

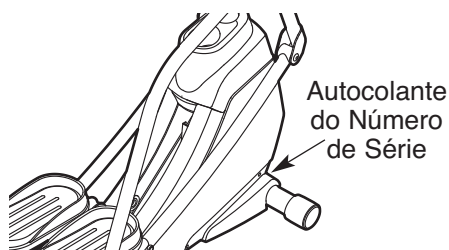
NordicTrack®

FREESTRIDER 35 Si

Modelo nº NTEVSR81910.0

Nº de Série _____

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



DÚVIDAS?

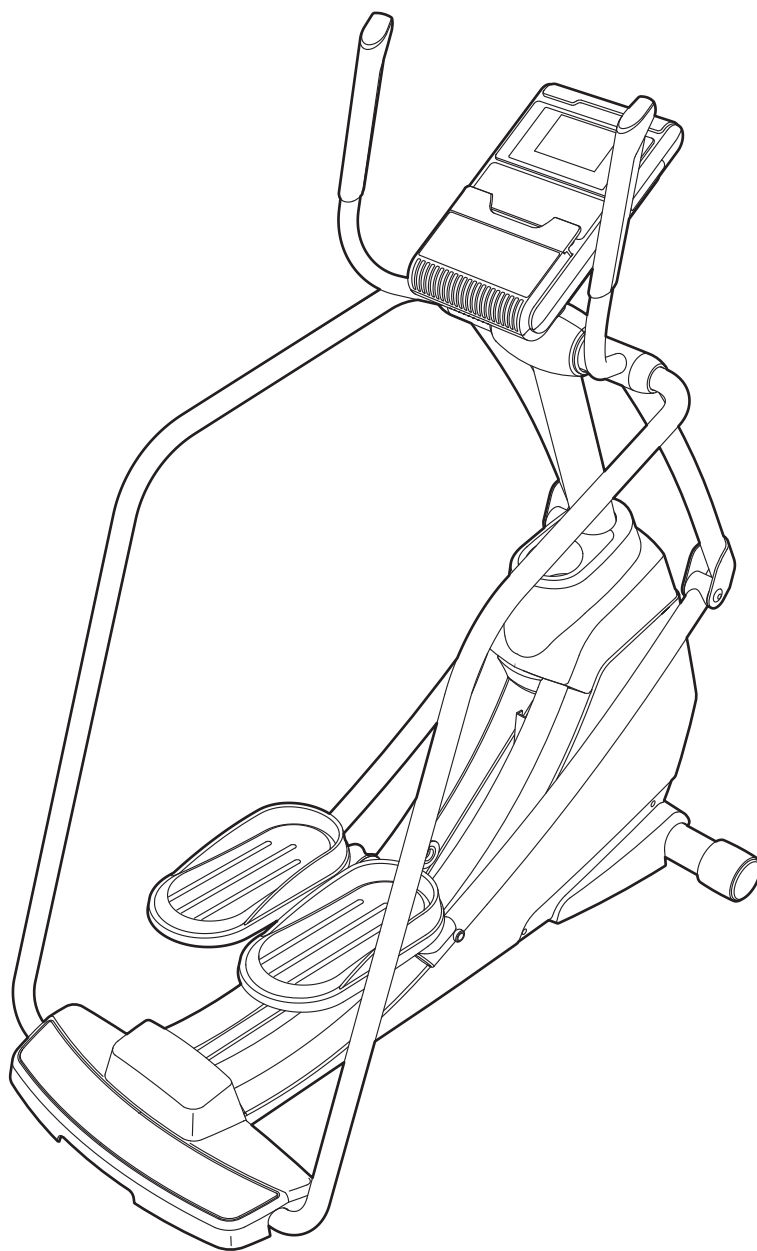
Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



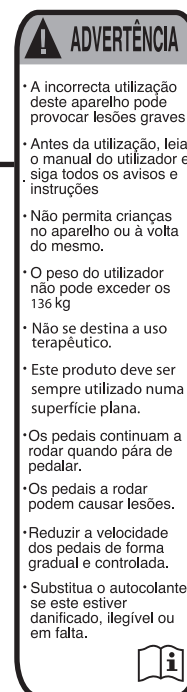
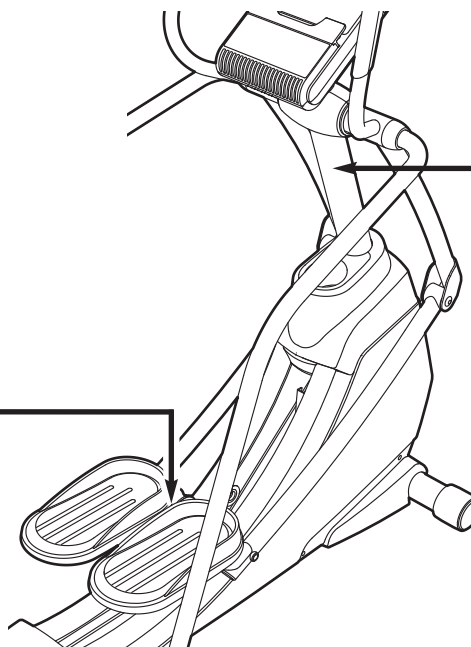
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
MONTAGEM	5
COMO UTILIZAR O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO	11
COMO UTILIZAR O CAMINHEIRO	12
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	18
DIRECTRIZES DE EXERCÍCIO	19
LISTA DE PEÇAS	20
DIAGRAMA AMPLIADO	21
COMO CONTACTAR O SERVIÇO DE APOIO AO CLIENTE	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

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.



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do caminheiro 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. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Use o caminheiro apenas conforme descrito neste manual.
3. É da responsabilidade do proprietário deste equipamento garantir que todos os utilizadores deste caminheiro estejam devidamente informados acerca de todas as precauções.
4. O caminheiro destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize o caminheiro em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.
5. Mantenha o caminheiro dentro de casa e afastada da humidade e do pó. Coloque o caminheiro numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que existam pelo menos 0,9 m livres à frente e atrás do caminheiro e 0,6 m de cada lado.
6. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
7. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do caminheiro.
8. O caminheiro não deve ser utilizada por pessoas com mais de 136 kg.
9. Use roupa adequada durante o exercício; não use roupa larga que possa ficar presa no caminheiro. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.
10. Agarre os manípulos ou os apoios para as mãos ao montar, desmontar ou utilizar a bicicleta.
11. O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsações destina-se apenas a auxiliá-lo a determinar as tendências gerais do seu ritmo cardíaco.
12. Mantenha as costas direitas sempre que usar o caminheiro; não arqueie as costas.
13. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.
14. O caminheiro não tem uma roda livre; os pedais continuam a mover-se até o volante parar. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.

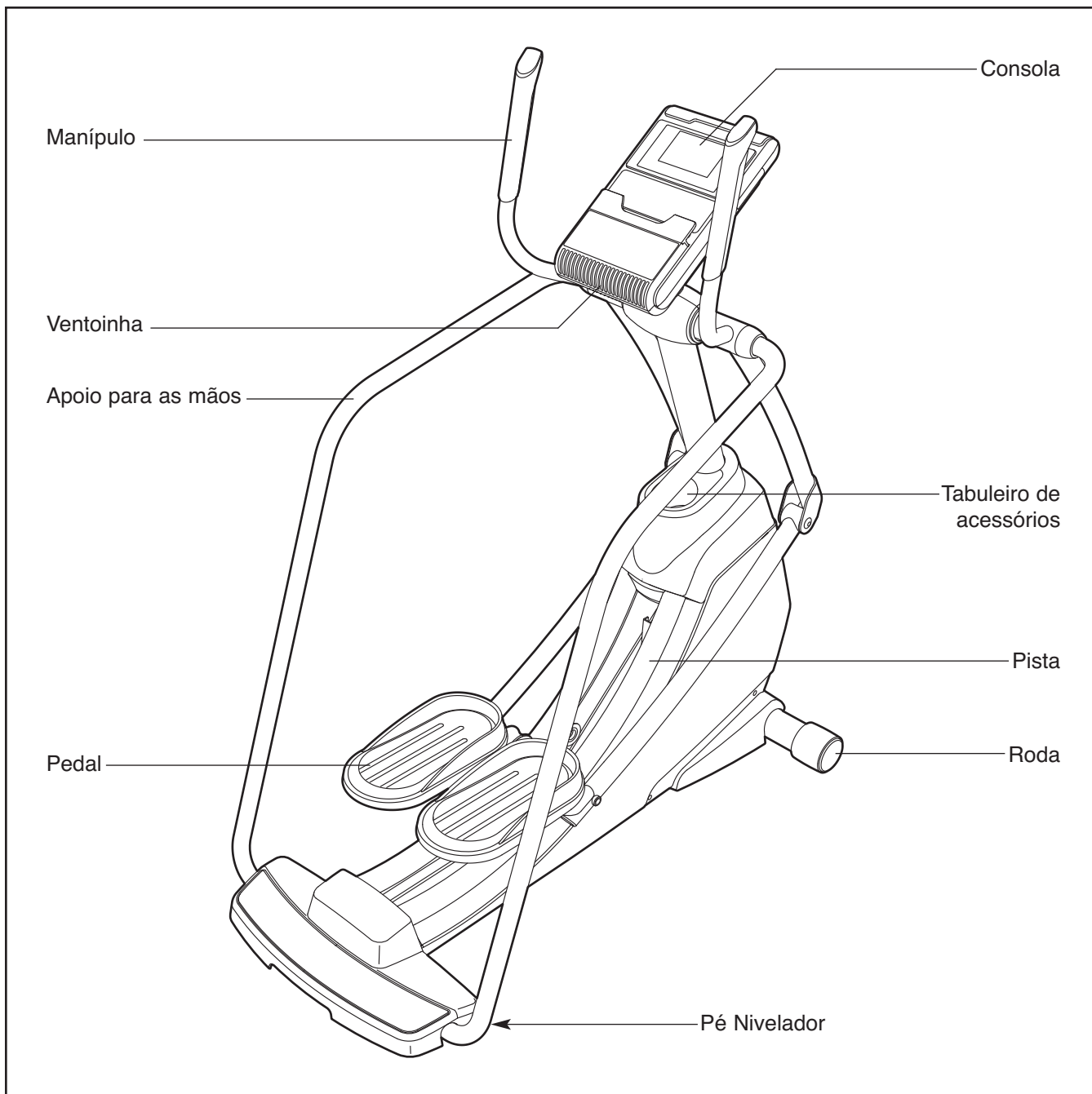
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o revolucionário caminheiro NordicTrack® FREESTRIDER 35 SI. O caminheiro FREESTRIDER 35 SI proporciona-lhe um amplo leque de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o caminheiro. Se tiver dúvidas

