos até que os pedais atinjam o nível de resistência pretendido.

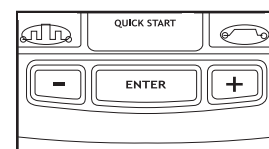
Os botões de Programas de Toque Rápido

[QUICKTOUCH PROGRAMS]—Estes botões são usados para seleccionar o modo de início rápido e os programas.



O botão Introdução

[ENTER] e os botões + e –—Use estes botões para introduzir dados na consola.



O ECRÃ PRINCIPAL

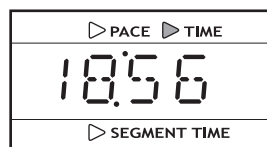
O ecrã principal exibirá uma diversidade de mensagens de texto para o orientar ao longo das suas sessões de exercício. Além disso, mostrará as informações seguintes, enquanto o utilizador faz exercício:

Resistência

[RESISTANCE]—O extremo esquerdo do ecrã principal mostrará o nível de resistência dos pedais.



Ritmo/Tempo/Tempo do Segmento [PACE/TIME/SEGMENT TIME]—Quando estiver seleccionado o modo de início rápido, esta secção do ecrã principal mostrará o seu ritmo de pedalada, em minutos por milha ou por quilómetro, e o tempo decorrido. O ecrã alternará entre um número e o outro em períodos de alguns segundos.



Quando for seleccionado um programa, o ecrã principal mostrará o seu ritmo de pedalada, o tempo restante do programa e o tempo restante do segmento em curso do programa.

Distância [DISTANCE]—Esta secção do ecrã principal mostrará a distância que pedalou, em quilómetros ou milhas.



Calorias/Watts

[CALORIES/WATTS]—Esta secção do ecrã principal mostrará o número aproximado de calorias que queimou e a sua produção de energia em watts. O ecrã alternará entre um número e o outro em períodos de alguns segundos.

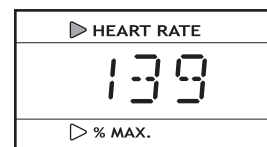


Frequência Cardíaca/%

Máx. [HEART RATE/%

MAX]

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



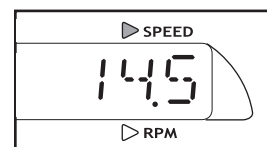
Quando for seleccionado um programa de pulsação, o ecrã mostrará a sua frequência cardíaca e a correspondente *percentagem da sua frequência cardíaca máxima estimada* (consulte o passo 6 na página 16 para uma explicação da sua frequência cardíaca máxima estimada).

O ecrã alternará entre um número e o outro em períodos de alguns segundos.

Velocidade/RPM [SPEED/

RPM]

—O extremo direito do ecrã principal mostrará a sua velocidade de pedalada, em milhas ou quilómetros por hora, e a sua cadência de pedalada, em rotações por minuto (RPM). O ecrã alternará entre um número e o outro em períodos de alguns segundos.

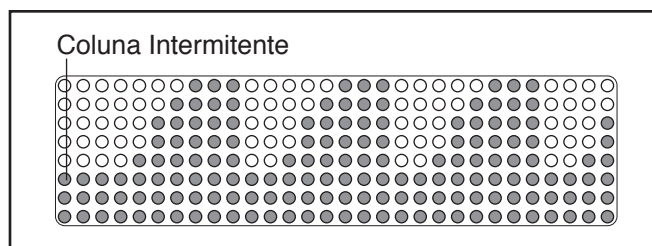


Nota: O ecrã principal pode apresentar mensagens de texto em seis idiomas diferentes (consulte o passo 6 na página 20). Além disso, o ecrã principal pode exibir os dados usando o sistema imperial ou o sistema métrico (consulte o passo 7 na página 20).

A MATRIZ

Quando for seleccionado o programa de intervalos, de planalto, de sopé de colina, de picos ou de todo-terreno, a matriz exibirá um perfil dos níveis de resistência.

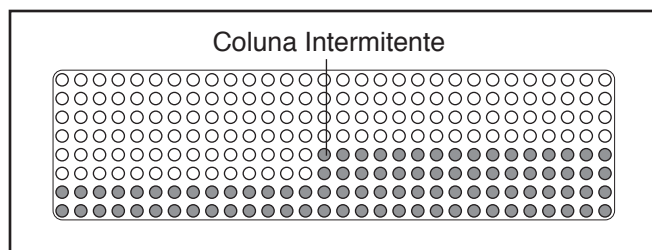
Cada programa está dividido em segmentos e cada coluna da matriz representa um segmento. A coluna intermitente representa o segmento em curso. Nota: Se um programa tiver mais de 30 segmentos, a matriz exibirá até 30 segmentos de cada vez.



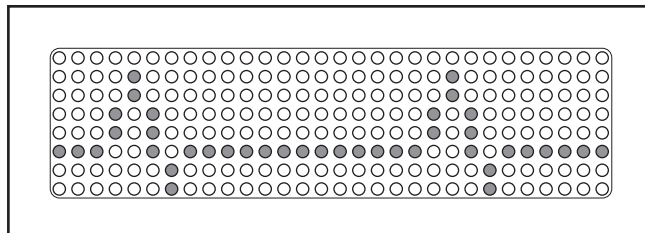
Os indicadores iluminados em cada coluna representam o nível de resistência para esse segmento do programa. Um indicador iluminado representa um nível de resistência de 0,5 ou 1, dois indicadores iluminados representam um nível de resistência de 1,5 ou 2, três indicadores iluminados representam um nível de resistência de 2,5 ou 3 e assim por diante.

