



Modelo n° FMPW11.0/FMRPM11.0

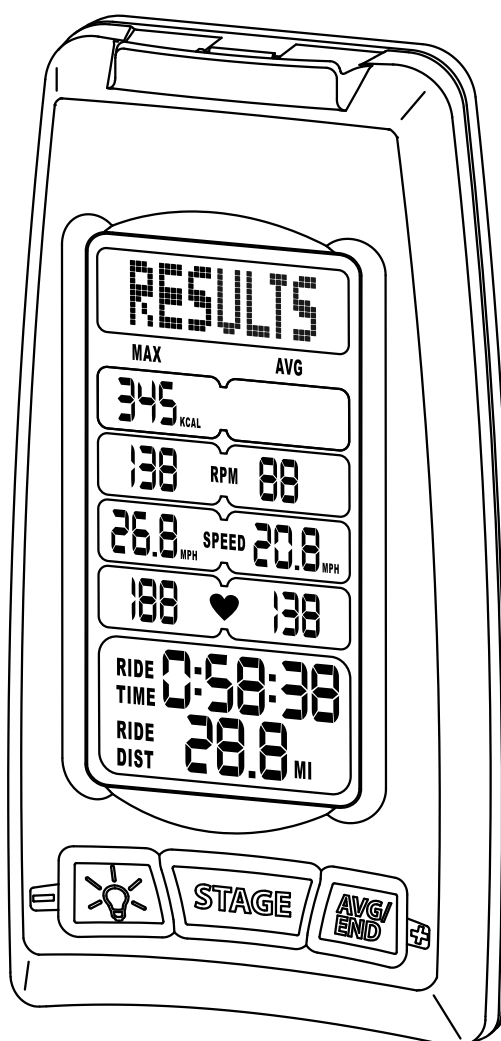
DÚVIDAS?

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

! CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



ÍNDICE

PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
FUNCIONALIDADES DA CONSOLA	4
ESPECIFICAÇÕES	4
DIAGRAMA DA CONSOLA	5
DIAGRAMA DO SENSOR DE ENERGIA	6
DIAGRAMA DO ECRÃ	7
DEFINIÇÕES DO ECRÃ	8
COMO UTILIZAR A CONSOLA	11
COMO LIGAR DISPOSITIVOS COMPATÍVEIS COM ANT+	18
COMO CONFIGURAR A CONSOLA	20
MANUTENÇÃO	28
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	29
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE	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 consola antes de o utilizar. A ICON 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. Se tiver um dispositivo médico implantado, como um pacemaker, consulte o seu médico antes de usar um monitor da frequência cardíaca.
3. Se tomar medicação regularmente, consulte o seu médico para saber se a mesma afectará a sua frequência cardíaca durante o exercício.
4. Use a consola apenas conforme descrito neste manual.
5. É da responsabilidade do proprietário deste equipamento garantir que todos os utilizadores da consola estejam devidamente informados acerca de todas as precauções.
6. Mantenha a consola dentro de casa e afastada da humidade e do pó. Não coloque a consola numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
7. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
8. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados da consola.
9. Para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar directa.
10. Limpe a consola somente com um pano macio humedecido. Não use produtos abrasivos ou solventes para limpar a consola.
11. Quando arrumar a consola e/ou o sensor, remova as pilhas. Arrume a consola e/ou o sensor num sítio limpo, seco e afastado de humidades e poeiras.
12. O excesso de exercício pode provocar ferimentos graves ou a morte. Se sentir tonturas ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

CAPA DE COBERTURA DA CONSOLA

Para impedir a entrada de humidade na consola, toda a superfície superior da mesma, incluindo os botões, está revestida por uma fina membrana de borracha. Esta superfície pode ser facilmente limpa com um pano humedecido macio e não abrasivo.

ECRÃ LCD RETROILUMINADO

A consola tem um ecrã LCD com retroiluminação, visores fixos que apresentam dados sobre a utilização e uma faixa de mensagens com uma matriz de pontos activa. Durante o exercício, a faixa de mensagens exibe mensagens de texto úteis relacionadas com os outros dados sobre o exercício. A faixa de mensagens também funciona como menu no modo de *SETTINGS* (Configurações).

COMPATÍVEL COM MONITORES DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

A consola é compatível com modelos populares de faixas para o peito de telemetria de monitorização da frequência cardíaca, incluindo os modelos ANT+ Sport (2,4 GHz) e Polar®-compatible 5kHz. A consola ligar-se-á ao sinal de monitor da frequência cardíaca mais forte num raio de aproximadamente 2 a 3 metros. Nota: a consola não inclui um monitor da frequência cardíaca.

ARMAZENAMENTO DE DADOS VIA USB

A consola tem uma porta USB que pode ser usada com memórias USB disponíveis comercialmente. Os dados de exercício para cada *STAGE* (fase) e os *RESULTS* (resultados) totais podem ser guardados numa memória USB, num ficheiro de formato .csv que permitirá que o utilizador acompanhe e analise os seus dados. Este formato de ficheiro é comum às aplicações informáticas de folhas de cálculo mais vulgares e também pode ser carregado para muitos sítios web de treino físico.

ESPECIFICAÇÕES

CONSOLA

Dimensões

Altura: 80 mm
Comprimento: 175 mm
Largura: 85 mm

Peso com as Pilhas

2,2 kg

Pilhas Necessárias

Três (3) pilhas C (LR14)

SENSOR DE RPM

Dimensões

Altura: 29 mm
Comprimento: 35 mm
Largura: 11,7 mm

Peso com as Pilhas

0,5 kg

Pilhas Necessárias

Uma (1) pilha CR2032

SENSOR DE ENERGIA

Dimensões

Altura: 44 mm
Comprimento: 214 mm
Largura: 44,5 mm

Peso com as Pilhas

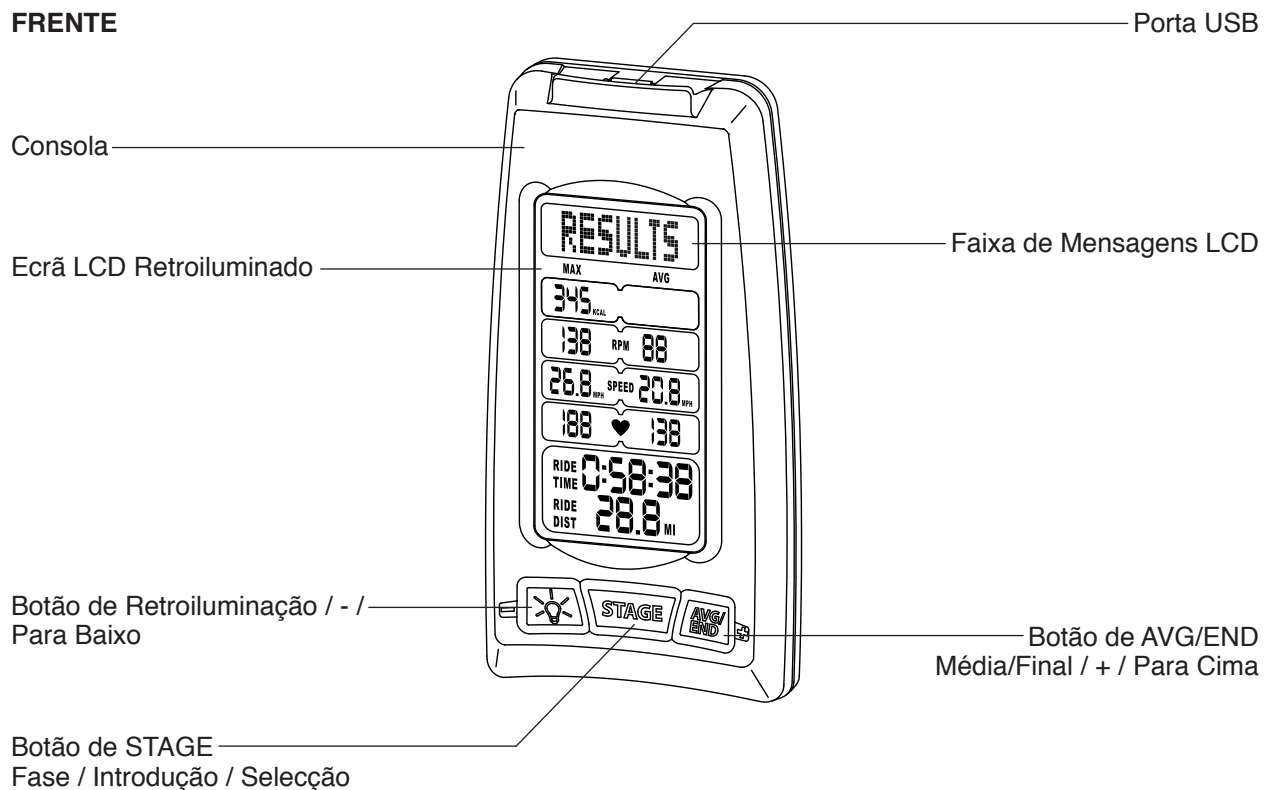
4,8 kg

Pilhas Necessárias

Duas (2) pilhas AA (LR6)

