

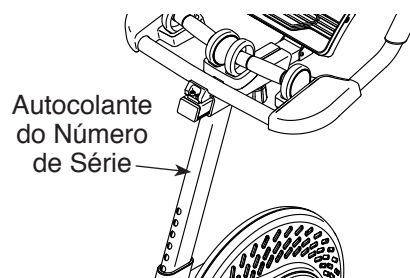
NordicTrack®

GRAND TOUR

Modelo nº NTEVEX89916.0

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

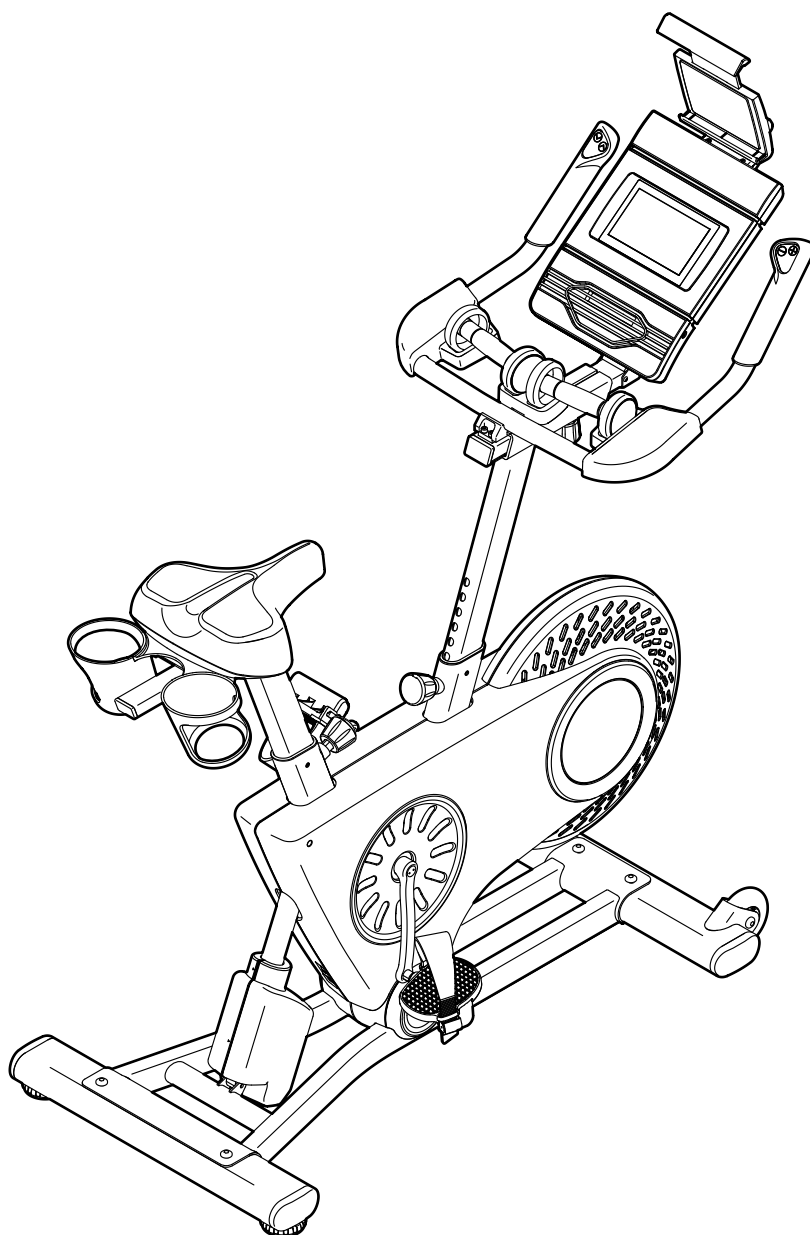
Sítio web:

www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:

cspi@iconeurope.com

MANUAL DO UTILIZADOR



⚠ CUIDADO

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

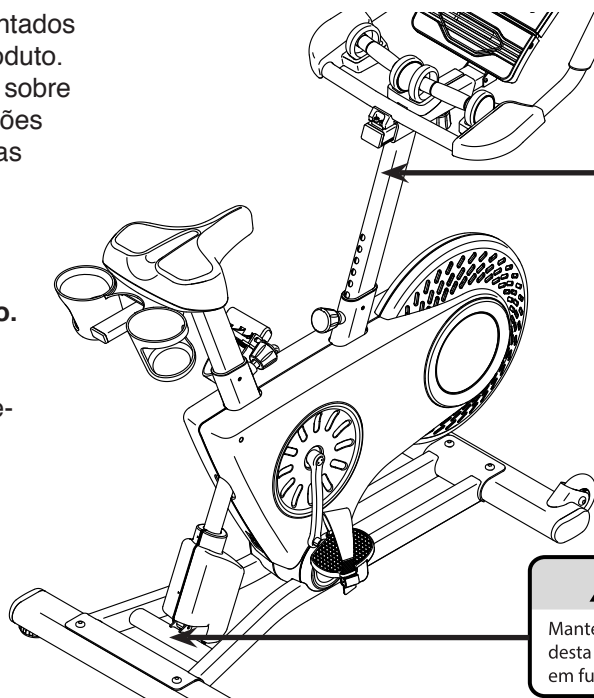
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	6
MONTAGEM	7
COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA	14
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	32
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	34
LISTA DE PEÇAS	36
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE 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

- 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.

⚠ Cuidado

Manter as mãos e os pés afastados desta área quando a bicicleta estiver em funcionamento.

NORDICTRACK é uma marca comercial registada da ICON Health & Fitness, Inc. IFIT é uma marca comercial registada da ICON Health & Fitness, Inc. Google Maps é uma marca comercial da Google Inc. A marca nominativa e os logótipos BLUETOOTH® são marcas comerciais registadas da Bluetooth SIG, Inc. e são usados sob licença. Wi-Fi é uma marca comercial registada da Wi-Fi Alliance. WPA e WPA2 são marcas comerciais da Wi-Fi Alliance.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques elétricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da bicicleta estática antes de a utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes da utilização deste produto.

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. A bicicleta estática não se destina a ser utilizada por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência ou conhecimento, a menos que recebam supervisão ou instruções relativas à sua utilização de alguém responsável pela sua segurança.
4. Utilize a bicicleta estática apenas da forma descrita neste manual.
5. A bicicleta estática destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize a bicicleta estática num ambiente comercial, institucional ou de aluguer.
6. 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.
7. 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.
8. Examine e aperte devidamente todas as peças sempre que utilizar a bicicleta estática. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
9. Mantenha sempre as crianças menores de 13 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta estática.
10. Ao ligar o cabo de alimentação, ligue-o a um circuito ligado à terra.
11. Não modifique o cabo de alimentação nem utilize um adaptador para o ligar a uma tomada inadequada. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes. Não utilize uma extensão elétrica.
12. Não faça funcionar a bicicleta estática se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se a bicicleta estática não estiver a funcionar devidamente.
13. **PERIGO:** tenha sempre o cuidado de desconectar o cabo de alimentação e pôr o interruptor na posição de desligado quando a bicicleta estática não estiver a ser utilizada e antes de a limpar. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos deste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.
14. 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.

15. A bicicleta estática não deve ser utilizada por pessoas com mais de 150 kg.

16. Tenha cuidado ao subir e descer da bicicleta estática.

17. Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta estática; não arqueie as costas.

18. 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

Parabéns por escolher a revolucionária bicicleta estática NORDICTRACK® GRAND TOUR. A bicicleta estática GRAND TOUR é diferente de todas as outras bicicletas estáticas. Com características plenamente ajustáveis, uma consola avançada, um sistema de inclinação que lhe permite simular o terreno real e um leque de outras funcionalidades inovadoras, a bicicleta estática GRAND TOUR foi concebida para que possa apreciar a experiência do ciclismo ao ar livre dentro de casa.

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

Antes de prosseguir com a leitura, familiarize-se com as peças referenciadas no desenho abaixo.

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

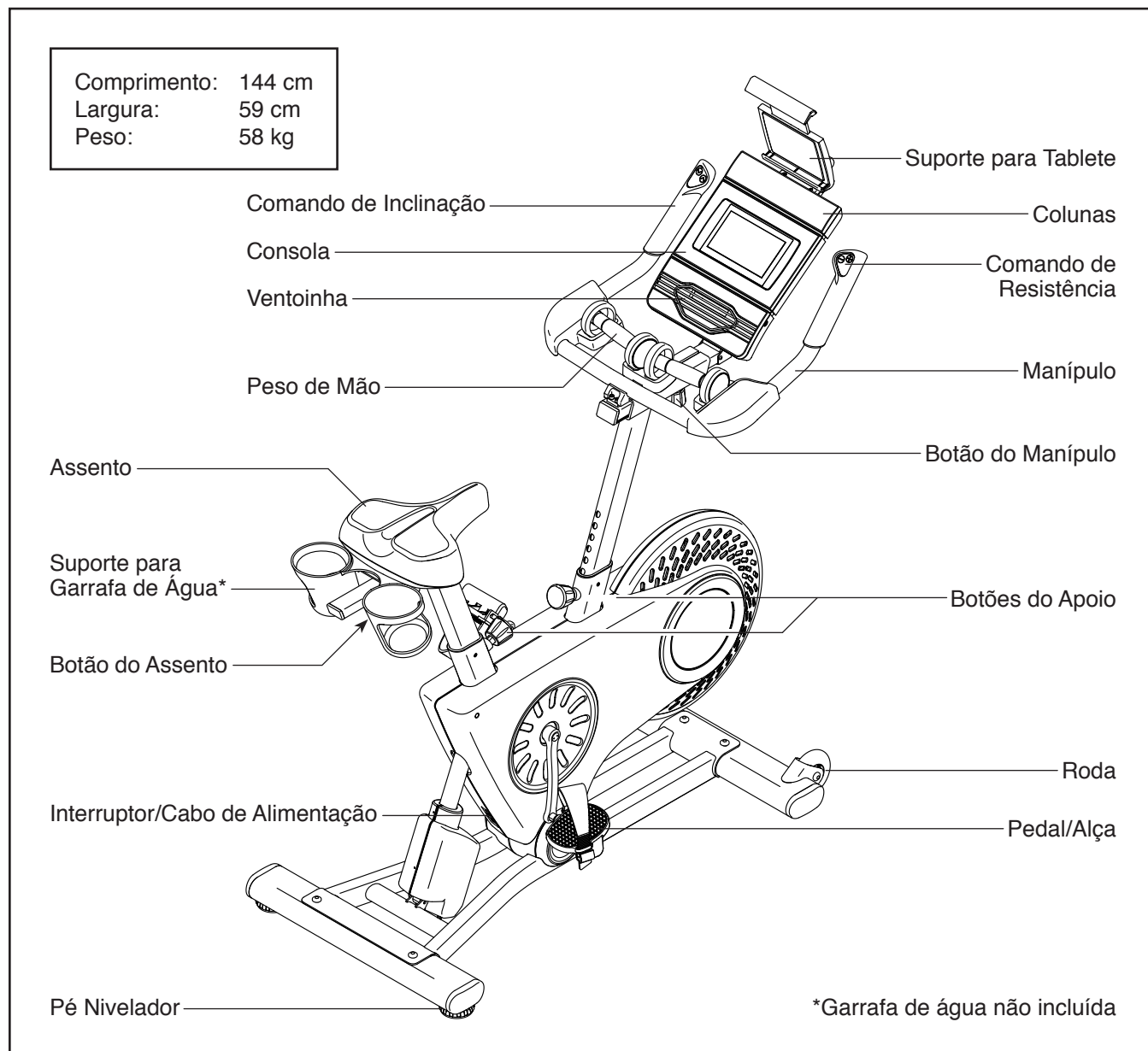
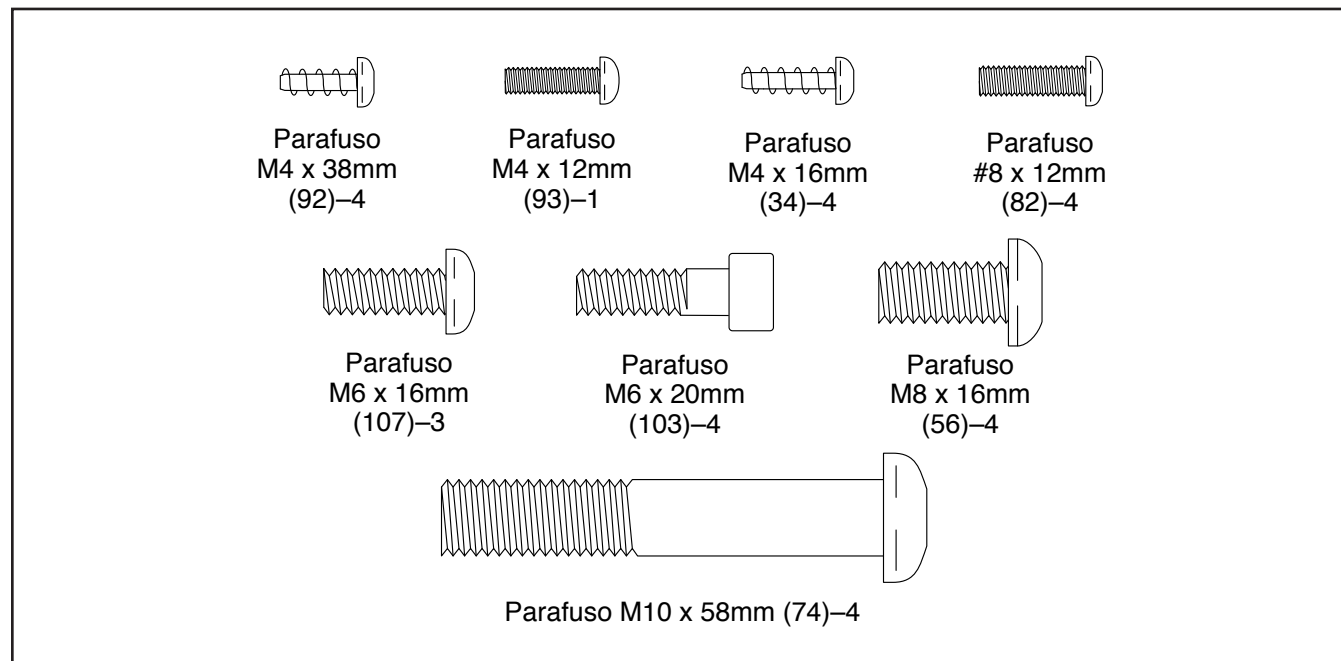


