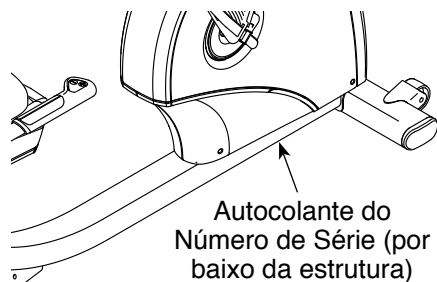


NordicTrack® ELITE R110

Modelo nº NTEVEX89915.0

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

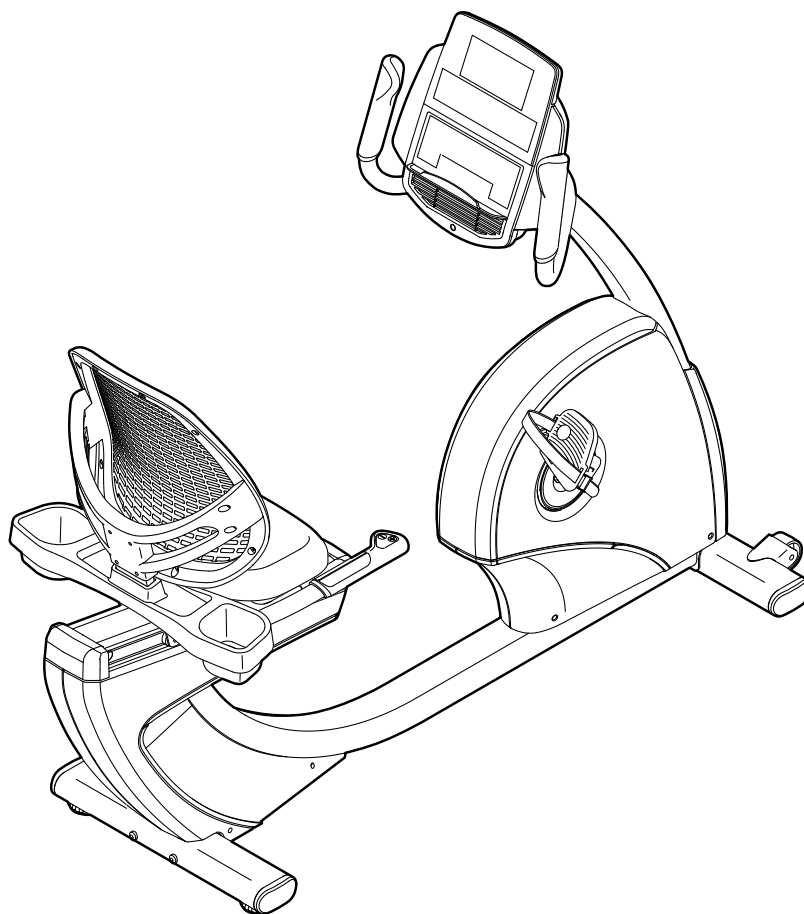
Endereço electrónico:

cspt@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

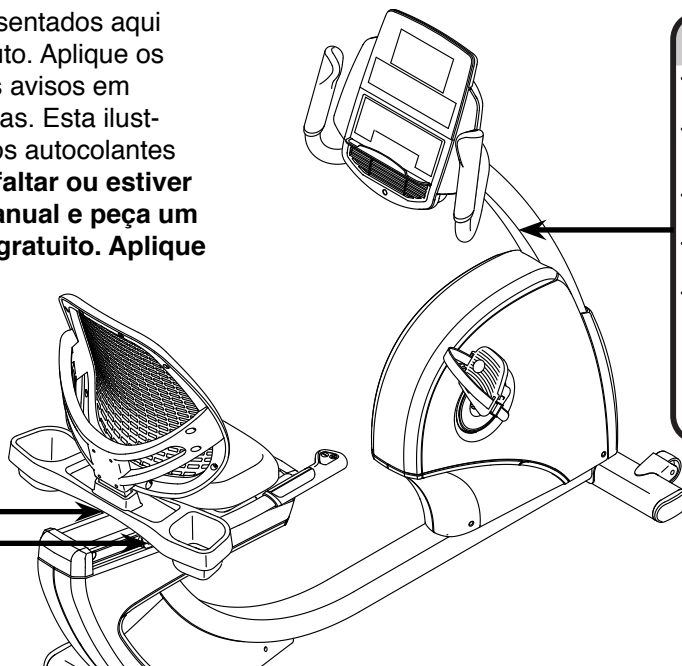
LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	5
MONTAGEM	6
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO	14
COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA	15
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	24
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	26
LISTA DE PEÇAS	28
DIAGRAMA AMPLIADO	30
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

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

ADVERTÊNCIA

Manter as mãos e os dedos afastados desta área.



ADVERTÊNCIA

- A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves.
- Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções.
- Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
- O peso do utilizador não pode exceder os 150 kg/330 lbs.
- Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.



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 da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estática estejam 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 ponha a bicicleta estática numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Ponha 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, ponha um tapete por baixo da bicicleta estática.
7. Examine e aperte devidamente todas as peças sempre que utilizar a bicicleta estática. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
8. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta estática.
9. Use roupa adequada durante o exercício; não use 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 150 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 a morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a revolucionária bicicleta estática NORDICTRACK® ELITE R110. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para melhorar a condição cardiovascular, desenvolver a resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática ELITE R110 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.

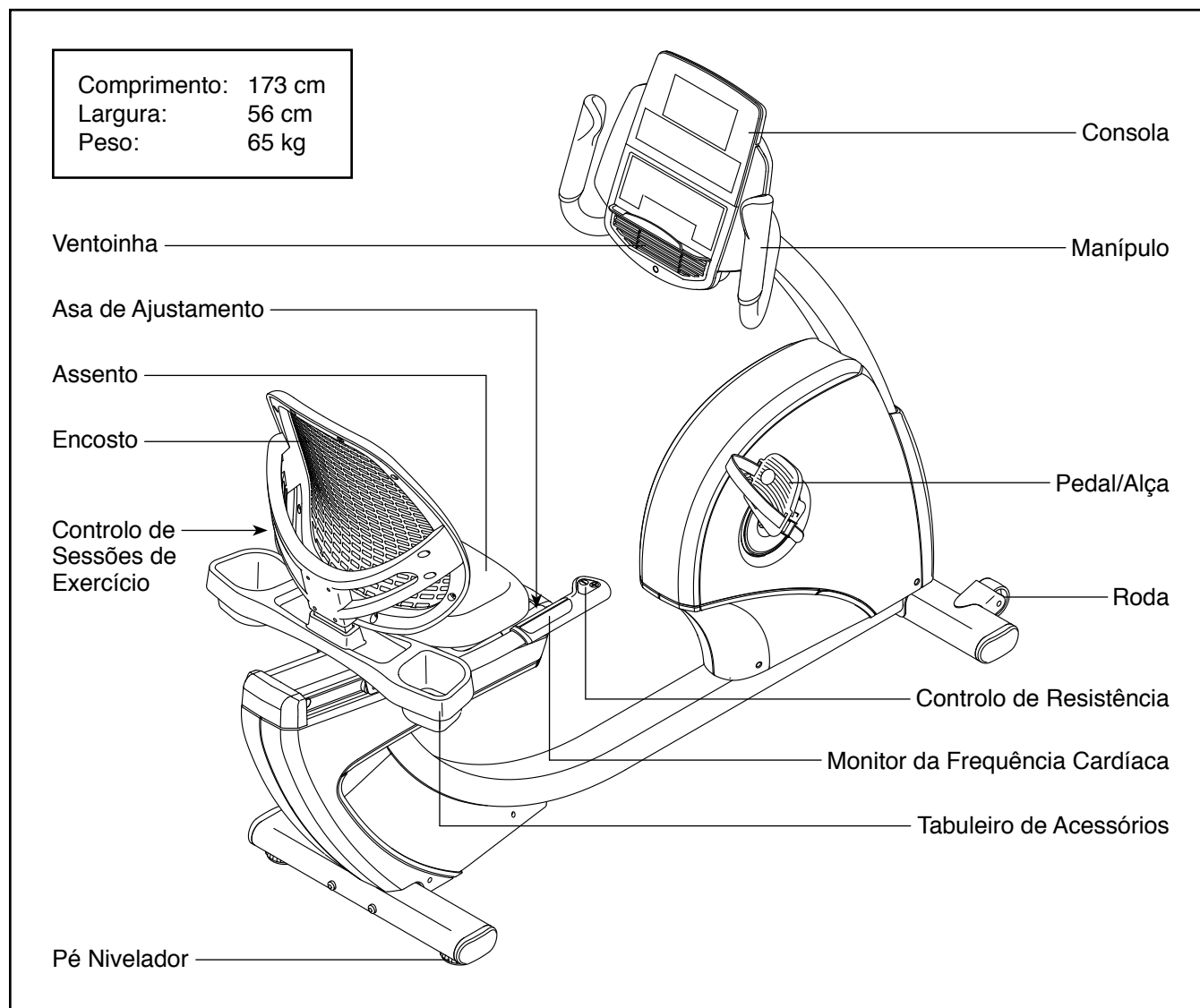
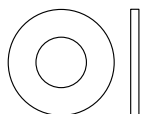
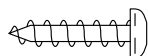


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

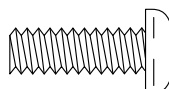
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**



