

FREEMOTION[®] Console

Modelo n° FMPW14.0

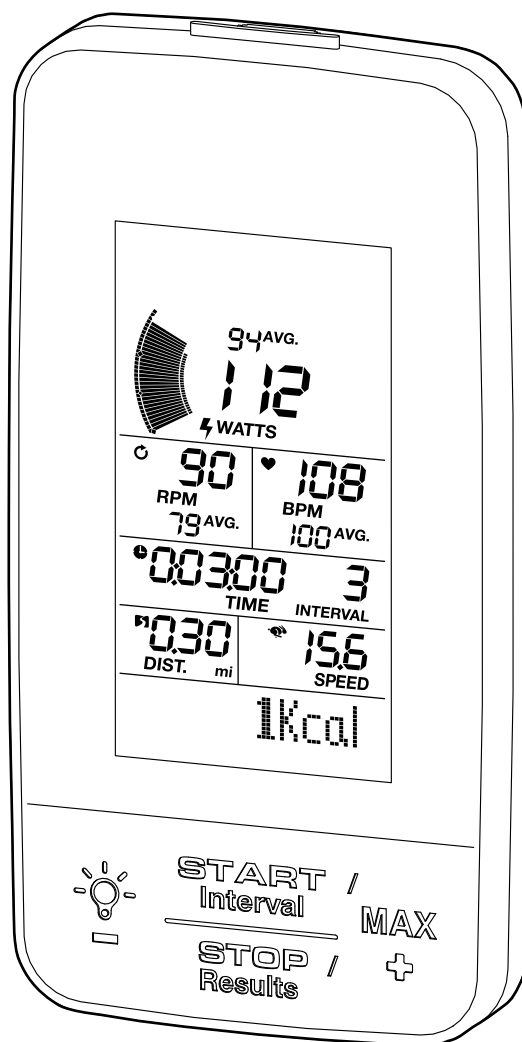
DÚVIDAS?

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.

MANUAL DO UTILIZADOR



ÍNDICE

PRECAUÇÕES IMPORTANTES.	3
FUNCIONALIDADES DA CONSOLA	4
ESPECIFICAÇÕES DA CONSOLA.	5
DIAGRAMA DA CONSOLA.	6
DIAGRAMA DO ECRÃ	7
DEFINIÇÕES DO ECRÃ.	8
COMO UTILIZAR A CONSOLA.	10
COMO LIGAR DISPOSITIVOS COMPATÍVEIS COM ANT+.	16
COMO CONFIGURAR A CONSOLA.	18
MANUTENÇÃO.	26
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.	27
COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE	Contracapa
GARANTIA LIMITADA.	Contracapa

ANT+™ é uma marca comercial da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias.
Polar é uma marca comercial registada da Polar Electro Oy.
FREEMOTION é uma marca comercial registada da ICON Health & Fitness, Inc.

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 a utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes da utilização deste produto.

1. É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da consola 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. Se tiver um dispositivo médico implantado, como um pacemaker, consulte o seu médico antes de usar um monitor da frequência cardíaca.
4. Se tomar medicação regularmente, consulte o seu médico para saber se a mesma afetará a sua frequência cardíaca durante o exercício.
5. Use a consola apenas conforme descrito neste manual.
6. Mantenha a consola dentro de casa e afastada da humidade e do pó. Não ponha 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 direta.
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, retire as pilhas. Arrume a consola num sítio limpo, seco e afastado de humidades e poeiras.
12. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou a morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

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 macio e não abrasivo humedecido.

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 ativa. 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 (configuração).

COMPATÍVEL COM MONITORES DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

A consola é compatível com monitores da frequência cardíaca ANT+™ e Polar® não-codificados. 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 INTERVAL (intervalo) e para o TOTAL RIDE (percurso total) 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 DA CONSOLA

Dimensões

Altura: 40 mm
Comprimento: 175 mm
Largura: 85 mm

Peso com as Pilhas

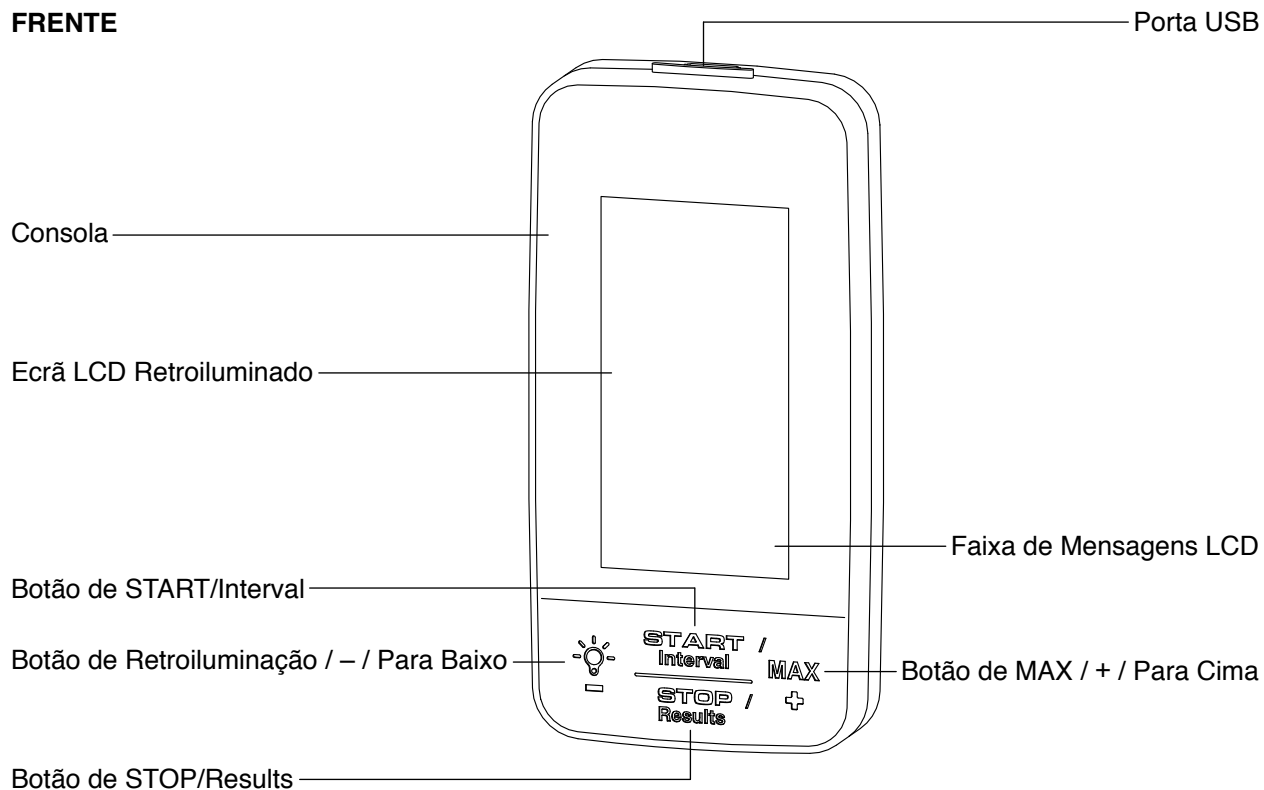
2,2 kg

Pilhas Necessárias

Três (3) pilhas C (LR14)