DIAGRAMA DA CONSOLA

FRENTE



TRÁS

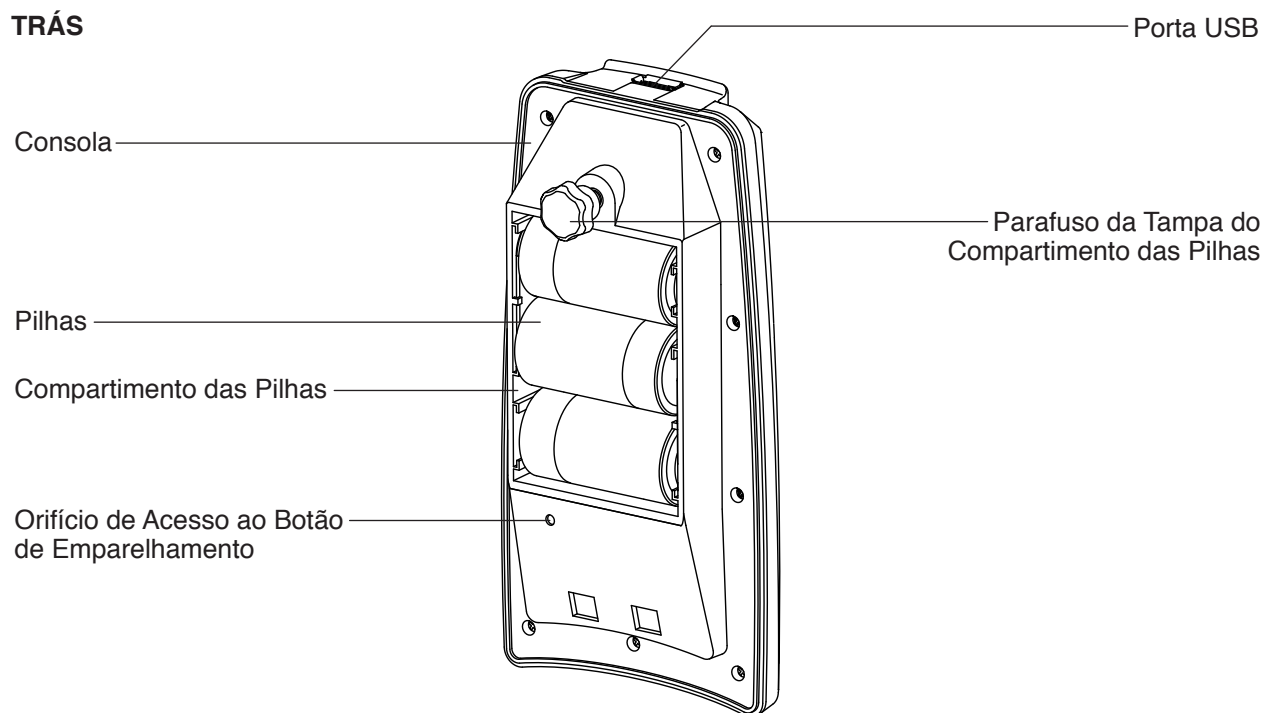


DIAGRAMA DO SENSOR DE ENERGIA

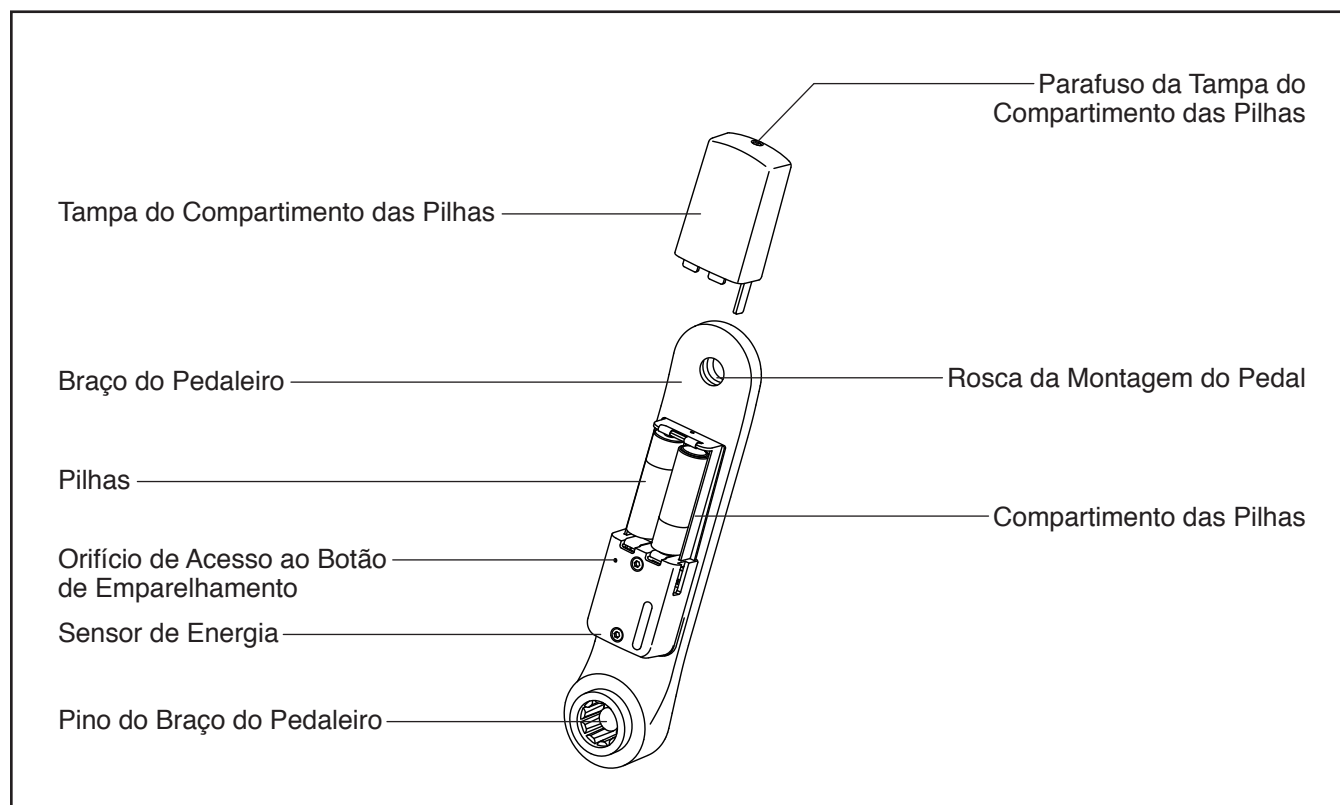
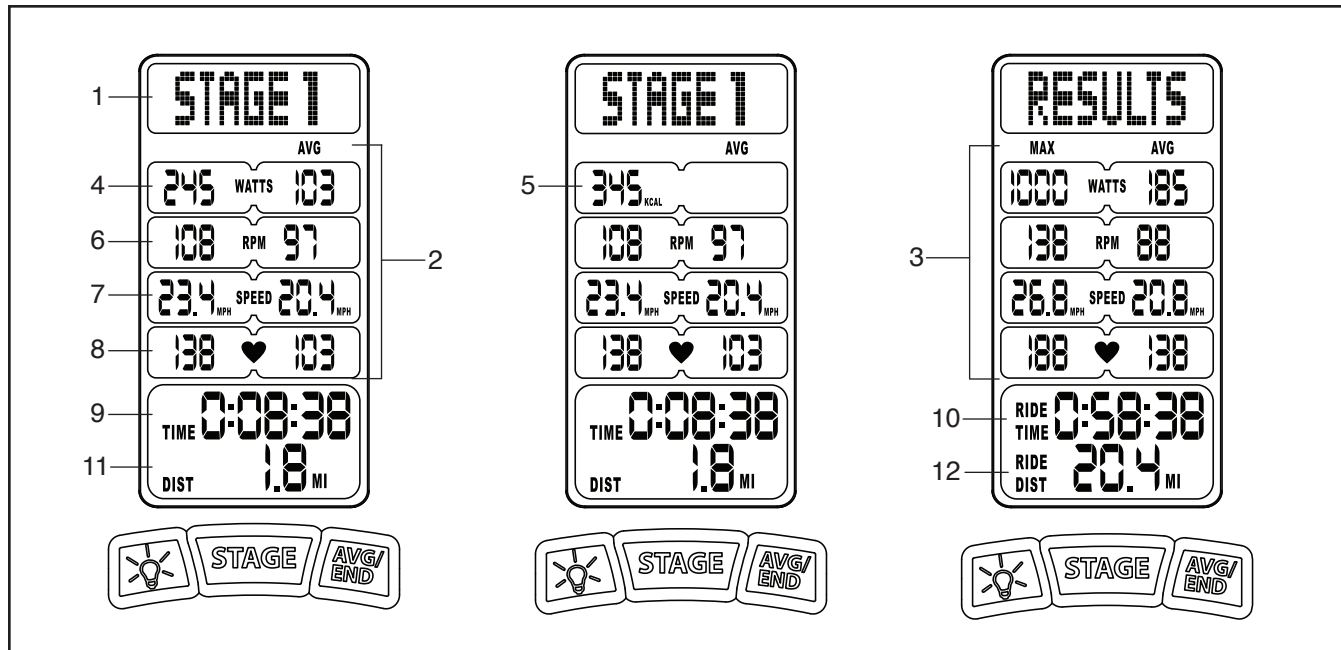


DIAGRAMA DO ECRÃ



Número	Visor	Descrição
1	Faixa de Mensagens	Exibe mensagens de texto que indicam o modo em utilização ou as opções do menu. Exemplos: <i>WARM UP</i> , <i>STAGE #</i> , <i>RESULTS</i> , <i>RIDE</i> (Aquecimento, Fase #, Resultados, Percurso).
2	AVG	Exibe os valores médios da fase em curso ou de todo o percurso.
3	MAX	No modo de RESULTADOS e no modo de PERCURSO, exibe os valores máximos.
4	WATTS*	Exibe a energia produzida em watts—instantânea, média e máxima. *Este visor só está activo em consolas que tenham o sensor de energia.
5	KCAL**	Exibe o valor de kilocalorias (kcal) acumulado durante o percurso. **Este visor só está activo em consolas que tenham o sensor de RPM.
6	RPM	Exibe a cadência de pedalada em revoluções por minuto (RPM)—instantânea, média e máxima.
7	SPEED	Exibe a velocidade de pedalada em milhas por hora (MPH) ou quilómetros por hora (KMH)—instantânea, média e máxima.
8	Frequência Cardíaca (símbolo do coração)	Se o utilizador usar um monitor da frequência cardíaca compatível (não incluído), exibe a frequência cardíaca—instantânea, média e máxima.
9	TIME	Exibe o tempo decorrido na fase.
10	RIDE TIME	Exibe o tempo decorrido para todo o percurso.
11	DIST	Exibe a distância percorrida na fase em milhas (MI) ou quilómetros (KM).
12	RIDE DIST	Displays the distance traveled in miles (MI) or kilometers (KM) for the entire ride.

DEFINIÇÕES DO ECRÃ

AQUECIMENTO

A consola possui um modo de *WARM UP* (Aquecimento) que permite que o utilizador ajuste a bicicleta de exercício, faça o aquecimento e se prepare para um percurso efectivo. Numa aula de bicicleta em estúdio, o utilizador pode usar este modo para fazer o aquecimento antes da aula.

Quando estiver seleccionado o modo de Aquecimento, a consola fornecerá dados instantâneos nos visores do lado esquerdo para que o utilizador os possa consultar. Contudo, a consola não registará o tempo decorrido, não exibirá os valores médios, nem guardará os dados do percurso numa memória USB.

Para sair do modo de Aquecimento, o utilizador deve premir o botão de Fase [STAGE] para entrar no modo de *STAGE* (Fase) e iniciar o percurso.

FASE

Durante o percurso, a consola estará em modo de *STAGE* (Fase).

O modo de Fase pode ter de 1 a 99 fases numeradas. Para entrar numa Fase nova, o utilizador deve premir o botão de Fase [STAGE]. A faixa de mensagens exibirá o número da Fase.

Para cada fase, a consola registará o tempo e a distância decorridos, exibirá dados instantâneos nos visores esquerdos e exibirá valores médios nos visores direitos.