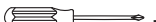
após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

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

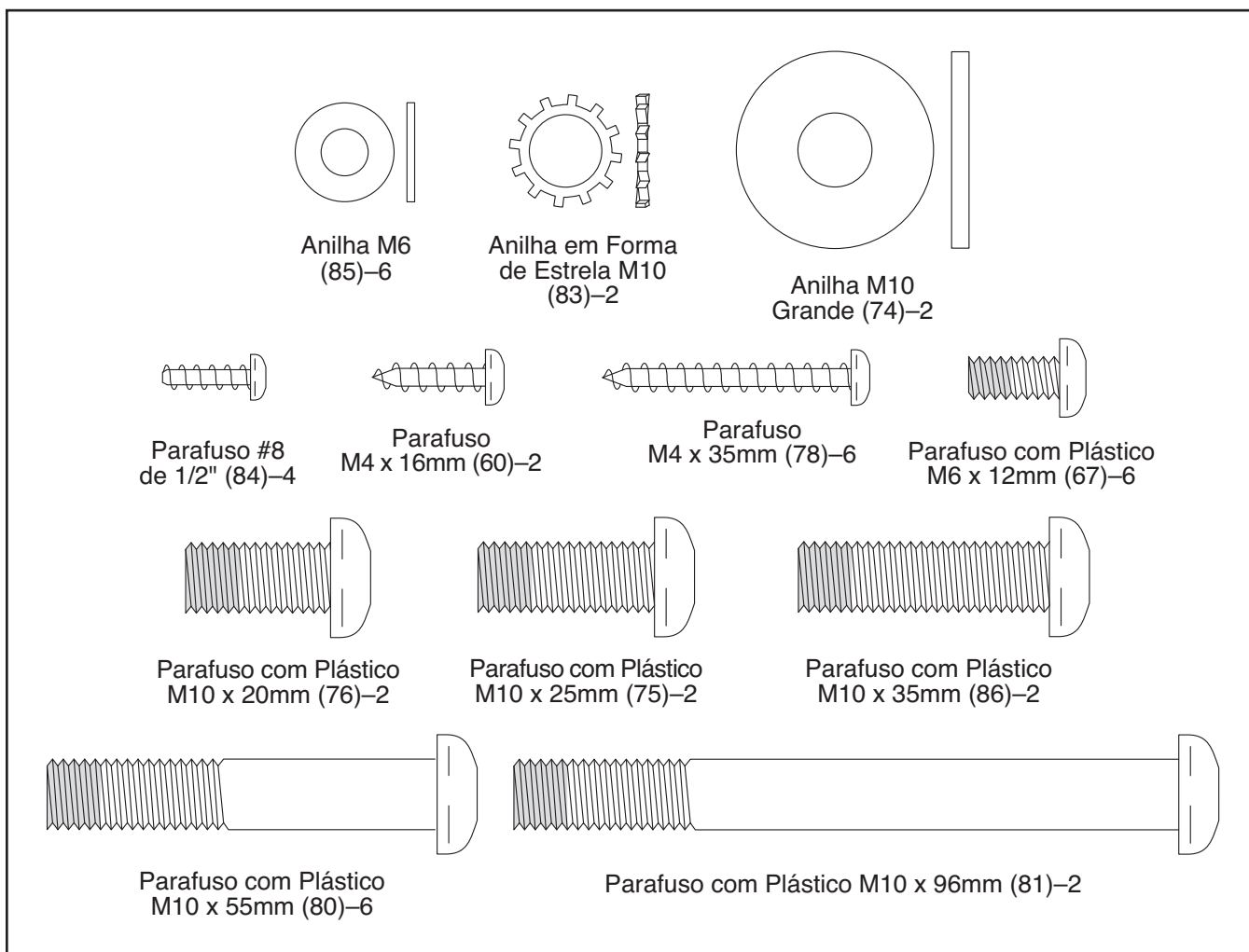


MONTAGEM

Para a montagem são necessárias duas pessoas. Coloque o caminheiro numa área livre e retire todos os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.

Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer uma chave Phillips  .

Utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças pequenas. O número entre parêntesis em baixo de a cada peça é o número de código da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no saco de peças, verifique se foi previamente ligada a uma das peças a montar.**

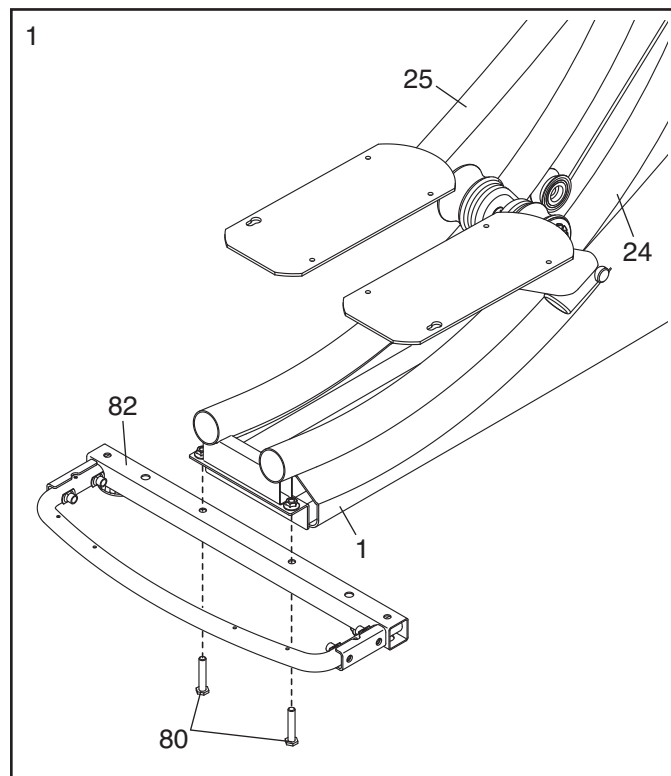


1.

Para facilitar a montagem, leia as informações contidas na página 5 antes de começar.

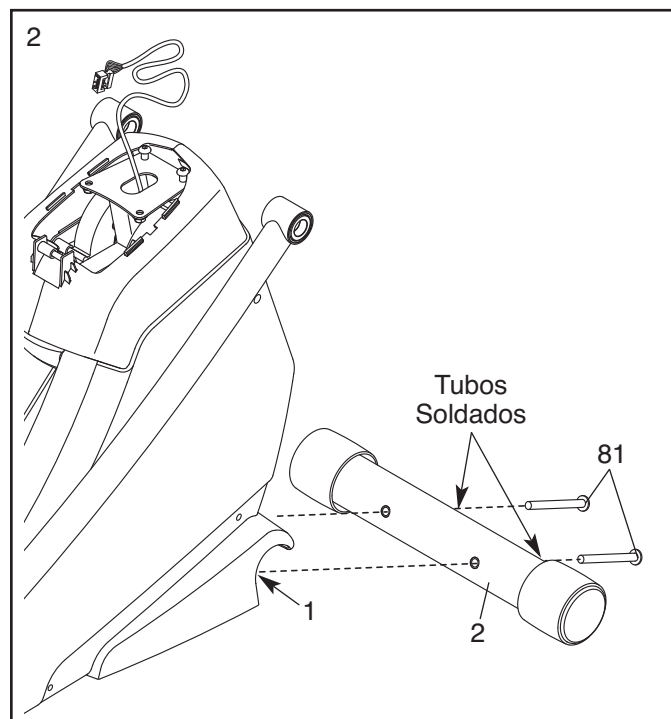
Peça a outra pessoa que levante a parte traseira da Estrutura (1) e segure os Braços dos Pedais Direito e Esquerdo (24, 25) no seu devido lugar.

Fixe o Estabilizador Traseiro (82) à Estrutura (1) com dois Parafusos com Plástico M10 x 55mm (80).



2. Oriente o Estabilizador Frontal (2) de modo a que os tubos soldados fiquem voltados para o lado oposto à Estrutura (1).

Enquanto outra pessoa levanta a parte frontal da Estrutura (1), fixe o Estabilizador Frontal (2) à Estrutura com dois Parafusos com Plástico M10 x 96mm (81).



3. Oriente a Tampa de Protecção (5) conforme mostrado. Enquanto outra pessoa segura a Barra Vertical (26), faça subir a Tampa de Protecção pela Barra Vertical.