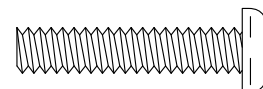
Anilha M6
(88)–8



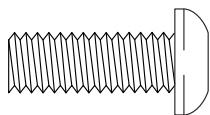
Parafuso M4 x 16mm
(77)–10



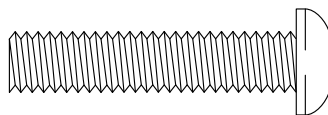
Parafuso M6 x 18mm
(25)–4



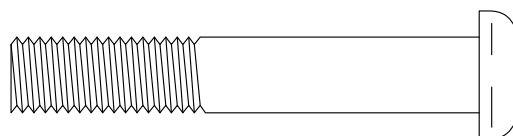
Parafuso M6 x 30mm
(75)–4



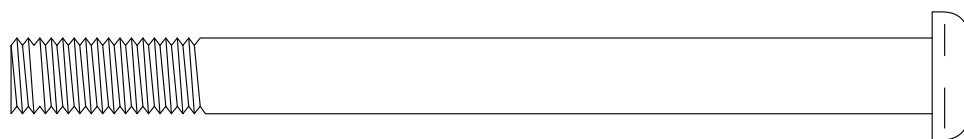
Parafuso M8 x 22mm
(69)–2



Parafuso M8 x 38mm
(67)–4



Parafuso M10 x 62mm (70)–4



Parafuso M10 x 122mm (65)–4

MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Ponha todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as direitas com “R” ou “Right”.
- 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 Phillips 

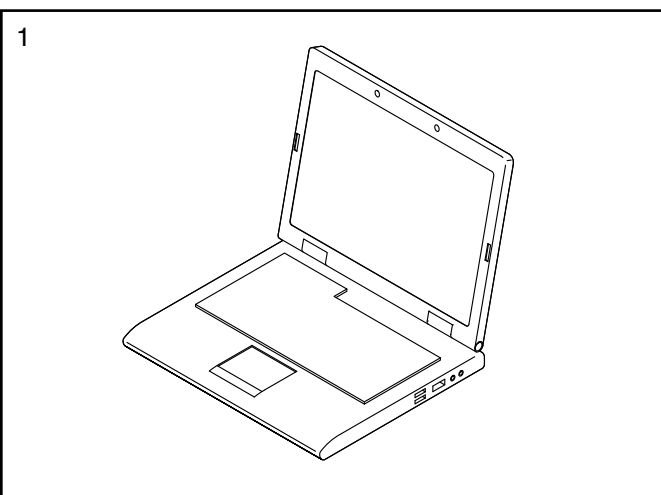
uma chave-inglesa 

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, isto:

- 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

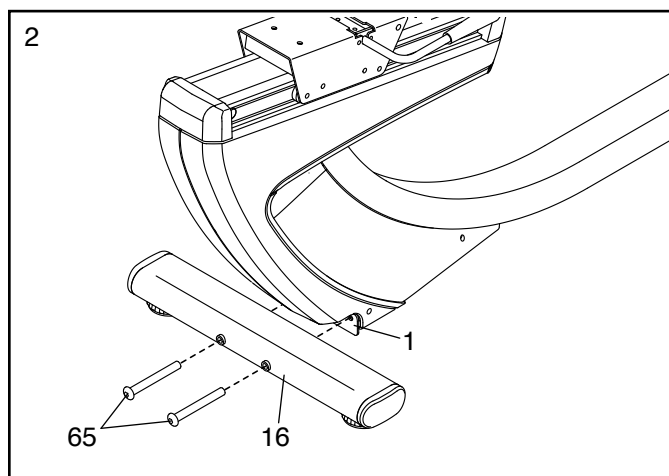
Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registe o seu produto.



2. Ponha um pedaço resistente de material de embalagem por baixo da parte traseira da Estrutura (1). **Peça a outra pessoa que segure a Estrutura para evitar que se incline até este passo estar concluído.**

Posicione o Estabilizador Traseiro (16) conforme indicado pelo autocolante. Fixe o Estabilizador Traseiro à Estrutura (1) com dois Parafusos M10 x 122mm (65).

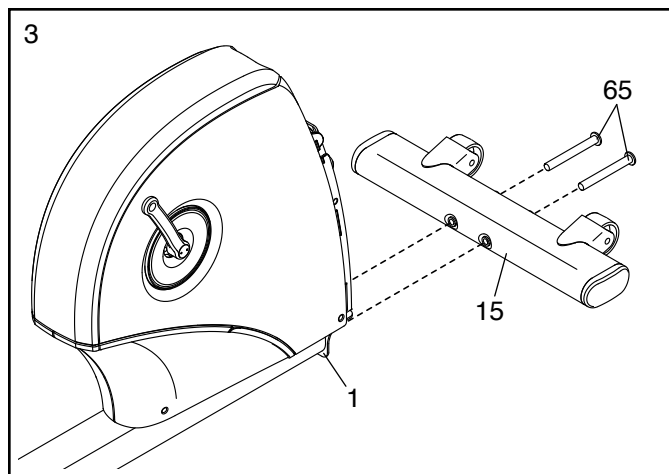
Depois, retire o material de embalagem.



3. Ponha um pedaço resistente de material de embalagem por baixo da parte frontal da Estrutura (1). **Peça a outra pessoa que segure a Estrutura para evitar que se incline até este passo estar concluído.**

Oriente o Estabilizador Frontal (15) conforme indicado. Fixe o Estabilizador Frontal à Estrutura (1) com dois Parafusos M10 x 122mm (65).

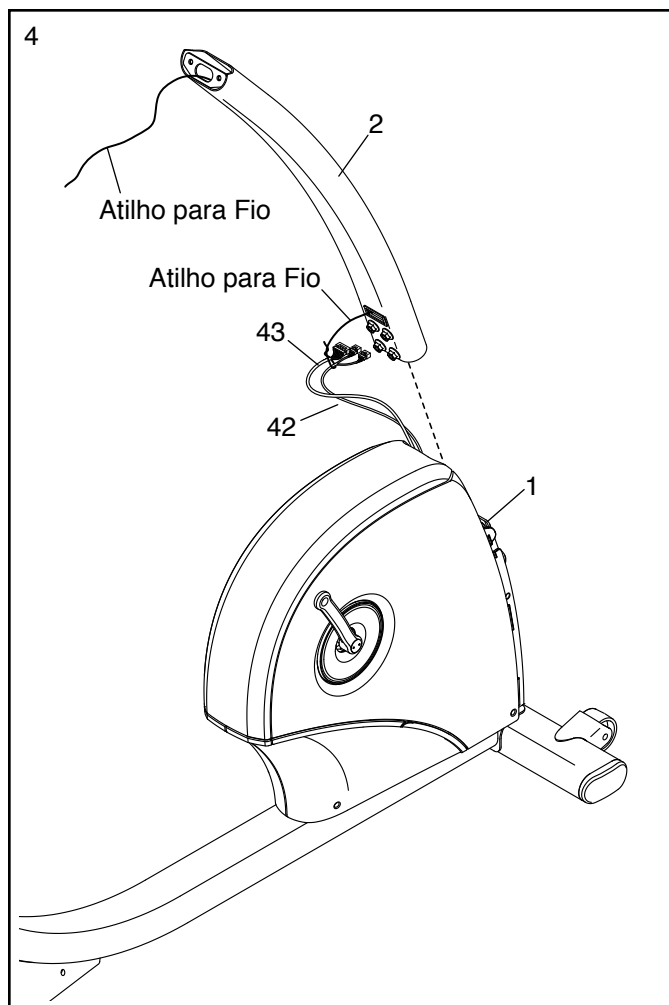
Depois, retire o material de embalagem.



4. Posicione a Barra Vertical (2) conforme mostrado. Peça a outra pessoa que segure a Barra Vertical junto à parte frontal da Estrutura (1).

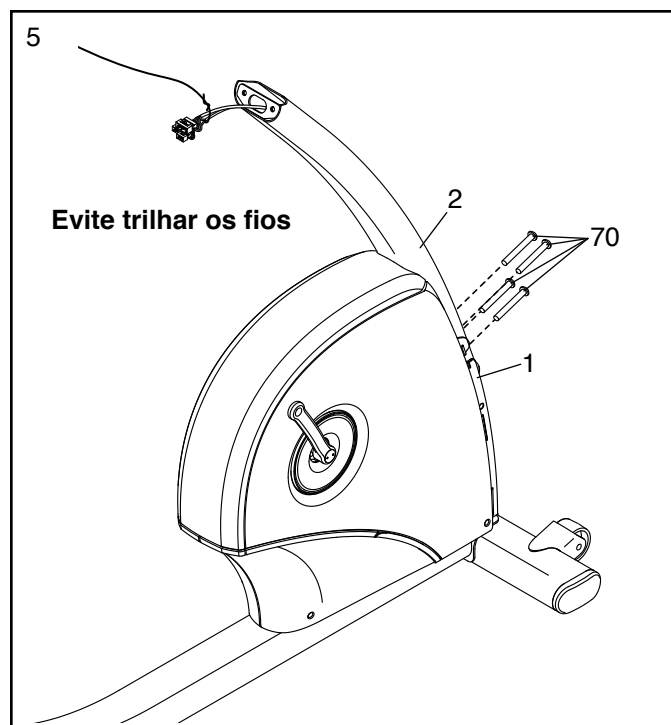
Ate a extremidade inferior do atilho para fio da Barra Vertical (2) ao Fio Principal (43) e ao Fio de Pulsações da Estrutura (42) da Estrutura (1).

Depois, puxe a extremidade superior do atilho para fio até que os Fios (42, 43) atravessem a Barra Vertical (2).

