

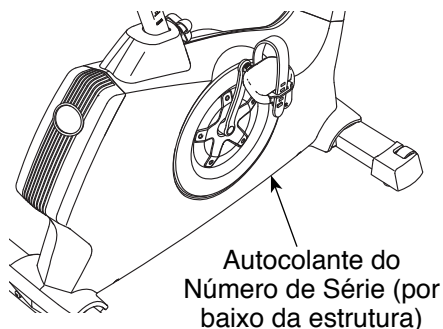
NordicTrack®

GX 3.4

Modelo nº NTEVEX78612.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301

Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:

www.iconsupport.eu

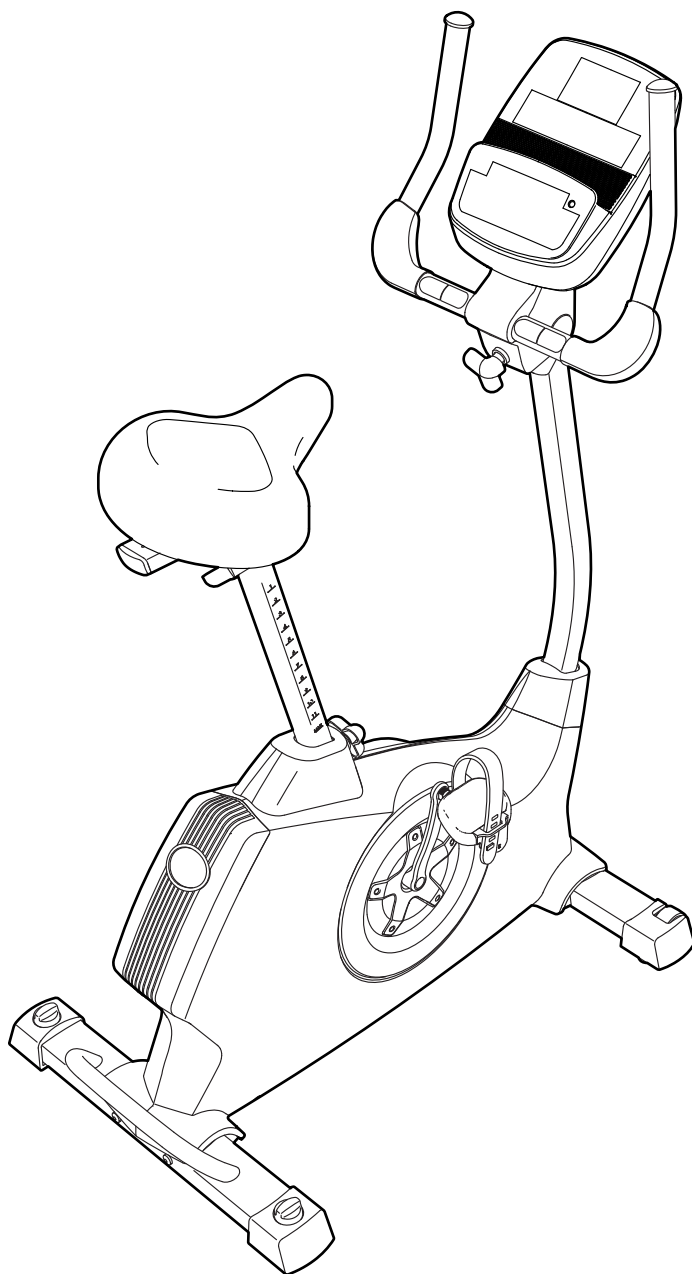
Endereço electrónico:

cspi@iconeurope.com

⚠ CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



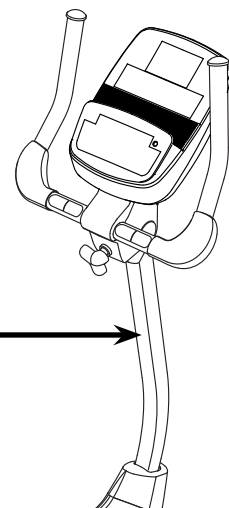
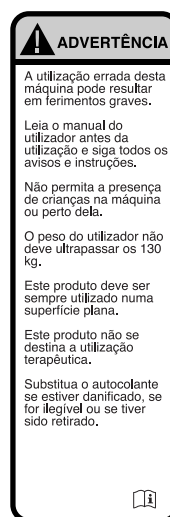
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	5
MONTAGEM	6
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA	12
COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA	13
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	25
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	27
LISTA DE PEÇAS	29
DIAGRAMA AMPLIADO	31
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 gratui-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 o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estática são adequadamente informados acerca de todas as precauções.
2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
3. Utilize a bicicleta estática apenas da forma descrita neste manual.
4. A bicicleta estática destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize a bicicleta estática num ambiente comercial, institucional ou de aluguer.
5. Mantenha a bicicleta estática dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não coloque a bicicleta estática numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
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 com idade inferior a 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. Utilize sempre calçado desportivo para proteger os pés.
10. A bicicleta estática não deve ser utilizada por pessoas com mais de 130 kg.
11. Tenha cuidado ao subir e descer da bicicleta estática.
12. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.
13. Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta estática; não arqueie as costas.
14. 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

Obrigado por seleccionar a revolucionária bicicleta estática NORDICTRACK® GX 3.4. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para melhorar a condição cardiovascular, desenvolver a resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática GX 3.4 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos.

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

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.

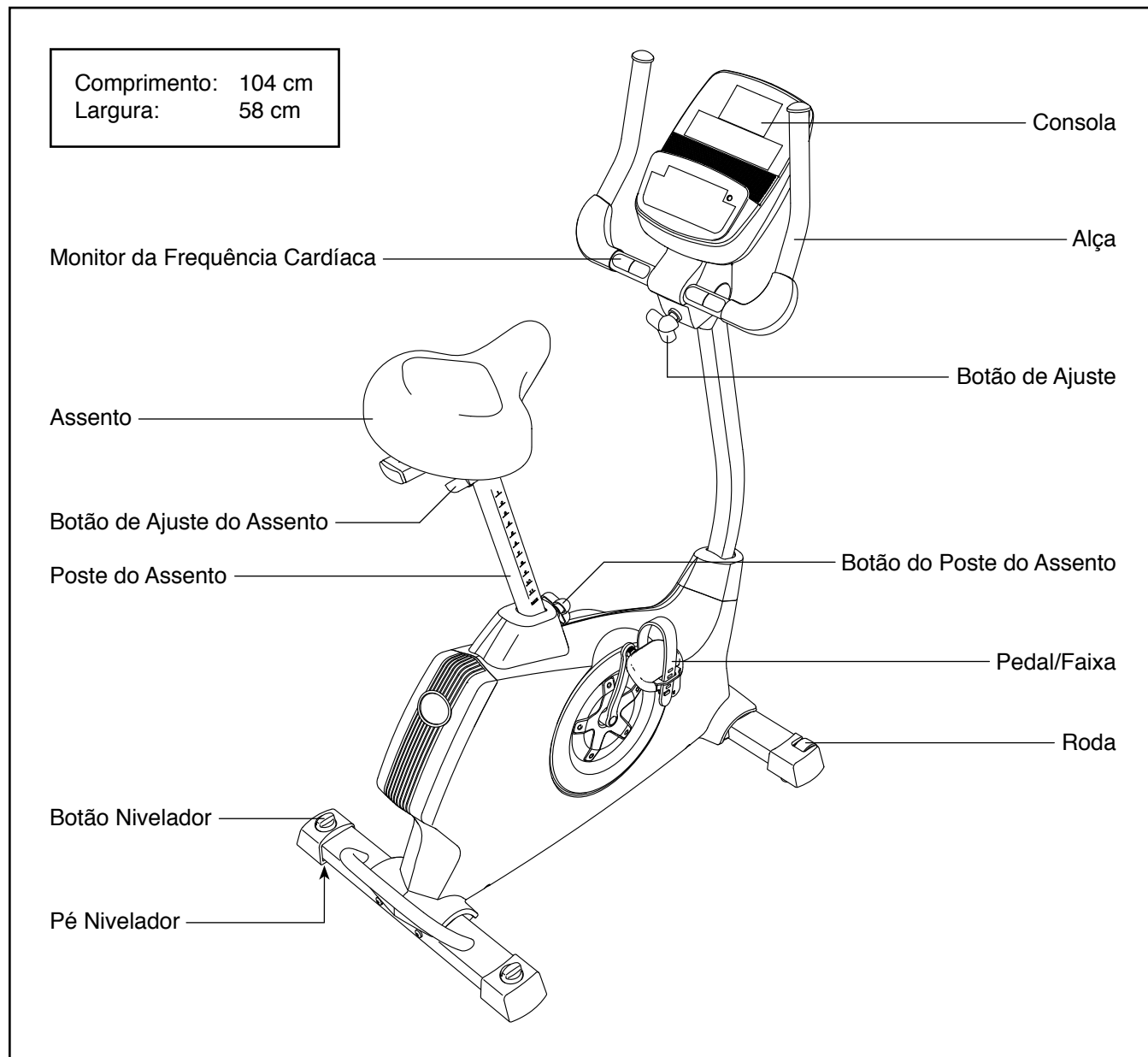
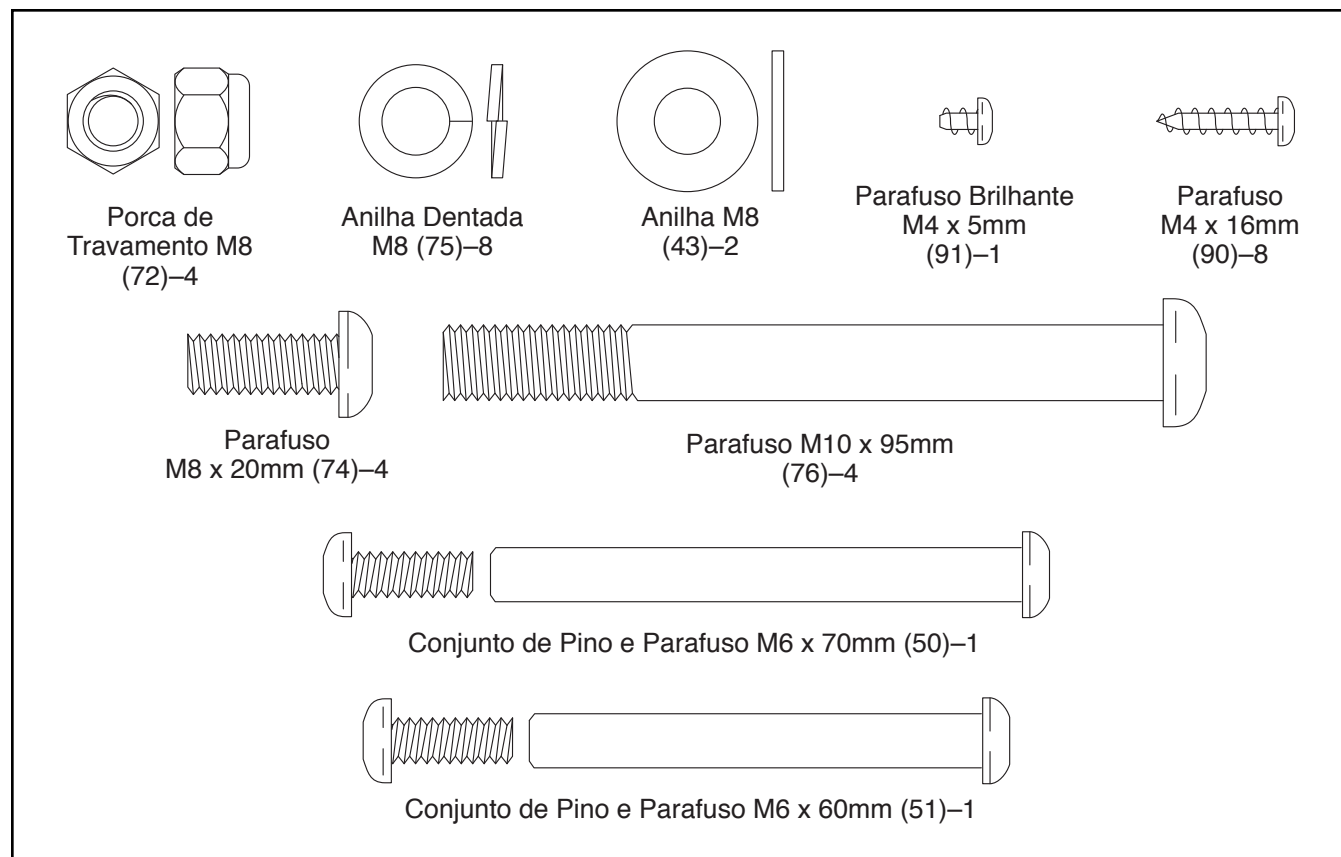
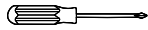


