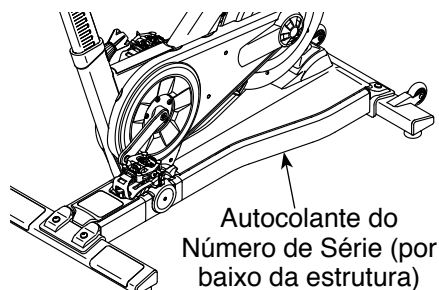


Modelo nº FMEX81912.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.

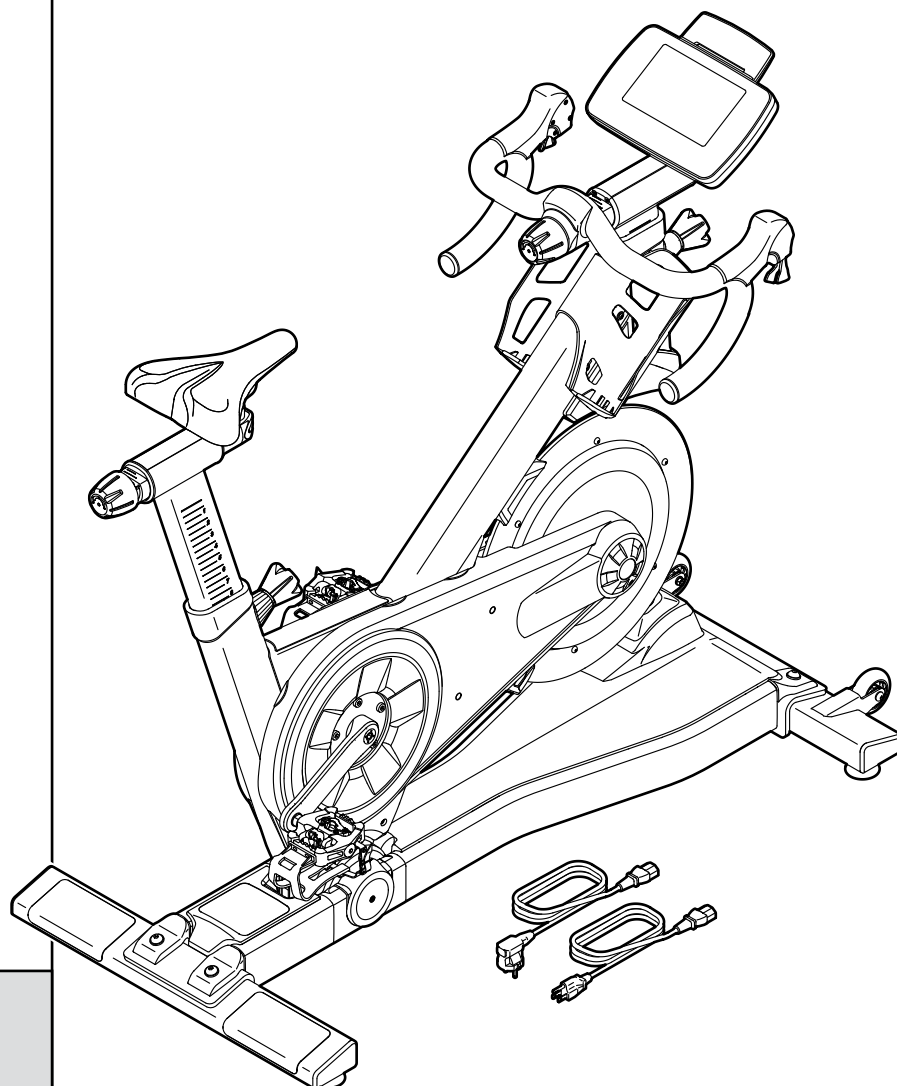


Le
de TOUR
FRANCE

MANUAL DO UTILIZADOR

DÚVIDAS?

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



⚠ CUIDADO

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

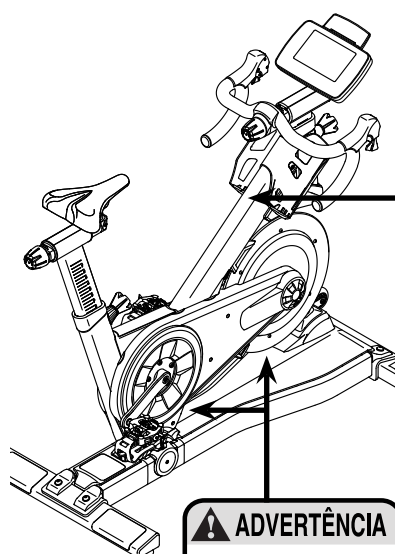
www.freemotionfitness.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAGEM	5
COMO UTILIZAR A BICICLETA DE TREINO	8
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	23
LISTA DE PEÇAS	24
DIAGRAMA AMPLIADO	26
COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE	Contracapa
GARANTIA LIMITADA	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

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



! ADVERTÊNCIA
Manter as mãos e os dedos afastados desta área.

! 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 159 kg
- Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
- Não se destina a uso terapêutico.
- 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 da bicicleta de treino antes de o utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso deste produto.

1. É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta de treino 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 a bicicleta de treino apenas da forma descrita neste manual.
4. A bicicleta de treino destina-se a ser utilizada somente num ambiente supervisionado.
5. Mantenha a bicicleta de treino dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não ponha a bicicleta de treino numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Ponha a bicicleta de treino numa superfície nivelada, com pelo menos 0,6 m de espaço a toda a volta. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, ponha um tapete por baixo da bicicleta de treino.
7. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
8. Mantenha sempre as crianças com idade inferior a 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta de treino.
9. Ao ligar o cabo de alimentação eléctrica (consulte a página 7), ligue-o a um circuito ligado à terra.
10. 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.
11. Não faça funcionar a bicicleta de treino se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se a bicicleta de treino não estiver a funcionar devidamente.
12. **PERIGO:** Tenha sempre o cuidado de desconectar o cabo de alimentação eléctrica e colocar o interruptor na posição de desligado quando a bicicleta de treino não estiver a ser utilizada e antes de a limpar. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
13. Use roupa adequada durante o exercício; não use roupa larga que possa ficar presa na bicicleta de treino. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés.
14. A bicicleta de treino não deve ser utilizada por pessoas com mais de 159 kg.
15. Tenha cuidado ao subir e descer da bicicleta de treino.
16. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.
17. Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta de treino; 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