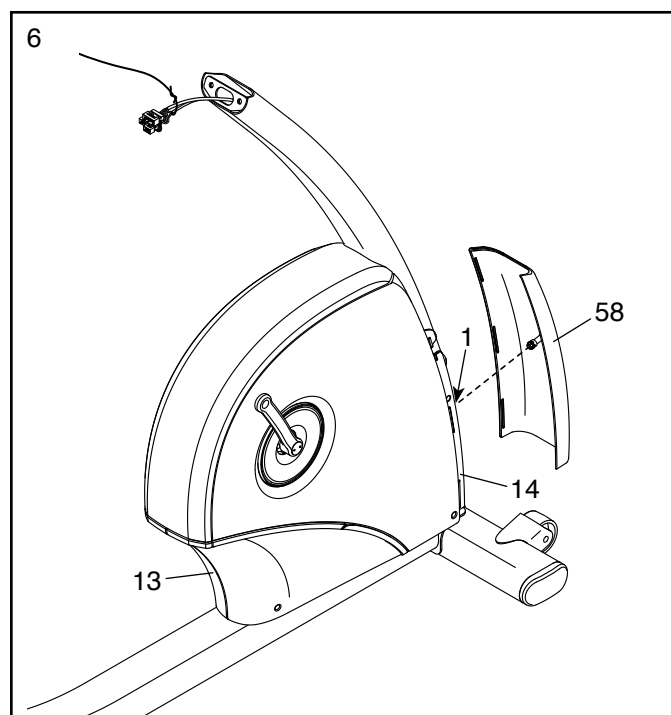


5. **Conselho: Evite trilhar os fios.** Insira a Barra Vertical (2) na Estrutura (1).

Fixe a Barra Vertical (2) com quatro Parafusos M10 x 62mm (70); **enrosque todos os Parafusos e depois aperte-os.**

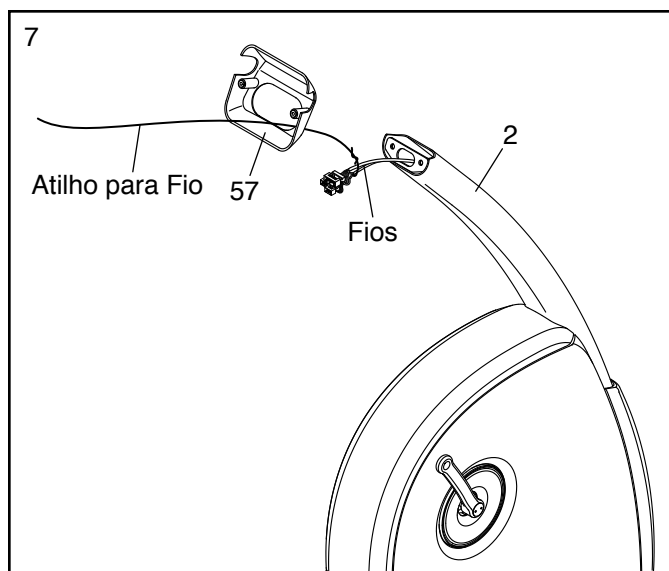


6. Prima a montagem do Escudo Frontal (58) contra a Estrutura (1). Depois, prima o Escudo Frontal contra os Escudos Frontais Esquerdo e Direito (13, 14).



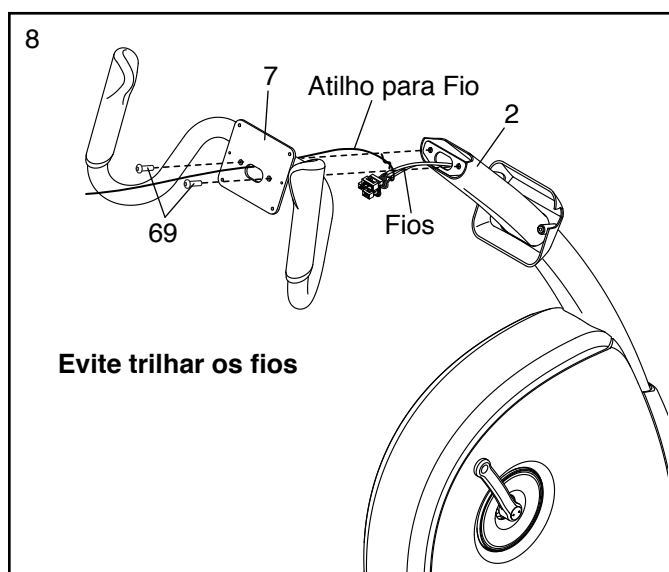
7. Posicione a Cobertura da Barra Vertical (57) conforme mostrado. Segure a Cobertura da Barra Vertical junto à Barra Vertical (2) e insira os fios de baixo para cima na Cobertura da Barra Vertical.

Depois, insira a Cobertura da Barra Vertical (57) na Barra Vertical (2).



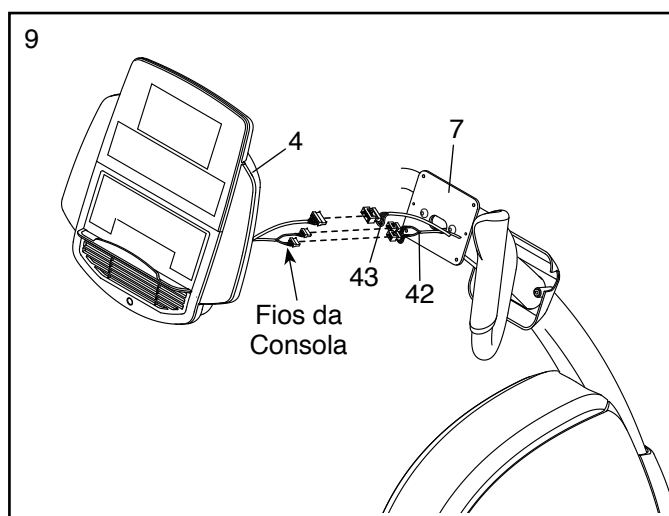
8. Posicione o Manípulo (7) conforme mostrado. Enquanto outra pessoa segura o Manípulo junto à Barra Vertical (2), insira os fios de baixo para cima através do Manípulo.

Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe o Manípulo (7) à Barra Vertical (2) com dois Parafusos M8 x 22mm (69).

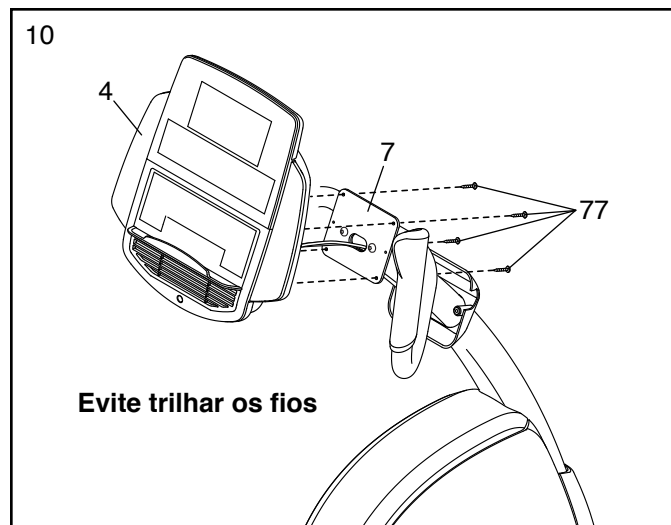


9. Desate e elimine o atilho para fio. Enquanto outra pessoa segura a Consola (4) junto ao Manípulo (7), ligue os fios da Consola ao Fio Principal (43) e aos Fios de Pulsações da Estrutura (42).

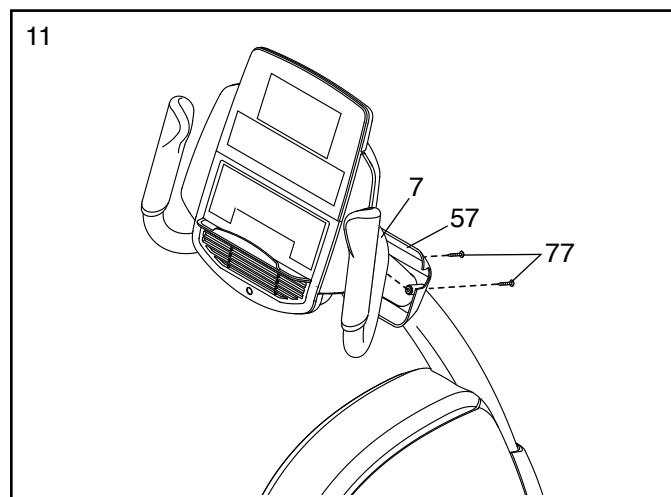
Insira o excesso de fio no Manípulo (7).



10. **Conselho: Evite trilhar os fios.** Fixe a Consola (4) ao Manípulo (7) com quatro Parafusos M4 x 16mm (77); **enrosque todos os Parafusos e depois aperte-os.**