Nota: Como há oito indicadores em cada coluna, a matriz mostrará normalmente os níveis de resistência até 8. Se estiverem programados níveis de resistência de 8,5, 9, 9,5 ou 10 para um ou mais segmentos, os indicadores *iluminados de todas as colunas poderão ocasionalmente deslocar-se para baixo*, para que os níveis mais elevados sejam mostrados na matriz.

Quando for seleccionado o modo de início rápido ou o modo manual, a matriz mostrará os níveis de resistência que o utilizador seleccionar.

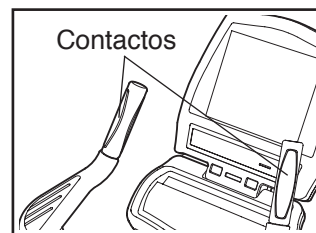


Quando for seleccionado um programa de pulsação, a matriz exibirá um gráfico de batimentos cardíacos. De cada vez que for detectado um batimento cardíaco, surgirá um pico adicional no ecrã.



O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do monitor da frequência cardíaca, retire-as. Para medir a sua frequência cardíaca, agarre os contactos; as suas palmas devem ficar pousadas sobre os contactos superiores e os seus dedos devem tocar os contactos inferiores. **Evite mover as mãos.**



Quando a sua pulsação for detectada, o indicador da Frequência Cardíaca [HEART RATE] acima do ecrã principal começará a piscar e, depois, a sua frequência cardíaca será mostrada. **Para maior precisão na leitura da frequência cardíaca, agarre os contactos durante pelo menos 15 segundos sem mexer as mãos.**

Se o seu ritmo cardíaco não for mostrado, certifique-se de que as suas mãos estejam posicionadas conforme descrito. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos com demasiada firmeza. Para obter o melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca use álcool, abrasivos ou químicos.**

COMO UTILIZAR O MODO DE INÍCIO RÁPIDO

Se optar por não utilizar um programa, o modo de início rápido permite-lhe começar simplesmente 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 10.

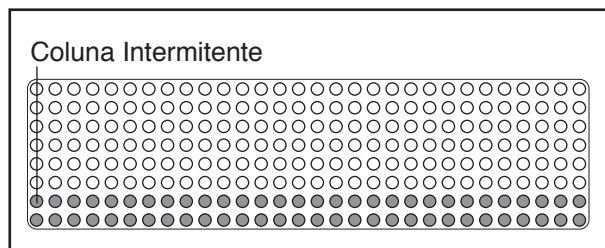
2. Seleccione o modo de início rápido.

Para seleccionar o modo de início rápido, prima o botão de Início Rápido [QUICK START]. O indicador do botão iluminar-se-á.

3. Comece a pedalar 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 for seleccionado o modo de início rápido, a matriz mostrará o seu progresso e os níveis de resistência que seleccionar. Quando começar a fazer exercício, a coluna esquerda da matriz começará a piscar. Depois, soará um toque e a coluna da direita começará a piscar.



De cada vez que alterar a resistência dos pedais, iluminar-se-ão ou apagar-se-ão indicadores adicionais na coluna intermitente e em todas as colunas à direita da mesma.

Nota: Se seleccionar um nível de resistência superior a 8, os indicadores de todas as colunas deslocar-se-ão para baixo até que seleccione um nível de resistência mais baixo.

Após cada segmento de exercício, soará um toque e a coluna seguinte à direita começará a piscar. Quando completar 8 minutos de exercício, a mesma coluna continuará a piscar e *todas as colunas de indicadores se deslocarão uma posição para a esquerda*. As colunas de indicadores continuarão a deslocar-se para a esquerda após cada segmento, até que acabe de fazer exercício.

4. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã principal.

Consulte O ECRÃ PRINCIPAL na página 11.

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

Consulte O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA na página 12.

6. Quando acabar de utilizar a bicicleta estática, a consola desligar-se-á ou entrará em modo inactivo automaticamente.

Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 10.

COMO USAR O PROGRAMA MANUAL

O programa manual fará a contagem decrescente do tempo restante da sua sessão de exercício, permitindo-lhe controlar 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 10.

2. Seleccione o programa manual.

Para seleccionar o programa manual, prima o botão Manual [MANUAL]. O indicador do botão iluminar-se-á e a palavra *MANUAL* surgirá no ecrã principal por alguns momentos.

3. Introduza a sua idade.

Um momento após seleccionar o programa, surgirão no ecrã principal as palavras *ENTER AGE* (introduzir idade) e uma definição de idade de 35.

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

4. Introduza o seu peso.

Em seguida, aparecerão no ecrã principal as palavras *ENTER WEIGHT* (introduzir peso) e uma definição de peso de 180 libras.

Para introduzir o seu peso, prima os botões + e – junto ao botão Introdução; mantenha os botões premidos para alterar o peso em incrementos de 5 libras. Quando for mostrado o seu peso, prima o botão Introdução.