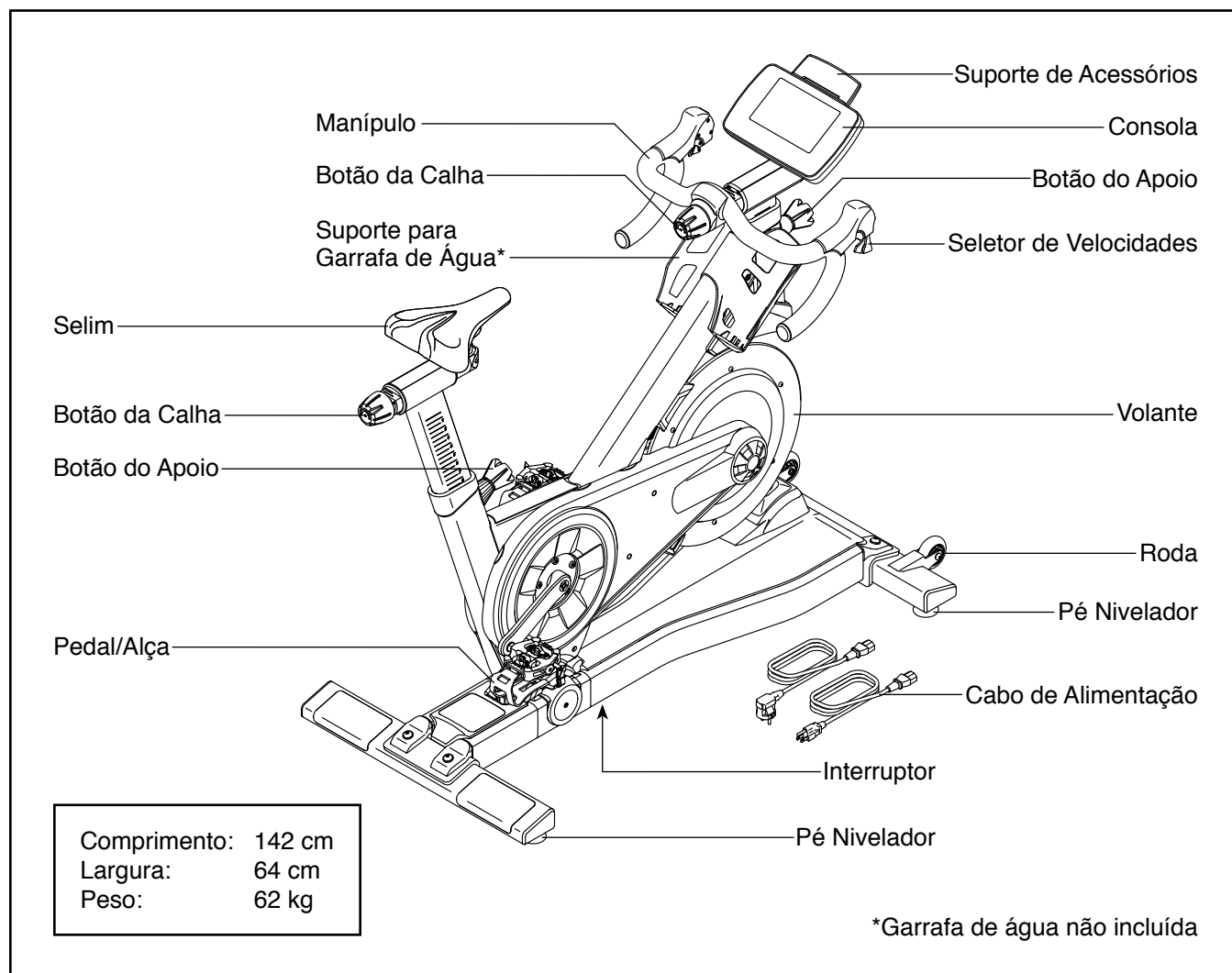
ANTES DE COMENZAR

Parabéns por escolher a revolucionária bicicleta de treino LE TOUR DE FRANCE®. A bicicleta de treino LE TOUR DE FRANCE é diferente das bicicletas estáticas comuns. Com plena ajustabilidade, uma consola de ciclismo Wi-Fi, um sistema de inclinação que simula o verdadeiro terreno das estradas e um leque de outras funcionalidades inovadoras, a bicicleta de treino LE TOUR DE FRANCE foi concebida para que desfrute, dentro de casa, da experiência do ciclismo ao ar livre.

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.

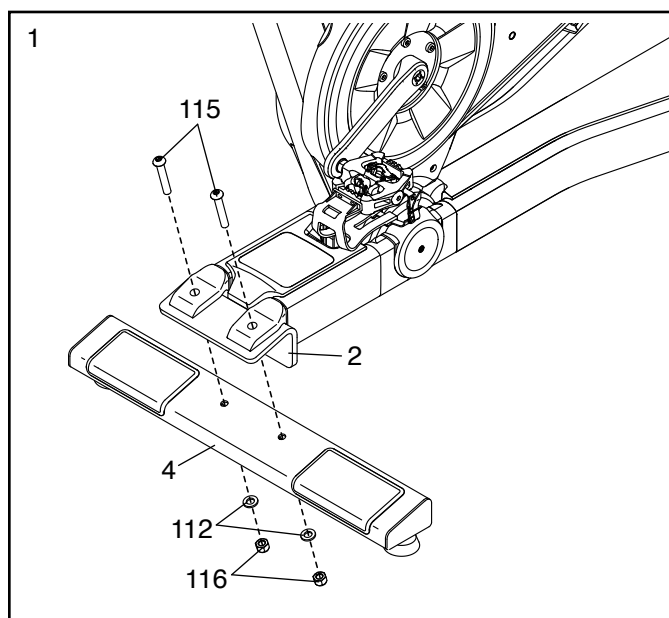
Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar a bicicleta de treino. Se tiver



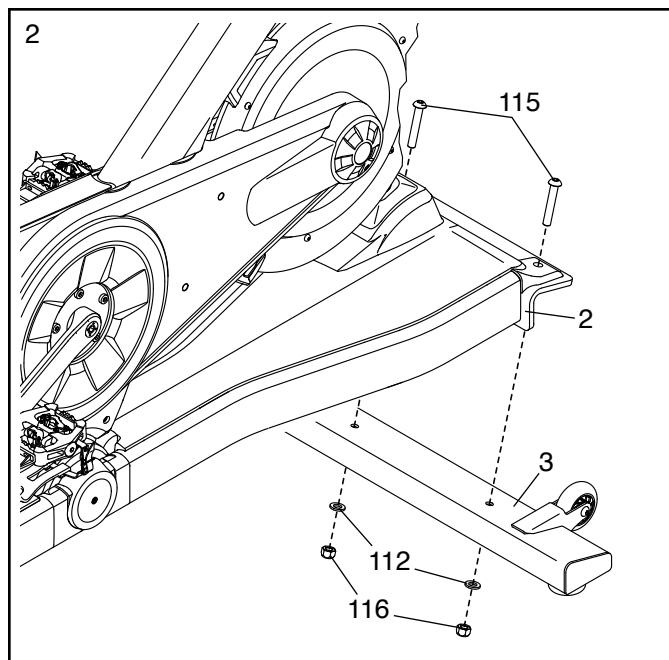
MONTAGEM

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
 - Ponha todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até concluir todos os passos da montagem.
 - Se não encontrar uma determinada peça no saco de peças, verifique se terá sido pré-montada.
 - Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.
- A montagem requer as ferramentas seguintes (não incluídas):
 - uma chave sextavada 3 mm
 - uma chave sextavada 6 mm
 - uma chave Phillips
 - uma chave soquete 17 mm

1. Fixe o Estabilizador Traseiro (4) à Base (2) com dois Pinos M10 x 60mm (115), duas Anilhas M10 (112) e duas Porcas de Travamento M10 (116).

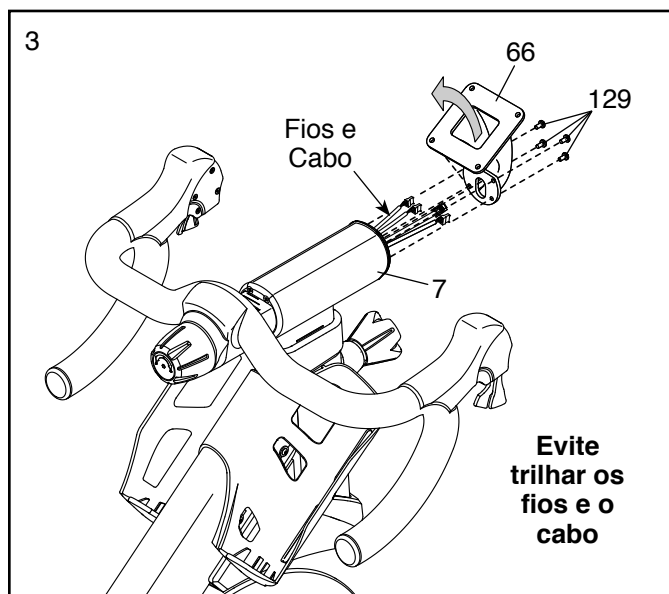


2. Fixe o Estabilizador Frontal (3) à Base (2) com dois Pinos M10 x 60mm (115), duas Anilhas M10 (112) e duas Porcas de Travamento M10 (116).



3. Enquanto outra pessoa segura o Suporte da Consola (66) junto ao Apoio do Manipulo (7), passe os fios e o cabo da estrutura, de baixo para cima, através do Suporte da Consola.

Evite trilhar os fios e o cabo. Fixe o Suporte da Consola (66) ao Apoio do Manipulo (7) com quatro Parafusos M4 x 6mm (129).

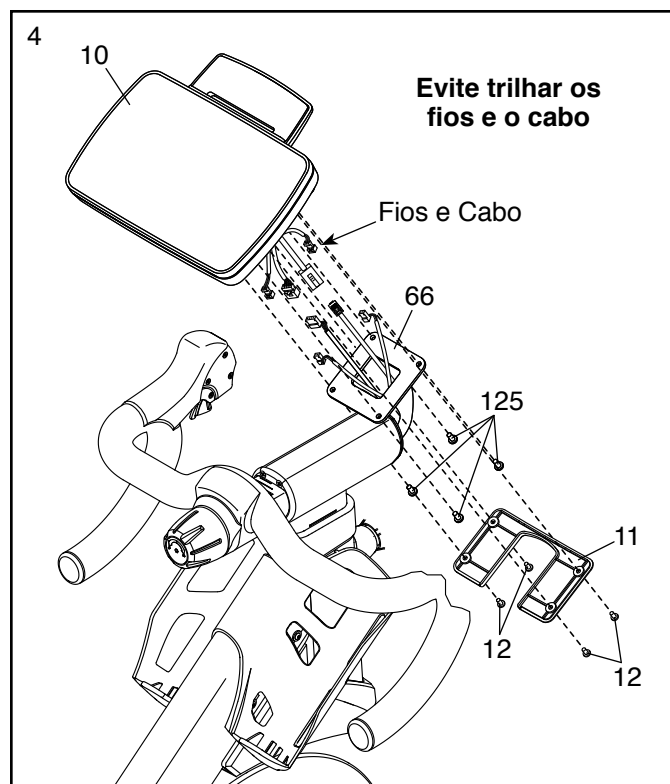


4. Enquanto outra pessoa segura a Consola (10) junto ao Suporte da Consola (66), ligue os fios e o cabo da consola aos fios e ao cabo correspondentes da estrutura; **certifique-se de que o fio da consola que tem uma etiqueta fique ligado ao fio da estrutura que tem uma etiqueta.**

Introduza o excedente dos fios e do cabo na Consola (10) e no Suporte da Consola (66).

