

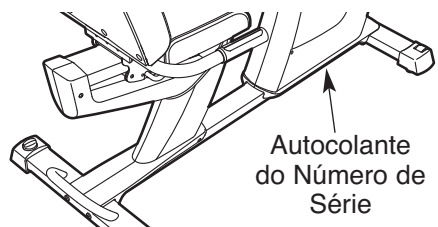
NordicTrack®

GXR 4.1

Modelo nº NTEVEX75011.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.



DÚVIDAS?

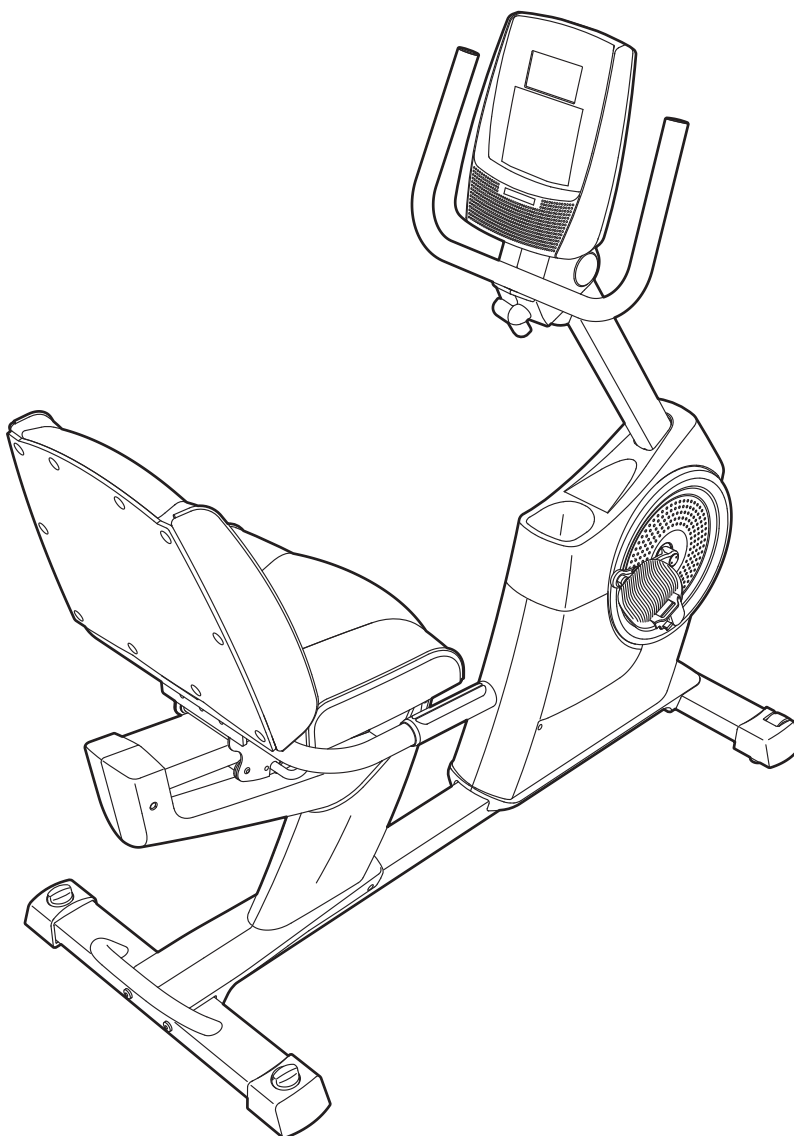
Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



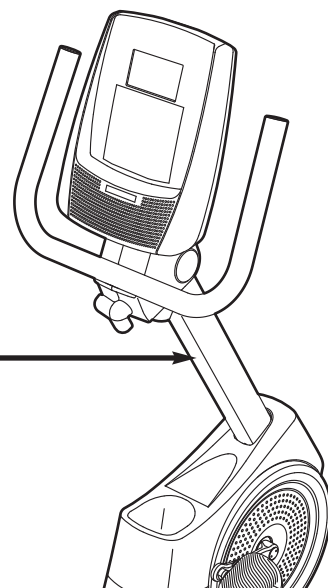
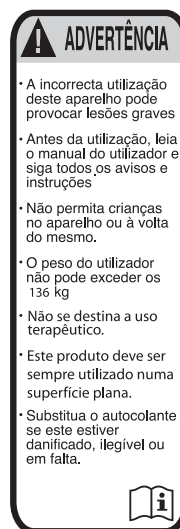
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	5
MONTAGEM	6
COMO UTILIZAR O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO	12
COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA	13
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	22
DIRECTRIZES DE EXERCÍCIO	23
LISTA DE PEÇAS	24
DIAGRAMA AMPLIADO	26
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

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



PRECAUÇÕES IMPORTANTES



AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da bicicleta estática antes de a 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 programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Utilize a bicicleta estática apenas da forma descrita neste manual.
3. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estática sejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.
4. A bicicleta estática destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize a bicicleta estática num ambiente comercial, institucional ou de aluguer.
5. Antenha a bicicleta estática dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não coloque a bicicleta estática numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Coloque a bicicleta estática numa superfície nivelada, com pelo menos 0,6 m de espaço a toda a volta. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo da bicicleta estática.
7. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
8. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta estática.
9. Utilize roupa adequada durante o exercício; não utilize roupa larga que possa ficar presa na bicicleta estática. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés.
10. A bicicleta estática não deve ser utilizada por pessoas com mais de 136 kg.
11. O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsações destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais do seu ritmo cardíaco.
12. Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta estática; não arqueie as costas.
13. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

ANTES DE COMEÇAR

Agradecemos a sua aquisição da revolucionária bicicleta estática NORDICTRACK® GXR4.1. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para melhorar a condição cardiovascular, desenvolver a resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática GXR4.1 oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar o seu exercício em casa mais eficaz e divertido.

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

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

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

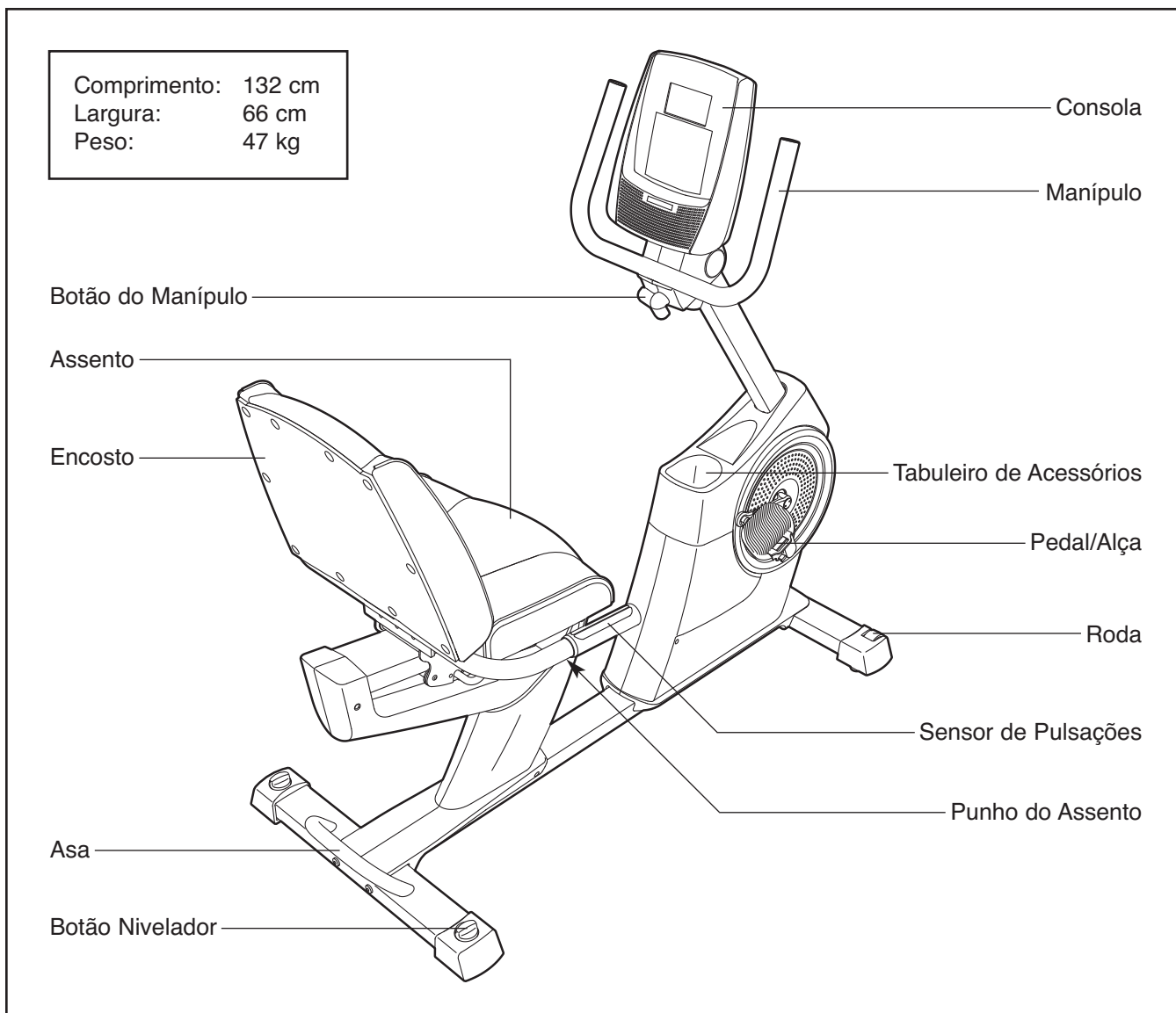
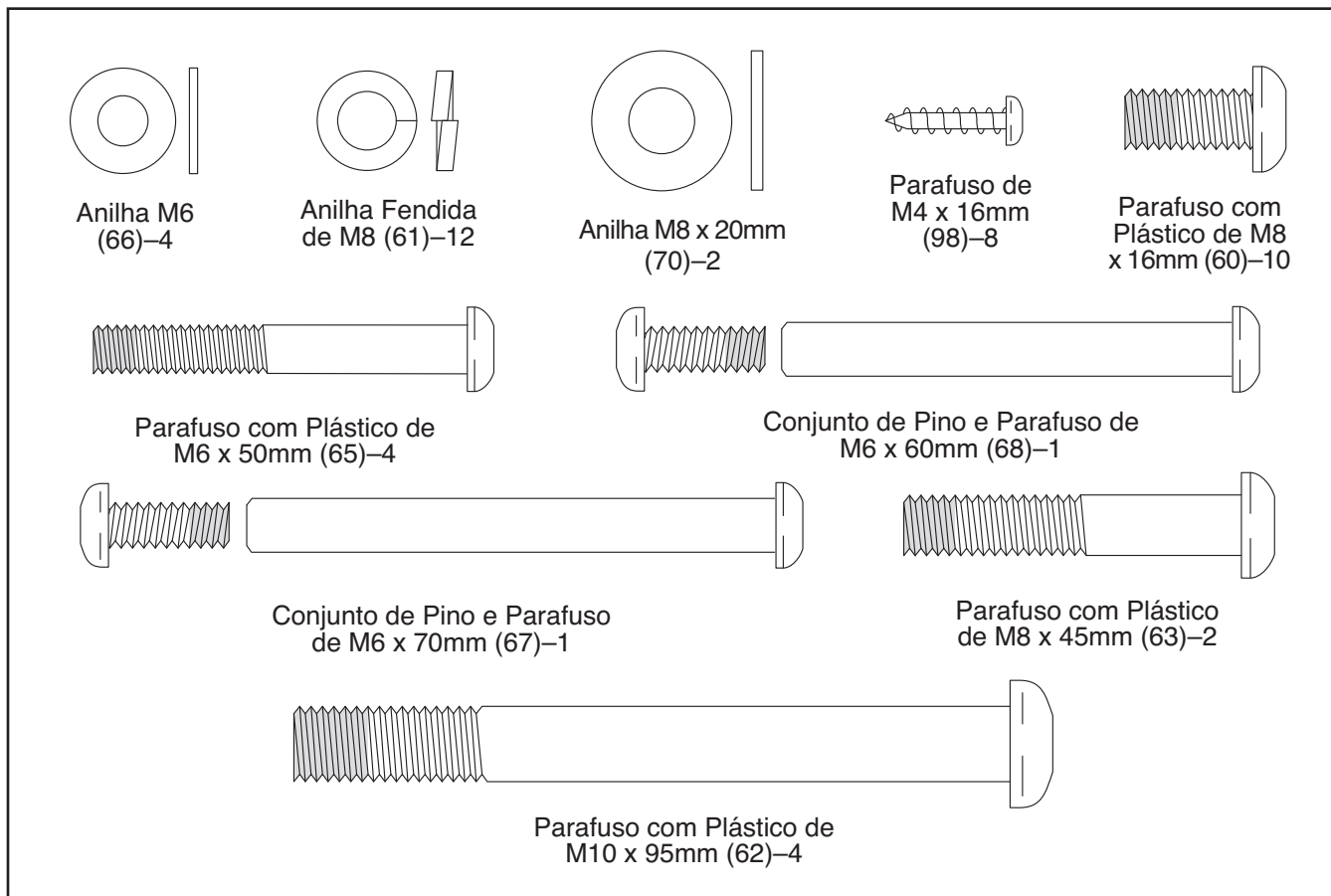