5. Introduza a duração do programa.

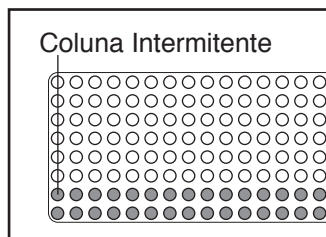
Em seguida, aparecerão no ecrã principal as palavras *ENTER TIME* (introduzir duração) e uma definição de tempo de 10 minutos.

Para alterar o tempo de duração do programa, prima os botões + e – junto ao botão Introdução. Depois, prima o botão Introdução.

6. Comece a pedalar e altere a resistência dos pedais conforme preferir.

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

Durante o programa manual, a matriz mostrará o seu progresso e os níveis de resistência que seleccionar.



Durante o primeiro segmento do programa, a coluna esquerda da matriz piscará. Durante os últimos quatro segundos do primeiro segmento, a coluna à direita também piscará. Quando terminar o primeiro segmento, soará um toque e a coluna à direita continuará a piscar.

De cada vez que alterar a resistência dos pedais, iluminar-se-ão ou apagar-se-ão indicadores adicionais na coluna intermitente e em todas as colunas à direita da mesma.

Nota: Se seleccionar um nível de resistência superior a 8, *os indicadores de todas as colunas deslocar-se-ão para baixo* até que seleccione um nível de resistência mais baixo.

No fim de cada segmento, soará um toque e a coluna seguinte à direita começará a piscar. Quando completar os primeiros 8 minutos do programa, a mesma coluna continuará a piscar e *todas as colunas de indicadores se deslocarão uma posição para a esquerda*. As colunas de indicadores continuarão a deslocar-se para a esquerda no final de cada segmento, até que seja mostrado o último segmento do programa na coluna mais à direita da matriz. *A coluna seguinte à direita começará então a piscar no final de cada segmento*, até que seja concluído o programa.

7. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã principal.

Consulte O ECRÃ PRINCIPAL na página 11.

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

Consulte O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA na página 12.

9. Quando acabar de utilizar a bicicleta estática, a consola desligar-se-á ou entrará em modo inactivo automaticamente.

Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 10.

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 nível-alvo durante a sua sessão de exercício.

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

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 10.

2. Seleccione o programa de watts constantes.

Para seleccionar o programa de watts constantes, prima o botão Watts [WATTS]. O indicador do botão iluminar-se-á e a palavra *WATTS* surgirá no ecrã principal por alguns momentos.

3. Introduza a sua idade.

Consulte o passo 3 na página 14.

4. Introduza o seu peso.

Consulte o passo 4 na página 14.

5. Introduza a duração do programa.

Consulte o passo 5 na página 14.

6. Introduza uma definição de watts-alvo.

De seguida, surgirão no ecrã principal as palavras *ENTER WATTS* (introduza watts-alvo) e uma definição de watts-alvo.

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

7. Comece a fazer exercício.

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

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

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

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

Durante o programa, também pode alterar a definição de watts-alvo. Prima repetidamente o botão Introdução até que surjam no ecrã principal as palavras *ENTER WATTS* (introduza watts-alvo). Consulte o passo 6 e altere a definição de watts-alvo se o desejar. Depois, retome o exercício.

8. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã principal.

Consulte O ECRÃ PRINCIPAL na página 11.

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

Consulte O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA na página 12.

10. Quando acabar de utilizar a bicicleta estática, a consola desligar-se-á ou entrará em modo inactivo automaticamente.

Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 10.

COMO USAR O PROGRAMA DE PULSAÇÃO

O programa de pulsação constante controlará automaticamente a resistência dos pedais para manter a sua frequência cardíaca próxima de um nível-alvo durante a sessão de exercício.

O programa de pulsação variável controlará automaticamente a resistência dos pedais para manter a sua frequência cardíaca dentro de um intervalo-alvo durante a sessão de exercício.

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

Deve usar um monitor da frequência cardíaca para poder utilizar um programa de pulsação. Consulte as instruções que acompanham o monitor da frequência cardíaca.

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

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 10.

3. Seleccionar um dos programas de pulsação.

Para seleccionar um programa de pulsação, comece por premir o botão Pulsação [PULSE]. O indicador do botão iluminar-se-á e a palavra *PULSE* (pulsação) surgirá no ecrã principal por alguns momentos.

De seguida, aparecerão no ecrã as palavras *CONSTANT MODE* (modo constante). Se pretender usar o programa de pulsação constante, prima o botão Introdução [ENTER].

Se pretender usar o programa de pulsação variável, prima os botões + ou – junto ao botão Introdução até que apareçam no ecrã principal as palavras *VARIABLE MODE* (modo variável); depois, prima o botão Introdução.

4. Introduza a sua idade.

Consulte o passo 3 na página 14.

5. Introduza o seu peso.

Consulte o passo 4 na página 14.

6. Introduza uma definição de frequência cardíaca máxima.

De seguida, aparecerão no ecrã as palavras *PCT MAX RATE* (frequência máxima pct) e a definição de frequência cardíaca máxima 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 ($220 - 30 = 190$). Por conseguinte, se tiver 30 anos, uma definição de frequência cardíaca-alvo de 50% equivale a 95 batimentos por minuto (50% de 190 são 95).