Conselho: Evite trilhar os fios e o cabo. Fixe a Consola (10) ao Suporte da Consola (66) com quatro Parafusos de Cabeça Redonda M5 x 10mm (125).

Depois, fixe a Cobertura da Consola (11) ao Suporte da Consola (66) com quatro Parafusos M4 x 8mm (12).



5. **Após montada a bicicleta de treino, examine-a para se certificar de que esteja corretamente montada e funcione apropriadamente. Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de utilizar a bicicleta de treino.** Nota: Poderão estar incluídas peças extra. Ponha uma passadeira por baixo da bicicleta de treino para proteger o chão.

COMO UTILIZAR A BICICLETA DE TREINO

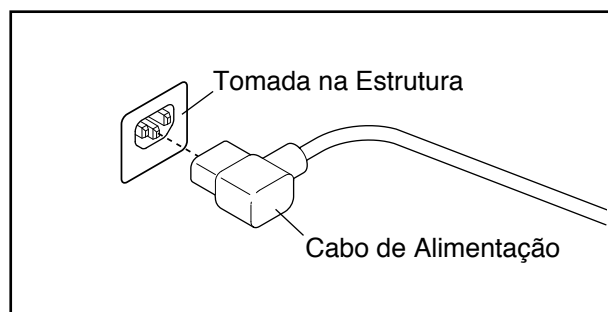
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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

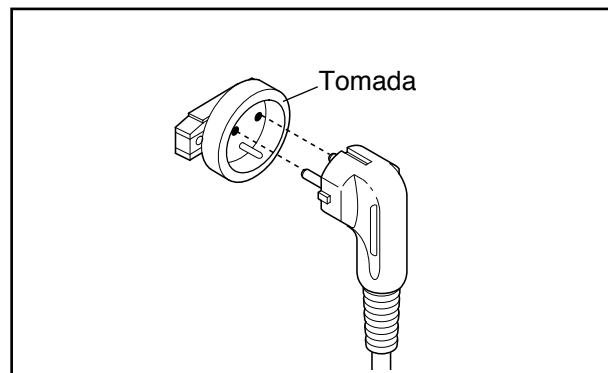
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto;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

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente 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 os regulamentos sobre instalações eléctricas e as especificações deste manual, ou à falta de manutenção razoável e necessária conforme descrito neste manual. Qualquer avaria ou dano provocado por assistência não autorizada, abuso, acidente, negligência, falha na montagem ou instalação, resíduos resultantes de quaisquer atividades 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, fazer funcionar e efetuar a manutenção do produto conforme o estipulado neste manual invalidará a garantia.

FUNCIONALIDADES DA BICICLETA DE TREINO

Medição de Watts

Cada bicicleta de treino é individualmente calibrada para medir a sua produção de energia e para lhe permitir monitorizar os watts produzidos e as RPM (revoluções por minuto) diretamente na consola.

Ao monitorizar os watts e as RPM, pode ter a percepção do nível de dureza do seu treino e certificar-se de que está a desafiar os seus limites e a melhorar.

O Sistema de Inclinação

A bicicleta de treino pode inclinar-se para a frente ou para trás, no sentido de simular de modo realista o terreno exterior. Quando criar mapas dos seus percursos de treino reais em iFit.com (consulte as instruções da consola com início na página 11 para mais informações), a bicicleta de treino inclinar-se-á automaticamente para a frente ou para trás, de acordo com o terreno dos seus percursos de treino.

Os Seletores de Velocidades dos Manípulos

A bicicleta de treino permite-lhe mudar as velocidades tal como faz numa bicicleta de estrada. Os seletores de velocidades direito e esquerdo do manípulo simulam os desviadores dianteiro e traseiro e pode configurá-los para que o ajuste da transmissão fique idêntico ao da sua bicicleta de estrada (consulte as instruções da consola com início na página 11 para mais informações).

Funcionalidades Relativas à Forma de Pedalar

A bicicleta de treino tem várias funcionalidades para o(a) ajudar a desenvolver a forma de pedalar correta:

Roda livre — A bicicleta de treino tem uma roda livre que simula uma bicicleta de estrada em vez de uma bicicleta de pinhão fixo. Tal desincentiva o utilizador de não fazer esforço quando os pés estão no topo ou na base do movimento de pedalada.

Volante — O volante da bicicleta de treino tem a inércia ideal para lhe permitir pedalar com suavidade ao mesmo tempo que o(a) incentiva a usar uma boa forma de pedalar.

COMO AJUSTAR A GEOMETRIA DA BICICLETA DE TREINO

A bicicleta de treino pode ser ajustada para ficar com uma geometria idêntica à da sua bicicleta de estrada, no sentido de promover a postura correta e assegurar o treino adequado dos músculos. **Nota: Faça os ajustes em incrementos pequenos e depois pedale na bicicleta de treino para os testar.**

Como Ajustar o Ângulo do Selim

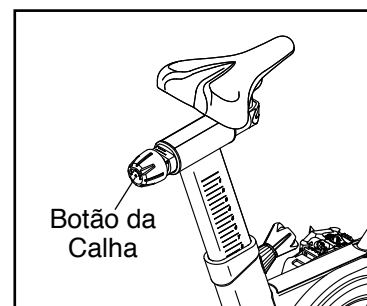
Pode ajustar o ângulo do selim para a posição mais confortável. Pode também mover o selim para a frente ou para trás para aumentar o conforto ou para ajustar a distância até ao manípulo.

Para ajustar o selim, comece por desapertar algumas voltas as porcas hexagonais do grampo do selim. Depois, incline o selim para cima ou para baixo ou mova-o para a frente ou para trás até à posição pretendida. Por fim, volte a apertar as porcas hexagonais.



Como Ajustar a Calha do Selim

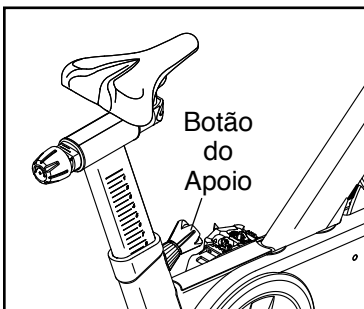
Para ajustar a posição da calha do selim, desaperte o botão da calha, mova a calha do selim para a frente ou para trás até à posição pretendida e depois aperte firmemente o botão da calha.



Como Ajustar o Apoio do Selim

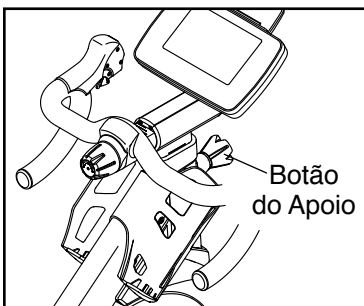
Para um treino eficaz, o selim deve estar à altura adequada. Ao pedalar, os seus joelhos devem ficar ligeiramente fletidos quando os pedais estiverem na posição mais baixa.

Para ajustar a altura do apoio do selim, comece por desapertar o botão do apoio e puxe-o para fora. Depois, mova o apoio do selim para cima ou para baixo, largue o botão do apoio num orifício de ajuste do apoio do selim e aperte firmemente o botão do apoio. Certifique-se de que o botão do apoio fique inserido num orifício de ajuste. **IMPORTANTE:** Não ajuste o apoio do selim para lá do limite marcado no mesmo.



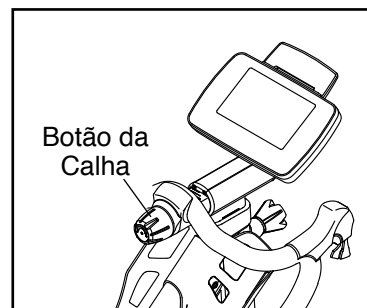
Como Ajustar o Apoio do Manípulo

Para ajustar o apoio do manípulo, comece por desapertar o botão do apoio e puxe-o para fora. Depois, mova o apoio do manípulo para cima ou para baixo, largue o botão do apoio num orifício de ajuste do apoio do manípulo e aperte firmemente o botão do apoio. **Certifique-se de que o botão do apoio fique inserido num orifício de ajuste. IMPORTANTE:** Não ajuste o apoio do manípulo para lá do limite marcado no mesmo.



Como Ajustar a Calha do Manípulo

Para ajustar a posição do manípulo, desaperte o botão da calha, mova o manípulo para a frente ou para trás até à posição pretendida e depois aperte firmemente o botão da calha.



COMO NIVELAR A BICICLETA DE TREINO

Se a bicicleta de treino balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores do estabilizador frontal ou traseiro (consulte o desenho na página 4) até que o movimento de balanço seja eliminado.

COMO UTILIZAR OS PEDAIS

Para usar as grades para os dedos dos pedais (consulte o desenho na página 4), introduza os sapatos nas mesmas e puxe as extremidades das alças dos dedos. Para ajustar as alças dos dedos, prima e mantenha premidas as patilhas das fivelas, ajuste as alças dos dedos para a posição pretendida e largue as patilhas.

Para usar o lado de engate dos pedais, tem de calçar sapatos de ciclismo. Para engatar os sapatos nos pedais, prima os grampos dos sapatos contra as ranhuras dos pedais até que encaixem na devida posição. Para soltar os sapatos dos pedais, torça os sapatos afastando-os dos pedais.