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças de montagem. O número entre parêntesis em baixo de a cada peça é o número de código da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Algumas peças pequenas foram previamente montadas. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas na montagem. Pode ser incluído equipamento extra.**



MONTAGEM

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e remova os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até concluir todos os passos da montagem.
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 5.

- Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer as ferramentas seguintes:

uma chave inglesa

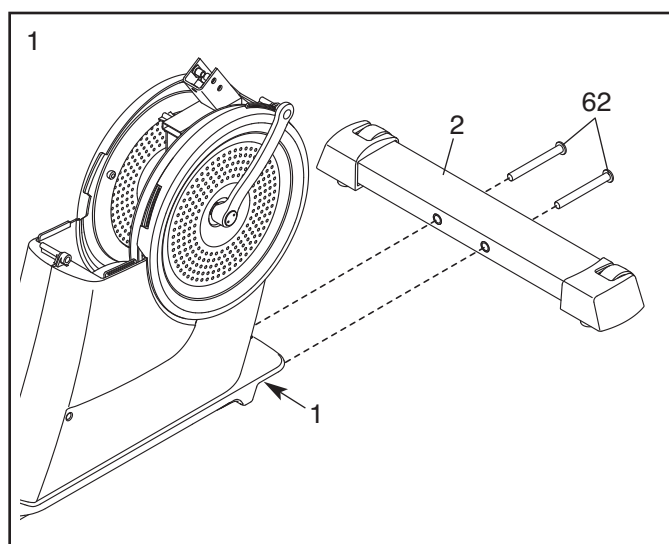


uma chave Phillips

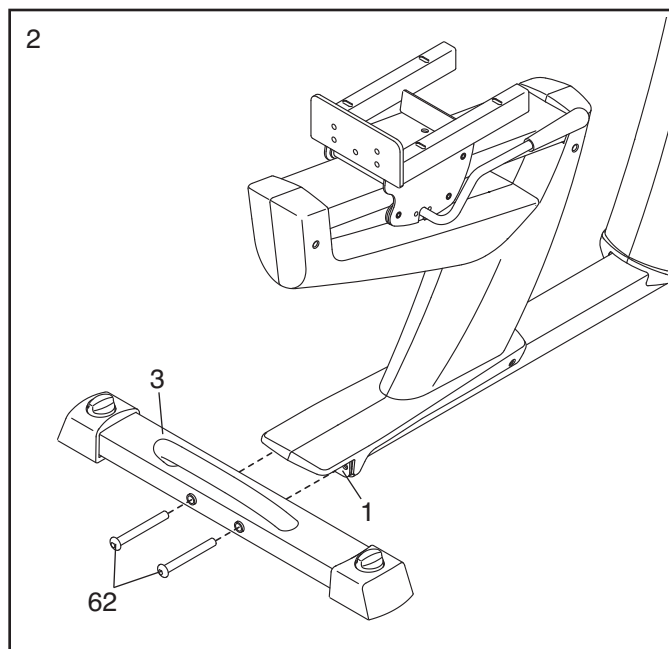


A montagem será mais fácil se tiver um conjunto de chaves de caixa ou de chaves de roquete. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

1. Enquanto outra pessoa levanta a parte frontal da Estrutura (1), fixe o Estabilizador Frontal (2) à Estrutura com dois Parafusos com Plástico de M10 x 95mm (62).



2. Enquanto outra pessoa levanta a parte traseira da Estrutura (1), fixe o Estabilizador Traseiro (3) à Estrutura com dois Parafusos com Plástico de M10 x 95mm (62).

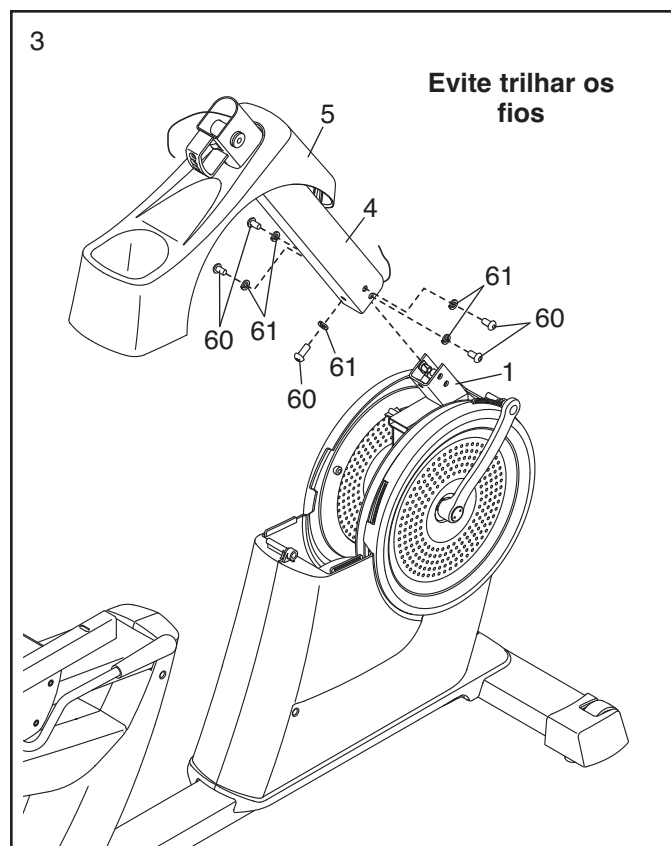


3. Insira a Cobertura do Escudo (5) para cima na Barra Vertical (4).

Peça a outra pessoa que segure a Cobertura do Escudo (5) sobre a Barra Vertical (4) até concluir o passo 4.

Conselho: Evite trilhar os fios no interior da Estrutura (1). Insira a Barra Vertical (4) na Estrutura.

Fixe a Barra Vertical (4) com cinco Parafusos com Plástico de M8 x 16mm (60) e cinco Anilhas Fendidas de M8 (61).

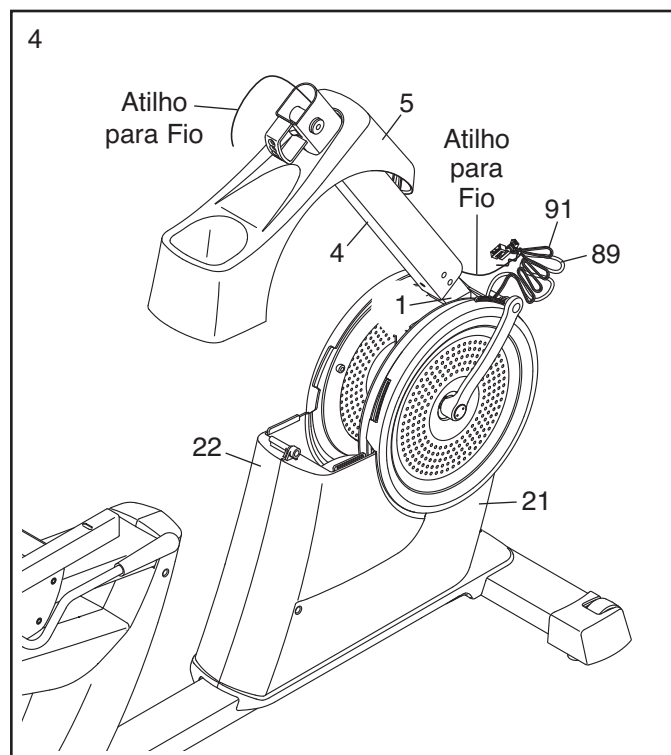


4. Localize o atilho para fio no interior da Barra Vertical (4). Depois, localize a Cablagem (89) e o Fio de Pulsações da Estrutura (91) no interior da Estrutura (1).

Ate a extremidade inferior do atilho para fio às extremidades da Cablagem (89) e ao Fio de Pulsações da Estrutura (91).

Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio para cima até que a Cablagem (89) e o Fio de Pulsações da Estrutura (91) passem completamente através da Barra Vertical (4).

Seguidamente, faça descer a Cobertura do Escudo (5) e pressione-a contra os Escudos Frontais Esquerdo e Direito (21, 22).

