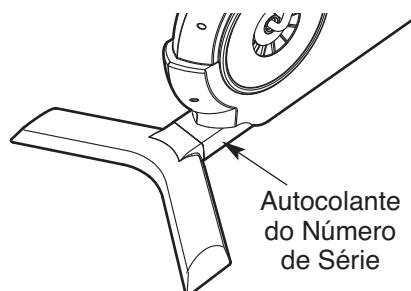


FREEMOTION[®]

upright bike c7.7

Modelo nº VFMEX2107-INT.0
Nº de Série _____

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



PERGUNTAS?

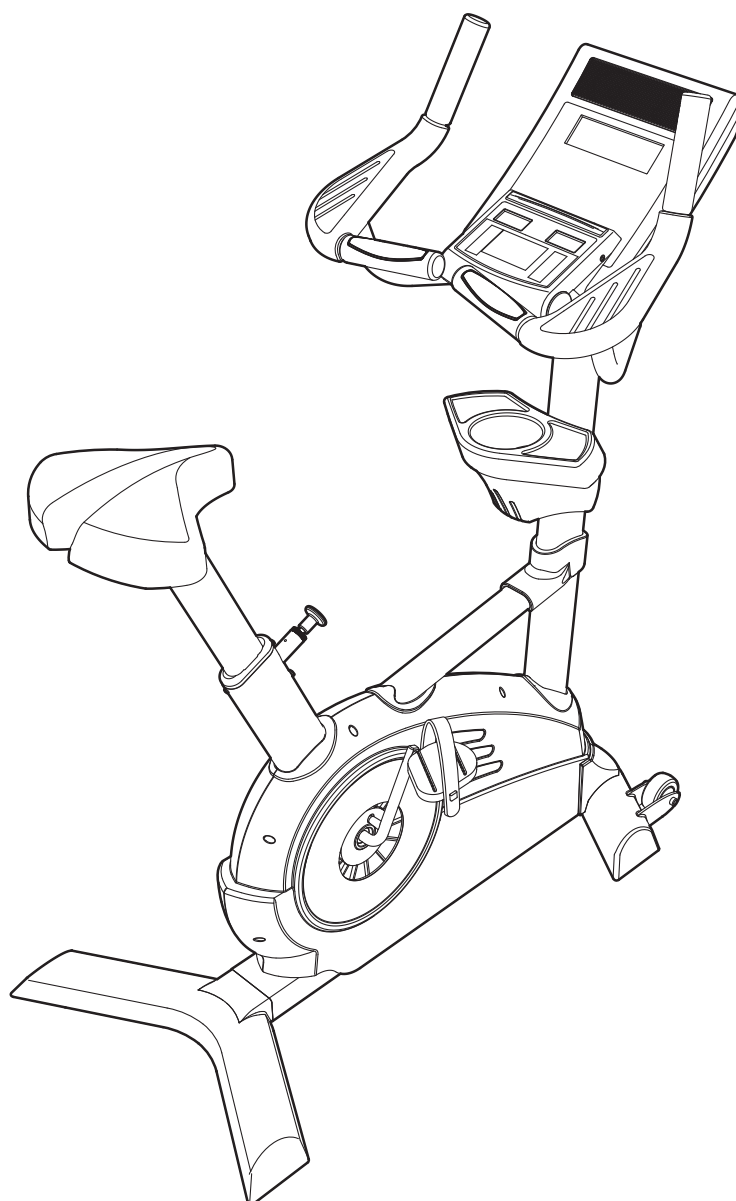
Se tiver perguntas, ou se houver peças danificadas ou em falta, **CONTACTE A LOJA ONDE ADQUIRIU ESTE PRODUTO.**

Se não conseguir contactar a loja, veja **COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE** na contracapa deste manual.

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



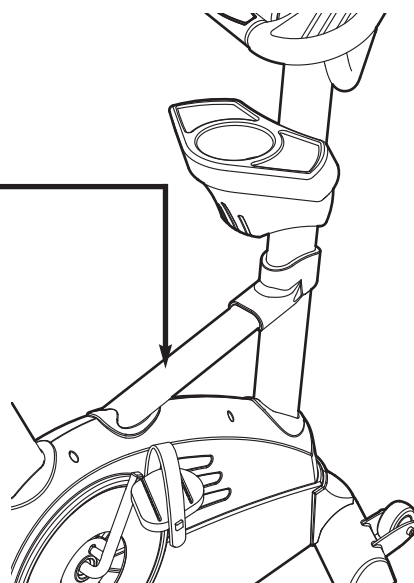
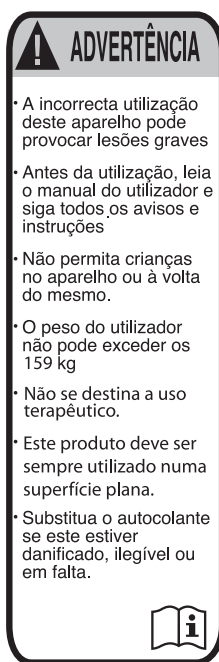
www.freemotionfitness.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
MONTAGEM	5
COMO INSTALAR A BICICLETA ESTÁTICA	9
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	27
DIRECTIVAS PARA EXERCÍCIO	28
LISTA DE PEÇAS	29
DIAGRAMA AMPLIADO	30
COMO CONTACTAR O SERVIÇO DE APOIO AO CLIENTE	Contracapa
GARANTIA LIMITADA	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da bicicleta estática antes de o utilizar. A FreeMotion Fitness 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 a bicicleta estática somente pelas formas descritas neste manual.
3. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estática sejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.
4. Mantenha a bicicleta estática dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não coloque a bicicleta estática numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
5. Coloque a bicicleta estática numa superfície nivelada. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo da bicicleta estática. Certifique-se de que haja, pelo menos, 0,6 m de espaço livre à volta da bicicleta estática.
6. Examine e aperte devidamente todas as peças com frequência. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
7. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta estática.
8. A bicicleta estática não deve ser utilizada por pessoas de peso superior a 159 kg.
9. Vista roupa apropriada para exercício quando usar a bicicleta estática; não vista roupas folgadas que possam ficar presas na bicicleta estática. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés.
10. Segure-se ao sensor de pulsações do punho ou aos manípulos da bicicleta estática sempre que subir para ela, descer dela ou a usar.
11. Mantenha as costas direitas enquanto usa a sua bicicleta estática; não arqueie as costas.
12. O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar as tendências gerais do ritmo cardíaco.
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. Não modifique o cabo de alimentação nem utilize um adaptador para ligar o cabo de alimentação a uma tomada inadequada. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes. Não utilize um cabo de extensão.

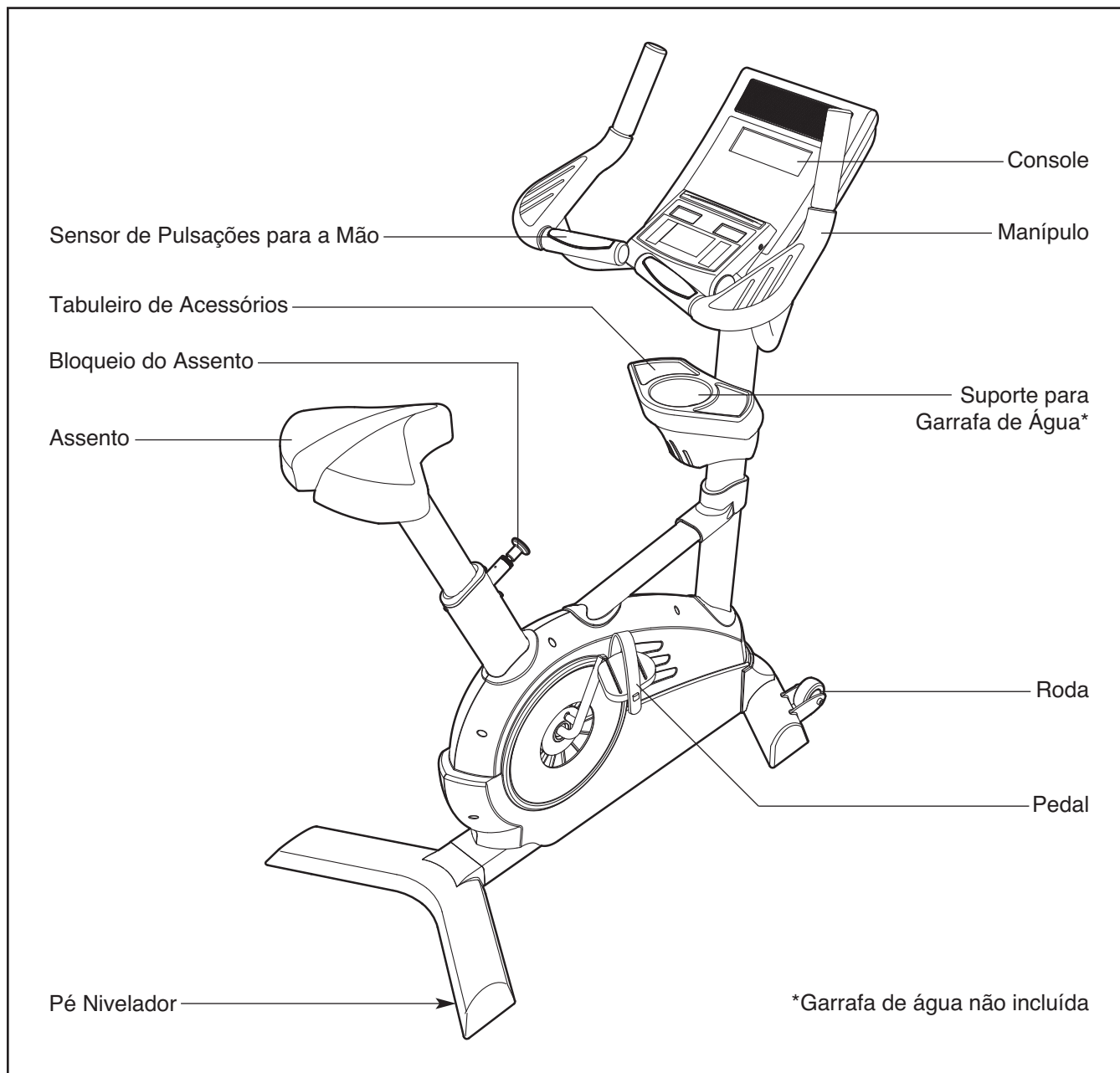
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar a revolucionária bicicleta estática FREEMOTION® C7.7. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para aumentar a forma cardiovascular, ganhar resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática C7.7 oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos.

É do seu interesse ler cuidadosamente este manual antes de utilizar a bicicleta estática. Se tiver

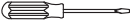
dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa frontal do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número de modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa frontal deste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

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

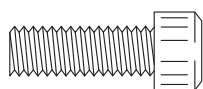


MONTAGEM

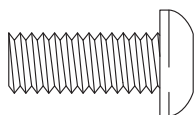
Para a montagem são necessárias duas pessoas. Coloque todas as peças da bicicleta estática numa área livre e remova os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.

Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), para a montagem são necessários uma chave de fendas Phillips  , uma chave inglesa  e um maço de borracha  .