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número 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: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**



MONTAGEM

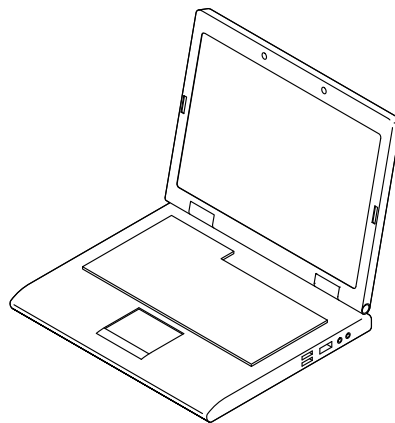
- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
 - Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até concluir todos os passos da montagem.
 - As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas com “R” ou “Right.”
 - Para identificar as peças pequenas, consulte a page 5.
- Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer as ferramentas seguintes:
 - uma chave Phillips 
 - uma chave inglesa 
 - um maço de borracha 
- A montagem poderá ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o seu produto.

- ativa a sua garantia
- poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
- permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

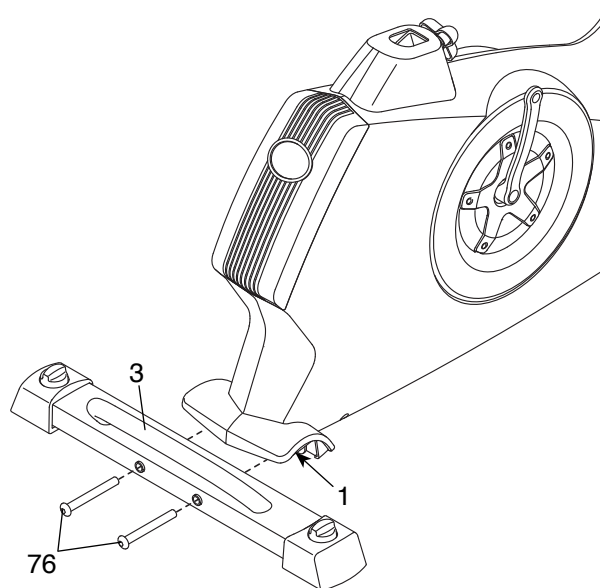
Nota: se não tiver acesso à Internet, ligue para o APOIO AO CLIENTE (consulte a capa deste manual) e registe o seu produto.

1

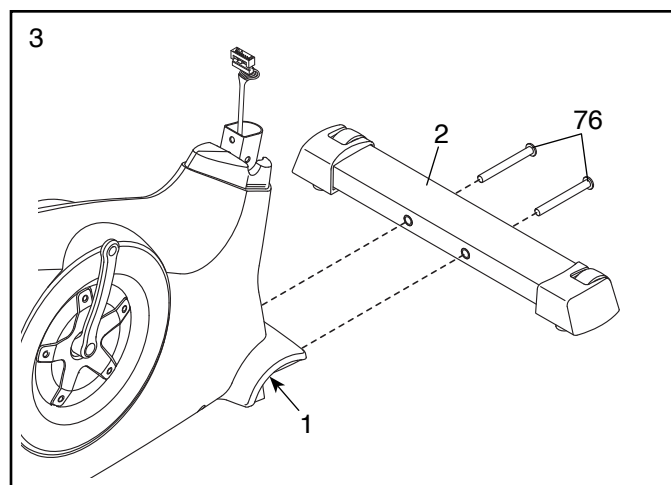


2. Fixe o Estabilizador Traseiro (3) à Estrutura (1) com dois Parafusos M10 x 95mm (76).

2



3. Fixe o Estabilizador Frontal (2) à Estrutura (1) com dois Parafusos M10 x 95mm (76).

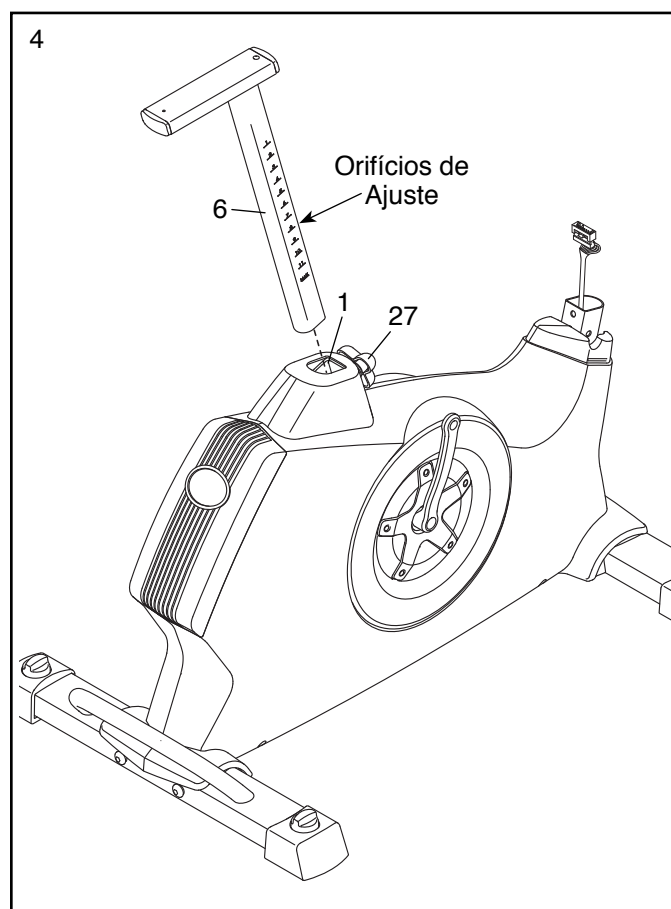


4. Solte o Botão de Ajuste (27) na Estrutura (1) rodando-o algumas vezes.

Posicione o Poste do Assento (6) conforme indicado. Em seguida, puxe o Botão de Ajuste (27) para fora e insira o Poste do Assento na Estrutura (1).

Faça deslizar o Poste do Assento (6) para cima ou para baixo até à posição pretendida e solte o Botão de Ajuste (27).

Mova o Poste do Assento (6) ligeiramente para cima ou para baixo para se certificar de que o Botão de Ajuste (27) está inserido num dos orifícios de ajuste no Poste do Assento. Em seguida, aperte o Botão de Ajuste.

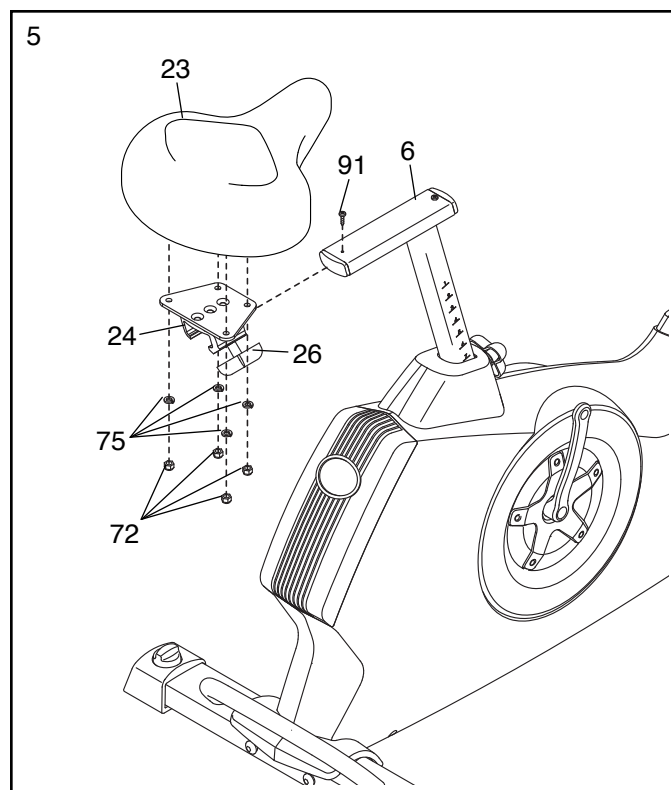


5. Posicione o Assento (23) e a Carroçaria do Assento (24) conforme indicado.

Fixe o Assento (23) à Carroçaria do Assento (24) com quatro Porcas de Travamento M8 (72) e quatro Anilhas Dentadas M8 (75).