COMO FAZER A MANUTENÇÃO DA BICICLETA DE TREINO

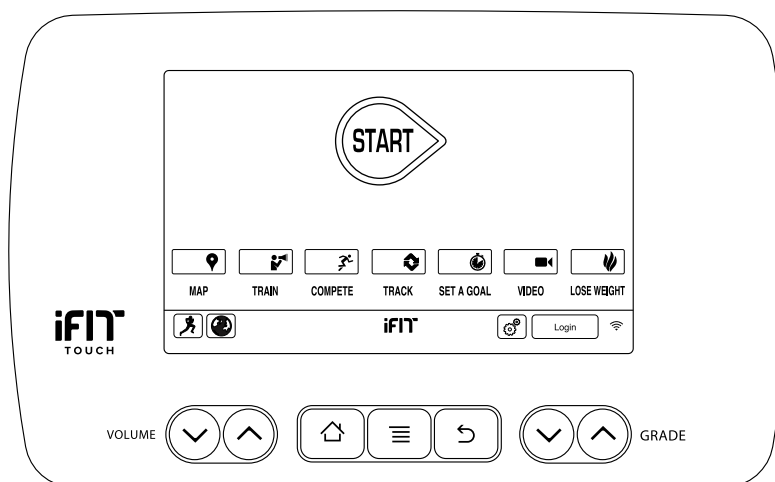
Examine e aperte regularmente todas as peças da bicicleta de treino. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar a bicicleta de treino, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave.

Para um desempenho e uma segurança máximos, substitua os pedais todos os anos. **Para adquirir pedais, consulte a capa posterior deste manual.**

IMPORTANTE: Para evitar danos na bicicleta de treino e lesões no utilizador, use apenas pedais fornecidos pelo fabricante. Outros pedais poderão não estar concebidos para utilização em ginásios ou estúdios de bicicletas interiores e poderão ser perigosos.

DIAGRAMA DA CONSOLA



TORNE REALIDADE AS SUAS METAS DE APTIDÃO FÍSICA COM O IFIT.COM

Com o seu novo equipamento de aptidão física compatível com o iFit, pode utilizar uma gama de funcionalidades em iFit.com para tornar realidade as suas metas de aptidão física:



Faça exercício em qualquer lugar do mundo com os Google Maps personalizáveis.



Descarregue sessões de exercício concebidas para o(a) ajudar a atingir as suas metas pessoais.



Meça o seu progresso competindo com outros utilizadores da comunidade iFit.



Transfira os resultados das suas sessões de exercício para a nuvem iFit e acompanhe as suas proezas.



Defina metas de calorias, tempo ou distância para as suas sessões de exercício.



Veja vídeos de alta definição com sessões de exercício simuladas.



Escolha e descarregue conjuntos de sessões de exercício de perda de peso.

Vá a iFit.com para saber mais.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

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

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a inclinação (resistência) da bicicleta de treino e mudar de velocidades, bastando tocar num botão.

Enquanto faz exercício, a consola apresenta continuamente informações sobre o mesmo, incluindo os watts e a cadência de pedalada.

Durante a sessão de exercício, pode fazer intervalos em qualquer momento para medir o seu desempenho em períodos curtos. A consola registará e apresentará os resultados para cada intervalo.

Pode também medir a frequência cardíaca utilizando um monitor da frequência cardíaca opcional.

Além disso, a consola oferece vinte e quatro sessões de exercício Le Tour de France. Cada sessão de exercício altera automaticamente a inclinação (resistência) da bicicleta de treino para corresponder ao terreno real da prova de ciclismo Le Tour de France e permite-lhe mudar de velocidades para manter a cadência de pedalada pretendida.

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

Pode até ligar o seu leitor de MP3 ou CD ao sistema de som da consola e ouvir as músicas ou os audiolivros da sua preferência durante o exercício.

Para ligar a corrente, consulte esta página. Para aprender a utilizar o ecrã tátil, consulte a página 13. Para configurar a consola, consulte a página 13.

COMO LIGAR A CORRENTE

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

Ligue o cabo de alimentação (consulte COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO na página 8). Em seguida, localize o interruptor no lado inferior da estrutura junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor na posição de Reset (reposição).



O ecrã iluminar-se-á e a consola ficará pronta a utilizar.

Nota: Quando ligar a consola pela primeira vez, o sistema de inclinação poderá ser automaticamente calibrado. A bicicleta de treino mover-se-á para cima e para baixo à medida que é calibrada. Quando a bicicleta de treino parar de se mover, o sistema de inclinação estará calibrado.

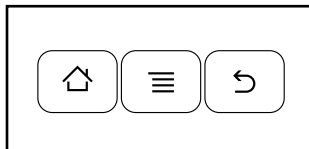
IMPORTANTE: Se o sistema de inclinação não for automaticamente calibrado, consulte o passo 4 na página 21 e calibre-o manualmente.

IMPORTANTE: A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se a bicicleta de treino estiver em exposição numa loja. Se o modo de demonstração estiver ativo, a consola não se desligará e o ecrã não será reiniciado quando terminar o exercício. Para desativar o modo de demonstração, consulte o passo 8 na página 19.

COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL

A consola inclui um tablete com um ecrã tátil a cores. As informações seguintes ajudá-lo(a)-ão a familiarizar-se com a tecnologia avançada do dispositivo:

- A consola funciona de forma semelhante à de outros tablets. Pode passar ou tocar com o dedo no ecrã para mover certas imagens, como os ecrãs de uma sessão de exercício. No entanto, não pode ampliar a imagem passando os dedos pelo ecrã.
- 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 utilizar uma letra maiúscula, toque no botão com uma seta ascendente. Para utilizar 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.
- Utilize estes botões da consola para navegar no tablete. Prima o botão de entrada para regressar ao menu principal. Prima o botão central para aceder ao menu de definições (consulte a página 19). Prima o botão de retroceder para regressar ao ecrã anterior.
- Se for difícil para si tocar nos botões corretos no ecrã, este poderá não estar devidamente calibrado. Para calibrar o ecrã, consulte o passo 5 na página 21.



COMO CONFIGURAR A CONSOLA

Antes de utilizar a bicicleta de treino pela primeira vez, siga os passos abaixo para configurar a consola.

1. Estabeleça ligação a uma rede sem fios.

Nota: Para aceder à Internet, descarregar sessões de exercício iFit e utilizar várias outras funcionalidades da consola, esta tem de estar ligada a uma rede sem fios. Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 22 para ligar a consola à sua rede sem fios.

2. Verifique se existem atualizações do firmware.

Comece por consultar o passo 1 na página 19 e o passo 2 na página 21 e selecione o modo de manutenção. Em seguida, consulte o passo 3 na página 21 e verifique se existem atualizações do firmware.

3. Calibre o sistema de inclinação.

Comece por consultar o passo 1 na página 19 e o passo 2 na página 21 e selecione o modo de manutenção. Depois, consulte o passo 4 na página 21 e calibre o sistema de inclinação da bicicleta de treino.

4. Crie uma conta iFit.

No seu computador, smartphone, tablete ou outro dispositivo com funcionalidade de Internet, abra um navegador e vá a www.iFit.com. Siga as instruções do sítio web para registar a sua conta iFit. Se tiver um código de ativação, selecione a opção de ativação por código.

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 14. **Para utilizar uma sessão de exercício Le Tour de France**, consulte a página 15. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido**, consulte a página 16. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 17.

Para utilizar o sistema de som, consulte a página 18. **Para utilizar o navegador de Internet**, consulte a página 18. **Para utilizar o modo de configuração do equipamento**, consulte a página 19. **Para utilizar o modo de manutenção**, consulte a página 21. **Para utilizar o modo de rede sem fios**, consulte a página 22.

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

A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte o passo 14 na página 20.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Toque no ecrã ou comece a pedalar para ativar a consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 12.

2. Selecione o menu principal.

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

Toque no botão de entrada na parte inferior do ecrã para regressar ao menu principal em qualquer altura.

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

3. Altere a inclinação (resistência) da bicicleta de treino conforme preferir.

Enquanto pedala, altere a inclinação (resistência) da bicicleta de treino premindo os botões de aumentar e diminuir Grade (grau).

Também pode alterar a inclinação da bicicleta de treino premindo os botões dos seletores de velocidades. Para aumentar a inclinação, prima em simultâneo os botões dianteiro e traseiro do seletor direito; para diminuir a inclinação, prima em simultâneo os botões dianteiro e traseiro do seletor esquerdo.

Nota: Após premir um botão, a bicicleta de treino demora um momento até atingir o nível de inclinação selecionado. **Sempre que a inclinação se alterar, ouvirá o motor de inclinação. Isso é normal.**

ATENÇÃO: A bicicleta de treino tem um vasto leque de níveis de inclinação. Agarre os manípulos e prepare-se para o movimento da bicicleta de treino quando alterar a inclinação.