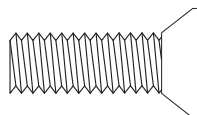
À medida que monta a bicicleta estática, utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças pequenas. O número entre parêntesis em baixo de a cada peça é o número-chave da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada.**



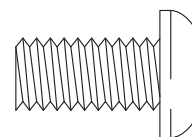
Parafuso Cilíndrico
de 1/4" x 3/4"
(48)–3



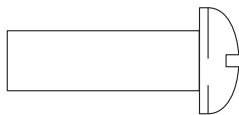
Parafuso de
M8 x 20mm
(44)–4



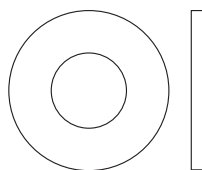
Parafuso de Cabeça Chata
de M8 x 20mm (41)–4



Parafuso de Cabeça
Redonda de 3/8" x
3/4" (46)–4



Porca Cilíndrica de
5/16" x 1" (42)–2



Anilha Plana de
M10 (45)–4

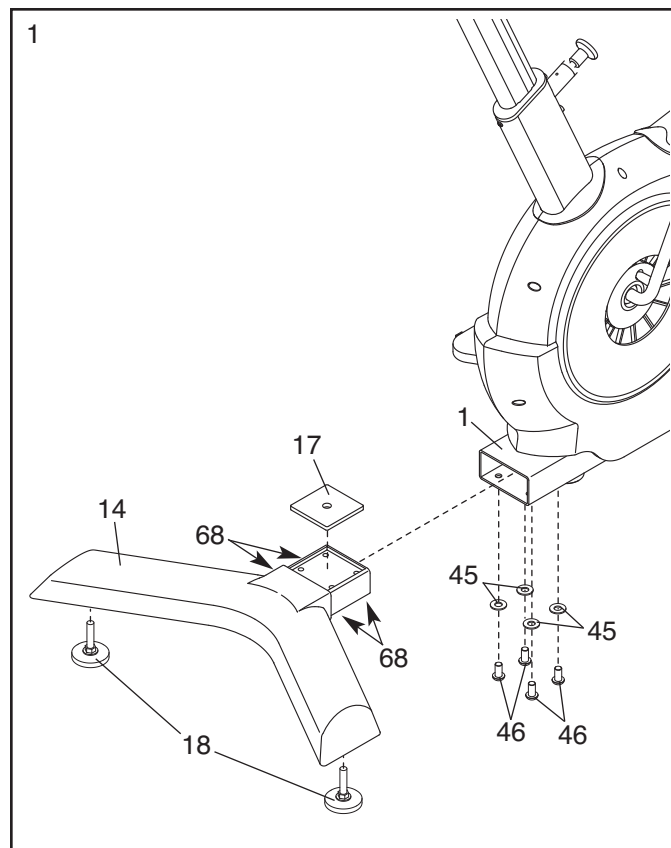
1.

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

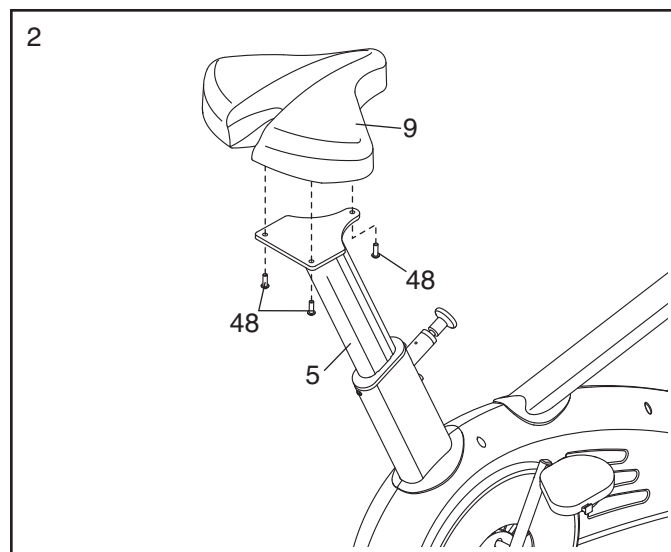
Identifique o Estabilizador Traseiro (14) e oriente-o conforme mostrado. Introduza uma Placa do Estabilizador (17) no Estabilizador Traseiro.

Introduza o Estabilizador Traseiro (14) na Estrutura (1). Aperte os quatro Parafusos de Fixação (68) localizados no Estabilizador Traseiro. Depois, fixe o Estabilizador Traseiro com quatro Parafusos de Cabeça Redonda de 3/8" x 3/4" (46) e quatro Anilhas Planas de M10 (45).

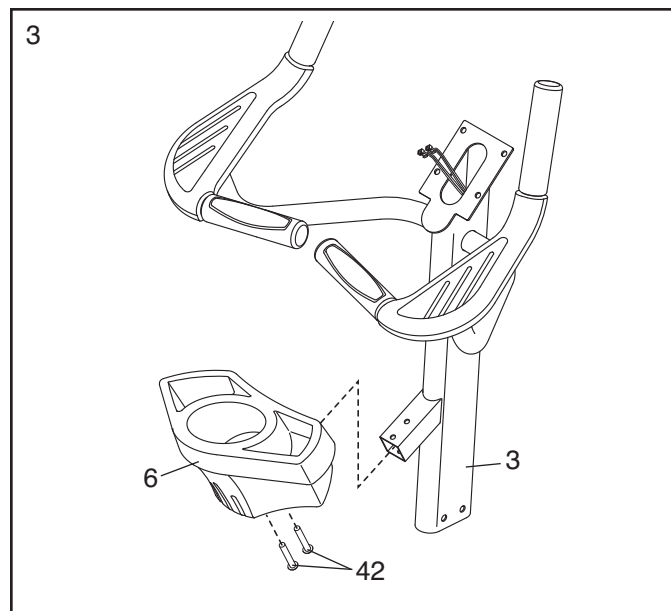
Aperte dois Pés Niveladores (18) ao lado inferior do Estabilizador Traseiro (14).



2. Fixe o Assento (9) ao Apoio do Assento (5) com três Parafusos Cilíndricos de 1/4" x 3/4" (48).



3. Fixe o Tabuleiro de Acessórios (6) à Barra Vertical (3) com duas Porcas Cilíndricas de 5/16" x 1" (42).

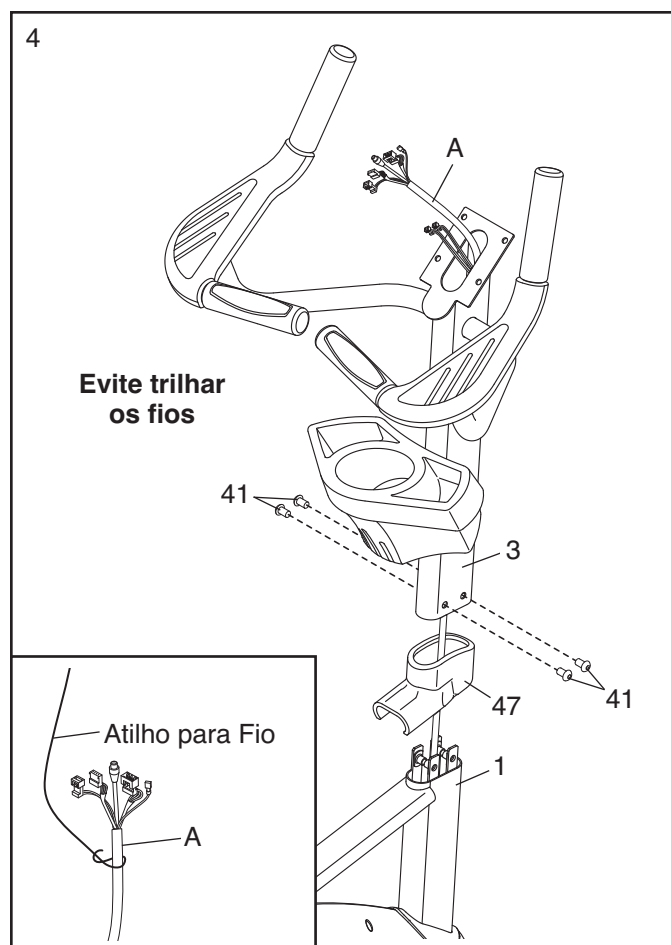


4. Insira a Cobertura dos Parafusos da Barra Vertical (47) na Barra Vertical (3). **Certifique-se de que a Cobertura dos Parafusos da Barra Vertical fique orientada conforme mostrado.** Depois, faça deslizar a Cobertura dos Parafusos da Barra Vertical para cima no sentido do topo da Barra Vertical.

Peça a outra pessoa que segure a Barra Vertical (3) junto à Estrutura (1). Localize o atilho para fio (veja o desenho inserido) na Barra Vertical. Ate a extremidade inferior do atilho para fio aos fios da estrutura (A). Seguidamente, puxe para cima a extremidade superior do atilho para fio, através do topo da Barra Vertical. Depois, desate e elimine o atilho para fio. **Conselho: utilize fita-cola ou um elástico para evitar que as extremidades dos fios da estrutura caiam dentro da Barra Vertical.**

Conselho: Evite trilhar os fios da estrutura (A). Insira a Barra Vertical (3) na Estrutura (1). Fixe a Barra Vertical com quatro Parafusos de Cabeça Chata de M8 x 20mm (41).

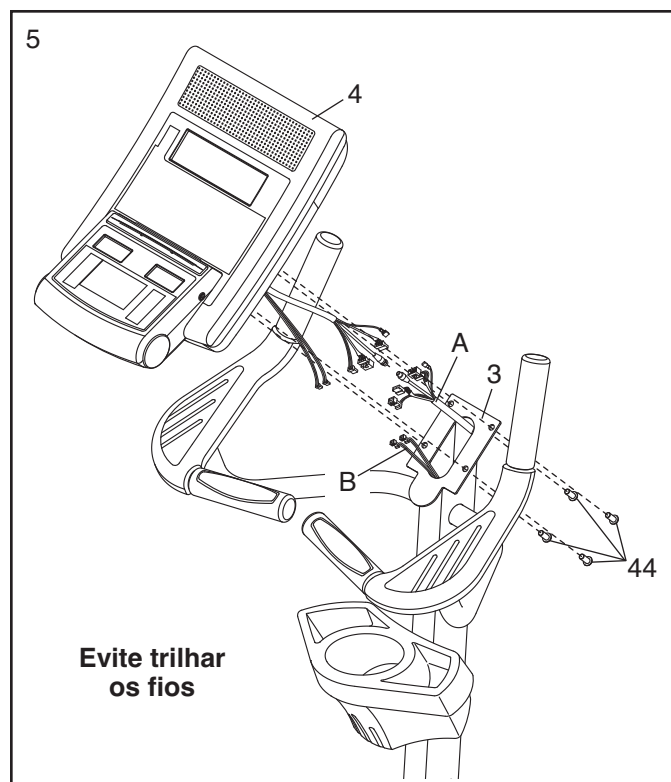
Depois, faça deslizar a Cobertura dos Parafusos da Barra Vertical (47) para baixo até ao fundo da Barra Vertical (3).



5. Enquanto outra pessoa segura na Consola (4) junto à Barra Vertical (3), ligue os fios da Consola aos fios da estrutura (A) e aos fios de pulsações da estrutura.

Nota: alguns modelos da bicicleta estática têm uma TV de exercício. Alguns dos fios destinam-se à TV de exercício.

Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Consola (4) à Barra Vertical (3) com quatro Parafusos M8 x 20mm (44).