DIAGRAMA DA CONSOLA

FRENTE



TRÁS

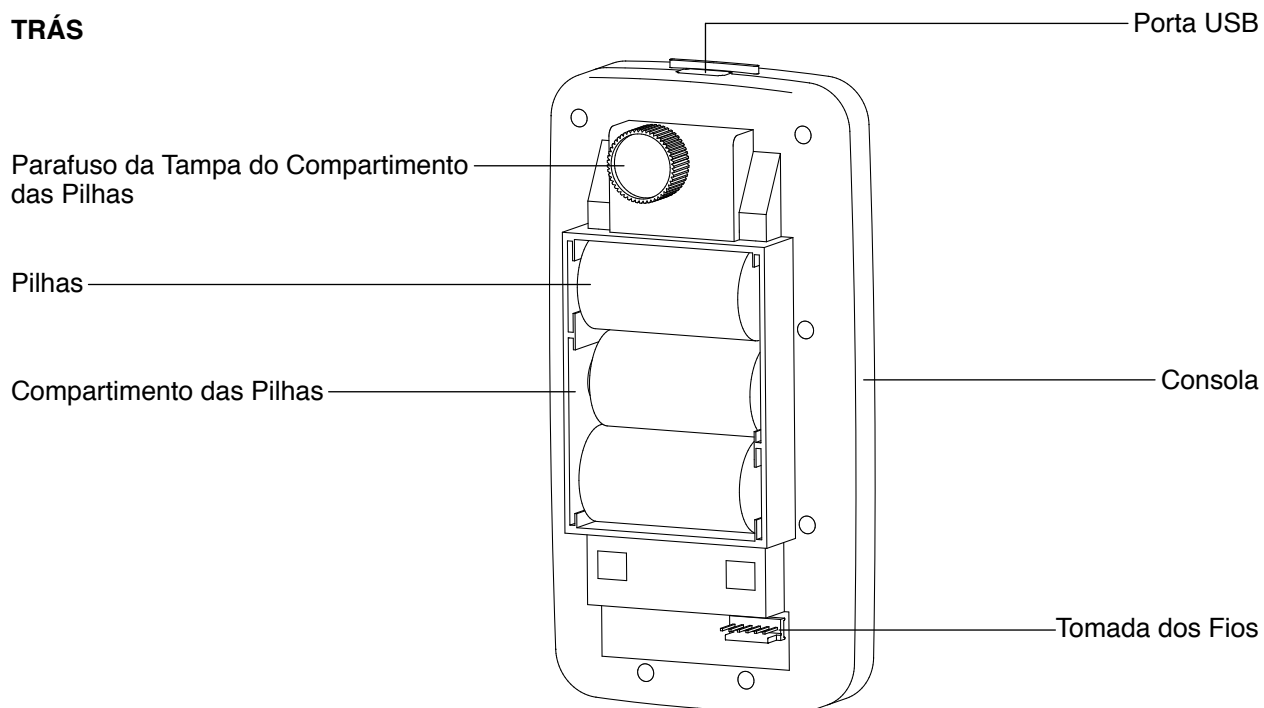
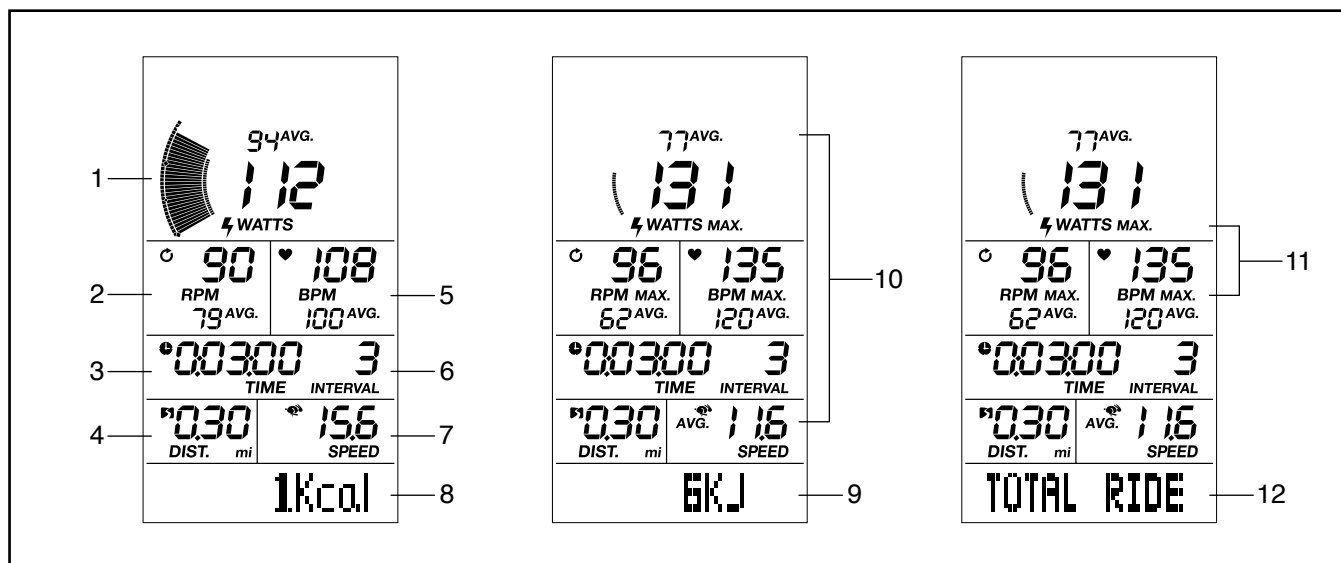


DIAGRAMA DO ECRÃ



Número	Visor	Descrição
1	WATTS	Exibe a energia produzida em watts—instantânea, média e máxima.
2	RPM	Exibe a cadência de pedalada em revoluções por minuto (RPM)—instantânea, média e máxima.
3	TIME (tempo)	No modo de INTERVAL (intervalo), apresenta o tempo decorrido do intervalo. Nos modos de RIDE (percurso) e de TOTAL RIDE (percurso total), apresenta o tempo decorrido de todo o percurso.
4	DIST (distância)	No modo de INTERVAL (intervalo), apresenta a distância percorrida no intervalo em milhas (MI) ou quilómetros (KM). Nos modos de RIDE (percurso) e de TOTAL RIDE (percurso total), apresenta a distância percorrida em milhas ou quilómetros para todo o percurso.
5	BPM	Se o utilizador usar um monitor da frequência cardíaca compatível (não incluído), apresenta a frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM)—instantânea, média e máxima.
6	INTERVAL (intervalo)	Apresenta o número do intervalo em curso.
7	SPEED (velocidade)	Apresenta a velocidade de pedalada em milhas por hora ou quilómetros por hora—instantânea, média e máxima.
8	KCAL (quilocalorias)	Apresenta o valor de quilocalorias (KCAL) acumulado durante o percurso.
9	KJ (quilojoules)	Apresenta o valor de quilojoules (KJ) acumulado durante o percurso.
10	AVG (média)	Apresenta os valores médios do intervalo em curso ou de todo o percurso.
11	MAX (máximo)	Nos modos de RIDE (percurso) e de TOTAL RIDE (percurso total), apresenta os valores máximos.
12	Faixa de Mensagens	Apresenta mensagens de texto que indicam o modo em utilização ou as opções do menu. Exemplos: WARM UP, RIDE, TOTAL RIDE, SETTINGS.