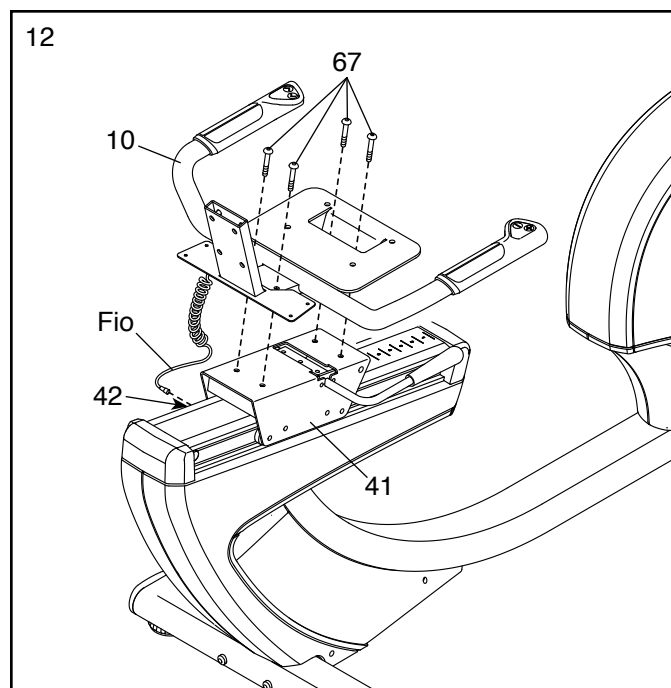


11. Fixe a Cobertura da Barra Vertical (57) ao Manípulo (7) com dois Parafusos M4 x 16mm (77).



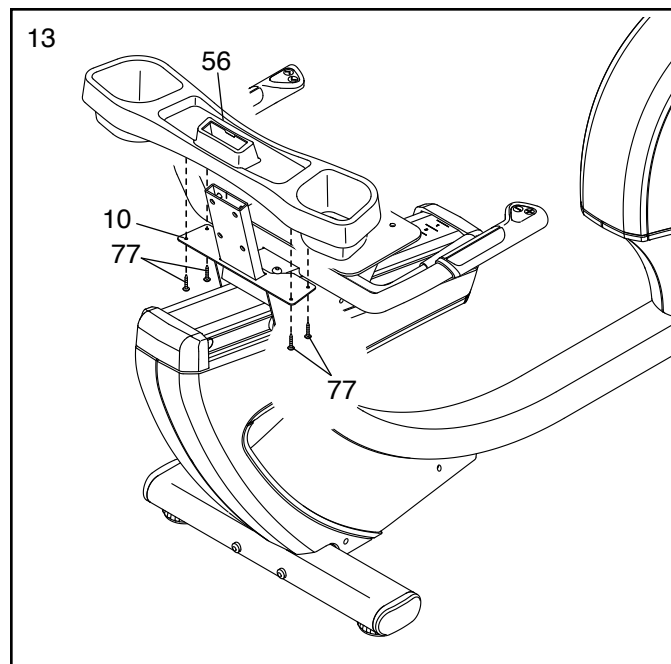
12. Fixe o Manípulo do Assento (10) à Calha do Assento (41) com quatro Parafusos M8 x 38mm (67); **enrosque todos os Parafusos e depois aperte-os.**

Depois, insira completamente o fio do Manípulo do Assento (10) na Tomada de Pulsações da Estrutura (42), no lado esquerdo da bicicleta estática.



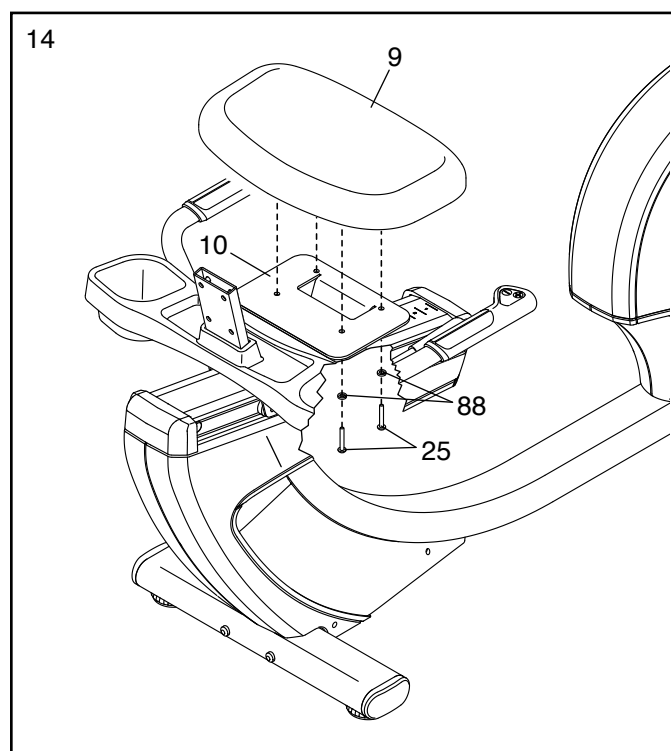
13. Insira o Tabuleiro de Acessórios (56) no Manípulo do Assento (10).

Fixe o Tabuleiro de Acessórios (56) ao Manípulo do Assento (10) com quatro Parafusos M4 x 16mm (77); **enrosque todos os Parafusos e depois aperte-os.**



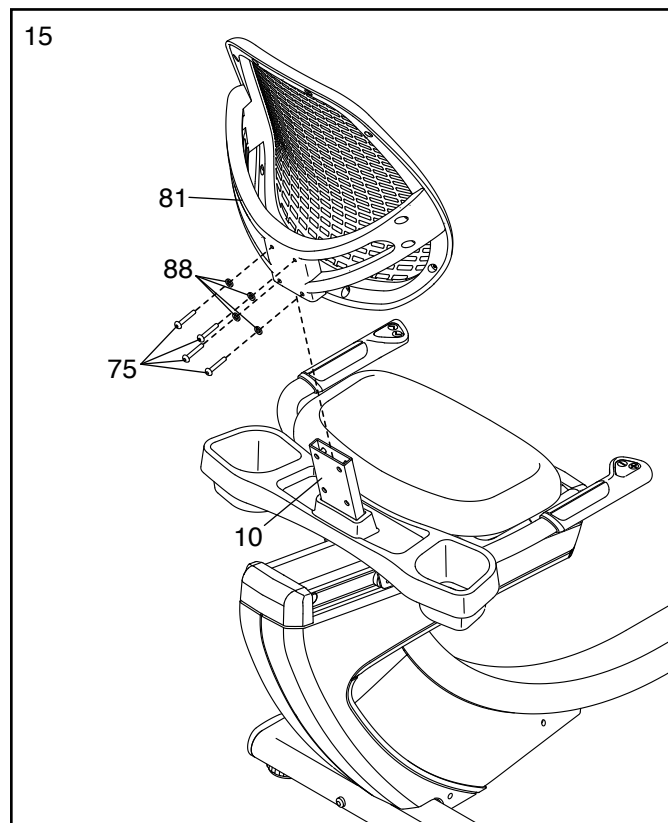
14. Posicione o Assento (9) conforme indicado pelo autocolante.

Fixe o Assento (9) ao Manípulo do Assento (10) com quatro Parafusos M6 x 18mm (25) e quatro Anilhas M6 (88) (apenas são mostrados dois de cada); **enrosque todos os Parafusos e depois aperte-os.**



15. Insira a Parte Posterior do Encosto (81) no Manípulo do Assento (10).

Fixe a Parte Posterior do Encosto (81) com quatro Parafusos M6 x 30mm (75) e quatro Anilhas M6 (88); **enrosque todos os Parafusos e depois aperte-os.**

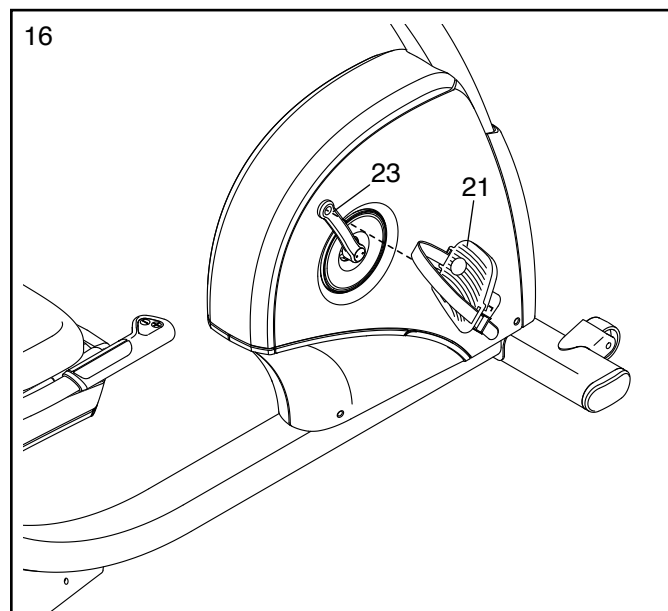


16. Identifique o Pedal Direito (21).

Com uma chave-inglesa, **aperte firmemente** o Pedal Direito (21), **no sentido horário**, no Braço do Pedaleiro Direito (23).

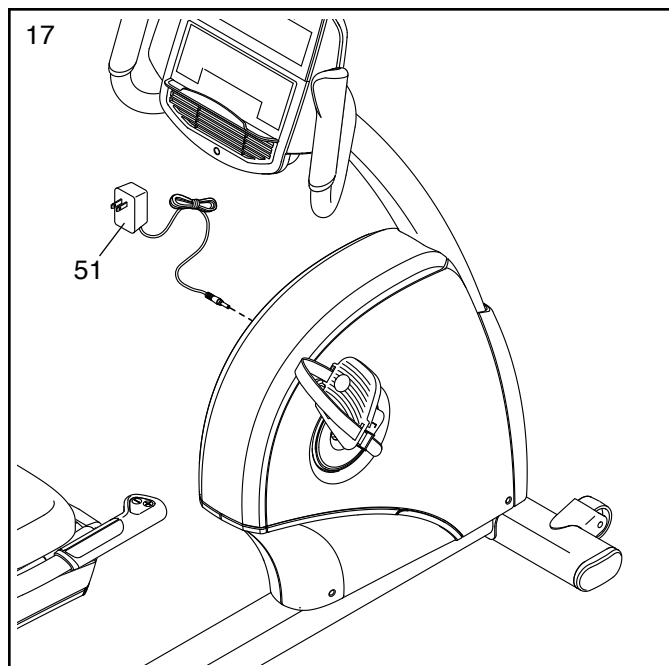
**Aperte firmemente o Pedal Esquerdo (não mostrado), no sentido anti-horário, no Braço do Pedaleiro Esquerdo (não mostrado).
IMPORTANTE: Deve rodar o Pedal Esquerdo no sentido anti-horário para o fixar.**

Ajuste a faixa do Pedal Direito (21) para a posição pretendida e prima as extremidades da faixa contra as abas do Pedal Direito. **Ajuste a alça do Pedal Esquerdo (não mostrado) da mesma forma.**



17. Ligue o Adaptador de Corrente (51) à tomada na estrutura da bicicleta estática.

Nota: Para ligar o Adaptador de Corrente (51) a uma tomada, consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 15.