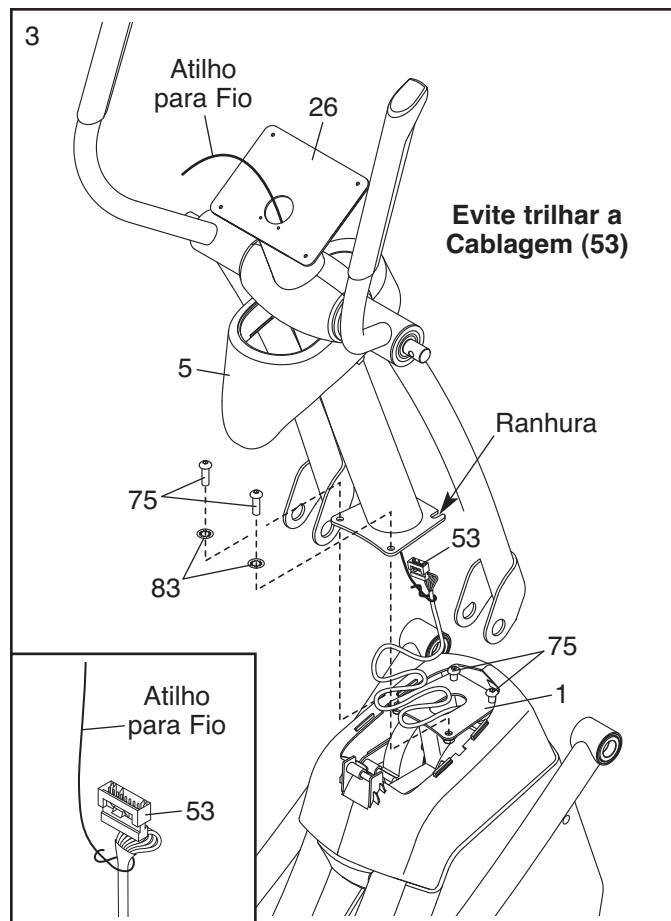
Depois, localize o atilho para fio na Barra Vertical (26).

Consulte o desenho inserido. Ate a extremidade inferior do atilho para fio à extremidade da Cablagem (53). Puxe a extremidade superior do atilho para fio até que a Cablagem atravessasse a Barra Vertical (26).

Conselho: para impedir que a Cablagem (53) caia para o interior da Barra Vertical (26), segure a Cablagem com o atilho para fio.

Conselho: evite trilhar a Cablagem (53). Insira as ranhuras da Barra Vertical (26) por baixo dos dois Parafusos com Plástico M10 x 25mm (75) já previamente fixos à Estrutura (1).

Fixe a Barra Vertical (26) à Estrutura (1) com dois Parafusos com Plástico M10 x 25mm (75) e duas Anilhas em Forma de Estrela M10 (83). **Não aperte já os Parafusos com Plástico.**



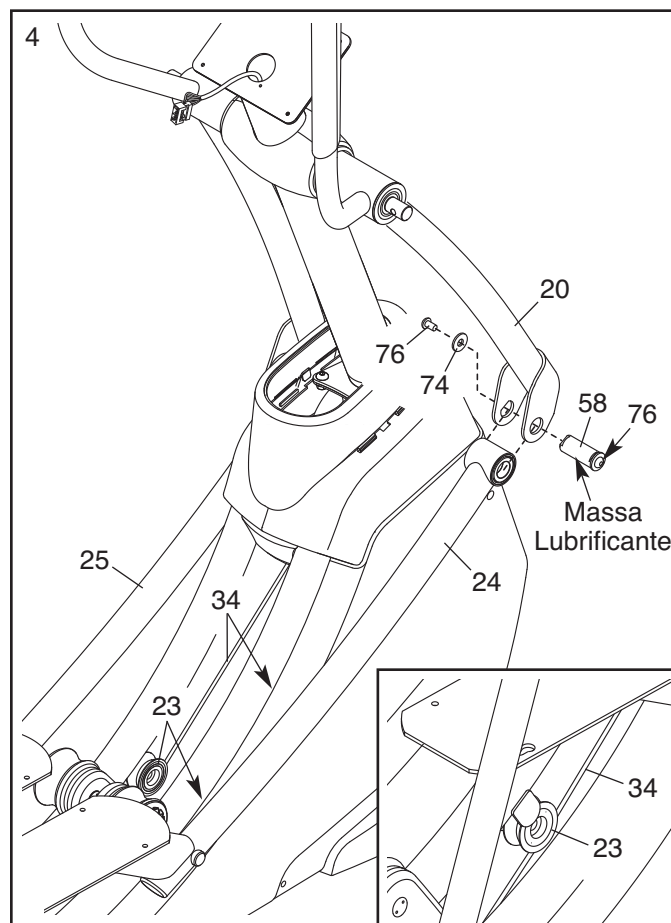
4. Peça a outra pessoa que segure o Braço do Pedal Direito (24) no interior da haste do Manípulo Direito (20).

Aplique uma camada da massa lubrificante incluída a um Eixo de Ligação (58). Introduza o Eixo de Ligação no Manípulo Direito (20) e no Braço do Pedal Direito (24) na direcção mostrada. **Conselho: Poderá ser útil usar uma chave sextavada para introduzir o Eixo de Ligação.**

Aperte com os dedos um Parafuso com Plástico M10 x 20mm (76) com uma Anilha M10 Grande (74) no Eixo de Ligação (58). Depois, aperte ambos os Parafusos com Plástico M10 x 20mm (76) no Eixo de Ligação ao mesmo tempo.

Repita este passo no outro lado do caminhoheiro.

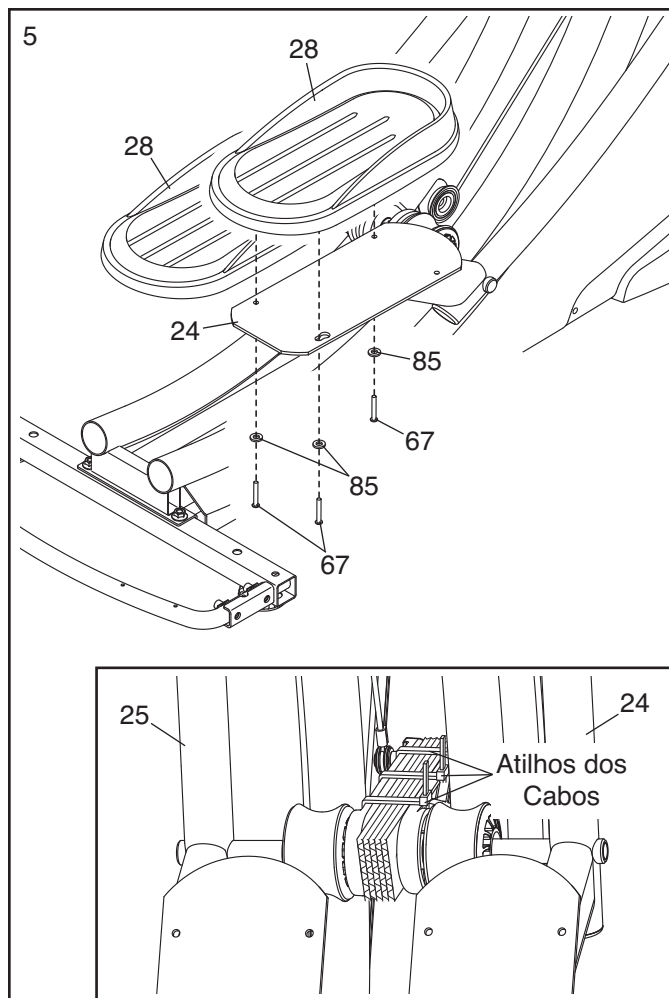
Consulte o desenho inserido. Certifique-se de que os Cabos (34) direito e esquerdo passem por baixo das Roldanas Pequenas (23) direita e esquerda.



5. **Consulte o desenho inserido.** Remova os três atilhos dos cabos e os materiais de embalagem de entre os Braços dos Pedais Direito e Esquerdo (24, 25).

Fixe um Pedal (28) ao Braço do Pedal Direito (24) com três Parafusos com Plástico M6 x 12mm (67) e três Anilhas M6 (85).

Fixe o outro Pedal (28) ao Braço do Pedal Esquerdo (não mostrado) da mesma forma.

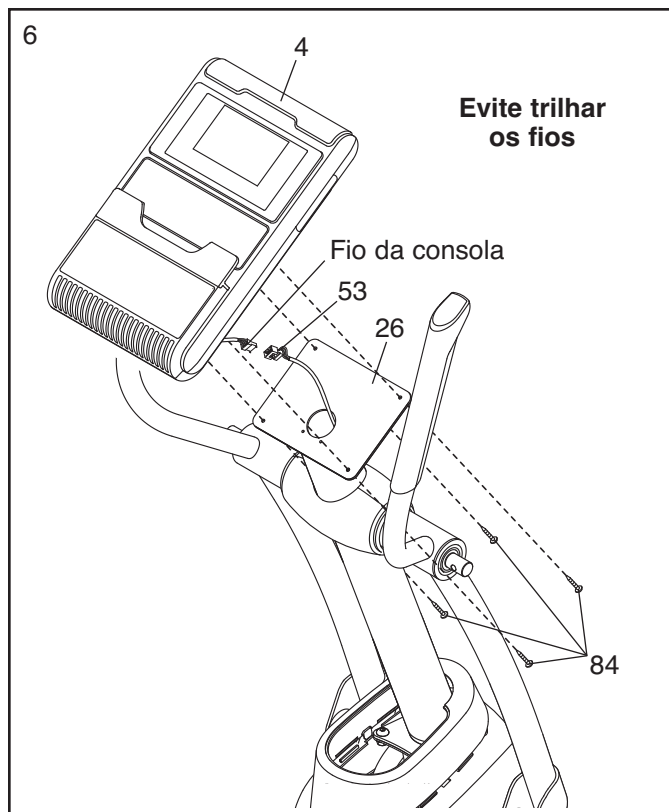


6. Remova e elimine o atilho para fio da Cablagem (53).

Enquanto outra pessoa segura a Consola (4), ligue o fio da Consola à Cablagem (53).