DEFINIÇÕES DO ECRÃ

WARM UP

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 efetivo. Numa aula de bicicleta em estúdio, o utilizador pode usar este modo para fazer o aquecimento antes da aula.

Quando estiver selecionado o modo de WARM UP, a consola facultará dados instantâneos nos visores para que o utilizador os possa consultar. Contudo, a consola não registará o tempo decorrido, não apresentará os valores médios, nem guardará os dados do percurso numa memória USB.

Para sair do modo de WARM UP, o utilizador deve premir o botão START/Interval (iniciar/intervalo) para entrar no modo de INTERVAL (intervalo) e iniciar o percurso.

INTERVAL

Durante o percurso, a consola estará no modo de INTERVAL (intervalo).

O modo de INTERVAL pode ter de 1 a 99 intervalos numerados. Para entrar num novo INTERVAL, o utilizador deve premir o botão START/Interval (iniciar/intervalo). O ecrã apresentará o número do INTERVAL.

Para cada intervalo, a consola registará o tempo e a distância decorridos e apresentará dados instantâneos e valores médios nos visores.

Os dados do percurso de cada INTERVAL também serão guardados na memória da consola para o modo de TOTAL RIDE (percurso total). Se o utilizador inserir uma memória USB na porta USB antes de entrar no modo de INTERVAL, os dados do percurso também serão guardados na unidade USB no modo de TOTAL RIDE.

RIDE

Durante o percurso, o utilizador pode premir o botão STOP/Results (parar/resultados) para selecionar o modo de RIDE (percurso) e ver dados para todo o percurso.

Quando estiver selecionado o modo de RIDE, a consola apresentará o tempo e a distância para todo o percurso. Os visores apresentarão os valores máximos alcançados no percurso até ao momento e os valores médios do percurso até ao momento.

WATTS

A consola medirá e apresentará a produção de energia do utilizador em WATTS. O watt é uma medida instantânea de potência e é o produto de dois fatores: 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)

A consola medirá e apresentará a quantidade de trabalho gerada pelo utilizador em quilojoules (KJ) durante um percurso. A consola só mostrará o valor em quilojoules no modo de TOTAL RIDE (percurso total).

O valor em quilojoules é uma medição direta 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 apresentará 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.

RPM (REVOLUÇÕES POR MINUTO)

A consola medirá e apresentará 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 o utilizador usar um monitor da frequência cardíaca para o peito compatível (não incluído), a consola medirá e apresentará a sua frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM).

Quando a consola detetar um sinal do monitor da frequência cardíaca para o peito do utilizador, o símbolo do coração no ecrã piscará e será apresentada a frequência cardíaca do utilizador.

VELOCIDADE

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

A consola calculará a velocidade de pedalada do utilizador com base na sua produção de energia em watts e no seu peso.

DISTÂNCIA

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

A consola calculará a distância percorrida com base na velocidade de pedalada do utilizador, que se baseia na sua produção de energia em watts e no seu peso.

COMO UTILIZAR A CONSOLA

Para ativar 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 11. **Para utilizar o modo de WARM UP (aquecimento)**, consulte a página 12. **Para utilizar o modo de INTERVAL (intervalo)**, consulte a página 13. **Para utilizar o modo de RIDE (percurso)**, consulte a página 14. **Para utilizar o modo de Pausa Automática**, consulte a página 14. **Para utilizar o modo de Pausa Automática Desligada**, consulte a página 15. **Para utilizar o modo de TOTAL RIDE (percurso total)**, consulte a página 15.

COMO ATIVAR 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 a ativar. Se não o fizer, pode danificar o ecrã da consola ou outros componentes elétricos.

Prima qualquer botão da consola para a ativar. O ecrã iluminar-se-á e a consola ficará pronta a usar.

COMO DESLIGAR A CONSOLA

Para conservar a carga das pilhas, a consola entrará automaticamente no Modo de Suspensão nas condições seguintes:

Quando estiver selecionado o modo de Configuração do Utilizador—A consola entrará no Modo de Suspensão após 45 segundos se os pedais deixarem de se mover ou se não for premido nenhum botão.

Quando estiver selecionado um dos modos de WARM UP (aquecimento), de Pausa Automática ou de TOTAL RIDE (percurso total)—A consola entrará no Modo de Suspensão após 3 minutos se os pedais deixarem de se mover.

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 4 na página 19.

COMO CONFIGURAR A CONSOLA

1. Ative a consola.

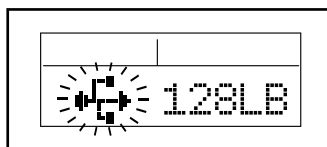
Consulte COMO ATIVAR A CONSOLA na página 10.

2. Selecione o modo de Configuração do Utilizador.

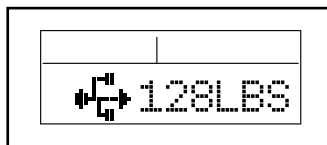
Quando ativar a consola, o modo de Configuração do Utilizador será selecionado automaticamente.

3. Insira uma memória USB na porta USB se desejar.

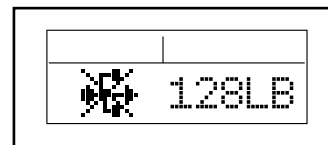
O ecrã apresentará um símbolo USB intermitente como indicação para que introduza uma memória USB na porta USB da consola. Se inserir uma memória USB na porta USB, os dados do seu percurso serão guardados na memória USB no modo de TOTAL RIDE (percurso total).



Se a consola detectar uma memória USB, o símbolo USB parará de piscar.



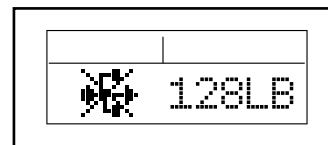
Se a consola não detetar uma memória USB, o símbolo USB será marcado com uma cruz.



Nota: Se quiser, pode desativar a porta USB. Consulte o passo 4 na página 21.

4. Insira o seu peso.

A consola dar-lhe-á indicação para inserir o seu peso. Nota: O seu peso é usado para calcular os valores de KCAL.



