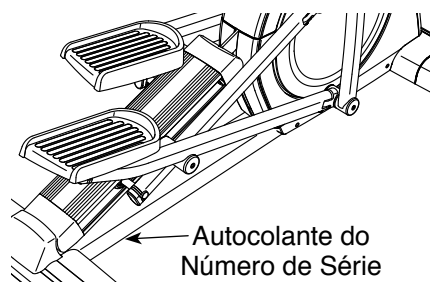


Modelo nº VMEL81911-INT.4
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



DÚVIDAS?

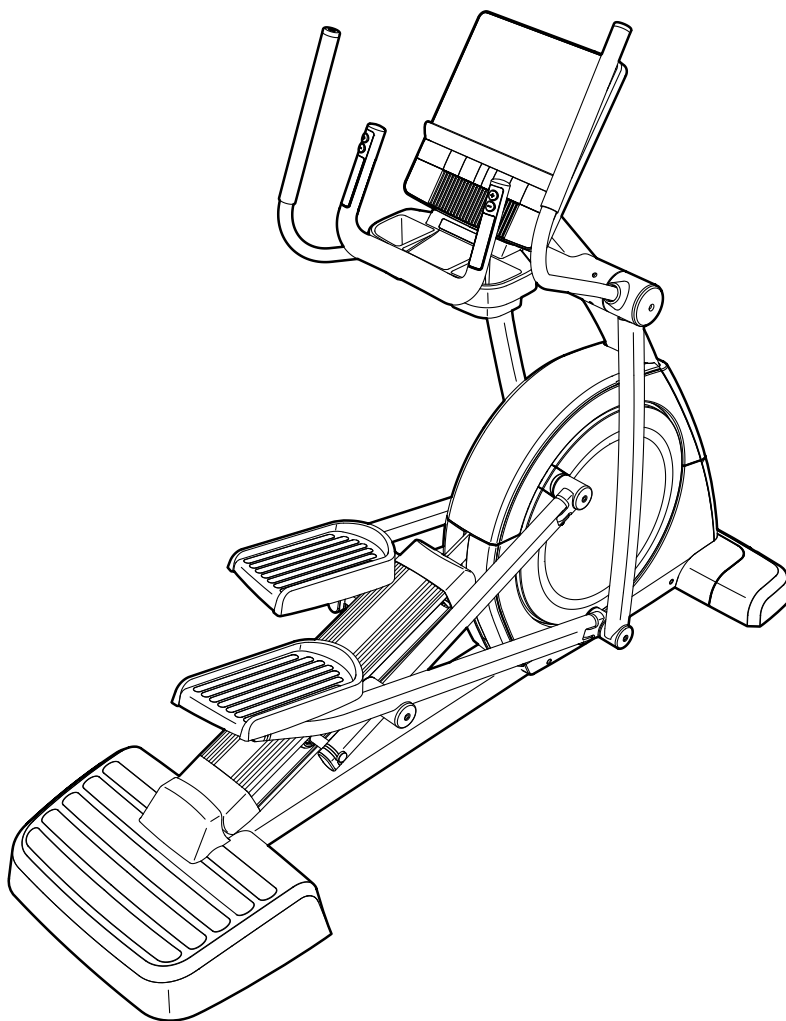
Se tiver perguntas, ou se houver peças danificadas ou em falta, **CONTACTE A LOJA ONDE ADQUIRIU ESTE PRODUTO.**

Se não conseguir contactar a loja, consulte **COMO CONTACTAR O APOIO 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

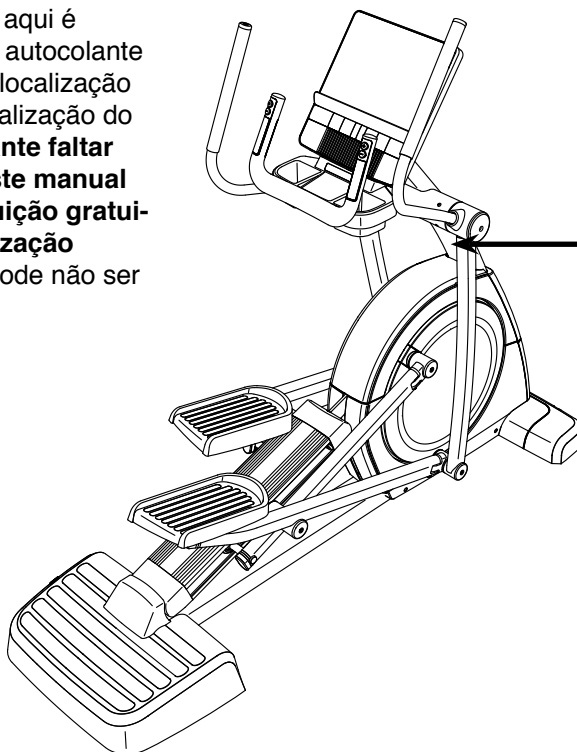


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	5
MONTAGEM	6
COMO ATUALIZAR A CONSOLA	12
COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO	13
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	29
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	30
LISTA DE PEÇAS	31
DIAGRAMA AMPLIADO	33
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE	Contracapa
GARANTIA LIMITADA	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

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



⚠ ADVERTÊNCIA

- A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
- Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
- Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
- O peso do utilizador não pode exceder os 181 kg
- Esta bicicleta não tem uma roda livre.
- Não se destina a uso terapêutico.
- Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
- Os pedais continuam a rodar quando pára de pedalar.
- Os pedais a rodar podem causar lesões.
- Reduzir a velocidade dos pedais de forma gradual e controlada.
- Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do aparelho elíptico antes de o utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso deste produto.

1. É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do aparelho elíptico estão devidamente informados acerca de todas as precauções.
2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
3. Utilize o aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.
4. Mantenha o aparelho elíptico dentro de casa e afastado da humidade e do pó. Não coloque o aparelho elíptico numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
5. Coloque o aparelho elíptico numa superfície nivelada, com pelo menos 0,9 m de espaço à frente e atrás, e 0,6 m de cada lado. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.
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 aparelho elíptico.
8. Ao ligar o cabo de alimentação eléctrica (consulte a página 13), ligue o cabo de alimentação eléctrica a um circuito ligado à terra.
9. Não modifique o cabo de alimentação eléctrica nem utilize um adaptador para ligar o cabo de alimentação eléctrica a uma tomada inadequada. Mantenha o cabo de alimentação eléctrica afastado de superfícies quentes. Não utilize uma extensão eléctrica.
10. Não faça funcionar o aparelho elíptico se o cabo de alimentação eléctrica ou a ficha estiverem danificados, ou se o aparelho elíptico não estiver a funcionar devidamente.
11. **PERIGO:** Retire sempre o cabo de alimentação eléctrica da tomada e coloque o interruptor na posição de desligado quando o aparelho elíptico não estiver a ser utilizado e antes de o limpar. A manutenção que ultrapasse os procedimentos neste manual deve ser executada apenas por um representante de serviço autorizado.
12. O aparelho elíptico não deve ser utilizado por pessoas de peso superior a 181 kg.
13. Utilize roupa adequada quando se exercitar; não utilize roupa larga que possa ficar presa no aparelho elíptico. Utilize sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.
14. Segure-se às alças ou aos braços superiores do aparelho elíptico sempre que subir para ele, descer dele ou o utilizar.
15. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Há diversos fatores que podem afetar a precisão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.
16. O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até o volante parar. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.
17. Mantenha as costas direitas sempre que utilizar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.
18. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Agradecemos a sua aquisição do revolucionário aparelho elíptico FREEMOTION® E 7.7. O aparelho elíptico E 7.7 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar do aparelho elíptico. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do

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

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

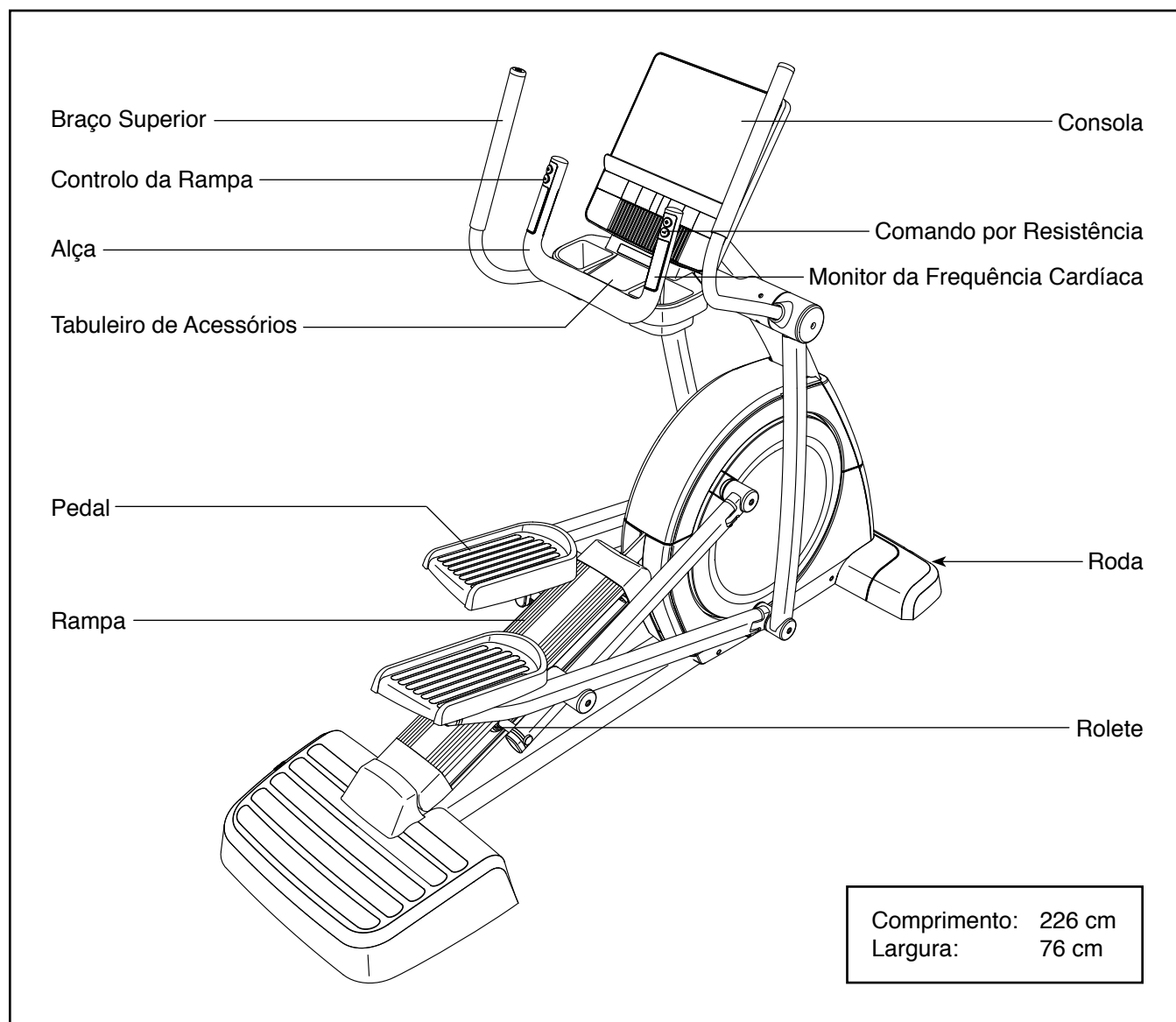
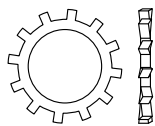
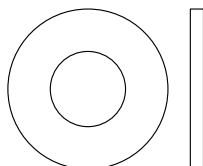


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

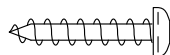
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar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



Anilha em Forma
de Estrela 3/8"
(106)–2



Anilha Plana
3/8" (107)–2



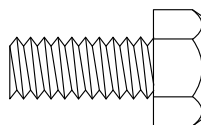
Parafuso #8 x
3/4" (109)–1



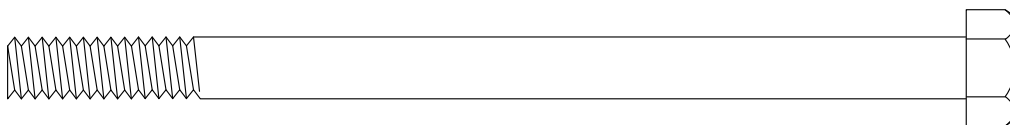
Parafuso #8–32 x 1/2"
(101)–12



Parafuso
#8–32 x 3/4"
(110)–4

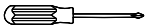
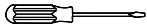