Introduza a extensão excessiva de fio para baixo na Barra Vertical (26) ou para cima na Consola (4).

Conselho: evite trilhar os fios. Fixe a Consola (4) à Barra Vertical (26) com quatro Parafusos #8 de 1/2" (84).



7. Identifique o Apoio para a Mão Direita (31), que está marcado com um autocolante “Right”, e posicione-o conforme mostrado.

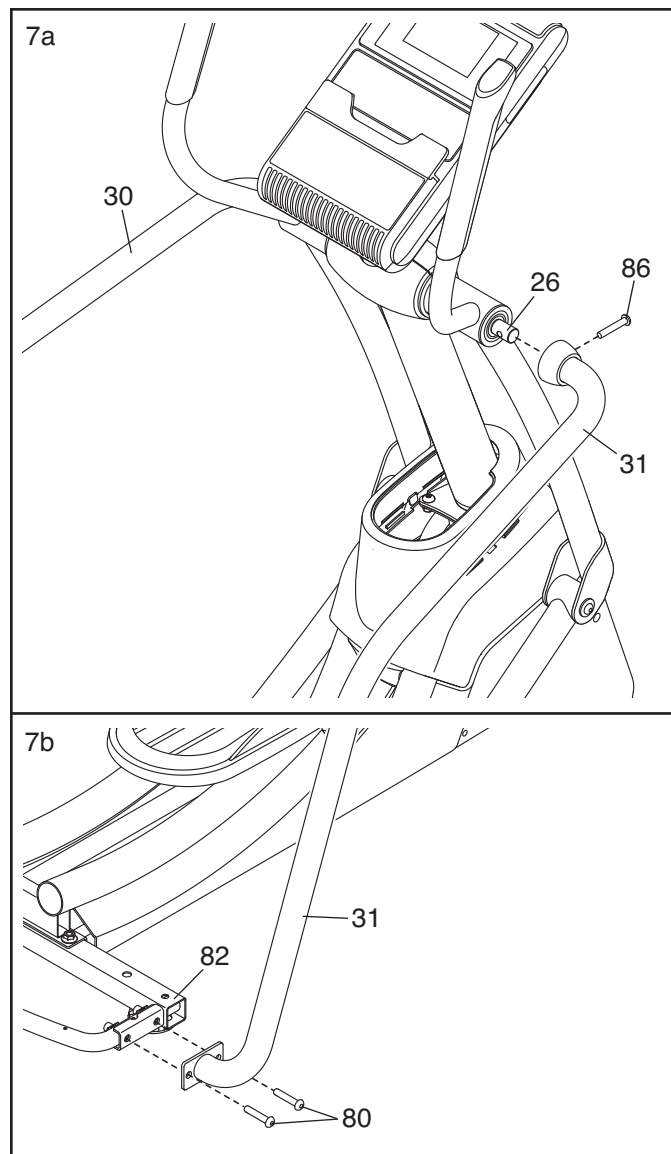
Peça a outra pessoa que segure o Apoio para a Mão Direita (31) junto ao lado direito do caminheiro.

Consulte o desenho 7a. Fixe a extremidade superior do Apoio para a Mão Direita (31) ao eixo da Barra Vertical (26) com um Parafuso com Plástico M10 x 35mm (86). **Não aperte já o Parafuso com Plástico.**

Consulte o desenho 7b. Fixe a extremidade inferior do Apoio para a Mão Direita (31) ao Estabilizador Traseiro (82) com dois Parafusos com Plástico M10 x 55mm (80). **Não aperte já os Parafusos com Plástico.**

Repita este passo para o Apoio para a Mão Esquerda (30).

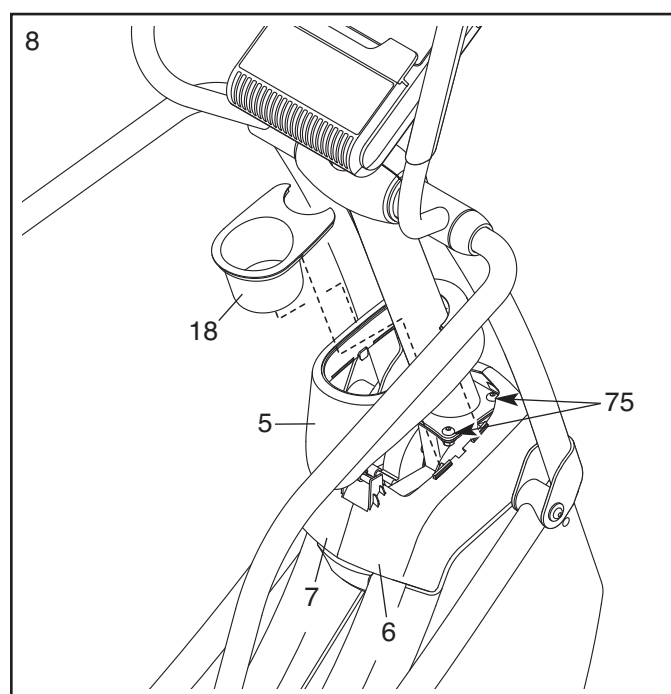
Aperte os dois Parafusos com Plástico M10 x 35mm (86) e os quatro Parafusos com Plástico M10 x 55mm (80) usados neste passo.



8. **Consulte o passo 3 na página 7.** Aperte os quatro Parafusos com Plástico M10 x 25mm (75).

Pressione a Tampa de Protecção (5) para baixo, contra as Protecções Direita e Esquerda (6, 7).

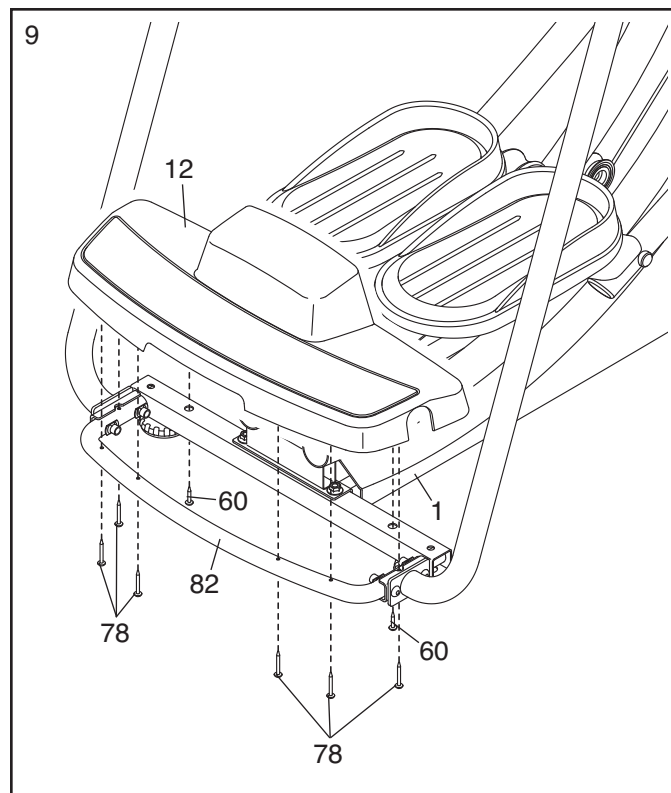
Posicione o Tabuleiro de Acessórios (18) conforme mostrado. Pressione o Tabuleiro de Acessórios contra a Tampa de Protecção (5).



9. Remova alguns encaixes de embalagem dos materiais de embalagem. Com a ajuda de outra pessoa, coloque os encaixes de embalagem por baixo da traseira da Estrutura (1). **Peça a outra pessoa que segure o caminheiro até à conclusão deste passo, para impedir que ela se incline.**

Fixe a Cobertura Traseira da Estrutura (12) ao Estabilizador Traseiro (82) com dois Parafusos M4 x 16mm (60) e seis Parafusos M4 x 35mm (78).

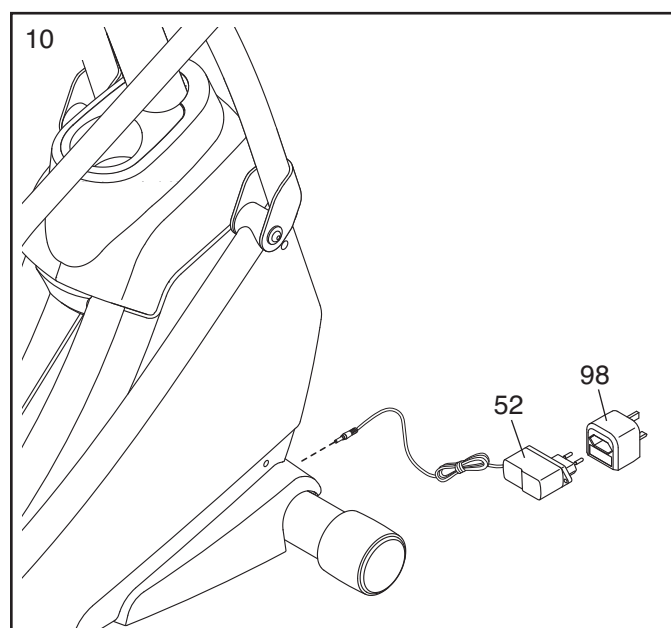
Com a ajuda da outra pessoa, remova os encaixes de embalagem e baixe o Estabilizador Traseiro (82) e a Estrutura (1).