Faça deslizar a Carroçaria do Assento (24) para o Poste do Assento (6). Em seguida, faça deslizar a Carroçaria do Assento o mais possível e aperte o Botão de Ajuste do Assento (26).

Fixe um Parafuso Brilhante M4 x 5mm (91) à parte traseira do Poste do Assento (6).



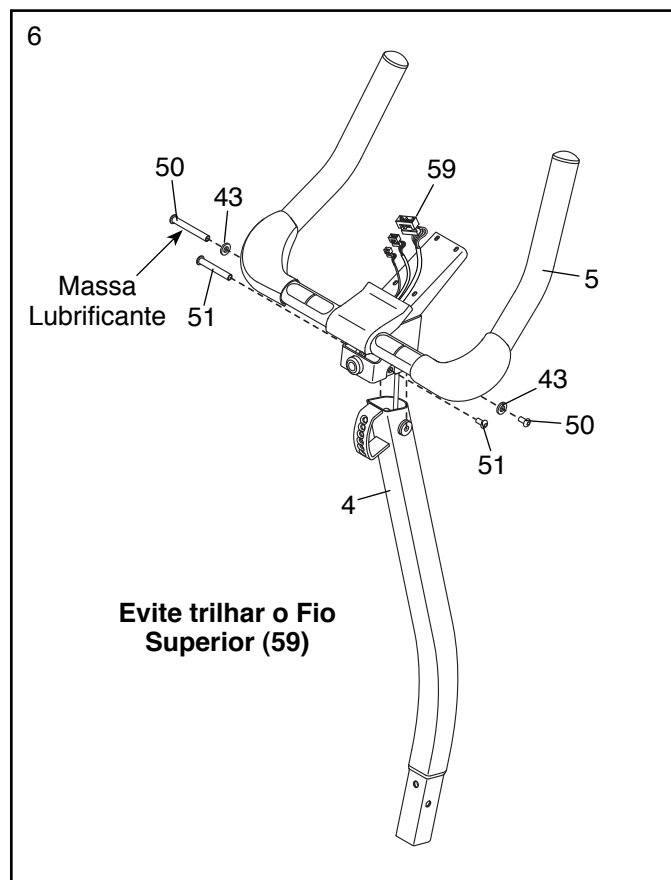
6. Utilizando um saco plástico para manter os dedos limpos, aplique uma camada da massa lubrificante incluída a um Conjunto de Pino e Parafuso M6 x 70mm (50).

Oriente a Alça (5) e a Barra Vertical (4) conforme indicado.

Enquanto uma segunda pessoa segura na Alça (5) junto à Barra Vertical (4), insira o Fio de Superior (59) para cima através da Alça.

Conselho: Evite trilhar o Fio Superior (59).
Fixe a Alça (5) à Barra Vertical (4) com o Conjunto de Pino e Parafuso M6 x 70mm (50) e duas Anilhas M8 (43).

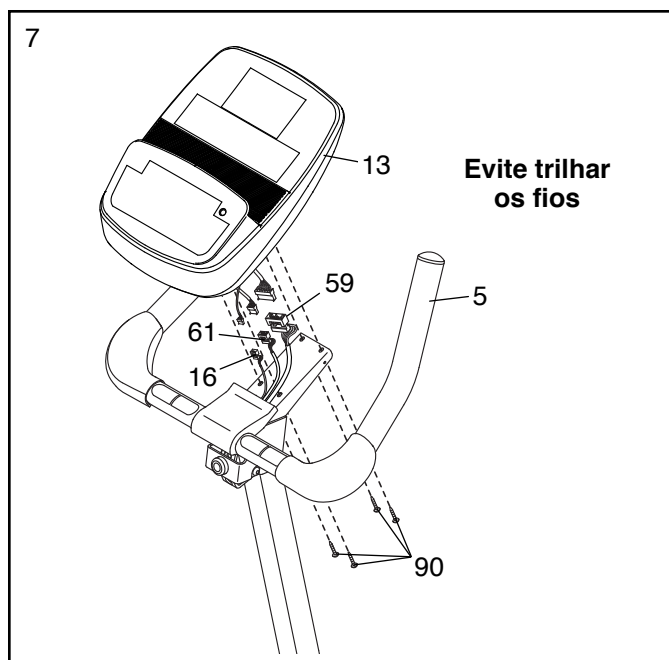
Em seguida, insira um Conjunto de Pino e Parafuso M6 x 60mm (51) através do suporte inferior na Alça (5).



7. Enquanto outra pessoa segura na Consola (13) junto à Alça (5), ligue os fios da consola ao Fio Superior (59), ao Fio de Pulsações (61) e ao Fio Recetor (16).

Introduza a extensão excessiva de fio na Alça (5).

Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Consola (13) à Alça (5) com quatro Parafusos M4 x 16mm (90).



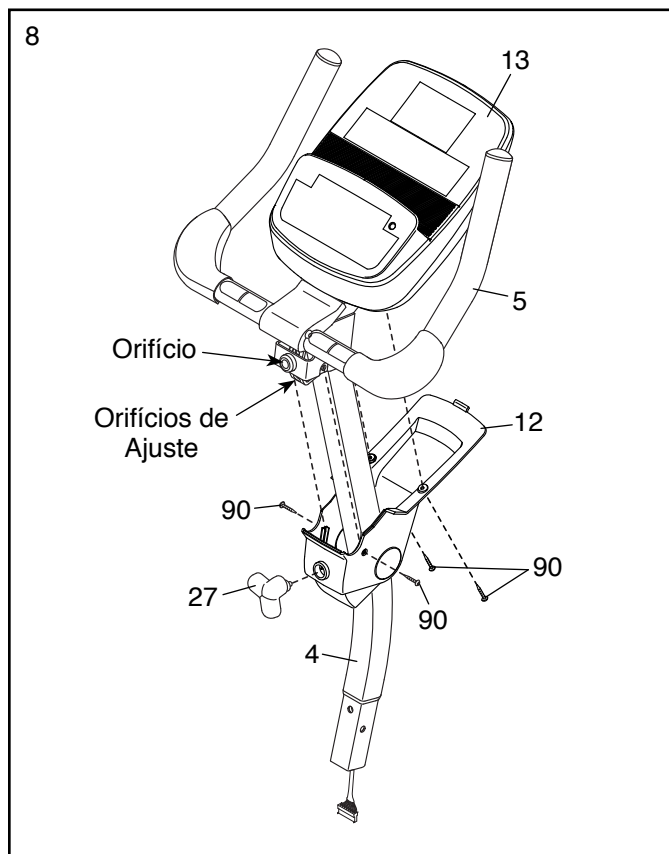
8. Oriente o conjunto da Barra Vertical (4) e a Cobertura do Eixo (12) conforme indicado.

Faça deslizar a Cobertura do Eixo (12) para cima na Alça (5). **Conselho: Dobre e curve ligeiramente a Cobertura do Eixo para a fazer deslizar sobre a Alça.**

Fixe a Cobertura do Eixo (12) à Alça (5) e à Consola (13) com quatro Parafusos M4 x 16mm (90).

Rode a Alça (5) até o orifício na Alça estar alinhado com um orifício de ajuste na Barra Vertical (4).

Aperte um Botão de Ajuste (27) na Alça (5) e um orifício de ajuste na Barra Vertical (4). **Certifique-se de que o Botão de Ajuste está inserido num dos orifícios de ajuste.**



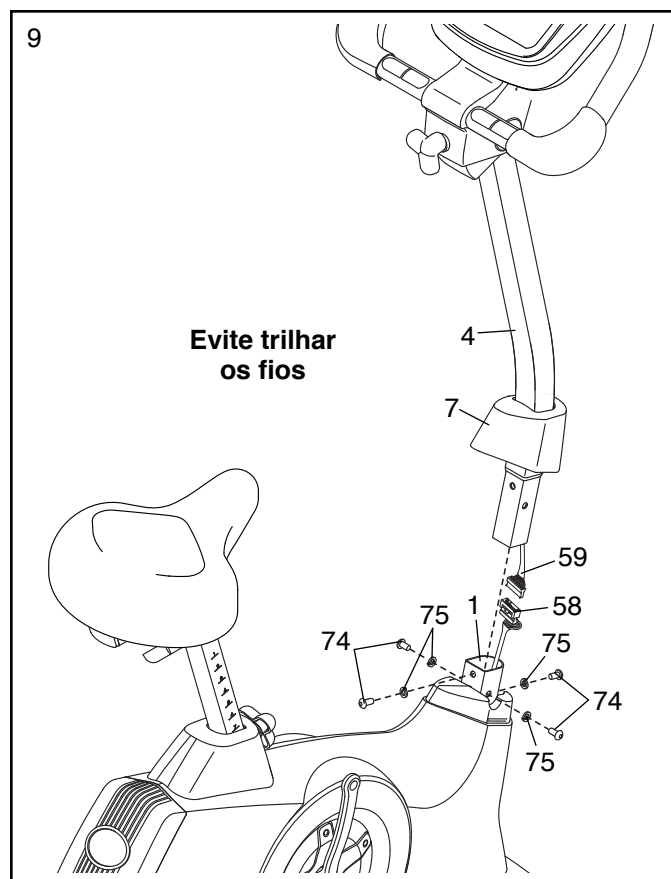
9. Faça deslizar a Cobertura de Proteção Frontal (7) para cima na Barra Vertical (4).

Enquanto outra pessoa segura a Barra Vertical (4) junto à Estrutura (1), ligue o Fio Superior (59) ao Fio Inferior (58).