Parafuso
5/16" x 3/4"
(98)–3



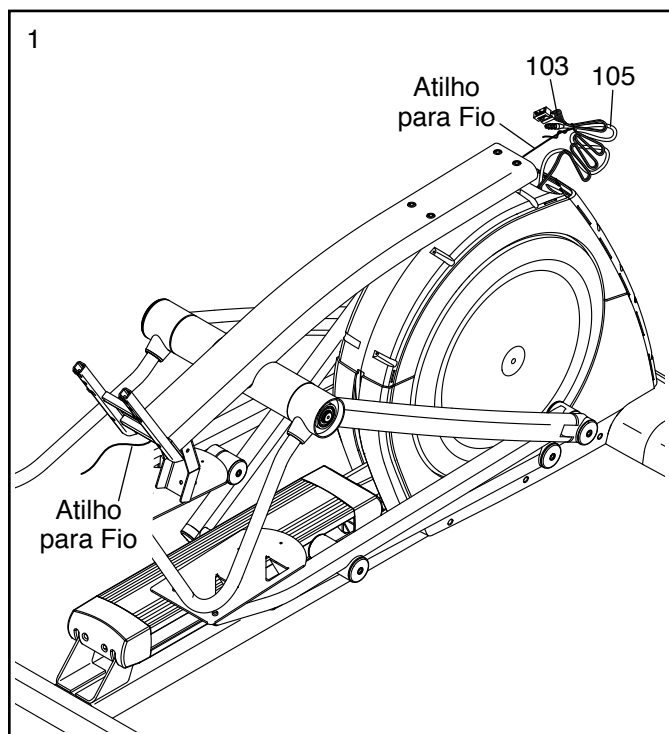
Parafuso 5/16" x 5" (102)–4

MONTAGEM

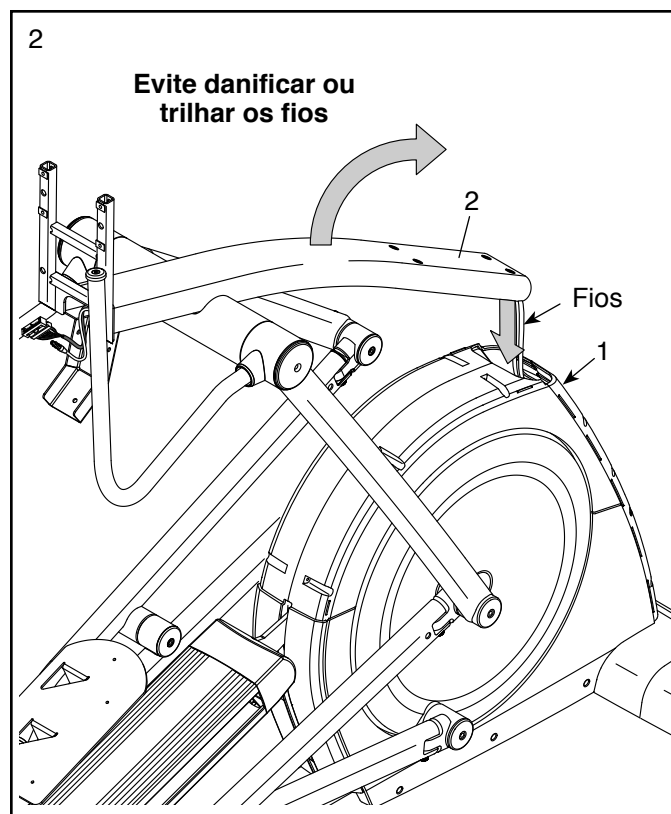
- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
 - Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
 - As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas com “R” ou “Right.”
 - Para identificar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

1. Localize o atilho para fio na extremidade inferior da Barra Vertical (2). Ate o atilho para fio à Cablagem Principal (103) e ao Cabo de TV (105). Em seguida, puxe a extremidade superior do atilho para fio até a Cablagem Principal e o Cabo de TV passarem completamente pela Barra Vertical.

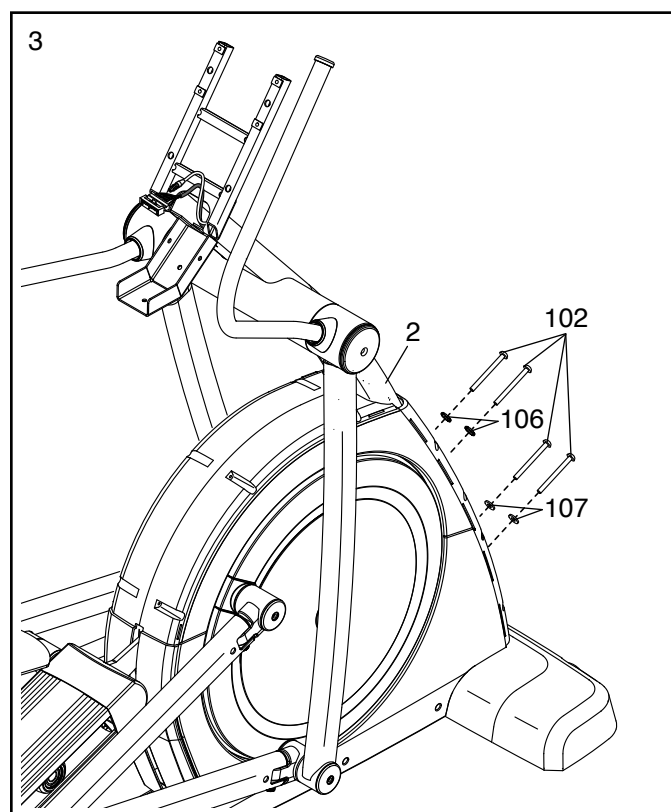
Conselho: para impedir que os fios caiam para o interior da Barra Vertical (2), segure-os com o atilho para fio.



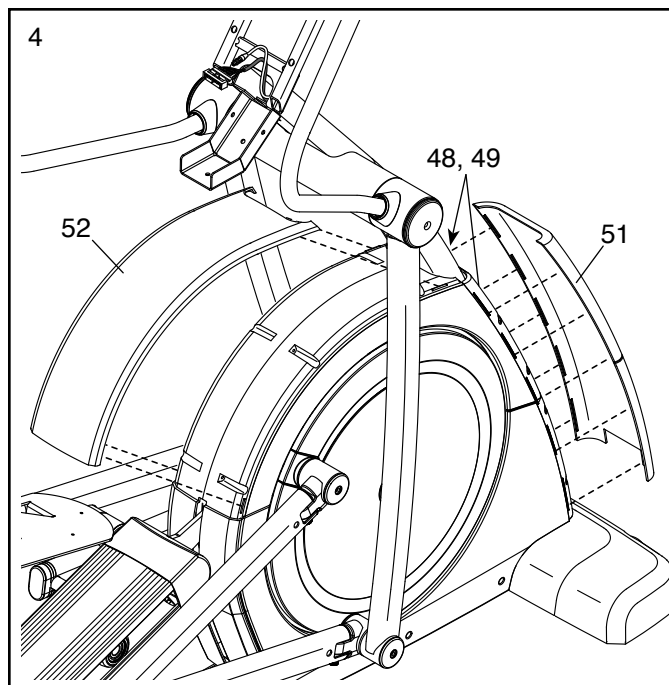
2. **Conselho: evite danificar ou trilhar os fios.**
Peça a outra pessoa que levante a Barra Vertical (2) e a segure junto à Estrutura (1).



3. Fixe a Barra Vertical (2) com quatro Parafusos 5/16" x 5" (102), duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (106) e duas Anilhas Planas 3/8" (107).



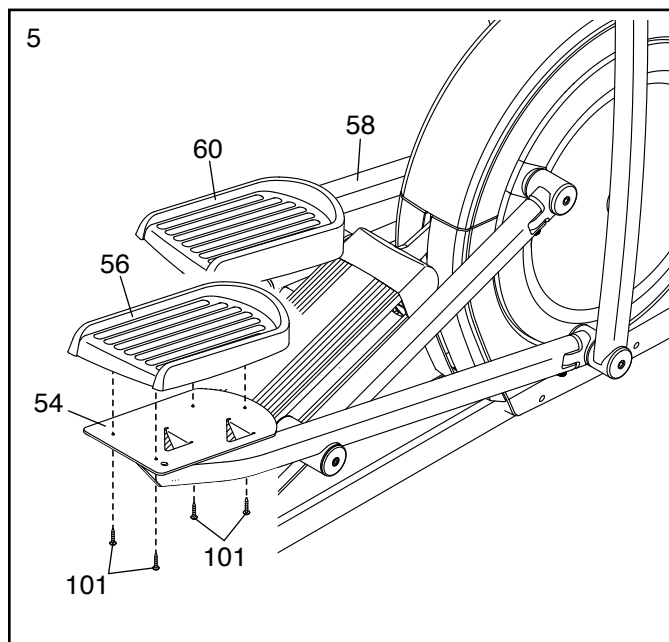
4. Exerça pressão no Escudo Superior (52) e no Escudo Frontal (51) sobre os Escudos Esquerdo e Direito (48, 49).



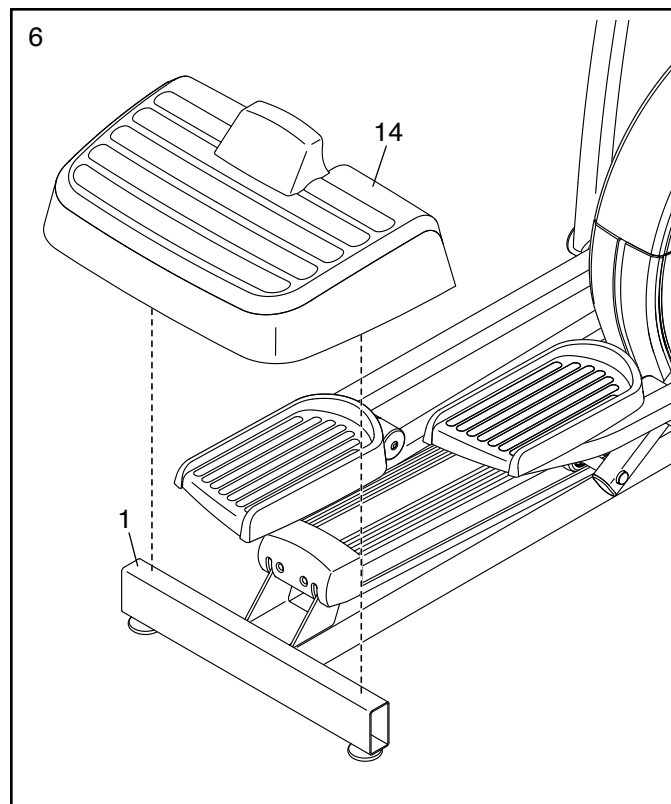
5. Identifique o Pedal Direito (56) e posicione-o conforme indicado.

Fixe o Pedal Direito (56) ao Braço do Pedal Direito (54) com quatro Parafusos #8-32 x 1/2" (101).

Repita este passo para o Pedal Esquerdo (60) e para o Braço do Pedal Esquerdo (58).

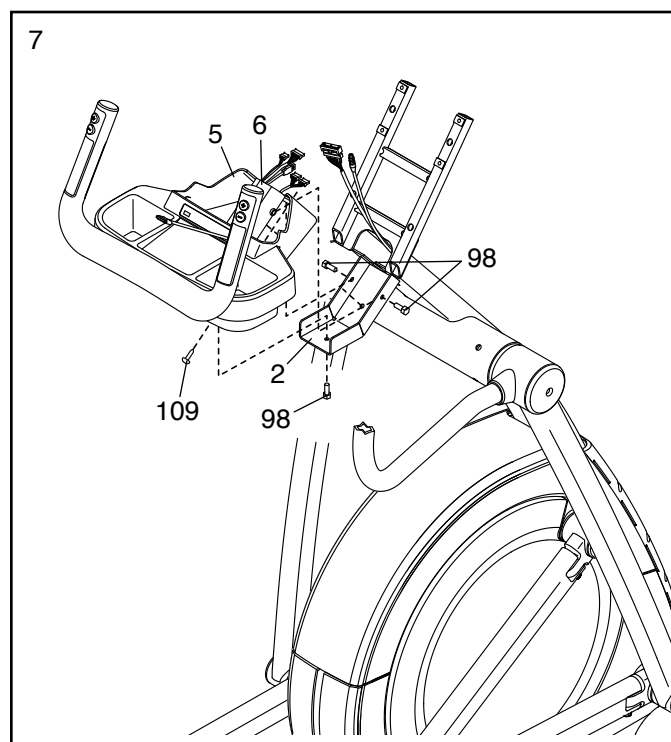


6. Localize a Cobertura Traseira da Estrutura (14) na parte de trás da Estrutura (1).



7. Incline o Tabuleiro de Acessórios (5) até encaixar por baixo do suporte da Barra Vertical (2). Em seguida, fixe a extremidade da Barra de Pulsões (6) no suporte da Barra Vertical.