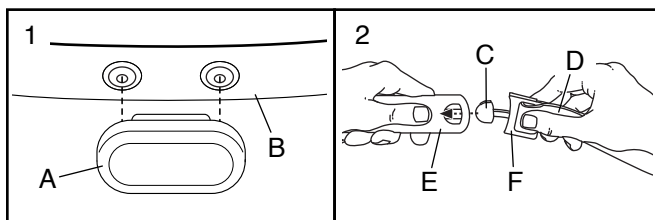
18. **Após montada a bicicleta estática, examine-a para se certificar de que esteja corretamente montada e funcione de forma apropriada. Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de utilizar a bicicleta estática.** Nota: Podem estar incluídas peças extra. Ponha um tapete por baixo da bicicleta estática para proteger o chão.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO

COMO USAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

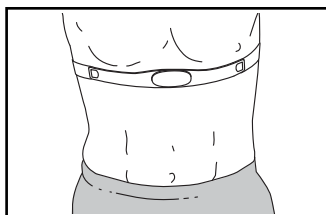
Se o monitor da frequência cardíaca se assemelhar ao apresentado na ilustração 1, pressione o transmissor (A) contra as molas da faixa para o peito (B).

Se o monitor da frequência cardíaca se assemelhar ao apresentado na ilustração 2, insira a patilha (C) de uma extremidade da faixa para o peito (D) numa extremidade do transmissor (E). Depois, insira a extremidade do transmissor por baixo da fivela (F) da faixa para o peito; a patilha deve ficar alinhada com o transmissor.

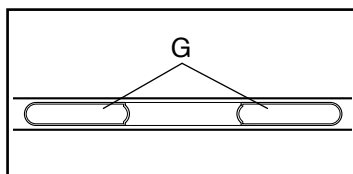


Em seguida, envolva o peito com o monitor da frequência cardíaca na posição mostrada; o monitor da frequência cardíaca deve ficar por baixo da roupa, ajustado à pele.

Certifique-se de que o logótipo esteja voltado para cima. Depois, prenda a outra extremidade da faixa para o peito. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.



Em seguida, afaste o transmissor e a faixa do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos elétrodos (G). Humedeça as áreas dos elétrodos com saliva ou solução de lentes de contacto. Depois, volte a encostar o transmissor e a faixa para o peito ao seu corpo.



CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque meticulosamente as áreas dos elétrodos com uma toalha macia após cada utilização. A humidade pode manter o monitor da frequência cardíaca ativado, encurtando a vida da pilha.

- Guarde o monitor da frequência cardíaca num lugar quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter a humidade.
- Não exponha o monitor da frequência cardíaca à luz solar direta durante longos períodos de tempo, nem o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.
- Não dobre nem estique demasiado o monitor da frequência cardíaca quando o usar ou arrumar.
- Para limpar o transmissor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o transmissor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, abrasivos ou produtos químicos para limpar o transmissor. A faixa para o peito deve ser lavada à mão e seca ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

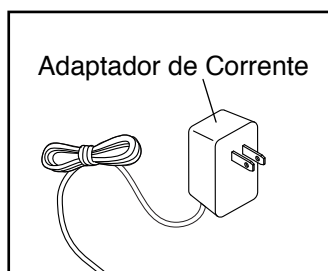
- Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar quando posicionado conforme descrito à esquerda, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Se não forem apresentadas leituras da frequência cardíaca até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos elétrodos.
- Para a consola apresentar as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.
- Se houver uma tampa do compartimento da pilha na parte de trás do transmissor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.
- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que tenham ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem dever-se a condições médicas, como contrações ventriculares prematuras (CVP), acessos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afetado por interferências magnéticas causadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema resulta de interferências magnéticas, tente reposicionar o equipamento de treino físico.

COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA

COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

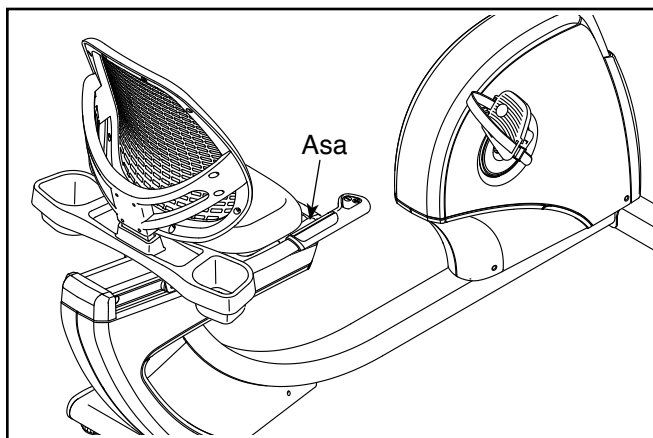
IMPORTANTE: Se a bicicleta estática tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe que ela aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eletrónicos.

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



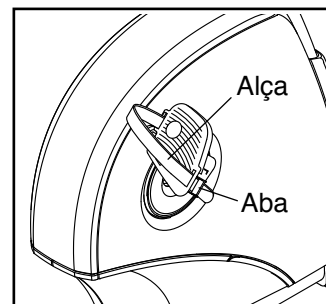
COMO AJUSTAR O ASSENTO

Para ajustar o assento, empurre para baixo a asa do assento, faça deslizar o assento para a frente ou para trás até à posição pretendida e puxe para cima a asa do assento para fixar o assento na posição.



COMO AJUSTAR AS ALÇAS DOS PEDAIS

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



COMO NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA

Se a bicicleta estática balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores por baixo do estabilizador traseiro até eliminar o movimento de balanço.

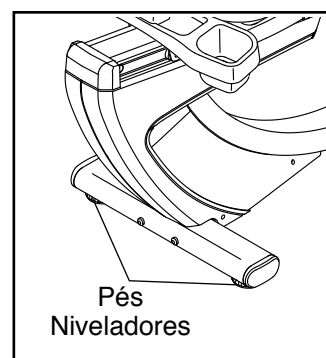
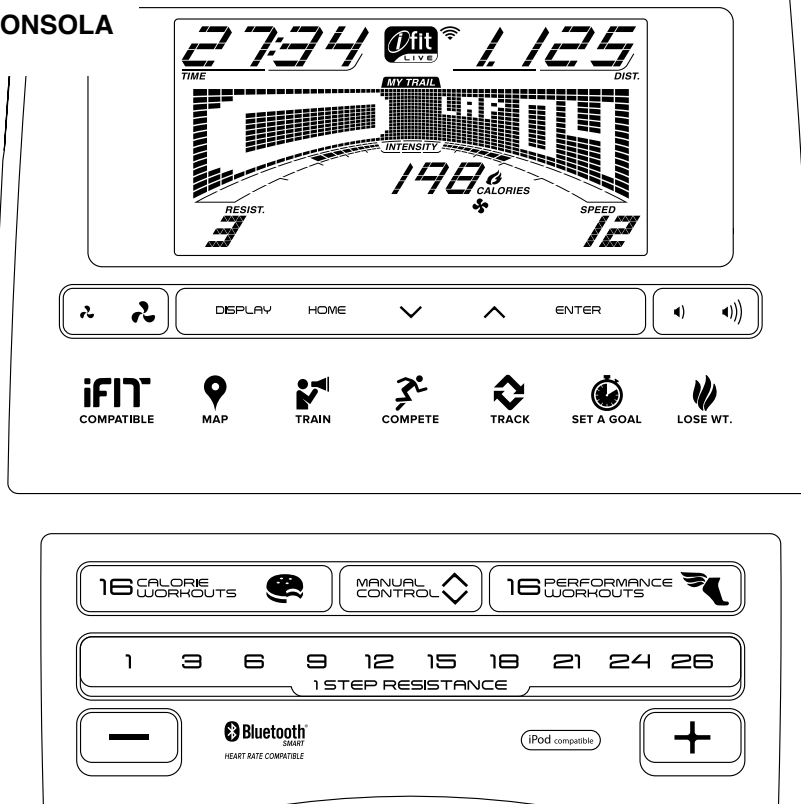


DIAGRAMA DA CONSOLA



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, poderá alterar a resistência dos pedais, bastando 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 incluído.

A consola oferece ainda uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais enquanto o(a) orienta ao longo de um exercício eficaz. Também pode definir um objetivo de sessão de exercício personalizado com a sessão de exercício com objetivo definido.

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, acompanhar os resultados das mesmas, 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 frontal 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 página 17. Para utilizar uma sessão de exercício integrada, consulte a página 19. Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido, consulte a página 20. Para utilizar uma sessão de exercício iFit, consulte a página 21. Para utilizar o sistema de som, consulte a página 22. Para alterar as definições da consola, consulte a página 23.

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 iluminar-se-á. A consola ficará então pronta a ser utilizada.

2. Selecione o modo manual.

Prima o botão Manual Control (controlo 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 será seleccionado automaticamente.

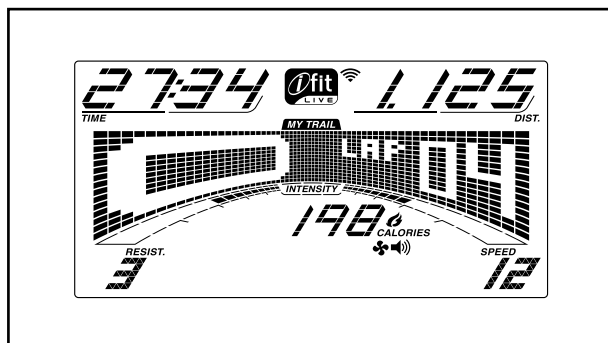
3. Altere a resistência dos pedais conforme pretendido.

Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumentar e diminuir 1 Step Resistance (resistência em 1 passo) na consola ou no manípulo direito ou um dos botões 1 Step Resistance numerados na consola.

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:



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

Calories/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 sua frequência cardíaca quando utiliza o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito incluído (consulte o passo 5).

Resist. (resistência): Este modo apresenta o nível de resistência dos pedais durante alguns segundos de cada vez que o mesmo se alterar.