Os dados do percurso de cada Fase também serão guardados na memória da consola para o modo de *RESULTS* (Resultados). Se o utilizador inserir uma memória USB na porta USB antes de entrar no modo de Fase, os dados do percurso também serão guardados na unidade USB no modo de Resultados.

PERCURSO

Durante o percurso, o utilizador pode premir o botão de Média/Final [AVG/END] para seleccionar o modo de *RIDE* (Percurso) e ver dados para todo o percurso.

Quando estiver seleccionado o modo de Percurso, a consola mostrará o tempo e a distância para todo o percurso. Os visores esquerdos exibirão os valores máximos alcançados no percurso até ao momento e os visores direitos exibirão os valores médios do percurso até ao momento.

WATTS

IMPORTANTE: A consola medirá os watts se for usada com o sensor de energia. Se for usada com o sensor de RPM, a consola não medirá os watts.

A consola medirá e mostrará a produção de energia do utilizador em *WATTS*. O watt é uma medida instantânea de potência e é o produto de dois factores: força e movimento.

Quando o utilizador pedala numa bicicleta de exercício, a força equivale à intensidade com que empurra os pedais. O movimento equivale à cadência de pedalada do utilizador—medida em revoluções por minuto (RPM).

O watt é a unidade de potência consagrada internacionalmente. Contudo, a produção de energia também é frequentemente expressa em cavalos. Como exemplo, 746 watts equivalem a 1 cavalo.

KJ (QUILOJOULES)

IMPORTANTE: A consola medirá os quilojoules se for usada com o sensor de energia. Se for usada com o sensor de RPM, a consola não medirá os quilojoules.

A consola medirá e mostrará a quantidade de trabalho gerada pelo utilizador em quilojoules (kJ) durante um percurso. A consola só mostrará o valor em quilojoules no modo de *RESULTS* (Resultados).

O valor em quilojoules é uma medição directa que pode ser convertida num equivalente de energia dos alimentos (quilocalorias). Contudo, a fórmula para esta conversão parte de pressupostos acerca da eficiência mecânica do corpo humano.

Um quilojoule é igual a 1000 joules. Por sua vez, 1 joule é igual a 1 watt aplicado durante 1 segundo.

KCAL (QUILocalORIAS)

A consola medirá e exibirá a quantidade aproximada de energia dos alimentos usada pelo corpo do utilizador em quilocalorias (KCAL). Nota: As quilocalorias são também conhecidas como calorias grandes ou calorias. Em contextos nutricionais, as quilocalorias são conhecidas como calorias.

Uma quilocaloria é igual a 1000 calorias pequenas. Nota: As calorias pequenas são também conhecidas como calorias-grama. As calorias pequenas são unidades muito pequenas e não são usadas em contextos nutricionais.

Se for usada com o sensor de energia, a consola medirá as quilocalorias conforme descrito abaixo:

A consola usará a fórmula seguinte para converter o valor de quilojoules no valor de quilocalorias:

Primeiro, o valor em quilojoules é convertido para o equivalente em quilocalorias (4,186 quilojoules = 1 quilocaloria). Depois, esse valor é dividido pelo valor normalmente pressuposto da eficiência mecânica humana (22 %). O resultado é o valor aproximado da energia dos alimentos usada.

Se for usada com o sensor de RPM, a consola medirá as quilocalorias conforme descrito abaixo:

A consola exibirá um valor de quilocalorias usando fórmulas e pressupostos baseados no peso e na frequência cardíaca do utilizador. O peso do utilizador pode ser introduzido na consola no modo de configuração do utilizador. A frequência cardíaca do utilizador será obtida quando for usado um monitor da frequência cardíaca compatível (não incluído).

RPM (REVOLUÇÕES POR MINUTO)

A consola medirá e exibirá a cadência de pedalada do utilizador em revoluções por minuto (RPM).

A cadência de pedalada de um utilizador é o número de vezes que o seu pé percorre um ciclo completo do pedal (círculo ou revolução de 360 graus) num minuto.

FREQUÊNCIA CARDÍACA

Se um utilizador usar um monitor da frequência cardíaca compatível (não incluído), a consola medirá e exibirá a sua frequência cardíaca em batidas por minuto.

Quando a consola detectar um sinal do monitor da frequência cardíaca do utilizador, o símbolo do coração no ecrã piscará e será exibida a frequência cardíaca do utilizador.

VELOCIDADE

A consola medirá e exibirá a velocidade de pedalada do utilizador em milhas por hora (MPH) ou quilómetros por hora (KMH). Nota: A unidade de medida pode ser alterada no modo de *SETTINGS* (Configurações).

Se for usada com o sensor de energia, a consola medirá a velocidade conforme descrito abaixo:

A consola calculará a velocidade de pedalada usando uma fórmula baseada na quantidade de energia necessária a um ciclista de tamanho médio para aumentar a velocidade de pedalada ao circular sobre uma superfície plana com vento calmo.

Quando um ciclista conduz uma bicicleta de estrada, a resistência do ar que ele encontra aumenta exponencialmente. Assim, é necessária uma maior geração de energia (watts) para um ciclista aumentar a velocidade de 20 para 30 milhas por hora do que para aumentar de 10 para 20 milhas por hora.

O valor da velocidade calculado pela consola baseia-se directamente na quantidade de energia produzida pelo utilizador. Este valor da velocidade é mais realista e consistente do que o fornecido por outras consolas. Outras consolas calculam a velocidade de pedalada do utilizador simplesmente com base na velocidade de rotação do volante da bicicleta de exercício.

Se for usada com o sensor de RPM, a consola medirá a velocidade conforme descrito abaixo:

A consola calculará a velocidade de pedalada do utilizador com base na velocidade de rotação do volante da bicicleta de exercício.

DISTÂNCIA

A consola medirá e exibirá a distância percorrida em milhas (MI) ou quilómetros (KM). Nota: a unidade de medida pode ser alterada no modo de *SETTINGS* (Configurações).

Se for usada com o sensor de energia, a consola medirá a distância conforme descrito abaixo:

A consola calculará a distância percorrida com base na velocidade média do utilizador para um dado período de tempo.

O valor da velocidade usado para determinar o valor da distância baseia-se directamente na quantidade de energia produzida pelo utilizador (consulte VELOCIDADE à esquerda). Assim, a consola determinará um valor de distância realista que permitirá ao utilizador comparar as distâncias percorridas em utilizações de duração semelhante.

Se for usada com o sensor de RPM, a consola medirá a distância conforme descrito abaixo:

A consola calculará a distância percorrida com base na velocidade de pedalada do utilizador, que se baseia na velocidade de rotação do volante da bicicleta de exercício.

COMO UTILIZAR A CONSOLA

Para activar a consola, consulte esta página. Para desligar a consola, consulte esta página. Para usar a retroiluminação, consulte esta página. Para configurar a consola, consulte a página 12. Para usar o modo de **WARM UP** (Aquecimento), consulte a página 13. Para usar o modo de **STAGE** (Fase), consulte a página 14. Para usar o modo de **RIDE** (Percurso), consulte a página 15. Para usar o modo de **AUTO PAUSE** (Pausa Automática), consulte a página 16. Para usar o modo de **AUTO PAUSE OFF** (Pausa Automática Desligada), consulte a página 16. Para usar o modo de **RESULTS** (Resultados), consulte a página 17.

COMO ACTIVAR A CONSOLA

IMPORTANTE: Se a consola tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe que ela aqueça até à temperatura ambiente antes de instalar as pilhas e activar a consola. Se não o fizer, poderá danificar os visores da consola ou outros componentes electrónicos.

Prima qualquer botão da consola para a activar. Os visores iluminar-se-ão e a consola ficará pronta a usar.

COMO DESLIGAR A CONSOLA

Para conservar a carga das pilhas, a consola entrará automaticamente em modo de Suspensão nas condições seguintes:

Quando estiver seleccionado o modo de configuração do utilizador—A consola entrará no modo de suspensão após 45 segundos se os pedais deixarem de se mover a uma cadência de, pelo menos, 10 RPM ou se não for premido nenhum botão.

Quando estiver seleccionado o modo de *WARM UP* (Aquecimento) ou o modo de *AUTO PAUSE* (Pausa Automática)—A consola entrará no modo de suspensão após 3 minutos se os pedais deixarem de se mover a uma cadência de, pelo menos, 5 RPM.

Quando estiver seleccionado o modo de *RESULTS* (Resultados)—A consola entrará no modo de suspensão após 3 minutos.

Quando a consola estiver no modo de suspensão, não serão mostrados dados nos visores.

COMO UTILIZAR A RETROILUMINAÇÃO

Prima repetidamente o botão de Retroiluminação para ligar a retroiluminação. Para alterar a duração da retroiluminação, consulte o passo 3 na página 23.

COMO CONFIGURAR A CONSOLA

1. Active a consola.

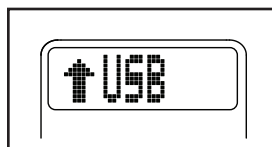
Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 11.

2. Selecione o modo de configuração do utilizador.

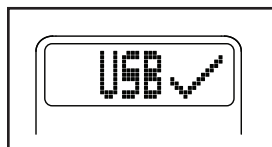
Quando activar a consola, o modo de configuração do utilizador será seleccionado automaticamente.

3. Introduza uma memória USB na porta USB se o desejar.

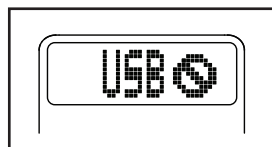
O ecrã dar-lhe-á a indicação para introduzir uma memória USB na porta USB da consola. Se introduzir uma memória USB na porta USB, os dados do seu percurso serão guardados na memória USB no modo de *RESULTS* (Resultados).



Se a consola detectar uma memória USB, surgirá no ecrã um sinal de visto.



Se a consola não detectar uma memória USB, surgirá no ecrã um sinal cortado.

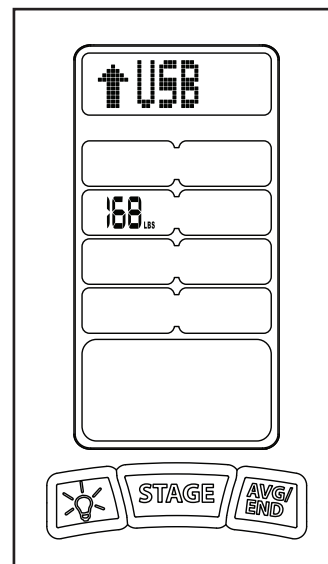


Nota: Se quiser, pode desactivar a porta USB. Consulte o passo 3 na página 24.

4. Introduza o seu peso, se aplicável.

Se for usada com o sensor de RPM, a consola dar-lhe-á indicação para introduzir o seu peso. Nota: O seu peso é usado para calcular os valores de kcal.