Prima o botão MAX (máximo) 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 START/Interval (iniciar/intervalo) para sair do modo de Configuração do Utilizador e entrar no modo de WARM UP (aquecimento).

COMO UTILIZAR O MODO DE WARM UP

1. Ative a consola.

Consulte COMO ATIVAR A CONSOLA na página 10.

2. Configure a consola se o desejar.

Quando ativar a consola, o modo de Configuração do Utilizador será selecionado automaticamente. Consulte os passos 2 a 4 na página 11 para configurar a consola.

3. Selecione o modo de WARM UP (aquecimento).

Prima o botão START/Interval (iniciar/intervalo) para sair do modo de Configuração do Utilizador e entrar no modo de WARM UP.

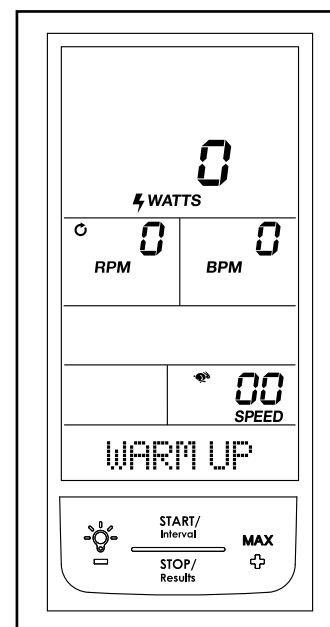
Quando estiver selecionado o modo de WARM UP, surgirão na faixa de mensagens as palavras WARM UP.

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

4. Acompanhe o seu progresso pelos visores.

Consulte o DIAGRAMA DO ECRÃ na página 7.

Quando estiver selecionado o modo de WARM UP, a consola apresentará dados instantâneos nos visores. Contudo, a consola não apresentará o tempo decorrido e os valores médios, nem guardará os dados do percurso numa memória USB.



5. Saia do modo de WARM UP.

Para sair do modo de WARM UP, prima o botão START/Interval. A consola entrará no modo de INTERVAL (intervalo) e iniciará o percurso.

COMO UTILIZAR O MODO DE INTERVAL

1. Ative a consola.

Consulte COMO ATIVAR A CONSOLA na página 10.

2. Configure a consola se o desejar.

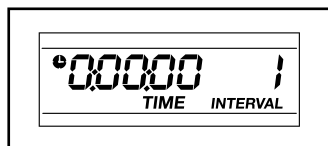
Quando ativar a consola, o modo de Configuração do Utilizador será selecionado automaticamente. Consulte COMO CONFIGURAR A CONSOLA na página 11.

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

Quando premir o botão START/Interval (iniciar/intervalo) ou começar a pedalar, a consola entrará no modo de WARM UP (aquecimento). Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE WARM UP na página 12.

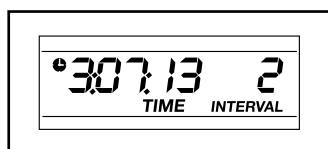
4. Selecione o modo de INTERVAL (intervalo).

Para sair do modo de WARM UP e entrar no modo de INTERVAL, prima o botão START/Interval. Surgirá no ecrã o número do INTERVAL.



5. Divida o seu percurso em intervalos se desejar.

O modo de INTERVAL pode ter de 1 a 99 intervalos numerados. Para entrar num novo INTERVAL, prima o botão START/Interval. O ecrã apresentará o número do INTERVAL em curso.



O modo INTERVAL 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

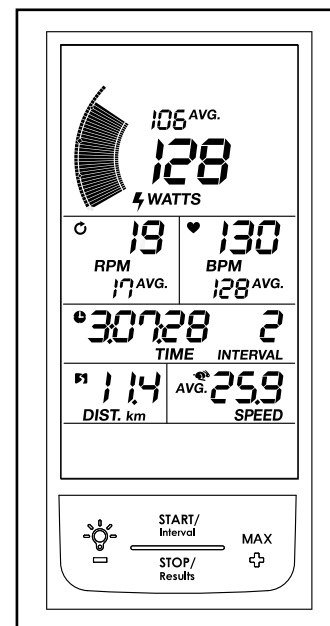
e de baixa intensidade de um percurso intervalado em intervalos separados. Também pode guardar os dados de cada intervalo numa memória USB (consulte o passo 3 na página 11).

6. Siga o seu progresso com os visores.

Consulte o DIAGRAMA DO ECRÃ na página 7.

Durante cada intervalo, a consola apresentará o tempo e a distância decorridos. Os visores apresentarão dados instantâneos e valores médios.

Quando selecionar um novo intervalo, a consola reporá a zero o tempo, a distância e os valores médios.



7. Ponha a consola em pausa se desejar.

Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE PAUSA AUTOMÁTICA, na página 14.

8. Veja o modo de RIDE (percurso) se desejar.

Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE RIDE, na página 14.

9. Termine o percurso.

Para terminar o percurso, prima e mantenha premido o botão STOP/Results (parar/resultados) durante 3 segundos. A consola entrará no modo de TOTAL RIDE (percurso total). Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE TOTAL RIDE na página 15.

COMO UTILIZAR O MODO DE RIDE

1. Selecione o modo de INTERVAL (intervalo).

Consulte os passos 1 a 4 na página 13 e selecione o modo de INTERVAL.

2. Selecione o modo de RIDE (percurso).

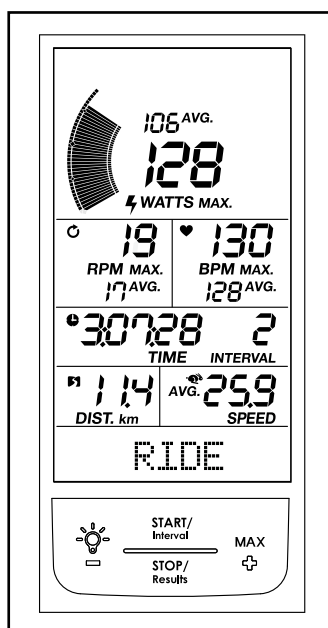
Para ver o modo de RIDE a qualquer momento durante qualquer intervalo, prima o botão STOP/Results (parar/resultados). Surgirá na faixa de mensagens a palavra RIDE.

3. Veja os dados para todo o percurso.

Quando estiver selecionado o modo de RIDE, 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 apresentarão o tempo decorrido e a distância para todo o percurso. Os visores apresentarão os valores máximos alcançados no percurso e os valores médios do percurso.



Nota: Ainda que esteja selecionado o modo de RIDE, pode premir o botão START/Interval (iniciar/intervalo) para entrar num novo intervalo.

4. Saia do modo de RIDE.

Para sair do modo de RIDE e ver o modo de INTERVAL em curso, prima o botão START/Interval.

A consola também sairá do modo de RIDE automaticamente após 10 segundos.