Fixe a Barra de Pulsões (6) à Barra Vertical (2) com um Parafuso #8 x 3/4" (109) e três Parafusos 5/16" x 3/4" (98). **Enrosque todos os Parafusos e, depois, aperte-os.**

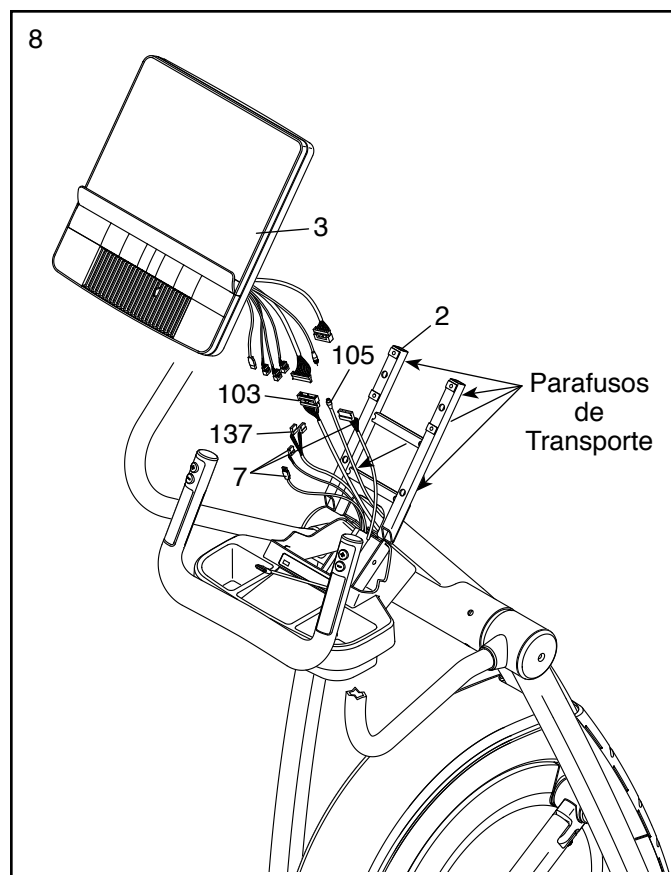


8. Retire os quatro parafusos de transporte da Barra Vertical (2) e elimine-os.

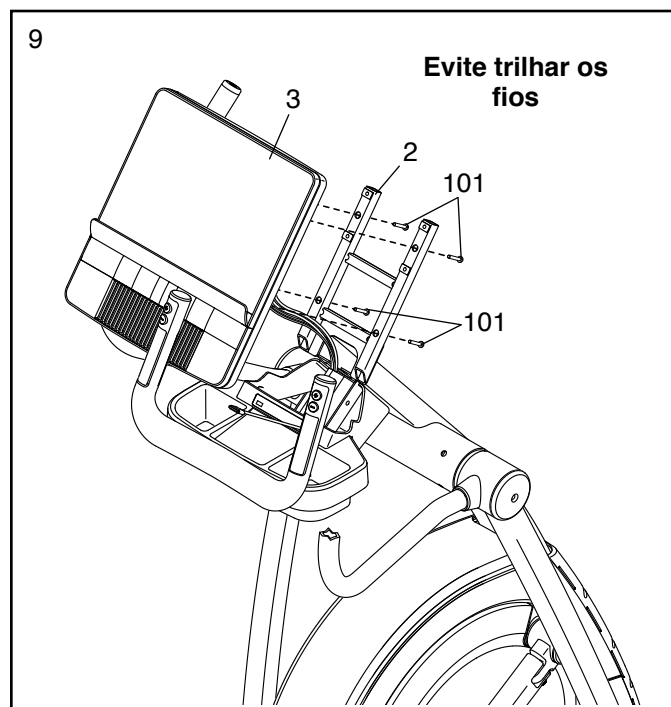
Desate e elimine o atilho para fio da Cablagem Principal (103) e do Cabo de TV (105).

Enquanto outra pessoa segura na Consola (3) junto à Barra Vertical (2), ligue a Cablagem Principal (103), o Cabo de TV (105), os Fios da Barra de Pulsações (137) e os fios do Módulo Multimédia (7) aos fios correspondentes da Consola. **Certifique-se de que liga o Fio da Barra de Pulsações que tem uma etiqueta ao fio da consola que tem uma etiqueta.**

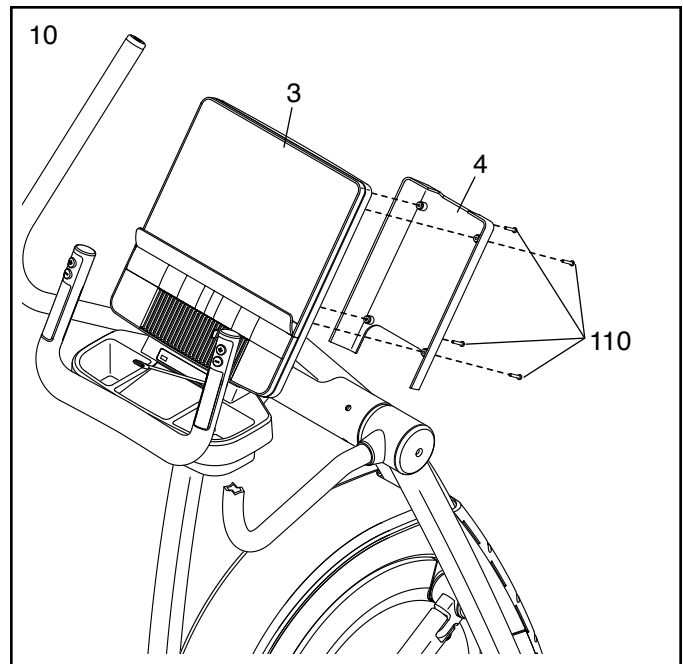
Introduza a extensão excessiva de fio na Barra Vertical (2).



9. **Conselho: evite trilhar os fios.** Fixe a Consola (3) à Barra Vertical (2) com quatro Parafusos #8-32 x 1/2" (101).

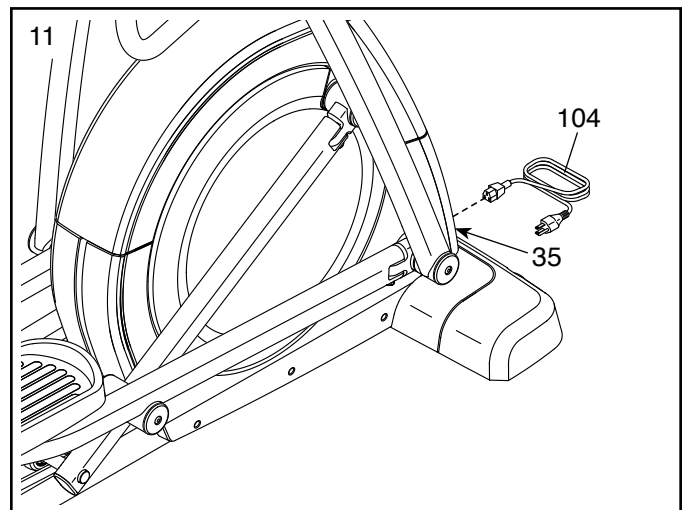


10. Fixe a Parte Traseira da Consola (4) à Consola (3) com quatro Parafusos #8-32 x 3/4" (110).



11. Ligue o Cabo de Alimentação Elétrica (104) à Tomada (35) na estrutura do aparelho elíptico.

Nota: para ligar o Cabo de Alimentação Elétrica (104) a uma tomada, consulte COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA na página 13.

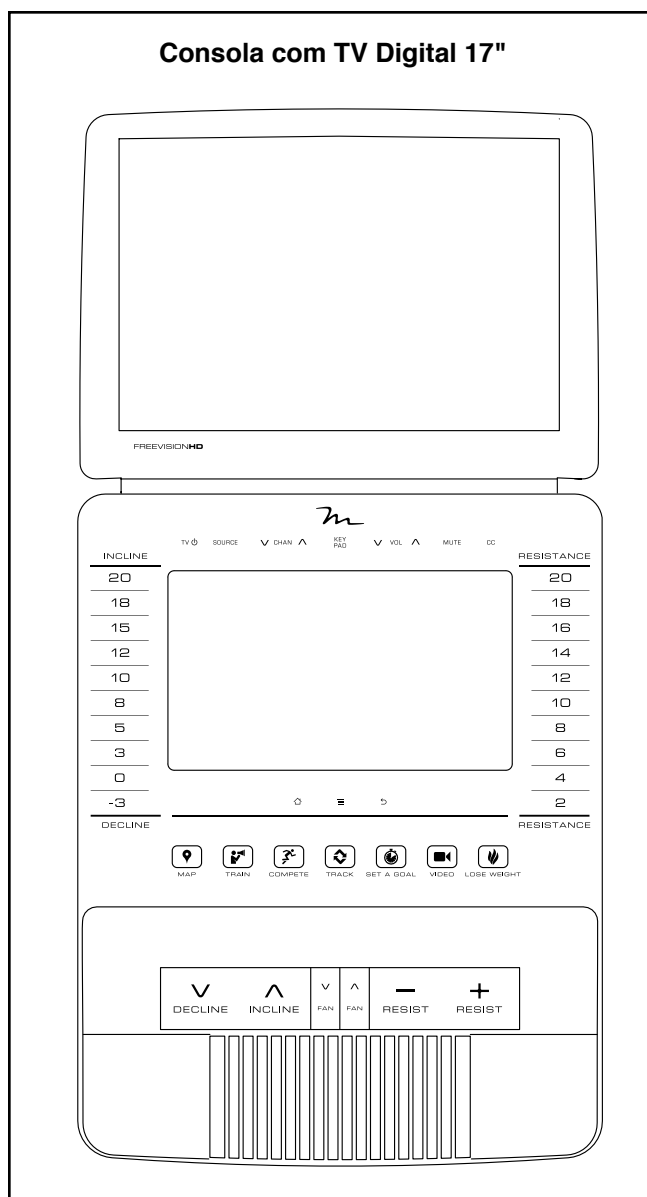
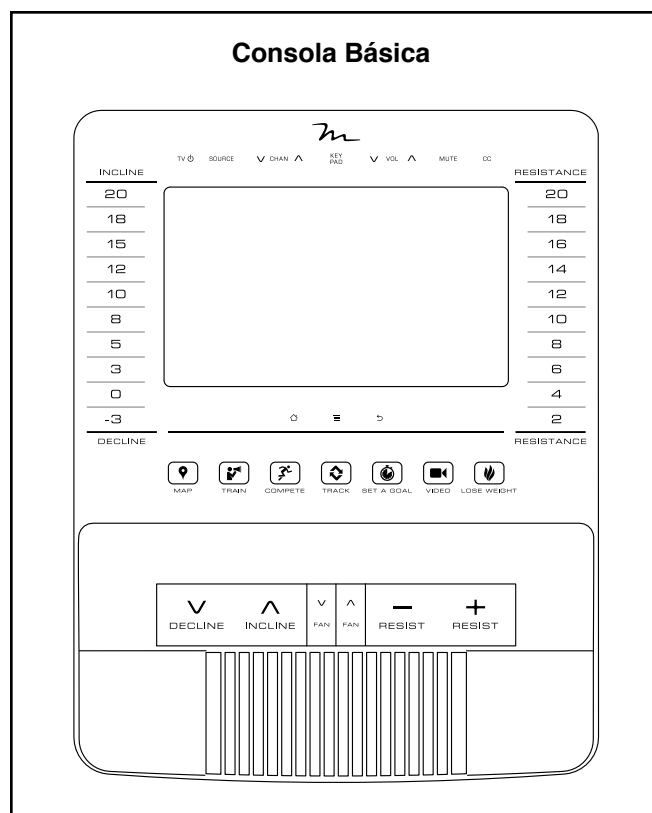


12. **Certifique-se de que todas as peças ficam devidamente apertadas antes de utilizar o aparelho elíptico.**
Nota: poderão estar incluídas peças extra. Coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico para proteger o chão.