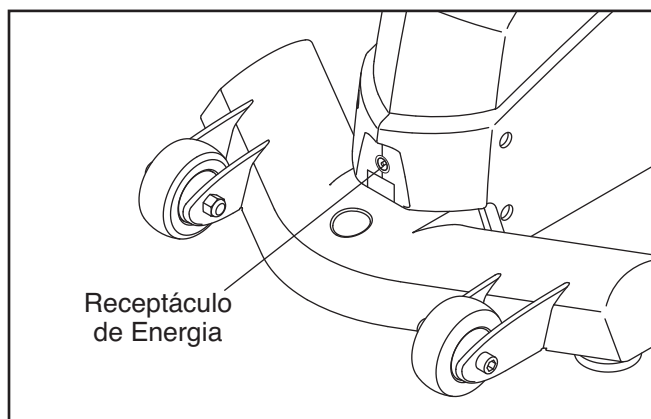
6. **Certifique-se de que todas as peças da bicicleta estática fiquem devidamente apertadas.** Nota: Poderão sobrar algumas peças após concluída a montagem. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo da bicicleta estática.

COMO INSTALAR A BICICLETA ESTÁTICA

COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

IMPORTANTE: Se a bicicleta estática tiver sido exposta a baixas temperaturas, deixe-a aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Se não o fizer, os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos poderão ficar danificados.

Para usar o adaptador de corrente, comece por ligar um dos seus terminais à tomada existente na parte da frente da bicicleta estática. Ligue o outro terminal da fonte de adaptador de corrente a uma tomada adequada, que esteja devidamente instalada e em conformidade com todos os regulamentos e normas locais.

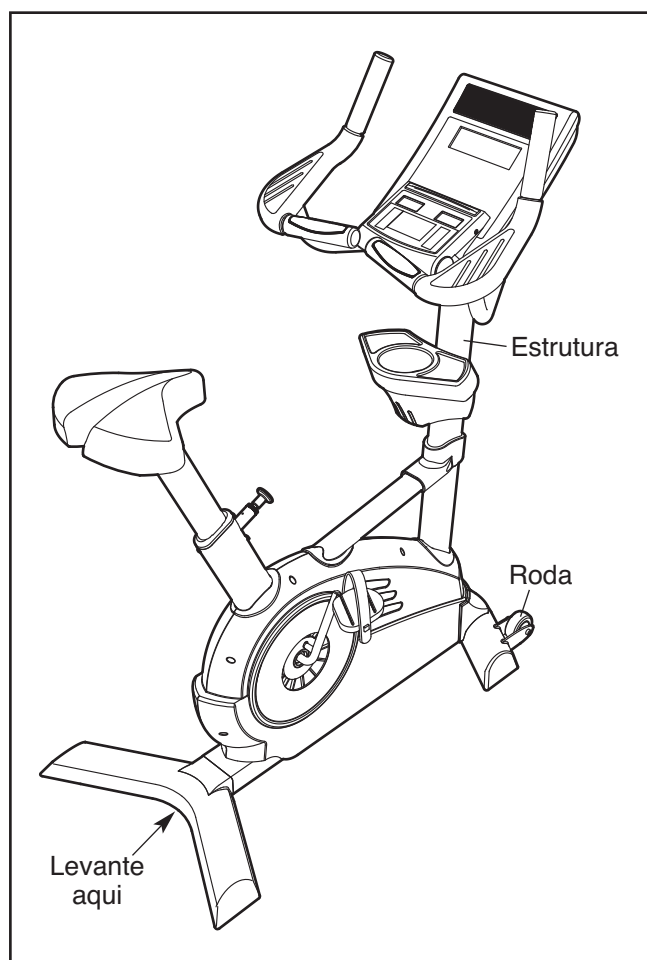


Nota: Alguns modelos de bicicletas estáticas têm um televisor para exercício opcional. Quaisquer outras tomadas ou cabos na parte da frente da bicicleta estática são para utilização com o televisor para exercício opcional.

COMO DESLOCAR A BICICLETA ESTÁTICA

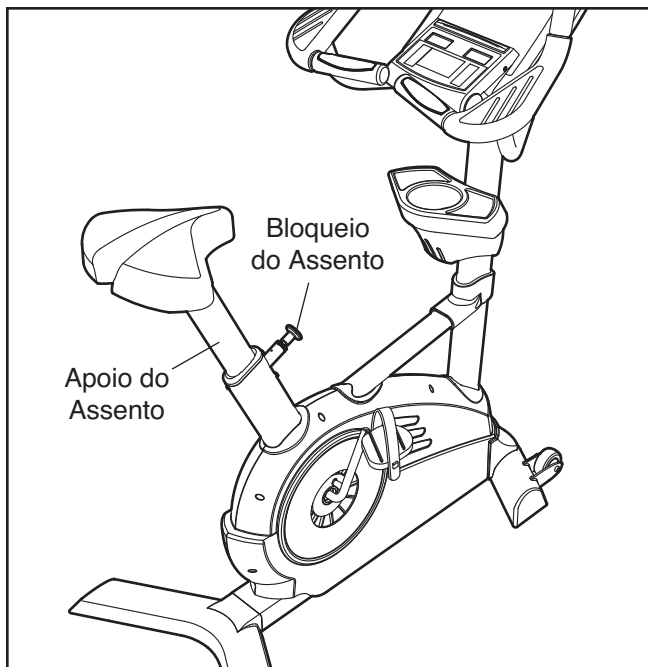
Antes de deslocar a bicicleta estática, certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desconectado.

Devido ao tamanho e ao peso da bicicleta estática, são necessárias duas pessoas para a deslocar. Enquanto outra pessoa levanta a extremidade indicada, segure firmemente o manípulo e incline a bicicleta estática para a frente até que ela role sobre as rodas. Desloque cuidadosamente a bicicleta estática até ao local desejado e depois baixe-a para uma posição nivelada. **CUIDADO: Para reduzir o risco de lesões, use de extrema cautela ao transportar a bicicleta estática. Não tente deslocar a bicicleta estática sobre superfícies irregulares.**



COMO AJUSTAR O ASSENTO

Para o exercício eficaz, o assento deve estar na altura apropriada. À medida que pedala, deve haver uma curvatura ligeira em seus joelhos quando os pedais estão na mais baixa posição. Para ajustar o assento, desaperte o bloqueio de ajustamento, faça deslizar o assento para a frente ou para trás até à posição desejada e volte a apertar o bloqueio de ajustamento.



COMO NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA

Se a bicicleta estática oscilar ligeiramente durante a utilização, rode o pé nivelador por baixo da parte de trás do estabilizador frontal até eliminar o movimento de oscilação.

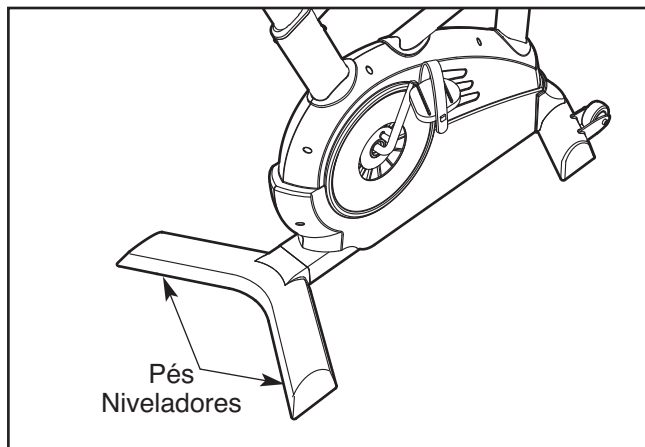
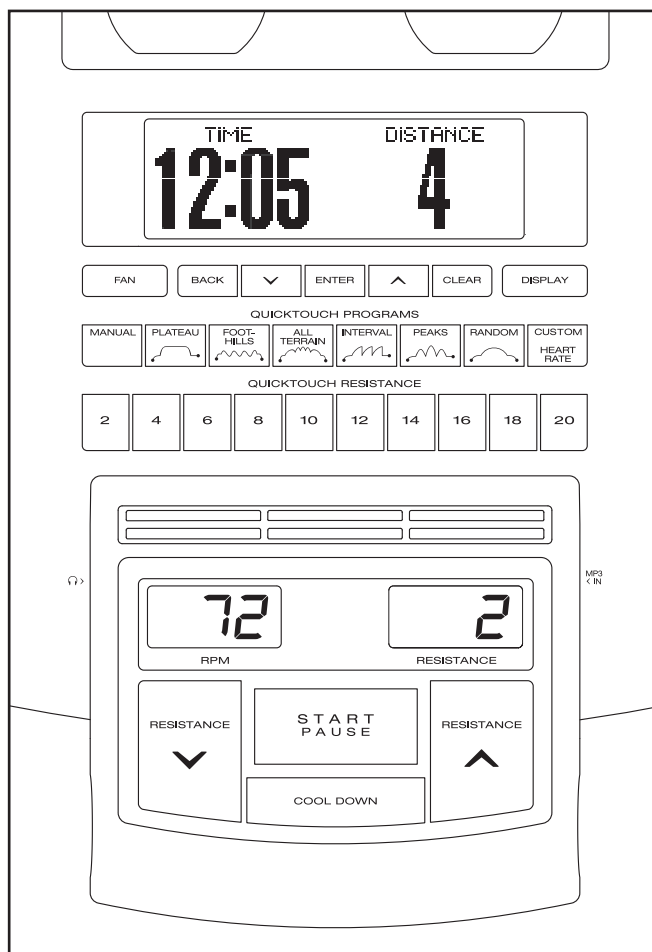


DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

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

O modo de início rápido da consola permite-lhe alterar a resistência dos pedais bastando para isso tocar num botão. À medida que se exercita, a consola oferece um feedback contínuo do exercício. Pode até monitorizar o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito opcional.

A consola oferece também os seguintes programas:

Vinte e três programas predefinidos que mudam automaticamente a resistência dos pedais e lhe pedem para manter um ritmo-alvo enquanto o orientam através de um exercício eficaz.

Três programas manuais que lhe permitem definir o objectivo de tempo, distância ou calorias que pretende para o exercício.

Dois programas personalizados que lhe permitem criar os seus próprios exercícios e armazená-los na memória para futura utilização.

Dois programas de ritmo cardíaco que ajustam automaticamente a resistência dos pedais para manter o ritmo cardíaco próximo do nível-alvo durante os exercícios.

Um programa de watts que altera a resistência dos pedais para manter a produção de energia próxima do nível-alvo durante os exercícios.

Um modo de arrefecimento que o ajuda a recuperar do exercício quando este terminar.

A consola inclui ainda o sistema interactivo de exercícios iFit, que permite à consola aceitar cartões iFit com exercícios concebidos para o ajudar a atingir metas específicas de forma física. **Para adquirir cartões iFit, consulte a contracapa deste manual ou vá a www.iFit.com. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas. Os cartões iFit também estão disponíveis em lojas seleccionadas.**

Pode até ligar o leitor de MP3 ou de CD ao sistema de som da consola e ouvir as suas músicas ou livros áudio favoritos durante o exercício.

Para activar a consola, consulte a página 12. **Para desligar a consola**, consulte a página 12. **Para utilizar o modo de início rápido**, consulte a página 13. **Para utilizar um programa manual**, consulte a página 15. **Para utilizar um programa predefinido**, consulte a página 17. **Para criar um programa personalizado**, consulte a página 19. **Para utilizar um programa personalizado**, consulte a página 20. **Para utilizar um programa de ritmo cardíaco**, consulte a página 22. **Para utilizar o programa de watts constantes**, consulte a página 23. **Para utilizar o modo de arrefecimento**, consulte a página 24. **Para utilizar o modo de manutenção**, consulte a página 25. **Para utilizar um exercício iFit**, consulte a página 26. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 26.