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

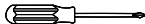
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: se uma peça não se encontrar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



MONTAGEM

- 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 6.
- Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer as ferramentas seguintes:

uma chave Phillips 

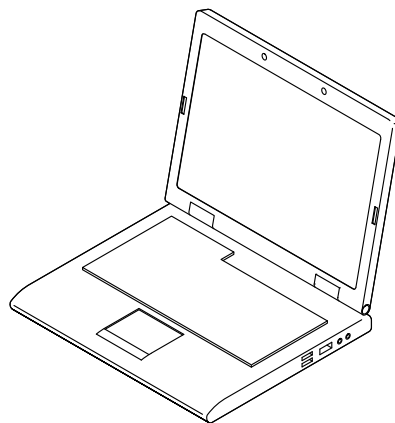
A montagem poderá ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

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.

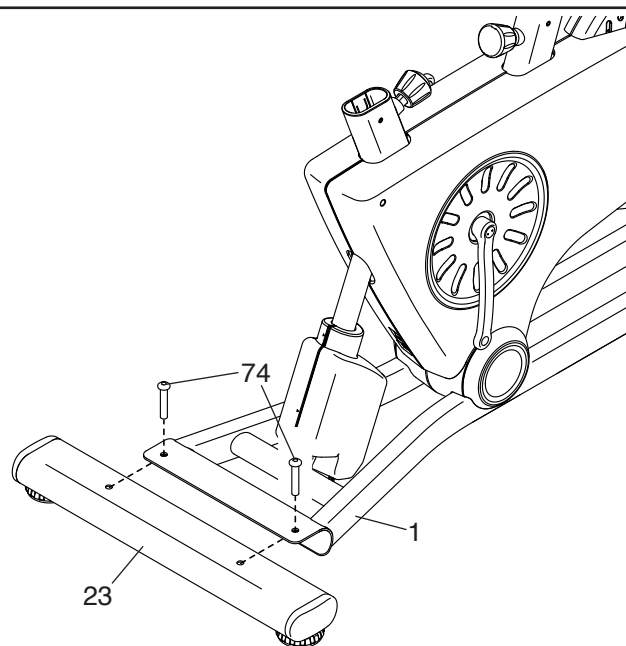
1



2. Se houver um suporte de transporte fixado à parte traseira da Base (1), retire os parafusos do suporte de transporte e elimine os parafusos e o suporte de transporte.

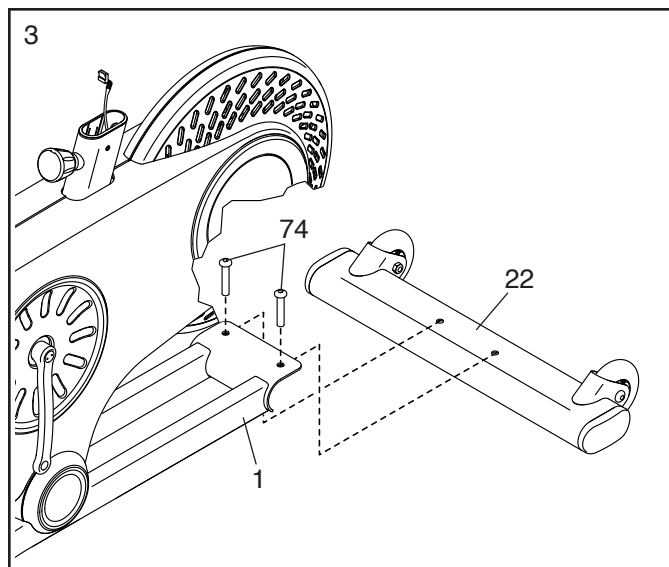
Fixe o Estabilizador Traseiro (23) à Base (1) com dois Parafusos M10 x 58mm (74).

2

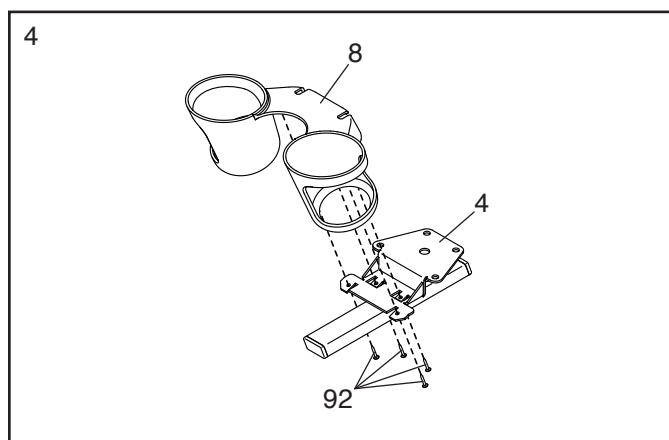


3. Se houver um suporte de transporte fixado à parte frontal da Base (1), retire os parafusos do suporte de transporte e elimine os parafusos e o suporte de transporte.

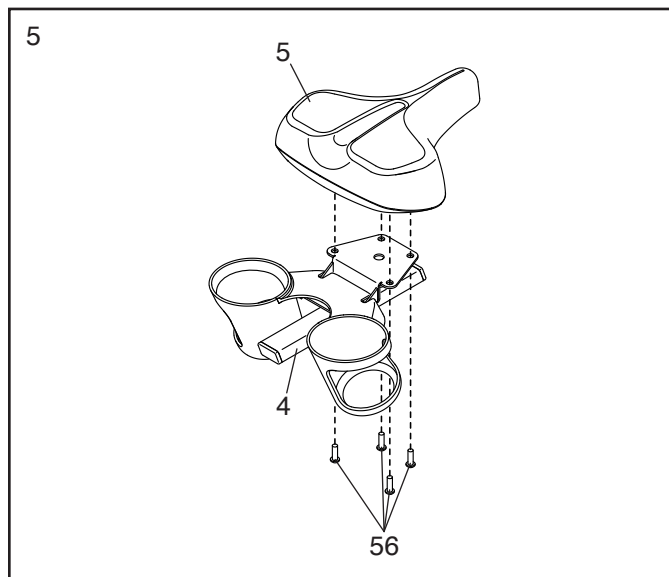
Fixe o Estabilizador Frontal (22) à Base (1) com dois Parafusos M10 x 58mm (74).



4. Fixe o Suporte para Garrafa de Água (8) à Calha do Assento (4) com quatro Parafusos M4 x 10mm (92); **enrosque todos os Parafusos e depois aperte-os.**



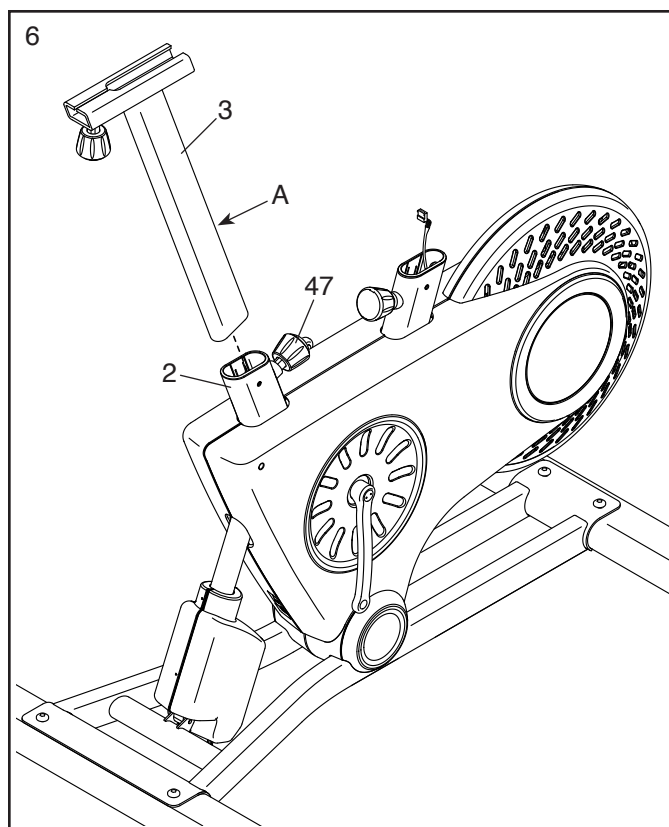
5. Fixe o Assento (5) à Calha do Assento (4) com quatro Parafusos M8 x 16mm (56); **enrosque todos os Parafusos e depois aperte-os.**



6. Localize o Botão do Apoio (47) na parte de trás da Estrutura (2). Desaperte e puxe o Botão do Apoio.

Em seguida, insira o Apoio do Assento (3) na Estrutura (2) e largue o Botão do Apoio (47) num dos orifícios de ajuste (A) do Apoio do Assento.

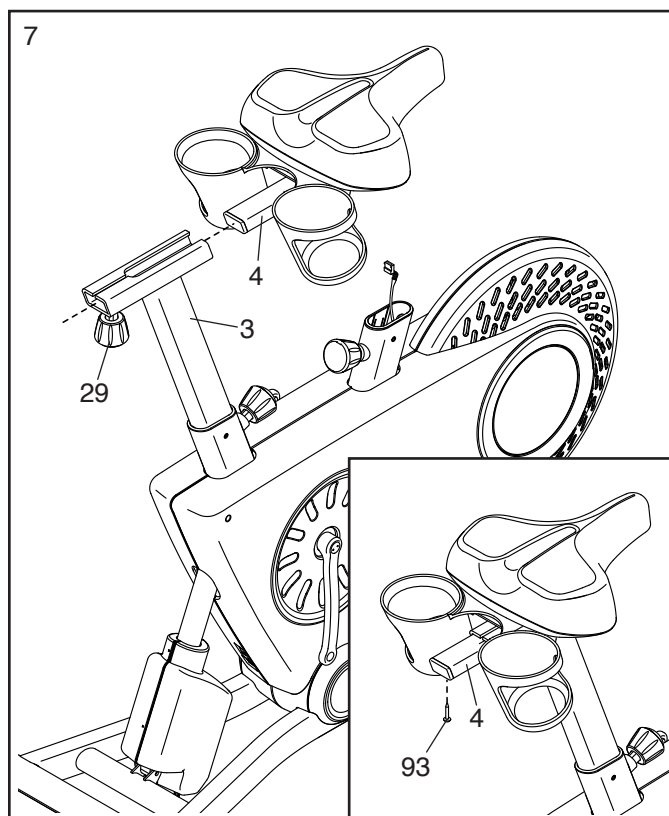
Certifique-se de que o Botão do Apoio fique inserido num orifício de ajuste. Depois, aperte o Botão do Apoio.



7. Desaperte e puxe o Botão do Assento (29).

Em seguida, insira a Calha do Assento (4) no Apoio do Assento (3) e largue o Botão do Assento (29) num dos orifícios de ajuste da Calha do Assento. **Certifique-se de que o Botão do Assento fique inserido num orifício de ajuste.** Depois, aperte o Botão do Assento.

Veja o desenho inserido. Aperte um Parafuso M4 x 12mm (93) no lado inferior da Calha do Assento (4).