Prima o botão de Média/Final [AVG/END] ou de Retroiluminação para aumentar ou diminuir o valor do peso. Nota: se não introduzir um valor de peso, a consola usará o valor de peso predefinido para calcular os valores de kcal.



5. Saia do modo de configuração do utilizador.

Prima o botão de Fase [STAGE] para sair do modo de configuração do utilizador e entrar no modo de *WARM UP* (Aquecimento).

A consola sairá do modo de configuração do utilizador e entrará no modo de Aquecimento de forma automática nas seguintes condições:

A consola entrará no modo de Aquecimento após 10 segundos se não for premido nenhum botão e se os pedais se deslocarem a uma cadência de pedalada superior a 15 RPM.

A consola entrará no modo de Aquecimento imediatamente se os pedais se deslocarem a uma cadência de pedalada superior a 60 RPM.

COMO USAR O MODO DE AQUECIMENTO

1. Active a consola.

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 11.

2. Configure a consola se o desejar.

Quando activar a consola, o modo de configuração do utilizador será seleccionado automaticamente. Consulte os passos 2 a 4 na página 12 para configurar a consola.

3. Seccione o modo de Aquecimento.

Prima o botão de Fase [STAGE] para sair do modo de configuração do utilizador e entrar no modo de *WARM UP* (Aquecimento).

A consola sairá do modo de configuração do utilizador e entrará no modo de Aquecimento após 10 segundos se não for premido nenhum botão e se a cadência de pedalada for superior a 15 RPM.

A consola também sairá do modo de configuração do utilizador e entrará no modo de Aquecimento imediatamente se a cadência de pedalada for superior a 60 RPM.

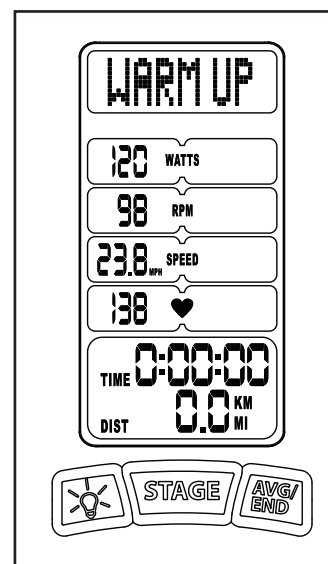
Quando estiver seleccionado o modo de Aquecimento, surgirão na faixa de mensagens as palavras *WARM UP* (aquecimento).

O modo de Aquecimento está concebido para possibilitar que o utilizador ajuste a bicicleta de exercício, faça o aquecimento e se prepare para um percurso efectivo. Numa aula de bicicleta em estúdio, pode usar este modo para fazer o aquecimento antes da aula.

4. Siga o seu progresso com os visores.

Consulte o DIAGRAMA DO ECRÃ na página 7.

Quando estiver seleccionado o modo de Aquecimento, a consola exibirá dados instantâneos nos visores esquerdos. Contudo, a consola não exibirá o tempo decorrido e os valores médios, nem guardará os dados do percurso numa memória USB.



5. Saia do modo de AQUECIMENTO.

Para sair do modo de Aquecimento, prima o botão de FASE. A consola entrará no modo de FASE e iniciará o percurso.

COMO USAR O MODO DE FASE

1. Active a consola.

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 11.

2. Configure a consola se o desejar.

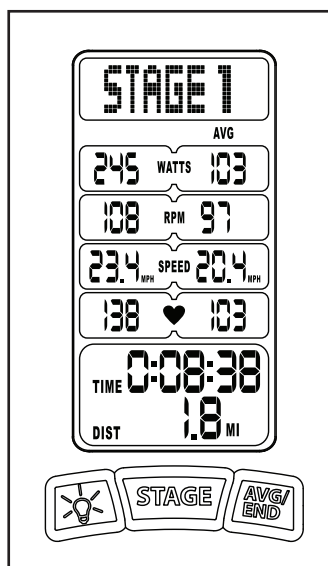
Quando activar a consola, o modo de configuração do utilizador será seleccionado automaticamente. Consulte COMO CONFIGURAR A CONSOLA na página 12.

3. Comece a pedalar e a fazer o aquecimento se o desejar.

Quando premir o botão de Fase [STAGE] ou começar a pedalar, a consola entrará no modo de *STAGE* (Aquecimento). Consulte COMO USAR O MODO DE AQUECIMENTO, na página 13.

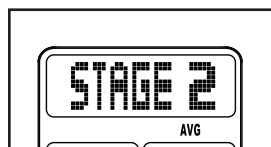
4. Selecciono o modo de FASE.

Para sair do modo de Aquecimento e entrar no modo de *STAGE* (Fase), prima o botão de Fase. Surgirá na faixa de mensagens o número da Fase.



5. Divida o seu percurso em fases se o desejar.

O modo de Fase pode ter de 1 a 99 fases numeradas. Para entrar numa Fase nova, prima o botão de Fase. A faixa de mensagens exibirá o número da Fase em curso.



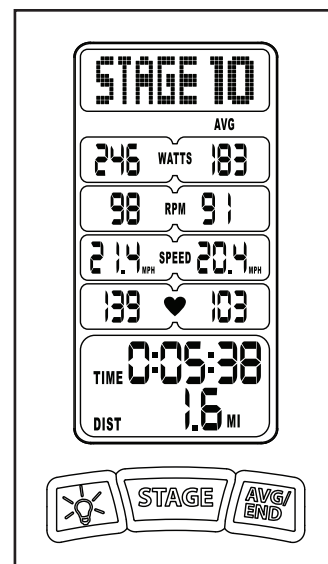
O modo de Fase está concebido para lhe permitir dividir o seu percurso em elementos específicos que podem ser acompanhados e analisados. Por exemplo, pode dividir as partes de alta intensidade e de baixa intensidade de um percurso intervalado em fases separadas. Também pode guardar os dados de cada fase numa memória USB (consulte o passo 3 na página 12).

6. Siga o seu progresso com os visores.

Consulte o DIAGRAMA DO ECRÃ na página 7.

Durante cada fase, a consola exibirá o tempo decorrido e a distância. Os visores esquerdos exibirão dados instantâneos e os visores direitos exibirão valores médios.

Quando seleccionar uma nova fase, a consola reporá a zero o tempo, a distância e os valores médios.



7. Pause a consola se o desejar.

Consulte COMO USAR O MODO DE PAUSA AUTOMÁTICA, na página 16.

8. Veja o modo de Percurso se o desejar.

Consulte COMO USAR O MODO DE PERCURSO, na página 15.

9. Termine o percurso.

Para terminar o modo de percurso, mantenha premido o botão de Média/Final [AVG/END] durante 3 segundos. A consola entrará no modo de *RESULTS* (Resultados).

COMO USAR O MODO DE PERCURSO

1. Seleccione o modo de Fase.

Consulte os passos 1 a 4 na página 14 e selecione o modo de *STAGE* (Fase).

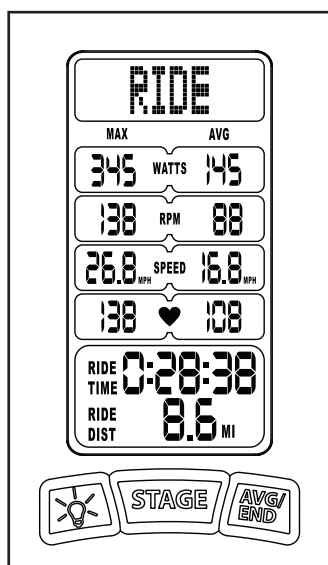
2. Seleccione o modo de Percurso.

Para ver o modo de *RIDE* (Percurso) a qualquer momento durante qualquer fase, prima o botão Média/Final [AVG/END]. Surgirá na faixa de mensagens a palavra *RIDE* (percurso).

3. Veja os dados para todo o percurso.

Quando estiver seleccionado o modo de Percurso, a consola mostrará os dados para todo o percurso até ao momento.

Consulte o DIAGRAMA DO ECRÃ na página 7.



Os visores de tempo e distância exibirão o tempo decorrido e a distância para todo o percurso. Os visores esquerdos exibirão os valores máximos alcançados no percurso e os visores direitos exibirão os valores médios do percurso.

Nota: ainda que esteja seleccionado o modo de Percurso, pode premir o botão de Fase [STAGE] para entrar numa nova fase.

4. Saia do modo de Percurso.

Para sair do modo de Percurso e ver o modo da Fase em curso, prima o botão de Média/Final.

A consola também sairá do modo de Percurso automaticamente após 6 segundos.

COMO USAR O MODO DE PAUSA AUTOMÁTICA

A consola tem um modo de pausa automática que lhe permite parar o percurso temporariamente e depois retomá-lo sem afectar os dados de valores médios exibidos e guardados pela consola.

A consola entrará no modo de pausa automática quando a sua cadência de pedalada for inferior a 5 RPM durante 3 ou mais segundos.

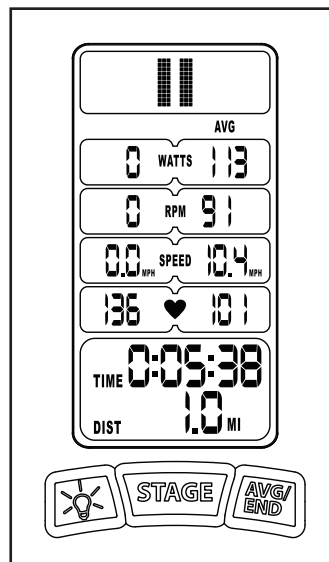
Nota: A consola não entrará no modo de pausa automática quando estiver seleccionado o modo de *WARM UP* (Aquecimento).

Quando a consola entrar no modo de pausa automática, surgirá na faixa de mensagens um símbolo de pausa. O visor de tempo entrará em pausa e os visores esquerdos não mostrarão dados instantâneos.

A consola sairá do modo de pausa automática e regressará à fase em curso se detectar uma cadência de pedalada superior a 5 RPM durante os primeiros 3 minutos do modo de pausa automática.

A consola sairá do modo de pausa automática e entrará no modo de suspensão se não for detectada uma cadência de pedalada superior a 5 RPM após 3 minutos.

Nota: Se quiser, pode desactivar o modo de pausa automática. Consulte COMO USAR O MODO DE PAUSA AUTOMÁTICA DESLIGADA à direita.



COMO USAR O MODO DE PAUSA AUTOMÁTICA DESLIGADA

A consola tem um modo de pausa automática desligada para ser usado por professores de aulas de bicicleta em estúdio.

Uma vez que as aulas de bicicleta em estúdio têm de ser concluídas num período de tempo definido, os professores podem não querer que a consola interrompa a contagem do tempo quando param de pedalar ou descem da bicicleta por períodos curtos.