COMO ATUALIZAR A CONSOLA

A consola foi pré-configurada para funcionar com uma TV Digital 17" (consulte os desenhos abaixo). Para aprender mais sobre as características da consola básica, consulte a página 16. Para aprender mais sobre as características da TV Digital 17", consulte o manual do utilizador incluído com a TV Digital 17". **Nota: Os botões junto ao topo da consola básica funcionam apenas com a TV Digital 17".** A consola básica não funciona como uma TV.

Para atualizar a consola sempre que quiser, consulte a contracapa deste manual.



COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO

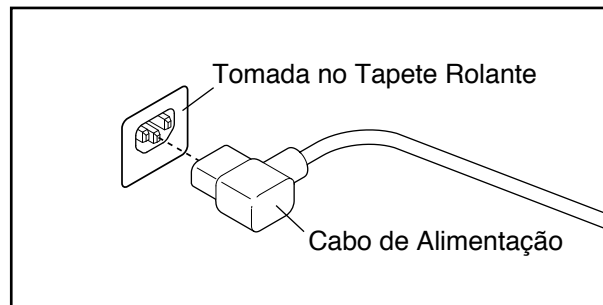
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

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

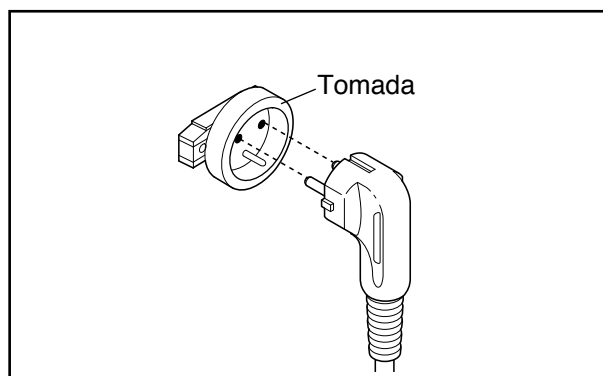
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto;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

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante.



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

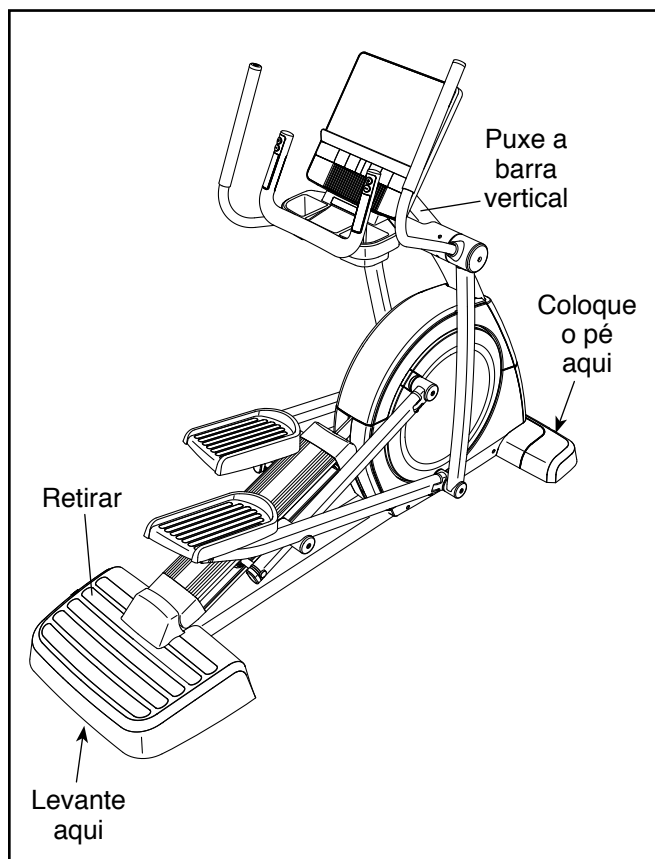


INFORMAÇÕES DA GARANTIA

A garantia para este produto não cobre danos nem falhas elétricas provocadas por fios elétricos sem conformidade com códigos elétricos ou as especificações deste manual, ou falha nas manutenções razoáveis e necessárias indicadas neste manual. Qualquer falha ou dano causado por serviço não autorizado, má utilização, acidente, negligência montagem ou instalação indevida, sujidade resultante de quaisquer atividades destrutivas nas imediações do produto, ferrugem ou corrosão em consequência da localização do produto, alterações ou modificações sem autorização por escrito ou a não utilização, operação e manutenção do produto em conformidade com este manual irá anular a garantia.

COMO DESLOCAR O APARELHO ELÍPTICO

Devido ao tamanho e ao peso do aparelho elíptico, são necessárias duas pessoas para o deslocar. Retire a Cobertura Posterior da Estrutura. Coloque-se diante do aparelho elíptico, agarre na barra vertical e apoie um pé contra uma das rodas. Puxe pela barra vertical enquanto outra pessoa levanta a parte de trás da rampa, até o aparelho elíptico ficar a rodar sobre as rodas frontais. Desloque cuidadosamente o aparelho elíptico até ao local desejado e depois baixe-o para o chão.

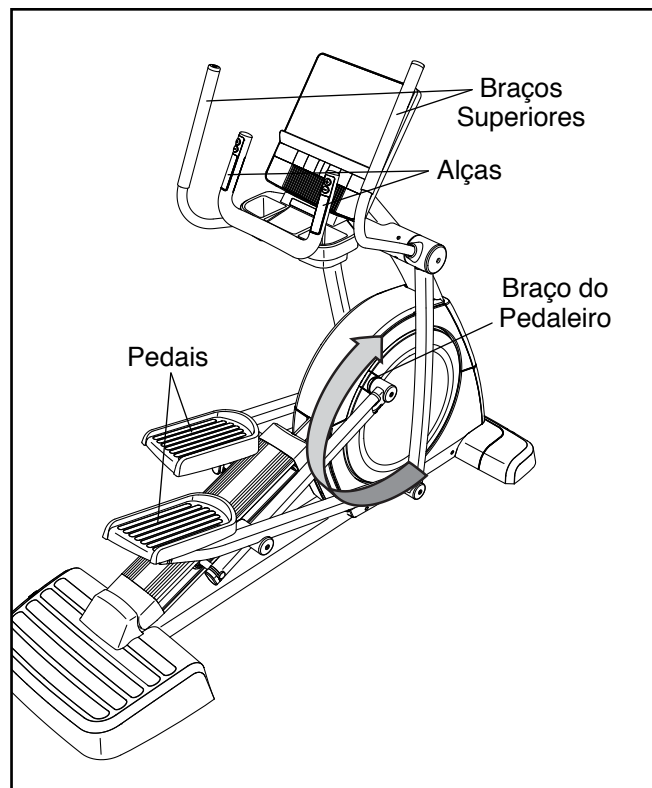


COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO

Se o aparelho elíptico balançar ligeiramente no chão durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores por baixo do estabilizador traseiro até eliminar o movimento de balanço.

COMO FAZER EXERCÍCIO COM O APARELHO ELÍPTICO

Para se posicionar sobre o aparelho elíptico, agarre os braços superiores ou as alças e suba para o pedal que estiver na posição mais baixa. Depois, suba para o outro pedal. Empurre os pedais para baixo até que os mesmos comecem a deslocar-se num movimento contínuo. **Nota: os braços do pedaleiro podem rodar em ambas as direções. Recomenda-se que faça rodar os braços do pedaleiro no sentido apresentado pela seta; contudo, para variar, pode fazê-los rodar no sentido oposto.**

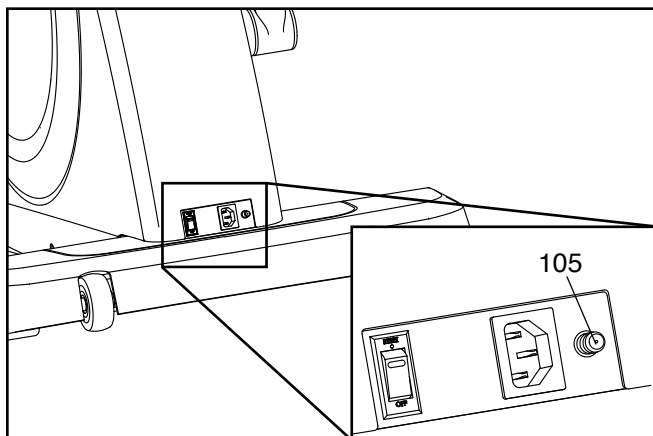


Para descer do aparelho elíptico, espere até os pedais pararem completamente. **Nota: o aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até o volante parar.** Quando os pedais estiverem estacionários, comece por descer do pedal mais elevado. Em seguida, desça do pedal mais baixo.

COMO LIGAR UM CABO CATV

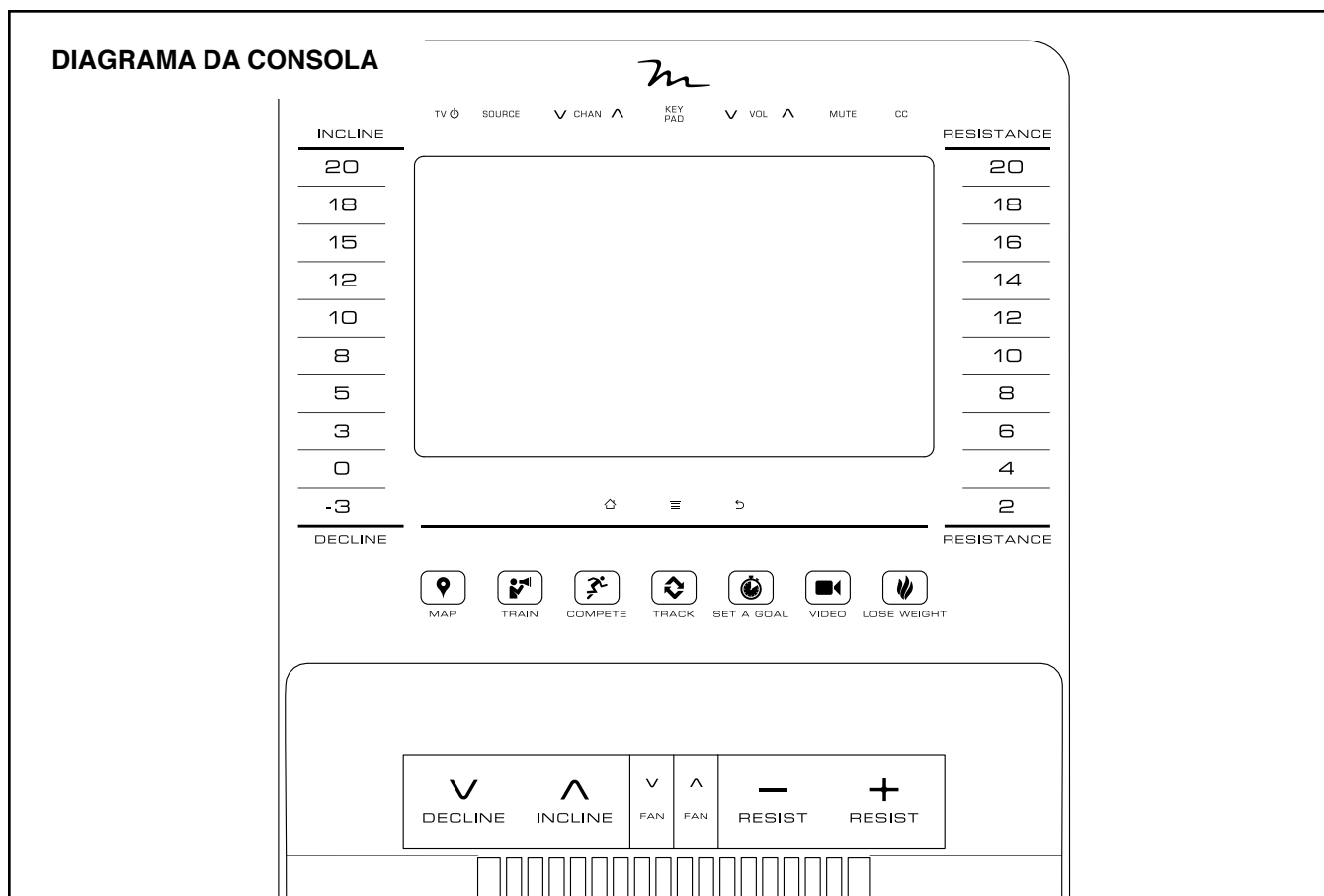
Se o aparelho elíptico tiver a TV Digital 17", terá de ligar um cabo CATV ao aparelho elíptico para poder ver canais de TV por cabo.