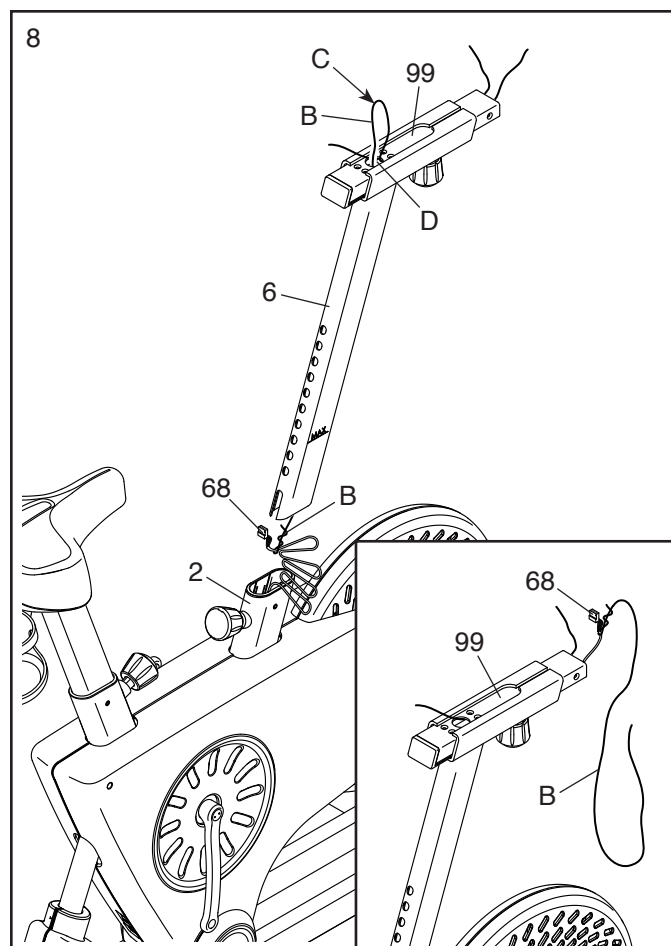


8. Peça a outra pessoa que segure o Apoio do Manípulo (6) junto à Estrutura (2).

Localize o atilho para fio comprido (B) no Apoio do Manípulo (6). Ate a extremidade inferior do atilho para fio comprido ao Fio Principal (68).

Em seguida, localize o meio do atilho para fio comprido (C) no orifício de acesso (D) da Calha do Manípulo (99). Puxe o atilho para fio comprido para cima até a extremidade do Fio Principal (68) chegar ao orifício de acesso.

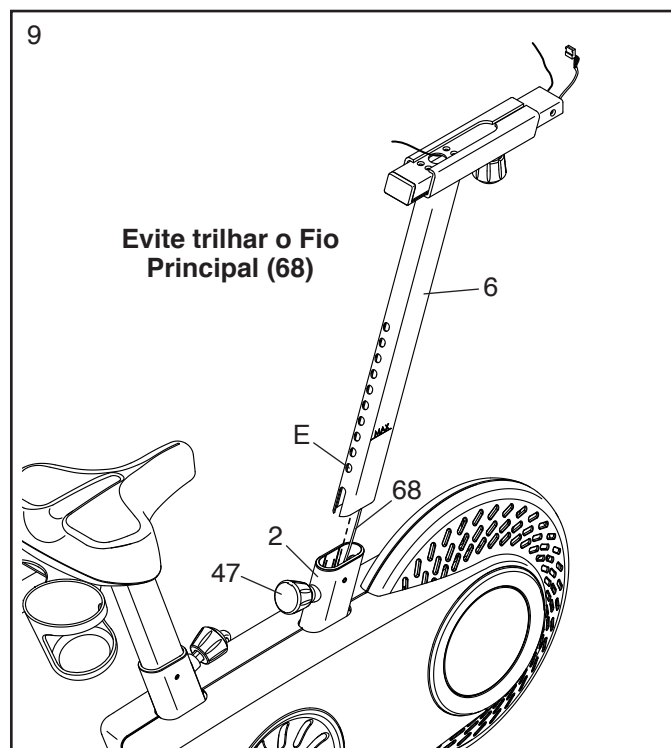
Veja o desenho inserido. Em seguida, puxe a extremidade solta do atilho para fio comprido (B) até o Fio Principal (68) passar pela Calha do Manípulo (99) conforme mostrado. Depois, desate e descarte o atilho para fio comprido; **não retire o atilho para fio curto.**



9. **Conselho: evite trilhar o Fio Principal (68) durante este passo.**

Localize o Botão do Apoio (47) junto à parte da frente da Estrutura (2). Desaperte e puxe o Botão do Apoio.

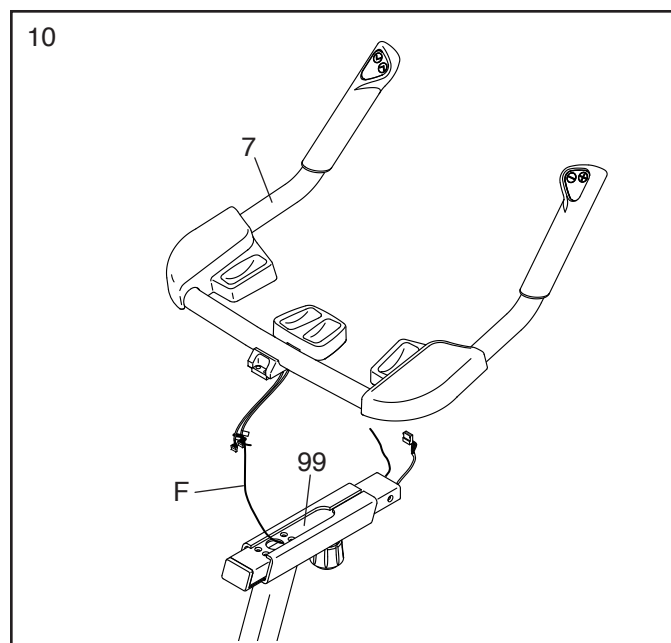
Em seguida, insira o Apoio do Manípulo (6) na Estrutura (2) e largue o Botão do Apoio (47) no orifício de ajuste **mais baixo** (E) do Apoio do Manípulo. Depois, aperte o Botão do Apoio. Nota: após montada a bicicleta estática, pode ajustar o Apoio do Manípulo para a altura desejada.



10. Peça a outra pessoa que segure o Manípulo (7) junto à Calha do Manípulo (99).

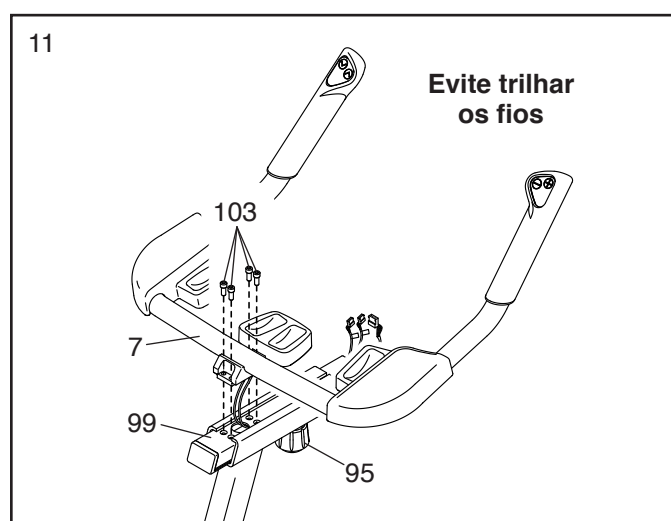
Localize o atilho para fio (F) restante na Calha do Manípulo (99). Ate a extremidade indicada do atilho para fio aos dois fios do Manípulo (7).

Em seguida, puxe a outra extremidade do atilho para fio (F) até os dois fios passarem pela Calha do Manípulo (99). Depois, desate e elimine o atilho para fio.



11. Desaperte o Botão do Manípulo (95). Em seguida, faça deslizar a Calha do Manípulo (99) o máximo possível para a frente. Depois, aperte o Botão do Manípulo.

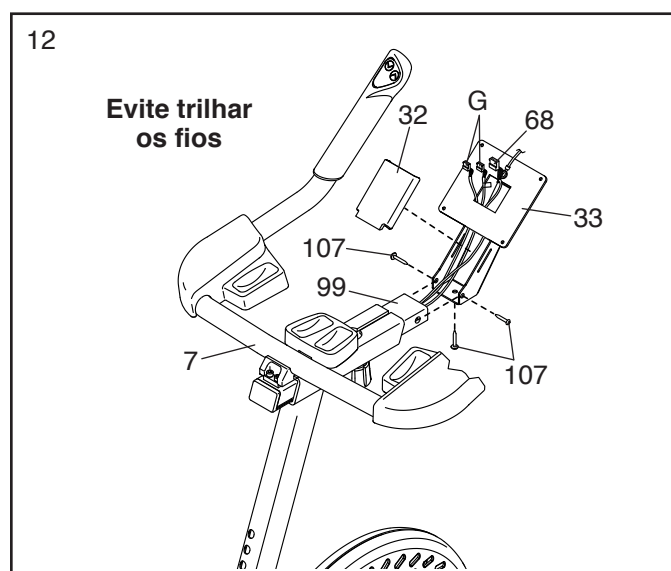
Conselho: evite trilhar os fios. Fixe o Manípulo (7) à Calha do Manípulo (99) com quatro Parafusos M6 x 20mm (103); **enrosque todos os Parafusos e depois aperte-os.**



12. Segure o Suporte da Consola (33) junto à Calha do Manípulo (99). Insira o Fio Principal (68) e os dois fios (G) do Manípulo (7) de baixo para cima no Suporte da Consola.

Conselho: evite trilhar os fios. Fixe o Suporte da Consola (33) à Calha do Manípulo (99) com três Parafusos M6 x 16mm (107); **enrosque todos os Parafusos e depois aperte-os.**

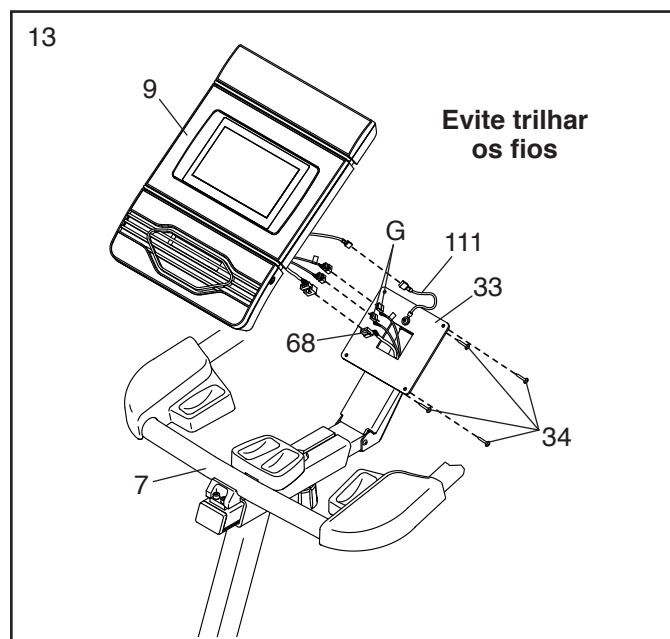
Depois, prima a Cobertura dos Fios (32) contra o Suporte da Consola (33).



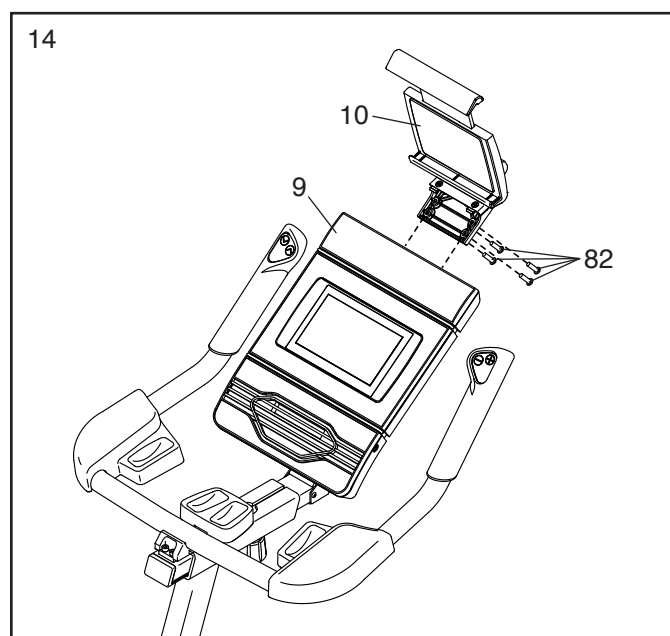
13. Peça a outra pessoa para segurar a Consola (9) junto ao Suporte da Consola (33).

Ligue os fios da consola ao Fio Principal (68), ao Fio de Terra (111) e aos dois fios (G) do Manípulo (7); **tenha o cuidado de ligar o fio da consola com a etiqueta “R” ao fio com a etiqueta “R”**. Insira a extensão excessiva de fio no Suporte da Consola (33).