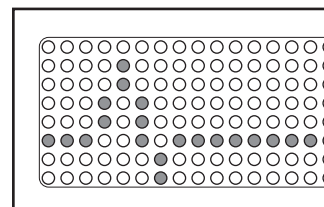
Se quiser alterar a definição de frequência cardíaca máxima, prima os botões + e – junto ao botão Introdução. Quando for mostrada a definição de frequência cardíaca máxima pretendida, prima o botão Introdução.

7. Introduza a duração do programa.

Consulte o passo 5 na página 14.

8. Comece a fazer exercício.

Durante os programas de pulsação, a matriz exibirá um gráfico de batimentos cardíacos. De cada vez que for detectado um batimento cardíaco, surgirá um pico adicional na matriz.



O programa está dividido em segmentos. Para cada segmento está programada uma definição de frequência cardíaca-alvo.

Nota: Se for seleccionado o programa de pulsação constante, será programada a mesma definição de frequência cardíaca-alvo para todos os segmentos.

No final de cada segmento, soará um toque e a resistência dos pedais alterar-se-á automaticamente, se necessário, para aproximar a sua frequência cardíaca da definição de frequência cardíaca-alvo para o segmento seguinte. O programa continuará da mesma forma até terminar o último segmento.

Durante o programa, pode alterar a resistência dos pedais, se o pretender, 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 alterar-se-á automaticamente, se necessário, para aproximar a sua frequência cardíaca da definição de frequência cardíaca-alvo para o segmento seguinte.

Nota: Todos os programas de pulsação terminam com um período de arrefecimento de dois minutos. Durante esse período, o nível de resistência não pode ser alterado.

Se a sua pulsação não for detectada no decurso do programa, piscarão no ecrã principal as letras *PLS* e a resistência dos pedais poderá diminuir automaticamente. Se tal ocorrer, consulte as instruções que acompanham o monitor da frequência cardíaca.

9. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã principal.

Consulte O ECRÃ PRINCIPAL na página 11.

10. Quando acabar de utilizar a bicicleta estática, a consola desligar-se-á ou entrará em modo inactivo automaticamente.

Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 10.

COMO USAR O PROGRAMA DE INTERVALOS

O programa de intervalos alterará automaticamente a resistência dos pedais para simular uma série de colinas enquanto o(a) orienta ao longo de uma sessão de exercício de treino de intervalos eficaz.

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

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 10.

2. Selecciono o programa de intervalos.

Para seleccionar o programa de intervalos, prima o botão Intervalos [INTERVAL]. O indicador do botão iluminar-se-á e a palavra *INTERVAL* (intervalos) surgirá no ecrã principal por alguns momentos.

3. Introduza a sua idade.

Consulte o passo 3 na página 14.

4. Introduza o seu peso.

Consulte o passo 4 na página 14.

5. Introduza a duração do programa.

Consulte o passo 5 na página 14.

6. Introduza uma definição de resistência máxima.

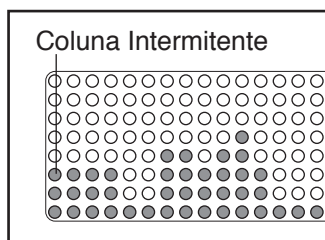
De seguida, aparecerão no ecrã as palavras *MAX RESIST* (resistência máxima) e a definição de resistência máxima do programa. Se quiser alterar a definição de resistência máxima, prima os botões + e – junto ao botão Introdução [ENTER]. (Nota: Se a definição de resistência máxima for aumentada, o nível de intensidade do programa será aumentado.) Quando for mostrada a definição de resistência máxima pretendida, prima o botão Introdução.

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

De seguida, aparecerão no ecrã principal as palavras *NUMBER HILLS* (número de colinas) e o número de colinas que o programa simulará. Se quiser alterar o número de colinas, prima os botões + e – junto ao botão Introdução. Quando for mostrado o número de colinas pretendido, prima o botão Introdução.

8. Comece a fazer exercício.

O programa está dividido em segmentos. Para cada segmento está programado um nível de resistência. Nota: Pode estar programado o mesmo nível de resistência para segmentos consecutivos.



Durante o programa, a matriz mostrará o seu progresso e os níveis de resistência do programa. Durante o primeiro segmento do programa, a coluna esquerda da matriz piscará. Durante os últimos quatro segundos do primeiro segmento, a coluna à direita também piscará. Se a resistência dos pedais estiver prestes a ser alterada, soará uma série de toques e o nível de resistência piscará no ecrã principal. Quando terminar o primeiro segmento, a coluna à direita continuará a piscar e a resistência dos pedais alterar-se-á automaticamente se estiver programado um nível de resistência diferente para o segmento seguinte. Nota: Se todos os indicadores da coluna intermitente estiverem iluminados, *os indicadores de todas as colunas poderão deslocar-se temporariamente para baixo*.

No final de cada segmento, soará um toque, a coluna seguinte à direita começará a piscar e a resistência dos pedais alterar-se-á automaticamente se estiver programado um nível de resistência diferente para o segmento seguinte. Quando completar os primeiros 8 minutos do programa, a mesma coluna continuará a piscar e *todas as colunas de indicadores se deslocarão uma posição para a esquerda*. As colunas de indicadores continuarão a deslocar-se para a esquerda no final de cada segmento, até que seja mostrado o último segmento do programa na coluna mais à direita da matriz. *A coluna seguinte à direita começará então a piscar no final de cada segmento*, até que seja concluído o programa.