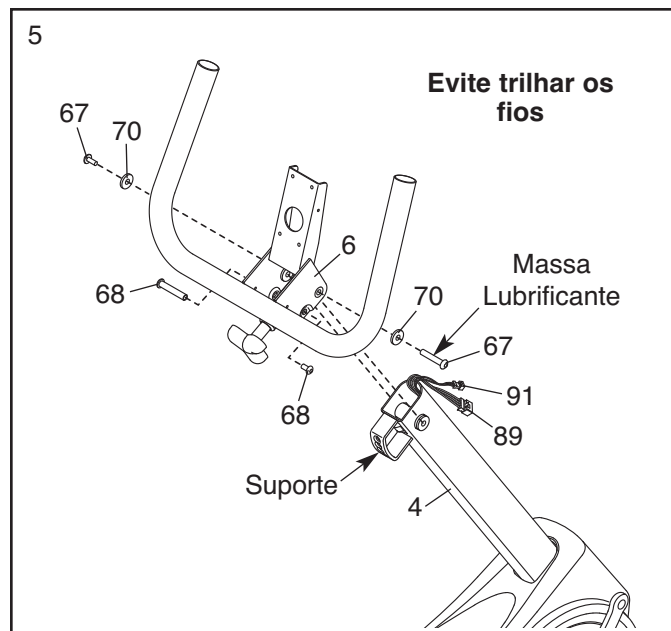


5. **Certifique-se de que a Cablagem (89) e o Fio de Pulsações da Estrutura (91) fiquem nas posições mostradas.**

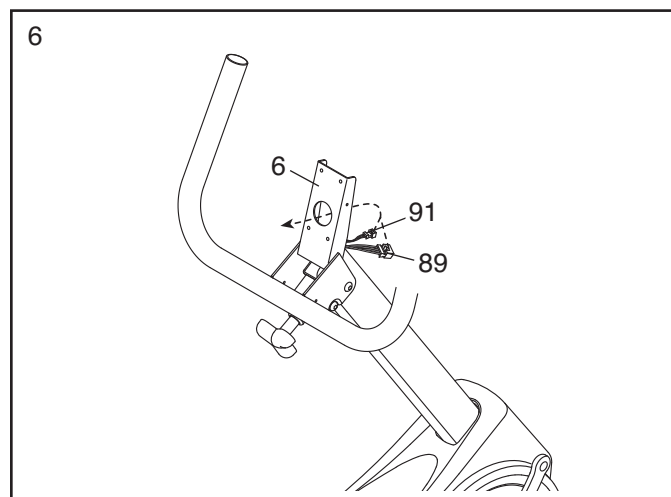
Usando um saco plástico pequeno para manter os dedos limpos, aplique uma camada da massa lubrificante incluída a um Conjunto de Pino e Parafuso de M6 x 70mm (67).

Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe o Manípulo (6) à Barra Vertical (4) com o Conjunto de Pino e Parafuso de M6 x 70mm (67) e duas Anilhas de M8 x 20mm (70).

Em seguida, insira um Conjunto de Pino e Parafuso de M6 x 60mm (68) através do suporte no Manípulo (6). **Certifique-se de que o Conjunto de Pino e Parafuso fique no interior do suporte.**



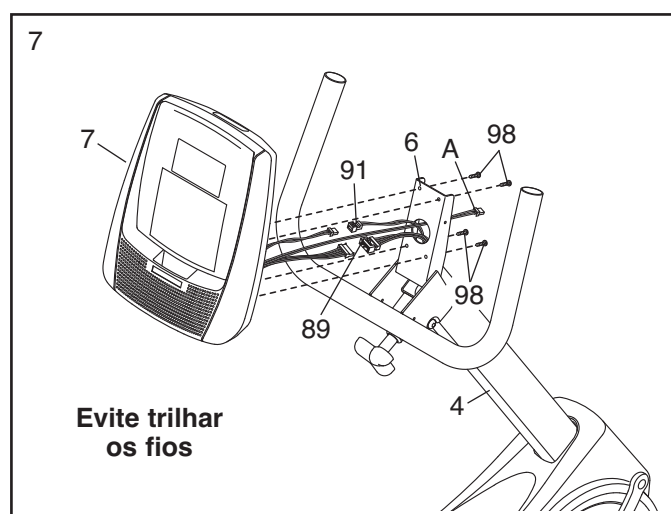
6. Introduza a Cablagem (89) e o Fio de Pulsações da Estrutura (91) para cima através do orifício indicado no Manípulo (6).



7. Enquanto outra pessoa segura a Consola (7) junto ao Manípulo (6), insira o fio receptor longo (A) através do Manípulo (6) conforme apresentado.

Em seguida, ligue os outros fios da Consola à Cablagem (89) e ao Fio de Pulsações da Estrutura (91).

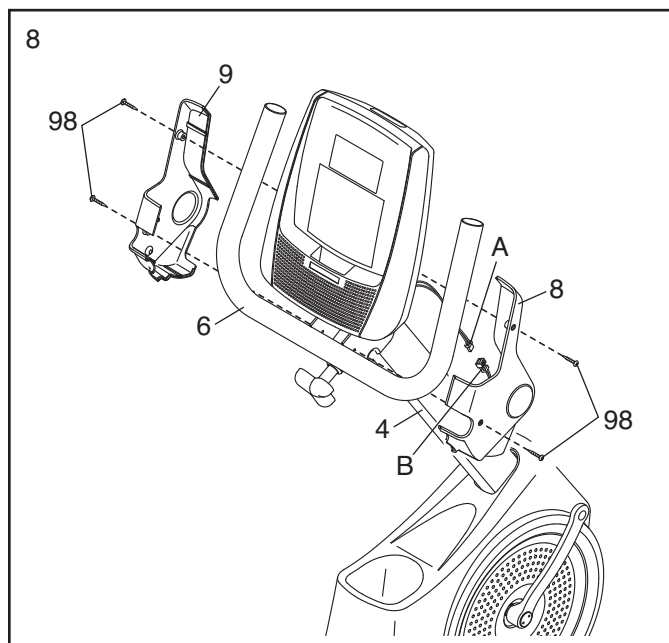
Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Consola (7) ao Manípulo (6) com quatro Parafusos de M4 x 16mm (98).



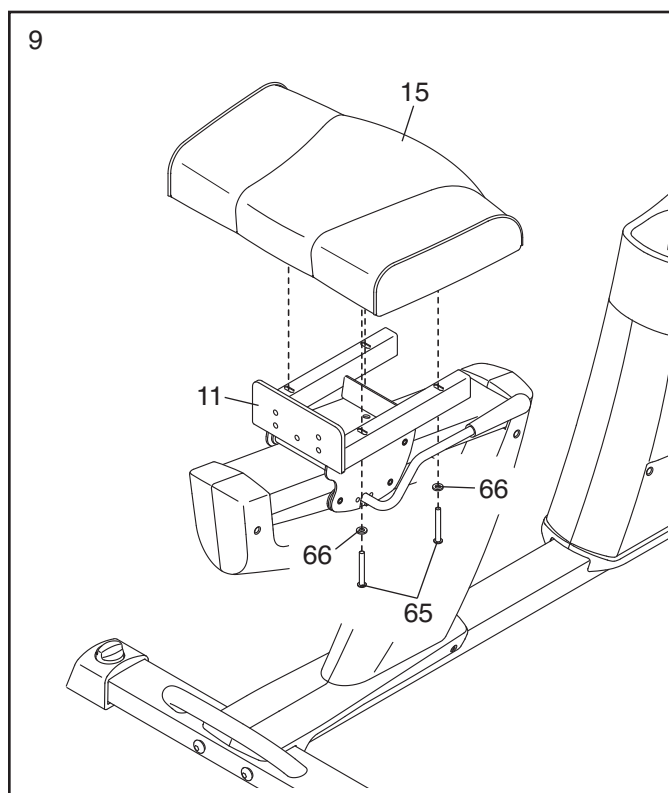
8. Identifique as Coberturas do Manípulo Direita e Esquerda (8, 9), que estão marcadas com auto-colantes "Right" e "Left" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

Enquanto outra pessoa segura na Cobertura do Manípulo Direito (8) junto à Barra Vertical (4), ligue o fio receptor longo (A) ao Fio Receptor (B).

Fixe as Coberturas do Manípulo Direita e Esquerda (8, 9) sobre o Manípulo (6) e a Barra Vertical (4) com quatro Parafusos de M4 x 16mm (98).

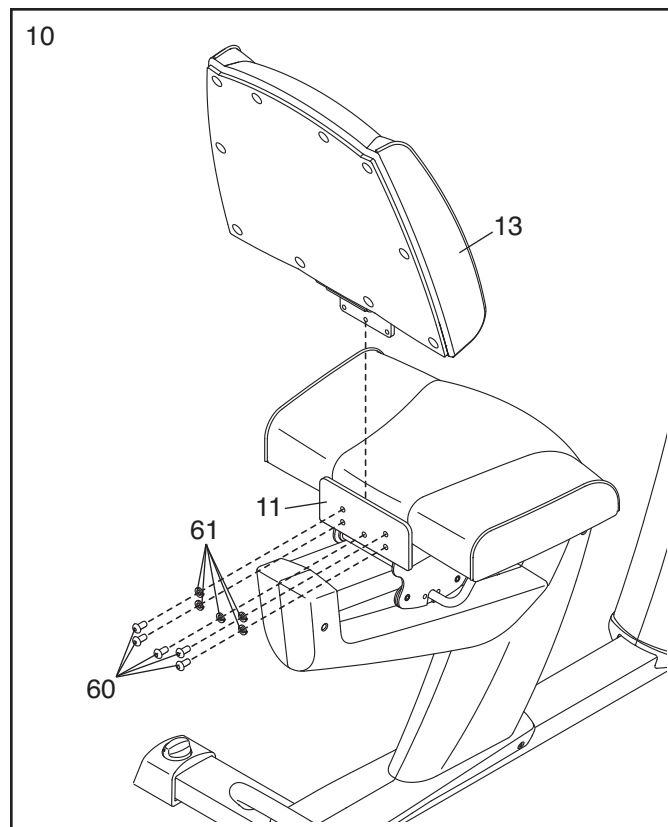


9. Fixe o Assento (15) ao Carril do Assento (11) com quatro Parafusos com Plástico de M6 x 50mm (65) e quatro Anilhas de M6 (66) (apenas dois pares são mostrados). **Nota: Os Parafusos com Plástico e as Anilhas poderão ter sido pré-fixados ao lado inferior do Assento.**



10. Fixe o Encosto (13) ao Carril do Assento (11) com cinco Parafusos com Plástico de M8 x 16mm (60) e cinco Anilhas Fendidas de M8 (61).