COMO ACTIVAR A CONSOLA

Consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 9. Quando o adaptador de corrente estiver ligado, o ecrã principal ilumina-se e a consola está pronta a utilizar.

IMPORTANTE: Se a bicicleta estática tiver sido exposta a baixas temperaturas, deixe-a aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a consola. Se não o fizer, os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos podem ficar danificados.

COMO DESLIGAR A CONSOLA

Se os pedais não se moverem durante um curto período de tempo, a consola entra em modo inactivo e aparece um protector de ecrã no ecrã principal. Desligue o adaptador de corrente quando a bicicleta estática não for utilizada.

COMO UTILIZAR O MODO DE INÍCIO RÁPIDO

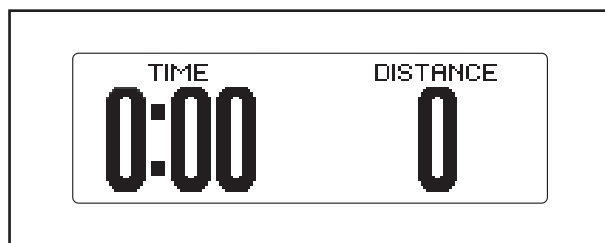
Se optar por não utilizar um programa, o modo de início rápido permite-lhe começar a fazer exercício e ajustar manualmente a resistência dos pedais.

1. Prima qualquer botão ou comece a pedalar para activar a consola.

Veja COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 12.

2. Selecciona o modo de início rápido.

Quando activar a consola é seleccionado o modo de início rápido. Se tiver seleccionado uma sessão de ritmo de pedalada, volte a seleccionar o modo de início rápido premindo repetidamente qualquer um dos botões de Programas Rápidos [QUICK-TOUCH PROGRAMS] até que surjam zeros no ecrã.



3. Inicie o modo de início rápido e altere a resistência dos pedais conforme o desejado.

Prima o botão Iniciar [START] para iniciar o modo de início rápido.

À medida que pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumento e diminuição de Resistência [RESISTANCE] ou os botões numerados de resistência rápida [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Nota: Após premir um botão de Resistência [RESISTANCE], os pedais demoram um momento até atingir o nível de resistência seleccionado.

4. Siga o progresso com os ecrãs.

O ecrã principal—Este ecrã apresenta o tempo decorrido e a distância percorrida a pedalar. Nota: Quando estiver seleccionado um programa predefinido, um programa personalizado ou o programa de tempo manual [MANUAL TIME], o ecrã mostrará o tempo restante do programa em vez do tempo decorrido.

O ecrã principal irá também apresentar o ritmo cardíaco (em batimentos por minuto) quando utilizar o sensor de pulsações do punho (consulte o passo 5 na página 14).



Pode também ver informações seleccionadas num tamanho maior. Prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] para ver o tempo decorrido, a distância percorrida a pedalar ou o número aproximado de calorias queimadas.

Para ver o tempo decorrido, a intensidade do exercício em METS, o número aproximado de calorias queimadas, a distância, a produção de energia em watts, o número aproximado de calorias queimadas por hora e o ritmo cardíaco num só ecrã, prima novamente o botão Ecrã.

Para ver o tempo decorrido, a distância percorrida a pedalar e o número aproximado de calorias queimadas num só ecrã, prima novamente o botão Ecrã.

Para ver novamente o tempo decorrido e a distância percorrida a pedalar, prima novamente o botão Ecrã.

O ecrã inferior esquerdo—Este ecrã irá apresentar o ritmo de pedalada em rotações por minuto (rpm).



O ecrã inferior direito—Este ecrã irá apresentar o nível de resistência dos pedais.



Prima o botão Pausa [PAUSE] para interromper o modo de início rápido em qualquer altura. Para reiniciar o modo de início rápido basta começar novamente a pedalar ou premir o botão Iniciar [START]. Prima o botão Limpar [CLEAR] para repor os ecrãs a zeros.

Nota: O ecrã principal pode conseguir apresentar mensagens de texto em outras idiomas (consulte o passo 6 na página 25).

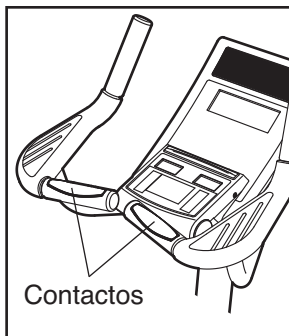
5. Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.

Pode medir o seu ritmo cardíaco usando o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito opcional (consulte a página 26 para obter informações acerca do sensor de pulsações para o peito opcional).

Se houver películas de plástico transparente sobre os contactos de metal do sensor de pulsações do punho, retire-as.

Adicionalmente, certifique-se de que tem as mãos limpas. Para medir o seu ritmo cardíaco, segure o sensor de pulsações do punho com as palmas pousadas sobre os contactos de metal. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada firmeza.**

Quando agarrar o sensor de pulsações do punho, aparecerá no ecrã um pequeno símbolo de um coração. Depois, quando a sua pulsação for detectada, o seu ritmo cardíaco será exibido no ecrã, junto ao símbolo do coração. Para maior precisão na leitura do ritmo cardíaco, agarre os contactos durante pelo menos 15 segundos.



Se o seu ritmo cardíaco não for mostrado, certifique-se de que as suas mãos estejam posicionadas conforme descrito. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos de metal com demasiada firmeza. Para um desempenho óptimo, limpe os contactos de metal com um pano macio; **nunca use álcool, abrasivos ou produtos químicos para limpar os contactos.**

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

A ventoinha tem definições de alta e baixa velocidade. Prima repetidamente o botão Ventoinha [FAN] para seleccionar uma velocidade da ventoinha ou para a desligar. Nota: Se os pedais não se moverem durante cerca de trinta segundos, a ventoinha desliga automaticamente.

Rode as grelhas da ventoinha para cima ou para baixo para direccionar o fluxo de ar da ventoinha.

7. Quando acabar de utilizar a bicicleta estática, a consola desligar-se-á ou entrará em modo inactivo automaticamente.

Veja COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 12.

COMO USAR UM PROGRAMA MANUAL

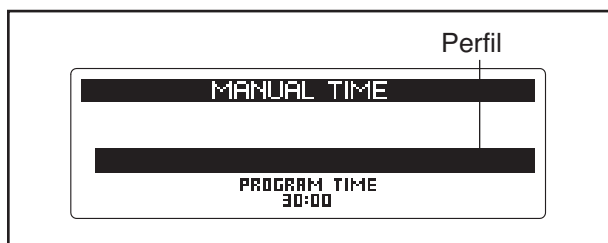
Um programa MANUAL permite-lhe definir o objectivo de tempo, distância ou calorias para o exercício enquanto controla a resistência dos pedais.

1. Prima qualquer botão ou comece a pedalar para activar a consola.

Veja COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 12.

2. Selecciona um programa MANUAL.

Para seleccionar um dos três programas manuais [MANUAL], prima primeiro repetidamente o botão Manual até aparecerem no ecrã principal as palavras Tempo Manual [MANUAL TIME], Distância Manual [MANUAL DISTANCE] ou Calorias Manuais [MANUAL CALORIES]. Também aparecerá no ecrã um perfil das definições de resistência do programa e o objectivo do programa. Depois, prima o botão Introduzir [ENTER] para confirmar a sua selecção.



3. Introduza a sua idade.

Um momento após seleccionar um programa MANUAL, aparecem a piscar no ecrã principal as palavras "ENTER AGE" (Introduzir Idade) e uma definição de idade de 35. Para introduzir a sua idade, prima os botões de aumento e diminuição junto ao botão Introduzir. Em seguida, prima o botão Introduzir.



4. Introduza o seu peso.

Em seguida, aparecem no ecrã principal as palavras "ENTER WEIGHT" (Introduzir Peso) e uma definição de peso de 185 lbs. (EUA). Para introduzir o seu peso (1 kg = 2,2 lbs), prima os botões de aumento e diminuição junto ao botão Introduzir. Em seguida, prima o botão Introduzir.



5. Introduza um objectivo para o programa.

Se tiver seleccionado o programa Tempo Manual [MANUAL TIME], aparecem no ecrã principal as palavras "ENTER WORKOUT TIME" (Introduzir Tempo do Exercício) e uma definição de tempo de 30 minutos. Para alterar o tempo que o programa irá durar, prima os botões de aumento e diminuição junto ao botão Introduzir. Pode introduzir uma duração do programa entre 10 e 90 minutos. Em seguida, prima o botão Introduzir.

Se tiver seleccionado o programa Distância manual [MANUAL DISTANCE], aparecem no ecrã principal as palavras *ENTER WORKOUT DISTANCE* (Introduzir Distância do Exercício) e uma definição de distância. Para alterar o objectivo de distância do programa, prima os botões de aumento e diminuição junto ao botão Introduzir.

Se tiver seleccionado o programa Calorias Manuais [MANUAL CALORIES], aparecem no ecrã principal as palavras "ENTER WORKOUT CALORIES" (Introduzir Calorias do Exercício) e uma definição de calorias de 300 calorias. Para alterar o objectivo de calorias do programa, prima os botões de aumento e diminuição junto ao botão Introduzir. Pode introduzir um objectivo de calorias entre 100 e 600 calorias. Em seguida, prima o botão Introduzir.

6. Inicie o programa.

Prima o botão Iniciar [START] ou comece a pedalar para iniciar o programa.

Cada programa está dividido em diversos segmentos de um minuto. Durante o programa, o perfil do programa apresenta o progresso (consulte o desenho no passo 2 da página 15). O segmento intermitente do perfil representa o segmento actual do programa. A altura do segmento intermitente indica o nível de resistência para o segmento actual. No final de cada segmento do programa é emitida uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar.

À medida que pedala, altere a resistência dos pedais conforme pretendido premindo os botões de aumento e diminuição de Resistência [RESISTANCE] ou os botões numerados de Resistência Rápida [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Existem vinte níveis de resistência. Nota: Após premir um botão de Resistência, os pedais demoram um momento até atingir o nível de resistência seleccionado. O nível de resistência predefinido para os programas Manuais [MANUAL] é o nível de resistência 3.

O programa continua desta forma até o último segmento do perfil piscar. Para parar o programa em qualquer altura, pare de pedalar ou prima o botão Pausa [PAUSE]. Para reiniciar o programa basta voltar a pedalar ou premir o botão Iniciar. Para sair do programa em qualquer altura, prima o botão Limpar [CLEAR].

7. Siga o progresso com os ecrãs.

Durante um programa MANUAL, o ecrã principal apresenta o tempo, a intensidade do exercício em METS, o número aproximado de calorias queimadas, o número aproximado de calorias queimadas por hora e a distância percorrida a pedalar. O ecrã principal irá também apresentar o ritmo cardíaco quando utilizar o sensor de pulsações do punho (consulte o passo 5 na página 14) ou o sensor de pulsações para o peito opcional (consulte a página 26).

Se tiver seleccionado o programa Tempo Manual [MANUAL TIME], o ecrã principal faz a contagem decrescente do tempo que resta no programa. **Se tiver seleccionado o programa Distância Manual [MANUAL DISTANCE]**, o ecrã principal faz a contagem decrescente da distância em rotações totais. **Se tiver seleccionado o programa Calorias Manuais [MANUAL CALORIES]**, o ecrã principal faz a contagem decrescente do número aproximado de calorias queimadas.