10. Ligue o Adaptador de Corrente (52) à tomada na frente do caminheiro.

Se necessário, ligue o Adaptador de Corrente (52) ao Adaptador da Tomada (98).

Para ligar o Adaptador de Corrente (52) a uma tomada, consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 12.



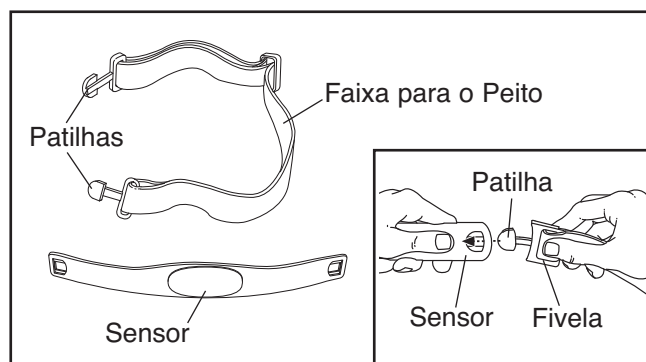
11. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de usar o caminheiro.**

Nota: após concluída a montagem, poderão sobrar algumas peças extra. Coloque uma passadeira por baixo do caminheiro para proteger o chão.

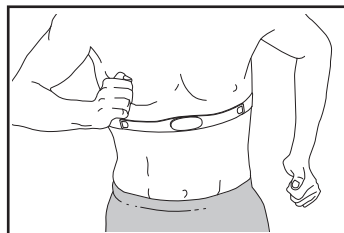
COMO UTILIZAR O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO

COMO COLOCAR O SENSOR

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



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



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

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

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

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

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

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

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

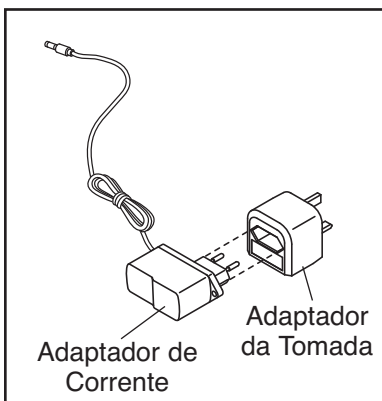
- Certifique-se de que tem o sensor de pulsações para o peito colocado da forma descrita à esquerda. Nota: Se o sensor de pulsações para o peito não funcionar quando é colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Humedeça ambas as áreas dos eléctrodos do sensor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

COMO UTILIZAR O CAMINHEIRO

COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

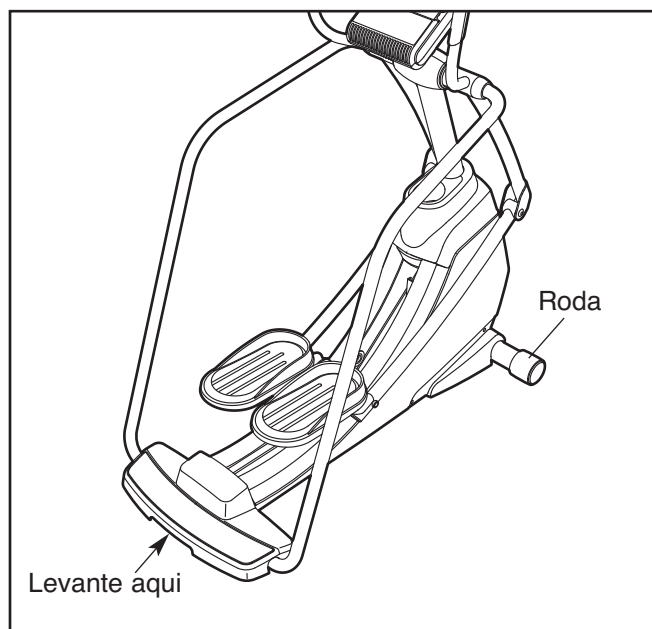
IMPORTANTE: Se o caminheiro tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe que ela aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos.

Ligue o adaptador de corrente à tomada na estrutura do caminheiro. Em seguida, ligue o adaptador de corrente ao adaptador da tomada, se necessário. Depois, ligue o adaptador de corrente ou o adaptador da tomada a uma tomada adequada devidamente instalada, segundo todas as leis e regulamentos locais.



COMO TRANSPORTAR O CAMINHEIRO

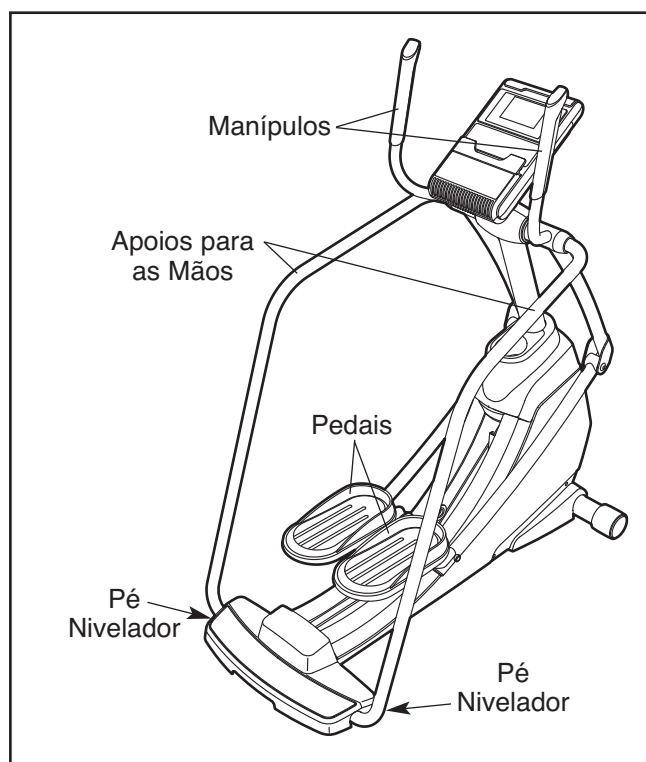
Devido ao tamanho e ao peso do caminheiro, são necessárias duas pessoas para a deslocar. Duas pessoas devem levantar a extremidade indicada do caminheiro até esta rolar sobre as rodas da frente. Desloque cuidadosamente o caminheiro até ao local desejado e depois baixe-a para uma posição nivelada.



CUIDADO: Para reduzir o risco de lesões, dobre as pernas e mantenha as costas direitas. Certifique-se de que utiliza as pernas e não as costas para levantar o caminheiro. Não tente deslocar o caminheiro sobre uma superfície irregular.

COMO FAZER EXERCÍCIO NO CAMINHEIRO

Para subir para o caminheiro, agarre os manípulos ou os apoios para as mãos e coloque os pés sobre os pedais. Empurre os pedais para baixo até que os mesmos comecem a mover-se para a frente e para trás num movimento contínuo.

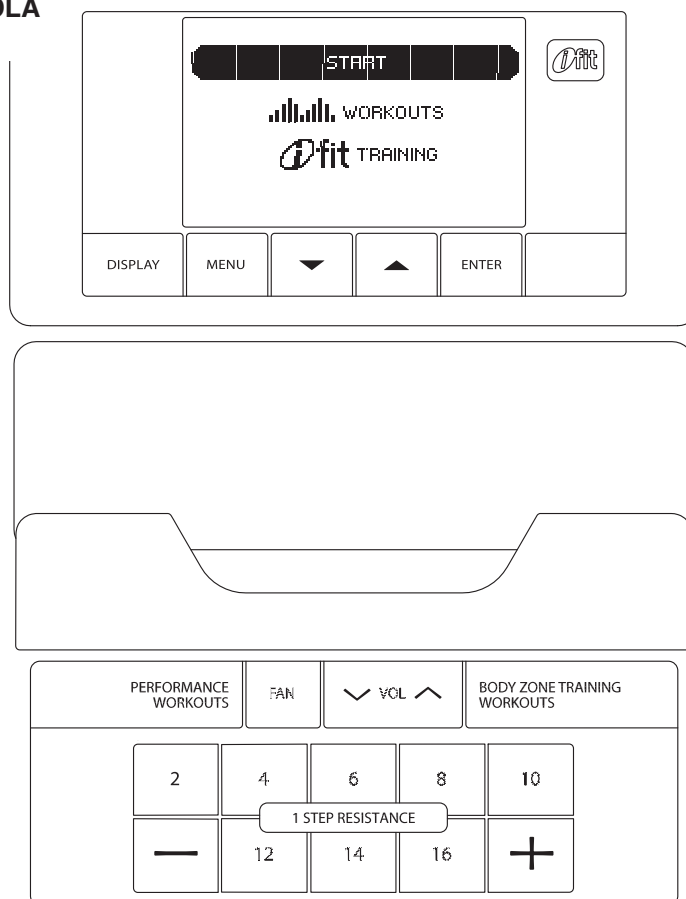


Para descer do caminheiro, espere até que os pedais parem completamente. Quando os pedais estiverem estacionários, agarre os manípulos ou os apoios para as mãos e tire os pés dos pedais.