Insira a Barra Vertical (4) na Estrutura (1).

Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Barra Vertical (4) com quatro Parafusos M8 x 20mm (74) e quatro Anilhas Dentadas M8 (75).

Faça deslizar a Cobertura de Proteção Frontal (7) para baixo na Estrutura (1) e exerça pressão para encaixar no devido lugar.



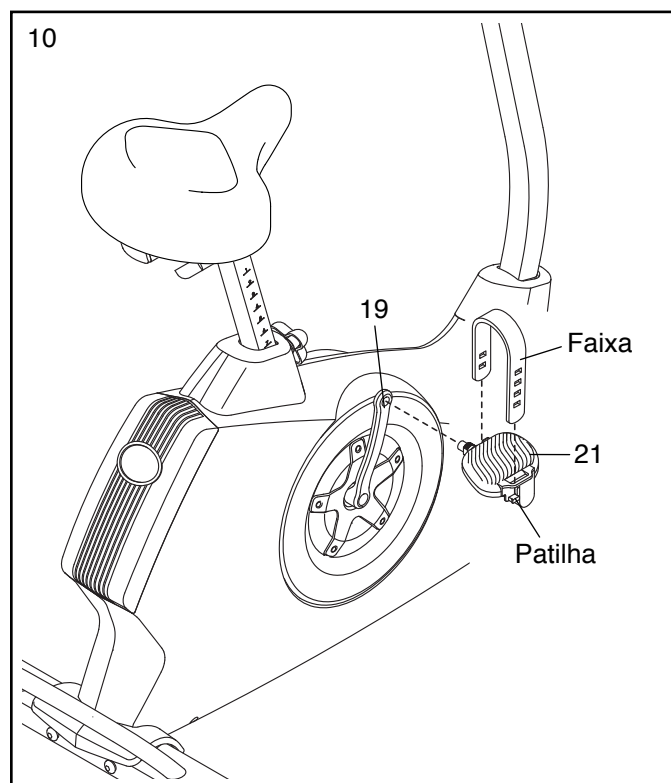
10. Identifique o Pedal Direito (21).

Com uma chave inglesa, **aperte firmemente** o Pedal Direito (21) **no sentido dos ponteiros do relógio** na Haste do Pedaleiro Direito (19).

Aperte o Pedal Esquerdo (não apresentado) **no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio** na Haste do Pedaleiro Esquerdo (não apresentada).

Ajuste a faixa do Pedal Direito (21) para a posição pretendida e prima as extremidades das faixas contra as patilhas do Pedal Direito.

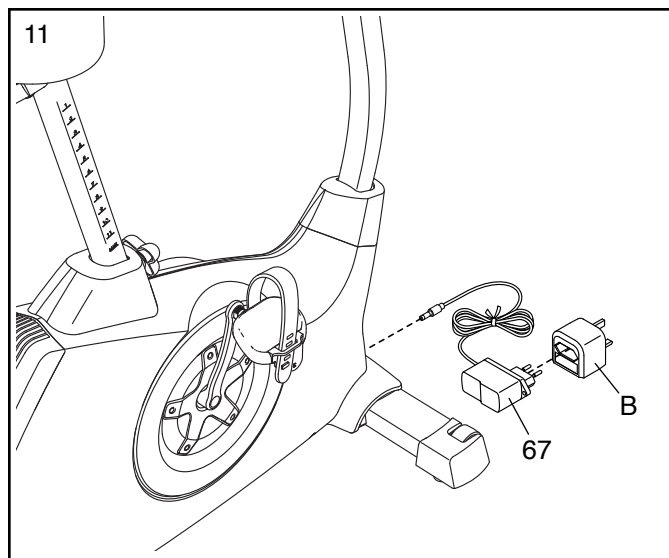
Ajuste a faixa do Pedal Esquerdo (não apresentada) da mesma forma.



11. Ligue o Adaptador de Corrente (67) à tomada na estrutura da bicicleta estática.

Se necessário, ligue o Adaptador de Corrente (67) ao Adaptador de Ficha (B).

Nota: Para ligar o Adaptador de Corrente (67) a uma tomada, consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na page 13.

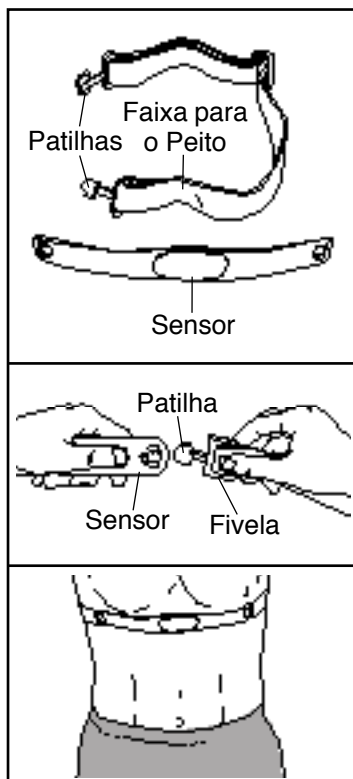


12. Após montar a bicicleta estática, inspecione-a para se certificar de que está corretamente montada e funciona devidamente. Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas antes de utilizar a bicicleta estática. Nota: Poderão sobrar algumas peças após concluída a montagem. Coloque um tapete por baixo da bicicleta estática para proteger o chão ou a alcatifa.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

COMO COLOCAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

O monitor da frequência cardíaca consiste em 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 mostrado. Depois, 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.



O monitor da frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele.

Envolva o peito com o monitor de frequência cardíaca na posição mostrada. Certifique-se de que o logótipo fique com o lado direito para cima. Depois, fixe a outra extremidade da faixa para o peito ao sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.

Afaste o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos, que estão cobertas por sulcos rasos. Humedeça as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Depois, volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor com uma toalha macia depois de cada utilização. A humidade pode manter o sensor activado, encurtando a vida útil da pilha.
- Guarde o monitor da frequência cardíaca num local quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.

- Não exponha o monitor da frequência cardíaca 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 usar ou guardar o monitor da frequência cardíaca.
- Para limpar o sensor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o sensor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar o sensor. A faixa para o peito deve ser lavada à mão e seca ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

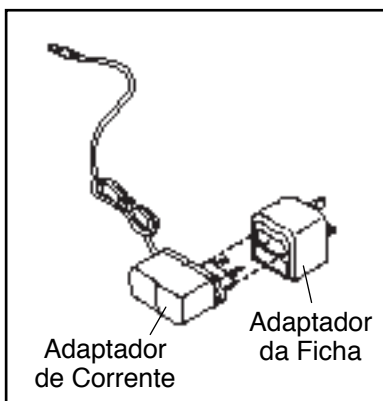
- Certifique-se de que tem o monitor da frequência cardíaca colocado da forma descrita à esquerda. Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar quando for colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Se as leituras da frequência cardíaca não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.
- Para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.
- Se houver uma tampa do compartimento das pilhas no lado de trás do sensor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.
- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (CVP), picos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema seja causado por interferências magnéticas, tente mudar a localização do equipamento de exercício.

COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA

COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

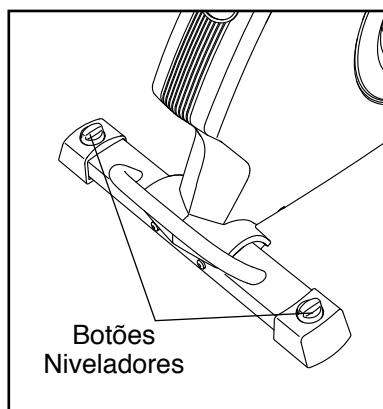
IMPORTANTE: Se a bicicleta estática tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe-a aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eletrónicos.

Ligue o adaptador de corrente à tomada da estrutura da bicicleta estática. Em seguida, ligue o adaptador de corrente ao adaptador da ficha. Depois, ligue o adaptador da ficha a uma tomada adequada devidamente instalada em conformidade com todos os regulamentos e leis locais.



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.



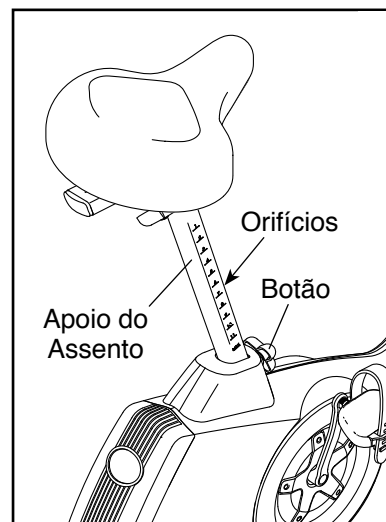
COMO AJUSTAR A ALTURA DO ASSENTO

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

Para ajustar o assento, solte primeiro o botão de ajuste rodando-o algumas voltas. Em seguida, puxe o botão para fora, faça deslizar o poste do assento para cima ou para baixo até à posição pretendida e, em seguida, solte o botão.

Mova o poste do assento ligeiramente para cima ou para baixo

para se certificar de que o botão está inserido num dos orifícios de ajuste do apoio do assento. Em seguida, aperte o botão.



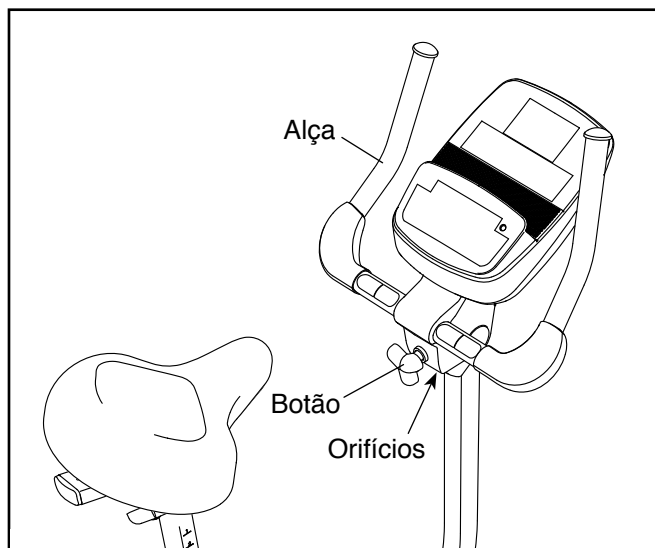
COMO AJUSTAR A POSIÇÃO HORIZONTAL DO ASSENTO

Para ajustar a posição horizontal do assento, comece por soltar o botão de ajuste do assento rodando-o algumas voltas. Em seguida, mova o assento para a frente ou para trás até à posição pretendida e aperte firmemente o botão.