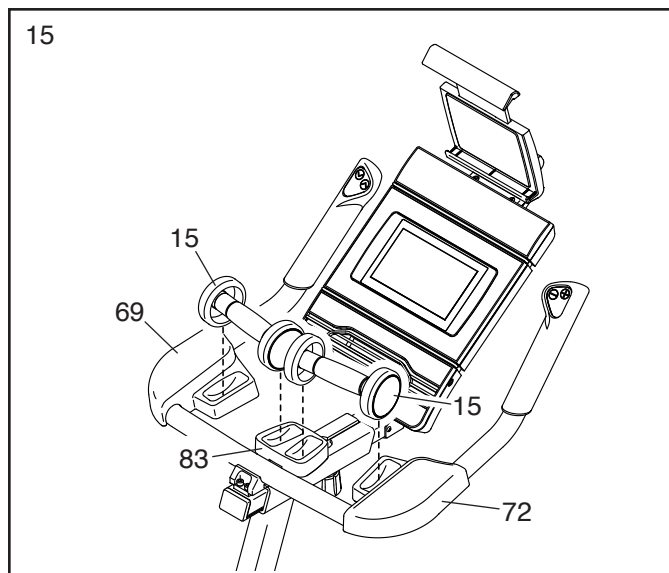
Conselho: evite trilhar os fios. Fixe a Consola (9) ao Suporte da Consola (33) com quatro Parafusos M4 x 16mm (34); **enrosque todos os Parafusos e depois aperte-os.**



14. Fixe o Suporte para Tablete (10) à Consola (9) com quatro Parafusos #8 x 12mm (82); **enrosque todos os Parafusos e, em seguida, aperte-os.**



15. Coloque os dois Pesos de Mão (15) sobre o Descanso dos Pesos de Mão (83) e os Descansos dos Braços (69, 72).

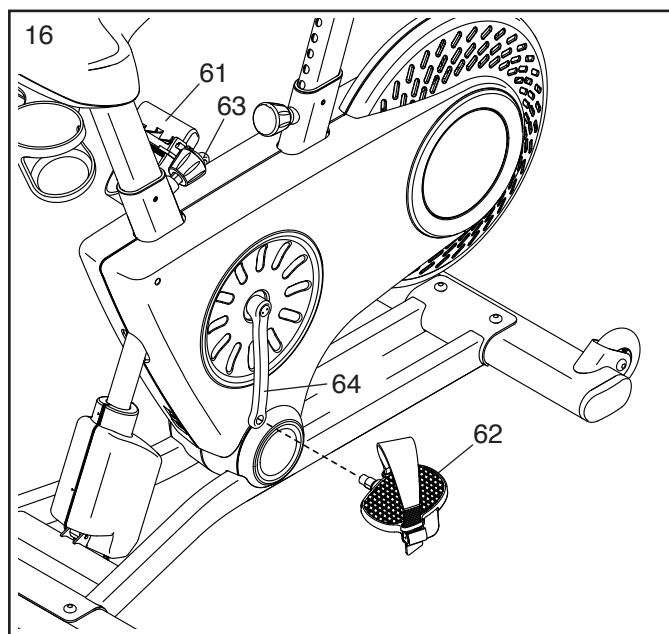


16. Identifique o Pedal Direito (62).

Utilizando a chave de boca incluída, **aperte firmemente** o Pedal Direito (62) no Braço do Pedaleiro Direito (64) **no sentido horário**.

Aperte firmemente o Pedal Esquerdo (61) no Braço do Pedaleiro Esquerdo (63) no sentido anti-horário. IMPORTANTE: deve rodar o Pedal Esquerdo no sentido anti-horário para o fixar.

Para ajustar as alças dos Pedais (61, 62), consulte COMO UTILIZAR AS ALÇAS DOS PEDAIS na página 15.



17. **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.** Podem estar incluídas peças extra. Ponha um tapete por baixo da bicicleta estática para proteger o chão.

COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA

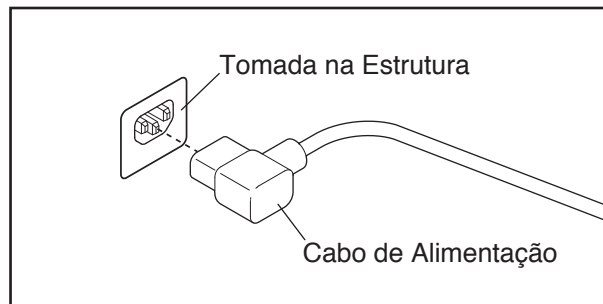
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante.**

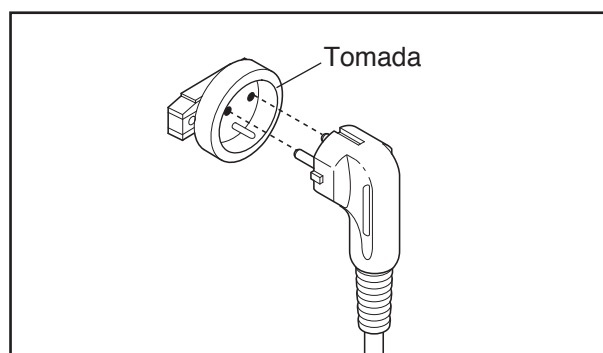
⚠ PERIGO: a ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente na estrutura.



2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.

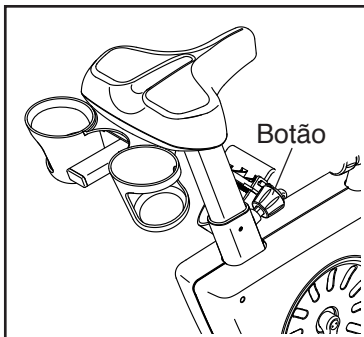


COMO AJUSTAR A BICICLETA ESTÁTICA

A bicicleta estática pode ser ajustada para promover a forma correta e assegurar o treino adequado dos músculos. **Nota: faça ajustes em pequenos incrementos e depois pedale na bicicleta estática para testar os ajustes.**

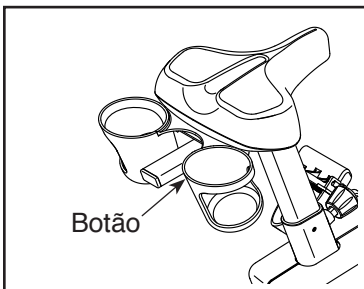
Como Ajustar o Apoio do Assento

Para um treino 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 a altura do apoio do assento, desaperte e puxe o botão do apoio, mova o apoio do assento para cima ou para baixo, largue o botão do apoio num orifício de ajuste do apoio do assento e aperte o botão do apoio. **Mova o apoio do assento ligeiramente para cima ou para baixo para se certificar de que o botão do apoio esteja inserido num orifício de ajuste.**



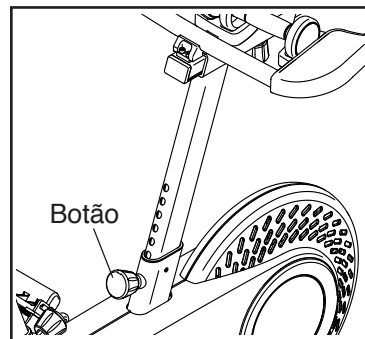
Como Ajustar a Calha do Assento

Para ajustar a posição da calha do assento, desaperte e puxe o botão do assento, mova a calha do assento para a frente ou para trás, largue o botão do assento num orifício de ajuste da calha do assento e volte a apertar o botão do assento.



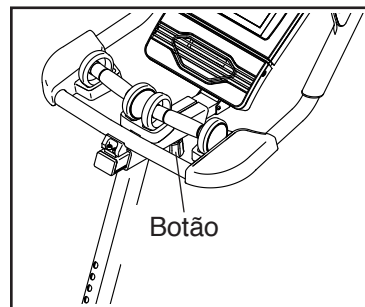
Como Ajustar o Apoio do Manípulo

Para ajustar a altura do apoio do manípulo, desaperte e puxe o botão do apoio, mova o apoio do manípulo para cima ou para baixo, largue o botão do apoio num orifício de ajuste do apoio do manípulo e volte a apertar o botão do apoio. **Mova o apoio do assento ligeiramente para cima ou para baixo para se certificar de que o botão do apoio esteja inserido num orifício de ajuste.**



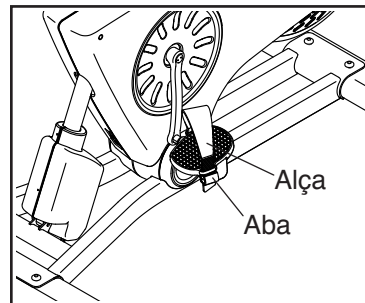
Como Ajustar a Calha do Manípulo

Para ajustar a posição da calha do manípulo, desaperte o botão do assento, mova a calha do manípulo para a frente ou para trás e volte a apertar o botão do assento.



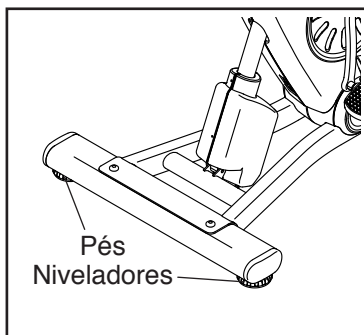
COMO UTILIZAR AS ALÇAS DOS PEDAIS

Para apertar as alças, puxe as extremidades das mesmas para baixo. Para desapertar as alças, pressione as abas dos pedais e puxe as alças para cima.



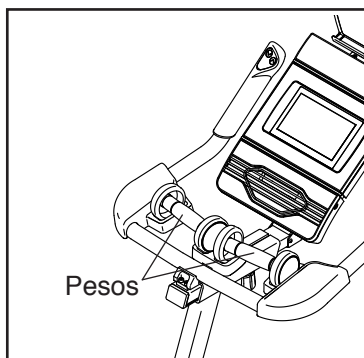
COMO NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA

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



COMO UTILIZAR OS PESOS DE MÃO

Para acrescentar o exercício da parte superior do corpo às suas sessões de exercício, utilize os pesos de mão enquanto pedala. Quando não estiver a utilizar os pesos de mão, pouse-os no descanso dos pesos de mão.



COMO UTILIZAR O SUPORTE PARA TABLETE

IMPORTANTE: o suporte para tablete está concebido para utilização com a maioria dos tablets de maior dimensão. Não ponha outros objetos ou dispositivos eletrónicos no suporte para tablete.

Para inserir um tablete no suporte para tablete, pouse a borda inferior do tablete na bandeja. Depois, puxe o clipe para cima da borda superior do tablete.

Certifique-se de que o tablete fique firmemente seguro no suporte para tablete. Rode o suporte para tablete até ao ângulo pretendido. Inverta estes procedimentos para retirar o tablete do suporte para tablete.

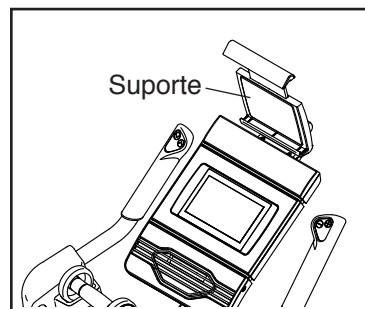
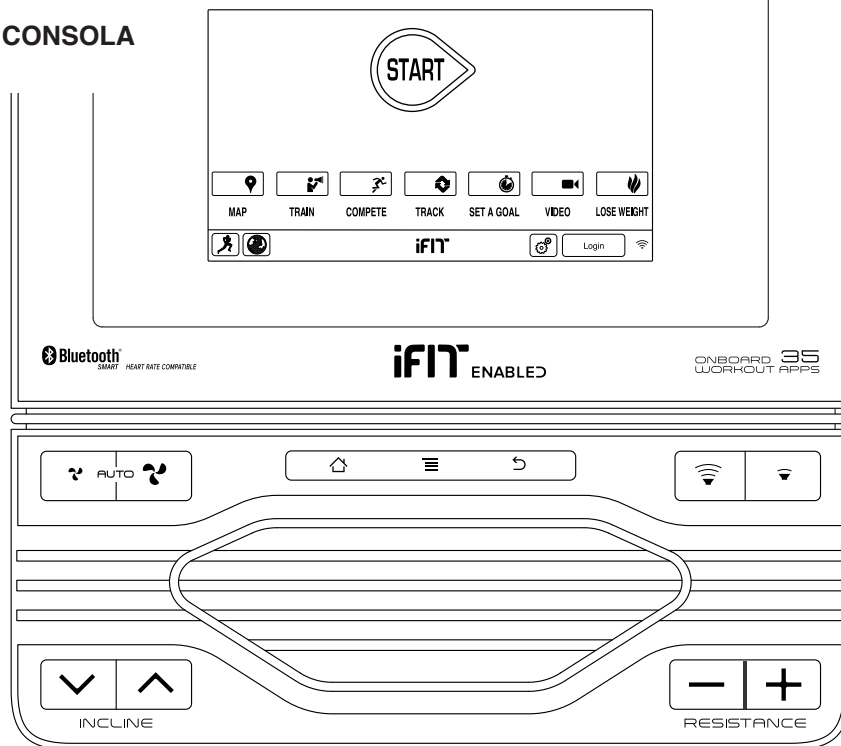


DIAGRAMA DA CONSOLA



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 os seus objetivos de aptidão física:



Treine em qualquer lugar do mundo com os Google Maps personalizáveis.



Descarregue sessões de exercício de treino 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 objetivos de calorias, tempo, distância ou watts para as suas sessões de exercício.