COMO NIVELAR O CAMINHEIRO

Se o caminheiro balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores junto à parte traseira da estrutura (veja o desenho acima) até que o movimento de balanço seja eliminado.

DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios mais eficazes e divertidos.

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

A consola também proporciona vinte e cinco sessões de exercício predefinidas – dez sessões de exercício de desempenho e quinze sessões de exercício de treino localizado. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais e incita o utilizador para que varie o ritmo das pedaladas à medida que o guia ao longo de uma sessão de exercício eficaz.

A consola também possui um modo de treino iFit que lhe permite comunicar com a sua rede sem fios

através do módulo iFit Live. O módulo iFit Live permite-lhe descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício e acompanhar os resultados do seu exercício no sítio iFit Live na Internet.

Pode até ligar o seu leitor de MP3 ou CD ao sistema de som da consola e ouvir a música ou os audiolivros da sua preferência, enquanto se exercita.

Para activar a consola, consulte a página 14. **Para desligar a consola**, consulte a página 14. **Para usar o modo manual**, consulte a página 14. **Para usar uma sessão de exercício predefinida**, consulte a página 15. **Para usar o modo de treino iFit**, consulte a página 17. **Para usar o sistema de som**, consulte a página 17. **Para usar o modo de informação**, consulte a página 17.

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

COMO ACTIVAR A CONSOLA

Deve ser utilizado o adaptador de corrente incluído para fazer funcionar o caminheiro. Consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 12. Quando o adaptador de corrente estiver ligado, os ecrãs iluminar-se-ão e a consola ficará pronta a utilizar.

COMO DESLIGAR A CONSOLA

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

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

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

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

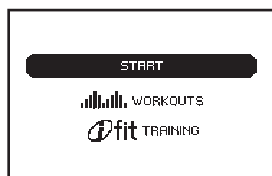
1. Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para ligar a mesma.

Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA mais acima.

2. Selecciono o modo manual.

Sempre que ligar a consola, surgirá o menu principal.

Para seleccionar o modo manual, use os botões de Aumento e Diminuição junto ao botão Registrar [ENTER] e seleccione Iniciar [START]. Depois, prima o botão Registrar.



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

3. Altere a resistência dos pedais conforme pretendido.

Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais premindo um dos botões Resistência em 1 Passo [1 STEP RESISTANCE] numerados ou premindo os botões de Aumento e Diminuição de Resistência em 1 Passo.

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

4. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.

A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã que seleccionar determinará as informações sobre a sessão de exercício que serão exibidas. Prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] para seleccionar o modo de ecrã desejado.

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

Calorias [CALORIES]—Este modo de ecrã exibirá o número aproximado de calorias que consumiu.

Distância [DISTANCE]—Este modo de ecrã exibirá a distância que percorreu em milhas.

Perfil [PROFILE]—Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício, este modo de ecrã exibirá um perfil dos níveis de resistência para a mesma.

Pulsção [PULSE]—Este modo de ecrã exibirá o seu ritmo cardíaco quando estiver a usar o sensor de pulsações para o peito incluído (consulte a página 11).

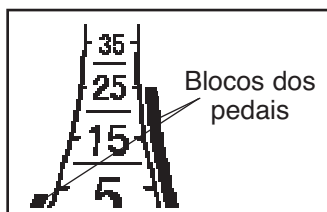
Resistência [RESISTANCE]—Este modo de ecrã exibirá o nível de resistência dos pedais por alguns segundos, de cada vez que se alterar o nível de resistência.

RPM—Este modo de ecrã exibirá o seu ritmo de passada, em passadas por minuto.

Comprimento da passada [STRIDE LENGTH] – Este modo de ecrã exibirá o comprimento da sua passada em polegadas.

Medidor do comprimento da passada [STRIDE LENGTH METER]

– Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício, este modo de ecrã exibirá o comprimento das suas passadas. Os blocos dos pedais registam o movimento efectivo dos pedais durante o exercício.



Passadas [STRIDES] – Este modo de ecrã exibirá o número total de passadas que executou.

Tempo [TIME] – Quando estiver seleccionado o modo manual, este modo de ecrã exibirá o tempo decorrido. Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício, este modo de ecrã exibirá o tempo restante da sessão de exercício, em vez do tempo decorrido.

Pés verticais [VERTICAL FEET] – Este modo de ecrã exibirá o número total de pés verticais que percorreu.

Altere o nível de volume da consola, premindo os botões de Aumento e Diminuição do Volume [Vol].

5. Meça o ritmo cardíaco, se o desejar.

Para medir o seu ritmo cardíaco, use o sensor de pulsações para o peito incluído. Consulte a página 11.

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

A ventoinha possui vários níveis de velocidade. Prima repetidamente o botão da Ventoinha [FAN] para seleccionar uma velocidade da ventoinha ou para a desligar.

7. Quando acabar de utilizar o caminheiro, a consola desligar-se-á automaticamente.

Veja COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 14.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

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

Veja COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 14.

2. Selecciona uma sessão de exercício predefinida.

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

Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, comece por premir os botões de Aumento e Diminuição junto ao botão Registrar [ENTER] e selecione Sessões de Exercício [WORKOUTS]. Depois, prima o botão Enter.



Seguidamente, prima os botões de Aumento e Diminuição para seleccionar a categoria de sessão de exercício pretendida. Depois, prima o botão Enter.

Pode também premir o botão de Sessões de Exercício de Desempenho [PERFORMANCE WORKOUTS] ou o botão de Sessões de Treino Localizado [BODY ZONE TRAINING WORKOUTS].

Prima os botões de Aumento e Diminuição para seleccionar a categoria de sessão de exercício pretendida. Depois, prima o botão Registrar.

Prima os botões de Aumento e Diminuição para seleccionar o nome da sessão de exercício pretendida. Surgirão no lado direito do ecrã a duração, as rpm máximas (ritmo de pedalada), o nível máximo de resistência e um perfil dos níveis de resistência da sessão de exercício. Depois, prima o botão Registrar.

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 um nível de rpm-alvo (ritmo da pedalada). Nota: pode estar programado o mesmo nível de resistência e/ou de rpm-alvo para segmentos consecutivos.

O perfil da sessão de exercício mostrará a sua progressão. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica o nível de resistência para o segmento em curso.



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

Enquanto faz exercício, mantenha as suas rpm (ritmo de pedalada) próximas das rpm-alvo do segmento em curso.

IMPORTANTE: As rpm-alvo destinam-se apenas a proporcionar motivação. As suas rpm reais podem ser mais lentas do que as rpm-alvo. Certifique-se de que pedala a um ritmo confortável para si.

Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preterir manualmente o nível definido, premindo os botões de Resistência em 1 Passo. **IMPORTANTE:** quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.

A sessão de exercício continuará dessa forma até que termine o último segmento.

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

4. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na página 14.

5. Meça o ritmo cardíaco, se o desejar.

Consulte o passo 5 na página 15.

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 15.

7. Quando acabar de utilizar o caminheiro, a consola desligar-se-á automaticamente.

Veja COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 14.

COMO UTILIZAR O MODO DE TREINO iFIT

O módulo iFit Live permite que a consola comunique com a sua rede sem fios e possibilita funcionalidades novas e entusiasmantes. Por exemplo, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, bem como monitorizar e analisar os resultados das suas sessões de exercício no sítio iFit Live na Internet.

Para seleccionar o modo de treino iFit, prima o botão Menu, seguidamente prima os botões de Aumento e Diminuição junto ao botão Register [ENTER] e selecione Treino iFit [IFIT TRAINING]. Depois, prima o botão Enter.

Para mais informações acerca do modo de treino iFit, vá a www.iFit.com. Nota: Para usar o módulo iFit Live, precisa de acesso a um computador com ligação à Internet e uma porta USB. Precisa também de uma rede sem fios própria, incluindo um roteador 802.11b preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

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

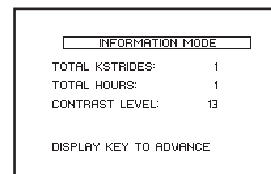
Em seguida, prima o botão de reprodução no leitor de MP3 ou CD. Ajuste o nível de volume usando o controlo de volume do seu leitor de MP3 ou CD, ou premindo os botões de Aumento e Diminuição do Volume na consola.

COMO USAR O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola possui um modo de informação que lhe permite ver informações sobre a utilização, ajustar o nível de contraste do ecrã e ver o estado do módulo iFit Live.

Para seleccionar o modo de informação, prima e segure o botão Ecrã [DISPLAY] por alguns segundos, até que surja no ecrã o modo de informação.

O ecrã mostrará o número total (em milhares) de passadas executadas no caminheiro. O ecrã mostrará também o número total de horas [TOTAL HOURS] de utilização do caminheiro.



INFORMATION MODE	
TOTAL KSTRIDES:	1
TOTAL HOURS:	1
CONTRAST LEVEL:	13
DISPLAY KEY TO ADVANCE	

O ecrã mostrará também o nível de contraste que estiver seleccionado no momento. Prima repetidamente os botões de Aumento e Diminuição junto ao botão Registrar [ENTER] para seleccionar o nível de contraste pretendido. Prima o botão Ecrã para guardar o nível de contraste e avançar para o ecrã seguinte.