COMO AJUSTAR O ÂNGULO DA ALÇA

Para ajustar o ângulo da alça, solte primeiro o botão de ajuste rodando-o algumas voltas. Em seguida, puxe o botão para fora, rode a alça até ao ângulo pretendido e, em seguida, solte o botão num orifício de ajuste. **Certifique-se de que o botão está encaixado num dos orifícios de ajuste.** Em seguida, aperte o botão.



COMO AJUSTAR AS FAIXAS DOS PEDAIS

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

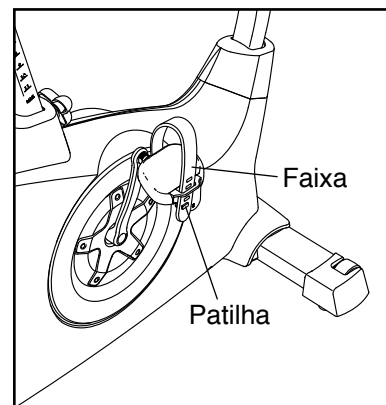
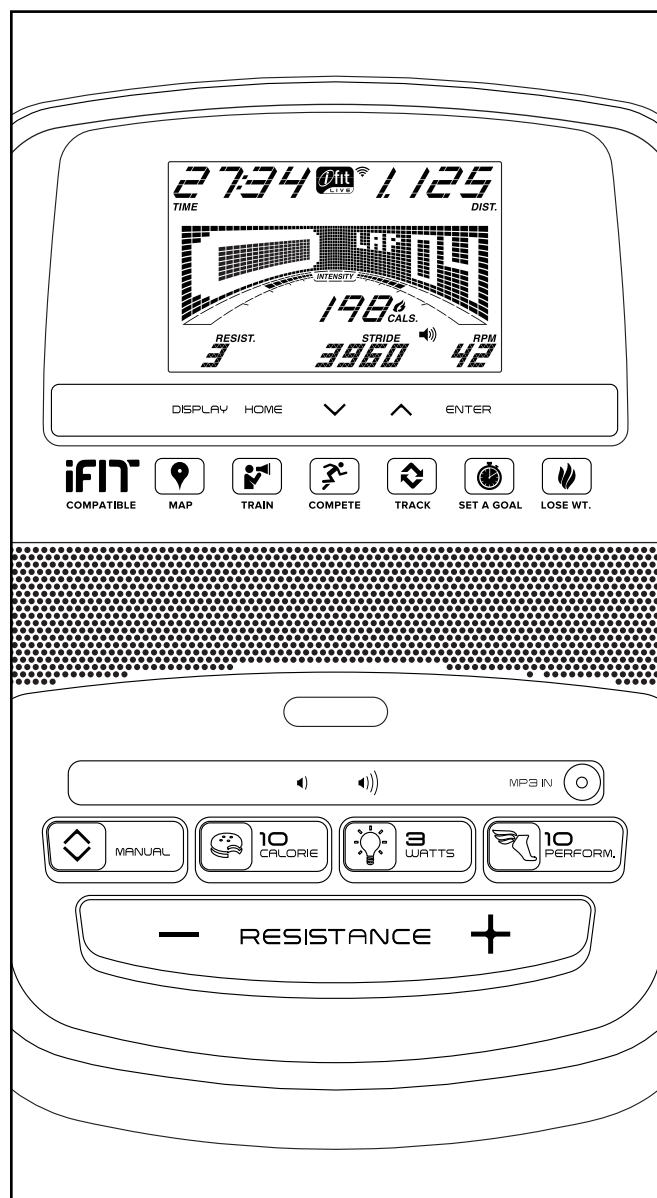


DIAGRAMA DA CONSOLA



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

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



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



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



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



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



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



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

Vá a iFit.com para saber mais.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

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

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais, bastando para isso tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta continuamente informações sobre o mesmo. Pode também medir a frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional.

A consola oferece vinte sessões de exercício predefinidas—dez de calorias e dez de desempenho. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais enquanto o(a) orienta ao longo de um exercício eficaz. Também pode definir uma meta de calorias, distância ou tempo.

A consola oferece igualmente três sessões de exercício de watts que alteram a resistência dos pedais para manter a produção de energia próxima de uma meta de watts.

A consola inclui ainda um modo iFit que lhe permite comunicar com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, manter um registo dos resultados das suas sessões de exercício, competir com outros utilizadores iFit e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

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

Para utilizar o modo manual, consulte a page 17. **Para utilizar uma sessão de exercício predefinida**, consulte a page 19. **Para utilizar uma sessão de exercício com meta definida**, consulte a page 20. **Para utilizar uma sessão de exercício de watts**, consulte a page 21. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit**, consulte a page 22. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a page 23. **Para alterar as definições da consola**, consulte a page 24.

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

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

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

Quando ligar a consola, o ecrã ilumina-se. A consola fica então pronta a ser utilizada.

2. Selecione o modo manual.

Prima o botão Manual na consola para seleccionar o modo manual.

Se não houver um módulo iFit sem fios inserido na consola e ligado ao iFit, o modo manual é seleccionado automaticamente.

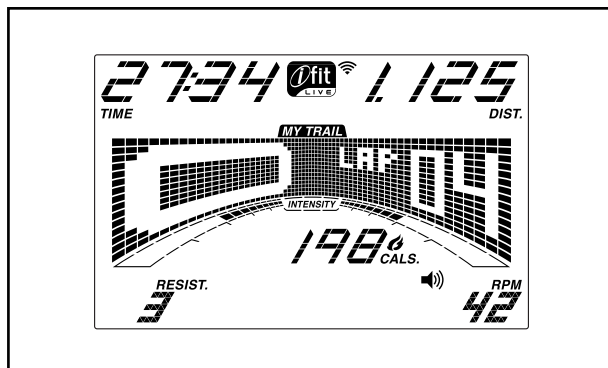
3. Altere a resistência dos pedais conforme pretendido.

Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumentar e diminuir a Resistance (Resistência).

Nota: Após premir um botão, os pedais demoram um momento até atingir o nível de resistência seleccionado.

4. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

O ecrã pode apresentar as seguintes informações da sessão de exercício:



Cals. (Calorias): Este modo apresenta o número aproximado de calorias que queimou.

Cals./Hr (Calorias por hora): Este modo apresenta o número aproximado de calorias queimadas por hora.

Dist. (Distância): Este modo apresenta a distância que pedalou em quilómetros ou milhas.

Pulse (Pulsção): Este modo apresenta a frequência cardíaca quando utiliza o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito (consulte o passo 5).

Resist. (Resistência): Este modo apresenta o nível de resistência dos pedais durante alguns segundos de cada vez que o nível de resistência é alterado.

Speed (Velocidade): Este modo de apresentação indica a velocidade de pedalada em milhas por hora ou quilómetros por hora.

Time (Tempo): Quando estiver seleccionado o modo manual, este modo apresenta o tempo decorrido. Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício, este modo de apresentação indica o tempo restante da sessão de exercício.

Watts: Este modo apresenta a produção de energia em watts.

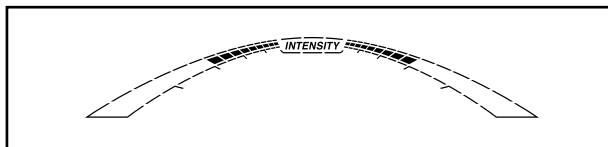
A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima o botão Display (Ecrã) até ser apresentado o separador pretendido. Pode também premir os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter.

Speed (Velocidade): Este separador apresenta um perfil das definições de velocidade da sessão de exercício. Após cada minuto surge um segmento novo.

My Trail (A minha pista): Este separador apresenta uma pista que representa 400 m (1/4 di miglio). Durante o exercício, o retângulo intermitente indica o seu progresso. O separador My Trail apresenta também o número de voltas concluídas.

Calorie (Calorias): Este separador indica o número aproximado de calorias queimadas. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante o mesmo.

Durante o exercício, a barra do nível de intensidade da sessão de exercício indica o nível aproximado de intensidade do exercício.



Prima o botão Home (Início) para regressar ao menu predefinido (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na page 24 para configurar o menu predefinido). Se necessário, prima novamente o botão Home.

Quando estiver ligado um módulo iFit sem fios, o símbolo “sem fios” no topo do ecrã apresenta a força do sinal sem fios. Quatro arcos indicam força total do sinal.



Para sair do modo manual ou de uma sessão de exercício, prima o botão Home. Se necessário, prima novamente o botão Home.

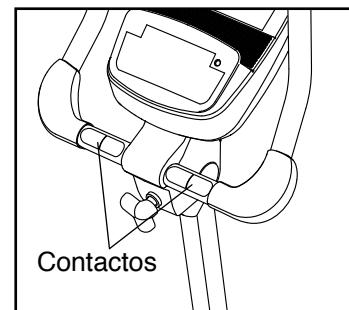
Altere o nível de volume da consola premindo os botões de aumentar ou diminuir o volume.



5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Para utilizar o monitor de frequência cardíaca para o peito incluído, consulte a page 12. Para utilizar o monitor de frequência cardíaca do punho, siga as instruções abaixo. **IMPORTANTE: Se utilizar ambos os monitores da frequência cardíaca ao mesmo tempo, a consola não apresenta a frequência cardíaca com precisão.**

Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do monitor da frequência cardíaca do punho, retire-as. Para medir a frequência cardíaca, segure o monitor da frequência cardíaca do punho com as palmas pousadas sobre os contactos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**



Quando a pulsação for detetada, a frequência cardíaca aparece no ecrã. Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos.

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

6. Quando terminar o exercício, a consola desliga-se automaticamente.

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, é emitido um som, a consola pausa e o tempo pisca no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

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

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

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

Quando ligar a consola, o ecrã ilumina-se. A consola fica então pronta a ser utilizada.