Veja vídeos de alta definição com sessões de exercício simuladas.



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

Vá a [iFit.com](https://www.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 e a inclinação da estrutura, bastando tocar num botão.

Enquanto faz exercício, a consola mostra continuamente informações sobre o mesmo, inclusive sobre watts e cadência de pedalada.

Durante a sessão de exercício, pode fazer intervalos em qualquer momento para medir o seu desempenho ao longo de períodos curtos. A consola registará e apresentará os seus resultados para cada intervalo.

Pode também medir a frequência cardíaca utilizando um monitor da frequência cardíaca opcional. **Consulte a página 31 para informações sobre a compra de um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional.**

Além disso, a consola inclui uma seleção de sessões de exercício integradas e várias sessões de exercício de demonstração iFit. Cada sessão de exercício controla automaticamente a resistência dos pedais e a inclinação da estrutura, indicando-lhe que varie o seu ritmo de pedalada à medida que o(a) guia ao longo de exercícios eficazes. Também pode definir um objetivo de sessão de exercício personalizado com a sessão de exercício com objetivo definido.

A consola inclui ainda a nova tecnologia iFit, que lhe permite comunicar com a sua rede sem fios. Com a tecnologia iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias, manter um registo dos resultados das sessões de exercício e aceder a muitas outras funcionalidades. **Consulte www.iFit.com para informações completas.**

Enquanto se exercita, pode também navegar na Internet ou ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício preferidos com o sistema de som da consola.

Para ligar a corrente, consulte esta página. Para saber como utilizar o ecrã tátil, consulte a página 19. Para configurar a consola, consulte a página 19.

COMO LIGAR A CORRENTE

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

Ligue o cabo de alimentação (consulte COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO na página 14). Em seguida, localize o interruptor de corrente na estrutura junto ao cabo de alimentação. Ponha o interruptor de corrente na posição Reset (reinício).



O ecrã iluminar-se-á e a consola ficará pronta a utilizar.

Nota: quando ligar a corrente pela primeira vez, o sistema de inclinação poderá ser automaticamente calibrado. A bicicleta estática move-se para cima e para baixo à medida que é calibrada. Quando a bicicleta estática parar de se mover, o sistema de inclinação estará calibrado.

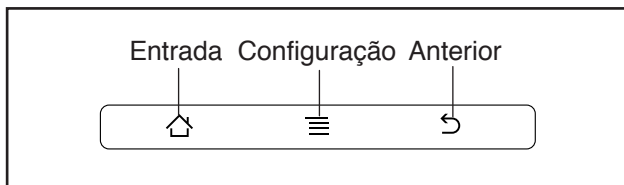
IMPORTANTE: se o sistema de inclinação não for automaticamente calibrado, consulte o passo 4 na página 29 e calibre-o manualmente.

IMPORTANTE: a consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se a bicicleta estática estiver em exposição numa loja. Se o modo de demonstração estiver ativo, a consola não se desligará e o ecrã não será reiniciado quando terminar o exercício. Para desligar o modo de demonstração, consulte o passo 7 na página 27.

COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL

A consola inclui um tablete com um ecrã tátil a cores. As informações que se seguem ajudá-lo(a)-ão a familiarizar-se com a tecnologia avançada do dispositivo:

- A consola funciona de forma semelhante à de outros tablets. Pode passar ou tocar com o dedo no ecrã para mover certas imagens, como os ecrãs de uma sessão de exercício. No entanto, não pode fazer zoom passando os dedos pelo ecrã.
- Para escrever informações numa caixa de texto, comece por tocar na caixa de texto para ver o teclado. Para utilizar números ou outros caracteres no teclado, toque no botão ?123. Para ver mais caracteres, toque no botão Alt. Toque novamente no botão Alt para regressar ao teclado numérico. Para regressar ao teclado alfabético, toque no botão ABC. Para utilizar uma letra maiúscula, toque no botão com uma seta ascendente. Para utilizar várias letras maiúsculas, toque novamente no botão da seta. Para regressar ao teclado de letras minúsculas, toque no botão da seta uma terceira vez. Para apagar o último carácter, toque no botão com uma seta para trás e um X.
- Utilize estes botões da consola para navegar no tablete. Prima o botão de entrada para regressar ao menu principal. Prima o botão de configuração para aceder ao menu de configuração (consulte a página 26). Prima o botão de retroceder para regressar ao ecrã anterior.



COMO CONFIGURAR A CONSOLA

Antes de utilizar a bicicleta estática pela primeira vez, siga os passos abaixo para configurar a consola.

1. Ligue a uma rede sem fios.

Nota: para aceder à Internet, descarregar sessões de exercício iFit e utilizar várias outras funcionalidades da consola, esta tem de estar ligada a uma rede sem fios. Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 30 para ligar a consola à sua rede sem fios.

2. Verifique se existem atualizações do firmware.

Comece por consultar o passo 1 na página 26 e o passo 2 na página 28 e selecione o modo de manutenção. Depois, consulte o passo 3 na página 28 e verifique se existem atualizações do firmware.

3. Calibre o sistema de inclinação.

Comece por consultar o passo 1 na página 26 e o passo 2 na página 28 e selecione o modo de manutenção. Depois, consulte o passo 4 na página 29 e calibre o sistema de inclinação da bicicleta estática.

4. Crie uma conta iFit.

Abra um navegador da Internet no seu computador, smartphone, tablete ou outro dispositivo com funcionalidade de Internet e vá a www.iFit.com. Siga as instruções do sítio web para registar a sua conta iFit. Se tiver um código de ativação, selecione a opção de ativação por código.

A consola está agora pronta para que comece a treinar. As páginas seguintes explicam as diversas sessões de exercício e outras funcionalidades que a consola oferece.

Para utilizar o modo manual, consulte a página 20. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada**, consulte a página 22. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido**, consulte a página 24. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 25.

Para utilizar o modo de configuração do equipamento, consulte a página 26. **Para utilizar o modo de manutenção**, consulte a página 28. **Para utilizar o modo de rede sem fios**, consulte a página 30. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 31. **Para utilizar o navegador da Internet**, consulte a página 31.

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

A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte o passo 14 na página 28. Para maior simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a milhas.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Prima o ecrã ou comece a pedalar para ativar a consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Selecione o menu principal.

Quando ligar a consola, o menu principal aparecerá no ecrã após o arranque da consola.

Toque no botão de entrada na parte inferior do ecrã para regressar ao menu principal em qualquer momento.

Toque no botão Start (iniciar) para iniciar uma sessão de exercício manual.

3. Altere a resistência dos pedais conforme pretendido.

Enquanto pedala, pode alterar a resistência dos pedais. Para alterar o nível de resistência, prima os botões de aumentar e diminuir Resistance (resistência) da consola ou os botões de aumentar e diminuir Resist (resistência) do manípulo direito.

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

4. Altere a inclinação da estrutura conforme desejado.

Enquanto pedala, pode alterar a inclinação da estrutura. Para alterar o nível de inclinação, prima os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação) da consola ou os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação) do manípulo esquerdo.

Nota: após premir um botão, a estrutura demora um momento até atingir o nível de inclinação selecionado. Sempre que a inclinação se alterar, ouvirá o motor de inclinação. Isso é normal.

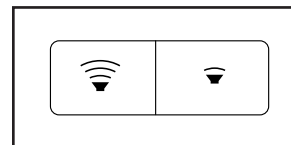
CUIDADO: a bicicleta estática pode percorrer uma vasta gama de níveis de inclinação. Segure-se aos manípulos e prepare-se para que a bicicleta estática se mova quando mudar a inclinação.

5. Acompanhe o seu progresso.

A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã selecionado determinará as informações da sessão de exercício apresentadas.

Para selecionar o modo de ecrã pretendido, basta passar ou tocar com o dedo no ecrã. Pode também ver informações adicionais tocando nas caixas vermelhas no ecrã.

Se quiser, ajuste o volume premindo os botões de aumentar e diminuir o volume na consola.



Para pôr a sessão de exercício em pausa, pare de pedalar ou toque no botão de retroceder ou no botão de entrada ao fundo do ecrã. Para prosseguir com a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar). Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

Quando tocar no botão End Workout (terminar sessão de exercício), surgirá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também pode gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

6. Faça intervalos se pretendido.

Durante uma sessão de exercício, pode usar o ecrã de intervalos para medir o seu desempenho ao longo de períodos curtos. Para seleccionar o ecrã de intervalos, basta passar ou tocar com o dedo no ecrã.

Para iniciar um intervalo, toque no botão Start. Para terminar o intervalo em curso, toque no botão Lap (volta). Pode acrescentar à sessão de exercício o número de intervalos que quiser.

A consola registará dados para cada intervalo, que poderá ver em qualquer momento da sessão de exercício. O ecrã de intervalos apresentará uma lista dos intervalos registados. Percorra o ecrã para ver os dados do intervalo pretendido.

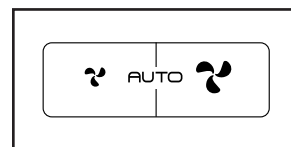
7. Utilize um monitor da frequência cardíaca e meça a frequência cardíaca se desejar.

Pode utilizar um monitor da frequência cardíaca opcional para medir a frequência cardíaca. Para mais informações sobre o monitor da frequência cardíaca opcional, consulte a página 31. Nota: a consola é compatível com monitores da frequência cardíaca BLUETOOTH® Smart.

Quando for detetado o seu batimento cardíaco, a frequência cardíaca aparecerá no ecrã.

8. Ligue a ventoinha se desejar.

A ventoinha tem diversas configurações de velocidade, incluindo um modo automático. Quando for seleccionado o modo



automático, a velocidade da ventoinha aumentará ou diminuirá automaticamente, conforme a velocidade de pedalada e/ou a geração de energia em watts aumente ou diminua. 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 algum tempo quando o menu principal estiver seleccionado, a ventoinha desligar-se-á automaticamente.

9. Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação.

Quando acabar de fazer exercício, ponha o interruptor de corrente na posição Off (desligado) e desconecte o cabo de alimentação.

IMPORTANTE: se não o fizer, os componentes elétricos da bicicleta estática poderão gastar-se prematuramente.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. Toque no ecrã ou comece a pedalar para ativar a consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 20.

3. Selecione uma sessão de exercício integrada.

Para selecionar uma sessão de exercício integrada, toque no botão do ciclista na parte inferior do ecrã. Surgirá no ecrã o menu de sessões de exercício.

Selecione a categoria de sessões de exercício pretendida a partir do menu e, depois, selecione a sessão de exercício pretendida. Nota: poderá ser necessário percorrer o ecrã para ver todas as opções do menu.

O ecrã apresentará o nome, a duração estimada e a distância da sessão de exercício. O ecrã apresentará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício e um mapa da mesma. Nota: poderá selecionar outras variáveis da sessão de exercício neste ecrã.

4. Inicie a sessão de exercício.

Toque no botão Start Workout (iniciar sessão de exercício) para iniciar a sessão de exercício.

A sessão de exercício poderá ter um segmento de aquecimento. Para saltar o segmento de aquecimento, toque no botão Skip (saltar). Para selecionar opções do segmento de aquecimento para a bicicleta estática, consulte o passo 15 na página 28.

Cada sessão de exercício está dividida em segmentos. Para cada segmento estão programados um nível de resistência, um nível de inclinação e uma cadência-alvo (velocidade).

Durante a sessão de exercício, os perfis apresentam o seu progresso. Para ver os perfis, passe ou toque com o dedo no ecrã.

Durante algumas sessões de exercício, o ecrã apresentará um mapa do percurso e um marcador que indica o seu progresso. Toque nos botões do ecrã para selecionar as opções de mapa pretendidas.

Enquanto faz exercício, mantenha a sua velocidade de pedalada próxima da cadência-alvo do segmento em curso. O medidor da zona-alvo dar-lhe-á indicações para aumentar, diminuir ou manter a velocidade de pedalada. Para ver o medidor da zona-alvo, passe ou toque com o dedo no ecrã. Nota: a cadência-alvo é apresentada em rotações por minuto (rpm).

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

Se os níveis de resistência e/ou inclinação para o segmento em curso forem demasiado elevados ou demasiado baixos, pode preterir manualmente a definição premindo os botões Resistance (resistência) ou Incline (inclinação). **Se premir um botão Resistance**, poderá controlar manualmente o nível de resistência (consulte o passo 3 na página 20). **Se premir um botão Incline**, poderá controlar manualmente o nível de inclinação (consulte o passo 4 na página 20). **Para regressar às definições de resistência e/ou inclinação programadas para a sessão de exercício**, toque no botão Follow Workout (seguir sessão de exercício).

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 o nível de resistência ou de inclinação durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

Para pôr a sessão de exercício em pausa, toque no botão de retroceder ou no botão de entrada ao fundo do ecrã. Para prosseguir com a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar). Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

A sessão de exercício continuará da mesma forma até terminar o último segmento. Surgirá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também pode gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

5. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 20.

6. Faça intervalos se pretendido.

Consulte o passo 6 na página 21.