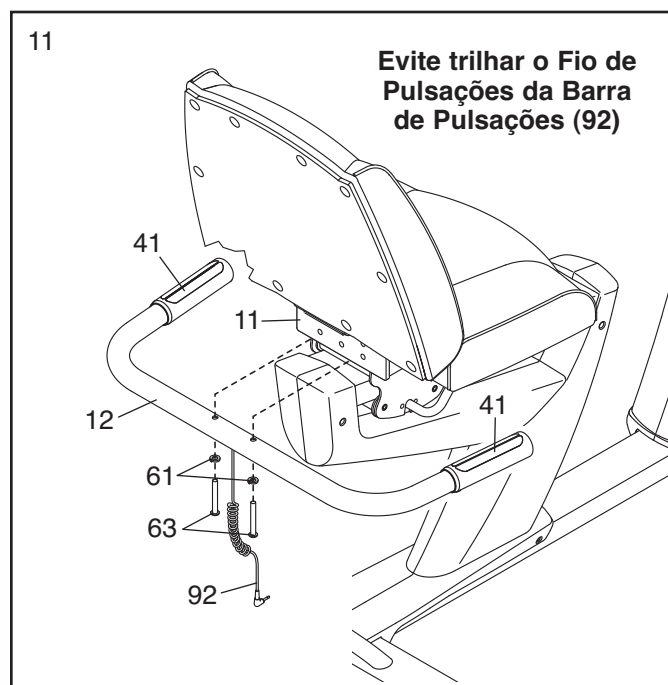
Conselho: poderá ser útil ajustar o assento neste passo. Consulte **COMO AJUSTAR O ASSENTO** na página 13.



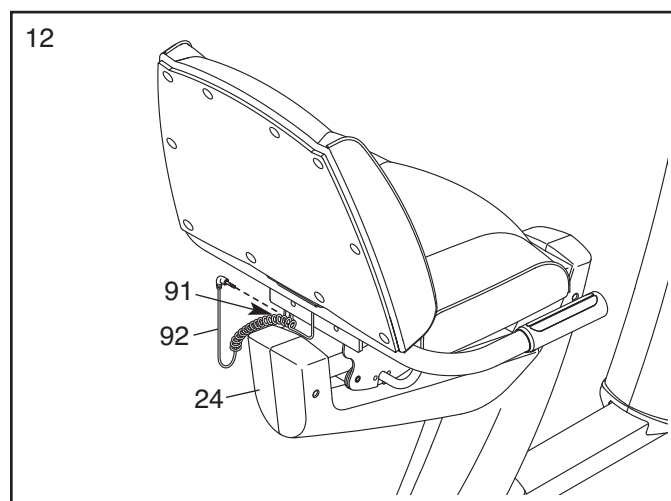
11. Identifique e posicione a Barra de Pulsações (12) de modo a que os Punhos de Pulsações (41) fiquem voltados para cima.

Conselho: evite trilhar o Fio de Pulsações da Barra de Pulsações (92). Enquanto outra pessoa segura a Barra de Pulsações (12), fixe a Barra de Pulsações ao Carril do Assento (11) com dois Parafusos com Plástico de M8 x 45mm (63) e duas Anilhas Fendidas de M8 (61).

Conselho: Poderá ser útil ajustar o assento neste passo. Consulte **COMO AJUSTAR O ASSENTO** na página 13.



12. Ligue o Fio de Pulsações da Barra de Pulsações (92) à Tomada de Pulsações da Estrutura (91) localizada no Escudo Esquerdo do Assento (24).

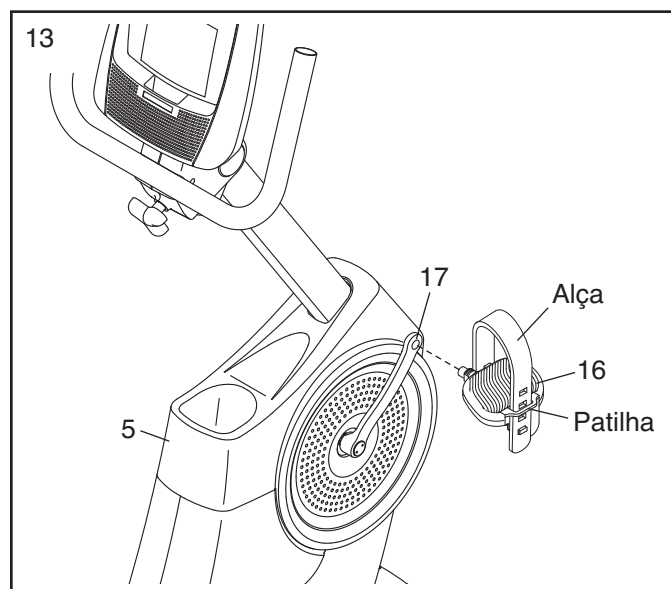


13. Identifique o Pedal Direito (16), que está marcado com um "R" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

Com uma chave inglesa, **aperte firmemente** o Pedal Direito (16), **no sentido horário**, na Braço do Pedaleiro Direito (17).

Aperte firmemente o Pedal Esquerdo (não mostrado), **no sentido anti-horário**, na Braço do Pedaleiro Esquerdo (não mostrada).

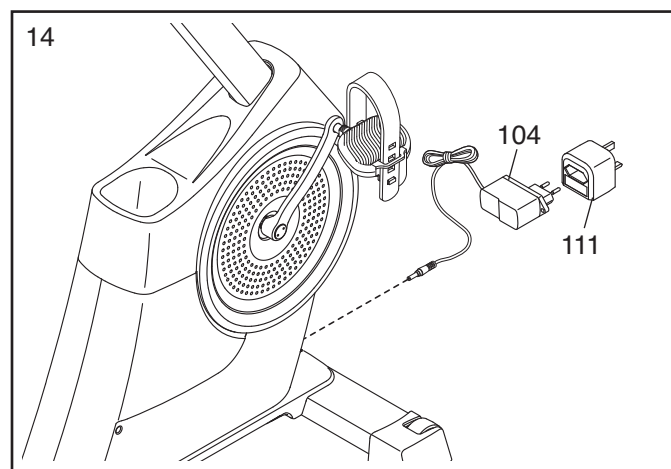
Ajuste a alça direita para a posição pretendida e pressione as extremidades da alça contra as patilhas do Pedal Direito (16). **Ajuste a alça do Pedal Esquerdo (não mostrado) da mesma forma.**



14. Ligue o Adaptador de Corrente (104) à tomada na estrutura da bicicleta estática.

Se necessário, ligue o Adaptador de Corrente (104) ao Adaptador da Ficha (111).

Para ligar o Adaptador de Corrente (104) a uma tomada, consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 13.

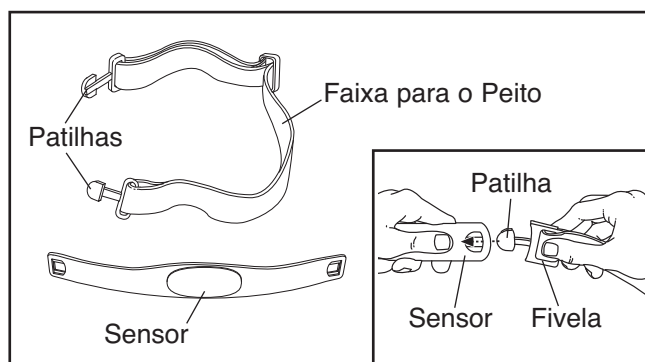


15. **Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de usar a bicicleta estática.** Nota: Após concluída a montagem, poderão sobrar algumas peças extra. Coloque uma passadeira por baixo da bicicleta estática para proteger o chão.

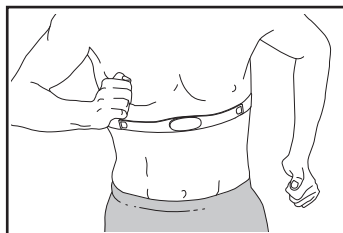
COMO UTILIZAR O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO

COMO COLOCAR O SENSOR

O sensor de pulsações para o peito tem dois componentes: a faixa para o peito e o sensor. Insira a patilha de uma das extremidades da faixa para o peito no orifício de uma das extremidades do sensor, conforme indicado na ilustração. Exerça pressão na extremidade do sensor por baixo da fivela da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.



Em seguida, coloque o sensor de pulsações para o peito à volta do peito e insira a outra extremidade da faixa para o peito no sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa



para o peito. O sensor de pulsações para o peito deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele, e o mais alto possível, desde que seja confortável, por baixo dos músculos peitorais ou dos seios. Certifique-se de que o logótipo do sensor está apontado para a frente e virado para cima.

Em seguida, afaste o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos no lado interior (as áreas dos eléctrodos estão cobertas por sulcos rasos). Humedeça ambas as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor de pulsações para o peito depois de cada utilização. O sensor de pulsações para o peito é activado quando as áreas do eléctrodo são humedecidas e o sensor de pulsações para o peito é colocado; o sensor de pulsações para o peito desliga quando é retirado e quando as áreas do eléctrodos secam. Se o sensor de pulsações para o peito não for seco depois de cada utilização,

pode permanecer activado durante mais tempo do que o necessário, gastando prematuramente a pilha.

- Guarde o sensor de pulsações para o peito num local quente e seco. Não guarde o sensor de pulsações para o peito num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.
- Não exponha o sensor de pulsações para o peito à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.
- Não dobre nem estique excessivamente o sensor ao guardar o sensor de pulsações para o peito.
- Limpe o sensor com um pano húmido; nunca utilize álcool, produtos abrasivos ou químicos. A faixa para o peito pode ser lavada à mão e deve secar ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

As instruções nas páginas a seguir explicam como se utiliza o sensor de pulsações para o peito com a consola. Se o sensor de pulsações para o peito não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

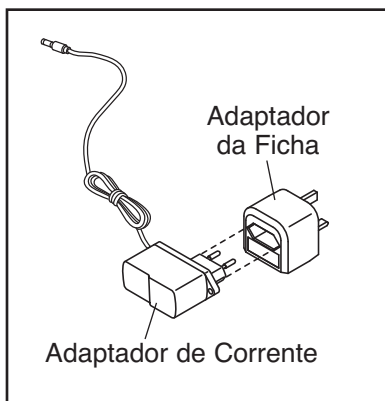
- Certifique-se de que tem o sensor de pulsações para o peito colocado da forma descrita à esquerda. Nota: Se o sensor de pulsações para o peito não funcionar quando é colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Humedeça ambas as áreas dos eléctrodos do sensor com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Se as leituras dos batimentos cardíacos não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.
- À medida que caminha ou corre no tapete rolante, posicione-se junto ao centro da cinta de caminhar. **Para a consola poder apresentar as leituras dos batimentos cardíacos, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.**
- O sensor de pulsações para o peito foi concebido para funcionar com indivíduos que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura dos batimentos cardíacos podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (pvcs), picos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do sensor de pulsações para o peito pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar deste problema, tente mudar a localização do tapete rolante.

COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA

COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

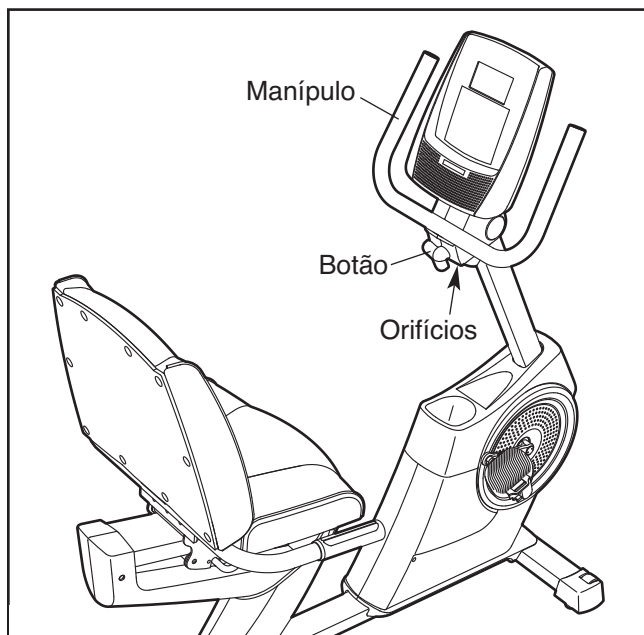
IMPORTANTE: Se a bicicleta estática tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe que ela aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos.

Ligue o adaptador de corrente à tomada da estrutura da bicicleta estática. Em seguida, ligue o adaptador de corrente ao adaptador da ficha. Por fim, ligue o adaptador da ficha a uma tomada adequada devidamente instalada, segundo todas as leis e regulamentos locais.



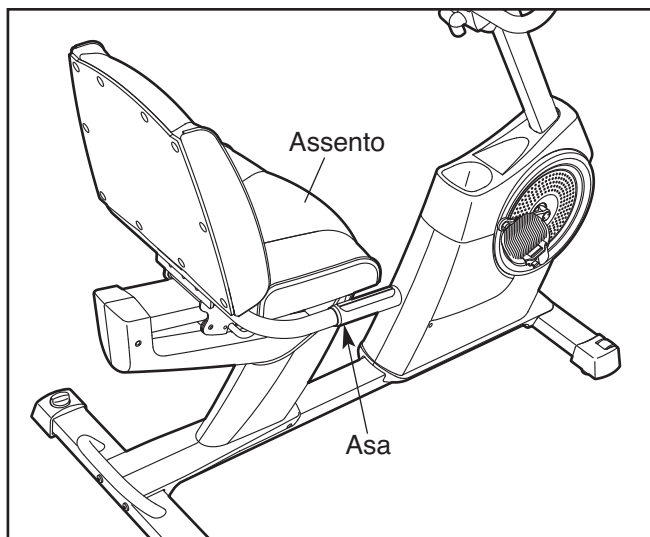
COMO AJUSTAR O ÂNGULO DO MANÍPULO

Para ajustar o ângulo do manípulo, comece por soltar o botão rodando-o algumas voltas. Em seguida, puxe o botão para fora, incline o manípulo até ao ângulo pretendido e solte o botão num orifício de ajuste. **Certifique-se de que o botão fique encaixado num dos orifícios de ajuste.** Depois, aperte o botão.



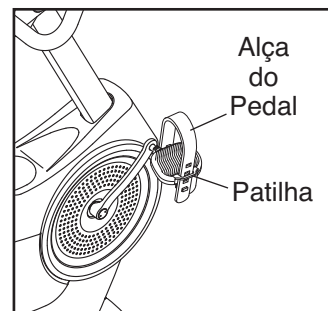
COMO AJUSTAR O ASSENTO

O assento pode ser ajustado para a frente ou para trás, até à posição que considere mais confortável. Para ajustar o assento, empurre para baixo a asa do assento, faça-o deslizar até à posição pretendida e puxe para cima a asa do assento para o fixar na posição.



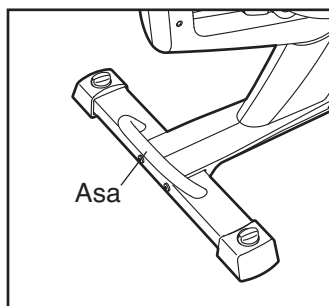
COMO AJUSTAR AS ALÇAS DOS PEDAIS

Para ajustar as alças dos pedais, comece por puxar as extremidades das alças das patilhas dos pedais. Ajuste as alças para a posição pretendida e pressione as extremidades das alças contra as patilhas.



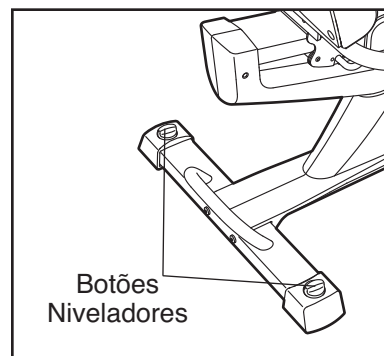
COMO MOVER A BICICLETA ESTÁTICA

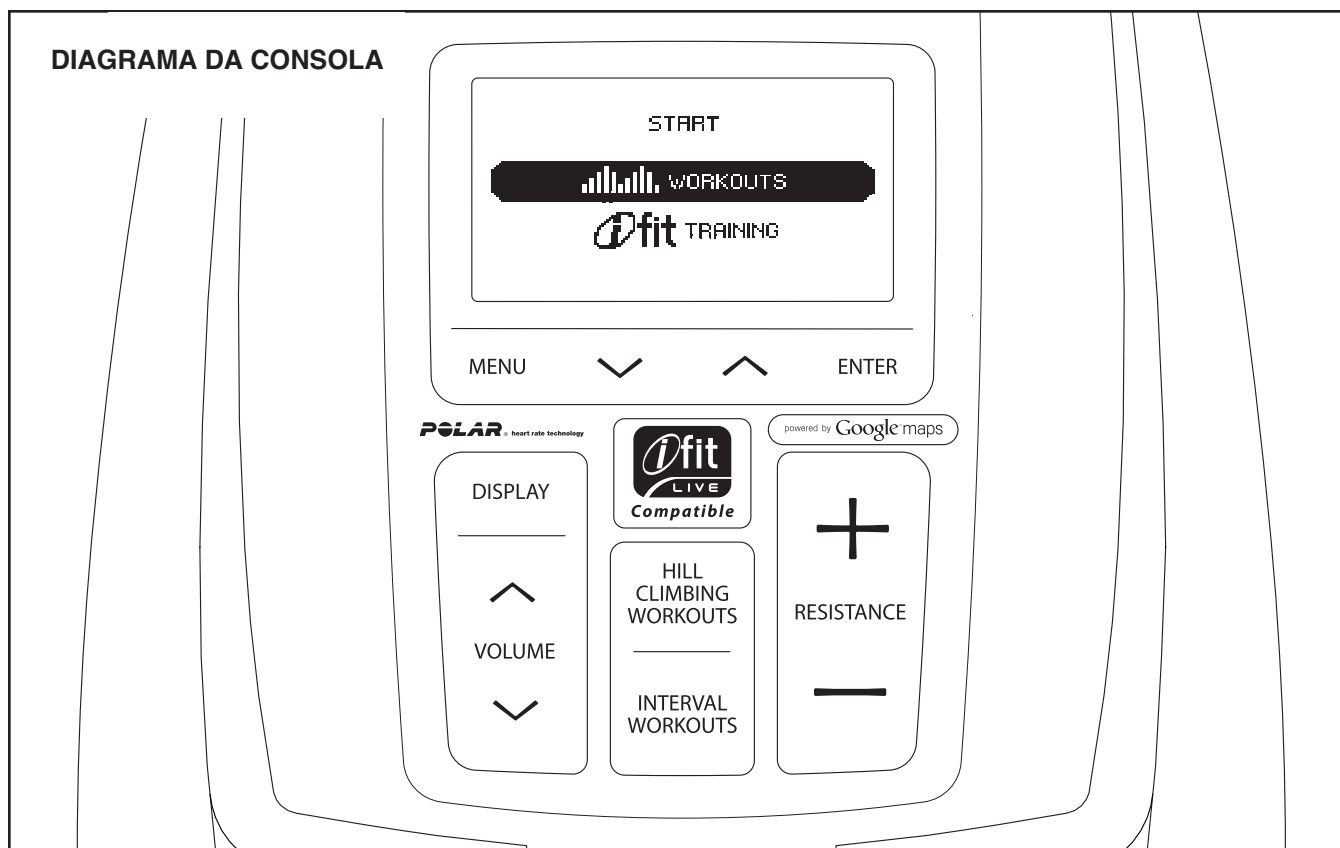
Para mover a bicicleta estática, agarre a asa do estabilizador traseiro e levante-a com cuidado até que a bicicleta estática possa ser movida sobre as rodas frontais. Mova cuidadosamente a bicicleta estática para o local pretendido e baixe-a.



COMO NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA

Se a bicicleta estática balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os botões niveladores do estabilizador traseiro e ajuste os pés niveladores até que o movimento de balanço seja eliminado.





FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar o seu exercício mais eficaz e divertido.

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais, bastando para isso tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola mostra continuamente informações sobre o mesmo. Pode também medir o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito.

A consola oferece também vinte e quatro sessões de exercício predefinidas—doze sessões de exercício de subida de colinas e doze sessões de exercício de intervalos. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais e leva-o(a) a alterar a sua velocidade de pedalada à medida que o(a) guia através de exercícios eficazes.

A consola também oferece uma sessão de exercício de energia constante, que altera a resistência dos pedais para manter a sua geração de energia próxima de um nível-alvo.

A consola possui um modo de treino iFit que lhe permite comunicar com a sua rede sem fios através de um módulo iFit Live opcional.

Com o modo iFit Live, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias, manter um registo dos resultados do seu exercício e aceder a muitas outras funcionalidades. **Consulte www.iFit.com para informações completas.**

Para adquirir um módulo iFit Live em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.

Pode até ligar o leitor de MP3 ou de CD ao sistema de som da consola e ouvir as suas músicas ou os seus audiolivros preferidos durante o exercício.

Para activar a consola, consulte a página 16. **Para desligar a consola**, consulte a página 16. **Para usar o modo manual**, consulte a página 16. **Para usar uma sessão de exercício predefinida**, consulte a página 17. **Para usar o modo de energia constante**, consulte a página 19. **Para usar o modo de treino iFit**, consulte a página 20. **Para usar o sistema de som**, consulte a página 20. **Para usar o modo de informação**, consulte a página 20.