O ecrã também indicará a presença de qualquer acessório que esteja ligado à consola. Se estiver conectado o módulo iFit Live, o ecrã mostrará as palavras *WIFI STATUS* (ESTADO DE WIFI). Se estiver conectado um dispositivo USB, o ecrã mostrará as palavras *USB STATUS* (ESTADO DE USB). Se não estiver conectado nenhum acessório, o ecrã mostrará as palavras *NO MODULE DETECTED* (NENHUM MÓDULO DETECTADO).

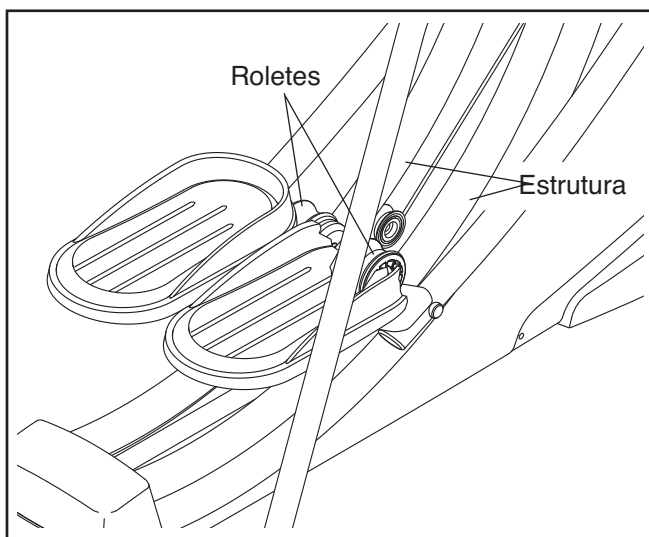
Prima e segure o botão Ecrã por alguns segundos para sair do modo de informação.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se tiver dúvidas sobre manutenção ou resolução de problemas, consulte a capa frontal deste manual.

Examine e aperte regularmente todas as peças do caminheiro. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar o caminheiro, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Certifique-se de que limpa regularmente os roletes e a pista em que eles rolam. **IMPORTANTE: para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar directa.**



RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

Se a consola não ligar, certifique-se de que o adaptador de corrente AC esteja bem conectado. Se a consola não exibir o seu ritmo cardíaco quando estiver a usar o sensor de pulsações para o peito ou se o ritmo cardíaco exibido parecer demasiado alto ou baixo, consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO na página 11.

COMO NIVELAR O CAMINHEIRO

Se o caminheiro balançar ligeiramente durante a utilização, consulte COMO NIVELAR O CAMINHEIRO na página 12.

COMO LUBRIFICAR OS ROLETES

Se os roletes chiarem ao moverem-se pela estrutura, aplique de maneira uniforme uma pequena quantidade de massa lubrificante branca de uso naval à superfície exterior de cada rolete. Depois, pedale por algum tempo no caminheiro até que fique distribuída pela estrutura uma película fina de massa lubrificante. Por fim, limpe qualquer massa lubrificante em excesso.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

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

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

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

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

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

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

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

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

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

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

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

LISTA DE PEÇAS—Modelo nº NTEVSR81910.0

R0410A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	53	1	Cablagem
2	1	Estabilizador Frontal	54	2	Anel de Retenção de 5/8"
3	2	Tampa da Roda	55	1	Cabo de Áudio
4	1	Consola	56	1	Cabo de Alimentação
5	1	Tampa de Protecção	57	4	Bucha de Ligação
6	1	Protecção Direita	58	2	Eixo de Ligação
7	1	Protecção Esquerda	59	2	Anel de Retenção de 1/2"
8	2	Cobertura do Braço do Cabo	60	23	Parafuso M4 x 16mm
9	2	Roda	61	2	Parafuso M4 x 25mm
10	1	Protecção Frontal	62	1	Parafuso M4 x 19mm
11	1	Protecção Traseira	63	15	Parafuso de 5/16" x 1"
12	1	Cobertura Traseira da Estrutura	64	2	Parafuso M10 x 30mm
13	1	Protecção Interior	65	5	Parafuso de 5/16" x 18mm
14	2	Cobertura da Bobina	66	1	Parafuso #10 de 10mm
15	1	Amortecedor	67	6	Parafuso com Plástico M6 x 12mm
16	1	Chave do Eixo	68	16	Parafuso de Flange M4 x 12mm
17	2	Pé Nivelador	69	4	Porca M10
18	1	Tabuleiro de Acessórios	70	2	Contraporca M10
19	1	Correia de Transmissão	71	2	Anel de Retenção de 10mm
20	1	Manípulo Direito	72	1	Anel de Retenção de 3/4"
21	1	Manípulo Esquerdo	73	1	Parafuso M3.5 x 12mm
22	4	Bucha do Manípulo	74	4	Anilha M10 Grande
23	2	Roldana Pequena	75	4	Parafuso com Plástico M10 x 25mm
24	1	Braço do Pedal Direito	76	4	Parafuso com Plástico M10 x 20mm
25	1	Braço do Pedal Esquerdo	77	2	Anel de Retenção de 7/8"
26	1	Barra Vertical	78	6	Parafuso M4 x 35mm
27	2	Punho	79	2	Pino de Espera M10 x 37,6mm
28	2	Pedal	80	6	Parafuso com Plástico M10 x 55mm
29	2	Base do Pedal	81	2	Parafuso com Plástico M10 x 96mm
30	1	Apoio para a Mão Esquerda	82	1	Estabilizador Traseiro
31	1	Apoio para a Mão Direita	83	2	Anilha em Forma de Estrela M10
32	2	Braço do Cabo	84	4	Parafuso #8 de 1/2"
33	1	Eixo da Bobina	85	6	Anilha M6
34	2	Cabo	86	2	Parafuso com Plástico M10 x 35mm
35	1	Haste do Sensor	87	4	Anilha M10 Pequena
36	2	Tampa da Perna do Pedal	88	2	Cobertura do Apoio para as Mãos
37	2	Espaçador da Roldana	89	2	Parafuso de Flange de 5/16" x 17"
38	2	Rolete	90	1	Parafuso de Ligação à Terra M4 x 16mm
39	1	Volante	91	2	Parafuso M2.5 x 7mm
40	4	Bucha do Cabo	92	1	Rolamento 6903
41	1	Suporte do Íman	93	2	Tampa Inferior do Manípulo
42	1	Eixo do Volante	94	1	Módulo iFit Live
43	1	Apoio do Volante	95	1	Transmissor de Pulsações para o Peito
44	1	Motor de Resistência	96	1	Faixa de Medição de Pulsações para o Peito
45	1	Disco do Motor	97	1	Cabo USB
46	1	Sensor da Bobina	98	1	Adaptador da Tomada
47	2	Rolamento da Bobina	99	2	Tampa Superior do Manípulo
48	1	Eixo da Bobina	*	—	Manual do Utilizador
49	2	Bobina do Cabo	*	—	Ferramenta de Montagem
50	1	Barra de Resistência	*	—	Pacote de Massa Lubrificante
51	1	Roldana da Correia de Transmissão			
52	1	Adaptador de Corrente			