7. Utilize um monitor da frequência cardíaca e meça a frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 7 na página 21.

8. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 8 na página 21.

9. Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação.

Consulte o passo 9 na página 21.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. Toque no ecrã ou comece a pedalar para ativar a consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 20.

3. Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.

Para selecionar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) no ecrã.

Para definir um objetivo personalizado para a sua sessão de exercício, toque no botão do objetivo pretendido. Em seguida, toque nos botões de aumentar e diminuir no ecrã para introduzir o seu objetivo e selecionar outras variáveis da sessão de exercício. O ecrã indicará a duração e a distância da sessão de exercício, bem como o número aproximado de calorias que queimará durante a mesma.

4. Inicie a sessão de exercício.

A sessão de exercício poderá ter um segmento de aquecimento. Para saltar o segmento de aquecimento, toque no botão Skip (saltar). Para selecionar opções do segmento de aquecimento para a bicicleta estática, consulte o passo 15 na página 28.

Toque no botão Start (iniciar) para iniciar a sessão de exercício.

A sessão de exercício funcionará da mesma forma que o modo manual (consulte a página 20).

Enquanto faz exercício, mantenha a sua velocidade de pedalada próxima da cadência-alvo do segmento em curso. O medidor da zona-alvo dar-lhe-á indicações para aumentar, diminuir ou manter a velocidade de pedalada. Para ver o medidor da zona-alvo, passe ou toque com o dedo no ecrã. Nota: a cadência-alvo é apresentada em rotações por minuto (rpm).

IMPORTANTE: a cadência-alvo destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser inferior

à cadência-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

Se os níveis de resistência e/ou inclinação para o segmento em curso forem demasiado elevados ou demasiado baixos, pode preferir manualmente a definição premindo os botões Resistance (resistência) ou Incline (inclinação). **Se premir um botão Resistance**, poderá controlar manualmente o nível de resistência (consulte o passo 3 na página 20). **Se premir um botão Incline**, poderá controlar manualmente o nível de inclinação (consulte o passo 4 na página 20). **Para regressar às definições de resistência e/ou inclinação programadas para a sessão de exercício**, toque no botão Follow Workout (seguir sessão de exercício).

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 o nível de resistência ou de inclinação durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

A sessão de exercício continuará até atingir o objetivo definido. Surgirá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também pode gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

5. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 20.

6. Faça intervalos se pretendido.

Consulte o passo 6 na página 21.

7. Utilize um monitor da frequência cardíaca e meça a frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 7 na página 21.

8. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 8 na página 21.

9. Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação.

Consulte o passo 9 na página 21.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT

Para utilizar uma sessão de exercício iFit, a consola terá de estar ligada a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 30). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. Adicione sessões de exercício à sua agenda em iFit.com.

Abra um navegador da Internet no seu computador, smartphone, tablete ou outro dispositivo, vá a www.iFit.com e inicie sessão na sua conta iFit.

Em seguida, navegue até Menu > Library (biblioteca) no sítio web. Pesquise os programas de sessões de exercício na biblioteca e inscreva-se nas sessões de exercício pretendidas.

Depois, navegue até Menu > Schedule (agenda) para ver a sua agenda. Todas as sessões de exercício em que se inscreveu aparecerão na sua agenda; pode organizá-las ou eliminá-las conforme preferir.

Dedique algum tempo à exploração do sítio web iFit.com antes de encerrar a sessão.

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

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

3. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 20.

4. Inicie sessão na sua conta iFit.

Se ainda não o fez, toque no botão Login (iniciar sessão) para iniciar sessão na sua conta iFit. Introduza o seu nome de utilizador e a sua senha iFit.com e toque no botão Login (iniciar sessão).

Para trocar de utilizador dentro da sua conta iFit, toque no botão do utilizador ao fundo do ecrã. Se houver mais de um utilizador associado à sua conta iFit, surgirá uma lista dos utilizadores. Toque no nome do utilizador pretendido.

5. Selecione uma sessão de exercício iFit.

IMPORTANTE: antes de poder descarregar sessões de exercício iFit, tem de as adicionar à sua agenda em iFit.com (consulte o passo 1).

Para descarregar uma sessão de exercício iFit de iFit.com para a consola, toque num dos botões Map (mapa), Train (treino), Video (vídeo) ou Lose Wt. (perda de peso). Será então descarregada da sua agenda a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo. Nota: poderá ter acesso às sessões de exercício de demonstração através destes botões, mesmo que não inicie sessão na sua conta iFit.

Para participar numa corrida ou num desafio que tenha agendado previamente em iFit.com, toque no botão Compete (competir). **Para ver o seu historial de sessões de exercício**, toque no botão Track (acompanhar). **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido**, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) (consulte a página 24).

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

Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã exibirá o nome e a duração estimada da mesma. O ecrã apresentará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício.

Se a sessão de exercício iFit for uma corrida ou um desafio, o ecrã fará a contagem decrescente até ao início da corrida.

6. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 4 na página 22. Durante algumas sessões de exercício, a voz de um audiotreinador orientá-lo(a)-á ao longo do exercício.

7. Acompanhe o seu progresso.

Consulte o passo 5 na página 20. O ecrã pode apresentar também um mapa do percurso e um marcador que indica o seu progresso. Toque nos botões do ecrã para selecionar as opções de mapa pretendidas.

Durante uma corrida ou um desafio, o ecrã apresentará a sua posição na corrida relativamente aos outros competidores.

8. Faça intervalos se pretendido.

Consulte o passo 6 na página 21.

9. Utilize um monitor da frequência cardíaca e meça a frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 7 na página 21.

10. Ligue a ventoinha se desejar.

Consulte o passo 8 na página 21.

11. Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação.

Consulte o passo 9 na página 21.

Para mais informações sobre as funcionalidades iFit, vá a www.iFit.com.

COMO UTILIZAR O MODO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO

IMPORTANTE: algumas das funcionalidades descritas podem não estar ativadas. Pode acontecer ocasionalmente que uma atualização de firmware faça a consola funcionar de forma ligeiramente diferente.

1. Selecione o menu de configuração principal.

Ligue a consola e selecione o menu principal (consulte os passos 1 e 2 na página 20). Em seguida, toque no botão da engrenagem na parte inferior do ecrã para selecionar o menu de configuração principal.

Nota: também pode premir o botão de configuração na consola para aceder ao menu de configuração principal.

2. Selecione o modo de configuração do equipamento.

No menu de configuração principal, toque no botão Equipment Settings (configuração do equipamento).

Nota: poderá ser necessário percorrer o ecrã para ver todas as opções do menu.

3. Ative ou desative a funcionalidade de reinício de sessão automático.

Ative esta funcionalidade para que a consola inicie automaticamente sessão na sua conta iFit quando ligar a corrente. Nota: só recomendamos o uso desta funcionalidade a proprietários particulares da bicicleta estática.

Para ativar ou desativar a funcionalidade de reinício de sessão automático, comece por tocar no botão Auto Relogin (reinício de sessão automático). Em seguida, toque na caixa de seleção Enable (ativar) ou na caixa de seleção Disable (desativar). Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

4. Ative ou desative as atualizações automáticas da consola.

Para ativar ou desativar as atualizações automáticas da consola, comece por tocar no botão Auto Update (atualização automática). Em seguida, toque na caixa de seleção Enable ou na caixa de seleção Disable. Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

Nota: para selecionar uma hora para as atualizações automáticas da consola, consulte o passo 13.

5. Ative ou desative o navegador da Internet.

Para ativar ou desativar o navegador da Internet, comece por tocar no botão Browser (navegador). Em seguida, toque na caixa de seleção Enable ou na caixa de seleção Disable. Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

6. Selecione a duração do limite de tempo da cadência.

A consola inclui uma funcionalidade de limite de tempo da cadência; se não tocar nem premir nenhum botão e os pedais não se moverem durante um determinado período, a consola solicitar-lhe-á que retome ou termine a sessão de exercício.

Para selecionar o período que a consola aguardará antes de lhe solicitar que retome ou termine a sessão de exercício, toque no botão Cadence Timeout (limite de tempo da cadência) e selecione o período pretendido. Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

7. Ligue ou desligue o modo de demonstração do ecrã.

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 ligado, o ecrã mostrará uma apresentação de demonstração.

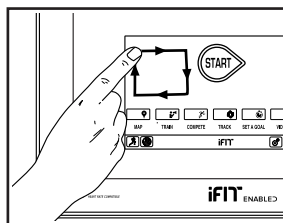
Para ativar ou desativar o modo de demonstração do ecrã, comece por tocar no botão Demo Mode (modo de demonstração). Em seguida, toque na caixa de seleção On (ligado) ou na caixa de seleção Off (desligado). Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

8. Oculte ou exiba o botão da engrenagem.

A consola inclui uma opção para ocultar o botão da engrenagem e impedir que utilizadores não autorizados acedam ao menu de configuração principal.

Para ocultar ou exibir o botão da engrenagem, toque no botão Hide Settings (ocultar configuração) e marque a caixa de seleção pretendida. Depois, siga as indicações do ecrã.

IMPORTANTE: para aceder ao menu de configuração principal quando o botão da engrenagem estiver oculto, desenhe no ecrã um quadrado no sentido horário.



9. Selecione um idioma.

Para selecionar um idioma, toque no botão Language (idioma) e selecione o idioma pretendido. Depois, siga as indicações do ecrã.

10. Ative ou desative um código de acesso.

A consola inclui um código de acesso para segurança infantil, destinado a impedir que pessoas não autorizadas utilizem a bicicleta estática.

Para ativar ou desativar um código de acesso, toque no botão Passcode (código de acesso). Para ativar um código de acesso, toque na caixa de seleção Enable. Em seguida, introduza um código de acesso de 4 dígitos à sua escolha. Toque no botão Save (gravar) para usar esse código de acesso. Toque no botão Cancel (cancelar) para regressar ao modo de configuração do equipamento sem usar um código de acesso. Para desativar o código de acesso, toque na caixa de seleção Disable. Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

Nota: se estiver ativado um código de acesso, a consola pedir-lhe-á periodicamente que o introduza. A consola permanecerá bloqueada até que seja introduzido o código de acesso correto.

IMPORTANTE: no caso de se esquecer do seu código de acesso, introduza o código mestre seguinte para desbloquear a consola: 1985.

11. Ative ou desative a vista de rua.

Em algumas sessões de exercício, o ecrã poderá apresentar um mapa. Para ativar ou desativar a funcionalidade de vista de rua dos mapas, comece por tocar no botão Street View (vista de rua). Em seguida, toque na caixa de seleção Enable ou na caixa de seleção Disable. Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

12. Selecione um fuso horário.

Para selecionar um fuso horário, toque no botão Timezone (fuso horário) e selecione o fuso horário pretendido. Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

13. Selecione uma hora para atualização automática.

Para selecionar uma hora para atualizações automáticas da consola, toque no botão Update Time (hora de atualização) e selecione a hora pretendida. Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

Quando selecionar uma hora de atualização, tem também de ativar as atualizações automáticas da consola (consulte o passo 4).

IMPORTANTE: não deve deixar de desligar o cabo de alimentação após a utilização da bicicleta estática. Defina a hora de atualização para uma hora em que utilize normalmente a bicicleta estática e esteja disponível para desligar o cabo de alimentação após a atualização.

14. Selecione a unidade de medida.

Toque no botão US/Metric (imperial/métrico) para ver a unidade de medida selecionada. Em seguida, toque na caixa de seleção da unidade de medida pretendida. Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

15. Selecione uma opção para o segmento de aquecimento.

Quando selecionar uma sessão de exercício, poderá haver um segmento de aquecimento antes do início da sessão de exercício. Para selecionar uma duração para o segmento de aquecimento ou para o desativar, toque no botão Warm Up Time (tempo de aquecimento) e selecione a opção pretendida. Depois, toque no botão de retroceder no ecrã.

16. Saia do modo de configuração do equipamento.

Para sair do modo de configuração do equipamento, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

IMPORTANTE: algumas das funcionalidades descritas podem não estar ativadas. Pode acontecer ocasionalmente que uma atualização de firmware faça a consola funcionar de forma ligeiramente diferente.

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 26.

2. Selecione o modo de manutenção.

No menu de configuração principal, toque no botão Maintenance (manutenção) para entrar no modo de manutenção.

O ecrã principal do modo de manutenção apresenta informações sobre a consola e a rede sem fios.

3. Atualize o firmware da consola.

Para obter os melhores resultados, verifique regularmente se existem atualizações do firmware.

Toque no botão Firmware Update (atualização de firmware) para verificar se existem atualizações do firmware através da rede sem fios. A atualização começará automaticamente. Nota: se não houver atualizações de firmware disponíveis, toque no botão de retroceder no ecrã.

IMPORTANTE: para evitar danificar a bicicleta estática, não desligue a corrente enquanto o firmware estiver a ser atualizado.

O ecrã apresentará o progresso da atualização. Quando a atualização estiver concluída, a bicicleta estática desligar-se-á e ligar-se-á novamente. Se tal não acontecer, ponha o interruptor na posição Off (desligado). Espere alguns segundos e, em seguida, ponha o interruptor na posição Reset (reinício). Nota: a consola pode demorar uns momentos a ficar pronta a utilizar.