Durante o programa, pode alterar a resistência dos pedais, se o pretender, premindo os botões + e – de Resistência ou os botões de Resistência de Toque Rápido [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Contudo, quando o segmento em curso terminar, a resistência alterar-se-á 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 esse período, o nível de resistência não pode ser alterado.

9. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã principal.

Consulte O ECRÃ PRINCIPAL na página 11.

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

Consulte O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA na página 12.

11. Quando acabar de utilizar a bicicleta estática, a consola desligar-se-á ou entrará em modo inactivo automaticamente.

Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 10.

COMO USAR O PROGRAMA DE PLANALTO

Durante o programa de planalto, a resistência dos pedais aumentará gradualmente, permanecerá constante durante vários segmentos e, depois, diminuirá gradualmente.

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

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 10.

2. Seleccione o programa de planalto.

Para seleccionar o programa de planalto, prima o botão Planalto [PLATEAU]. O indicador do botão iluminar-se-á e a palavra *PLATEAU* (planalto) surgirá no ecrã principal por alguns momentos.

3. Introduza a sua idade.

Consulte o passo 3 na página 14.

4. Introduza o seu peso.

Consulte o passo 4 na página 14.

5. Introduza uma definição de resistência máxima.

Consulte o passo 6 na página 17.

6. Introduza a duração do programa.

Consulte o passo 5 na página 14.

7. Comece a fazer exercício.

Consulte o passo 8 na página 18.

8. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã principal.

Consulte O ECRÃ PRINCIPAL na página 11.

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

Consulte O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA na página 12.

10. Quando acabar de utilizar a bicicleta estática, a consola desligar-se-á ou entrará em modo inactivo automaticamente.

Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 10.

COMO USAR OS PROGRAMAS DE SOPÉ DE COLINA, PICOS OU TODO-TERRENO

Durante o programa de sopé de colina, a resistência dos pedais aumentará gradualmente e, depois, diminuirá gradualmente. O número de vezes que a resistência aumentará e diminuirá depende da definição de resistência máxima e do nível de intensidade que seleccionar.

Durante o programa de picos, a resistência dos pedais aumentará e, depois, diminuirá. O número de vezes que a resistência aumentará e diminuirá depende da definição de resistência máxima e do nível de intensidade que seleccionar.

Durante o programa de todo-terreno, a resistência dos pedais aumentará acentuadamente e, depois, diminuirá acentuadamente repetidas vezes. O número de vezes que a resistência aumentará e diminuirá depende da definição de resistência máxima e do nível de intensidade que seleccionar.

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

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 10.

2. Seleccione o programa pretendido.

Prima um dos botões Sopé de Colina [FOOTHILLS], Picos [PEAKS] ou Todo-Terreno [ALL-TERRAIN]. O indicador do botão iluminar-se-á e as palavras *FOOTHILLS* (sopé de colina), *PEAKS* (picos) ou *ALL-TERRAIN* (todo-terreno) surgirão no ecrã principal por alguns momentos.

3. Introduza a sua idade.

Consulte o passo 3 na página 14.

4. Introduza o seu peso.

Consulte o passo 4 na página 14.

5. Introduza a duração do programa.

Consulte o passo 5 na página 14.

6. Introduza uma definição de resistência máxima.

Consulte o passo 6 na página 17.

7. Introduza um nível de intensidade.

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

8. Comece a fazer exercício.

Consulte o passo 8 na página 18.

9. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã principal.

Consulte O ECRÃ PRINCIPAL na página 11.

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

Consulte O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA na página 12.

11. Quando acabar de utilizar a bicicleta estática, a consola desligar-se-á ou entrará em modo inactivo automaticamente.

Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 10.

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 10.

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

Quando o modo de manutenção for seleccionado, surgirão no ecrã principal as palavras *MAINTENANCE MODE* (modo de manutenção) por alguns momentos.

3. Veja o número total de horas de utilização da bicicleta estática.

Quando as palavras *MAINTENANCE MODE* (modo de manutenção) desaparecerem, o ecrã principal mostrará o número total de horas de utilização da bicicleta estática.

4. Prima o botão Introdução e veja a distância total pedalada na bicicleta estática.

Quando o botão for premido, o ecrã principal mostrará a distância total pedalada na bicicleta estática.

5. Volte a premir o botão Introdução e defina uma duração de programa 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 Introdução.

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

O ecrã principal pode exibir mensagens de texto em inglês, inglês internacional, alemão, espanhol, italiano ou francês. Para alterar o idioma, prima os botões + e – junto ao botão Introdução.

7. Volte a premir o botão Introdução para seleccionar o sistema de medição pretendido.

A consola pode exibir dados usando o sistema imperial (milhas e libras) ou o sistema métrico (quilómetros e quilogramas). Para alterar o sistema de medição, prima os botões + e – junto ao botão Introdução.

8. Volte a premir o botão Introdução para definir o período de tempo que decorrerá até que a consola se desligue ou entre em modo inactivo.

Se a bicicleta estática for utilizada sem cabo de alimentação e se os pedais ficarem parados por um determinado período de tempo, a consola desligar-se-á.