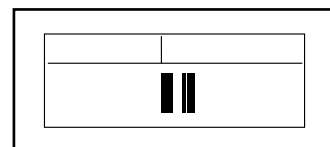
COMO UTILIZAR O MODO DE PAUSA AUTOMÁTICA

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

A consola entrará no modo de Pausa Automática quando parar de pedalar e a consola não detetar uma cadência de pedalada.

Nota: A consola não entrará no modo de Pausa Automática quando estiver selecionado 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 ecrã do tempo entrará em pausa.



A consola sairá do modo de Pausa Automática e voltará ao intervalo em curso quando recommear a pedalar e a consola detetar uma cadência de pedalada.

A consola sairá do modo de Pausa Automática e entrará no Modo de Suspensão após 3 minutos se não detetar uma cadência de pedalada.

Nota: Se quiser, pode desativar o modo de Pausa Automática. Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE PAUSA AUTOMÁTICA DESLIGADA à direita.

COMO UTILIZAR 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 selecionado o modo de Pausa Automática Desligada, surgirá na faixa de mensagens um símbolo de pausa quando parar de pedalar e a consola não detetar uma cadência de pedalada; **contudo, o ecrã do tempo não entrará em pausa.**

A consola sairá do modo de Pausa Automática Desligada e voltará ao intervalo em curso quando recommençar a pedalar e a consola detetar uma cadência de pedalada.

A consola sairá do modo de Pausa Automática Desligada e entrará no Modo de Suspensão após 3 minutos se não detetar uma cadência de pedalada.

Para desativar ou ativar o modo de Pausa Automática, consulte o passo 3 na página 20.

COMO UTILIZAR O MODO DE TOTAL RIDE

1. Selecione o modo de TOTAL RIDE (percurso total).

Para terminar um percurso e selecionar o modo de TOTAL RIDE, prima e mantenha premido o botão STOP/Results (parar/resultados) durante 3 segundos (consulte os passos 1 a 9 na página 13).

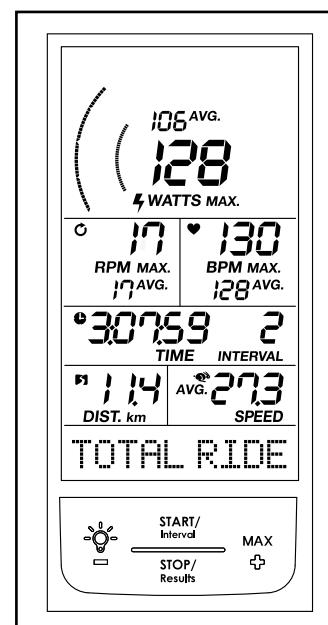
Surgirão na faixa de mensagens as palavras TOTAL RIDE.

2. Veja e guarde os dados do percurso.

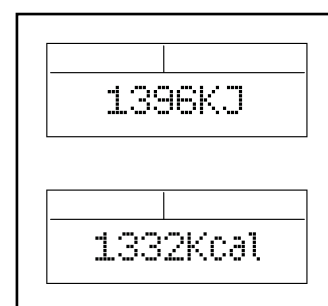
Quando estiver selecionado o modo de TOTAL RIDE, a consola apresentará os dados do percurso.

Consulte o DIAGRAMA DO ECRÃ na página 7.

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



A faixa de mensagens mostrará também os valores de KJ (quilojoules) e KCAL (quilocalorias) num ciclo repetitivo.



Se estiver introduzida uma memória USB na porta USB (consulte o passo 3 na página 11), os dados do percurso também serão guardados na memória USB.

3. Desligue a consola.

Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 10.

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 muitos modelos de marcas de monitores 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 17 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. Ative a consola e selecione o modo de WARM UP (aquecimento).

Consulte COMO ATIVAR A CONSOLA na página 10. Depois, prima o botão START/Interval (iniciar/intervalo) para entrar no modo de WARM UP.

Nota: A consola deve estar no modo de WARM UP 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 INTERVAL (intervalo).

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

Quando estiver selecionado o modo de WARM UP, o módulo ANT+ emparelhará com o monitor da frequência cardíaca.

O símbolo do coração piscará no ecrã da frequência cardíaca e a consola apresentará 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. **Ative a consola e selecione o modo de WARM UP (aquecimento).**

Consulte COMO ATIVAR A CONSOLA na página 10. Depois, prima o botão START/Interval (iniciar/intervalo) para entrar no modo de WARM UP.

Nota: A consola deve estar no modo de WARM UP 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 INTERVAL (intervalo).

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

Quando estiver seleccionado o modo de WARM UP, 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

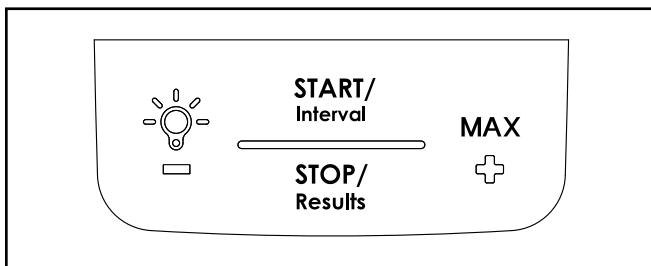
Para selecionar o modo de configuração, consulte esta página. Para alterar as definições dos visores, consulte a página 19. Para alterar as definições do sistema, consulte a página 20. Para alterar o firmware da consola, consulte a página 22. Para usar um número de bicicleta, consulte a página 24. Para atualizar o firmware da consola, consulte a página 25.

COMO UTILIZAR O MODO DE SETTINGS

Para selecionar o modo de SETTINGS (configuração), prima e mantenha premido os botões de retroiluminação e MAX (máximo) até surgir na faixa de mensagens o menu de configuração.

Para sair do modo de SETTINGS, prima repetidamente o botão MAX até que surja na faixa de mensagens a palavra BACK (retroceder). Em seguida, prima o botão START/Interval (iniciar/intervalo). A consola sairá do modo de SETTINGS.

Pode usar os botões da consola para navegar pelos menus e alterar a configuração da consola.



Surgirá na faixa de mensagens o menu de opções. Prima o botão de Retroiluminação para passar para a opção de menu anterior. Prima o botão MAX para passar para a opção de menu seguinte. Prima o botão START/Interval para selecionar uma opção de menu ou introduzir uma configuração.

O menu de configuração contém as opções seguintes:

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

SYSTEM (sistema)—Selecione esta opção para ver o nível das pilhas, ativar ou desativar o modo de Pausa Automática, ativar ou desativar a porta USB, ver informações acerca da utilização da consola e gerir o firmware da mesma.

BIKE # (n.º de bicicleta)—Selecione esta opção para atribuir um número de identificação à consola.

BACK (retroceder)—Selecione esta opção para sair do menu de configuração.

Para sair de um menu ou do modo de SETTINGS, selecione repetidamente a opção BACK.