Nota: pode acontecer ocasionalmente que uma atualização de firmware faça a consola funcionar de forma ligeiramente diferente. Estas atualizações são sempre concebidas para melhorar a sua experiência de treino.

4. Calibre o sistema de inclinação da bicicleta estática.

Toque no botão Calibrate Incline (calibrar inclinação). Em seguida, toque no botão Begin (começar) para calibrar o sistema de inclinação.

A bicicleta estática elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação, baixará até ao nível mínimo e, em seguida, regressará à posição inicial. Desta forma, o sistema de inclinação ficará calibrado.

IMPORTANTE: mantenha os animais de estimação, os pés e quaisquer objetos afastados da bicicleta estática durante a calibragem do sistema de inclinação.

Quando o sistema de inclinação estiver calibrado, toque no botão de retroceder no ecrã.

5. Veja informações da máquina.

Toque no botão Machine Info (informações da máquina) para ver informações sobre a bicicleta estática. Após ver as informações, toque no botão de retroceder no ecrã.

6. Procure códigos de teclas.

Esta opção destina-se a ser utilizada por técnicos de assistência para verificar se um determinado botão está a funcionar corretamente.

7. Saia do modo de manutenção.

Para sair do modo de manutenção, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS

A consola inclui um modo de rede sem fios que lhe permite configurar uma ligação a uma rede sem fios.

Nota: precisa de ter uma rede sem fios própria e um router 802.11b/g preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 26.

2. Selecione o modo de rede sem fios.

No menu de configuração principal, toque no botão Network Setup (configuração da rede) para entrar no modo de rede sem fios.

Nota: para entrar no modo de rede sem fios, também pode tocar no botão com o símbolo de rede sem fios na parte inferior do ecrã.

3. Ative o Wi-Fi.

Certifique-se de que a caixa de seleção de Wi-Fi tenha uma marca verde. Se não tiver, toque uma vez na opção de menu Wi-Fi e aguarde alguns segundos. A consola procurará redes sem fios disponíveis.

4. Configure e gira uma ligação a uma rede sem fios.

Quando a opção Wi-Fi é ativada, o ecrã apresenta uma lista de redes disponíveis. Nota: pode demorar alguns segundos até aparecer a lista de redes sem fios.

Certifique-se de que a caixa de seleção da opção de menu Network Notification (notificação de rede) tenha uma marca verde, para que a consola o(a) avise quando houver uma rede sem fios disponível ao alcance.

Quando aparecer uma lista de redes, toque na rede pretendida. Nota: precisa de saber o nome da sua rede (SSID). Se a rede tiver uma senha, também terá de a saber.

Numa caixa informativa ser-lhe-á perguntado se pretende ligar-se à rede sem fios. Toque no botão Connect (ligar) para se ligar à rede ou no botão Cancel (cancelar) para regressar à lista de redes. Se a rede tiver uma senha, toque na caixa de introdução da senha. Aparecerá um teclado no ecrã. Para ver a senha à medida que a escreve, toque na caixa de seleção Show Password (mostrar senha).

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 19.

A opção de menu Wi-Fi informá-lo(a)-á quando a consola estiver ligada à sua rede sem fios.

Para se desligar de uma rede sem fios, selecione-a e toque no botão Forget (esquecer).

Se tiver problemas a ligar-se a uma rede encriptada, certifique-se de que a senha esteja correta. Nota: as senhas são sensíveis a maiúsculas e minúsculas.

Nota: o modo iFit suporta encriptação não segura e segura (WEP, WPA™ e WPA2™). Recomendamos uma ligação de banda larga; o desempenho depende da velocidade da ligação.

Nota: se tiver dúvidas após seguir estas instruções, vá a support.iFit.com para obter assistência.

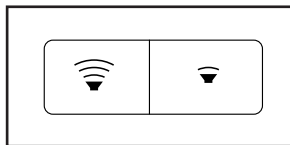
5. Saia do modo de rede sem fios.

Para sair do modo de rede sem fios, toque no botão de retroceder no ecrã.

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 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 UTILIZAR O NAVEGADOR DA INTERNET

Nota: para utilizar o navegador da Internet, precisa de ter acesso a uma rede sem fios que inclua um router sem fios (802.11b/g) preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

Para abrir o navegador da Internet, toque no botão do globo na parte inferior do ecrã. Em seguida, selecione um sítio web.

Para utilizar o navegador da Internet, toque nos botões Back (retroceder), Refresh (atualizar) e Forward (avancar) no ecrã. Para sair do navegador da Internet, toque no botão Return (regressar) no ecrã.

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 19.

Para introduzir um endereço da Internet diferente na barra de URL, comece por passar o dedo para baixo no ecrã para ver a mesma se necessário. Em seguida, toque na barra de URL, utilize o teclado para introduzir o endereço e toque no botão Go (ir).

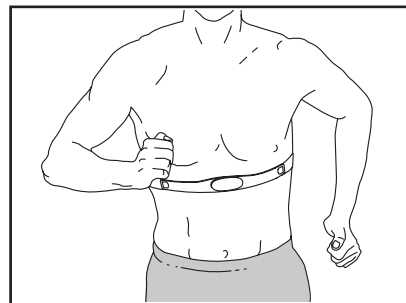
Nota: enquanto estiver a utilizar o navegador, os botões de inclinação, da engrenagem e do volume continuarão a funcionar, mas os outros botões não.

Nota: se tiver dúvidas após seguir estas instruções, vá a support.iFit.com para obter assistência.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA OPCIONAL

Quer o seu objetivo seja queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, a chave para atingir os melhores resultados é manter a frequência

cardíaca adequada durante as sessões de exercício. O monitor da frequência cardíaca para o peito opcional permite-lhe monitorizar continuamente a frequência cardíaca enquanto se exercita, ajudando-o(a) a atingir as suas metas pessoais de aptidão física. **Para adquirir um monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a capa deste manual.**



Nota: a consola é compatível com todos os monitores da frequência cardíaca BLUETOOTH® Smart.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

COMO FAZER A MANUTENÇÃO DA BICICLETA ESTÁTICA

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, use 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.

COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINAS

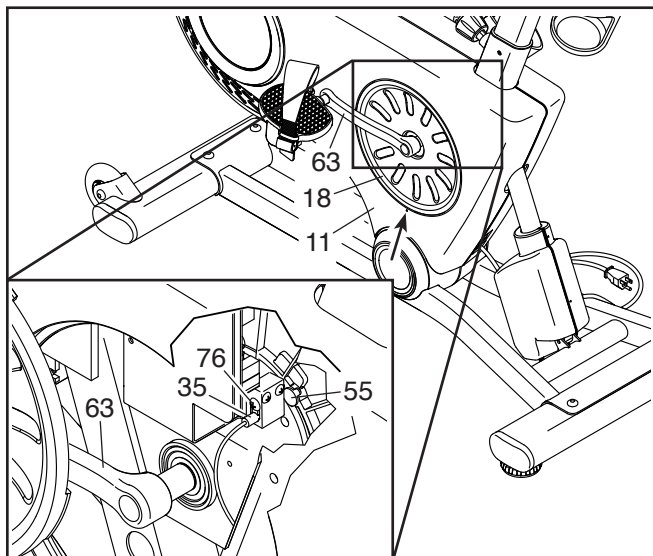
Se a consola não apresentar informações exatas, o interruptor de lâminas deve ser ajustado. Antes de ajustar o interruptor de lâminas, **desligue o cabo de alimentação**.

Em seguida, introduza uma chave de fendas normal por baixo do Disco do Escudo (18) esquerdo no ponto indicado pela seta e destaque cuidadosamente o Disco do Escudo do Escudo Esquerdo (11). Depois, mova cuidadosamente o Disco do Escudo para cima do Braço do Pedaleiro Esquerdo (63), afastando-o da abertura do Escudo Esquerdo.

Veja o desenho inserido à esquerda. Localize o Interruptor de Lâminas (35). Rode o Braço do Pedaleiro Esquerdo (63) até que um Íman (55) fique alinhado com o Interruptor de Lâminas. Depois, **desaperte** o Parafuso M5 x 16mm (76), aproxime ou afaste ligeiramente o Interruptor de Lâminas do Íman e volte a apertar o Parafuso.

Em seguida, ligue o cabo de alimentação e mova o Braço do Pedaleiro Esquerdo (63) para trás e para a frente, para que o Íman (55) passe repetidamente pelo Interruptor de Lâminas (35).

Repita estes procedimentos até a consola apresentar informações corretas. Depois, volte a fixar o disco do escudo esquerdo.



COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

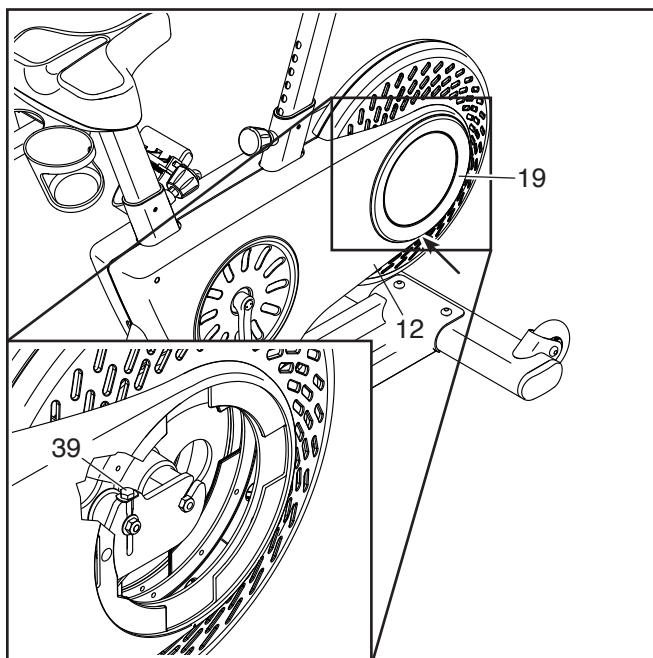
Se os pedais escorregarem quando estiver a pedalar, pode ser necessário ajustar a correia de transmissão. Antes de ajustar a correia de transmissão, **desligue o cabo de alimentação**.

Em seguida, introduza uma chave de fendas normal por baixo do Anel do Escudo Direito (19) no ponto indicado pela seta e destaque cuidadosamente o Anel do Escudo Direito do Escudo Direito (12).

Veja o desenho inserido à esquerda. Aperte ligeiramente o Parafuso de Ajuste Tensor (39).

Depois, ligue o cabo de alimentação e pedale na bicicleta estática por um momento.

Repita estes procedimentos até que os pedais deixem de escorregar. Depois, volte a fixar o anel do escudo 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.

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.

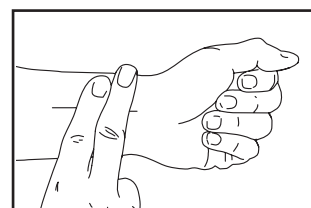
Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

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.

COMO MEDIR OS BATIMENTOS CARDÍACOS

Para medir os batimentos cardíacos, faça exercício durante pelo menos quatro minutos.

Em seguida, pare o exercício e coloque dois dedos no pulso, conforme indicado. Conte os batimentos durante seis segundos e multiplique o resultado por 10. Por exemplo, se durante seis segundos contar 14 batimentos cardíacos, o seu coração tem 140 batimentos por minuto.



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 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

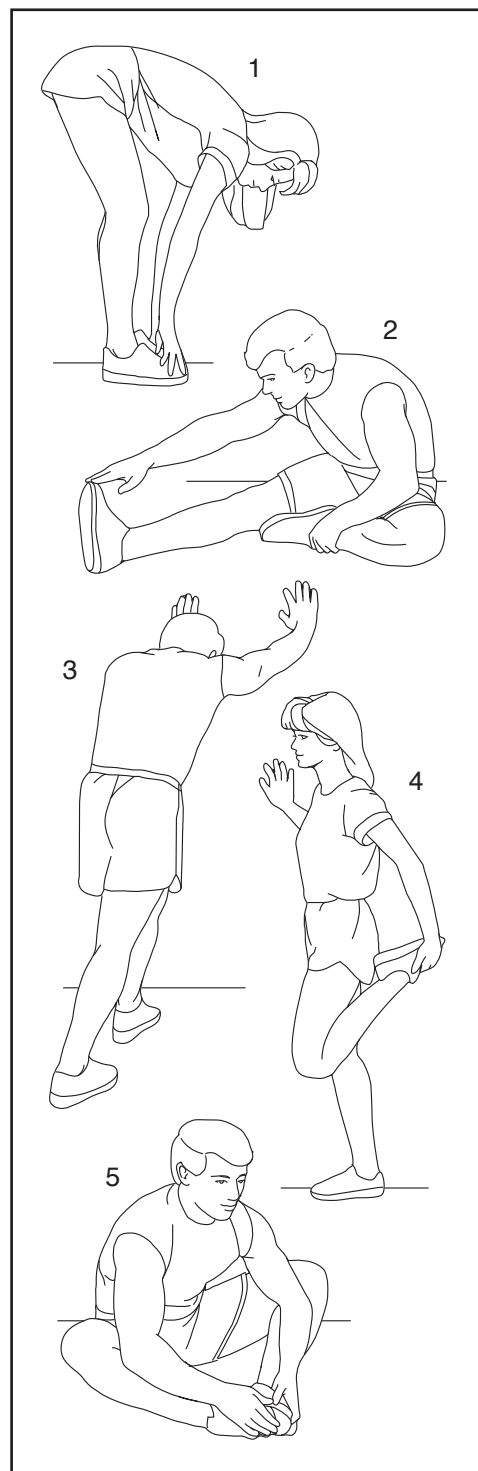
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna.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

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 quadricíptes 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 quadricíptes e os músculos das ancas.



LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NTEVEX89916.0 R0117A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Base	50	1	Quadro de Controlo
2	1	Estrutura	51	1	Suporte do Quadro
3	1	Apoio do Assento	52	4	Distanciador
4	1	Calha do Assento	53	1	Roldana do Pedaleiro
5	1	Assento	54	1	Pedaleiro
6	1	Apoio do Manípulo	55	2	Íman
7	1	Manípulo	56	4	Parafuso M8 x 16mm
8	1	Suporte para Garrafa de Água	57	2	Rolamento
9	1	Consola	58	2	Anel de Retenção
10	1	Suporte para Tablete	59	2	Casquilho da Estrutura
11	1	Escudo Esquerdo	60	1	Eixo de Rotação
12	1	Escudo Direito	61	1	Pedal Esquerdo/Alça
13	2	Cobertura de Acesso	62	1	Pedal Direito/Alça
14	1	Escudo Direito do Mecanismo	63	1	Braço do Pedaleiro Esquerdo
15	2	Peso de Mão	64	1	Braço do Pedaleiro Direito
16	1	Cobertura Direita do Motor	65	2	Tampa do Braço do Pedaleiro
17	1	Cobertura Esquerda do Motor	66	1	Correia de Transmissão
18	2	Disco do Escudo	67	1	Cabo de Alimentação
19	1	Anel do Escudo Direito	68	1	Fio Principal
20	1	Cobertura Axial Direita	69	1	Descanso do Braço Esquerdo
21	2	Tampa Rotativa	70	1	Punho Esquerdo/Fio
22	1	Estabilizador Frontal	71	1	Porca de Travamento M6
23	1	Estabilizador Traseiro	72	1	Descanso do Braço Direito
24	4	Tampa do Estabilizador	73	2	Parafuso M8 x 90mm
25	2	Pé Nivelador	74	4	Parafuso M10 x 58mm
26	2	Pé	75	2	Pino M8 x 50mm
27	2	Roda	76	1	Parafuso M5 x 16mm
28	2	Tampa da Calha do Assento	77	1	Pino M10 x 62mm
29	1	Botão do Assento	78	2	Parafuso de Flange 5/16" x 19mm
30	1	Motor de Elevação	79	4	Parafuso M8 x 12mm
31	1	Motor de Resistência	80	7	Porca de Travamento M8
32	1	Cobertura dos Fios	81	1	Punho Direito/Fio
33	1	Suporte da Consola	82	4	Parafuso #8 x 12mm
34	17	Parafuso M4 x 16mm	83	1	Descanso dos Pesos de Mão
35	1	Interruptor de Lâminas/Fio do Interruptor de Lâminas	84	4	Espaçador da Roda
36	1	Grampo	85	1	Anilha M8
37	1	Roldana Tensora	86	2	Parafuso #8 x 8mm
38	4	Parafuso M4 x 25mm	87	2	Casquilho Grande do Motor
39	1	Parafuso de Ajuste Tensor	88	4	Parafuso M4 x 50mm
40	1	Mecanismo de Resistência	89	2	Parafuso M4 x 19mm
41	2	Anel do Mecanismo	90	1	Parafuso M6 x 41mm
42	2	Casquilho do Apoio	91	2	Parafuso M4 x 8mm
43	1	Escudo Esquerdo do Mecanismo	92	12	Parafuso M4 x 10mm
44	1	Anel do Escudo Esquerdo	93	1	Parafuso M4 x 12mm
45	4	Anilha Fendida M8	94	4	Parafuso M4 x 38mm
46	1	Cobertura Axial Esquerda	95	1	Botão do Manípulo
47	2	Botão do Apoio	96	4	Parafuso de Flange M4 x 12mm
48	1	Interruptor de Corrente	97	1	Calço do Travão/Bloqueios
49	1	Passa-Fios	98	2	Casquilho Pequeno do Motor
			99	1	Calha do Manípulo

N°	Qtd.	Descrição	N°	Qtd.	Descrição
100	1	Porca de Travamento M10	108	1	Parafuso M4 x 45mm
101	4	Parafuso de Flange M4 x 10mm	109	2	Anilha M8 x 3mm
102	1	Tampa da Calha do Manípulo	110	1	Parafuso de Terra M4 x 12mm
103	4	Parafuso M6 x 20mm	111	1	Fio de Terra
104	2	Anilha 38mm	*	—	Ferramenta de Montagem
105	2	Parafuso de Flange M4 x 16mm	*	—	Manual do Utilizador
106	6	Parafuso #8 x 16mm			
107	3	Parafuso M6 x 16mm			

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 NTEVEX89916.0 R0117A

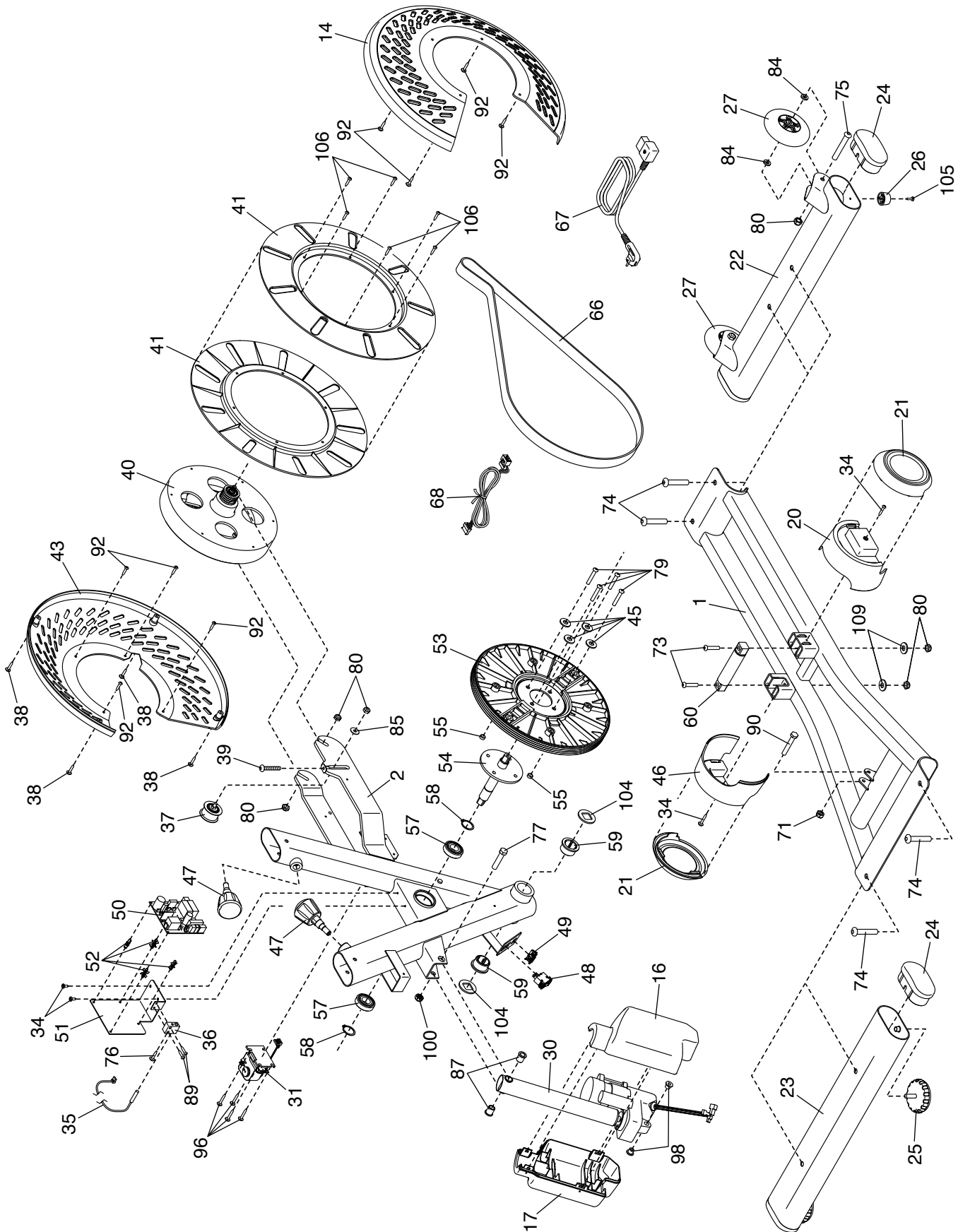
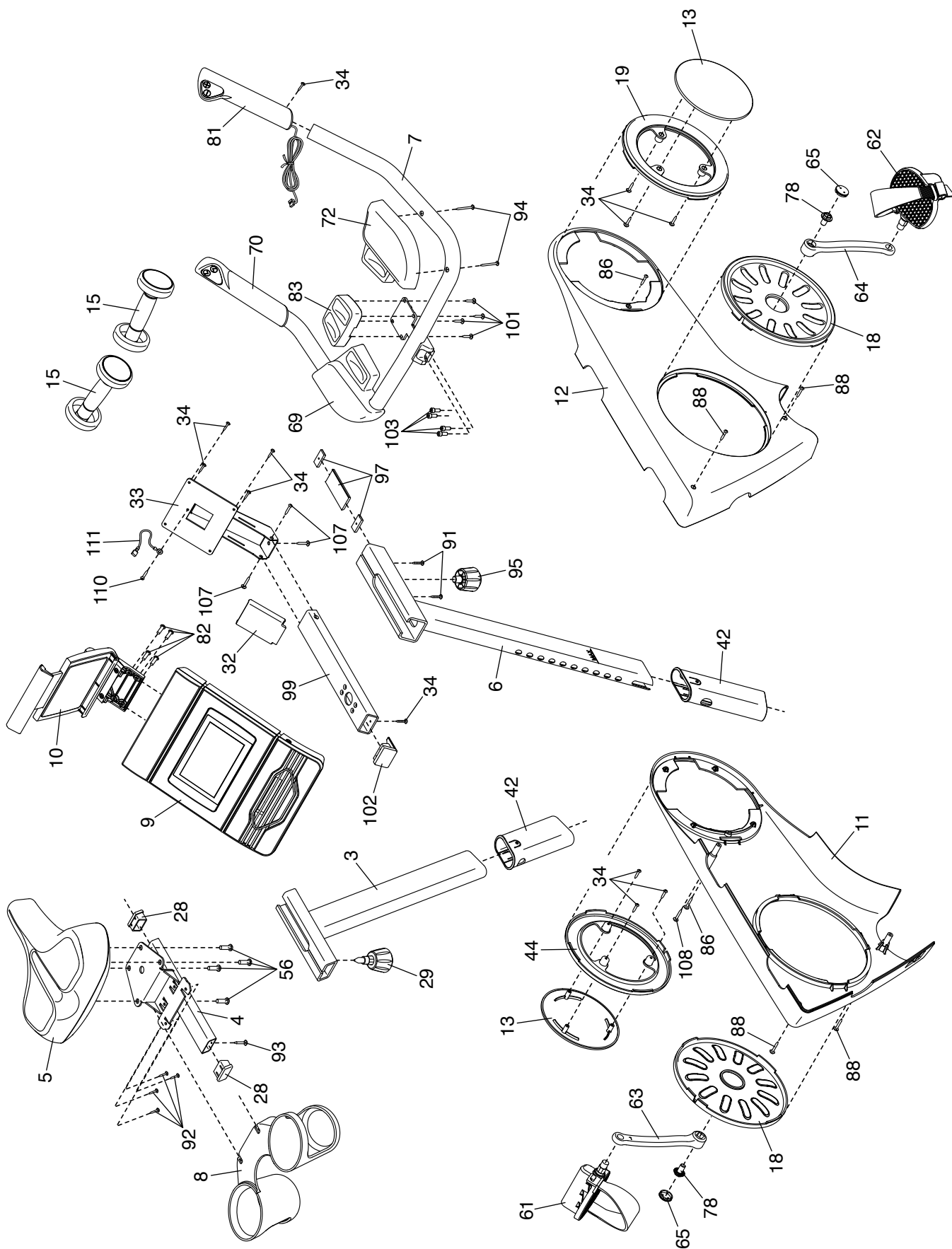


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NTEVEX89916.0 R0117A



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.