Se a bicicleta estática for utilizada com cabo de alimentação e se os pedais ficarem parados por um determinado período de tempo, a consola entrará em modo inactivo e começarão a passar no ecrã principal as palavras *PLEASE SELECT A PROGRAM TO BEGIN* (seleccione um programa para começar).

Para definir o período de tempo que decorrerá até que a consola se desligue ou entre em modo inactivo, prima os botões + ou – junto ao botão Introdução. O período de tempo pode ser entre 15 segundos e 2 minutos.

9. Mantenha premidos o botão Introdução e o botão Apagar em simultâneo durante alguns segundos para sair do modo de manutenção.

Para sair do modo de manutenção, mantenha premidos o botão Introdução e o botão Apagar em simultâneo durante alguns segundos.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se tiver dúvidas sobre manutenção ou resolução de problemas, consulte a contracapa deste manual.

Examine regularmente e aperte adequadamente todas as peças externas da bicicleta estática. Para limpar a bicicleta estática, aplique uma pequena quantidade de um produto de limpeza multiusos suave a um pano de 100% de algodão e limpe a consola, os ecrãs e as superfícies externas. **Não vaporize o detergente directamente para a bicicleta estática nem use detergentes à base de amoníaco ou ácido.**

NIVELAMENTO DA BICICLETA ESTÁTICA

Se a bicicleta estática balançar ligeiramente durante a utilização, consulte COMO MOVER E NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA na página 7.

AJUSTE DO ASSENTO

Para ajustar a posição do assento, consulte COMO AJUSTAR O ASSENTO na página 7.

SELECÇÃO DO SISTEMA DE MEDIÇÃO

A consola pode exibir dados usando o sistema imperial (milhas e libras) ou o sistema métrico (quilómetros e quilogramas). Para alterar o sistema de medição, consulte o passo 7 na página 20.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DO MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Se o monitor da frequência cardíaca do punho não funcionar devidamente, consulte O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA na página 12.

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.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

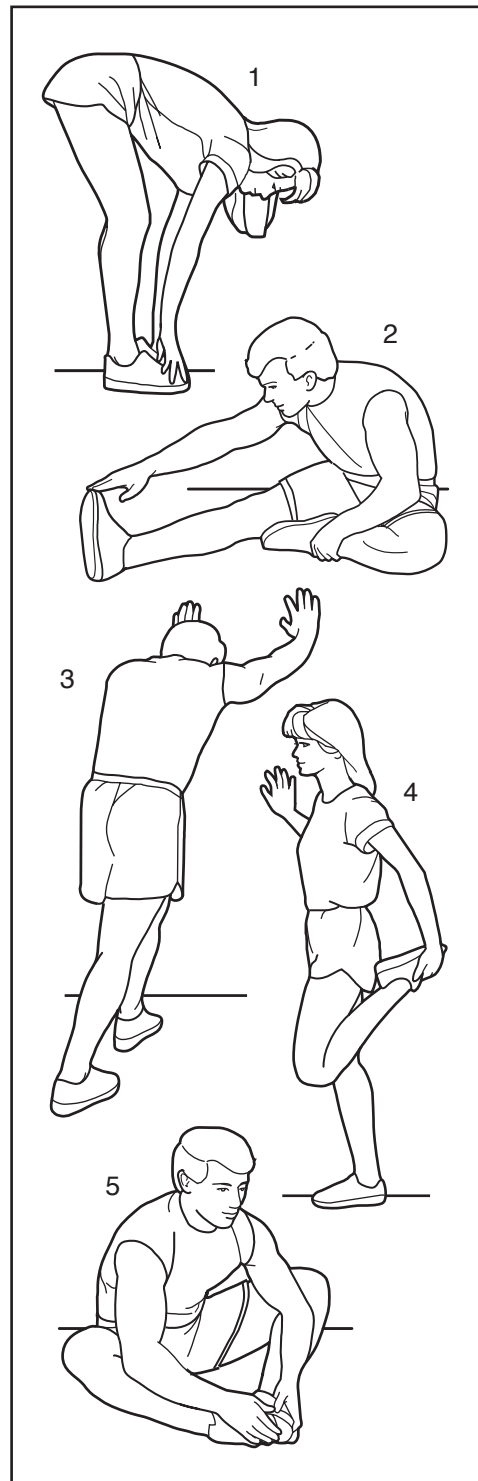
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadríceps

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadríceps e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadríceps e os músculos das ancas.