Para ver o tempo, a intensidade do exercício em METS e a produção de energia em watts, prima o botão Ecrã [DISPLAY].

Para ver o tempo, o número aproximado de calorias queimadas e a distância percorrida a pedalar, prima novamente o botão Ecrã.

Para ver novamente o tempo, a intensidade do exercício em METS, o número aproximado de calorias queimadas, o número aproximado de calorias queimadas por hora e a distância percorrida a pedalar, prima novamente o botão Ecrã.

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

Consulte o passo 5 na página 14.

9. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 14.

10. Quando acabar de utilizar a bicicleta estática, a consola desligar-se-á ou entrará em modo inactivo automaticamente.

Veja COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 12.

COMO USAR UM PROGRAMA PREDEFINIDO

Um programa predefinido muda automaticamente a resistência dos pedais e pede-lhe para manter um ritmo-alvo enquanto o orienta através do exercício.

1. Prima qualquer botão ou comece a pedalar para activar a consola.

Veja COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 12.

2. Selecciona um programa predefinido.

Para seleccionar um dos vinte e três programas predefinidos, prima primeiro repetidamente o botão Estável [PLATEAU], Contrafortes [FOOTHILLS], Todo o Terreno [ALL TERRAIN], Intervalo [INTERVAL], Picos [PEAKS] ou Aleatório [RANDOM] até o nome do programa pretendido aparecer no ecrã principal. Também aparecerá no ecrã um perfil das definições de resistência do programa, o nível máximo de resistência, o tempo do programa e a definição máxima de rpm para o programa. Depois, prima o botão Introduzir [ENTER] para confirmar a sua selecção.



3. Introduza a sua idade.

Um momento após seleccionar um programa predefinido, aparecem a piscar no ecrã principal as palavras "ENTER AGE" (Introduzir Idade) e uma definição de idade de 35. Para introduzir a sua idade, prima os botões de aumento e diminuição junto ao botão Introduzir. Em seguida, prima o botão Introduzir.



4. Introduza o seu peso.

Em seguida, aparecem no ecrã principal as palavras "ENTER WEIGHT" (Introduzir Peso) e uma definição de peso de 185 lbs. (EUA). Para introduzir o seu peso (1 kg = 2,2 lbs), prima os botões de aumento e diminuição junto ao botão ENTER. Em seguida, prima o botão ENTER.



5. Inicie o programa.

Prima o botão Iniciar [START] ou comece a pedalar para iniciar o programa.

Cada programa predefinido está dividido em 20 ou 30 segmentos de um minuto. Para cada segmento está programado um nível de resistência e uma definição de rpm-alvo (ritmo). Nota: Pode estar programada a mesma definição de resistência ou rpm-alvo para segmentos consecutivos.

Durante o programa, o perfil do programa apresenta o progresso (consulte o desenho à esquerda). A coluna intermitente do perfil representa o segmento actual do programa. A altura da coluna intermitente indica o nível de resistência para o segmento actual. No final de cada segmento do programa é emitida uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiver programado um nível de resistência diferente para o segmento seguinte, o nível de resistência aparece no ecrã durante alguns segundos para o alertar. A resistência dos pedais é alterada.

À medida que se exercita, mantenha o ritmo da pedalada próximo da definição de rpm-alvo para o segmento actual, apresentada no ecrã principal.

IMPORTANTE: As definições de rpm-alvo destinam-se apenas a motivar. O seu ritmo real pode ser mais lento do que as configurações de rpm-alvo. Certifique-se de que pedala a um ritmo confortável para si.



Se o nível de resistência para o segmento actual for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode anular manualmente a definição premindo os botões de Resistência [RESISTANCE]. Contudo, quando o segmento em curso terminar, os pedais irão ajustar-se automaticamente para o nível de resistência do segmento seguinte.

O programa continua desta forma até o último segmento do perfil piscar. Para parar o programa em qualquer altura, pare de pedalar ou prima o botão Pausa [PAUSE]. Para reiniciar o programa basta voltar a pedalar ou premir o botão Iniciar [START]. Para sair do programa em qualquer altura, prima o botão Limpar [CLEAR].

6. Siga o progresso com os ecrãs.

Durante um programa predefinido, o ecrã principal apresenta o tempo decorrido, a intensidade do exercício em METS, o número aproximado de calorias queimadas, o número aproximado de calorias queimadas por hora e a distância percorrida a pedalar. O ecrã principal irá também apresentar o ritmo cardíaco quando utilizar o sensor de pulsações do punho (consulte o passo 5 na página 14) ou o sensor de pulsações para o peito opcional (consulte a página 26).

Para ver o tempo, a intensidade do exercício em METS e a produção de energia em watts, prima o botão Ecrã [DISPLAY].

Para ver o tempo, o número aproximado de calorias queimadas e a distância percorrida a pedalar, prima novamente o botão Ecrã.

Para ver novamente o tempo, a intensidade do exercício em METS, o número aproximado de calorias queimadas, o número aproximado de calorias queimadas por hora e a distância percorrida a pedalar, prima novamente o botão Ecrã.

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

Consulte o passo 5 na página 14.

8. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 14.

9. Quando acabar de utilizar a bicicleta estática, a consola desligar-se-á ou entrará em modo inactivo automaticamente.

Veja COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 12.

COMO CRIAR UM PROGRAMA PERSONALIZADO

Um programa personalizado permite-lhe criar os seus próprios exercícios e armazená-los na memória para futura utilização.

1. Prima qualquer botão ou comece a pedalar para activar a consola.

Veja COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 12.

2. Selecciona o modo de manutenção.

Mantenha premido o botão Limpar [CLEAR] e o botão Introduzir [ENTER] em simultâneo durante alguns segundos para seleccionar o modo de manutenção. Nota: Para obter mais informações sobre o modo de manutenção, consulte a página 25.

Quando estiver seleccionado o modo de manutenção, aparecem no ecrã principal as palavras *MAINTENANCE MODE SCREEN 1* (Modo de Manutenção Ecrã 1). Prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] até aparecerem no ecrã principal as palavras *MAINTENANCE MODE SCREEN 4* (Modo de Manutenção Wcrã 4) e um menu de programas personalizados. Pode agora seleccionar e alterar as definições de um programa personalizado.

3. Selecciona um programa personalizado.

Para seleccionar um dos dois programas personalizados, prima repetidamente o botão Ecrã até o nome do programa personalizado pretendido ficar realçado e, em seguida, prima o botão Introduzir. Aparecem então no ecrã o nome do programa personalizado e um perfil das definições de resistência do programa. Aparecem também no ecrã principal o nível de resistência, o tempo do programa e as rpm-alvo.



4. Programe as definições pretendidas para o programa.

Cada exercício personalizado está dividido em 30 segmentos de um minuto. Para cada segmento é possível programar um nível de resistência e uma definição de rpm-alvo (ritmo).

Para programar um nível de resistência para o primeiro segmento, basta ajustar a resistência dos pedais premindo os botões de aumento e diminuição de Resistência [RESISTANCE] ou os botões numerados de Resistência Rápida [QUICK-TOUCH RESISTANCE].

Para programar uma definição de rpm-alvo para o primeiro segmento, prima os botões de aumento e diminuição junto ao botão Introduzir. Em seguida, prima o botão Introduzir para passar ao segmento seguinte do perfil.

Programe um nível de resistência e definição de rpm-alvo para o segundo segmento conforme descrito acima. Continue a programar níveis de resistência e definições de rpm-alvo até todos os segmentos do programa personalizado terem sido programados.

Nota: Enquanto programa segmentos, prima o botão Introduzir para se deslocar para a direita no perfil; prima o botão Anterior [BACK] para se deslocar para a esquerda no perfil.

5. Saia do programa personalizado e programe outros programas personalizados conforme pretender.

Quando programa definições para o último segmento do programa e prima o botão Introduzir, a consola sai automaticamente do programa personalizado e regressa ao menu de programas personalizados.

Repita os passos 3 e 4 para seleccionar e programar outro programa personalizado, se o desejar.

6. Saia do modo de manutenção.

Prima repetidamente o botão Ecrã para sair do modo de manutenção. Quando sair do modo de manutenção, o programa personalizado é guardado na memória.

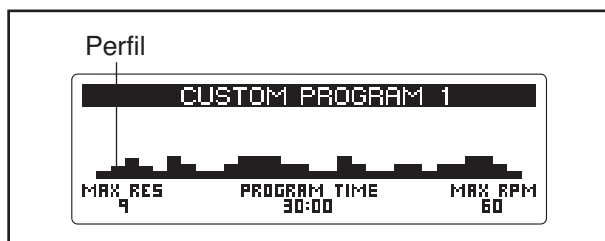
COMO USAR UM PROGRAMA PERSONALIZADO

1. Prima qualquer botão ou comece a pedalar para activar a consola.

Veja COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 12.

2. Selecione um programa personalizado.

Para seleccionar um dos dois programas personalizados [CUSTOM], prima primeiro repetidamente o botão Personalizado/Ritmo Cardíaco [CUSTOM/HEART RATE] até o nome do programa personalizado pretendido aparecer no ecrã principal. Também aparecerá no ecrã um perfil das definições de resistência do programa, o nível máximo de resistência, o tempo do programa e a definição máxima de rpm para o programa. Depois, prima o botão Introduzir ENTER para confirmar a sua selecção.



Nota: Se aparecer apenas uma fila plana de indicadores no perfil do programa, consulte COMO CRIAR UM PROGRAMA PERSONALIZADO na página 19.

3. Introduza a sua idade.

Um momento após seleccionar um programa personalizado, aparecem a piscar no ecrã principal as palavras *ENTER AGE* (Introduzir Idade) e uma definição de idade de 35. Para introduzir a sua idade, prima os botões de aumento e diminuição junto ao botão Introduzir. Em seguida, prima o botão Introduzir.



4. Introduza o seu peso.

Em seguida, aparecem no ecrã principal as palavras *ENTER WEIGHT* (Introduzir Peso) e uma definição de peso de 185 lbs. (EUA). Para introduzir o seu peso (1 kg = 2,2 lbs), prima os botões de aumento e diminuição junto ao botão ENTER. Em seguida, prima o botão ENTER.



5. Inicie o programa.

Prima o botão Iniciar [START] ou comece a pedalar para iniciar o programa.

Cada programa personalizado está dividido em 30 segmentos de um minuto. Para cada segmento está programada uma definição de resistência e um rpm-alvo (ritmo). Nota: Pode estar programada a mesma definição de resistência ou rpm-alvo para segmentos consecutivos.

Durante o programa, o perfil do programa apresenta o progresso (consulte o desenho à esquerda). A coluna intermitente do perfil representa o segmento actual do programa. A altura da coluna intermitente indica o nível de resistência para o segmento actual. No final de cada segmento do programa é emitida uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiver programado um nível de resistência diferente para o segmento seguinte, o nível de resistência aparece no ecrã durante alguns segundos para o alertar. A resistência dos pedais é alterada.

À medida que se exercita, mantenha o ritmo da pedalada próximo da definição de rpm-alvo para o segmento actual, apresentada no ecrã principal.



IMPORTANTE: As definições de rpm-alvo destinam-se apenas a motivar. O seu ritmo real pode ser mais lento do que as configurações de rpm-alvo. Certifique-se de que pedala a um ritmo confortável para si.