COMO ALTERAR A CONFIGURAÇÃO DO ECRÃ

1. Ative a consola e selecione a opção DISPLAY (ecrã) no menu.

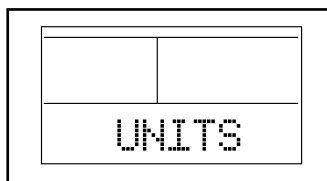
Consulte COMO ATIVAR A CONSOLA na página 10.

Em seguida, consulte COMO UTILIZAR O MODO DE SETTINGS na página 18.

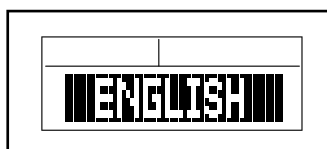
Surgirá na faixa de mensagens o menu do ecrã.

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

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



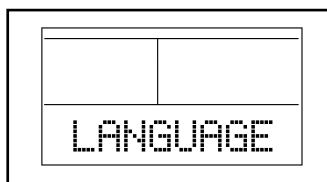
A unidade de medida que estiver selecionada será mostrada sobre um fundo escuro.



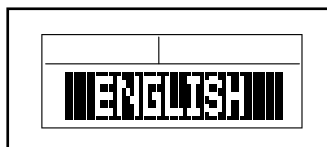
Selecione a unidade de medida pretendida, ENGLISH ou METRIC. Depois, regresse ao menu do ecrã.

3. Selecione a opção de menu LANGUAGE (idioma) e altere o idioma da consola se desejar.

A consola poderá apresentar o texto noutros idiomas.



O idioma da consola que estiver selecionado será mostrado sobre um fundo escuro.

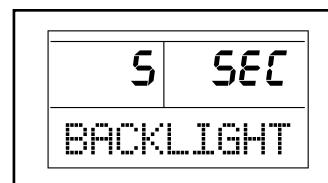


Selecione o idioma da consola pretendido. Depois, regresse ao menu do ecrã.

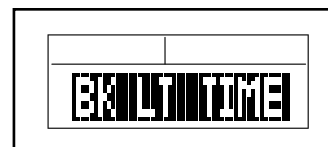
4. Selecione a opção de menu BACKLIGHT (retroiluminação) e altere a duração da retroiluminação se desejar.

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

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

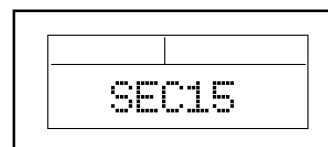


A duração da retroiluminação que estiver selecionada será mostrada sobre um fundo escuro.



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

Quando selecionar 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.



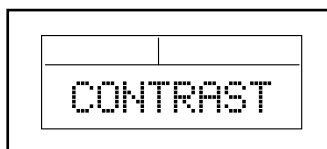
Quando estiver selecionada a duração de retroiluminação ON, a retroiluminação permanecerá ligada sempre que a consola estiver ativada. Nota: Não recomendamos esta duração da retroiluminação para ambientes de utilização intensa, como ginásios.

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

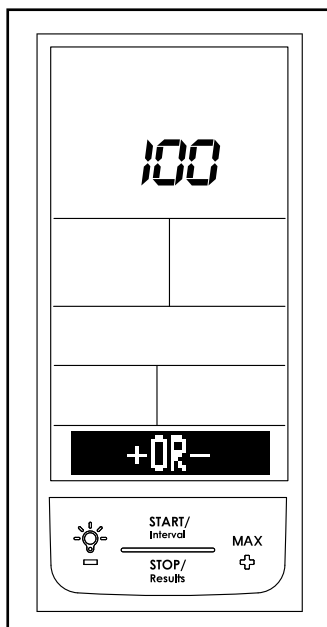
Selecione a duração da retroiluminação pretendida. Depois, regresse ao menu do ecrã.

5. Selecione a opção de menu CONTRAST (contraste) e altere o nível de contraste do ecrã LCD se 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%.



Surgirá também no ecrã o nível de contraste que estiver selecionado.



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 MAX (máximo) ou de retroiluminação para aumentar ou diminuir o nível de contraste. Depois, prima o botão START/Interval (iniciar/intervalo) para confirmar a sua seleção.

6. Saia do menu do ecrã.

Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE SETTINGS, na página 18.

COMO ALTERAR A CONFIGURAÇÃO DO SISTEMA

1. Ative a consola e selecione a opção SYSTEM (sistema) no menu.

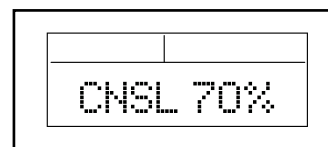
Consulte COMO ATIVAR A CONSOLA na página 10.

Em seguida, consulte COMO UTILIZAR O MODO DE SETTINGS na página 18.

Surgirá na faixa de mensagens o menu do sistema.

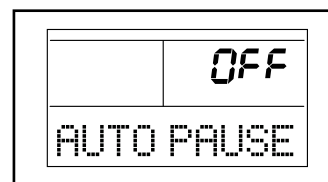
2. Selecione BTT LVL (nível das pilhas) e verifique o nível das pilhas se desejar.

O nível de energia das pilhas será apresentado no ecrã.

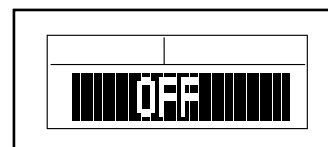


3. Selecione a opção de menu AUTO PAUSE (pausa automática) e ative ou desative o modo de Pausa Automática se desejar.

Pode ativar (ON) ou desativar (OFF) o modo de Pausa Automática. Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE PAUSA AUTOMÁTICA na página 14 para mais informações acerca do modo de Pausa Automática.



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

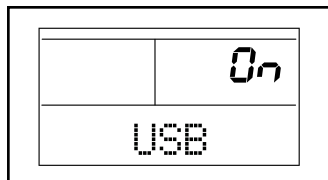


Conselho: Recomenda-se que os professores de aulas de bicicleta em estúdio que giram as suas aulas com base no tempo selecionem a opção OFF (desligada) nas consolas das suas bicicletas de exercício.

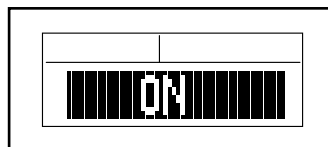
Selecione a opção ON (ligada) ou OFF pretendida. Depois, regresse ao menu do sistema.

4. Selecione a opção de menu USB e ative ou desative a porta USB se desejar.

Pode ativar (ON) ou desativar (OFF) a porta USB da consola. Nota: A opção predefinida é ON (ligada).



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

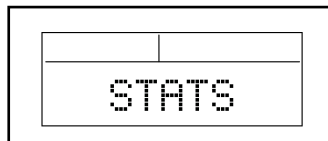


Quando estiver selecionada a opção OFF (desligada), a porta USB não poderá ser usada para guardar dados dos percursos (consulte o passo 3 na página 11) nem para guardar ou importar definições personalizadas da consola (consulte a página 22).