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

COMO ACTIVAR A CONSOLA

Pode ser utilizado o adaptador de corrente incluído para fazer funcionar a bicicleta estática. Consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 13. Quando o adaptador de corrente estiver ligado, os ecrãs iluminar-se-ão e a consola ficará pronta a utilizar.

COMO DESLIGAR A CONSOLA

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, será emitido um som e a consola entrará em modo de pausa.

Se os pedais não se moverem durante alguns minutos e os botões não forem premidos, a consola desligar-se-á e o ecrã será reiniciado.

Quando acabar de fazer exercício, desconecte o adaptador de corrente. **IMPORTANTE: se não efectuar este procedimento, os componentes eléctricos da bicicleta estática poderão gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

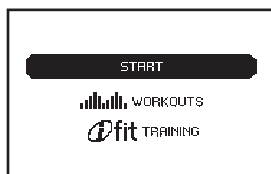
1. Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA mais acima.

2. Selecciono o modo manual.

Sempre que ligar a consola, aparecerá o menu principal.

Para seleccionar o modo manual, prima os botões de aumentar e diminuir ao lado do botão Introdução [ENTER] e seleccione **START** (iniciar). Em seguida, prima o botão Introdução.



Se tiver seleccionado uma sessão de exercício ou o modo de treino iFit, prima o botão Menu [MENU] para regressar ao menu principal.

3. Altere a resistência dos pedais conforme pretendido.

Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumentar e diminuir a Resistência [RESISTANCE].

Nota: após premir os botões, os pedais demoram um momento até atingirem o nível de resistência seleccionado.

4. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.

A consola oferece diversos modos de apresentação. O modo de apresentação seleccionado determinará as informações sobre a sessão de exercício mostradas. Prima repetidamente o botão ECRÃ [DISPLAY] para seleccionar o modo de apresentação pretendido.

O ecrã pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

Calorias [CALORIES]—Este modo de apresentação exhibe o número aproximado de calorias que queimou.

Distância [DISTANCE]—Este modo de apresentação exhibe a distância que pedalou, em quilómetros ou milhas.

Perfil—Quando for seleccionada uma sessão de exercício de subida de colina ou de intervalos, este modo de apresentação exhibirá um perfil dos níveis de resistência da sessão de exercício.

Pulsações [PULSE]—Este modo de apresentação exhibe o seu ritmo cardíaco quando utilizar o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito incluído (consulte o passo 5 na página 17).

Resistência [RESISTANCE]—Este modo de apresentação exhibe o nível de resistência dos pedais durante alguns segundos de cada vez que mudar o nível de resistência.

Velocidade [SPEED]—Este modo de apresentação mostra a velocidade de pedalada em quilómetros por hora ou milhas por hora.

Medidor de Velocidade-Alvo—Quando for seleccionada uma sessão de exercício, este modo de apresentação comparará a sua velocidade de pedalada com a velocidade-alvo e induzi-lo(a)-á a aumentar ou diminuir a sua velocidade de pedalada.

Tempo [TIME]—Quando for seleccionado o modo manual, este modo de apresentação exhibirá o tempo decorrido. Quando for seleccionada uma sessão de exercício, este modo de apresentação exhibirá o tempo restante da sessão, em vez do tempo decorrido.

Watts [WATTS]—Este modo de apresentação exibirá a energia que gerou em watts.

Altere o nível de volume da consola premindo os botões para aumentar ou diminuir o Volume [VOLUME].

Nota: A consola pode exibir a velocidade de pedalada e a distância, quer em quilómetros, quer em milhas. Para alterar a unidade de medida, consulte COMO USAR O MODO DE INFORMAÇÃO na página 20.

5. Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.

Para usar o monitor de ritmo cardíaco incluído, consulte a página 12. Para usar o sensor de pulsações do punho, siga as instruções abaixo.

IMPORTANTE: Se usar o monitor de ritmo cardíaco e agarrar o sensor de pulsações do punho em simultâneo, a consola não exibirá o seu ritmo cardíaco com precisão.

Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do sensor de pulsações do punho, retire-as. Para medir o seu ritmo cardíaco, segure o sensor de pulsações do punho durante cerca de 15 segundos com as palmas pousadas sobre os contactos de metal.

Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.

Quando a sua pulsação for detectada, o seu ritmo cardíaco aparecerá no ecrã. Para uma leitura mais precisa do ritmo cardíaco, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos.

Se o ecrã não apresentar o ritmo cardíaco, certifique-se de que as suas mãos estejam posicionadas conforme a descrição. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos metálicos com demasiada firmeza. Para obter o melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos ou químicos para limpar os contactos.**

6. Quando acabar de utilizar a bicicleta estática, a consola desligar-se-á automaticamente.

Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 16.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

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

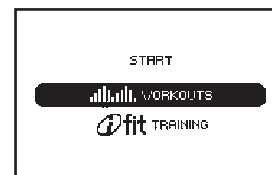
Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 16.

2. Seleccione uma sessão de exercício predefinida.

Se tiver seleccionado uma sessão de exercício ou o modo de treino iFit, prima o botão Menu para regressar ao menu principal.

Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, comece por premir os botões de aumentar e diminuir ao lado do botão

Introdução [ENTER] e seleccione **WORKOUTS** (sessões de exercício). Em seguida, prima o botão Introdução.



Depois, prima os botões de aumentar e diminuir para seleccionar a categoria de sessões de exercício pretendida. Em seguida, prima o botão Introdução.

Também pode premir o botão de sessões de exercício de subida de colinas [HILL CLIMBING WORKOUTS] ou o botão de sessões de exercício de intervalos [INTERVAL WORKOUTS].

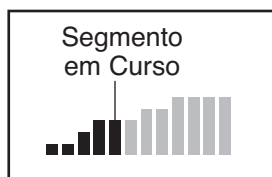
Prima os botões de aumentar e diminuir para seleccionar a categoria de sessões de exercício pretendida. Em seguida, prima o botão Introdução.

Prima os botões de aumentar e diminuir para seleccionar o nome da sessão de exercício pretendida. A duração, a velocidade máxima, o nível de resistência máximo e um perfil dos níveis de resistência da sessão de exercício aparecerão no lado direito do ecrã. Em seguida, prima o botão Introdução.

3. Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.

Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e uma velocidade-alvo. Nota: Podem estar programados para segmentos consecutivos os mesmos nível de resistência e/ou velocidade-alvo.

O perfil da sessão de exercício apresentará o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica o nível de resistência para o segmento em curso.



Quando terminar o primeiro segmento da sessão de exercício, aparecerão durante alguns segundos no ecrã a velocidade-alvo e o nível de resistência para o(a) alertar. O segmento seguinte do perfil começará a piscar e os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência do mesmo.

Enquanto faz exercício, mantenha a sua velocidade de pedalada próxima da velocidade-alvo do segmento em curso.

O medidor de velocidade-alvo mostrará a sua velocidade de pedalada e a velocidade-alvo do segmento em curso. Quando aparecerem no medidor de velocidade-alvo as palavras *SPEED*

UP, aumente a sua velocidade de pedalada. Quando aparecerem as palavras *SLOW DOWN*, diminua a sua velocidade de pedalada.



IMPORTANTE: A velocidade-alvo destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser mais lenta do que a velocidade-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

Se o nível de resistência para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preterir manualmente a definição premindo os botões de Resistência [RESISTANCE]. **IMPOR- TANTE:** Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.

A sessão de exercício continuará da mesma forma até terminar o último segmento.

Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. Soará um toque. Se estiver seleccionado o modo de apresentação do tempo, este começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta recomeçar a pedalar.

4. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na página 16.

5. Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.

Consulte o passo 5 na página 17.

6. Quando acabar de utilizar a bicicleta estática, a consola desligar-se-á automaticamente.

Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 16.

COMO UTILIZAR A SESSÃO DE EXERCÍCIO DE ENERGIA CONSTANTE

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

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 16.

2. Seleccione a sessão de exercício de energia constante.

Se tiver seleccionado uma sessão de exercício ou o modo de treino iFit, prima o botão Menu [MENU] para regressar ao menu principal.

Para seleccionar uma sessão de exercício de energia constante, comece por premir os botões de aumentar e diminuir ao lado do botão Introdução [ENTER] e seleccione *WORKOUTS* (sessões de exercício). Em seguida, prima o botão Introdução.

Depois, prima os botões de aumentar e diminuir para seleccionar a sessão de exercício de energia constante. Em seguida, prima o botão Introdução.

3. Introduza uma definição de watts-alvo.

Aparecerão no ecrã as palavras *SET DESIRED WATT TARGET* e uma definição de watts.

Para introduzir uma definição de watts-alvo, prima os botões de aumento e diminuição junto ao botão Introdução. Em seguida, prima o botão Introdução.

4. Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.

A duração da sessão de exercício de energia constante é de 30 minutos.

A definição de watts-alvo aparecerá no topo do ecrã. Durante a sessão de exercício, o ecrã mostrará a sua progressão. A consola compara regularmente a sua produção de energia com a definição de watts-alvo.

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

Também poderá ser induzido(a) a alterar a sua velocidade de pedalada para fazer aproximar a sua produção de energia da definição de watts-alvo. Quando aparecerem no ecrã as palavras *SPEED UP*, aumente a sua velocidade de pedalada. Quando aparecerem as palavras *SLOW DOWN*, diminua a sua velocidade de pedalada.

IMPORTANTE: A sugestão de velocidade destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser menor do que a velocidade sugerida. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

Para alterar a definição de watts-alvo em qualquer momento da sessão de exercício, prima os botões de aumento e diminuição junto ao botão Introdução.

A sessão de exercício continuará dessa forma até aparecerem zeros no ecrã de tempo.

Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. Soará um toque. O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta recomeçar a pedalar.

5. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na página 16.

6. Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.

Consulte o passo 5 na página 17.

7. Quando acabar de utilizar a bicicleta estática, a consola desligar-se-á automaticamente.

Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 16.

COMO UTILIZAR O MODO DE TREINO iFIT

O módulo iFit Live opcional permite à consola comunicar com a sua rede sem fios e desbloqueia novas funcionalidades emocionantes.

Por exemplo, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias, manter um registo dos resultados do seu exercício e aceder a muitas outras funcionalidades no sítio web iFit Live.

Para adquirir um módulo iFit Live em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.

Para seleccionar o modo de treino iFit, insira o módulo iFit Live na consola. Prima o botão Menu [MENU], depois prima os botões de aumentar e diminuir ao lado do botão Introdução [ENTER] e seleccione *IFIT TRAINING* (treino iFit). Em seguida, prima o botão Introdução.