Localize a tomada do cabo na parte da frente do aparelho elíptico. Ligue o cabo CATV ao Cabo de TV (105). Encaminhe o cabo de maneira a não ficar trilhado nem esmagado pelo aparelho elíptico.



Também é possível ligar ao aparelho elíptico um receptor satélite, leitor de vídeo ou leitor de DVD. Ligue um cabo CATV da saída coaxial do equipamento (normalmente marcado com TV OUT ou RF OUT) à tomada do cabo na parte da frente do aparelho elíptico.

Nota: o equipamento áudio/vídeo sem saídas coaxiais (alguns receptores satélite e leitores de DVD) necessita de um modulador RF para funcionar corretamente. A FreeMotion Fitness não disponibiliza moduladores RF, mas estes encontram-se em lojas de eletrónica. Consulte o manual do utilizador para saber se o equipamento que pretende ligar necessita de um modulador RF, ou contacte o seu fornecedor local de serviços áudio/vídeo.



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

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

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

Além disso, a consola inclui uma seleção de pelo menos vinte e quatro sessões de exercício integradas e seis sessões de exercício de demonstração iFit. Cada sessão de exercício controla automaticamente a resistência dos pedais e a inclinação da rampa à medida que o guia através de uma sessão de exercício eficaz. Pode também definir um objetivo personalizado de exercício na sessão de exercício com objetivo definido.

Quando utilizar o modo manual, pode alterar a resistência dos pedais e a inclinação da rampa, bastando para isso tocar num botão.

À medida que se exercita, a consola oferece informações contínuas sobre o exercício. Pode também medir a frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional compatível com Polar®.

Até pode navegar na Internet ou ouvir os seus audiolivros ou músicas favoritas para fazer exercício com o sistema de som da consola, enquanto se exercita.

Para ligar a corrente, consulte a página 17. **Para aprender a utilizar o ecrã tátil,** consulte a página 17. **Para configurar a consola,** consulte a página 18.

COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: Se o aparelho elíptico tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de o ligar. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eletrónicos.

Ligue o cabo de alimentação elétrica (consulte COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA na página 13). Em seguida, localize o interruptor de corrente na estrutura junto ao cabo de alimentação elétrica. Coloque o interruptor de corrente na posição de reposição.



O ecrã ilumina-se e a consola fica pronta a utilizar.

Nota: quando ligar a consola pela primeira vez, a inclinação da rampa pode ser automaticamente calibrada. A rampa irá mover-se para cima e para baixo à medida que é calibrada. Quando a rampa para de se mover, está calibrada.

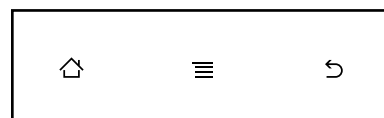
IMPORTANTE: Se a inclinação da rampa não for automaticamente calibrada, consulte o passo 4 na página 26 e calibre a rampa manualmente.

COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL

A consola inclui um tablet com ecrã tátil totalmente a cores. As informações que se seguem irão ajudá-lo a familiarizar-se com a tecnologia avançada do tablet:

- A consola funciona de forma semelhante a outros tablets. Pode arrastar ou passar rapidamente o dedo no ecrã para mover certas imagens no ecrã, como os ecrãs de uma sessão de exercício (consulte o passo 4 na página 19). No entanto, não pode aumentar nem diminuir o tamanho da imagem arrastando os dedos no ecrã.
- O ecrã não é sensível à pressão. Não é necessário fazer pressão sobre o ecrã.
- Para introduzir informações numa caixa de texto, toque na caixa de texto para visualizar o teclado. Para utilizar números e outros caracteres no teclado, toque no botão. Para ver mais caracteres, toque no botão Alt. Toque novamente no botão Alt para regressar ao teclado numérico. Para regressar ao teclado alfabético, toque no botão ABC. Para utilizar um carácter maiúsculo, toque no botão com uma seta para cima. Para utilizar múltiplos caracteres maiúsculos, toque novamente no botão da seta. Para regressar ao teclado minúsculo, toque no botão da seta pela terceira vez. Para apagar o último carácter, toque no botão com uma seta para trás e um X.

- Utilize estes botões na consola para navegar no tablet. Prima



o botão anterior para regressar ao ecrã anterior. Prima o botão início para regressar ao ecrã principal. Prima o botão central para aceder à lista de fonte áudio (consulte COMO ALTERAR A FONTE ÁUDIO na página 28).

COMO CONFIGURAR A CONSOLA

Antes de utilizar o aparelho elíptico pela primeira vez, configure a consola.

1. Ligue-se à sua rede sem fios.

Nota: para aceder à Internet, transferir sessões de exercício iFit e utilizar outras funcionalidades da consola, tem de estar ligado a uma rede sem fios. Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 27 para ligar a consola à sua rede sem fios.

2. Verifique se existem atualizações ao firmware.

Primeiro, consulte o passo 1 na página 24 e o passo 2 na página 26 e selecione o modo de manutenção. Depois, consulte o passo 3 na página 26 e verifique se existem atualizações ao firmware.

3. Calibre a inclinação da rampa.

Consulte o passo 4 na página 26 e calibre a inclinação da rampa.

4. Crie uma conta iFit.

Toque no botão com um globo junto ao canto inferior esquerdo do ecrã e toque no botão iFit.

Nota: para mais informações sobre navegar no browser, consulte a página 29.

O browser vai abrir na página inicial de iFit.com. Siga as instruções do Web site para se inscrever como membro de iFit. Se tiver um código de ativação, selecione a opção de ativação do código.

A consola está agora pronta para começar a exercitar-se. As páginas que se seguem explicam as diversas sessões de exercício e outras funcionalidades oferecidas pela consola.

Para utilizar o modo manual, consulte a página 19. **Para utilizar uma sessão de exercício predefinida**, consulte a página 21. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido**, consulte a página 22. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 23.

Para utilizar o modo de definições do equipamento, consulte a página 24. **Para utilizar o modo de entretenimento**, consulte a página 25. **Para utilizar o modo de manutenção**, consulte a página 26. **Para utilizar o modo de rede sem fios**, consulte a página 27. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 28. **Para alterar a fonte de áudio**, consulte a página 28. **Para utilizar o browser da Internet**, consulte a página 29.

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

Nota: a consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir a unidade de medida selecionada, consulte o passo 8 na página 24. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a milhas.

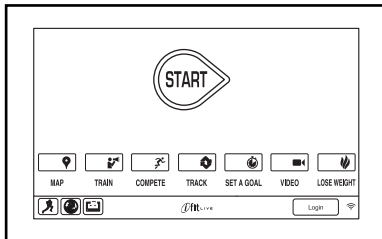
COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

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

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17. **Nota: A consola pode demorar um minuto a ficar pronta a utilizar.**

2. Selecione o menu principal.

Quando ligar a consola, aparece no ecrã o menu principal após a consola arrancar.



Nota: toque no botão Início no canto inferior esquerdo do ecrã (não apresentado aqui) para regressar ao menu principal em qualquer altura.

3. Altere a resistência dos pedais e a inclinação da rampa conforme pretendido.

À medida que pedala pode alterar a resistência dos pedais. Para alterar a resistência, prima um dos botões numerados Resistance (Resistência) ou prima os botões de aumentar e reduzir Resist (Resistência) localizados na consola ou na alça direita.

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

Para fazer variar o movimento dos pedais pode alterar a inclinação da rampa. Para alterar a inclinação, prima um dos botões numerados Incline/Decline (Inclinação/declinação) ou prima os botões de aumentar e reduzir Incline/Decline localizados na consola ou na alça esquerda.

Nota: após premir um botão, a rampa demora um momento até atingir o nível de inclinação selecionado.

4. Siga o seu progresso.

A consola oferece diversos modos de apresentação. O modo de apresentação selecionado irá determinar as informações sobre a sessão de exercício apresentadas.

Para selecionar o modo de apresentação pretendido, basta tocar ou deslizar os dedos no ecrã. Pode também ver informações adicionais acerca da sessão de exercício tocando nas caixas vermelhas do ecrã.

Se pretender, ajuste o nível de volume premindo os botões de aumentar e diminuir Vol (Volume) na consola.

Para interromper a sessão de exercício, toque num dos botões de menu no ecrã. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (Retomar). Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (Terminar sessão de exercício).

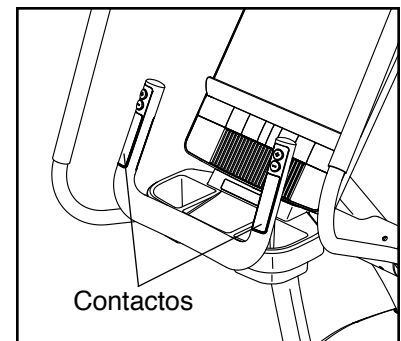
5. Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.

Pode usar um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional compatível com Polar ou o monitor da frequência cardíaca do punho para medir a frequência cardíaca.

IMPORTANTE: Se utilizar ambos os monitores da frequência cardíaca ao mesmo tempo, a consola não indica a sua frequência cardíaca com precisão.

Para utilizar o monitor de frequência cardíaca do punho, siga as instruções abaixo.

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



Quando as pulsações forem detetadas, é indicada a frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos.**

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

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

A ventoinha tem diversas definições de velocidade, incluindo um modo automático. Enquanto estiver seleccionado o modo automático, a velocidade da ventoinha irá aumentar ou diminuir automaticamente conforme a velocidade de pedalada aumente ou diminua.

Prima repetidamente o botão Fan (Ventoinha) 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-se automaticamente.

7. Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação elétrica.

Quando acabar de fazer exercício, toque no botão Início ou Anterior. Aparece no ecrã um resumo da sessão de exercício. Depois de ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (Terminar) para regressar ao menu principal. Pode também conseguir guardar ou publicar os resultados com uma das opções do ecrã.

Coloque o interruptor de corrente na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação elétrica. **IMPORTANTE: Se não efetuar este procedimento, os componentes elétricos do aparelho elíptico podem gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

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

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 19.

3. Selecione uma sessão de exercício predefinida.

Para selecionar uma sessão de exercício predefinida, toque no botão do atleta no canto inferior esquerdo do ecrã. Aparece no ecrã o menu das sessões de exercício.

Selecione a categoria de sessões de exercício pretendida a partir do menu de sessões de exercício e, em seguida, selecione a sessão de exercício pretendida. O ecrã apresenta o nome, duração e distância da sessão de exercício. O ecrã indica também o número aproximado de calorias que irá queimar durante a sessão de exercício e um perfil das definições de resistência da sessão de exercício.

4. Inicie a sessão de exercício.

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

Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento está programado um nível de resistência, um nível de inclinação da rampa e uma definição de rpm-alvo (velocidade).

Durante a sessão de exercício o ecrã indica o progresso do utilizador. Para ver os perfis, toque ou deslize os dedos no ecrã.

Enquanto faz exercício, mantenha a velocidade de pedalada próxima da velocidade-alvo do segmento em curso. O indicador zona-alvo pede-lhe para aumentar, diminuir ou manter a velocidade de pedalada. Para ver o indicador de zona-alvo, toque ou deslize os dedos no ecrã.

IMPORTANTE: As rpm-alvo destinam-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser inferior às rpm-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

Se o nível de resistência ou de inclinação para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preferir manualmente a definição premindo os botões Resistance (Resistência) ou os botões Incline/Decline (Inclinação/declinação). **Se premir um botão Resistance (Resistência)**, pode depois controlar manualmente a resistência (consulte o passo 3 na página 19). **Se premir um botão Incline/Decline (Inclinação/declinação)**, pode depois controlar manualmente a inclinação (consulte o passo 3 na página 19). **Para regressar às definições de resistência e/ou inclinação programadas da sessão de exercício**, veja primeiro o perfil. Em seguida, toque no botão Follow Workout (Seguir sessão de exercício).

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

Para interromper a sessão de exercício, toque no botão Anterior ou no botão Início no fundo do ecrã. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (Retomar). Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (Terminar sessão de exercício).

A sessão de exercício continua dessa forma até o último segmento terminar. Aparece no ecrã um resumo da sessão de exercício. Depois de ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (Terminar) para regressar ao menu principal. Pode também conseguir guardar ou publicar os resultados com uma das opções do ecrã.

5. Siga o seu progresso.

Consulte o passo 4 na página 19.

6. Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.

Consulte o passo 5 na página 19.

7. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 20.

8. Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação elétrica.

Consulte o passo 7 na página 20.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

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

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17.

2. **Selecione o menu principal.**

Consulte o passo 2 na página 19.