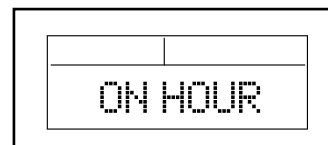
Selecione a opção ON ou OFF pretendida. Depois, regresse ao menu do sistema.

5. Selecione a opção de menu STATS (estatísticas) e veja informações sobre a utilização da consola se desejar.

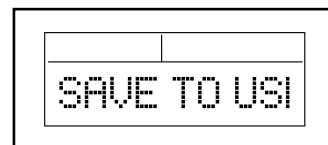
A consola mantém um registo das informações de utilização (STATS) que pode ser visto e guardado numa memória USB. Nota: A porta USB deve estar ativada para poder guardar as informações de utilização da consola numa memória USB (consulte o passo 4 nesta página).



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



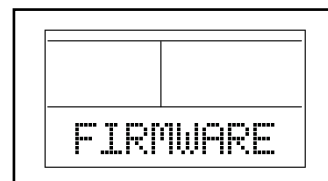
Para guardar as informações de utilização da consola numa memória USB, selecione a opção SAVE TO USB (guardar em USB). A consola guardará as informações num ficheiro de formato .csv.



Depois, regresse ao menu do sistema.

6. Selecione a opção de menu FIRMWARE e gira o firmware da consola se desejar.

Surgirá na faixa de mensagens o menu do firmware.



Consulte COMO GERIR O FIRMWARE DA CONSOLA na página 22.

7. Saia do menu do sistema.

Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE SETTINGS, na página 18.

COMO GERIR O FIRMWARE DA CONSOLA

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

- Ver informações acerca do firmware da consola
- Guardar e importar definições personalizadas da consola
- Recuperar a configuração predefinida pelo fabricante para a consola

O menu do firmware contém as opções seguintes:

SWVER:X.X (número de versão da consola)—

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

HWVER:X.X (número de versão do hardware)—

Selecione esta opção para ver o número da versão de hardware da consola.

SAVE CFG (guardar configuração)—Selecione esta opção para guardar definições personalizadas da consola numa memória USB. As suas definições personalizadas da consola poderão então ser usadas noutras consolas. Consulte COMO GUARDAR DEFINIÇÕES PERSONALIZADAS DA CONSOLA à direita.

IMPORT CFG (importar configuração)—Selecione esta opção para importar definições personalizadas da consola guardadas numa memória USB. Consulte COMO IMPORTAR DEFINIÇÕES PERSONALIZADAS DA CONSOLA na página 23.

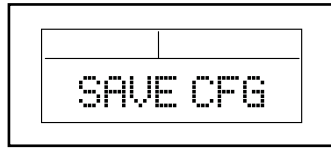
RESET TO DEFAULT (restaurar a predefinição)—Selecione esta opção para regressar da sua configuração personalizada da consola à configuração predefinida pelo fabricante. Consulte COMO RESTAURAR A CONFIGURAÇÃO PREDEFINIDA na página 23.

Como Guardar Definições Personalizadas da Consola

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

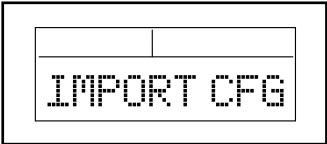
- Unidade de medida
- Duração da retroiluminação
- Nível de contraste
- Configuração da pausa automática
- Configuração da porta USB

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

1. Certifique-se de que a porta USB da consola esteja ativada (consulte o passo 4 na página 21).
2. Introduza a sua memória USB na porta USB da consola.
3. Selecione a opção de menu **SAVE CFG** (guardar configuração) no menu do firmware. A consola começará a guardar as definições personalizadas da consola na memória USB.
4. Se as definições personalizadas da consola forem corretamente guardadas na memória USB, surgirá na faixa de mensagens a palavra **DONE**.
5. Se as definições personalizadas da consola não forem guardadas na memória USB, surgirá na faixa de mensagens a palavra **FAILED**. **Vá a RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 27.**

Como Importar Definições Personalizadas da Consola

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

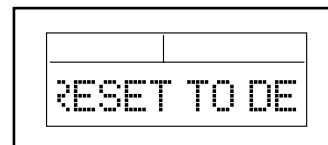
1. Certifique-se de que a porta USB da consola esteja ativada (consulte o passo 4 na página 21).
2. Certifique-se de que o ficheiro de definições personalizadas da consola (import.cfg) pretendido esteja guardado na sua memória USB (consulte COMO GUARDAR DEFINIÇÕES PERSONALIZADAS DA CONSOLA na página 22).
3. Introduza a sua memória USB na porta USB da consola.
4. Selecione a opção de menu IMPORT CFG (importar configuração) no menu do firmware. A consola começará a importar as definições personalizadas para a consola.
5. Se as definições personalizadas da consola forem corretamente importadas, surgirá na faixa de mensagens a palavra DONE.
6. Se as definições personalizadas da consola não forem importadas, surgirá na faixa de mensagens a palavra FAILED. **Vá a RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 27.**

Como Restaurar a Configuração Predefinida

Pode restaurar as definições da consola seguintes para a configuração predefinida pelo fabricante. Os valores predefinidos são indicados entre parêntesis:

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

Selecione a opção de menu RESET TO DEFAULT (restaurar a predefinição) no menu do firmware. Surgirá na faixa de mensagens a palavra DONE para indicar que a consola regressou à configuração predefinida.



COMO USAR UM NÚMERO DE BICICLETA

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

Para garantir que a consola correta permaneça com a bicicleta de exercício correta, 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 a bicicleta de exercício, pode ver o número da bicicleta e certificar-se de que a consola esteja associada à bicicleta de exercício correta.

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

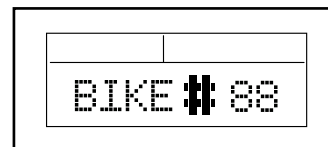
Como Atribuir o Número de Bicicleta

1. Ative a consola e selecione a opção **BIKE #** (n.º de bicicleta) no menu.

Consulte COMO ATIVAR A CONSOLA na página 10.

Em seguida, consulte COMO UTILIZAR O MODO DE SETTINGS na página 18.

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 MAX (máximo) e de Retro-iluminação para atribuir o número de bicicleta pretendido. Depois, prima o botão START/Interval (iniciar/intervalo) para confirmar a sua seleção.

3. Saia do menu do número de bicicleta.

Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE SETTINGS, na página 18.

Como Ver o Número de Bicicleta

Prima e mantenha premidos os botões START/Interval e MAX em qualquer momento quando a consola estiver ativada. O número de bicicleta atribuído à consola surgirá na faixa de mensagens enquanto os botões estiverem premidos.

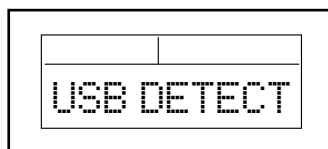
COMO ATUALIZAR O FIRMWARE DA CONSOLA

IMPORTANTE: A atualização do firmware da consola é um procedimento avançado. Tenha o cuidado de ler todas as instruções antes de atualizar o firmware.