4. Mude de velocidades conforme pretendido.

Pode configurar a bicicleta de treino para simular a sua bicicleta de estrada. Para selecionar a(s) opção(ões) de transmissão para a bicicleta de treino, consulte o passo 7 na página 19.

Nota: A bicicleta de treino tem uma transmissão simulada, não tem uma transmissão real.

Mude as velocidades premindo os botões dos seletores. Nota: Após premir um botão, a bicicleta de treino demora um momento até passar para a velocidade selecionada. **Para evitar danificar os seletores, não os puxe nem os aperte.**

Prima os botões do seletor esquerdo para mudar a velocidade dianteira; prima os botões do seletor direito para mudar a velocidade traseira.

No seletor esquerdo, prima o botão dianteiro para aumentar a resistência; prima o botão traseiro para diminuir a resistência.

No seletor direito, prima o botão dianteiro para aumentar a resistência; prima o botão traseiro para diminuir a resistência.

Os números das velocidades dianteira e traseira selecionadas a cada momento serão exibidos no ecrã.

5. Acompanhe o seu progresso.

A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã que selecionar determinará as informações sobre a sessão de exercício que serão apresentadas.

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

Se quiser, ajuste o volume premindo os botões de aumentar e diminuir Volume na consola.

Para pausar a sessão de exercício, pare de pedalar ou 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).

Se tocar no botão End Workout, aparecerá 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 pode gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

6. Faça intervalos se desejar.

Durante uma sessão de exercício, pode usar o ecrã de intervalos para medir o seu desempenho em períodos curtos. Para selecionar o ecrã de intervalos, basta passar ou tocar com o dedo no ecrã.

Para iniciar um intervalo, toque no botão Start (iniciar). Para terminar o intervalo em curso, toque no botão Lap (volta). Pode adicionar tantos intervalos quantos quiser à sua sessão de exercício.

A consola registará os dados de cada intervalo, que poderá ver em qualquer momento da sessão de exercício. O ecrã de intervalos apresentará uma lista dos intervalos registados. Faça o rolamento do ecrã para ver os dados do intervalo pretendido.

7. Utilize um monitor da frequência cardíaca e meça a frequência cardíaca se desejar.

Pode utilizar um monitor da frequência cardíaca opcional para medir a frequência cardíaca. Nota: A consola é compatível com monitores da frequência cardíaca ANT + e POLAR.

Quando a pulsação for detetada, a sua frequência cardíaca será apresentada no ecrã.

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

Quando acabar de fazer exercício, coloque o interruptor de corrente na posição de desligado e desconete o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes elétricos da bicicleta de treino poderão gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO LE TOUR DE FRANCE

1. Toque no ecrã ou comece a pedalar para ativar a consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 12.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 14.

3. Selecione uma sessão de exercício Le Tour de France.

Para selecionar uma sessão de exercício Le Tour de France, comece por tocar no botão do ciclista na parte inferior do ecrã. Surgirá no ecrã o menu de sessões de exercício.

Depois, selecione o botão Tour de France. Em seguida, selecione a sessão de exercício pretendida. Nota: Poderá ser necessário fazer o rolamento do ecrã para ver todas as opções de sessões de exercício.

O ecrã apresentará o nome, a duração estimada e a distância da sessão de exercício. O ecrã apresentará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício e um mapa da mesma. Nota: Poderá eventualmente selecionar outras variáveis da sessão de exercício neste ecrã.

4. Inicie a sessão de exercício.

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

A sessão de exercício pode ter um segmento de aquecimento. Para omitir o segmento de aquecimento, toque no botão Skip (saltar). Para selecionar opções do segmento de aquecimento para a bicicleta de treino, consulte o passo 15 na página 20.

Cada sessão de exercício está dividida em vários segmentos. Para cada segmento está programado um nível de inclinação (resistência). Nota: Pode estar programado o mesmo nível de inclinação para segmentos consecutivos.

Durante a sessão de exercício, o ecrã apresentará também um mapa do percurso e um marcador que indica o seu progresso. Toque nos botões no ecrã para selecionar as opções do mapa pretendidas.

O ecrã de perfis apresentará o seu progresso. Para ver os perfis, passe ou toque com o dedo no ecrã.

No final do primeiro segmento da sessão de exercício, a inclinação ajustar-se-á automaticamente ao nível de inclinação do segmento seguinte.

Quando a inclinação se alterar, a resistência dos pedais também mudará. Para manter uma cadência de pedalada constante, mude de velocidades premindo os botões dos seletores.

Nota: Pode preterir manualmente as definições da inclinação premindo os botões Grade (grau). **Para regressar às definições de inclinação programadas para a sessão de exercício**, 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 dependerá de vários fatores, como o seu peso. Além disso, a cadência de pedalada afeta o número de calorias queimadas.

Para pausar a sessão de exercício, pare de pedalar ou 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 dessa forma até que termine 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 pode gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

5. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 14.

6. Faça intervalos se desejar.

Consulte o passo 6 na página 15.

7. Utilize um monitor da frequência cardíaca e meça a frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 7 na página 15.

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

Consulte o passo 8 na página 15.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. Toque no ecrã ou comece a pedalar para ativar a consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 12.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 14.

3. Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.

Para selecionar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) no ecrã.

Para definir um objetivo personalizado para a sessão de exercício, toque no botão do objetivo pretendido. Em seguida, toque nos botões de aumentar e diminuir no ecrã para selecionar o seu objetivo 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.

A sessão de exercício pode ter um segmento de aquecimento. Para omitir o segmento de aquecimento, toque no botão Skip (saltar). Para selecionar opções do segmento de aquecimento para a bicicleta de treino, consulte o passo 15 na página 20.

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 14).

Nota: Pode preterir manualmente as definições da inclinação premindo os botões Grade (grau). **Para regressar às definições de inclinação programadas para a sessão de exercício**, toque no botão Follow Workout (seguir sessão de exercício).

A sessão de exercício continuará até atingir o objetivo 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 pode 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 fatores, como o seu peso. Além disso, se alterar manualmente as velocidades ou a inclinação durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

5. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 14.

6. Faça intervalos se desejar.

Consulte o passo 6 na página 15.

7. Utilize um monitor da frequência cardíaca e meça a frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 7 na página 15.

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

Consulte o passo 8 na página 15.

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 22). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. Toque no ecrã ou comece a pedalar para ativar a consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 12.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 14.

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 nome de utilizador e a senha iFit.com. Digite-os e toque no botão Login (iniciar sessão). Toque no botão Cancel (cancelar) para sair do ecrã de início de sessão. Nota: Os nomes de utilizador e as senhas são sensíveis a maiúsculas e minúsculas.

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 da sua agenda, toque nos botões Map (mapa), Train (treinar), Video (vídeo) ou Lose Wt. (perder peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo. Nota: Pode ter acesso a sessões de exercício de demonstração através destas opções, mesmo que não inicie sessão na sua conta iFit.

Para competir numa corrida que tenha agendado previamente, toque no botão Compete (competir). Para ver o seu Workout History (historial de sessões de exercício), toque no botão Track (acompanhar). Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) (consulte a página 16).

Antes de poder descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua agenda em iFit.com.

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

Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã indicará o nome, a duração estimada e a distância da mesma. O ecrã apresentará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã fará a contagem decrescente até ao começo da corrida.

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 4 na página 15.

Em algumas sessões de exercício, poderá ser orientado(a) por um audiotreinador (consulte COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM na página 18).

Nota: Pode preterir manualmente as definições da inclinação premindo os botões Grade (grau). **Para regressar às definições de inclinação programadas para a sessão de exercício**, toque no botão Follow Workout (seguir sessão de exercício).

6. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 14. O ecrã pode também mostrar um mapa do percurso em que está a caminhar ou a correr. Toque nos botões no ecrã para selecionar as opções do mapa pretendidas.

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

7. Faça intervalos se desejar.

Consulte o passo 6 na página 15.

8. Utilize um monitor da frequência cardíaca e meça a frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 7 na página 15.

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

Consulte o passo 8 na página 15.

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

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para ouvir o áudio da consola com os seus auscultadores ou auriculares pessoais, ligue-os à tomada de áudio da consola.

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/g/n sem fios preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

Para abrir o navegador, toque no botão do globo na parte inferior do ecrã. Em seguida, selecione um sítio web.

Para utilizar o navegador da Internet toque nos botões Back (retroceder), Refresh (atualizar) e Forward (avancar) no ecrã. Para sair do navegador da Internet, toque no botão Return (regressar) no ecrã.

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 13.

Para introduzir um endereço web diferente na barra do URL, comece por passar o dedo para baixo no ecrã para ver a barra do URL 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 inclinação, velocidades e volume funcionarão, mas os botões das sessões de exercício não.

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

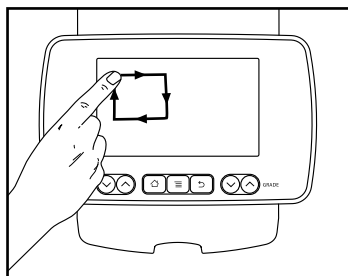
COMO UTILIZAR O MODO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO

Nota: Algumas das funcionalidades descritas poderão não estar ativadas. Pode acontecer ocasionalmente que uma atualização de firmware faça a consola funcionar de forma ligeiramente diferente.