Para obter mais informações sobre o modo de treino iFit, vá a www.iFit.com. Nota: para utilizar o módulo iFit Live, é necessário ter acesso a um computador com ligação à Internet e uma porta USB. Também é necessária uma rede sem fios, incluindo um roteador 802.11b preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas). Precisa ainda de ser membro do iFit.com.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue o cabo de áudio incluído à tomada da consola e a uma tomada do leitor de MP3 ou de CD; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado.**

Em seguida, prima o botão de reprodução no leitor de MP3 ou de CD. Ajuste o nível do volume com o controlo de volume do leitor de MP3 ou CD, ou prima os botões para aumentar ou diminuir o Volume [VOLUME] na consola.

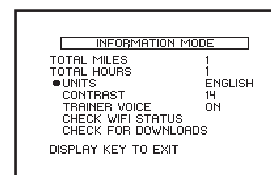
COMO UTILIZAR O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola possui um modo de informação que lhe permite ver informações sobre a utilização da bicicleta estática, seleccionar uma unidade de medida para a consola e ajustar o nível de contraste do ecrã.

Quando estiver ligado um módulo iFit Live à consola, pode também utilizar o modo de informação para escolher uma configuração áudio para a voz do treinador pessoal, verificar o estado do módulo iFit Live e verificar se existem conteúdos para descarregar.

1. Selecciono o modo de informação.

Para seleccionar o modo de informação, prima e mantenha premido o botão Ecrã [DISPLAY] por alguns segundos, até surgir no ecrã o modo de informação.



2. Veja informações sobre a utilização da bicicleta estática.

O ecrã mostrará a distância total já percorrida a pedalar na bicicleta estática. O ecrã mostrará também o número total de horas de utilização da bicicleta estática.

3. Selecciono uma unidade de medida, se o desejar.

Aparecerá no ecrã a palavra *ENGLISH* para milhas inglesas ou a palavra *METRIC* para quilómetros métricos, para mostrar a unidade de medida actualmente seleccionada.

Para mudar a unidade de medida, prima os botões para aumentar e diminuir até aparecer um sinal junto à palavra *UNITS* (unidades). Em seguida, prima repetidamente o botão Introdução para seleccionar a unidade de medida pretendida.

4. Ajuste o nível de contraste do ecrã, se o desejar.

Surgirá também no ecrã o nível de contraste actualmente seleccionado. Para mudar o nível de contraste, prima os botões para aumentar e diminuir até aparecer um sinal junto à palavra CONTRAST (CONTRASTE).

Prima o botão ENTER e, em seguida, prima repetidamente os botões para aumentar e diminuir, para seleccionar o nível de contraste pretendido. Volte a premir o botão ENTER para guardar a configuração.

5. Determine se está ligado à consola um módulo iFit Live.

Se estiver ligado à consola um módulo iFit Live, o ecrã apresentará as palavras WIFI STATUS (ESTADO WIFI) ou USB STATUS (ESTADO USB).

Se não estiver ligado qualquer acessório, o ecrã mostrará as palavras NO MODULE DETECTED (SEM MÓDULOS DETECTADOS). Se não estiver ligado qualquer acessório, vá para o passo 9.

6. Selecione uma configuração áudio para a voz do treinador pessoal, se o desejar.

Também aparecerá no ecrã a configuração áudio actualmente seleccionada para a voz do treinador pessoal.

Para mudar a configuração áudio, prima os botões para aumentar e diminuir até aparecer um sinal junto às palavras TRAINER VOICE (VOZ DO TREINADOR). Em seguida, prima repetidamente o botão ENTER para definir a voz do treinador pessoal para ON (Ligada) ou OFF (Desligada).

7. Verifique o estado do módulo iFit Live, se o desejar.

Para mudar o estado do módulo iFit Live, prima os botões para aumentar e diminuir até aparecer um sinal junto às palavras CHECK WIFI STATUS (VERIFICAR ESTADO WIFI) ou CHECK USB STATUS (VERIFICAR ESTADO USB).

Em seguida, prima o botão ENTER. Após alguns segundos, aparecerá no ecrã o estado do módulo iFit Live. Para sair deste ecrã, prima e mantenha premido o botão ECRÃ durante alguns segundos.

8. Verifique se existem conteúdos para descarregar, se o desejar.

Para verificar se existem sessões de exercício e firmware iFit Live para descarregar, prima os botões para aumentar e diminuir até aparecer um sinal junto às palavras CHECK FOR DOWNLOADS (VERIFICAR CONTEÚDOS PARA DESCARREGAR).

Em seguida, prima o botão ENTER. A consola verificará então se existem sessões de exercício e firmware iFit Live para descarregar.

9. Saia do modo de informação.

Prima o botão ECRÃ para sair do modo de informação.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

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

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

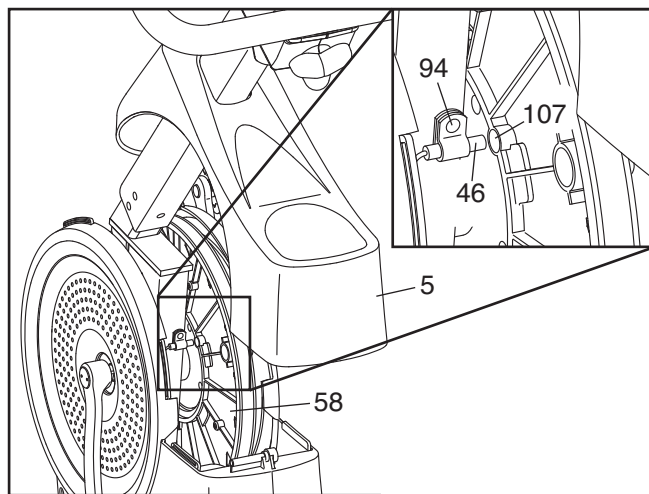
Se o sensor de pulsações do punho não funcionar devidamente, consulte o passo 5 na página 17.

Se aparecerem linhas no ecrã da consola, consulte o passo 4 na página 21 e ajuste o nível de contraste do ecrã.

COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINA

Se a consola não exibir informações correctas, o interruptor de lâmina deve ser ajustado.

Para ajustar o interruptor de lâmina, desligue primeiro o adaptador de corrente. Com uma chave de fendas de ponta plana, solte as patilhas na Cobertura do Escudo (5) e puxe-a para cima.



Localize o Interruptor de Lâmina (46). Rode a Roldana (58) até que um Íman (107) fique alinhado com o Interruptor de Lâmina. Em seguida, desaperte, mas não retire, o Parafuso de Flange de M4 x 13mm (94) indicado. Faça deslizar o Interruptor de Lâmina ligeiramente para mais perto ou mais longe do Íman e volte a apertar o Parafuso. Rode a Roldana por um momento.

Repita estes procedimentos até que a consola exiba informações correctas. Quando o interruptor de lâmina ficar correctamente ajustado, volte a colocar a cobertura do escudo.

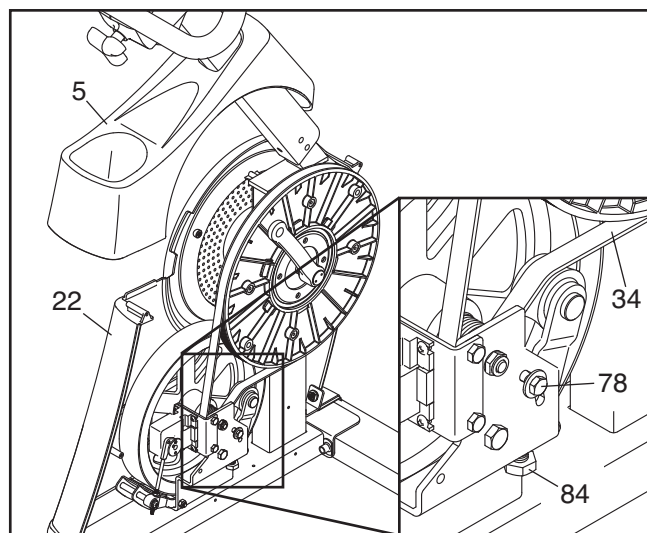
COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se os pedais resvalarem enquanto pedala, mesmo com a resistência ajustada para o nível mais elevado, a correia de transmissão poderá ter de ser ajustada.

Para ajustar a correia de transmissão, desligue primeiro o adaptador de corrente. Depois, remova o pedal direito, a cobertura do escudo e o escudo frontal direito.

Usando uma chave inglesa, rode o pedal direito no sentido anti-horário e remova-o.

Com uma chave de fendas de ponta plana, solte as patilhas na Cobertura do Escudo (5) e puxe-a para cima.



Seguidamente, remova os parafusos dos Escudos Frontais Direito e Esquerdo (22, não mostrado); **há parafusos de três tamanhos nos Escudos Frontais; tome nota do tamanho do parafuso que retira de cada orifício.** Depois, afaste cuidadosamente o Escudo Frontal Direito da estrutura.

Desaperte o Parafuso Sextavado de M6 x 20mm (78). Aperte o Parafuso Sextavado de M10 x 50mm (84) até que a Correia de Transmissão (34) fique tensa. Quando a Correia de Transmissão ficar tensa, aperte o Parafuso Sextavado de M6 x 20mm.

Depois, volte a fixar os escudos frontais, a cobertura do escudo e o pedal direito.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