2. Selecione uma sessão de exercício predefinida.

Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão 10 Calorie (10 sessões de exercício de calorias) ou o botão 10 Perform. (10 sessões de exercício de desempenho) até surgir no ecrã a sessão de exercício pretendida.

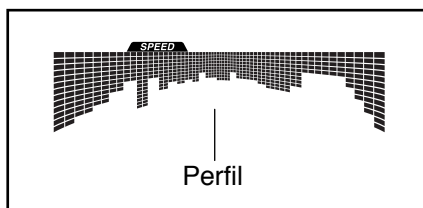
Quando seleccionar uma sessão de exercício predefinida, o ecrã apresenta a duração e o nome da sessão de exercício. Surge na matriz um perfil das definições de velocidade da sessão de exercício.

Surgem também o nível de resistência máximo e a velocidade máxima da sessão de exercício.

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.

Durante a sessão de exercício, o perfil no separador de velocidade indica o progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica a velocidade-alvo para o segmento em curso.



No final de cada segmento da sessão de exercício é emitida uma série de sons e o segmento

seguinte do perfil começa a piscar. Se estiverem programados um nível de resistência e/ou uma velocidade-alvo diferentes para o segmento seguinte, o nível de resistência e/ou a velocidade-alvo aparecem no ecrã durante alguns segundos para o(a) alertar. A resistência dos pedais é então alterada.

Enquanto se exercita, o ecrã avisa-o(a) para manter a velocidade de pedalada próximo da velocidade-alvo do segmento em curso. **Quando surgir no ecrã uma seta ascendente**, aumente a velocidade. **Quando surgir no ecrã uma seta descendente**, abrande a velocidade. **Quando não surgir qualquer seta**, mantenha a velocidade.

IMPORTANTE: A velocidade-alvo destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser menor 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 preferir manualmente a definição premindo os botões de Resistance (Resistência).

IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustam-se automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.

A sessão de exercício continuará dessa forma até que termine o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começa a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

4. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na page 17.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 5 na page 18.

6. Quando terminar o exercício, a consola desliga-se automaticamente.

Consulte o passo 6 na page 18.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM META DEFINIDA

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

Quando ligar a consola, o ecrã ilumina-se. A consola fica então pronta a ser utilizada.

2. Defina uma meta de calorias, distância ou tempo.

Para definir uma meta de calorias, distância ou tempo, comece por premir o botão Set A Goal (Definir uma meta).

Depois, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter até surgir no ecrã o nome da meta pretendida. Em seguida, prima o botão Enter.

Por fim, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para definir a meta pretendida.

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

Enquanto se exercita, poderá surgir no ecrã uma velocidade-alvo para o(a) ajudar a atingir a sua meta. Mantenha a sua velocidade de pedalada próxima da velocidade-alvo. **IMPORTANTE:**
A velocidade-alvo destina-se apenas a

proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser menor do que a velocidade-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

Nota: A meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que irá queimar durante o exercício. O número real de calorias queimadas dependerá de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se alterar manualmente a resistência durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas é afetado.

A sessão de exercício continua da mesma forma até ser atingida a meta de calorias, distância ou tempo. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começa a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

4. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na page 17.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 5 na page 18.

6. Quando terminar o exercício, a consola desliga-se automaticamente.

Consulte o passo 6 na page 18.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE WATTS

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

Quando ligar a consola, o ecrã ilumina-se. A consola fica então pronta a ser utilizada.

2. Selecione uma sessão de exercício de watts.

Para seleccionar uma sessão de exercício de watts, prima repetidamente o botão 3 Watts até surgir no ecrã a sessão de exercício pretendida.

Se seleccionar a sessão de exercício de watts 1, surgem no ecrã as palavras SET WATT GOAL (Definir meta de watts).

Se seleccionar as sessões de exercício de watts 2 ou 3, surgem no ecrã a duração e um perfil da sessão de exercício.

3. Se seleccionou a sessão de exercício de watts 1, introduza a definição de uma meta de watts.

Durante a sessão de exercício de watts 1, é programada a mesma meta de watts para todos os segmentos da sessão de exercício. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para introduzir a meta de watts pretendida.

4. Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício

A sessão de exercício de watts 1 está dividida em segmentos de um minuto. Durante a sessão de exercício, a consola compara regularmente a produção de watts com a meta de watts introduzida.

Se a produção de watts estiver muito abaixo ou muito acima da meta de watts, a resistência dos pedais aumenta ou diminui automaticamente para aproximar a produção de watts da meta de watts. De cada vez que é alterada a resistência, o nível de resistência aparece no ecrã durante alguns segundos para o(a) alertar.

Se a meta de watts for demasiado alta ou demasiado baixa, pode preterir manualmente a definição premindo os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter.

As sessões de exercício de watts 2 e 3 estão divididas em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e uma meta de watts. Nota: Podem estar programados para segmentos consecutivos o mesmo nível de resistência e/ou meta de watts.

O perfil da sessão de exercício apresenta o 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.

Enquanto se exercita, pedale a uma velocidade apropriada para manter a produção de watts próxima da meta de watts do segmento.

Quando terminar o primeiro segmento da sessão de exercício, surgem durante alguns segundos no ecrã o nível de resistência e a meta de watts do segundo segmento, para o(a) alertar. O segmento seguinte do perfil começará a piscar e os pedais ajustam-se automaticamente ao nível de resistência do mesmo.

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 Resistance (Resistência). **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustam-se automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

A sessão de exercício continua dessa forma até que termine o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começa a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

5. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na page 17.

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 5 na page 18.

7. Quando terminar o exercício, a consola desliga-se automaticamente.

Consulte o passo 6 na page 18.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT

É necessário um módulo iFit para utilizar uma sessão de exercício iFit.

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

Nota: Para utilizar um módulo iFit, é necessário ter acesso a um computador com ligação à Internet e uma porta USB. Também precisa de ser membro do iFit.com. Para utilizar um módulo iFit sem fios é também necessária uma rede sem fios, incluindo um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

IMPORTANTE: Para satisfazer os requisitos de conformidade da exposição, a antena e o transmissor do módulo iFit devem estar afastados de qualquer pessoa pelo menos 20 cm e não devem estar perto de qualquer outro transmissor ou antena nem ligados aos mesmos.

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

Quando ligar a consola, o ecrã ilumina-se. A consola fica então pronta a ser utilizada.

2. Certifique-se de que o módulo iFit está inserido na consola.

Para utilizar uma sessão de exercício iFit, certifique-se de que o módulo iFit está inserido na consola.

3. Selecione um utilizador.

Se estiver registado mais de um utilizador na sua conta iFit.com, pode mudar de utilizador no ecrã principal do iFit. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para seleccionar um utilizador.

4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

Para descarregar uma sessão de exercício iFit da sua agenda, prima os botões Map (Mapa), Train (Treinar) ou Lose Wt. (Perda de peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte desse tipo da sua agenda. Para descarregar a sessão de exercício seguinte da sua agenda, prima o botão iFit. Nota: Poderá aceder a sessões de exercício de demonstração através destas opções, ainda que não insira o módulo iFit.

Para participar numa corrida que tenha agendado previamente, prima o botão Compete (Competir).

Para repetir uma sessão de exercício iFit recente da sua agenda, comece por premir o botão Track (Acompanhar). Depois, prima os botões de aumentar e diminuir para seleccionar a sessão de exercício pretendida. Em seguida, prima o botão Enter para iniciar a sessão de exercício.

Para utilizar uma sessão de exercício com meta definida, prima o botão Set Goal (Definir uma meta) (consulte a page 20).

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

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

Quando seleccionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresenta a duração da sessão de exercício e o número aproximado de calorias que irá queimar. O ecrã poderá ainda apresentar o nome da sessão de exercício. Se seleccionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã poderá fazer uma contagem decrescente até ao início da corrida.

Nota: A meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que irá queimar durante o exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se alterar manualmente a resistência durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas é afetado.

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na page 19.

Durante algumas sessões de exercício, a voz de um treinador pessoal orienta-o(a) ao longo do exercício. Pode seleccionar uma definição de áudio para o treinador pessoal (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na page 24).

Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começa a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

6. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na page 17.

7. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 5 na page 18.

8. Quando terminar o exercício, a consola desliga-se automaticamente.

Consulte o passo 6 na page 18.

Para mais informações sobre o iFit, vá a www.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 à tomada da consola e a uma tomada do leitor de MP3 ou CD; **certifique-se de que o cabo de áudio está bem ligado.**

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



COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA

A consola inclui um modo de utilizador que lhe permite ver informações sobre a utilização, seleccionar uma unidade de medida e ajustar o nível de contraste do ecrã.

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

1. Selecione o modo de utilizador.

Para seleccionar o modo de utilizador, prima e mantenha premido o botão Display (Ecrã) por alguns segundos, até surgir no ecrã o modo de utilizador.

2. Veja as informações de utilização.

O ecrã irá também apresentar o número total de horas de utilização da bicicleta estática. O ecrã indica também a distância total pedalada na bicicleta estática (em milhas ou quilómetros).

3. Selecione uma unidade de medida se o desejar.

Surge no ecrã a palavra ENGLISH para milhas inglesas ou a palavra METRIC para quilómetros métricos, para indicar a unidade de medida seleccionada.

Para alterar a unidade de medida, prima repetidamente o botão Enter para seleccionar a unidade de medida pretendida.

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

Prima o botão de diminuir para ver o nível do contraste. Surge no ecrã o nível de contraste seleccionado. Prima os botões de aumentar e diminuir a Resistance (Resistência) para ajustar o nível de contraste.

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

Se estiver ligado à consola um módulo iFit, o ecrã apresenta as palavras WIFI MODULE (Módulo Wi-Fi) ou USB MODULE (Módulo USB).

Se não estiver ligado qualquer módulo, o ecrã apresenta as palavras NO iFIT MODULE (Sem módulo iFit). Se não estiver ligado qualquer módulo, vá para o passo 10.

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

Prima o botão de diminuir para ver a configuração de áudio da voz do treinador pessoal. Surge no ecrã a configuração de áudio seleccionada para a voz do treinador pessoal.