3. **Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.**

Para selecionar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (Definir objetivo) no ecrã ou prima o botão Set A Goal na consola.

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

4. **Inicie a sessão de exercício.**

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

A sessão de exercício funciona da mesma maneira que o modo manual (consulte a página 19).

Enquanto faz exercício, mantenha a velocidade de pedalada próxima das rpm-alvo. O indicador zona-alvo pede-lhe para aumentar, diminuir ou manter a velocidade de pedalada. Para ver o indicador de zona-alvo, toque ou deslize os dedos no ecrã.

IMPORTANTE: As rpm-alvo destinam-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser inferior às rpm-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

A sessão de exercício continua até atingir o objetivo que definiu. Aparece no ecrã um resumo da sessão de exercício. Depois de ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (Terminar) para regressar ao menu principal. Pode também conseguir guardar ou publicar os resultados com uma das opções do ecrã.

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

5. **Siga o seu progresso.**

Consulte o passo 4 na página 19.

6. **Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.**

Consulte o passo 5 na página 19.

7. **Ligue a ventoinha, se o desejar.**

Consulte o passo 6 na página 20.

8. **Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação elétrica.**

Consulte o passo 7 na página 20.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT

Nota: para utilizar uma sessão de exercício iFit é necessário ter acesso a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 27). Também é necessário ser membro de iFit.com.

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

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17.

2. Selecione o menu principal.

Consulte o passo 2 na página 19.

3. Inicie sessão na sua conta iFit.

Se ainda não o fez, toque no botão Login (Entrar em sessão) para entrar na sua conta iFit. O ecrã irá pedir-lhe o nome de utilizador e palavra-passe de iFit.com. Introduza-os e toque no botão Login (Entrar em sessão). Toque no botão Cancel (Cancelar) para sair do ecrã de entrada em sessão.

Para mudar de utilizador na conta iFit, toque no botão do utilizador no fundo do ecrã. Se estiverem associados à conta mais de um utilizador, aparece uma lista de utilizadores. Toque no nome do utilizador pretendido.

4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

Para descarregar uma sessão de exercício iFit da sua agenda, toque nos botões Map (Mapa), Train (Treinar), Video (Vídeo) ou Lose Weight (Perda de peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte desse tipo da sua agenda. Nota: pode aceder a sessões de exercício de demonstração através destas opções, mesmo que não entre numa conta iFit.

Para participar numa corrida que tenha agendado previamente, toque no botão Compete (Competir). Para ver o Workout History (Histórico de sessões de exercício), toque no botão Track (Registo). Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido, prima o botão Set a Goal (Definir um objetivo) (consulte a página 22). Nota: pode também premir um dos botões iFit na consola.

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

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

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

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 4 na página 21.

Durante algumas sessões de exercícios irá ser orientado pela voz de um treinador pessoal (consulte COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM na página 28).

6. Siga o seu progresso.

Consulte o passo 4 na página 19. O ecrã pode também apresentar um mapa da pista onde está a caminhar ou correr.

Durante uma sessão de exercício de competição o ecrã apresenta as velocidades dos atletas e as distâncias percorridas por eles. O ecrã indica também quantos segundos os outros atletas têm de avanço ou atraso em relação a si.

7. Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.

Consulte o passo 5 na página 19.

8. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 20.

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

Consulte o passo 7 na página 20.

Para obter mais informações sobre o modo iFit, vá a www.iFit.com.

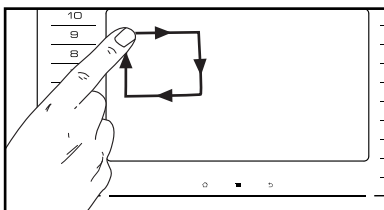
COMO UTILIZAR O MODO DE DEFINIÇÕES DO EQUIPAMENTO

A consola possui um modo de definições do equipamento que lhe permite alterar diversas definições do aparelho elíptico.

1. Selecione o menu principal das definições.

Primeiro ligue a consola e selecione o menu principal (consulte os passos 1 e 2 na página 19).

Em seguida, desenhe um quadrado no sentido dos ponteiros do relógio no ecrã para aceder ao menu principal das definições.



2. Selecione o modo de definições do equipamento.

No menu principal das definições, toque no botão Equipment Settings (Definições do equipamento).

3. Selecione um idioma.

Para selecionar um idioma, toque no botão Language (Idioma) e selecione o idioma pretendido. Em seguida, prima o botão Anterior para regressar ao modo de definições do equipamento. Nota: esta funcionalidade pode não estar ativada.

4. Selecione um fuso horário.

Para selecionar um fuso horário, toque no botão Timezone (Fuso horário). Selecione o fuso horário local para a consola sincronizar com a hora local. Em seguida, toque no botão Anterior.

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

A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o aparelho elíptico estiver em exibição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado o ecrã apresenta uma demonstração.

Para ligar ou desligar o modo de demonstração do ecrã, toque primeiro no botão Demo Mode (Modo de demonstração). Em seguida, toque na caixa de verificação On (Ligado) ou Off (Desligado). Em seguida, toque no botão Anterior.

6. Ative ou desative o browser da Internet.

Pode desativar o browser da Internet, o que ajuda a limitar a largura de banda utilizada na sua rede sem fios.

Para ativar ou desativar o browser da Internet, toque primeiro no botão Browser. Em seguida, toque na caixa de verificação Enable (Ativar) ou Disable (Desativar). Em seguida, toque no botão Anterior.

7. Defina um tempo para o limite de reinício.

A consola inclui uma funcionalidade de reinício automático; se ninguém tocar nem premir os botões, e se os pedais não se moverem durante um período determinado de tempo, a consola reinicia automaticamente.

Para definir a duração de espera da consola antes de reiniciar automaticamente, toque primeiro no botão Reset Timeout (Limite de reinício) para ver uma lista de durações. Em seguida, selecione a duração pretendida. Em seguida, toque no botão Anterior.

8. Selecione a unidade de medida.

Para ver a unidade de medida selecionada, toque no botão US/Metric (Imperial/métrico). Em seguida, toque na caixa de verificação da unidade de medida pretendida. Em seguida, toque no botão Anterior.

9. Selecione um tempo de atualização.

Para selecionar um tempo para atualizações automáticas da consola, toque no botão Update Time (Tempo de atualização) e selecione o tempo pretendido. Em seguida, toque no botão Anterior.

IMPORTANTE: Continua a ser necessário desligar o cabo de alimentação elétrica depois de utilizar o aparelho elíptico. Defina o tempo de atualização para uma altura em que normalmente utiliza o aparelho elíptico e estará disponível para desligar o cabo de alimentação elétrica após uma atualização.

10. Ative ou desative a vista de rua.

Pode desativar a vista de rua para sessões de exercício com mapas, o que ajuda a limitar a largura de banda utilizada na sua rede sem fios.

Para ativar ou desativar a vista de rua, toque primeiro no botão Street View (Vista de rua). Em seguida, toque na caixa de verificação Enable (Ativar) ou Disable (Desativar). Em seguida, toque no botão Anterior.

11. Definir um limite de tempo para a sessão de exercício.

Pode definir um limite de tempo para as sessões de exercício, para ajudar a limitar o tempo que cada utilizador passa no aparelho elétrico.

Para definir um limite de tempo da sessão de exercício, toque no botão Workout Time Limit (Limite de tempo da sessão de exercício). Para ativar o limite de tempo da sessão de exercício, toque na caixa de verificação Enable (Ativar). Em seguida, toque nos botões de aumentar e reduzir para selecionar a quantidade de tempo permitida a cada utilizador. Em seguida, toque no botão Anterior.

Durante qualquer sessão de exercício a consola irá notificá-lo quando faltarem dez segundos para o limite de tempo. Quando for atingido o limite de tempo, a sessão de exercício termina automaticamente.

12. Saia do modo de definições do equipamento.

Para sair do modo de definições do equipamento, prima o botão Anterior.

COMO UTILIZAR O MODO DE ENTRETENIMENTO

A consola inclui um modo de entretenimento que lhe permite ligá-la a uma TV remota.

Se adquirir a TV Digital 17" (consulte a página 12), consulte o manual fornecido com a TV Digital 17" para saber como utilizar o modo de entretenimento para configurar a TV Digital 17" pessoal.

1. Selecione o menu principal das definições.

Consulte o passo 1 na página 24.

2. Selecione o modo de entretenimento.

No menu principal das definições, toque no botão Entertainment (Entretenimento) para entrar no modo de entretenimento.

3. Configure uma TV pessoal, se o desejar.

Toque no botão Personal Settings (Definições pessoais) para ver opções de configuração da consola para funcionar com a TV Digital 17" ou outra TV pessoal compatível.

Toque no botão Default Settings (Predefinições) e, em seguida, selecione um canal predefinido e um volume predefinido, se o desejar.

Toque no botão Custom Settings (Personalizações) e, em seguida, selecione o tipo de TV da lista pendente, se necessário. Utilize os controlos de configuração da TV como um controlo remoto para a TV pessoal, se o desejar.

Nota: Quando a consola for utilizada como TV pessoal, certifique-se de que está selecionado Personal TV (TV pessoal) como fonte de áudio (consulte COMO ALTERAR A FONTE DE ÁUDIO na página 28).

4. Saia do modo de entretenimento.

Para sair do modo de entretenimento, prima o botão Anterior.

COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

A consola inclui um modo de manutenção que lhe permite atualizar o firmware da consola, calibrar a inclinação da rampa, ver informações da máquina, ver o código-chave de um botão, registar a bicicleta elíptica e introduzir um código de clube.

1. Selecione o menu principal das definições.

Consulte o passo 1 na página 24.

2. Selecione o modo de manutenção.

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

O ecrã principal do modo de manutenção apresenta informações sobre o modelo e versão da consola.

3. Atualize o firmware da consola.

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

Toque no botão Firmware Update (Atualização de firmware) para verificar se existem atualizações ao firmware com a rede sem fios. A atualização inicia automaticamente.

Para evitar danificar o aparelho elíptico, não desligue a corrente enquanto o firmware estiver a ser atualizado.

Nota: ocasionalmente, uma atualização do firmware pode fazer com que a consola funcione de forma ligeiramente diferente. Estas atualizações são sempre concebidas para melhorar a experiência do exercício.

O ecrã apresenta o progresso da atualização. Quando a atualização estiver concluída, o aparelho elíptico desliga e liga novamente. Se isso não acontecer, coloque o interruptor de corrente para a posição Off (Desligado). Espere vários segundos e, em seguida, coloque o interruptor de corrente na posição Reset (Reposição). Nota: A consola pode demorar uns momentos a ficar pronta a utilizar.

4. Calibre a inclinação da rampa.

Toque no botão Calibrate Incline (Calibrar inclinação). Em seguida, toque no botão Begin (Começar) para calibrar a inclinação da rampa. A rampa eleva-se automaticamente ao nível máximo de inclinação, baixa até ao nível mínimo de inclinação e regressa à posição inicial. Desta forma a inclinação é calibrada. Prima o botão Cancel (Cancelar) para cancelar a calibração e regressar ao modo de manutenção. Quando a inclinação estiver calibrada, toque no botão Finish (Terminar).

IMPORTANTE: Mantenha os animais de estimação, pés e outros objetos afastados do aparelho elíptico enquanto a inclinação está a calibrar.

5. Veja as informações da máquina.

Toque no botão Machine Info (Informações da máquina) para ver informações sobre o aparelho elíptico. Depois de visualizar as informações, prima o botão Anterior.

6. Descubra códigos-chave.

Esta opção destina-se a ser utilizada por técnicos de assistência, para identificar se determinado botão funciona corretamente.

7. Registe o aparelho elíptico em iFit.com.

Esta opção destina-se a ser utilizada por proprietários de ginásios, para ver e registar o histórico de utilizações do aparelho elíptico em iFit.com.

Toque no botão Register Equipment (Registar equipamento), introduza o código de clube e, em seguida, toque no botão Submit (Enviar).

8. Introduza o código de clube.

Esta opção destina-se a ser utilizada por proprietários de ginásios. Toque no botão Enter Token (Introduzir código), introduza o código de clube e, em seguida, toque no botão Submit.

9. Saia do modo de manutenção.

Para sair do modo de manutenção, prima o botão anterior.

COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS

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

Nota: é necessário ter uma rede sem fios, incluindo um router 802.11b/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

1. Selecione o menu principal das definições.

Consulte o passo 1 na página 24.