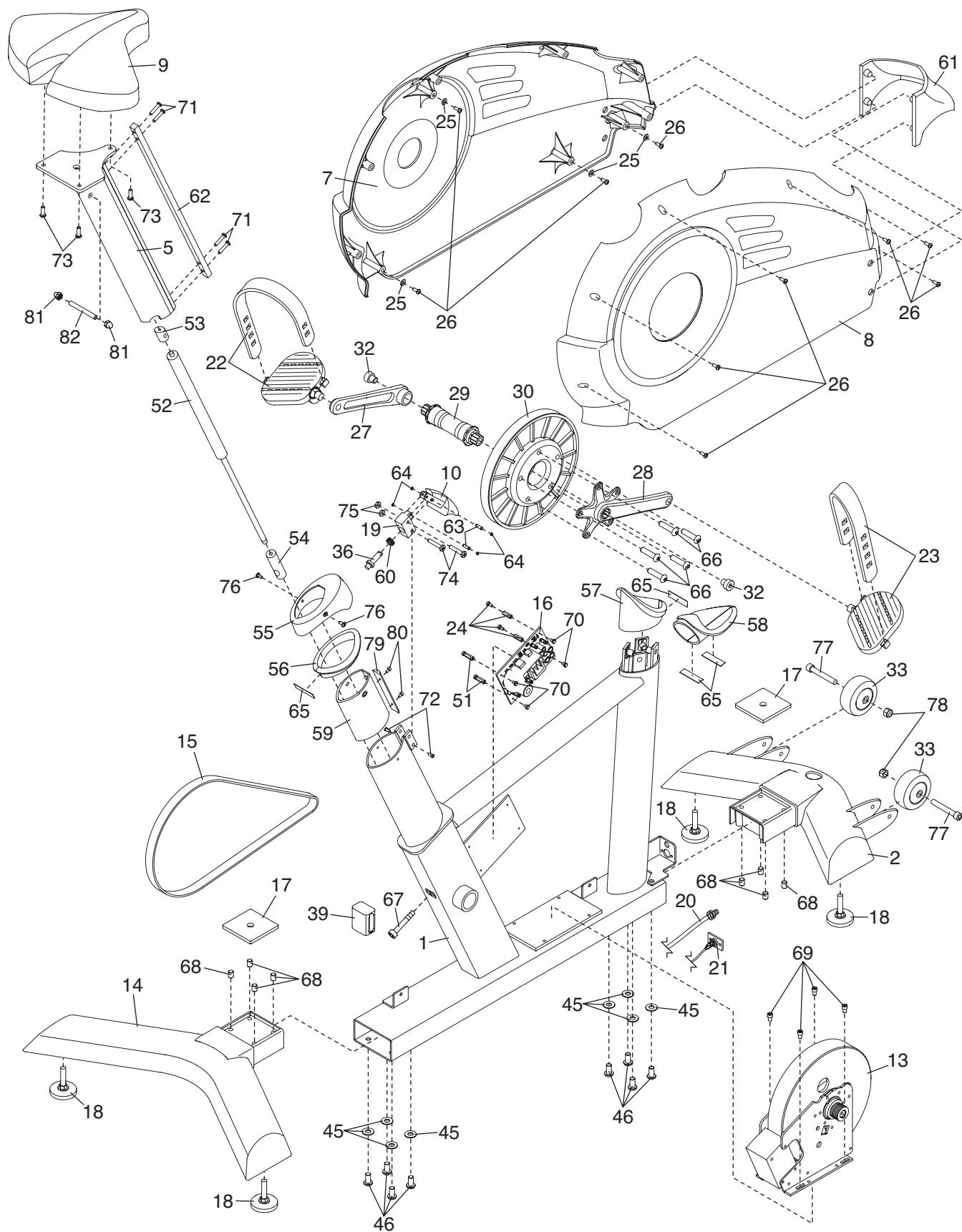
NOTAS

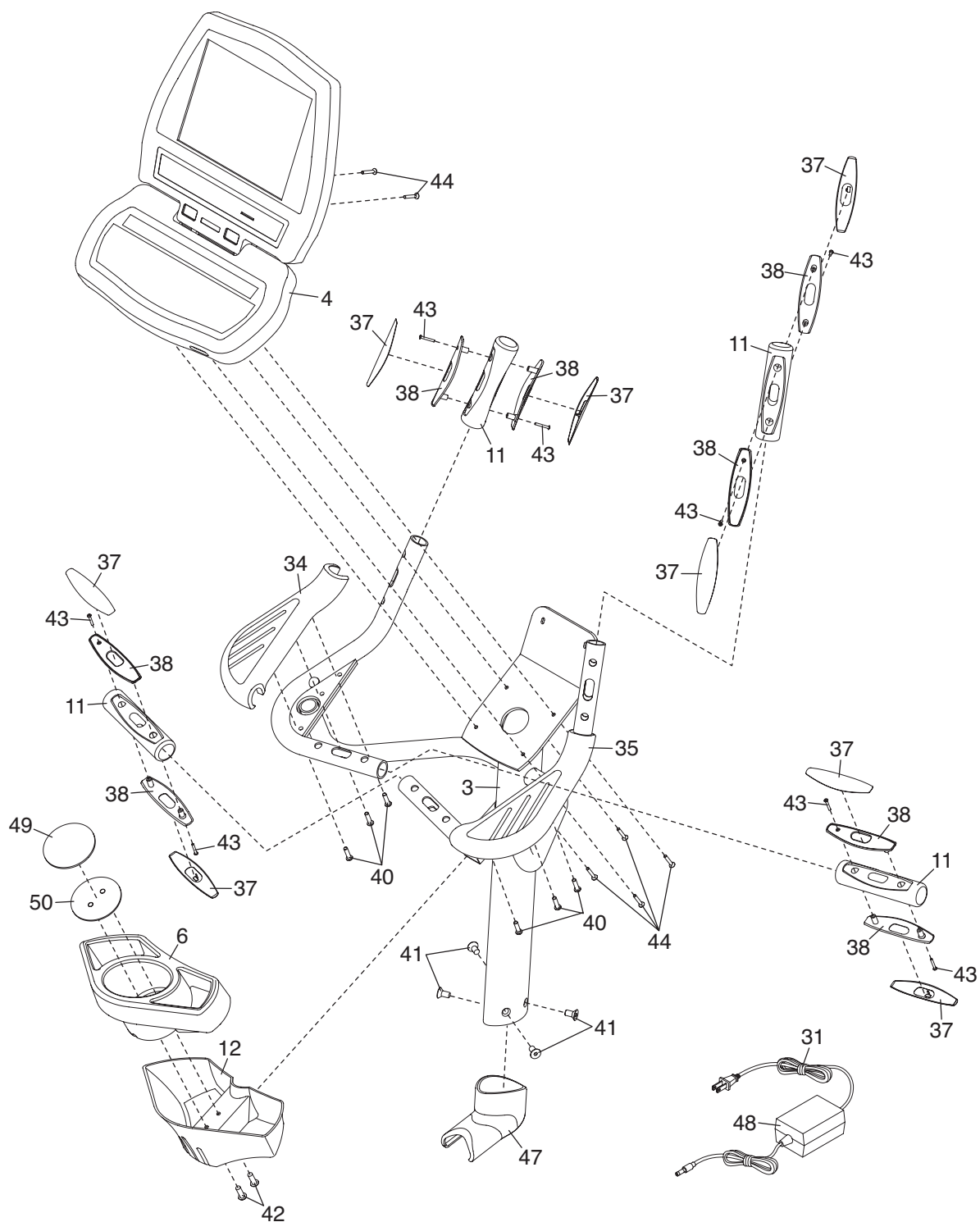
LISTA DE PEÇAS

FMEX3256-INT.1 R1211A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	48	1	Fonte de Alimentação
2	1	Estabilizador Frontal	49	1	Encaixe do Tabuleiro para Garrafa de Água
3	1	Barra Vertical	50	1	Suporte do Tabuleiro para Garrafa de Água
4	1	Consola	51	2	Distanciador de Fechadura
5	1	Apoio do Assento	52	1	Cilindro de Resistência
6	1	Tabuleiro para Garrafa de Água	53	1	Capa do Cilindro
7	1	Protecção Esquerda	54	1	Suporte do Cilindro
8	1	Protecção Direita	55	1	Cobertura de Ajustamento
9	1	Assento	56	1	Gola do Apoio do Assento
10	1	Asa de Ajustamento	57	1	Gola da Barra Vertical
11	4	Punho de Pulsações	58	1	Gola da Barra de Apoio
12	1	Cobertura do Tabuleiro	59	1	Manga do Apoio do Assento
13	1	Unidade do Gerador	60	1	Mola de Ajustamento
14	1	Estabilizador Traseiro	61	1	Cobertura do Escudo
15	1	Correia de Transmissão	62	1	Barra de Ajustamento
16	1	Painel de Controlo	63	2	Pino do Fecho
17	2	Placa do Estabilizador	64	4	Anel de Retenção
18	4	Pé	65	4	Fita
19	1	Base de Ajustamento	66	5	Parafuso da Roldana
20	1	Cabo de TV	67	1	Parafuso do Cilindro
21	1	Tomada de Alimentação Eléctrica	68	8	Parafuso de Fixação
22	1	Pedal Esquerdo	69	4	Parafuso do Gerador
23	1	Pedal Direito	70	4	Parafuso do Painel de Controlo