1. O ficheiro de firmware atualizado será facultado numa memória USB em formato .HEX. A memória USB deve conter apenas um ficheiro. O ficheiro deve ficar no diretório de raiz. Não deve ficar em nenhuma outra pasta.
2. Ative a consola e selecione a opção SYSTEM (sistema) no menu (consulte o passo 1 na página 20).
3. Certifique-se de que a porta USB da consola esteja ativada (consulte o passo 4 na página 21).
4. Selecione a opção de firmware no menu (consulte o passo 6 na página 21). Depois, selecione a opção SWVER:X.X (número de versão da consola) no menu de firmware (consulte a página 22). Veja e anote o número da versão em uso na consola.
5. Insira a memória USB que contém o ficheiro de atualização do firmware na porta USB da consola.
6. Retire o parafuso da tampa do compartimento das pilhas e retire a consola da tampa do compartimento das pilhas.
7. Prima e mantenha premido o botão START/Interval (iniciar/intervalo). Enquanto mantém premido o botão START/Interval, retire uma pilha do compartimento das pilhas. Depois, reinsira a pilha no compartimento e largue o botão START/Interval.

Surgirão na faixa de mensagens as palavras USB DETECT (detecção de USB). Se

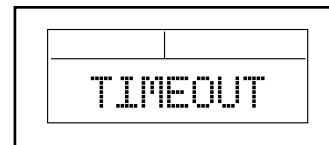
for detetado um ficheiro de firmware na memória USB, será iniciada a atualização do firmware.



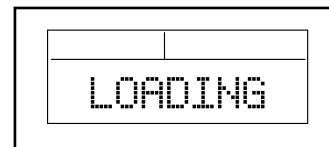
Se a consola não detetar a memória USB, surgirá na faixa de mensagens a palavra

TIMEOUT após

cerca de 15 segundos. **Retire e volte a inserir a memória USB na porta USB da consola e repita este procedimento.**

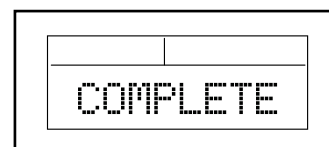


8. Durante a atualização do firmware, surgirá na faixa de mensagens a palavra LOADING por cerca de 10 segundos.



Se a atualização do firmware for bem-sucedida, surgirá na faixa de mensagens a palavra COMPLETE.

Depois disso, a consola ficará a usar o firmware atualizado.



9. Volte a fixar a consola à tampa do compartimento das pilhas.
10. Selecione a opção de firmware no menu (consulte o passo 6 na página 21). Selecione a opção SWVER:X.X (número de versão da consola) no menu de firmware (consulte a página 22). Veja e anote o número da versão atualizada em uso na consola.
11. Recupere as suas definições personalizadas da consola se desejar (consulte a página 23). Durante a atualização do firmware, a consola poderá regressar à configuração predefinida pelo fabricante.

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 direta.**

COMO SUBSTITUIR AS PILHAS DA CONSOLA

Quando for necessário substituir ou recarregar as pilhas da consola, surgirá no ecrã um aviso de pilhas fracas.

IMPORTANTE: Quando surgir o aviso de pilhas fracas, substitua ou recarregue as pilhas logo que possível. Se não o fizer, a consola poderá desligar-se.

A consola pode usar três pilhas C 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 também pode usar três pilhas C NiMH (níquel-hidreto metálico) recarregáveis. 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, 2500 mAh.

Para substituir as pilhas da consola, retire 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 respetivo compartimento.** Depois, volte a fixar a consola à tampa do compartimento das pilhas.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Causa possível	Solução
A consola não liga	Pilhas da consola gastas ou incorretamente instaladas	Certifique-se de que estejam corretamente instaladas pilhas carregadas na consola.
A consola não apresenta dados	Consola não ligada ao fio do equipamento de exercício	Consulte os passos de montagem do manual do utilizador do equipamento de exercício e certifique-se de que o fio do equipamento de exercício esteja firmemente ligado à consola.
A consola não apresenta a frequência cardíaca no ecrã	Monitor da frequência cardíaca sem contacto com a pele	Humedeça os contactos do monitor da frequência cardíaca e certifique-se de que o mesmo esteja em contacto com a pele.
	O 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 corretamente instaladas pilhas carregadas no monitor da frequência cardíaca.
	A consola não recebe o sinal ANT+	Se estiver a usar um monitor da frequência cardíaca ANT+ mantenha-se a uma distância máxima de 30 centímetros da consola enquanto em modo de WARM UP (aquecimento) e deixe que a consola estabeleça ligação com o monitor da frequência cardíaca.
	A consola não recebe o sinal Polar	Certifique-se de que o monitor da frequência cardíaca Polar seja não-codificado. A consola não é compatível com os monitores da frequência cardíaca Polar.
	A consola não recebe o sinal 5,3 kHz	Pode haver interferência eletromagnética na área a perturbar o sinal. Certifique-se de que não haja outros dispositivos na área a causar interferência.
A consola não apresenta valores de KCAL	O utilizador não está a usar o monitor da frequência cardíaca	Os cálculos de KCAL requerem que o utilizador use o monitor da frequência cardíaca.
A retroiluminação não liga	Duração da retroiluminação definida como OFF (desligada)	Selecione o modo de SETTINGS (configuração), selecione DISPLAY (ecrã), selecione BACKLIGHT (retroiluminação) e defina a duração da retroiluminação.
A retroiluminação mantém-se ligada	Duração da retroiluminação definida como ON (ligada)	Selecione o modo de SETTINGS (configuração), selecione DISPLAY (ecrã), selecione BACKLIGHT (retroiluminação) e defina a duração da retroiluminação.
A memória USB não estabelece ligação com a consola	Porta USB definida como OFF (desligada)	Selecione o modo de SETTINGS (configuração), selecione SYSTEM (sistema), selecione USB e defina a porta USB como ON (ligada).
Não é possível guardar ou importar definições	Porta USB definida como OFF (desligada)	Selecione o modo de SETTINGS (configuração), selecione SYSTEM (sistema), selecione USB e defina a porta USB como ON (ligada).
Não é possível atualizar o firmware	Porta USB definida como OFF (desligada)	Selecione o modo de SETTINGS (configuração), selecione SYSTEM (sistema), selecione USB e defina a porta USB como ON (ligada).
	Erro de ficheiro de firmware	Certifique-se de que haja apenas um ficheiro de atualização de firmware na memória USB. O ficheiro deve estar no diretório de raiz e não pode estar numa pasta.
O ecrã do tempo continua a contar quando a consola está em pausa	Pausa Automática definida como OFF (desligada)	Selecione o modo de SETTINGS (configuração), selecione SYSTEM (sistema), selecione AUTO PAUSE (pausa automática) e defina a Pausa Automática como ON (ligada).

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.**

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 15h (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 indiretos, 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.