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

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

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

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

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

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

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

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NTEVEX75011.0 R0411A

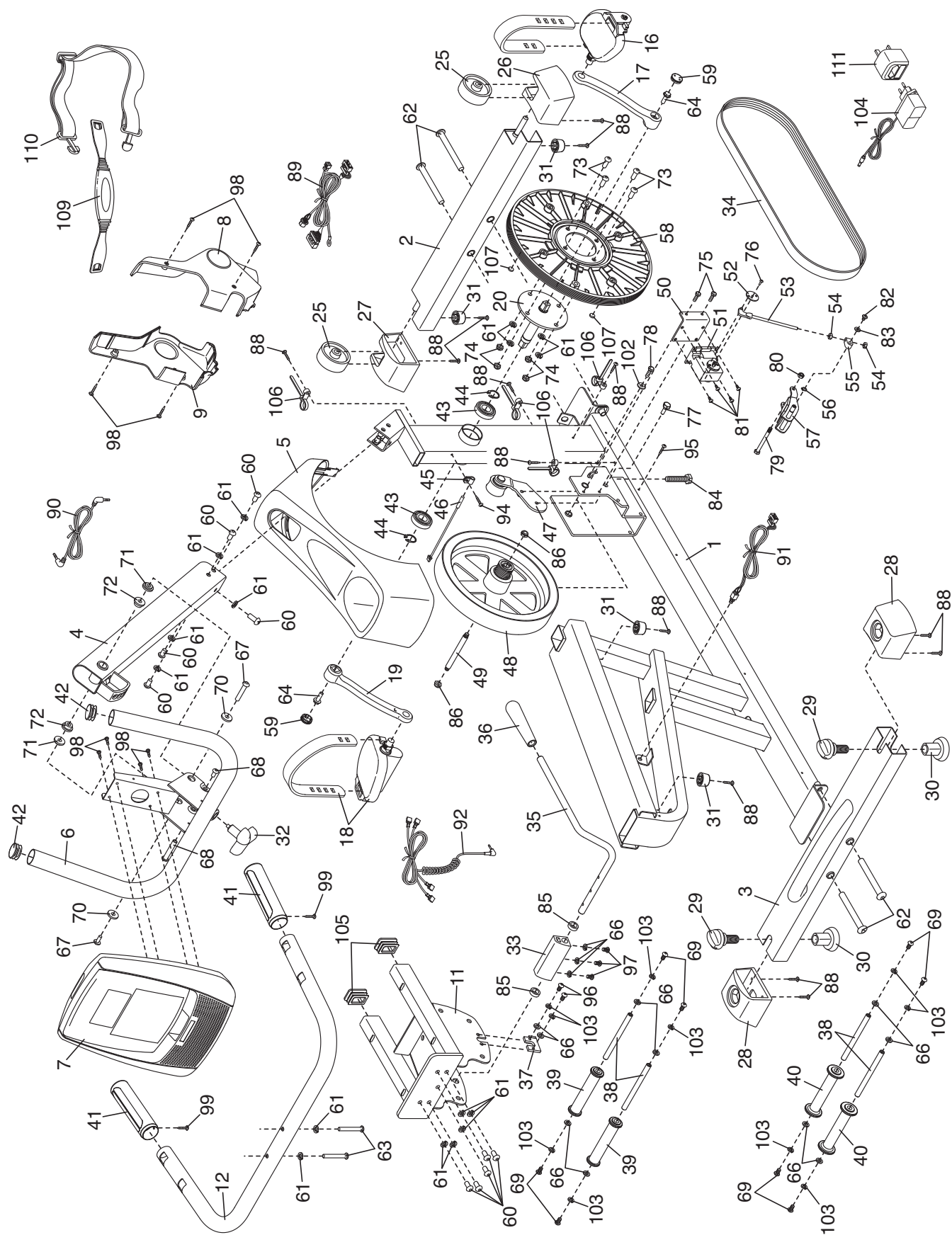
Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	47	1	Braço Tensor
2	1	Estabilizador Frontal	48	1	Volante
3	1	Estabilizador Traseiro	49	1	Eixo do Volante
4	1	Barra Vertical	50	1	Suporte do Motor
5	1	Cobertura do Escudo	51	1	Motor de Resistência
6	1	Manípulo	52	1	Disco do Motor
7	1	Consola	53	1	Braço de Resistência
8	1	Cobertura do Manípulo Direita	54	2	Porca de Ajuste
9	1	Cobertura do Manípulo Esquerda	55	1	Suporte de Resistência
10	1	Haste do Assento	56	1	Anel de Retenção
11	1	Carril do Assento	57	1	Íman "C"
12	1	Barra de Pulsações	58	1	Roldana
13	1	Encosto	59	2	Tampa do Braço do Pedaleiro
14	1	Cobertura do Encosto	60	10	Parafuso com Plástico de M8 x 16mm
15	1	Assento	61	16	Anilha Fendida de M8
16	1	Pedal Direito/Alça	62	4	Parafuso com Plástico de M10 x 95mm
17	1	Braço do Pedaleiro Direito	63	2	Parafuso com Plástico de M8 x 45mm
18	1	Pedal Esquerdo/Alça	64	2	Parafuso de Flange de 5/16"
19	1	Braço do Pedaleiro Esquerdo	65	4	Parafuso com Plástico de M6 x 50mm
20	1	Pedaleiro	66	17	Anilha M6
21	1	Escudo Frontal Direito	67	1	Conjunto de Pino e Parafuso de M6 x 70mm
22	1	Escudo Frontal Esquerdo	68	1	Conjunto de Pino e Parafuso de M6 x 60mm
23	1	Escudo do Assento Direito	69	8	Parafuso com Plástico de 1/4" x 16mm
24	1	Escudo do Assento Esquerdo	70	2	Anilha M8 x 20mm
25	2	Roda	71	2	Casquilho do Manípulo
26	1	Tampa do Estabilizador Frontal Direita	72	2	Casquilho da Barra Vertical
27	1	Tampa do Estabilizador Frontal Esquerda	73	4	Pino Roscado de Cabeça Redonda de M8 x 20mm
28	2	Tampa do Estabilizador Traseiro	74	4	Porca de Travamento de M8
29	2	Botão Nivelador	75	2	Parafuso Sextavado de M6 x 8mm
30	2	Pé Nivelador	76	1	Parafuso de M3.5 x 12mm
31	4	Pé/Amortecedor	77	1	Parafuso de Espera de M6 x 14,67mm
32	1	Botão	78	1	Parafuso Sextavado de M6 x 20mm
33	1	Travão	79	1	Pino Sextavado de M6 x 65mm
34	1	Correia de Transmissão	80	1	Porca de Travamento de M6
35	1	Alavanca do Assento	81	4	Parafuso de Flange de M4 x 12mm
36	1	Punho do Assento	82	1	Parafuso de M5 x 7mm
37	1	Haste da Alavanca do Assento	83	1	Anilha de M5
38	4	Eixo	84	1	Parafuso Sextavado de M10 x 50mm
39	2	Roleta Superior			
40	2	Roleta Inferior			
41	2	Punho de Pulsações			
42	2	Tampa do Manípulo			
43	2	Rolamento			
44	2	Anel de Retenção			
45	1	Grampo			
46	1	Interruptor de Lâmina/Fio do Interruptor de Lâmina			

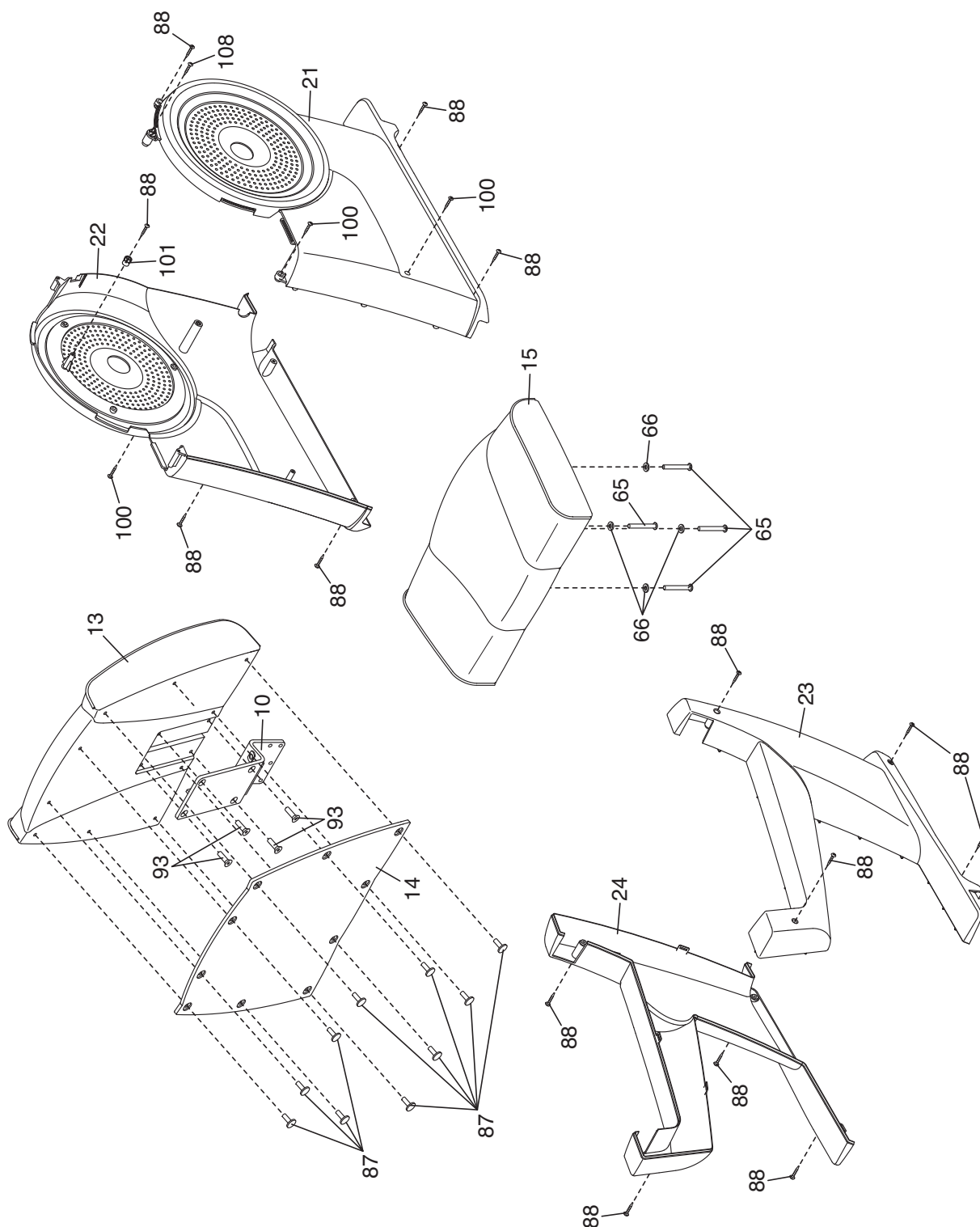
Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
85	2	Espaçador do Travão	98	8	Parafuso de M4 x 16mm
86	2	Contraporca de M8	99	2	Parafuso de M4 x 12mm
87	10	Fixador	100	3	Parafuso de M4 x 25mm
88	28	Parafuso de M4 x 19mm	101	1	Mola de Pressão
89	1	Cablagem	102	1	Anilha de M6 x 18mm
90	1	Cabo de Áudio	103	10	Anilha Fendida de M6
91	1	Fio de Pulsações da Estrutura/Tomada	104	1	Adaptador de Corrente
92	1	Fio de Pulsações da Barra de Pulsações	105	2	Tampa do Carril do Assento
93	4	Parafuso de Cabeça Chata de M6 x 20mm	106	4	Grampo para Fio
94	1	Parafuso de Flange de M4 x 13mm	107	2	Íman
95	1	Parafuso Brilhante de M4 x 13mm	108	1	Parafuso Phillips de M4 x 16mm
96	2	Parafuso com Plástico de 1/4" x 14mm	109	1	Unidade do Sensor
97	3	Parafuso de M6 x 16mm	110	1	Faixa para o Peito
			111	1	Adaptador da Ficha
			*	—	Manual do Utilizador
			*	—	Ferramenta de Montagem
			*	—	Pacote de Massa Lubrificante

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NTEVEX75011.0 R0411A





ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