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

Time (tempo): Quando estiver seleccionado o modo manual, este modo apresentará o tempo decorrido. Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício integrada, este modo apresentará o tempo restante da sessão de exercício.

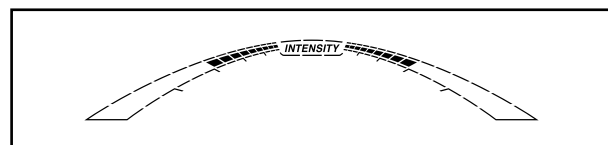
A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima o botão Display (ecrã) até ser apresentado o separador pretendido. Pode também premir os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter (introduzir).

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

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

Calorie (caloria): Este separador apresenta 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 página 23 para configurar o menu predefinido). Se necessário, volte a premir o botão Home.

Quando estiver ligado um módulo iFit sem fios, o símbolo de comunicação sem fios no topo do ecrã indicará a força do sinal da sua rede sem fios. Quatro arcos indicam força plena do sinal.



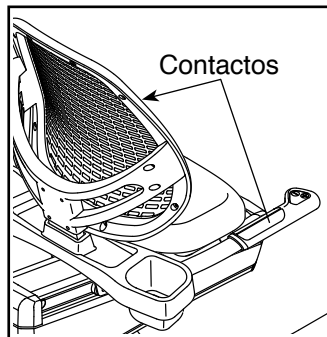
Altere o nível de volume da consola premindo os botões de aumentar e diminuir o volume.



5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Para utilizar o monitor de frequência cardíaca para o peito incluído, consulte a página 14. Para utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, siga as instruções abaixo. **IMPORTANTE: Se utilizar ambos os monitores da frequência cardíaca ao mesmo tempo, a consola não apresentará 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, agarre o monitor da frequência cardíaca do punho com as palmas pousadas sobre os contactos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada firmeza.**

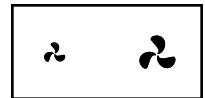


Quando a pulsação for detetada, piscará no ecrã um indicador em forma de coração de cada vez que o seu coração bater, aparecerão um ou dois traços e, por fim, será apresentada a frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos.**

Se o ecrã não mostrar a sua frequência cardíaca, certifique-se de que as suas mãos estejam posicionadas conforme descrito. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos 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. Ligue a ventoinha se desejar.

A ventoinha pode ser configurada para velocidade alta ou baixa. Prima repetidamente os botões de aumentar e diminuir da ventoinha para seleccionar uma velocidade ou para a desligar.



Nota: Se os pedais não se moverem durante cerca de trinta segundos, a ventoinha desligar-se-á automaticamente.

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

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, será emitido um som, a consola entrará em pausa e o tempo piscará no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta recomeçar a pedalar.

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.

Nota: A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se a bicicleta estática estiver em exposição numa loja. Quando o modo de demonstração estiver ativo, a consola mostrará uma apresentação predefinida. Para desativar o modo de demonstração, consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 23.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

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

Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. A consola ficará então pronta a ser utilizada.

2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

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

Pode também premir os botões de aumentar e diminuir Workouts (sessões de exercício) no manípulo esquerdo.

Quando seleccionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresentará a duração e o nome da sessão de exercício. Surgirá na matriz um perfil das definições de velocidade da sessão de exercício.

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

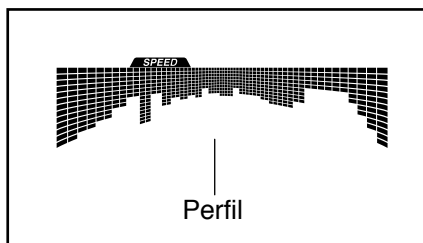
3. Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.

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 mostra o seu

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 aparecerão no ecrã por alguns segundos para o(a) alertar. A resistência dos pedais será então alterada.

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

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 preterir manualmente a definição premindo os botões Resistance (resistência). **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência programado para o 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. O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta recomeçar a pedalar.

4. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na página 17.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 5 na página 18.

6. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 6 na página 18.

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

Consulte o passo 7 na página 18.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

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

Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. A consola ficará então pronta a ser utilizada.

2. Defina um objetivo de calorias, distância ou tempo.

Para definir um objetivo de calorias, distância ou tempo, comece por premir o botão Set A Goal (definir um objetivo).

Em seguida, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter (introduzir) até surgir no ecrã o nome do objetivo pretendido. Depois, prima o botão Enter.

Por fim, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para definir o objetivo pretendido.

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

Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto.

Pode alterar manualmente a resistência dos pedais conforme pretender durante a sessão de exercício, premindo os botões 1 Step Resistance (resistência em 1 passo).

Nota: Se alterar manualmente a resistência durante uma sessão de exercício com objetivo de calorias, a duração da sessão de exercício ajustar-se-á automaticamente para assegurar o cumprimento do objetivo de calorias.

Nota: O objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de 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 será afetado.

A sessão de exercício continuará da mesma forma até terminar o último segmento. Para fazer uma pausa na sessão de exercício, pare de pedalar. O tempo entrará em pausa no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta recomeçar a pedalar.

4. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na página 17.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 5 na página 18.

6. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 6 na página 18.

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

Consulte o passo 7 na página 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 frontal 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 estar registado(a) em iFit.com. Para utilizar um módulo iFit sem fios é ainda necessária uma rede sem fios, incluindo um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

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

Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. A consola ficará então pronta a ser utilizada.

2. Insira o módulo iFit na consola.

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

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

3. Selecione um utilizador.

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

4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

Para seleccionar uma sessão de exercício iFit, prima um dos botões iFit. Antes de poder descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua agenda em www.iFit.com.

Prima um dos botões Map (mapa), Train (treino) ou Lose Wt. (perda de peso), para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo da sua agenda.

Prima o botão Compete (competir) para competir numa corrida previamente agendada.

Prima o botão Track (repetir sessão de exercício) para repetir uma sessão de exercício iFit recente da sua agenda. 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 mais informações sobre as sessões de exercício iFit, vá a www.iFit.com.

Quando seleccionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresentará a respetiva duração e o número aproximado de calorias que queimará. 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: Os botões iFit podem também executar sessões de exercício de demonstração. Para utilizar as sessões de exercício de demonstração, retire o módulo iFit da consola e prima um dos botões iFit.

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na página 19.

Durante algumas sessões de exercício, a voz de um audiotreinador orientá-lo(a)-á ao longo do exercício. Pode seleccionar uma definição para o audiotreinador (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 23).

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

6. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na página 17.

O separador My Trail (o meu percurso) apresentará um mapa do percurso ou uma pista e o número de voltas concluídas.

Durante uma sessão de exercício de competição, o separador Competition (competição) apresentará o seu progresso na corrida. Durante a corrida, a linha de cima da matriz mostrará a parte da corrida que já completou. As outras linhas apresentarão outros participantes. O final da matriz representa o final da corrida.

7. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 5 na página 18.

8. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 6 na página 18.

9. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

Consulte o passo 7 na página 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 enquanto se exercita, ligue um cabo de áudio com fichas de 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado. Nota: Para adquirir um cabo de áudio, dirija-se a uma loja de eletrónica local.**

Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões de aumentar e diminuir o volume da consola ou com o controlo de volume do seu leitor de áudio pessoal.

COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA

1. Selecione o modo de configuração.

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

O ecrã apresentará o número total de horas de utilização da bicicleta estática e a distância total (em quilómetros ou milhas) pedalada na mesma.

Se estiver ligado à consola um módulo iFit, o ecrã mostrará as palavras WIFI MODULE (módulo WiFi) ou USB MODULE (módulo USB).

Se não estiver ligado qualquer módulo, o ecrã mostrará as palavras NO IFIT MODULE (sem módulo iFit). Se não estiver ligado qualquer módulo, algumas das opções de configuração não estarão disponíveis.

2. Navegue no modo de configuração.

Enquanto estiver selecionado o modo de configuração, a matriz apresentará vários ecrãs opcionais. Prima repetidamente o botão de diminuir junto ao botão Enter (introduzir) para selecionar o ecrã opcional pretendido.

A parte inferior do ecrã apresentará instruções para o ecrã selecionado. **Tenha o cuidado de seguir as instruções apresentadas na parte inferior do ecrã.**

3. Altere as definições conforme pretendido.

Demo (demonstração): A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se a bicicleta estática estiver em exposição numa loja. Prima repetidamente o botão Enter para ON (ativar) ou OFF (desativar) o modo de demonstração.

Units (unidades): Surgirá no ecrã a unidade de medida selecionada. Para alterar a unidade de medida, prima repetidamente o botão Enter. Para ver a distância em milhas, selecione ENGLISH (inglês). Para ver a distância em quilómetros, selecione METRIC (métrico).

Contrast Level (nível de contraste): Surgirá no ecrã o nível de contraste selecionado. Prima os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação) para ajustar o nível de contraste.

Trainer Voice (voz de treinador): Surgirá no ecrã a definição de audiotreinador selecionada. Prima repetidamente o botão Enter para ON ou OFF o audiotreinador.

Default Menu (menu predefinido): Quando premir o botão Home (início), surgirá o menu predefinido. Prima repetidamente o botão Enter para selecionar o modo manual ou o menu iFit como menu predefinido.

Check Status (verificar estado): Surgirão no ecrã as palavras CHECK WIFI STATUS (verificar estado WiFi) ou CHECK USB STATUS (verificar estado USB). Prima o botão Enter. Após alguns segundos, surgirá no ecrã o estado do módulo iFit. Para sair deste ecrã, prima o botão Settings (configuração).

Send/Receive (enviar/receber): Surgirão no ecrã as palavras SEND/RECEIVE DATA (enviar/receber dados). Prima o botão Enter. A consola verificará então se existem sessões de exercício iFit e firmware para descarregar.