Se estiver seleccionado o modo de pausa automática desligada, surgirá na faixa de mensagens um símbolo de pausa quando a consola detectar uma cadência de pedalada inferior a 5 RPM durante 3 ou mais segundos; **contudo, o visor do tempo não entrará em pausa.**

A consola sairá do modo de pausa automática desligada e regressará à fase em curso se detectar uma cadência de pedalada superior a 5 RPM durante os primeiros 3 minutos do modo de pausa automática desligada.

A consola sairá do modo de pausa automática desligada e entrará no modo de suspensão se não for detectada uma cadência de pedalada superior a 5 RPM após 5 minutos.

Para desactivar ou activar o modo de pausa automática, consulte o passo 2 na página 24.

COMO USAR O MODO DE RESULTADOS

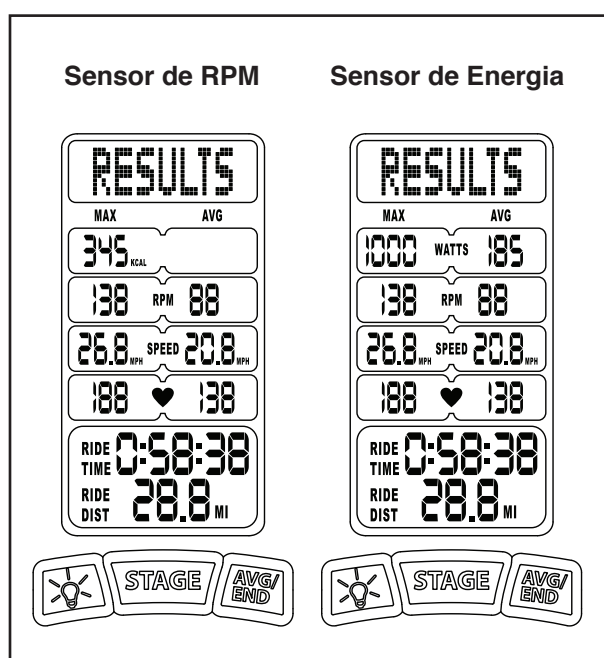
1. Seleccione o modo de RESULTADOS.

Para terminar um percurso e seleccionar o modo de *RESULTS* (Resultados), mantenha premido o botão de Média/Final [AVG/END] durante 3 segundos (consulte os passos 1 a 9 na página 14).

Surgirá na faixa de mensagens a palavra *RESULTS* (resultados).

2. Veja e guarde os dados do percurso.

Quando estiver seleccionado o modo de Resultados, a consola exibirá os dados do percurso.

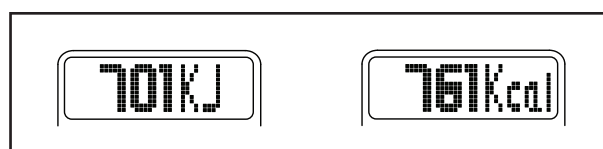


Se estiver introduzida uma memória USB na porta USB (consulte o passo 3 na página 12), os dados do percurso também serão guardados na memória USB.

Consulte o DIAGRAMA DO ECRÃ na página 7.

Os visores de tempo e distância exibirão o tempo e a distância para todo o percurso. Os visores esquerdos exibirão os valores máximos alcançados no percurso e os visores direitos exibirão os valores médios do percurso.

Se a consola for usada com o sensor de energia, a faixa de mensagens mostrará também os valores de KJ (quilojoules) e KCAL (quilocalorias) num ciclo repetitivo.



3. Desligue a consola.

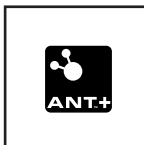
Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 11.

COMO LIGAR DISPOSITIVOS COMPATÍVEIS COM ANT+

O MÓDULO ANT+ E DISPOSITIVOS COMPATÍVEIS

A consola tem um módulo ANT+ digital seguro que permite que a consola comunique com monitores da frequência cardíaca, relógios de controlo de exercício físico e dispositivos móveis compatíveis com ANT+.

Estão disponíveis muitas marcas de faixas para o peito de telemetria de monitorização da frequência cardíaca compatíveis com ANT+. O símbolo aqui mostrado indica que um monitor da frequência cardíaca é compatível com o módulo ANT+ da consola.



Estão também disponíveis muitas marcas de relógios de controlo de exercício físico e dispositivos móveis compatíveis com ANT+. Estes dispositivos podem registar os dados dos seus percursos sem fios, pelo que não precisa de introduzir uma memória USB na porta USB para os guardar. Muitos destes dispositivos também podem transferir os dados dos seus percursos para programas de treino físico em computadores, dispositivos móveis e sítios web.

O símbolo aqui mostrado indica que um relógio de controlo de exercício físico ou dispositivo móvel é compatível com o módulo ANT+ da consola e pode comunicar sem fios com outros dispositivos.



Antes de poder usar o módulo ANT+ com um dispositivo compatível, deve emparelhar o dispositivo com o módulo ANT+.

Consulte **COMO EMPARELHAR UM MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA** à direita para emparelhar o seu monitor da frequência cardíaca compatível com ANT+ com o módulo ANT+.

Consulte **COMO EMPARELHAR UM RELÓGIO DE CONTROLO DE EXERCÍCIO FÍSICO OU DISPOSITIVO MÓVEL** na página 19 para emparelhar o seu relógio de controlo de exercício físico ou dispositivo móvel compatível com ANT+ com o módulo ANT+.

COMO EMPARELHAR UM MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Siga as instruções do fabricante para usar o seu monitor da frequência cardíaca compatível com ANT+.

1. Coloque o monitor da frequência cardíaca e posicione-se junto à consola.

Deve estar a menos de 30 centímetros da consola para emparelhar o monitor da frequência cardíaca com o módulo ANT+ da consola.

2. Active a consola e seleccione o modo de Aquecimento.

Consulte **COMO ACTIVAR A CONSOLA** na página 11. Depois, prima o botão de Fase [STAGE] para entrar no modo de *WARM UP* (Aquecimento).

Nota: A consola deve estar no modo de Aquecimento para emparelhar com um monitor da frequência cardíaca compatível com ANT+. Não é possível emparelhar o monitor da frequência cardíaca com o módulo ANT+ se a consola estiver no modo de *STAGE* (Fase).

3. Emparelhe o monitor da frequência cardíaca com o módulo ANT+ da consola.

Quando estiver seleccionado o modo de Aquecimento, o módulo ANT+ emparelhará com o monitor da frequência cardíaca.

O símbolo do coração piscará no visor da frequência cardíaca e a consola exibirá dados da frequência cardíaca.

Nota: Depois de emparelhado o monitor da frequência cardíaca com o módulo ANT+ da consola, o módulo ANT+ poderá receber sinais de frequência cardíaca numa área que abrange todas as posições de utilização da bicicleta de exercício.

COMO EMPARELHAR UM RELÓGIO DE CONTROLO DE EXERCÍCIO FÍSICO OU DISPOSITIVO MÓVEL

Siga as instruções do fabricante para usar o seu relógio de controlo de exercício físico ou dispositivo móvel compatível com ANT+.

1. **Certifique-se de que o seu dispositivo esteja em modo de emparelhamento e posicione-o junto à consola.**

Consulte as instruções do fabricante do seu relógio de controlo de exercício físico ou dispositivo móvel para seleccionar o modo de emparelhamento.

O relógio de controlo de exercício físico ou dispositivo móvel deve estar a uma distância máxima de 15 centímetros da consola.

2. **Active a consola e seleccione o modo de Aquecimento.**

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 11. Depois, prima o botão de Fase [STAGE] para entrar no modo de *WARM UP* (Aquecimento).

Nota: A consola deve estar no modo de Aquecimento para emparelhar com um relógio de controlo de exercício físico ou dispositivo móvel compatível com ANT+. Não é possível emparelhar o relógio de controlo de exercício físico ou dispositivo móvel com o módulo ANT+ se a consola estiver no modo de *STAGE* (Fase).

3. **Emparelhe o relógio de controlo de exercício físico ou dispositivo móvel com o módulo ANT+ da consola.**

Quando estiver seleccionado o modo de Aquecimento, o módulo ANT+ emparelhará com o relógio de controlo de exercício físico ou dispositivo móvel.

O relógio de controlo de exercício físico ou dispositivo móvel indicará um emparelhamento bem sucedido com o módulo ANT+ da consola.

Nota: Depois de emparelhado o relógio de controlo de exercício físico ou dispositivo móvel com o módulo ANT+ da consola, o módulo ANT+ poderá receber sinais numa área que abrange todas as posições de utilização da bicicleta de exercício.

COMO CONFIGURAR A CONSOLA

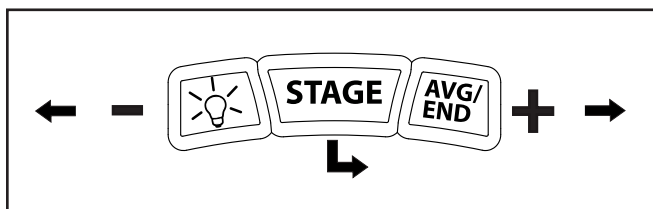
Para seleccionar o modo de configurações, consulte esta página. Para emparelhar a consola, consulte a página 21. Para alterar as configurações do ecrã, consulte a página 23. Para alterar as configurações do sistema, consulte a página 24. Para gerir o firmware da consola, consulte a página 25. Para usar um número de bicicleta, consulte a página 27.

COMO USAR O MODO DE CONFIGURAÇÕES

Para seleccionar o modo de *SETTINGS* (Configurações), mantenha premidos os botões de Retroiluminação e de Média/Final [AVG/END] durante 5 segundos. Surgirá na faixa de mensagens o menu de configurações.

Para sair do modo de Configurações, prima o botão de Média/Final. Surgirá na faixa de mensagens a palavra *BACK* (recuar). Seguidamente, prima o botão de Fase [STAGE]. A consola sairá do modo de Configurações.

Pode usar os botões da consola para navegar pelos menus e alterar as configurações da consola.



Surgirá na faixa de mensagens o menu de opções. Prima o botão de Fase para seleccionar uma opção de menu ou introduzir uma configuração. Prima o botão de Retroiluminação para passar para a opção de menu anterior. Prima o botão de Média/Final para passar para a opção de menu seguinte.

O menu de configurações contém as opções seguintes:

PAIRING (Emparelhamento)—Selecione esta opção para emparelhar a consola com um sensor de energia ou um sensor de RPM.

DISPLAY (Ecrã)—Selecione esta opção para escolher uma unidade de medida para a consola, alterar a duração da retroiluminação e alterar o nível de contraste dos visores.

SYSTEM (Sistema)—Selecione esta opção para activar ou desactivar o modo de Pausa Automática, activar ou desactivar a porta USB, ver informações acerca da utilização da consola e gerir o firmware da mesma.