1. Selecione o menu de configuração principal.

Comece por ligar a consola e selecionar o menu principal (consulte os passos 1 e 2 na página 14).

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



Nota: Também pode premir o botão central da consola 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).

Nota: Poderá ser necessário fazer o rolamento do ecrã para ver todas as opções do menu.

3. Ative ou desative a funcionalidade de reinício de sessão automático.

Ative esta funcionalidade para que a consola inicie automaticamente sessão na sua conta iFit sempre que ligar a corrente elétrica. Nota: Recomenda-se esta funcionalidade somente a proprietários privados da bicicleta de treino.

Para ativar ou desativar a funcionalidade de reinício de sessão automático, comece por tocar no botão Auto Relogin (reinício de sessão automático). Depois, toque numa das caixas de seleção Enable (ativar) ou Disable (desativar). Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

4. Ative ou desative as atualizações automáticas da consola.

Para ativar ou desativar as atualizações automáticas da consola, comece por tocar no botão Auto

Update (atualização automática). Depois, toque numa das caixas de seleção Enable ou Disable. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

Nota: Para selecionar uma hora para as atualizações automáticas, consulte o passo 13.

5. Ative ou desative o navegador da Internet.

Para ativar ou desativar o navegador da Internet, comece por tocar no botão Browser (navegador). Depois, toque numa das caixas de seleção Enable ou Disable. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

6. Selecione uma duração do limite de tempo da cadência.

A consola inclui uma funcionalidade de limite de tempo da cadência; se não tocar nem premir nenhum botão e os pedais não se moverem durante um determinado espaço de tempo, a consola solicitar-lhe-á que retome ou que termine a sessão de exercício.

Para selecionar a duração do período de tempo até que a consola lhe solicite que retome ou termine a sessão de exercício, toque no botão Cadence Timeout (limite de tempo da cadência) e selecione a duração pretendida. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

7. Selecione as opções de transmissão.

A transmissão da bicicleta de treino pode ser configurada para simular uma diversidade de opções de desmultiplicação utilizadas nas bicicletas de estrada.

Para selecionar uma opção de transmissão dianteira, comece por tocar no botão Choose Front Gears (escolher transmissão dianteira). Depois, selecione a opção de transmissão dianteira pretendida para a bicicleta de treino. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

Para selecionar uma opção de transmissão traseira, comece por tocar no botão Choose Rear Gears. Depois, selecione a opção de transmissão traseira pretendida para a bicicleta de treino. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

IMPORTANTE: Para informações detalhadas sobre as opções de transmissão, consulte um livro ou outro recurso sobre ciclismo rodoviário.

8. Ative ou desative o modo de demonstração do ecrã.

A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se a bicicleta de treino 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). Depois, toque numa das caixas de seleção On (ligado) ou Off (desligado). Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

9. Selecione um idioma.

Para selecionar um idioma, toque no botão Language (idioma) e selecione o idioma pretendido. Depois, siga as indicações no ecrã. Nota: Esta funcionalidade pode não estar ativada.

10. Ative ou desative um código de acesso.

A consola inclui um código de acesso para segurança infantil, concebido para evitar a utilização da bicicleta de treino por utilizadores não autorizados.

Para ativar ou desativar um código de acesso, toque no botão Passcode (código de acesso). Para ativar um código de acesso, toque na caixa de seleção Enable (ativar). Em seguida, introduza um código de acesso de 4 dígitos à sua escolha. Toque no botão Save (gravar) para usar esse código de acesso. Toque no botão Cancel (cancelar) para regressar ao modo de configuração do equipamento sem utilizar um código de acesso. Para desativar o código de acesso, toque na caixa de seleção Disable (desativar). Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

Nota: Se estiver ativado um código de acesso, a consola pedir-lhe-á periodicamente que o digite. A consola permanecerá bloqueada até que seja introduzido o código de acesso correto. **IMPORTANTE: No caso de se esquecer do seu código de acesso, introduza o código mestre seguinte para desbloquear a consola: 1985.**

11. Ative ou desative a vista de rua.

Durante algumas sessões de exercício, o ecrã pode apresentar um mapa. Para ativar ou desativar a funcionalidade de vista de rua dos mapas,

comece por tocar no botão Street View (vista de rua). Depois, toque numa das caixas de seleção Enable ou Disable. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

12. Selecione um fuso horário.

Para selecionar um fuso horário, toque no botão Timezone (fuso horário) e selecione o fuso horário pretendido. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

13. Selecione uma hora de atualização.

Para selecionar uma hora de atualização automática da consola, toque no botão Update Time (hora de atualização) e selecione a hora pretendida. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

Quando selecionar uma hora de atualização, também tem de ativar as atualizações automáticas da consola (consulte o passo 4).

IMPORTANTE: Não deve deixar de desligar o cabo de alimentação após a utilização da bicicleta de treino. Defina a hora de atualização para uma hora em que utilize normalmente a bicicleta de treino e esteja disponível para desligar o cabo de alimentação após a atualização.

14. Selecione a unidade de medida.

Toque no botão US/Metric (imperial/métrico) para ver a unidade de medida selecionada. Depois, toque na caixa de seleção da unidade de medida pretendida. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

15. Selecione uma opção para o segmento de aquecimento.

Quando selecionar uma sessão de exercício, poderá haver um segmento de aquecimento antes do início. Para selecionar uma duração para o segmento de aquecimento ou para o desativar, toque no botão Warm Up Time (tempo de aquecimento) e selecione a opção pretendida. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

16. Saia do modo de configuração do equipamento.

Para sair do modo de configuração do equipamento, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

Nota: Algumas das funcionalidades descritas poderão não estar ativadas. Pode acontecer ocasionalmente que uma atualização de firmware faça a consola funcionar de forma ligeiramente diferente.

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 19.

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 sobre a consola e a rede sem fios.

3. Atualize o firmware da consola.

Para melhores resultados, verifique regularmente se existem atualizações do firmware.

Toque no botão Firmware Update (atualização de firmware) para verificar se existem atualizações do firmware através da rede sem fios. A atualização começará imediatamente. Nota: Se não houver atualizações do firmware disponíveis, toque no botão de retroceder no ecrã.

IMPORTANTE: Para evitar danificar a bicicleta de treino, não desligue a corrente enquanto o firmware estiver a ser atualizado.

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

Nota: Pode acontecer ocasionalmente que uma atualização de firmware faça a consola funcionar de forma ligeiramente diferente. Estas atualizações são sempre concebidas para melhorar a sua experiência de treino.

4. Calibre o sistema de inclinação da bicicleta de treino.

Toque no botão Calibrate Incline (calibrar inclinação). Em seguida, toque no botão Begin (começar) para calibrar o sistema de inclinação.

A bicicleta de treino elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação, baixará até ao nível mínimo e regressará à posição inicial. Desta forma, o sistema de inclinação ficará calibrado.

IMPORTANTE: Mantenha os animais de estimação, os pés e quaisquer objetos afastados do tapete rolante durante a calibragem do sistema de inclinação.

Quando o sistema de inclinação estiver calibrado, toque no botão de retroceder no ecrã.

5. Calibre o ecrã.

Se o ecrã não estiver devidamente calibrado, será difícil tocar nos botões corretos no ecrã. Para calibrar o ecrã, toque no botão Calibrate Screen (calibrar ecrã). Surgirá no ecrã um pequeno alvo.

Com uma borracha ou outro objeto pequeno, toque no centro do pequeno alvo no ecrã. Em seguida, toque nos restantes alvos. Após alguns segundos, a consola sairá do modo de calibragem do ecrã. Nota: Esta funcionalidade pode não estar ativada.

6. Veja informações sobre a máquina.

Toque no botão Machine Info (informações da máquina) para ver informações sobre a bicicleta de treino. Após ver as informações, toque no botão de retroceder no ecrã.

7. Procure os códigos das teclas.

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

8. Introduza um endereço IP personalizado.

Se a sua rede não gerar automaticamente endereços IP, toque no botão Custom IP (IP personalizado) para introduzir um endereço IP personalizado. Nota: Esta funcionalidade pode não estar ativada.

9. Saia do modo de manutenção.

Para sair do modo de manutenção, toque no botão de retroceder no ecrã.

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/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 19.

2. Selecione o modo de rede sem fios.

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

Nota: Também pode tocar no botão com o símbolo de rede sem fios na parte inferior do ecrã para entrar no modo de rede sem fios.

3. Ative o Wi-Fi.

Certifique-se de que a caixa de seleção 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 estiver ativada, o ecrã apresentará 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 seleção 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.

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 inserção da senha. Surgirá um teclado no ecrã. Para ver a senha à medida que a escreve, toque na caixa de seleção Show Password (mostrar senha).

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 13.

A opção de menu Wi-Fi informá-lo(a)-á quando a consola estiver ligada à sua 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 correta. 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 www.support.iFit.com para obter assistência.

5. Saia do modo de rede sem fios.

Para sair do modo de rede sem fios, toque no botão de retroceder no ecrã.