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 NTEVSR81910.0 R0410A

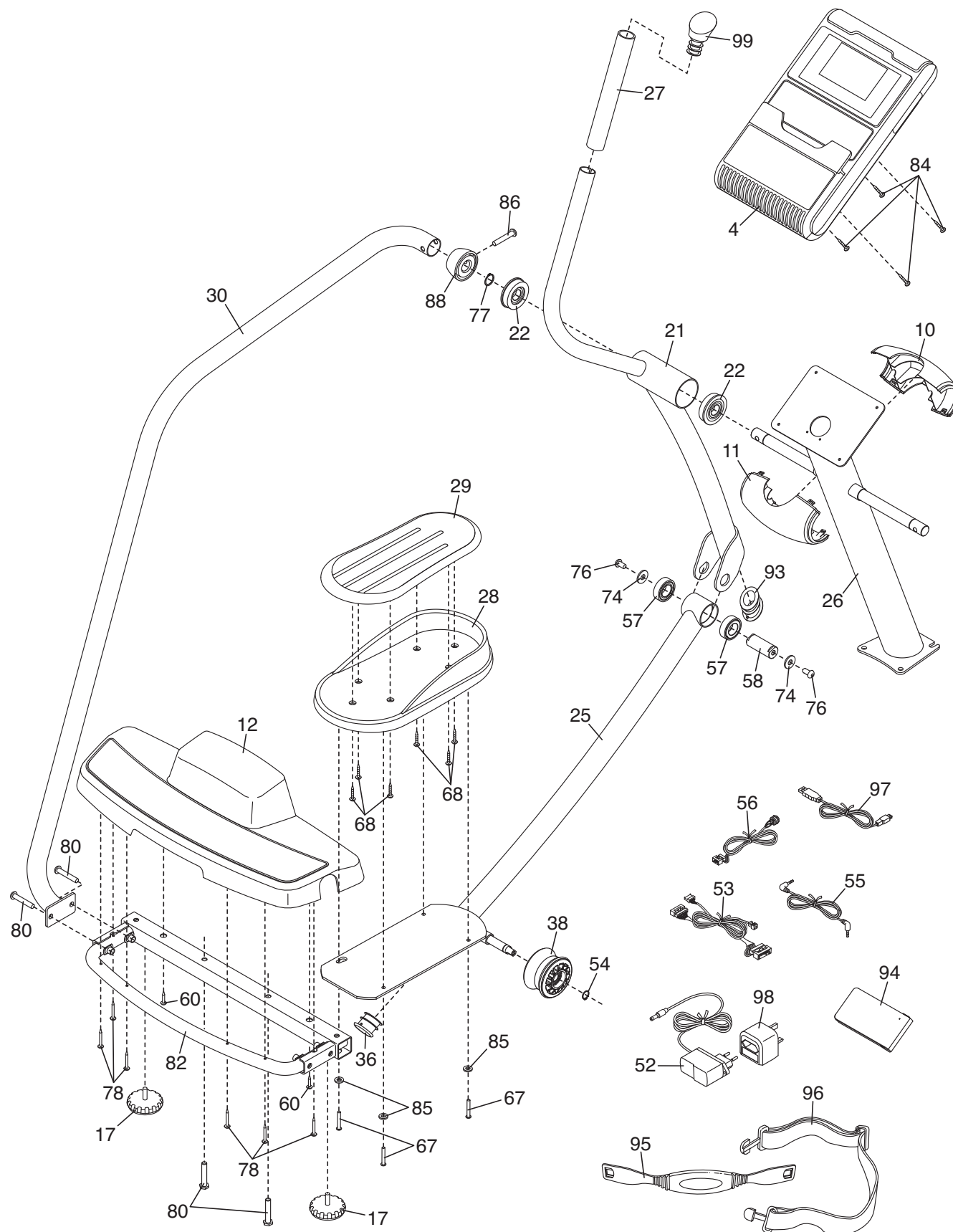


DIAGRAMA AMPLIADO B—Modelo n° NTEVSR81910.0 R0410A

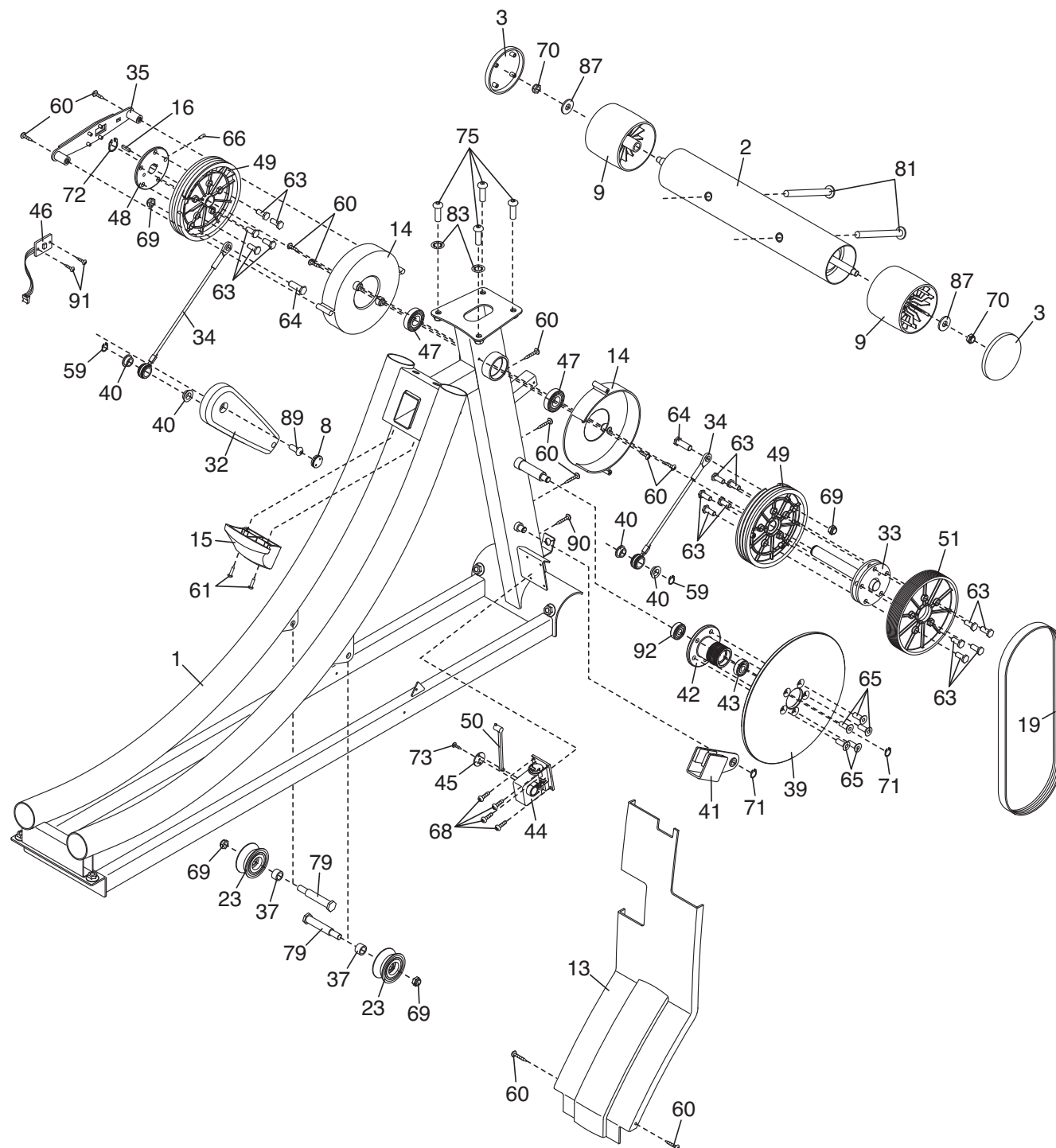
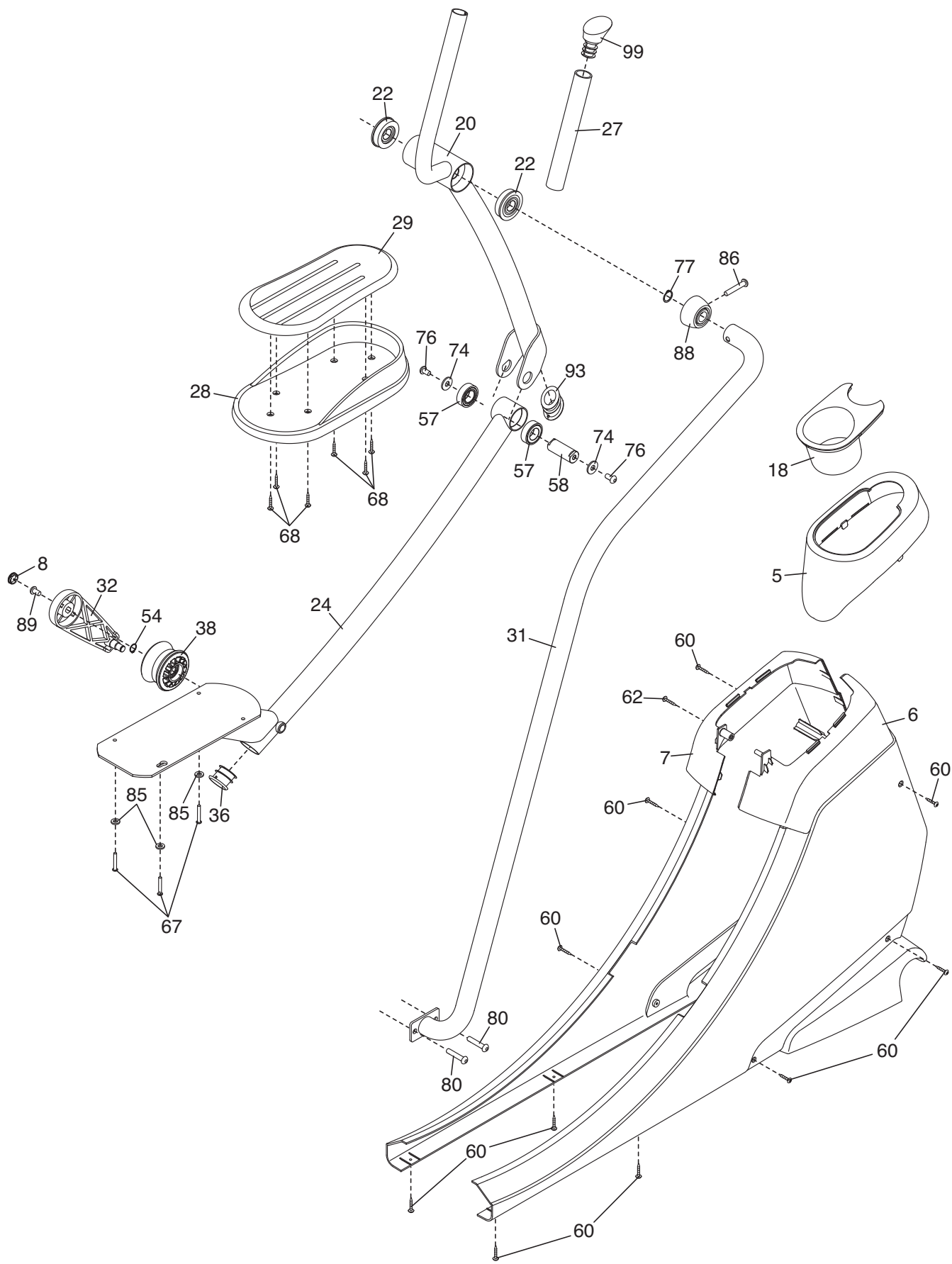


DIAGRAMA AMPLIADO C—Modelo n° NTEVSR81910.0 R0410A



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.