BIKE # (Nº. de Bicicleta)—Selecione esta opção para atribuir um número de identificação à consola. Nota: isto garantirá que a consola permaneça associada à bicicleta de exercício e ao sensor de energia ou de RPM correctos.

BACK (Recuar)—Selecione esta opção para sair do menu de configurações.

Para sair de um menu ou do modo de Configurações, seleccione repetidamente a opção Recuar.

COMO EMPARELHAR A CONSOLA

IMPORTANTE: A consola deve ser emparelhada com um sensor de energia ou um sensor de RPM. Não pode ser emparelhada com mais do que um sensor ao mesmo tempo.

O emparelhamento permite que a consola comunique com um sensor de energia ou um sensor de RPM montados na bicicleta de exercício. O processo de emparelhamento usa a tecnologia digital sem fios ANT+ para ligar a consola ao sensor.

A consola e o sensor emparelhados terão uma ligação segura; comunicarão apenas um com o outro e não serão influenciados por outros dispositivos na área.

Recomenda-se veementemente que cada bicicleta de exercício de um ginásio seja numerada para fácil identificação. Para uma comunicação adequada, uma consola e um sensor emparelhados devem estar montados na mesma bicicleta de exercício. Para garantir que a consola correcta permaneça com o sensor e a bicicleta de exercício correctos, pode atribuir um número de identificação à consola (consulte COMO USAR UM NÚMERO DE BICICLETA na página 27).

IMPORTANTE: Só devem ser emparelhados uma consola e um sensor de cada vez. Durante o processo de emparelhamento, não podem estar a ser utilizados outros sensores e consolas na mesma área. Isso assegurará que a consola emparelhe com o sensor pretendido, sem interferência de outros dispositivos.

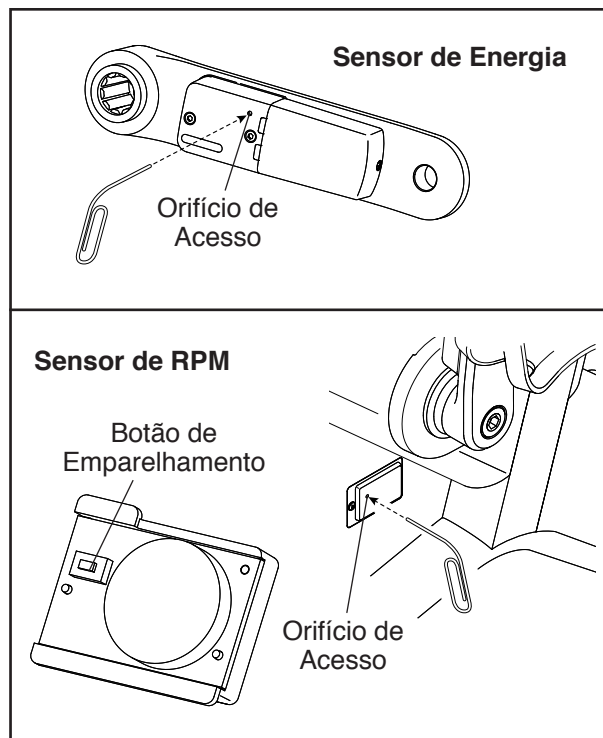
Conselho: É mais fácil e conveniente emparelhar a consola e o sensor antes de montar o sensor na bicicleta de exercício.

1. **Certifique-se de que estejam instaladas pilhas novas na consola e no sensor.**

Consulte COMO SUBSTITUIR AS PILHAS na página 28.

2. **Localize o botão de emparelhamento no sensor de energia ou no sensor de RPM.**

Repare na localização do botão de emparelhamento ou do orifício de acesso ao botão de emparelhamento do sensor de energia ou do sensor de RPM. Esse botão será usado mais tarde no processo de emparelhamento.



Precisará de um clipe de papel para premir o botão de emparelhamento do sensor de energia. Também precisará de um clipe de papel para premir o botão de emparelhamento do sensor de RPM se este tiver sido montado na bicicleta de exercício.

3. **Active a consola e seleccione a opção *PAIRING* (Emparelhamento) no menu.**

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 11.

Depois, consulte COMO USAR O MODO DE CONFIGURAÇÕES, na página 20.

Surgirá na faixa de mensagens o menu de emparelhamento.

4. Seleccione o tipo de sensor a emparelhar.

Selecione a opção de menu *RPM SENSOR* (Sensor de Rpm) ou *PWR SENSOR* (Sensor de Energia).

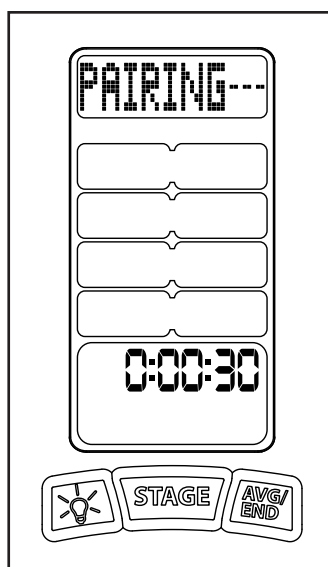
Certifique-se de que a opção de menu que seleccionar corresponda ao tipo de sensor que está montado na sua bicicleta de exercício.

IMPORTANTE: Se não seleccionar a opção de menu correcta para o tipo de sensor que está a ser usado, a consola falhará o emparelhamento com o sensor ou exibirá dados incorrectos nos visores.

5. Inicie o processo de emparelhamento e prima o botão de emparelhamento do sensor.

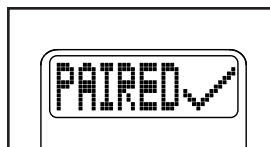
Durante o processo de emparelhamento, a consola tentará ligar-se ao sensor designado. A consola mostrará uma contagem decrescente de 30 segundos.

Durante a contagem decrescente de 30 segundos, prima o botão de emparelhamento do sensor.

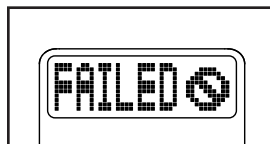


6. Conclua o processo de emparelhamento.

Se o processo de emparelhamento for bem sucedido, surgirá na faixa de mensagens a palavra *PAIRED* (emparelhado).



Se o processo de emparelhamento falhar, surgirá na faixa de mensagens a palavra *FAILED* (falha). **Vá para o passo 7.**



7. Resolva os problemas do processo de emparelhamento, se necessário.

Se o processo de emparelhamento falhar, cumpra os passos seguintes:

- Certifique-se de que estejam instaladas pilhas novas no sensor.
- Coloque o sensor junto à consola, de modo a que fiquem lado a lado.
- Certifique-se de que não haja outros dispositivos ANT+ activos na área. Emparelhe somente uma consola e um sensor de cada vez.
- Consulte os passos 3 a 6, com início na página 21, e repita o processo de emparelhamento.

8. Use o processo de emparelhamento simplificado se o desejar.

Este processo de emparelhamento pode ser usado quando a consola não estiver montada na bicicleta de exercício. Precisarás de um clipe de papel para premir o botão de emparelhamento na parte de trás da consola.

- Localize o orifício de acesso ao botão de emparelhamento na parte de trás da consola, junto ao compartimento das pilhas.
- Usando um clipe de papel, prima o botão de emparelhamento. A consola entrará automaticamente no modo de Emparelhamento.
- Consulte os passos 3 a 6, com início na página 21, e conclua o processo de emparelhamento.

9. Saia do menu de emparelhamento.

Consulte **COMO USAR O MODO DE CONFIGURAÇÕES**, na página 20.

COMO ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES DO ECRÃ

1. Active a consola e selecione a opção **DISPLAY** (Ecrã) no menu.

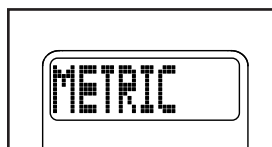
Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 11.

Depois, consulte COMO USAR O MODO DE CONFIGURAÇÕES, na página 20.

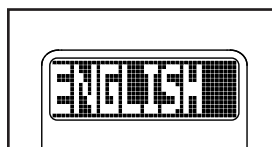
Surgirá na faixa de mensagens o menu do ecrã.

2. Selecione a opção de menu **UNITS** (Unidades) e altere a unidade de medida se o desejar.

A consola pode exibir a velocidade e a distância em milhas (ENGLISH) ou quilómetros (METRIC).



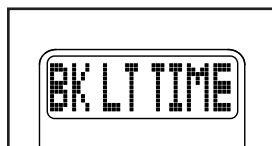
A unidade de medida que estiver seleccionada será mostrada sobre um fundo escuro.



Selecione a unidade de medida pretendida, ENGLISH ou METRIC. Depois, regresse ao menu do ecrã.

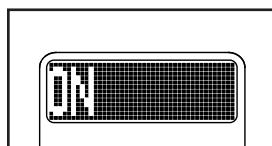
3. Selecione a opção de menu **RETROILUMINAÇÃO** e altere a duração da retroiluminação se o desejar.

Pode alterar o período de tempo em que a retroiluminação permanecerá ligada quando premir o botão de Retroiluminação.



A consola tem as opções de retroiluminação **ON** (ligada), **OFF** (desligada) e **BK LT TIME** (tempo de retroiluminação).

A duração da retroiluminação que estiver seleccionada será mostrada sobre um fundo escuro.

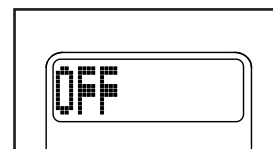


Nota: A duração da retroiluminação que seleccionar afectará a duração das pilhas. Para ampliar a vida útil das pilhas, recomendamos que selecione uma duração de retroiluminação curta.

Quando estiver seleccionada a duração de retroiluminação **ON**, a retroiluminação permanecerá ligada sempre que a consola estiver activada.

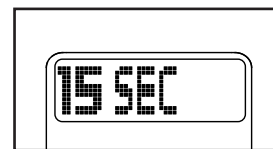
Nota: Não recomendamos esta duração da retroiluminação para ambientes de utilização intensa, como ginásios.

Quando estiver seleccionada a duração de retroiluminação **OFF**, a retroiluminação não será ligada.



Quando seleccionar a opção **BK LT TIME**, pode escolher uma duração da retroiluminação no menu de tempo de retroiluminação.

Nota: A duração predefinida para a retroiluminação é de 5 segundos.

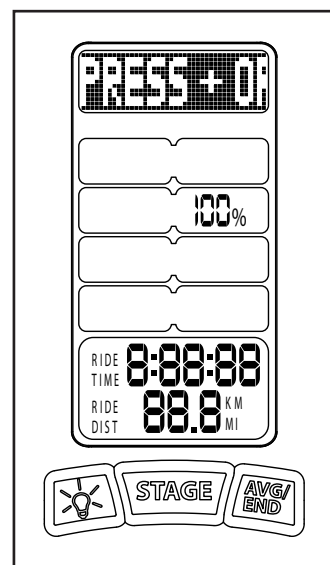


Selecione a duração da retroiluminação pretendida. Depois, regresse ao menu do ecrã.