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 FMEX81912.0 R0414A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	49	2	Unidade da Roda
2	1	Base	50	2	Tampa A
3	1	Estabilizador Frontal	51	2	Tampa B
4	1	Estabilizador Traseiro	52	2	Cunha Inferior
5	2	Guarda do Estabilizador	53	2	Cunha Superior
6	2	Grampo de Rotação	54	1	Selim
7	1	Apoio do Manípulo	55	2	Anilha do Pedal
8	1	Seletor do Manípulo	56	1	Conjunto do Pedal
9	1	Parafuso M5 x 16mm	57	29	Anilha M4 x 8mm
10	1	Consola	58	1	Unidade do Elevador
11	1	Cobertura da Consola	59	1	Capa do Elevador
12	4	Parafuso M4 x 8mm	60	1	Escudo Axial Esquerdo
13	1	Apoio do Selim	61	1	Escudo Axial Direito
14	1	Seletor do Selim	62	1	Tubo do Elevador
15	3	Parafuso de Cabeça Chata M5 x 16mm	63	1	Anel do Tubo do Elevador
16	1	Roldana/Pedaleiro	64	1	Cobertura do Escudo Axial Direito
17	6	Parafuso M4 x 12mm	65	1	Cobertura do Escudo Axial Esquerdo
18	5	Parafuso M8 x 12mm	66	1	Suporte da Consola
19	1	Haste Inferior	67	1	Calha do Selim
20	1	Haste de Rotação	68	1	Suporte de Ajuste do Selim
21	1	Pedaleiro Esquerdo	69	2	Casquilho do Suporte
22	1	Unidade do Volante	70	1	Veio de Ajuste do Selim
23	1	Roldana Pequena	71	2	Pino do Botão
24	1	Anel de Retenção do Volante	72	2	Botão do Apoio
25	1	Correia de Transmissão de Carbono	73	2	Parafuso M5 x 20mm
26	2	Unidade de Ajuste	74	2	Tampa do Botão
27	2	Porca de Eixo 3/8"	75	1	Motor de Resistência
28	1	Resguardo	76	1	Suporte do Motor
29	1	Guarda da Estrutura	77	1	Comutador de Limitação
30	1	Guarda Esquerda da Correia	78	1	Eixo do Travão
31	2	Tampa da Guarda	79	2	Porca do Comutador de Limitação
32	1	Guarda Direita da Correia	80	1	Íman do Travão
33	1	Íman/Cobertura	81	6	Parafuso M4 x 7mm
34	1	Escudo Frontal da Base	82	1	Anilha Pequena M5
35	1	Escudo Traseiro da Base	83	22	Parafuso M4 x 16mm
36	2	Cobertura Axial	84	1	Suporte do Travão
37	1	Cobertura do Elevador	85	1	Cobertura Direita do Travão
38	1	Cobertura Superior	86	1	Cobertura Esquerda do Travão
39	2	Parafuso do Pedaleiro	87	4	Parafuso da Cobertura Traseira
40	1	Tabuleiro de Acessórios	88	1	Parafuso M3 x 6mm
41	2	Anilha do Pino do Botão	89	4	Pé Nivelador
42	1	Fita de Desgaste do Selim	90	2	Botão da Calha
43	1	Cobertura da Calha do Selim	91	2	Anilha de Batente 30mm
44	2	Cobertura do Apoio do Selim	92	2	Cobertura do Botão
45	1	Manga Traseira do Apoio do Selim	93	1	Conjunto da Fita de Desgaste
46	1	Manga Frontal do Apoio do Selim	94	1	Fita de Desgaste do Manípulo
47	1	Manga Traseira do Apoio do Manípulo	95	2	Cobertura do Apoio do Manípulo
48	1	Manga Frontal do Manípulo	96	1	Cobertura do Manípulo/Calha
			97	1	Manípulo/Calha

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
98	1	Suporte do Manípulo/Calha	130	2	Anilha M8 x 16mm
99	1	Veio de Ajuste do Manípulo	131	4	Parafuso M4
100	1	Unidade do Seletor Esquerdo	132	4	Anilha M6
101	2	Abraçadeira do Seletor	133	2	Porca de Travamento M6
102	1	Unidade do Seletor Direito	134	2	Pino M6 x 30mm
103	1	Tampa do Seletor Esquerdo	135	2	Parafuso de Cabeça Elíptica M4 x 12mm
104	1	Cobertura do Seletor Esquerdo	136	2	Parafuso M2 x 4mm
105	8	Parafuso M5 x 25mm	137	2	Parafuso M4 x 40mm
106	1	Tampa do Seletor Direito	138	2	Anilha em Forma de Estrela M5
107	1	Cobertura do Seletor Direito	139	2	Anilha Grande M5
108	4	Parafuso M4 x 25mm	140	2	Parafuso M5 x 10mm
109	4	Parafuso M4 x 20mm	141	2	Parafuso M3 x 35mm
110	1	Anilha M8 x 12mm	142	12	Rebite
111	1	Pino Axial Inferior	143	1	Tomada
112	4	Anilha M10	144	1	Interruptor
113	1	Porca de Travamento M8	145	1	Quadro de Controlo Elétrico
114	1	Pino Axial Superior	146	1	Fio de Alimentação
115	4	Pino M10 x 60mm	147	1	Cabo Ethernet
116	4	Porca de Travamento M10	148	1	Fio do Motor de Resistência
117	6	Anilha M4 x 11mm	149	1	Fio do Sensor de Velocidade
118	1	Parafuso de Cabeça Chata M4 x 12mm	150	1	Fio de Alimentação do Manípulo
119	4	Parafuso M8 x 35mm	151	1	Cabo Ethernet do Manípulo
120	2	Parafuso com Plástico M5 x 16mm	152	1	Fio do Seletor Esquerdo
121	4	Anilha M4	153	1	Fio do Seletor Direito
122	1	Parafuso Axial do Travão	154	1	Cabo de Alimentação (América do Norte)
123	1	Pino Axial de Resistência	155	4	Anilha Elástica M8
124	2	Porca de Travamento M4	156	2	Porca M3
125	4	Parafuso de Cabeça Redonda M5 x 10mm	157	1	Porca de Travamento M5
126	9	Parafuso de Cabeça Redonda M4 x 16mm	158	1	Fio de Alimentação
127	1	Parafuso M4 x 55mm	159	1	Cabo de Alimentação (Europa)
128	12	Parafuso M4 x 9mm	160	1	Anel de Retenção
129	8	Parafuso M4 x 6mm	161	6	Bucim
			*	—	Manual do Utilizador