Se o nível de resistência para o segmento actual for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode anular manualmente a definição premindo os botões de Resistência [RESISTANCE]. Contudo, quando o segmento em curso terminar, os pedais irão ajustar-se automaticamente para o nível de resistência do segmento seguinte.

O programa continua desta forma até o último segmento do perfil piscar. Para parar o programa em qualquer altura, pare de pedalar ou prima o botão Pausa [PAUSE]. Para reiniciar o programa basta voltar a pedalar ou premir o botão Iniciar [START]. Para sair do programa em qualquer altura, prima o botão Limpar [CLEAR]. Para alterar as definições do programa personalizado, consulte COMO CRIAR UM PROGRAMA PERSONALIZADO na página 19.

6. Siga o progresso com os ecrãs.

Durante um programa personalizado [CUSTOM], o ecrã principal apresenta o tempo decorrido, a intensidade do exercício em METS, o número aproximado de calorias queimadas, o número aproximado de calorias queimadas por hora e a distância percorrida a pedalar. O ecrã principal irá também apresentar o ritmo cardíaco quando utilizar o sensor de pulsações do punho (consulte o passo 5 na página 14) ou o sensor de pulsações para o peito opcional (consulte a página 26).

Para ver o tempo, a intensidade do exercício em METS e a produção de energia em watts, prima o botão Ecrã [DISPLAY].

Para ver o tempo, o número aproximado de calorias queimadas e a distância percorrida a pedalar, prima novamente o botão Ecrã.

Para ver novamente o tempo, a intensidade do exercício em METS, o número aproximado de calorias queimadas, o número aproximado de calorias queimadas por hora e a distância percorrida a pedalar, prima novamente o botão Ecrã.

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

Consulte o passo 5 na página 14.

8. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 14.

9. Quando acabar de utilizar a bicicleta estática, a consola desligar-se-á ou entrará em modo inactivo automaticamente.

Veja COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 12.

COMO USAR UM PROGRAMA DE RITMO CARDÍACO

O programa de Ritmo Cardíaco Constante [CONSTANT HEART RATE] controla automaticamente a resistência dos pedais para manter o ritmo cardíaco próximo do nível-alvo durante os exercícios.

O programa de Ritmo Cardíaco Variável [VARIABLE HEART RATE] controla automaticamente a resistência dos pedais para manter o ritmo cardíaco dentro de um intervalo-alvo durante os exercícios.

1. Prima qualquer botão ou comece a pedalar para activar a consola.

Veja COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 12.

2. Selecione um programa de Ritmo Cardíaco.

Para seleccionar um dos dois programas de Ritmo Cardíaco [HEART RATE], prima primeiro repetidamente o botão Personalizado/Ritmo Cardíaco [CUSTOM/HEART RATE] até o nome do programa de Ritmo Cardíaco pretendido aparecer no ecrã principal. Também aparecerá no ecrã um perfil das definições de resistência do programa, o nível máximo de resistência, o tempo do programa e a definição máxima de rpm para o programa. Depois, prima o botão ENTER para confirmar a sua selecção.

3. Introduza uma definição máxima de ritmo cardíaco.

Um momento após seleccionar um programa de Ritmo Cardíaco [HEART RATE], aparecem a piscar no ecrã principal as palavras “ENTER MAXIMUM PERCENTAGE” (Introduzir percentagem máxima) e uma definição de percentagem de 65. A definição máxima de ritmo cardíaco representa uma percentagem do seu ritmo cardíaco máximo calculado. Nota: O seu ritmo cardíaco máximo é calculado subtraindo a sua idade a 220. Por exemplo, se tiver 30 anos, o seu ritmo cardíaco máximo calculado é de 190 batimentos por minuto ($220 - 30 = 190$). Assim, se tiver 30 anos, uma definição de ritmo cardíaco alvo de 50% equivale a 95 batimentos por minuto (50% de 190 são 95).

Para introduzir uma definição de ritmo cardíaco máximo, prima os botões de aumento e diminuição junto ao botão Introduzir. Em seguida, prima o botão Introduzir.

4. Inicie o programa.

Prima o botão Iniciar [START] ou comece a pedalar para iniciar o programa.

Cada programa de Ritmo Cardíaco [HEART RATE] está dividido em 30 segmentos de um minuto. Para cada segmento é programada uma definição de ritmo cardíaco alvo. Nota: Se tiver seleccionado o programa Ritmo Cardíaco Constante, é programada a mesma definição de ritmo cardíaco alvo para todos os segmentos.

Durante o programa, o perfil do programa apresenta o progresso. A consola compara regularmente os seus batimentos cardíacos com a definição de batimentos cardíacos alvo do segmento actual do exercício. Se o seu ritmo cardíaco estiver muito abaixo ou muito acima do ritmo cardíaco alvo, a resistência dos pedais aumentará ou diminuirá automaticamente para fazer aproximar o seu ritmo cardíaco do ritmo cardíaco alvo. De cada vez que é alterada a resistência, o nível de resistência aparece no ecrã durante alguns segundos para o alertar.

Também lhe será indicado que pedale a um ritmo constante para manter o seu ritmo cardíaco alvo. À medida que se

exercita, mantenha o ritmo da pedalada próximo da definição de rpm-alvo para o segmento actual, apresentada no ecrã principal. **IMPORTANTE: As definições de rpm-alvo destinam-se apenas a motivar. O seu ritmo real pode ser mais lento do que as definições de rpm-alvo. Certifique-se de que pedala a um ritmo confortável para si.**



O programa continua desta forma até o último segmento do perfil piscar. Para parar o programa em qualquer altura, pare de pedalar ou prima o botão Pausa [PAUSE]. Para reiniciar o programa basta voltar a pedalar ou premir o botão Iniciar [START]. Para sair do programa em qualquer altura, prima o botão Limpar [CLEAR].

5. Siga o progresso com os ecrãs.

Durante um programa de Ritmo Cardíaco [HEART RATE], o ecrã principal apresenta o tempo decorrido, a intensidade do exercício em METS, o número aproximado de calorias queimadas, o número aproximado de calorias queimadas por hora e a distância percorrida a pedalar. O ecrã principal irá também apresentar o ritmo cardíaco quando utilizar o sensor de pulsações do punho (consulte o passo 5 na página 14) ou o sensor de pulsações para o peito opcional (consulte a página 26).

Para ver o tempo, a intensidade do exercício em METS e a produção de energia em watts, prima o botão Ecrã [DISPLAY].

Para ver o tempo, o número aproximado de calorias queimadas e a distância percorrida a pedalar, prima novamente o botão Ecrã.

Para ver novamente o tempo, a intensidade do exercício em METS, o número aproximado de calorias queimadas, o número aproximado de calorias queimadas por hora e a distância percorrida a pedalar, prima novamente o botão Ecrã.

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

Consulte o passo 5 na página 14.

7. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 14.

8. Quando acabar de utilizar a bicicleta estática, a consola desligar-se-á ou entrará em modo inactivo automaticamente.

Veja COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 12.

COMO UTILIZAR O PROGRAMA DE WATTS CONSTANTES

1. Prima qualquer botão ou comece a pedalar para activar a consola.

Veja COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 12.

2. Seleccione um programa de Watts Constantes.

Para seleccionar o programa Watts Constantes, prima primeiro repetidamente o botão Personalizado/Ritmo Cardíaco [CUSTOM/HEART RATE] até o nome do programa de Watts Personalizados aparecer no ecrã principal.

3. Introduza a sua idade.

Um momento após seleccionar o programa Watts Constantes [CONSTANT WATTS], as palavras *ENTER AGE* (Introduzir idade) e uma definição de idade de 35 piscam no ecrã principal. Para introduzir a idade, prima nos botões para aumentar e diminuir junto ao botão Introduzir [ENTER]. Em seguida, prima o botão Introduzir.

4. Introduza o seu peso.

Em seguida, aparecem no ecrã principal as palavras *ENTER WEIGHT* (Introduzir peso) e uma definição de peso de 185 libras (US). Para introduzir o peso (1 quilo = 2,2 libras), prima nos botões para aumentar e diminuir junto ao botão Introduzir [ENTER]. Em seguida, prima o botão Introduzir.

5. Introduza uma duração do programa.

Em seguida, aparecem no ecrã principal as palavras *ENTER WORKOUT TIME* (Introduzir duração do exercício) e uma definição de tempo de 30 minutos. Para alterar a duração do programa, prima nos botões para aumentar e diminuir junto ao botão Introduzir. Pode introduzir uma duração do programa entre 10 e 90 minutos. Em seguida, prima o botão Introduzir.

6. Introduza uma definição de watts alvo.

Em seguida, aparecem no ecrã principal as palavras *ENTER TARGET WATTS* (Introduzir objectivo em Watts) e uma definição de watts.

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

7. Inicie o programa.

Prima o botão Iniciar [START] ou comece a pedalar para iniciar o programa.

Cada programa de Watts Constantes está dividido em segmentos de um minuto.

Durante o programa, o perfil do programa apresenta o progresso. A consola compara regularmente a sua produção de energia com a definição de watts-alvo.

Se a sua produção de energia estiver muito abaixo ou muito acima da definição de watts-alvo, a resistência dos pedais aumentará ou diminuirá automaticamente para fazer aproximar a sua produção de energia da definição de watts-alvo. De cada vez que é alterada a resistência, o nível de resistência aparece no ecrã durante alguns segundos para o alertar.

O programa continua desta forma até o último segmento do perfil piscar. Para parar o programa em qualquer altura, pare de pedalar ou prima o botão Pausa [PAUSE]. Para reiniciar o programa basta voltar a pedalar ou premir o botão Iniciar. Para sair do programa em qualquer altura, prima o botão Limpar [CLEAR].

8. Siga o progresso com os ecrãs.

Durante o programa de Watts Constantes [CONSTANT WATTS], o ecrã principal apresenta o tempo decorrido, a intensidade do exercício em METS, o número aproximado de calorias queimadas, o número aproximado de calorias queimadas por hora e a distância percorrida a pedalar. O ecrã principal irá também apresentar o ritmo cardíaco quando utilizar o sensor de pulsações do punho (consulte o passo 5 na página 14) ou o sensor de pulsações para o peito opcional (consulte a página 26).

Para ver o tempo, a intensidade do exercício em METS e a produção de energia em watts, prima o botão Ecrã [DISPLAY].

Para ver o tempo, o número aproximado de calorias queimadas e a distância percorrida a pedalar, prima novamente o botão Ecrã.

Para ver novamente o tempo, a intensidade do exercício em METS, o número aproximado de calorias queimadas, o número aproximado de calorias queimadas por hora e a distância percorrida a pedalar, prima novamente o botão Ecrã.

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

Consulte o passo 5 na página 14.

10. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 14.

11. Quando acabar de utilizar a bicicleta estática, a consola desligar-se-á ou entrará em modo inactivo automaticamente.

Veja COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 12.

COMO UTILIZAR O MODO DE ARREFECIMENTO

O modo de arrefecimento [COOL DOWN] foi concebido para o ajudar a arrefecer após ter terminado o exercício. Prima o botão de arrefecimento para sair do modo de arrefecimento.

Cada programa de Arrefecimento está dividido em três segmentos de um minuto. O modo de arrefecimento trabalha da mesma forma que um programa predefinido (consulte o passo 5 nas páginas 17 e 18).

COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

A consola inclui um modo de manutenção que lhe permite aceder a informações sobre a utilização e ver e alterar as definições predefinidas.

1. Prima qualquer botão ou comece a pedalar para activar a consola.

Vea COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 12.

2. Seleccionar o modo de manutenção.

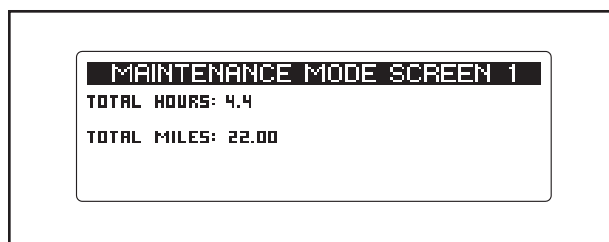
Mantenha simultaneamente premidos os botões LIMPAR [CLEAR] e INTRODUIR [ENTER] durante alguns segundos para seleccionar o modo de manutenção.

Quando o modo de manutenção for seleccionado, surgirão no ecrã principal as palavras *MAINTENANCE MODE SCREEN 1* [Modo de Manutenção Ecrã 1).

Nota: Ao ver os ecrãs do modo de manutenção, prima o botão RECUAR [BACK] para regressar ao ecrã anterior.

3. Veja informações sobre a utilização da bicicleta estática.

Quando surgirem as palavras *MAINTENANCE MODE SCREEN 1*, o ecrã principal mostrará o número total de horas que a bicicleta estática foi utilizada e a distância total pedalada.



4. Altere as definições de tempo, se o desejar.

Prima o botão Ecrã. Quando surgirem as palavras *MAINTENANCE MODE SCREEN 2*, o ecrã principal permitir-lhe-á definir uma duração máxima para os programas e um tempo predefinido para as pausas.

A duração máxima dos programas pode ser de 10 minutos a 90 minutos. Para alterar a duração máxima dos programas, prima os botões de aumentar e diminuir ao lado do botão Introduzir. Seguidamente, prima o botão Ecrã [DISPLAY].

Se os pedais da bicicleta estática não se moverem durante algum tempo, ocorrerá um período de pausa e a consola entrará em modo inactivo. Quando a consola estiver no modo inactivo, os ecrãs serão reiniciados para zeros e surgirá no ecrã principal uma protecção de ecrã.

O período de pausa pode iniciar-se de 1 até 5 minutos depois de os pedais pararem de se mover. Para alterar o tempo a decorrer até ao período de pausa, prima os botões de aumentar e diminuir ao lado do botão Introduzir.

5. Altere as definições da consola, se o desejar.

Prima novamente o botão ECRÃ. Quando surgirem as palavras *MAINTENANCE MODE SCREEN 3*, o ecrã principal permitir-lhe-á definir uma origem de sinal predefinida e um nível de volume predefinido.

Pode definir a origem de sinal predefinida da consola como MP3, TV ou RCA. Para alterar a origem de sinal predefinida, prima os botões de aumentar e diminuir ao lado do botão Introduzir. Seguidamente, prima o botão Ecrã. Nota: Alguns modelos de bicicletas estáticas têm um televisor para exercício opcional. As opções de origem de sinal de TV e RCA são para utilização com o televisor para exercício opcional.

A consola tem sete níveis de volume. Para alterar o nível de volume, prima os botões de aumentar e diminuir ao lado do botão Introduzir.

6. Seleccionar um idioma para o ecrã principal.

Prima novamente o botão ECRÃ [DISPLAY]. O ecrã principal pode exibir mensagens de texto em outros idiomas. Para alterar o idioma, prima os botões de aumentar e diminuir ao lado do botão Introduzir. Seguidamente, prima o botão Ecrã.

7. Alterar as definições para um programa personalizado, se pretender.

Prima novamente o botão Ecrã. Quando surgirem as palavras *MAINTENANCE MODE SCREEN 4*, o ecrã principal permitir-lhe-á seleccionar e alterar as definições para um programa personalizado.

Para alterar as definições para um programa personalizado, consulte COMO CRIAR UM PROGRAMA PERSONALIZADO na página 19.

8. Sair do modo de manutenção.

Prima o botão ECRÃ [DISPLAY] para sair do modo de manutenção.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou consulte a contracapa deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.

1. Prima qualquer botão ou comece a pedalar para activar a consola.

Veja COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 12.

2. Insira um cartão iFit e seleccione uma sessão de exercício.

Para utilizar uma sessão de exercício iFit, insira um cartão iFit na ranhura iFit, que está localizada na parte posterior direita da consola. O cartão iFit deve deslizar facilmente na ranhura. Se isso não acontecer, vire o cartão iFit e tente novamente.

As sessões de exercício iFit funcionam da mesma forma que as sessões de exercício predefinidas. Para utilizar a sessão de exercício, veja os passos 5 a 9 nas páginas 17 e 18. Nota: alguns cartões iFit contêm mais de uma sessão de exercício. Para seleccionar uma sessão de exercício, utilize os botões de aumentar e diminuir localizados junto ao botão ENTER.

3. Quando tiver terminado o exercício, retire o cartão iFit.

Retire o cartão iFit quando tiver terminado o exercício. Mantenha o cartão iFit num lugar seguro.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

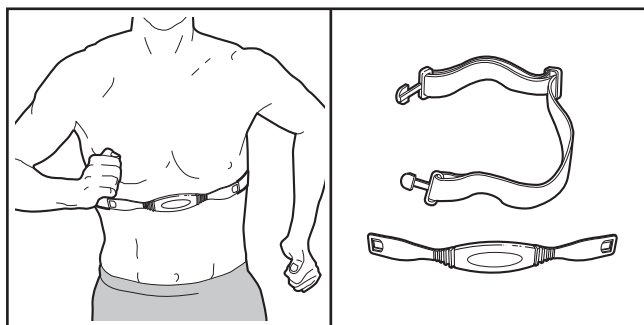
Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue um cabo áudio (não incluído) à tomada de MP3 da consola e a uma tomada do seu leitor de MP3 ou de CD; **certifique-se de que o cabo áudio esteja bem ligado.**

Em seguida, prima o botão de reprodução no leitor de MP3 ou de CD. Ajuste o volume das colunas com o controlo de volume do leitor de MP3 ou de CD.

Pode utilizar os seus auscultadores com uma sessão de exercício iFit (consulte COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT à esquerda). Para usar os seus auscultadores, ligue a ficha dos mesmos à tomada de auscultadores da consola; **certifique-se de que a ficha esteja completamente introduzida.**

O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO OPCIONAL

O sensor de pulsações para o peito opcional proporciona uma utilização com mãos livres e monitoriza continuamente o ritmo cardíaco durante o exercício. **Para adquirir o sensor de pulsações para o peito opcional, consulte a contracapa deste manual.**



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

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

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

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DO SENSOR DE PULSAÇÕES DO PUNHO

Se a consola não exibir o seu ritmo cardíaco quando agarra o sensor de pulsações do punho ou se o ritmo cardíaco exibido parecer demasiado alto ou baixo, consulte o passo 5 da página 14.

COMO NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA

Se a bicicleta estática oscilar ligeiramente durante a utilização, consulte COMO NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA na página 10.

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.

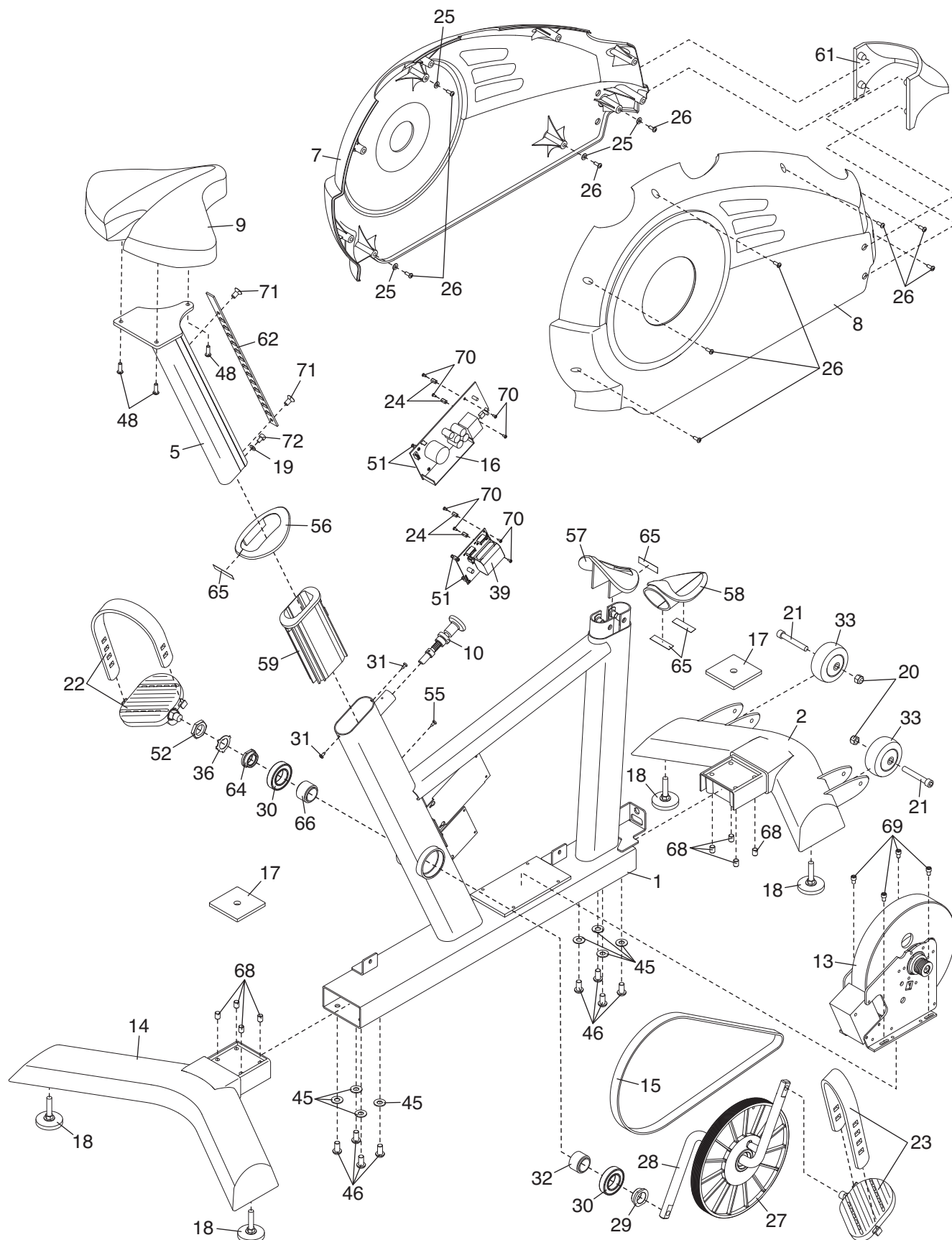
Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