4. Selecione a opção de menu **CONTRAST** (Contraste) e altere o nível de contraste do ecrã LCD se o desejar.

Pode ajustar o nível de contraste do ecrã LCD para valores entre 0 e 100 %. Nota: O nível de contraste predefinido é de 100 %.

O nível de contraste que estiver seleccionado será exibido num dos visores direitos.



Conselho:

Recomenda-se que ajuste a consola para um nível de contraste elevado em condições de iluminação brilhante ou média. Contudo, se ajustar a consola para um nível de contraste baixo, poderá aumentar a vida útil das pilhas.

Prima o botão de Média/Final [AVG/END] ou de Retroiluminação para aumentar ou diminuir o nível de contraste. Depois, prima o botão de Fase [STAGE] para confirmar a sua selecção.

5. Saia do menu do ecrã.

Consulte COMO USAR O MODO DE CONFIGURAÇÕES, na página 20.

COMO ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES DO SISTEMA

1. Active a consola e seleccione a opção **SYSTEM** (Sistema) no menu.

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 11.

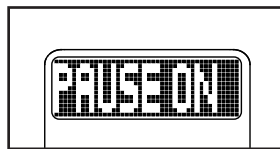
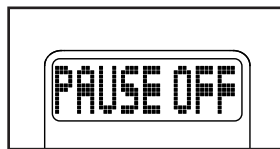
Depois, consulte COMO USAR O MODO DE CONFIGURAÇÕES, na página 20.

Surgirá na faixa de mensagens o menu do sistema.

2. Seleccione a opção de menu **AUTO PAUSE** (Pausa Automática) e active ou desactive o modo de Pausa Automática se o desejar.

Pode activar **PAUSE ON** (pausa ligada) ou desactivar **PAUSE OFF** (pausa off) o modo de Pausa Automática. Consulte COMO USAR O MODO DE PAUSA AUTOMÁTICA na página 16 para mais informações acerca do modo de Pausa Automática.

A opção que estiver seleccionada será mostrada sobre um fundo escuro.



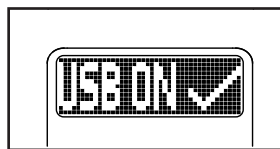
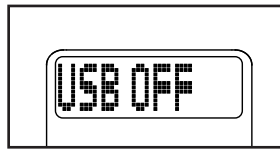
Conselho: Recomenda-se que os professores de aulas de bicicleta em estúdio que giram as suas aulas com base no tempo seleccionem a opção **PAUSE OFF** nas consolas das suas bicicletas de exercício.

Selecione a opção pretendida, **PAUSE ON** ou **PAUSE OFF**. Depois, regresse ao menu do sistema.

3. Seleccione a opção de menu **USB** e active ou desactive a porta USB se o desejar.

Pode activar **USB ON** ou desactivar **USB OFF** a porta USB da consola. Nota: A opção predefinida é **USB ON**.

A opção USB que estiver seleccionada será mostrada sobre um fundo escuro.



Quando estiver seleccionada a opção **USB OFF**, a porta USB não poderá ser usada para guardar dados dos percursos (consulte o passo 3 na página 12) nem para guardar ou importar configurações personalizadas da consola (consulte a página 26).

Selecione a opção pretendida, **USB ON** ou **USB OFF**. Depois, regresse ao menu do sistema.

4. Seleccione a opção de menu **Estatísticas [STATS]** e veja informações sobre a utilização da consola se o desejar.

A consola mantém um registo das informações de utilização Estatísticas que pode ser visto e guardado numa memória USB. Nota: A porta USB deve estar activada para poder guardar as informações de utilização da consola numa memória USB (consulte o passo 3 nesta página).

Surgirá na faixa de mensagens o menu de estatísticas. Veja as informações de utilização da consola pretendidas.



Para guardar as informações de utilização da consola numa memória USB, selecione a opção **SAVE TO USB** (guardar em USB). A consola guardará as informações num ficheiro de formato .csv.



Depois, regresse ao menu do sistema.

5. Seleccione a opção de menu **FIRMWARE** (Firmware) e gira o firmware da consola se o desejar.

Surgirá na faixa de mensagens o menu do firmware.

Consulte COMO GERIR O FIRMWARE DA CONSOLA na página 25.

6. Saia do menu do sistema.

Consulte COMO USAR O MODO DE CONFIGURAÇÕES, na página 20.

COMO GERIR O FIRMWARE DA CONSOLA

O firmware é o conjunto de programas que possibilita o funcionamento da consola e do sensor. Usando o menu do firmware, pode fazer o seguinte:

- Ver informações acerca do firmware da consola e do firmware do sensor de energia
- Importar actualizações do firmware
- Guardar e importar configurações personalizadas da consola
- Recuperar as configurações predefinidas pelo fabricante para a consola

O menu do firmware contém as opções seguintes:

CNSL V.X (número de versão da consola)—

Selecione esta opção para ver o número da versão de firmware em uso na consola.

PWR V.X (número de versão do sensor de energia)—

Selecione esta opção para ver o número da versão de firmware em uso num sensor de energia emparelhado com a consola.

UPGRD FIRMWARE (actualização de firmware)—

Selecione esta opção para substituir o firmware em uso por uma versão actualizada do mesmo. Consulte COMO ACTUALIZAR O FIRMWARE à direita.

SAVE CONFIG (guardar configurações)—

Selecione esta opção para guardar configurações personalizadas da consola numa memória USB. As suas configurações personalizadas da consola poderão então ser usadas noutras consolas. Consulte COMO GUARDAR CONFIGURAÇÕES PERSONALIZADAS DA CONSOLA na página 26.

IMPRT CONFIG (importar configurações)—

Selecione esta opção para importar configurações personalizadas da consola guardadas numa memória USB. Consulte COMO IMPORTAR CONFIGURAÇÕES PERSONALIZADAS DA CONSOLA na página 26.

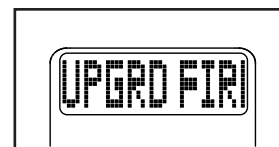
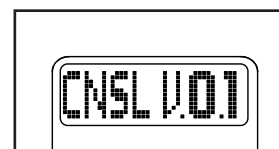
RESET TO DEFAULT (restaurar a predefinição)—

Selecione esta opção para regressar das suas configurações personalizadas da consola às configurações predefinidas pelo fabricante. Consulte COMO RESTAURAR AS CONFIGURAÇÕES PREDEFINIDAS na página 27.

Como Actualizar o Firmware

IMPORTANTE: A actualização do firmware é um procedimento avançado. Tenha o cuidado de ler todas as instruções antes de actualizar o firmware.

1. O fabricante fornecerá a actualização do firmware num ficheiro específico de formato xxxx.HEX.
2. Deve guardar o ficheiro numa memória USB. O ficheiro deve ficar no directório de raiz. Não deve ficar em nenhuma outra pasta. Não pode guardar mais do que um ficheiro de firmware na memória USB de cada vez.
3. Certifique-se de que a porta USB da consola esteja activada (consulte o passo 3 na página 24).
4. Seleccione a opção de menu **CNSL V.X** no menu do firmware. Veja e anote o número da versão em uso na consola.
5. Introduza a memória USB que contém o ficheiro de actualização do firmware na porta USB da consola.
6. Seleccione a opção de menu **UPGRD FIRMWARE** no menu do firmware. A consola iniciará a actualização do firmware.
7. Durante a actualização do firmware, o ecrã LCD ficará estático durante cerca de 10 segundos e depois todos os ecrãs se iluminarão por um momento. Depois disso, a consola ficará a usar o firmware actualizado.
8. Seleccione a opção de menu **CNSL V.X** no menu do firmware. Veja e anote o número da versão actualizada em uso na consola.
9. Recupere as suas configurações personalizadas da consola se o desejar. Durante a actualização do firmware, a consola regressará às configurações predefinidas pelo fabricante.

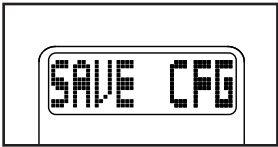


Como Guardar Configurações Personalizadas da Consola

Podem ser guardadas numa memória USB as seguintes configurações personalizadas da consola:

- Unidade de medida
- Duração da retroiluminação
- Nível de contraste
- Configuração da pausa automática
- Configuração da porta USB

As configurações personalizadas da consola serão guardadas num ficheiro de formato `import.cfg`.

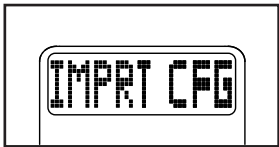
1. Certifique-se de que a porta USB da consola esteja activada (consulte o passo 3 na página 24).
2. Introduza a sua memória USB na porta USB da consola.
3. Seleccione a opção de menu *SAVE CFG* no menu do firmware. A consola começará a guardar as configurações personalizadas da consola na memória USB e surgirá na faixa de mensagens a palavra *SAVE---*.
4. Se as configurações personalizadas da consola forem correctamente guardadas na memória USB, surgirá na faixa de mensagens a palavra *DONE*.
5. Se as configurações personalizadas da consola não forem guardadas na memória USB, surgirá na faixa de mensagens a palavra *FAILED*. **Vá a RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 29.**

Como Importar Configurações Personalizadas da Consola

Pode importar configurações personalizadas da consola guardadas numa memória USB para a consola.

1. Certifique-se de que a porta USB da consola esteja activada (consulte o passo 3 na página 24).
2. Certifique-se de que o ficheiro de configurações personalizadas da consola (`import.cfg`) pretendido esteja guardado na sua memória USB (consulte **COMO GUARDAR CONFIGURAÇÕES PERSONALIZADAS DA CONSOLA** à esquerda).

3. Introduza a sua memória USB na porta USB da consola.

4. Seleccione a opção de menu *IMPRT CFG* no menu do firmware. A consola começará a importar as configurações personalizadas e surgirá na faixa de mensagens a palavra *IMPRT---*.

Conselho: também pode usar este atalho para usar a opção de menu *IMPORT CFG*: Mantenha premidos os botões de FASE e de Retroiluminação durante 3 segundos.