4. Saia do modo de configuração.

Prima o botão Display para sair do modo de configuração.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

MANUTENÇÃO

A manutenção regular é importante para um desempenho ideal e para reduzir o desgaste. Examine e aperte devidamente todas as peças sempre que utilizar a 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 DA CONSOLA

Se aparecerem linhas no ecrã da consola, consulte **COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA** na página 23 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 página 18.

Se a consola não apresentar o ritmo cardíaco quando utilizar o monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte **RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS** na página 14.

Se precisar de um adaptador de corrente sobreselente, ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual. IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, utilize apenas um adaptador de corrente regulado fornecido pelo fabricante.

COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINAS

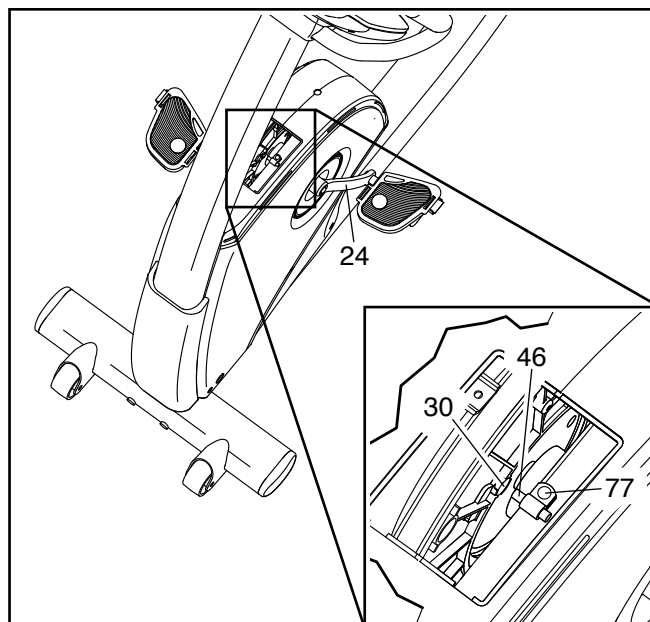
Se a consola não apresentar informações corretas, o interruptor de lâminas deve ser ajustado.

Para ajustar o interruptor de lâminas, comece por **desligar o adaptador de corrente (não mostrado).**

Consulte o DIAGRAMA AMPLIADO A na página 30. Com uma chave de fendas normal, solte cuidadosamente as abas do Escudo Superior (44). Faça deslizar o Escudo Superior para cima.

Em seguida, retire o Parafuso M4 x 16mm (77) da Cobertura de Acesso (40). Depois, retire a Cobertura de Acesso.

Localize o Interruptor de Lâminas (46). Rode o Braço do Pedaleiro Esquerdo (24) até que um Íman da Roldana (30) fique alinhado com o Interruptor de Lâminas. Em seguida, desaperte, mas não retire, o Parafuso M4 x 16mm (77) indicado. Aproxime ou afaste ligeiramente o Interruptor de Lâminas do Íman da Roldana e volte a apertar o Parafuso.



Ligue o adaptador de corrente e rode o Braço do Pedaleiro Esquerdo (24) por um momento. Repita estes procedimentos até a consola apresentar informações corretas.

Quando o interruptor de lâminas ficar corretamente ajustado, desligue o adaptador de corrente e volte a fixar a cobertura de acesso e o escudo superior. Em seguida, ligue o adaptador de corrente.

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, comece por **desligar o adaptador de corrente (não mostrado)**.

Consulte o DIAGRAMA AMPLIADO B na página 31.

Com uma chave-inglesa, rode o Pedal Direito (21) no sentido anti-horário e retire-o.

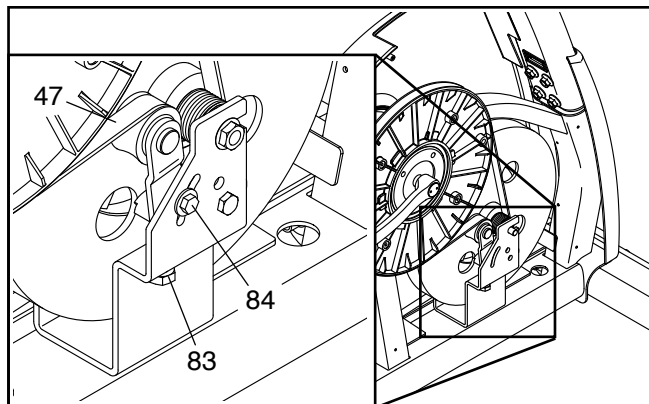
Consulte o DIAGRAMA AMPLIADO A na página 30.

Com uma chave de fendas normal, solte cuidadosamente as abas do Escudo Frontal (58) e do Escudo Superior (44). Retire o Escudo Frontal e faça deslizar para cima o Escudo Superior.

Retire todos os Parafusos (77, 85) dos Escudos Frontais Esquerdo e Direito (13, 14); **tenha o cuidado de tomar nota da localização de cada tamanho de Parafuso**.

Com uma chave de fendas normal, solte cuidadosamente as abas do Disco do Escudo (52) direito. Rode o Disco do Escudo e retire-o. Depois, retire cuidadosamente o Escudo Frontal Direito (14).

Em seguida, desaperte o Parafuso Sextavado M6 x 20mm (84). Aperte o Parafuso Sextavado M10 x 50mm (83) até a Correia de Transmissão (47) ficar esticada. Quando a Correia de Transmissão ficar esticada, aperte o Parafuso Sextavado M6 x 20mm.



Quando a correia de transmissão ficar corretamente ajustada, volte a fixar os escudos esquerdo e direito, o escudo superior, o escudo frontal, o disco do pedal direito e o pedal direito. Em seguida, ligue o adaptador de corrente.

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

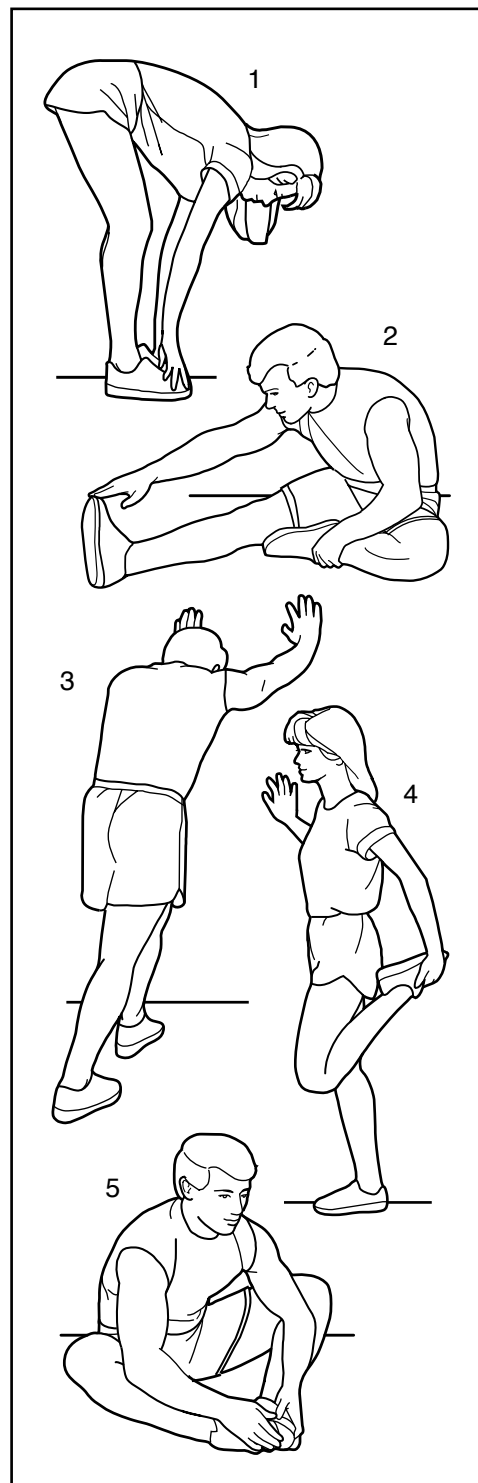
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. 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 NTEVEX89915.0 R0615A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	45	1	Grampo
2	1	Barra Vertical	46	1	Interruptor de Lâminas/Fio do
3	2	Pé			Interruptor de Lâminas
4	1	Consola	47	1	Correia de Transmissão
5	1	Carril	48	4	Tampa do Estabilizador
6	1	Barra de Ajuste	49	1	Punho do Manípulo Esquerdo
7	1	Manípulo	50	2	Parafuso de Flange
8	1	Encosto	51	1	Adaptador de Corrente
9	1	Assento	52	2	Disco do Escudo
10	1	Manípulo do Assento/Fio	53	1	Monitor da Frequência Cardíaca
11	1	Tampa do Manípulo do Assento	54	1	Faixa para o Peito
12	1	Bloco do Travão	55	8	Rolamento da Calha
13	1	Escudo Frontal Esquerdo	56	1	Tabuleiro de Acessórios
14	1	Escudo Frontal Direito	57	1	Cobertura da Barra Vertical
15	1	Estabilizador Frontal	58	1	Escudo Frontal
16	1	Estabilizador Traseiro	59	8	Casquilho da Calha
17	2	Roda	60	2	Haste do Carril
18	1	Travão	61	1	Parafuso de Espera M6 x 20mm
19	2	Pé Nivelador	62	4	Tampa da Haste
20	1	Punho do Manípulo Direito	63	2	Espaçador do Travão
21	1	Pedal/Alça Direito	64	5	Parafuso M6 x 15mm
22	1	Pedal/Alça Esquerdo	65	4	Parafuso M10 x 122mm
23	1	Braço do Pedaleiro Direito	66	2	Pino da Roda
24	1	Braço do Pedaleiro Esquerdo	67	4	Parafuso M8 x 38mm
25	4	Parafuso M6 x 18mm	68	1	Anilha Grande M6
26	1	Asa da Barra de Ajuste	69	2	Parafuso M8 x 22mm
27	1	Suporte da Asa	70	4	Parafuso M10 x 62mm
28	2	Anel de Retenção Grande	71	2	Pino M6 x 65mm
29	1	Roldana	72	1	Passa-Fios
30	2	Íman da Roldana	73	2	Parafuso M6 x 14mm
31	1	Pedaleiro	74	8	Pino M8 x 30mm
32	1	Eixo do Travão	75	8	Parafuso M6 x 30mm
33	2	Rolamento do Pedaleiro	76	—	Não usado
34	1	Mecanismo de Resistência	77	40	Parafuso M4 x 16mm
35	2	Espaçador do Mecanismo	78	4	Parafuso M8 x 18mm
36	1	Cobertura Frontal do Carril	79	1	Parafuso Brilhante M4 x 16mm
37	1	Motor de Resistência	80	4	Parafuso do Carril
38	11	Parafuso/Fecho em Forma de	81	1	Parte Posterior do Encosto
		Cogumelo	82	4	Parafuso de Flange M4 x 12mm
39	1	Tensor	83	1	Parafuso Sextavado M10 x 50mm
40	1	Cobertura de Acesso	84	1	Parafuso Sextavado M6 x 20mm
41	1	Calha do Assento	85	8	Parafuso M4 x 25mm
42	1	Fio/Tomada de Pulsações da	86	—	Não usado
		Estrutura	87	2	Porca de Travamento M10
43	1	Fio Principal	88	8	Anilha M6
44	1	Escudo Superior	89	12	Contraporca M8