Para alterar a configuração de áudio, prima repetidamente o botão Enter para definir a voz do treinador pessoal como ON (Ligada) ou OFF (Desligada).

7. Configure o menu predefinido se o desejar.

Prima o botão de diminuir para ver a configuração do menu predefinido. O menu predefinido é o que aparece quando liga a consola. Prima repetidamente o botão Enter para seleccionar o menu do modo manual ou o menu iFit como menu predefinido.

8. Verifique o estado do módulo iFit se o desejar.

Prima o botão de diminuir para ver o ecrã de estado do iFit. Surgirão no ecrã as palavras CHECK WIFI STATUS (Verificar estado Wi-Fi) ou CHECK USB STATUS (Verificar estado USB).

Em seguida, prima o botão Enter. Após alguns segundos, surge no ecrã o estado do módulo iFit. Para sair deste ecrã, prima e mantenha premido o botão Display durante alguns segundos.

9. Verifique se existem conteúdos para descarregar se o desejar.

Prima o botão de diminuir para ver o ecrã dos conteúdos para descarregar. Surgem no ecrã as palavras SEND/RECEIVE DATA (Enviar/receber dados).

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

10. Saia do modo de utilizador.

Prima o botão Display para sair do modo de utilizador.

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 direta.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

Se aparecerem linhas no ecrã da consola, consulte o passo 4 na page 24 e ajuste o nível de contraste do ecrã.

Se a consola não apresentar o ritmo cardíaco quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, consulte o passo 5 na page 18.

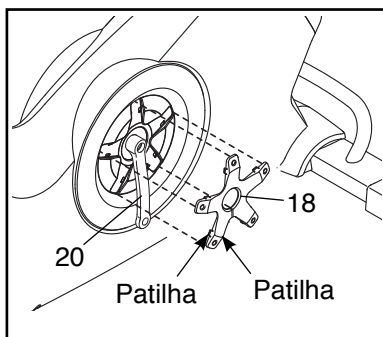
Se a consola não apresentar o ritmo cardíaco quando utilizar o monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na page 12.

COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINAS

Se a consola não apresentar informações corretas, o interruptor de lâminas deve ser ajustado. Para ajustar o interruptor de lâminas, deve retirar o pedal esquerdo, a cobertura do disco esquerda e o disco do pedal esquerdo (consulte as instruções abaixo).

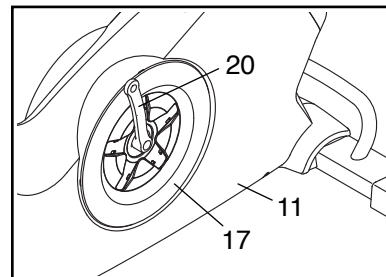
Utilizando uma chave inglesa, rode o pedal esquerdo no sentido dos ponteiros do relógio e retire-o.

Rode a Haste do Pedaleiro Esquerdo (20) até uma posição vertical com a extremidade da Haste do Pedaleiro Esquerdo a apontar para baixo conforme apresentado.



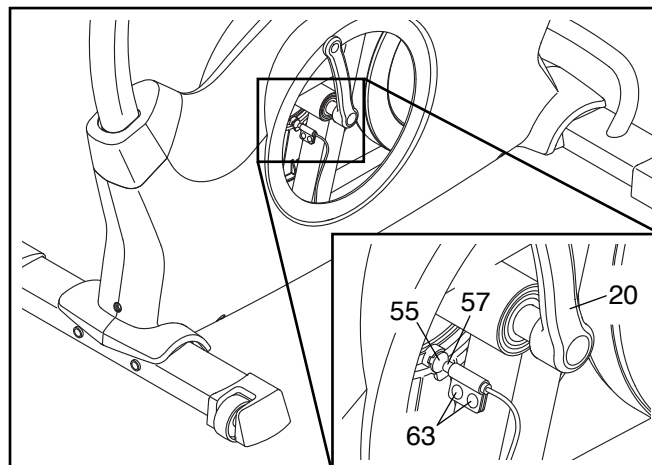
Com uma chave de fendas plana, solte as patilhas em cada ponto da Cobertura do Disco (18) esquerda. Solte cuidadosamente a Cobertura do Disco esquerda sobre a Haste do Pedaleiro Esquerdo (20) e retire a Cobertura do Disco esquerda.

Em seguida, rode a Haste do Pedaleiro Esquerdo (20) até uma posição vertical com a extremidade da Haste do Pedaleiro Esquerdo a apontar para cima.



Rode o Disco do Pedal (17) esquerdo no sentido dos ponteiros do relógio para o soltar da Proteção Esquerda (11). Em seguida, mova o Disco do Pedal esquerdo para cima e retire-o da Haste do Pedaleiro Esquerdo (20).

Localize o Interruptor de Lâminas (57). Desaperte, mas não retire, os dois Parafusos de Flange M4 x 13mm (63).



Em seguida, rode a Haste do Pedaleiro Esquerdo (20) até um Íman (55) ficar alinhado com o Interruptor de Lâminas (57). Faça deslizar ligeiramente o Interruptor de Lâminas, aproximando-o ou afastando-o do Íman. Em seguida, aperte novamente os dois Parafusos de Flange M4 x 13mm (63).

Rode a Haste do Pedaleiro Esquerdo (20) por um momento. Repita estes procedimentos até a consola apresentar informações corretas.

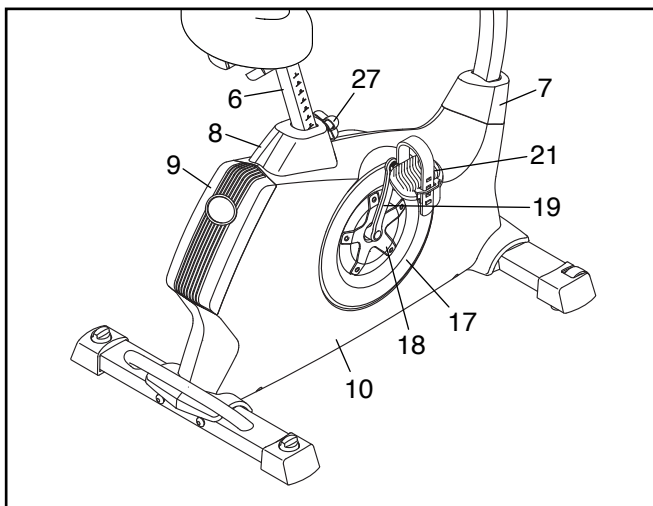
Quando o interruptor de lâminas estiver devidamente ajustado, fixe novamente o disco do pedal esquerdo, a cobertura do disco esquerda e o pedal esquerdo.

COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se sentir que os pedais escorregam enquanto pedala, mesmo com a resistência ajustada para o nível mais elevado, pode ser necessário ajustar a correia de transmissão.

Para ajustar a correia de transmissão, deve retirar o pedal direito, o poste do assento, a cobertura de proteção superior, a cobertura de proteção traseira, a cobertura de proteção frontal, a cobertura do disco direito, o disco do pedal direito e a proteção direita (consulte as instruções abaixo).

Com uma chave-inglesa, rode o Pedal Direito (21) no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio e retire-o.



Em seguida, retire o Botão de Ajuste (27) e o Poste do Assento (6).

Com uma chave de fendas plana, retire a Cobertura de Proteção Superior (8) e a Cobertura de Proteção Traseira (9). Em seguida, utilize a chave de fendas plana para soltar a Cobertura de Proteção Frontal (7).

Rode a Haste do Pedaleiro Direito (19) até uma posição vertical com a extremidade da Haste do Pedaleiro Direito a apontar para baixo.

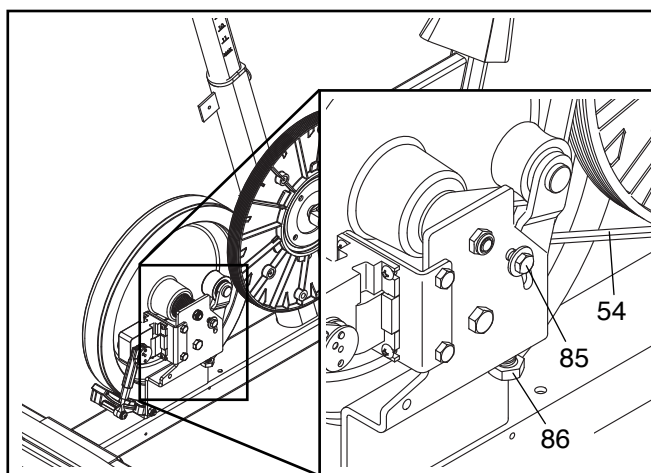
Com uma chave de fendas plana, solte as patilhas em cada ponto da Cobertura do Disco (18) direita. Solte cuidadosamente a Cobertura do Disco direita sobre a Haste do Pedaleiro Direito (19) e retire a Cobertura do Disco direita. Nota: Consulte as ilustrações na page 25 para obter mais detalhes.

Em seguida, rode a Haste do Pedaleiro Direito (19) até uma posição vertical com a extremidade da Haste do Pedaleiro Direito a apontar para cima.

Rode o Disco do Pedal (17) direito no sentido dos ponteiros do relógio para o soltar da Proteção Direita (10). Em seguida, mova o Disco do Pedal direito para cima e retire-o da Haste do Pedaleiro Direito (19).

Consulte o DIAGRAMA AMPLIADO na page 31 e retire os Parafusos M4 x 19mm (89) e os Parafusos M4 x 25mm (62) das Proteções Esquerda e Direita (10, 11). Em seguida, retire a Proteção Direita.

Em seguida, solte o Parafuso Sextavado M6 x 20mm (85). Em seguida, aperte o Parafuso Sextavado M10 x 65mm (86) até a Correia de Transmissão (54) ficar apertada.



Quando a Correia de Transmissão (54) estiver apertada, aperte o Parafuso Sextavado M6 x 20mm (85).