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 FMEX81912.0 R0414A

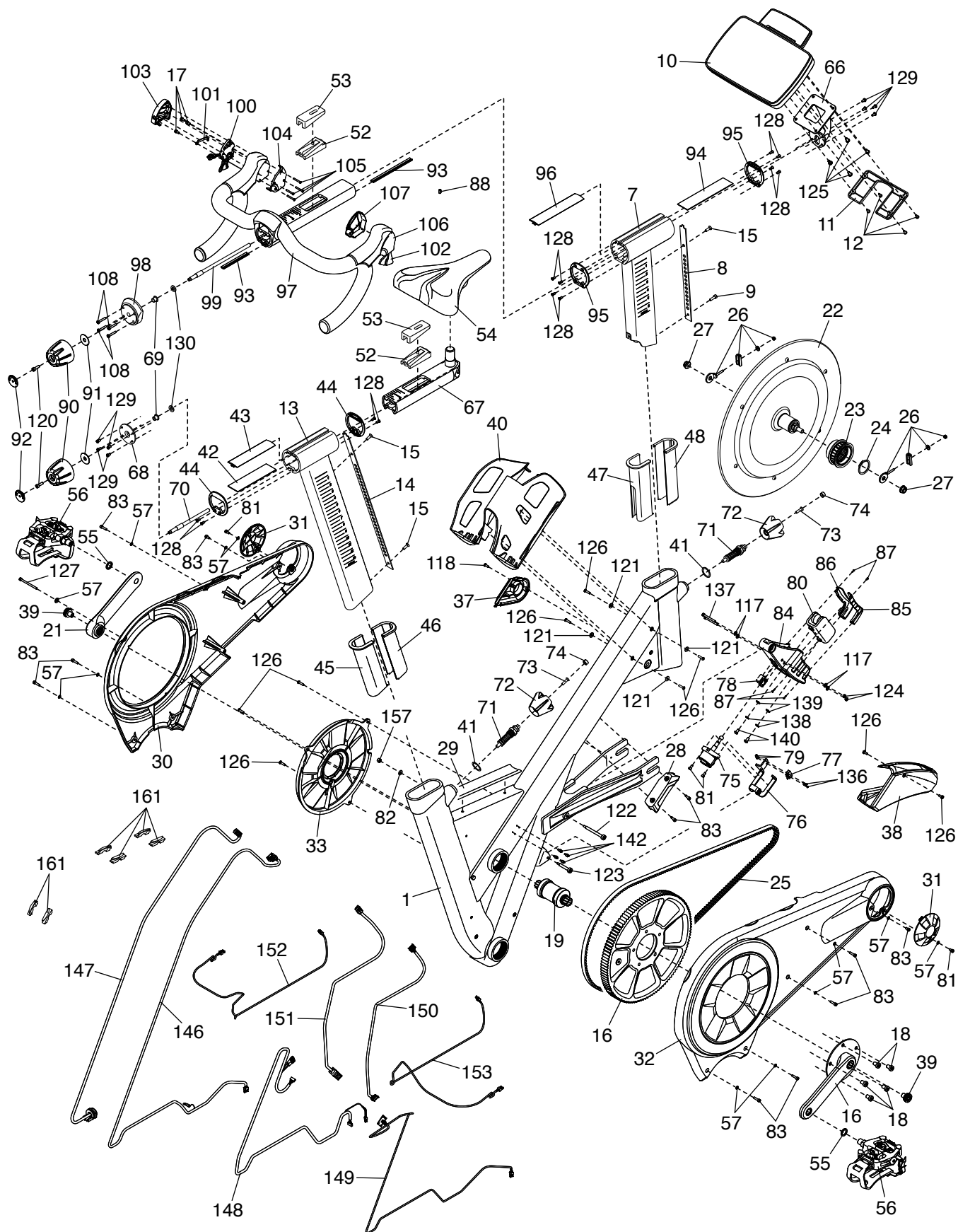
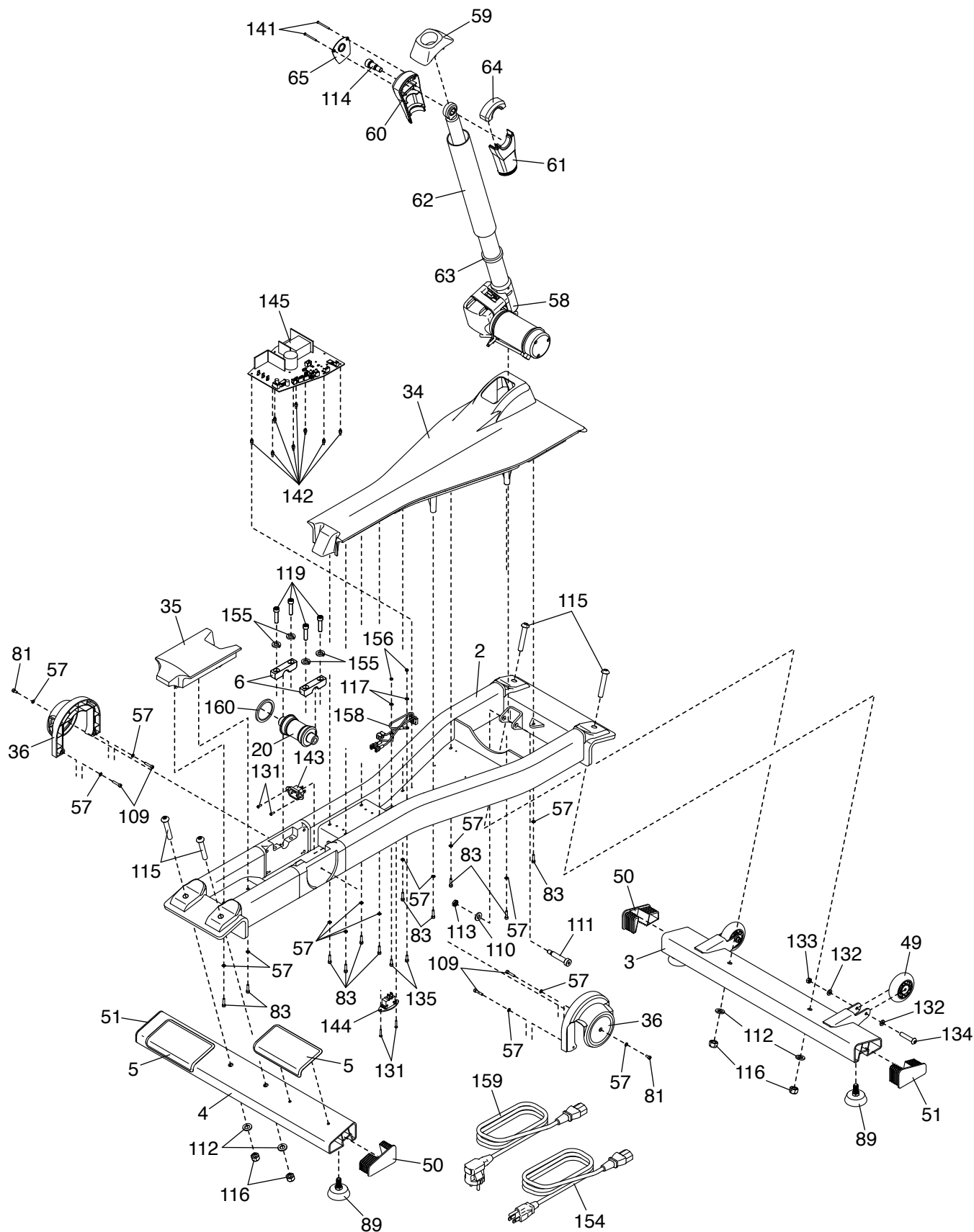


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº FMEX81912.0 R0414A



COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE

Se tiver dúvidas depois de ler este manual, ou se tiver peças danificadas ou em falta, contacte o Apoio ao Cliente através de um dos números de telefone ou endereços indicados abaixo. **Anote o número de modelo, número de série e nome do produto (consulte a capa deste manual) antes de contactar o Apoio ao Cliente. Se encomendar peças de substituição, anote também o número de código e descrição de cada peça (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO perto do final deste manual).**

Nos Estados Unidos da América

Por telefone: 1-800-201-2109, de segunda a sexta das 6h às 18h MT (zona das montanhas)

E-mail: customercare@freemotionfitness.com

Por escrito:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos da América

Fora dos Estados Unidos da América

Por telefone: 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521, de segunda a sexta das 6h às 18h (hora da zona das montanhas dos EUA)

E-mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIA LIMITADA

PERÍODOS E COBERTURA DA GARANTIA

A FreeMotion Fitness garante que este produto está isento de defeitos de fabrico e material sob condições de utilização e manutenção normais. As peças e o desgaste têm garantia de um (1) ano, a menos que a fatura especifique de outra forma.

O período da garantia tem início na data de compra da fatura. Quaisquer peças reparadas ou substituídas durante o período de garantia ficarão garantidas durante o que restar do período de garantia original.

CONDIÇÕES E LIMITAÇÕES

As ocorrências seguintes invalidarão a garantia deste produto:

1. Esta garantia aplica-se apenas ao proprietário original e é intransmissível.
2. A garantia de mão-de-obra aplica-se apenas a produtos vendidos nos EUA e no Canadá. Contacte o seu revendedor FreeMotion Fitness autorizado para pormenores sobre a garantia de mão-de-obra no seu país.
3. Qualquer uso indevido, abuso ou reparação imprópria.
4. Utilizadores que excedam o peso máximo por utilizador indicado neste manual.
5. Danos causados por movimentação do produto ou armazenamento inadequado, incluindo a movimentação ou o armazenamento do produto sobre a sua parte lateral.
6. Utilização ou armazenamento do produto no exterior ou em ambientes de elevada humidade, incluindo zonas de spa e piscinas.
7. Danos provocados por ligação elétrica incorreta ou corrente elétrica insuficiente. Nota: Este produto pode não ter fios elétricos.

Esta garantia não se aplicará ao seguinte:

1. Peças ornamentais, incluindo punhos, assentos, autocolantes e etiquetas.

2. Custos de recolha, entrega ou transporte decorrentes de uma reparação.
3. Qualquer problema resultante de uma montagem ou entrega imprópria.

O QUE FAZER SE PRECISAR DE ASSISTÊNCIA

A assistência da FreeMotion Fitness ao abrigo da garantia pode ser obtida contactando o revendedor autorizado ao qual adquiriu este produto. Tenha o cuidado de conservar a fatura original e os dados sobre o número de série. Se este produto sofrer uma falha ao abrigo da garantia aqui expressa, a FreeMotion Fitness, segundo sua própria opção, procederá à reparação, à substituição ou ao reembolso do preço de compra. A FreeMotion Fitness compensa os prestadores de assistência pelas viagens para trabalhos ao abrigo da garantia dentro das suas áreas de serviço. O utilizador poderá ter de pagar encargos adicionais por pedidos de assistência que obriguem a deslocações para lá dessas áreas.

A FreeMotion Fitness não se responsabiliza por danos indirectos, especiais ou consequentes decorrentes da utilização ou do desempenho do produto; danos relativos a qualquer perda económica, perda de bens, perda de receitas ou lucros, perda de usufruto ou utilização ou custo de remoção ou instalação; ou outros danos consequentes. Alguns países não permitem a exclusão ou limitação de danos consequentes. Em conformidade com isso, a limitação acima poderá não se aplicar a si. Esta garantia dá-lhe direitos específicos e poderá ter outros direitos que variam de país para país.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Consulte COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE acima.