N°	Qtd.	Descrição	N°	Qtd.	Descrição
90	1	Cobertura Traseira do Carril	98	1	Escudo Traseiro Esquerdo
91	8	Anilha Fendida M8	99	4	Anilha Pequena M6
92	2	Tampa do Pedaleiro	100	1	Porca do Clipe
93	2	Porca de Travamento M6	101	1	Tomada/Fio
94	7	Fecho de Engate	102	2	Parafuso #6 x 12mm
95	2	Porca de Flange M10	103	1	Parafuso Sextavado M8 x 28mm
96	2	Anilha Fendida M6	*	—	Ferramenta de Montagem
97	1	Escudo Traseiro Direito	*	—	Manual do Utilizador

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

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NTEVEX89915.0 R0615A

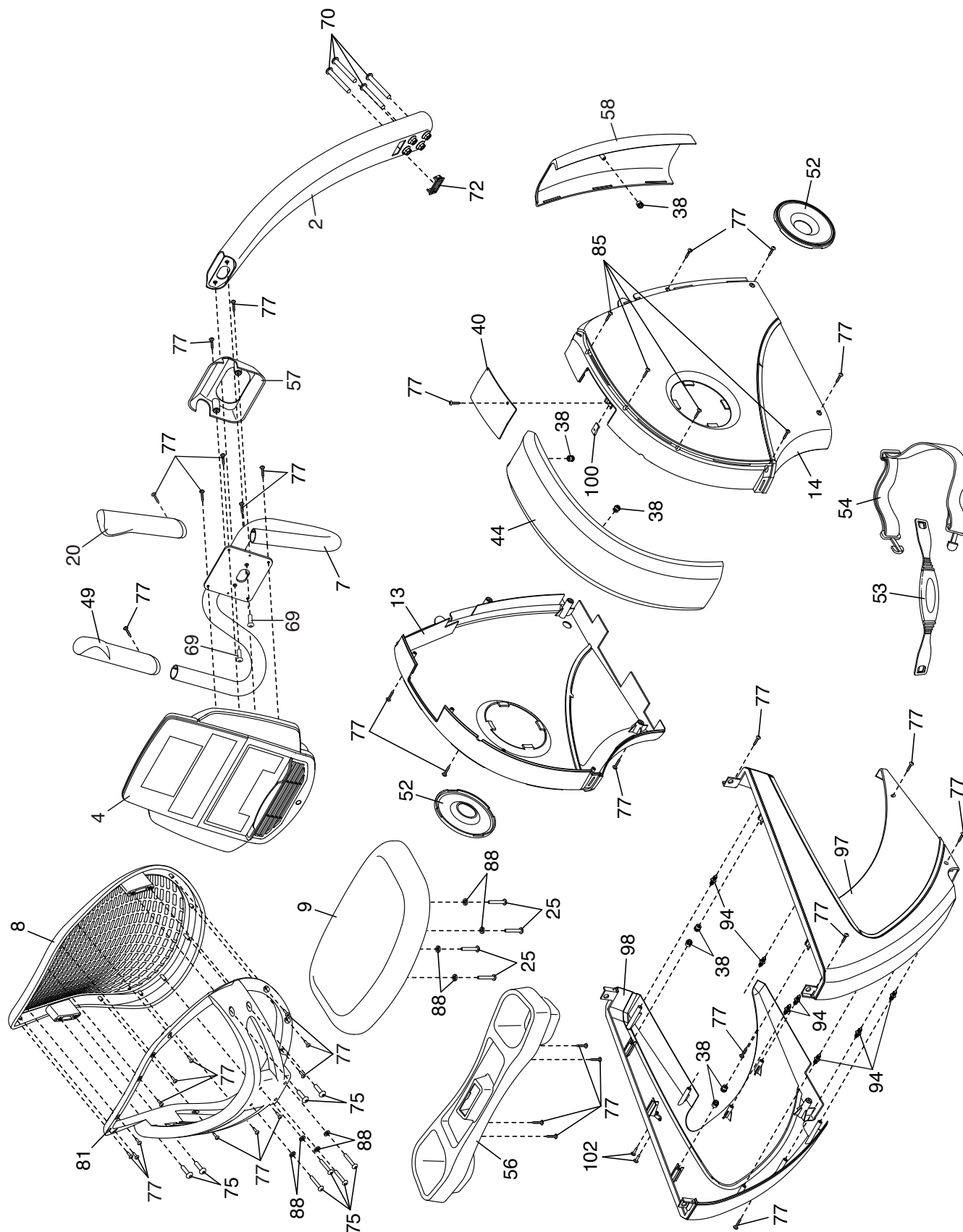
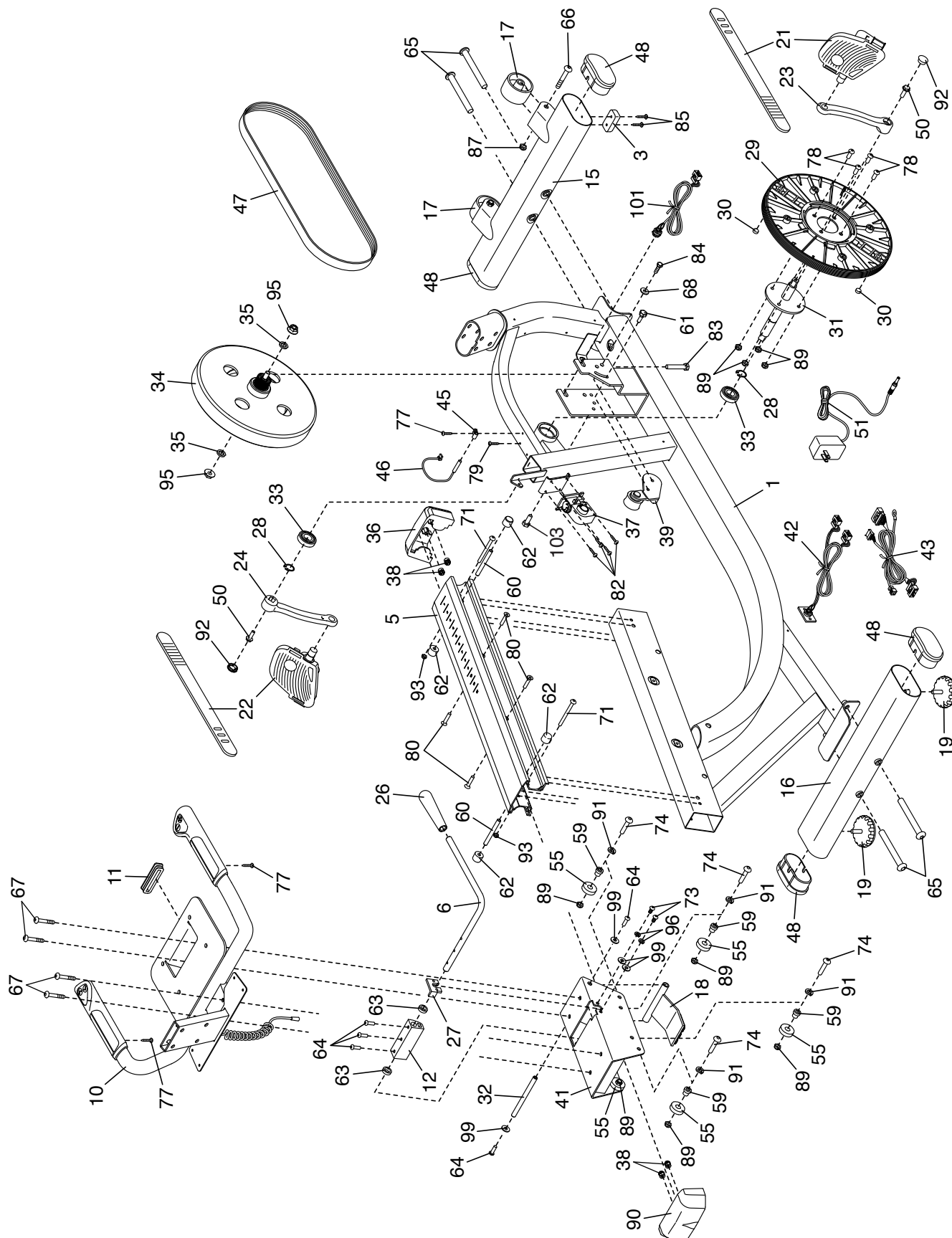


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NTEVEX89915.0 R0615A



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 estabelecimento onde adquiriu este produto.