Em seguida, fixe novamente a cobertura direita, o disco do pedal direito, a cobertura do disco direita, a cobertura de proteção frontal, a cobertura de proteção traseira, a cobertura de proteção superior, o poste do assento 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.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

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

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

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

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

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

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

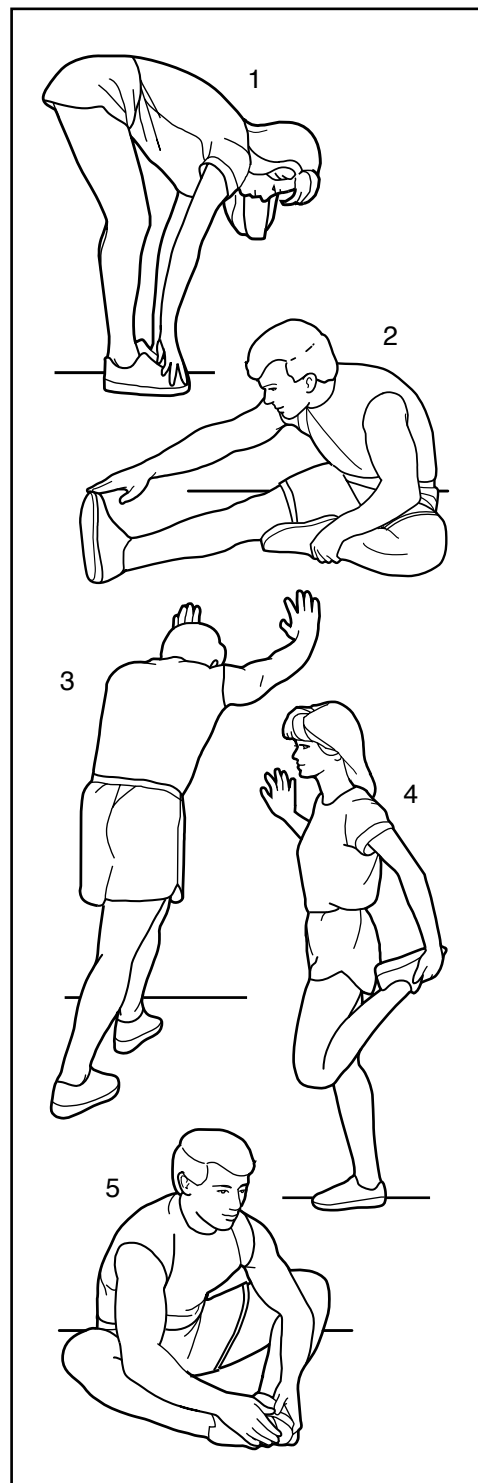
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna.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

4. Alongamento dos Quadricípites

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

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

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



LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NTEVEX78612.0 R0213A

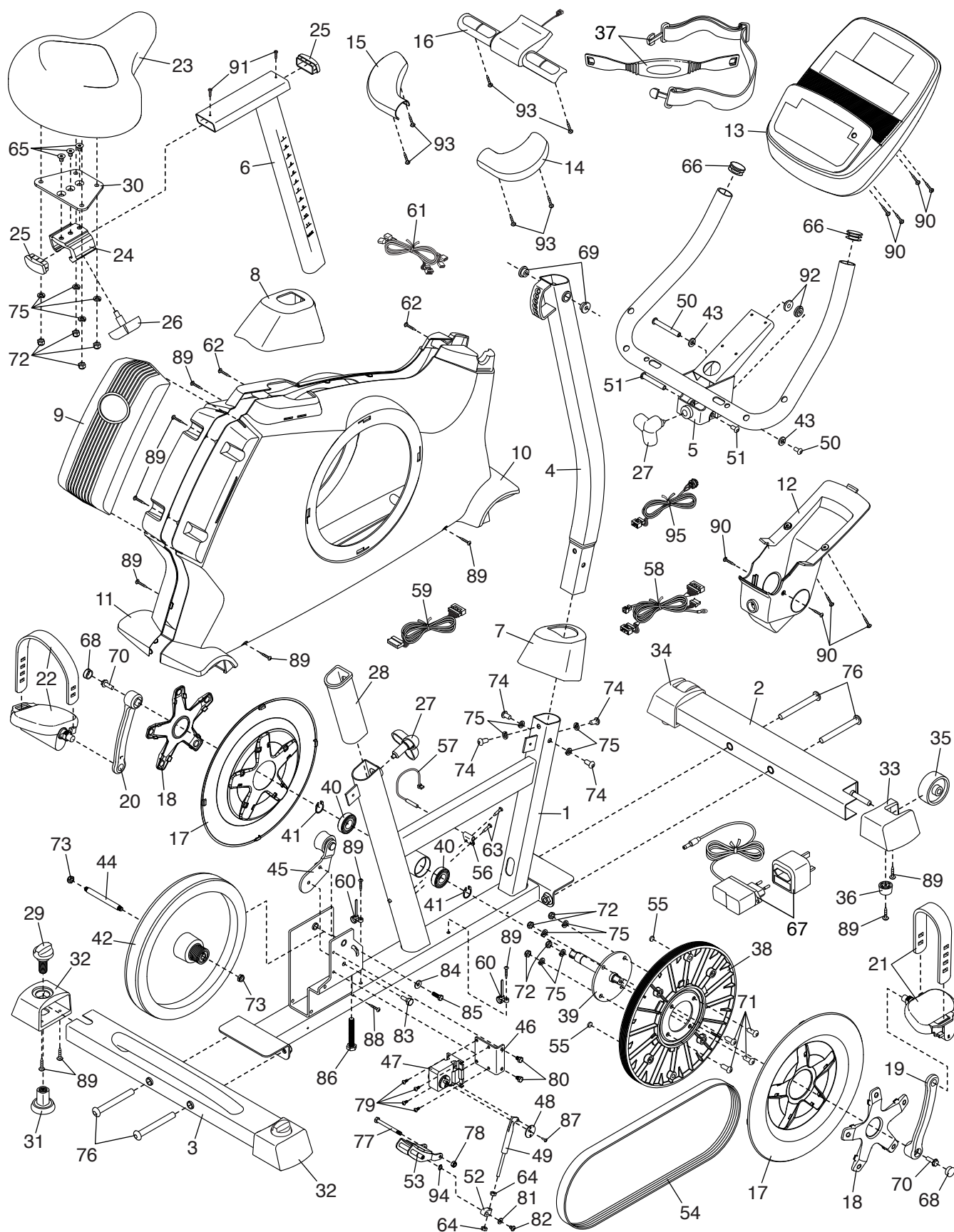
Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	45	1	Tensor
2	1	Estabilizador Frontal	46	1	Suporte do Motor
3	1	Estabilizador Traseiro	47	1	Motor de Resistência
4	1	Barra Vertical	48	1	Disco de Resistência
5	1	Alça	49	1	Braço de Resistência
6	1	Poste do Assento	50	1	Conjunto de Pino e Parafuso M6 x 70mm
7	1	Cobertura da Proteção Frontal	51	1	Conjunto de Pino e Parafuso M6 x 60mm
8	1	Cobertura da Proteção Superior	52	1	Suporte do Aparelho de Resistência
9	1	Cobertura da Proteção Traseira	53	1	Íman-C
10	1	Proteção Direita	54	1	Correia de Transmissão
11	1	Proteção Esquerda	55	2	Íman
12	1	Cobertura do Eixo	56	1	Torno
13	1	Consola	57	1	Interruptor de Lâminas/Fio do Interruptor de Lâminas
14	1	Almofada Direita	58	1	Fio Inferior
15	1	Almofada Esquerda	59	1	Fio Superior
16	1	Sensor de Pulsações/Recetor	60	2	Torno do Fio
17	2	Disco do Pedal	61	1	Fio de Pulsações
18	2	Cobertura do Disco	62	2	Parafuso M4 x 25mm
19	1	Haste do Pedaleiro Direito	63	2	Parafuso de Flange M4 x 13mm
20	1	Haste do Pedaleiro Esquerdo	64	2	Porca de Ajuste
21	1	Faixa/Pedal Direito	65	3	Parafuso de Cabeça Chata M8 x 17mm
22	1	Faixa/Pedal Esquerdo	66	2	Tampa da Alça
23	1	Assento	67	1	Adaptador de Corrente
24	1	Carroçaria do Assento	68	2	Tampa do Pedaleiro
25	2	Tampa do Poste do Assento	69	2	Bucha Rotativa da Barra Vertical
26	1	Botão de Ajuste do Assento	70	2	Parafuso de Flange 5/16"
27	2	Botão de Ajuste	71	4	Pino M8 x 20mm
28	1	Manga do Poste do Assento	72	8	Porca de Travamento M8
29	2	Botão Nivelador	73	2	Contraporca M8
30	1	Suporte do Assento	74	4	Parafuso M8 x 20mm
31	2	Pé Nivelador	75	12	Anilha Dentada M8
32	2	Tampa do Estabilizador Traseiro	76	4	Parafuso M10 x 95mm
33	1	Tampa do Estabilizador Direita	77	1	Parafuso Sextavado M6 x 65mm
34	1	Tampa do Estabilizador Esquerda	78	1	Porca de Travamento M6
35	2	Roda	79	4	Parafuso de Flange M4 x 12mm
36	2	Pé	80	2	Parafuso Sextavado M6 x 8mm
37	1	Faixa/Monitor da Frequência Cardíaca	81	1	Anilha M5
38	1	Polia	82	1	Parafuso M5 x 7mm
39	1	Pedaleiro	83	1	Parafuso Tensor
40	2	Rolamento do Pedaleiro	84	1	Anilha M6
41	2	Anel de Retenção	85	1	Parafuso Sextavado M6 x 20mm
42	1	Volante			
43	2	Anilha M8			
44	1	Eixo do Volante			

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
86	1	Parafuso Sextavado M10 x 65mm	93	6	Parafuso de Cabeça Chata M4 x 19mm
87	1	Parafuso M3,5 x 12mm	94	1	Anel de Retenção
88	1	Parafuso Brilhante M4 x 13mm	95	1	Tomada/Fio
89	16	Parafuso M4 x 19mm	*	—	Ferramenta de Montagem
90	8	Parafuso M4 x 16mm	*	—	Manual do Utilizador
91	2	Parafuso Brilhante M4 x 5mm			
92	2	Bucha Rotativa da Alça			

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

Modelo nº NTEVEX78612.0 R0213A



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.