2. Seleccione o modo de rede sem fios.

No menu principal das definições, toque no botão Network Setup (Configuração de rede) e, em seguida, toque no botão Wireless Network (Rede sem fios) para entrar no modo de rede sem fios.

3. Ative o Wi-Fi.

Certifique-se de que a caixa de verificação Wi-Fi está marcada com um visto verde. Se não estiver, toque uma vez na opção de menu Wi-Fi e aguarde alguns segundos. A consola irá procurar redes sem fios disponíveis.

4. Configure e faça a gestão de uma ligação a uma rede sem fios.

Quando o Wi-Fi estiver ativado o ecrã apresenta uma lista de redes disponíveis. Nota: a lista de redes sem fios pode demorar uns momentos a aparecer.

Certifique-se de que a caixa de verificação na opção de menu Network notification (Notificação de rede) está marcada com um visto verde, para que a consola o avise quando houver uma rede sem fios disponível ao alcance.

Nota: é necessário ter uma rede sem fios, incluindo um router 802.11b/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

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

Uma caixa de informações irá perguntar-lhe se pretende ligar-se à rede sem fios. Toque no botão Connect (Ligar) para se ligar à rede ou toque no botão Cancel (Cancelar) para regressar à lista de redes. Se a rede tiver uma palavra-passe, toque na caixa de introdução da palavra-passe. Aparece no ecrã um teclado. Para ver a palavra-passe à medida que a escreve, toque na caixa de verificação Show Password (Mostrar palavra-passe).

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 17.

Quando a consola estiver ligada à rede sem fios, a opção de menu WiFi no topo do ecrã apresenta a palavra CONNECTED (Ligado). Em seguida, prima o botão Anterior para regressar ao modo de rede sem fios.

Para desligar de uma rede sem fios, selecione a rede sem fios e, em seguida, toque no botão Forget (Esquecer).

Se tiver problemas na ligação à rede selecionada, certifique-se de que a palavra-passe é a correta. Nota: as palavras-passe são sensíveis a maiúsculas e minúsculas.

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

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

5. Saia do modo de rede sem fios.

Para sair do modo de rede sem fios, prima o botão Anterior.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para ouvir o áudio da consola, áudio da TV remota ou áudio da TV digital 17" pessoal com os auscultadores ou auriculares, ligue-os à tomada áudio da consola e selecione uma fonte de áudio (consulte COMO ALTERAR A FONTE DE ÁUDIO à direita). Nota: a tomada áudio destina-se apenas a saída de áudio.

COMO UTILIZAR UM IPOD COM O SISTEMA DE SOM

Esta consola foi concebida especificamente para trabalhar com o iPod® e foi certificada pelo programador para respeitar os padrões de desempenho da Apple.

Para ouvir música ou audiolivros com o iPod, ligue-o ao cabo que sai da consola. A consola irá carregar o iPod enquanto o utiliza. **Certifique-se de que o iPod está totalmente encaixado.**

Em seguida, prima o botão “play” do iPod. Ajuste o volume premindo os botões de aumentar e diminuir Vol (Volume) na consola.

Nota: para ouvir o áudio da consola, áudio da TV remota ou áudio da TV digital 17" pessoal, ligue os auscultadores à tomada áudio da consola. Em seguida, para ouvir o iPod, selecione iPod como fonte de áudio (consulte COMO ALTERAR A FONTE DE ÁUDIO à direita).

COMO CARREGAR UM DISPOSITIVO

Ligue um leitor de MP3, smartphone ou outro dispositivo USB à porta USB na parte da frente da consola para carregar o dispositivo.

Ligue um iPod ao cabo que sai da consola para carregar o iPod.

COMO ALTERAR A FONTE DE ÁUDIO

Para seleccionar uma fonte de áudio diferente, toque no botão das notas musicais no fundo do ecrã. Em seguida, escolha uma fonte de áudio da lista.

1. TV Pessoal.

Selecione esta fonte de áudio para ouvir áudio da TV 17" Digital. Nota: a consola tem de ter uma TV 17" Digital para esta opção funcionar (consulte a página 12).

2. iPod.

Selecione esta fonte de áudio para ouvir o seu iPod (consulte COMO UTILIZAR UM IPOD COM O SISTEMA DE SOM à esquerda).

COMO UTILIZAR O BROWSER DA INTERNET

Nota: para utilizar o browser é necessário ter acesso a uma rede sem fios, incluindo um router 802.11b/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

Para abrir o browser, toque no botão do globo no canto inferior esquerdo do ecrã. Em seguida, selecione um Web site.

Para navegar no browser da Internet, toque nos botões Anterior, Atualizar e Avanço no ecrã. Para sair do browser da Internet, toque no botão Regressar no ecrã.

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 17.

Para introduzir um endereço Web diferente na barra do URL, deslize o dedo para baixo no ecrã para ver a barra do URL, se necessário. Em seguida, toque na barra do URL, utilize o teclado para introduzir o endereço e toque no botão Go (Ir) no teclado.

Nota: enquanto ainda está a utilizar o browser, os botões de resistência, inclinação, ventoinha e volume continuam a funcionar, mas os botões de sessão de exercício não funcionam.

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

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

Para limpar o aparelho elíptico, utilize um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar direta.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

Se a consola não indicar a sua frequência cardíaca quando agarra o monitor da frequência cardíaca do punho, ou se a frequência cardíaca indicada parecer demasiado alta ou baixa, consulte o passo 5 na página 19.

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 VMEL81911-INT.4 R0714A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	45	4	Espaçador da Roda
2	1	Barra Vertical	46	2	Disco
3	1	Consola	47	2	Anel
4	1	Parte Traseira da Consola	48	1	Escudo Esquerdo
5	1	Tabuleiro de Acessórios	49	1	Escudo Direito
6	1	Barra de Pulsações	50	2	Cobertura do Braço do Pedaleiro
7	1	Módulo Multimédia	51	1	Escudo Frontal
8	4	Placa do Sensor	52	1	Escudo Superior
9	1	Cobertura da Resistência das Pulsações	53	1	Braço do Rolete Direito
10	2	Cobertura Traseira das Pulsações	54	1	Braço do Pedal Direito
11	2	Interruptor de Controlo	55	1	Braço Superior Direito
12	2	Fio de Terra	56	1	Pedal Direito
13	1	Cobertura Frontal da Estrutura	57	1	Braço do Rolete Esquerdo
14	1	Cobertura Traseira da Estrutura	58	1	Braço do Pedal Esquerdo
15	1	Rampa	59	1	Braço Superior Esquerdo
16	1	Cobertura Superior da Rampa	60	1	Pedal Esquerdo
17	1	Cobertura Frontal da Rampa	61	2	Cobertura do Eixo
18	1	Cobertura Traseira da Rampa	62	2	Cobertura do Braço
19	1	Suporte de Elevação	63	2	Tampa do Braço
20	1	Suporte da Rampa	64	10	Cobertura do Rolamento
21	1	Eixo	65	20	Rolamento
22	2	Bucha da Rampa	66	2	Tampa do Braço do Rolete
23	1	Conector da Rampa	67	2	Tampa do Braço do Pedal
24	2	Bloco da Almofada	68	2	Espaçador do Rolete
25	1	Motor de Elevação	69	2	Rolete
26	1	Chave	70	14	Anel de Retenção
27	1	Quadro de Controlo	71	18	Anilha Intercalar
28	1	Quadro Elétrico	72	8	Anilha Ondulada
29	1	Parafuso/Mecanismo de Resistência	73	4	Parafuso 1/4" x 3 1/4"
30	2	Pé Nivelador	74	4	Parafuso 1/4" x 2"
31	3	Pé	75	2	Pino 3/8" x 2 1/4"
32	4	Rolamento da Roda	76	4	Contraporca 3/8"
33	1	Suporte Elétrico	77	9	Parafuso #8 x 1/2"
34	1	Interruptor de Corrente	78	8	Rebite
35	1	Tomada Elétrica	79	8	Parafuso #4 x 3/16"
36	1	Polia	80	16	Parafuso 1/4" x 3/8"
37	2	Íman	81	6	Parafuso 5/16" x 1 1/4"
38	1	Pedaleiro/Braço do Pedaleiro	82	2	Anilha de Resguardo 1/4"
39	1	Braço do Pedaleiro	83	1	Parafuso 1/4" x 3/4"
40	1	Correia de Transmissão	84	1	Pino 3/8" x 3 1/2"
41	2	Roda	85	4	Parafuso 3/8" x 1"
42	1	Interruptor de Lâminas	86	1	Parafuso 5/16" x 1/2"
43	1	Espaçador do Pedaleiro	87	4	Parafuso Cilíndrico 1/4" x 1"
44	4	Bucha do Motor de Elevação	88	1	Pino 3/8" x 1 3/4"
			89	2	Parafuso 1/2" x 13/16"
			90	6	Parafuso 1/4" x 1/2"

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
91	11	Parafuso #8 x 1/2"	120	4	Suporte Rotativo do Braço
92	4	Parafuso #8 x 1"	121	8	Rolamento do Suporte Rotativo
93	8	Parafuso #10 x 3/8"	122	4	Parafuso de Espera Rotativo
94	5	Parafuso 3/8" x 2 1/2"	123	4	Parafuso de Flange
95	2	Parafuso 1/4" x 1 1/4"	124	1	Fio 4"
96	2	Parafuso 1/4" x 1"	125	1	Tablet
97	12	Parafuso #6 x 3/16"	126	8	Parafuso #4 x 3/16"
98	3	Parafuso 5/16" x 3/4"	127	2	Porca de Travamento #6
99	2	Anilha Plana 1/2"	128	2	Pino #6 x 3/8"
100	4	Parafuso #8 x 2"	129	1	Suporte do Sensor
101	4	Parafuso #8–32 x 1/2"	130	4	Bucha Rotativa do Braço Superior
102	4	Parafuso 5/16" x 5"	131	4	Bucha Rotativa do Braço Inferior
103	1	Cablagem Principal	132	2	Proteção do Disco
104	1	Cabo de Alimentação Elétrica	133	2	Parafuso de Proteção do Disco
105	1	Cabo de TV	134	1	Cobertura das Pulsações de Inclinação
106	2	Anilha em Forma de Estrela 3/8"	135	2	Punho em Espuma
107	2	Anilha Plana 3/8"	136	2	Anilha do Pedaleiro
108	2	Parafuso de Cabeça Chata 5/16" x 1 1/4"	137	1	Fio da Barra de Pulsações
109	1	Parafuso #8 x 3/4"	138	1	Porca de Travamento 3/8"
110	4	Parafuso #8–32 x 3/4"	139	1	Cabo de Resistência
111	2	Pino 5/16" x 27 3/4"	140	4	Anilha em Forma de Estrela #8
112	4	Porca 5/16"	*	—	Suporte da Ventoinha da Consola
113	1	Suporte Dropout Direito	*	—	Prateleira para Livros
114	1	Suporte Dropout Esquerdo	*	—	Recetor de Pulsações
115	4	Porca #10	*	—	Grelha da Ventoinha
116	1	Suporte do Motor	*	—	Cobertura da Grelha da Ventoinha
117	1	Motor de Resistência	*	—	Ferramenta de Montagem
118	4	Parafuso #10	*	—	Manual do Utilizador
119	1	Suporte Rotativo da Rampa			