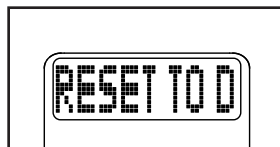
5. Se as configurações personalizadas da consola forem correctamente importadas, surgirá na faixa de mensagens a palavra *DONE*.
6. Se as configurações personalizadas da consola não forem importadas, surgirá na faixa de mensagens a palavra *FAILED*. **Vá a RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 29.**

Como Restaurar as Configurações Predefinidas

Pode recuperar as seguintes configurações predefinidas pelo fabricante para a consola. Os valores predefinidos são indicados entre parêntesis:

- Unidade de medida (ENGLISH)
- Duração da retroiluminação (5 SEC)
- Nível de contraste (100 %)
- Configuração da pausa automática (PAUSE ON)
- Configuração da porta USB (ON)

Selecione a opção de menu *RESET TO DEFAULT* no menu do firmware. Surgirá na faixa de mensagens a palavra *DONE* para indicar que a consola regressou às configurações predefinidas.



COMO USAR UM NÚMERO DE BICICLETA

Conselho: Recomenda-se veementemente que cada bicicleta de exercício de um ginásio seja numerada para fácil identificação.

Para uma comunicação adequada, uma consola e um sensor emparelhados devem estar montados na mesma bicicleta de exercício.

Para garantir que a consola correcta permaneça com o sensor e a bicicleta de exercício correctos, pode atribuir um número de identificação à consola que corresponda ao número de identificação da bicicleta de exercício.

Se ocorrer um problema de comunicação entre a consola e o sensor, pode ver o número da bicicleta e certificar-se de que a consola esteja associada à bicicleta de exercício correcta.

Para atribuir o número da bicicleta, consulte COMO ATRIBUIR O NÚMERO DE BICICLETA à direita. **Para ver o número da bicicleta**, consulte COMO VER O NÚMERO DE BICICLETA à direita.

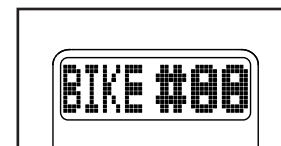
Como Atribuir o Número de Bicicleta

1. Active a consola e selecione a opção *BIKE #* (Nº. de Bicicleta) no menu.

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 11.

Depois, consulte COMO USAR O MODO DE CONFIGURAÇÕES, na página 20.

Surgirá na faixa de mensagens o número da bicicleta.



2. Atribua um número de bicicleta à consola.

Pode atribuir um número de bicicleta de 1 a 99.

Prima os botões de Média/Final [AVG/END] e de Retroiluminação para atribuir o número de bicicleta pretendido. Depois, prima o botão de Fase [STAGE] para confirmar a sua selecção.

3. Saia do menu do número de bicicleta.

Consulte COMO USAR O MODO DE CONFIGURAÇÕES, na página 20.

Como Ver o Número de Bicicleta

Quando a consola estiver no modo de Utilizador, mantenha premidos os botões de Fase [STAGE] e de Média/Final [AVG/END]. O número de bicicleta atribuído à consola surgirá na faixa de mensagens enquanto os botões estiverem premidos.

MANUTENÇÃO

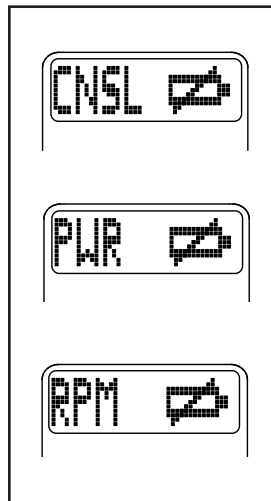
COMO LIMPAR A CONSOLA

Para limpar a consola, use um pano macio e não abrasivo humedecido. Não use produtos abrasivos ou solventes para limpar a consola. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar directa.**

COMO SUBSTITUIR AS PILHAS

Quando for necessário substituir ou recarregar as pilhas da consola, do sensor de energia ou do sensor de RPM, surgirá na faixa de mensagens um dos avisos de pilhas fracas.

IMPORTANTE: Quando surgir o aviso de pilhas fracas, substitua ou recarregue as pilhas logo que possível. Se não substituir ou recarregar as pilhas, a consola pode desligar-se ou o sensor pode parar de transmitir dados para a consola.



A consola pode usar três pilhas C alcalinas normais. O sensor de energia pode usar duas pilhas AA alcalinas normais. As pilhas alcalinas têm um prazo de validade prolongado (baixa taxa de descarga) e apresentam uma boa vida útil quando são usadas.

A consola e o sensor de energia também podem usar pilhas recarregáveis C e AA NiMH (níquel-hidreto metálico). Estas pilhas têm uma vida útil por carga mais longa do que as pilhas alcalinas e podem ser recarregadas até quinhentas vezes. As pilhas recarregáveis são uma boa opção para ambientes de utilização intensiva, como ginásios. Tenha o cuidado de usar pilhas recarregáveis de baixa descarga, com uma capacidade de, pelo menos, 2500mAh.

Para substituir as pilhas da consola, remova a tampa do compartimento das pilhas da consola e introduza as pilhas no compartimento. **Certifique-se de que as pilhas fiquem orientadas de acordo com o desenho existente no interior do respectivo compartimento.** Depois, volte a colocar a tampa do compartimento das pilhas na consola.

Para substituir as pilhas do sensor de energia, remova a tampa do compartimento das pilhas do sensor de energia e introduza as pilhas no compartimento. **Certifique-se de que as pilhas fiquem orientadas de acordo com o desenho existente no interior do respectivo compartimento.** Em seguida, volte a fixar a tampa do compartimento.

O sensor de RPM precisa de uma pilha de lítio CR2032. Este é o único tipo de pilha que pode ser usado no sensor de RPM.

Para substituir a pilha do sensor de RPM, remova a cobertura e o sensor de RPM do escudo da bicicleta de exercício e introduza a pilha no clipe do sensor de RPM. Depois, volte a fixar o sensor de RPM e a cobertura na bicicleta de exercício.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Causa Possível	Solução
A consola não fica activa	Pilhas da consola gastas ou incorrectamente instaladas	Certifique-se de que estejam correctamente instaladas pilhas carregadas na consola.
A consola não exhibe dados	Consola não fixada ao sensor emparelhado e à bicicleta de exercício correctos	Prima e mantenha premidos os botões de Fase [STAGE] e de Média/Final [AVG/END] para ver o número da bicicleta. Fixe a consola ao sensor emparelhado e à bicicleta de exercício correctos.
	O íman sensor do sensor de energia não está fixado à bicicleta de exercício	Consulte o guia de instalação do sensor de energia e fixe o íman sensor à bicicleta de exercício.
	Consola não emparelhada com o sensor	Certifique-se de que a consola esteja emparelhada com o sensor de energia ou o sensor de RPM da bicicleta de exercício.
	Pilhas do sensor gastas	Certifique-se de que estejam correctamente instaladas pilhas carregadas no sensor.
A consola recebe dados de outra bicicleta de exercício	Consola não fixada ao sensor emparelhado e à bicicleta de exercício correctos	Prima e mantenha premidos os botões de Fase [STAGE] e de Média/Final [AVG/END] para ver o número da bicicleta. Fixe a consola ao sensor emparelhado e à bicicleta de exercício correctos.
A consola emparelhada com o sensor de energia mostra as RPM mas não os WATTS nos visores	Sensor de energia incorrectamente emparelhado como sensor de RPM	Volte a emparelhar a consola e o sensor de energia. Tenha o cuidado de seleccionar a opção de menu <i>PWR SENSOR</i> .
O sensor não emparelha com a consola	Pilhas gastas ou incorrectamente instaladas	Tenha o cuidado de instalar correctamente pilhas carregadas na consola e no sensor.
	Consola e sensor demasiado afastados	Coloque a consola e o sensor lado a lado e tente emparelhá-los.
	Interferências na área	Emparelhe somente uma consola e um sensor de cada vez. Certifique-se de que não estejam a ser usados outros dispositivos ANT+ na área.
A consola não exhibe a frequência cardíaca no ecrã	Monitor da frequência cardíaca não está em contacto com a pele	Humedeça os contactos do monitor da frequência cardíaca e certifique-se de que este fique em contacto com a pele.
	Monitor da frequência cardíaca não funciona	Certifique-se de que o monitor da frequência cardíaca funcione. Teste o monitor da frequência cardíaca noutro equipamento. Certifique-se de que estejam correctamente instaladas pilhas carregadas no monitor da frequência cardíaca.
	Consola não recebe sinal ANT+	Se estiver a usar o monitor da frequência cardíaca ANT+ mantenha-se a uma distância máxima de 30 centímetros da consola enquanto em modo de Aquecimento [WARM UP] e deixe que a consola estabeleça ligação com o monitor da frequência cardíaca.
	Consola não recebe sinal de 5,3 kHz	Pode haver interferência electromagnética a perturbar o sinal. Certifique-se de que não haja outros dispositivos na área a causar interferência.
A consola emparelhada com o sensor de RPM não exhibe o valor de KCAL	Utilizador não está a usar o monitor da frequência cardíaca	Os cálculos de KCAL obrigam a que o utilizador use o monitor da frequência cardíaca quando a consola estiver emparelhada com o sensor de RPM.
A retroiluminação não acende	Duração da retroiluminação configurada como <i>OFF</i>	Selecione o modo de <i>SETTINGS</i> (Configurações), selecione <i>BK LT TIME</i> (tempo de retroiluminação) e defina a duração da retroiluminação.
A retroiluminação permanece ligada	Duração da retroiluminação configurada como <i>ON</i>	Selecione o modo de <i>SETTINGS</i> (Configurações), selecione <i>BK LT TIME</i> (tempo de retroiluminação) e defina a duração da retroiluminação.
A memória USB não estabelece ligação com a consola	Porta USB configurada como <i>OFF</i>	Selecione o modo de <i>SETTINGS</i> (Configurações), selecione <i>USB</i> e configure a porta USB como <i>ON</i> .
Não é possível guardar ou importar configurações	Porta USB configurada como <i>OFF</i>	Selecione o modo de <i>SETTINGS</i> (Configurações), selecione <i>USB</i> e configure a porta USB como <i>ON</i> .
Não é possível actualizar o firmware	Porta USB configurada como <i>OFF</i>	Selecione o modo de <i>SETTINGS</i> (Configurações), selecione <i>USB</i> e configure a porta USB como <i>ON</i> .
	Erro de ficheiro de firmware	Certifique-se de que haja apenas um ficheiro de actualização de firmware na memória USB. O ficheiro deve estar no directório de raiz e não pode estar numa pasta.
O visor de tempo continua a contar quando a consola está em pausa	Pausa Automática configurada como <i>OFF</i>	Selecione o modo de <i>SETTINGS</i> (Configurações), selecione <i>AUTO PAUSE</i> (Pausa Automática) e configure a pausa automática como <i>ON</i> .
Emparelhamento entre o sensor e a consola interrompido	Interferência electromagnética	Prima o botão de Média/Final [AVG/END] e depois o botão de Fase [STAGE] para reemparelhar o sensor com a consola.

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, e o nome do produto (consulte a capa deste manual) antes de contactar a Assistência ao Cliente.**

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