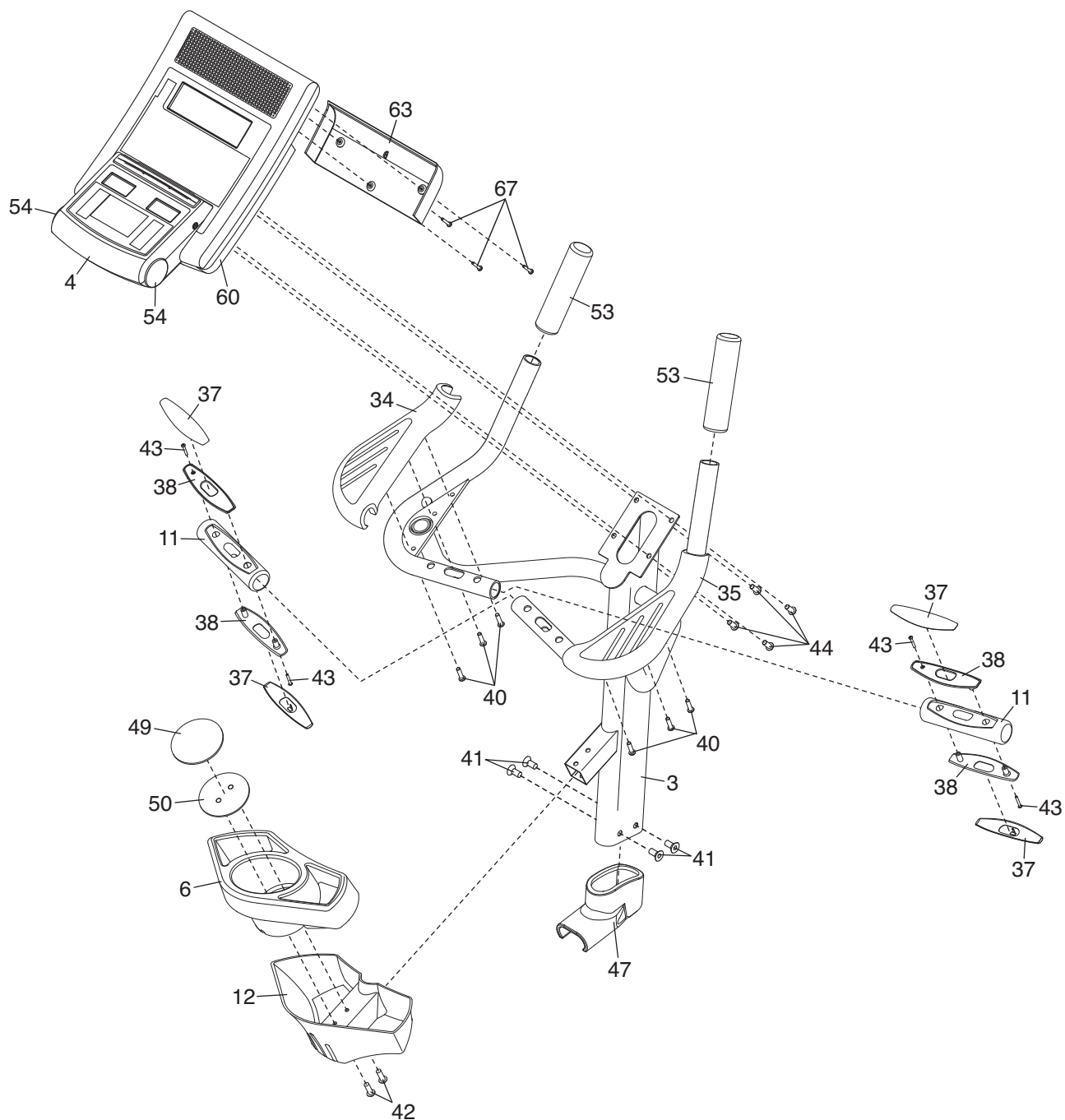
FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

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.

Nº.	Qtd.	Descrição	Nº.	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	46	8	Parafuso de Cabeça Redonda de 3/8" x 3/4"
2	1	Estabilizador Frontal	47	1	Cobertura dos Parafusos da Barra Vertical
3	1	Barra Vertical	48	3	Parafuso Cilíndrico de 1/4" x 3/4"
4	1	Consola	49	1	Encaixe do Tabuleiro
5	1	Apoio do Assento	50	1	Suporte do Tabuleiro
6	1	Tabuleiro de Acessórios	51	4	Distanciador de Fechadura
7	1	Protecção Esquerda	52	1	Contraporca do Pedaleiro
8	1	Protecção Direita	53	2	Punho
9	1	Assento	54	2	Tomada da Consola
10	1	Bloqueio do Assento	55	1	Parafuso de Limitação do Apoio do Assento
11	2	Punho de Pulsações	56	1	Gola do Apoio do Assento
12	1	Cobertura do Tabuleiro	57	1	Gola da Barra Vertical
13	1	Unidade do Gerador	58	1	Gola da Barra de Apoio
14	1	Estabilizador Traseiro	59	1	Manga do Apoio do Assento
15	1	Correia de Transmissão	60	1	Parte Posterior da Consola
16	1	Painel de Controlo	61	1	Cobertura da Protecção
17	2	Placa do Estabilizador	62	1	Barra de Ajustamento
18	4	Pé Nivelador	63	1	Cobertura da Parte Posterior da Consola
19	1	Anilha de Segurança do Assento	64	1	Bucha da Porca do Pedaleiro Esquerda
20	2	Porca da Roda	65	4	Fita
21	2	Pino da Roda	66	1	Espaçador do Pedaleiro Esquerdo
22	1	Pedal Esquerdo/Alça	67	3	Parafuso da Cobertura da Parte Posterior da Consola
23	1	Pedal Direito/Alça	68	8	Parafuso de Fixação
24	4	Distanciador	69	4	Parafuso do Gerador
25	4	Anilha da Protecção	70	8	Parafuso PCB
26	10	Parafuso da Protecção	71	2	Parafuso da Barra de Ajustamento
27	1	Roldana	72	1	Parafuso de Limitação de Cabeça Cilíndrica
28	1	Pedaleiro	*	—	Manual do Utilizador
29	1	Bucha da Porca do Pedaleiro Direita	*	—	Ferramenta de Montagem
30	2	Apoio do Pedaleiro	*	—	Fio do Sensor de Pulsações para a Mão Direita
31	2	Parafuso da Manga do Apoio do Assento	*	—	Fio do Sensor de Pulsações para a Mão Esquerda
32	1	Espaçador do Pedaleiro Direito	*	—	Fio da Consola
33	2	Roda de Transporte	*	—	Fio de Ligação CN-3 de 12"
34	1	Cobertura do Manípulo Esquerdo	*	—	Fio de Terra
35	1	Cobertura do Manípulo Direito	*	—	Fio do Gerador CN-2
36	1	Anilha de Segurança do Pedaleiro	*	—	Fio do Gerador CN-1
37	4	Contacto	*	—	Receptáculo de Energia/Arnês
38	4	Encaixe do Punho de Pulsações	*	—	Cabo de Alimentação
39	1	Painel da Bateria	*	—	Adaptador de Corrente
40	6	Parafuso da Cobertura do Manípulo			
41	4	Parafuso de Cabeça Chata de M8 x 20mm			
42	2	Porca Cilíndrica de 5/16" x 1"			
43	4	Parafuso do Punho de Pulsações			
44	4	Parafuso de M8 x 20mm			
45	8	Anilha Plana de M10			

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





COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE

Se tiver quaisquer dúvidas após a leitura deste manual, ou se houver peças danificadas ou em falta, **contacte a loja onde adquiriu este produto**. Se não conseguir contactar a loja, contacte a Assistência ao Cliente através de um dos números de telefone ou moradas indicados abaixo. **Anote o número de modelo, o número de série e o nome do produto (consulte a capa frontal deste manual) antes de contactar a Assistência ao Cliente. Se estiver a encomendar peças sobresselentes, anote também o número e a descrição de cada peça (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, perto do final deste manual).**

Nos Estados Unidos

Ligue: 1-866-799-8946, Seg.–Sex. 0800–17:00 – MT
(Hora das Montanhas Rochosas)

Endereço electrónico:

fmfmcustomerservice@freemotionfitness.com

Escreva para:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813, Estados Unidos

Fora dos Estados Unidos

Ligue: 001-435-786-3521

Endereço electrónico:

intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIA LIMITADA

A FreeMotion Fitness garante que este produto está isento de defeitos de fabrico e material sob condições de utilização e manutenção normais. O período da garantia tem início na data de compra da factura. Quaisquer peças reparadas ou substituídas durante o período de garantia ficarão garantidas durante o que restar do período de garantia original.

PERIODOS E COBERTURA DA GARANTIA

Residencial

Estrutura: Tempo de vida

Peças: 3 anos

Esforço: 1 ano

Comercial Ligeira

Estrutura: Tempo de vida

Peças: 2 anos

Esforço: 1 ano

A utilização comercial ligeira é definida como utilização não sujeita a pagamento em locais institucionais nos quais se incluem os hotéis, os ginásios de condomínios, os ginásios de empresas, os quartéis de bombeiros, as esquadras de polícia, os hospitais e os centros de terapia física. Este produto não se destina a ser utilizado em locais de grandes dimensões e utilização intensa, como health clubs, escolas/universidades, centros comunitários ou instalações militares. A utilização deste produto em tais instalações invalidará esta garantia.

CONDICOES E LIMITACOES

As ocorrências seguintes invalidarão a garantia deste produto:

1. Esta garantia aplica-se apenas ao proprietário original e é intransmissível.
2. A garantia de mão-de-obra aplica-se apenas a produtos vendidos nos EUA e no Canadá. Contacte o seu revendedor FreeMotion Fitness autorizado para pormenores sobre a garantia de mão-de-obra no seu país.
3. Qualquer uso indevido, abuso ou reparação imprópria.
4. Utilizadores que pesem mais de 159 kg.
5. Danos causados por movimentação do produto ou armazenamento inadequado, incluindo a movimentação ou o armazenamento do produto sobre a sua parte lateral.
6. Utilização ou armazenamento do produto no exterior ou em ambientes de elevada humidade, incluindo zonas de spa e piscinas.

7. Danos causados por ligações incorrectas dos fios eléctricos ou corrente eléctrica insuficiente.

Esta garantia não se aplicará ao seguinte:

1. Peças ornamentais, incluindo punhos, assentos, auto-colantes e etiquetas.
2. Custos de recolha, entrega ou transporte decorrentes de uma reparação.
3. Qualquer problema resultante de uma montagem ou entrega imprópria.

O QUE FAZER SE FOR NECESSARIA ASSISTENCIA

A assistência da FreeMotion Fitness ao abrigo da garantia pode ser obtida contactando o revendedor autorizado ao qual adquiriu este produto. Tenha o cuidado de conservar a factura original e os dados sobre o número de série. Se este produto sofrer uma falha ao abrigo da garantia aqui expressa, a FreeMotion Fitness, segundo sua própria opção, procederá à reparação, à substituição ou ao reembolso do preço de compra. A FreeMotion Fitness compensa os prestadores de assistência pelas viagens para trabalhos ao abrigo da garantia dentro das suas áreas de serviço. O utilizador poderá ter de pagar encargos adicionais por pedidos de assistência que obriguem a deslocações para lá dessas áreas.

A FreeMotion Fitness não se responsabiliza por danos indirectos, especiais ou consequentes decorrentes da utilização ou do desempenho do produto; danos relativos a qualquer perda económica, perda de bens, perda de receitas ou lucros, perda de usufruto ou utilização ou custo de remoção ou instalação; ou outros danos consequentes. Algumas legislações locais não permitem a exclusão ou limitação de danos consequentes. Em conformidade com isso, a limitação acima poderá não se aplicar a si. Esta garantia dá-lhe direitos específicos e poderá ter outros direitos que variam em função da legislação local.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Consulte COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE acima.