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 VMEL81911-INT.4 R0714A

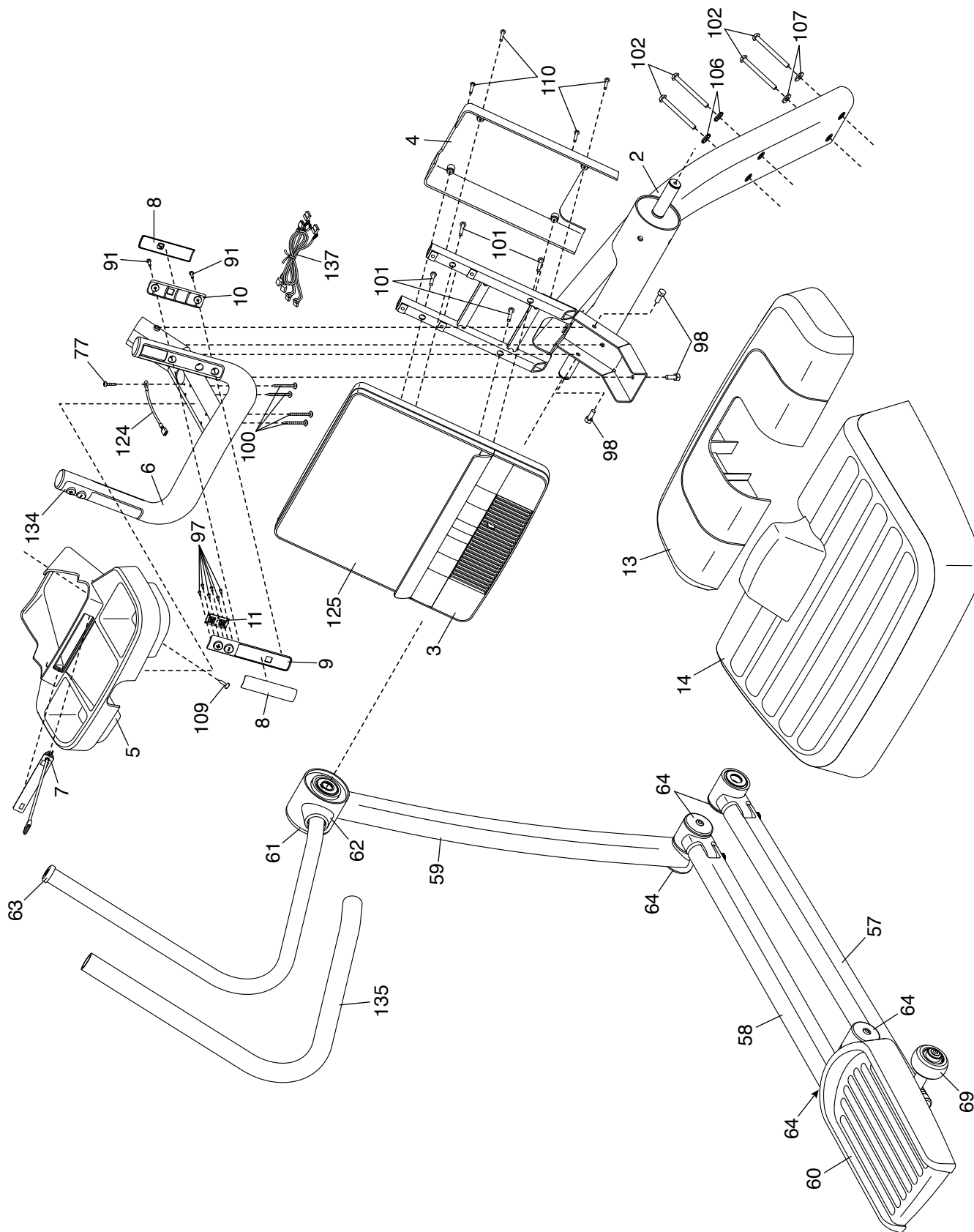


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº VMEL81911-INT.4 R0714A

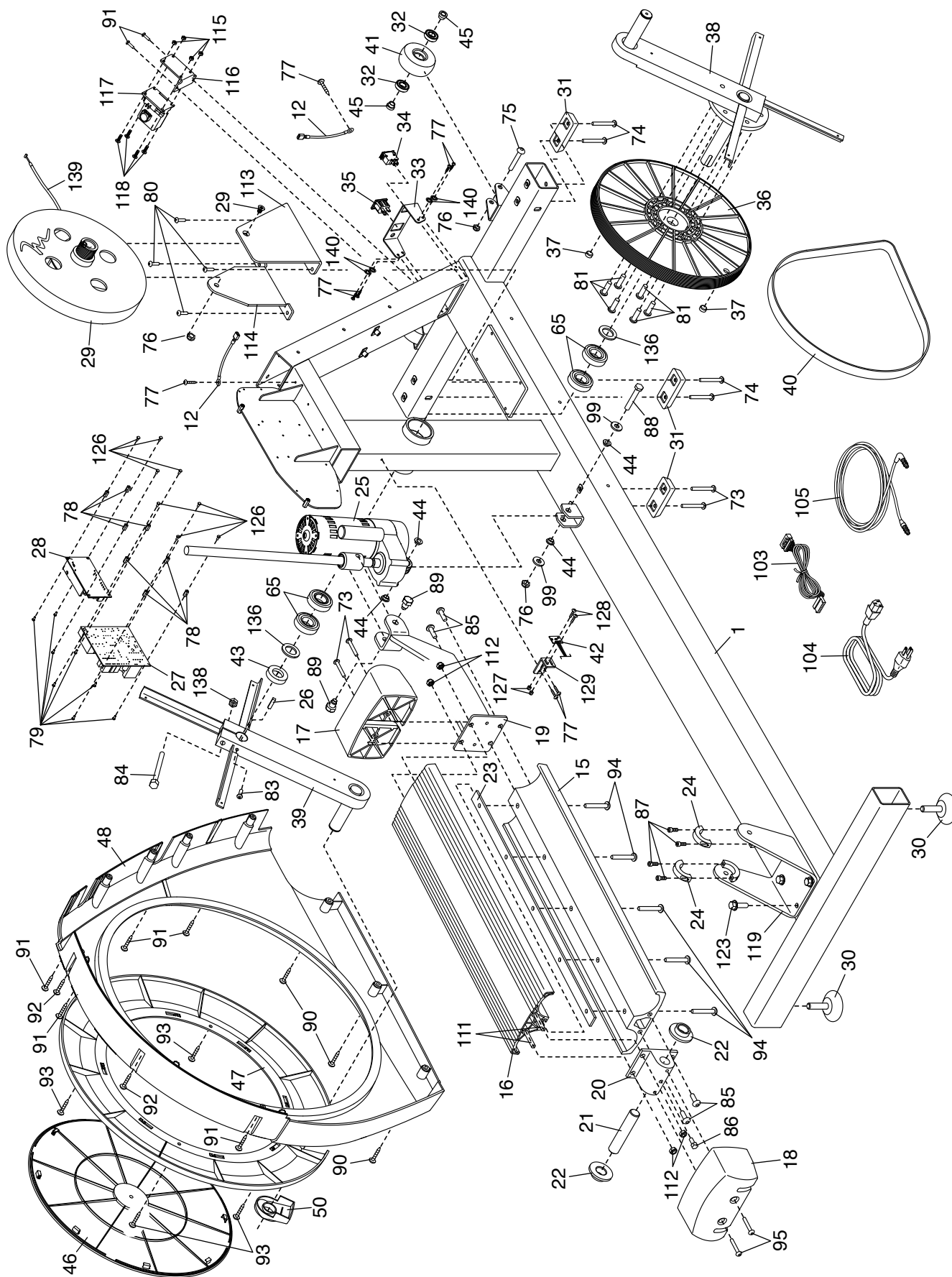
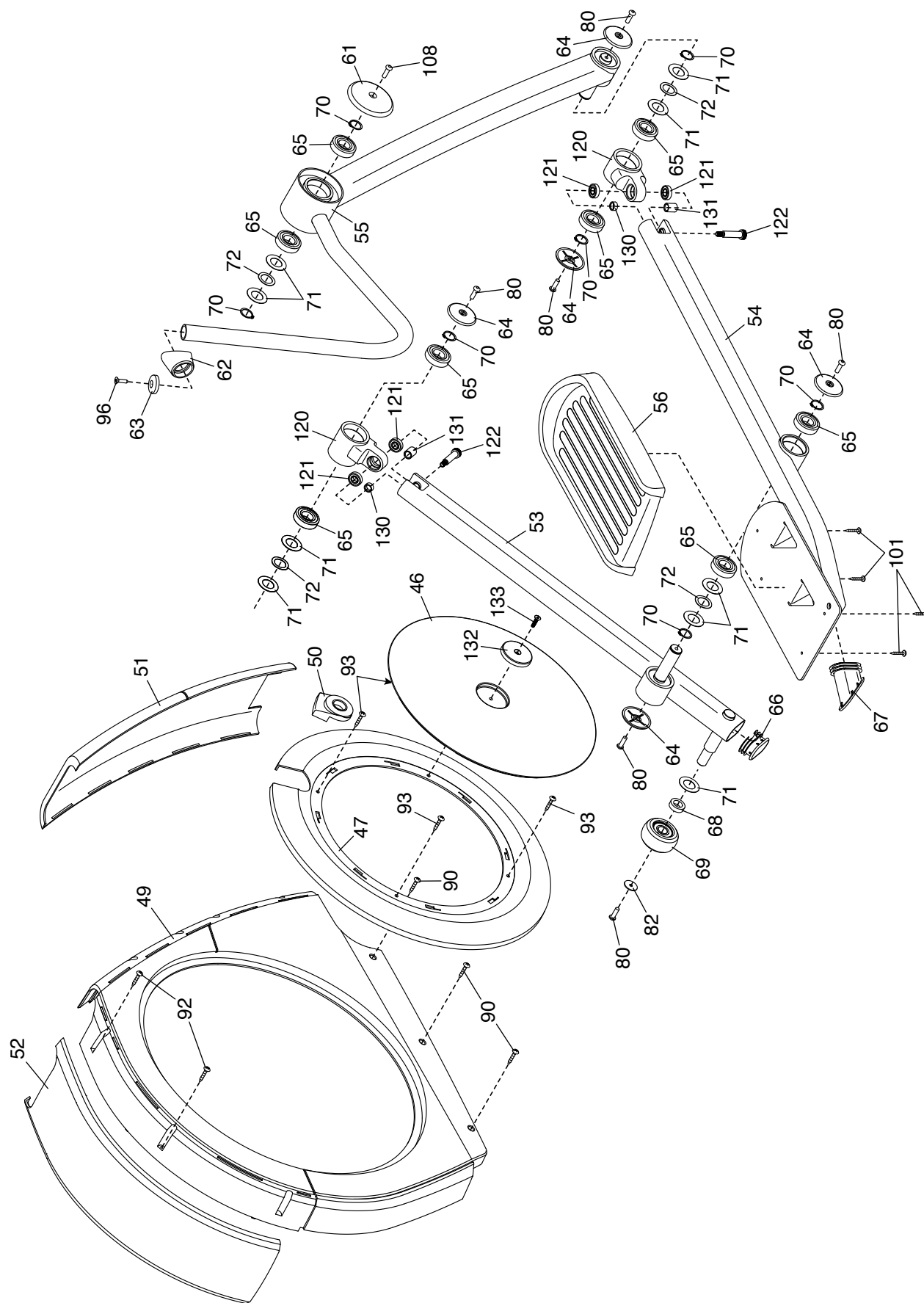


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº VMEL81911-INT.4 R0714A



COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE

Se tiver dúvidas depois de ler este manual, ou se tiver peças danificadas ou em falta, contacte o Serviço de Apoio ao Cliente através de um dos números de telefone ou endereços indicados abaixo. **Anote o número de modelo, número de série e nome do produto (consulte a capa deste manual) Antes de contactar o Serviço de Apoio ao Cliente. Se encomendar peças de substituição, anote também o número de código e descrição de cada peça (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO perto do final deste manual).**

Nos Estados Unidos da América

Por telefone: 1-800-201-2109, de segunda a sexta das 6h às 18h MT (zona das montanhas)

E-mail: customercare@freemotionfitness.com

Por escrito:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos da América

Fora dos Estados Unidos da América

Por telefone: 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521, de segunda a sexta das 6h às 15h (hora da zona das montanhas dos EUA)

E-mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIA LIMITADA

Este produto tem garantia para funcionar em ambientes institucionais sem regime de pagamento, como hotéis, ginásios em apartamentos, ginásios empresariais, esquadras de polícia, quartéis de bombeiros, instalações hospitalares e de fisioterapia. O produto não tem garantia para utilização em ambientes de utilização intensa, como health clubs, universidades, centros comunitários ou instalações militares; a utilização deste produto nesse tipo de instalações anula a garantia.

PERÍODOS E COBERTURA DA GARANTIA

A FreeMotion Fitness garante que este produto está isento de defeitos de fabrico e material sob condições de utilização e manutenção normais. As peças e o desgaste têm garantia de um (1) ano, a menos que a fatura especifique de outra forma.

O período da garantia tem início na data de compra da fatura. Quaisquer peças reparadas ou substituídas durante o período de garantia ficarão garantidas durante o que restar do período de garantia original.

CONDIÇÕES E LIMITAÇÕES

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 excedam o peso máximo por utilizador indicado neste manual.
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 provocados por ligação elétrica incorreta ou corrente elétrica insuficiente. Nota: Este produto pode não ter fios elétricos.

Esta garantia não se aplicará ao seguinte:

1. Peças ornamentais, incluindo punhos, assentos, autocolantes 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 PRECISAR DE ASSISTÊNCIA

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 fatura 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. Alguns países 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 de país para país.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Consulte COMO CONTACTAR O SERVIÇO DE APOIO AO CLIENTE acima.