24	2	Distanciador	71	4	Parafuso da Barra de Ajustamento
25	4	Anilha da Protecção	72	2	Parafuso de Fixação da Manga
26	10	Parafuso da Protecção	73	3	Parafuso do Assento
27	1	Haste do Pedaleiro Esquerdo	74	2	Pino da Base de Ajustamento
28	1	Haste do Pedaleiro Direito	75	2	Porca da Base de Ajustamento
29	1	Eixo	76	2	Parafuso da Cobertura de Ajustamento
30	1	Roldana	77	2	Pino da Roda
31	1	Cabo de Alimentação	78	2	Porca da Roda
32	2	Parafuso do Pedaleiro	79	1	Placa da Manga
33	2	Roda	80	2	Parafuso de Fixação da Placa da Manga
34	1	Cobertura do Manípulo Esquerda	81	2	Porca de Mama
35	1	Cobertura do Manípulo Direita	82	1	Haste Roscada
36	1	Pino de Ajuste	*	—	Manual do Utilizador
37	8	Contacto	*	—	Cabo Superior de TV
38	8	Encaixe do Punho	*	—	Fio Superior da Bateria
39	1	Bateria	*	—	Fio de Pulsações
40	6	Parafuso da Cobertura do Manípulo	*	—	Fio Electromagnético
41	4	Parafuso da Barra Vertical	*	—	Fio do Monitor da Frequência
42	2	Parafuso do Tabuleiro para Garrafa de Água	*	—	Cardíaca
43	8	Parafuso do Punho de Pulsações	*	—	Fio Superior do Controlador
44	6	Parafuso da Consola	*	—	Arnês de CC Superior
45	8	Anilha do Estabilizador	*	—	Fio da Bobina do Gerador
46	8	Parafuso do Estabilizador			
47	1	Cobertura dos Parafusos da Barra Vertical			

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.





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.

