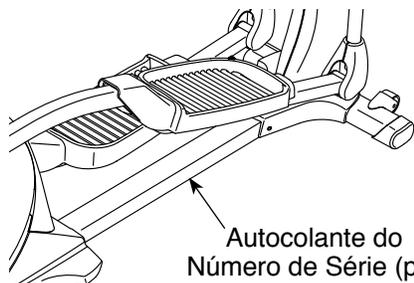


Modelo nº NTEVEL88012.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301

Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:

www.iconsupport.eu

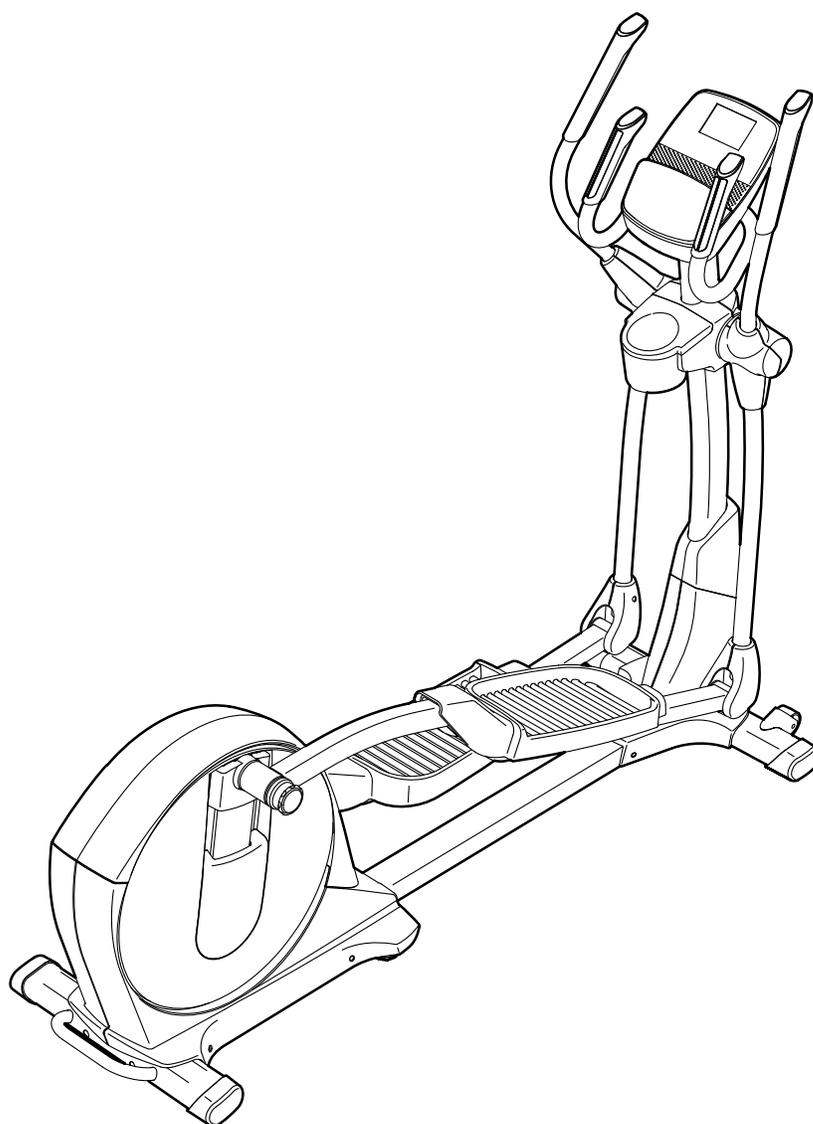
Endereço electrónico:

cspi@iconeurope.com

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



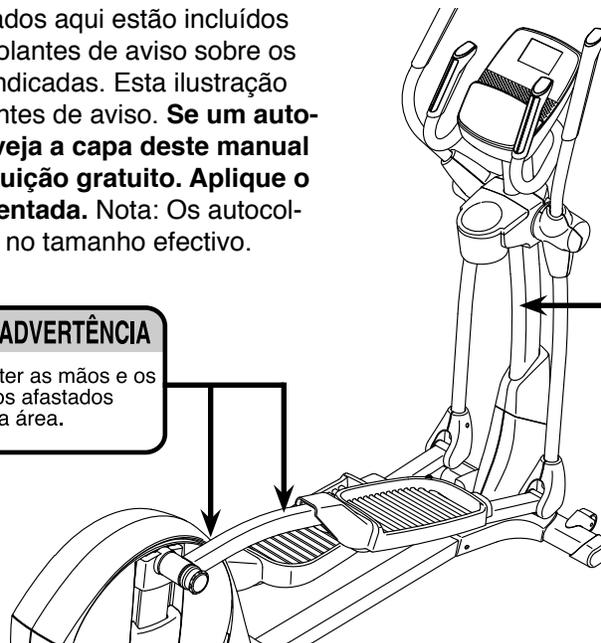
ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	5
MONTAGEM	6
COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO	19
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	28
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	30
LISTA DE PEÇAS	31
DIAGRAMA AMPLIADO	33
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

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

⚠ ADVERTÊNCIA
Manter as mãos e os dedos afastados desta área.



- ⚠ ADVERTÊNCIA**
- A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves.
 - Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções.
 - Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
 - O peso do utilizador não pode exceder os 130 kg.
 - 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 lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do aparelho elíptico antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Utilize o aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.
3. É da responsabilidade do proprietário deste equipamento garantir que todos os utilizadores do aparelho elíptico estejam devidamente informados acerca de todas as precauções.
4. O aparelho elíptico destina-se apenas a utilização caseira. Não utilize o aparelho elíptico em ambientes comerciais, institucionais ou de aluguer.
5. 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.
6. 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.
7. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
8. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho elíptico.
9. O aparelho elíptico não deve ser utilizado por pessoas de peso superior a 130 kg.
10. Use roupa adequada quando se exercitar; não use roupa larga que possa ficar presa no aparelho elíptico. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.
11. Segure-se aos manípulos ou aos braços superiores do aparelho elíptico sempre que subir para ele, descer dele ou o utilizar.
12. 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.
13. 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.
14. Mantenha as costas direitas sempre que utilizar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.
15. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

ANTES DE COMEÇAR

Agradecemos a sua aquisição do revolucionário aparelho elíptico NORDICTRACK® E 8.5. O aparelho elíptico E 8.5 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa 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.

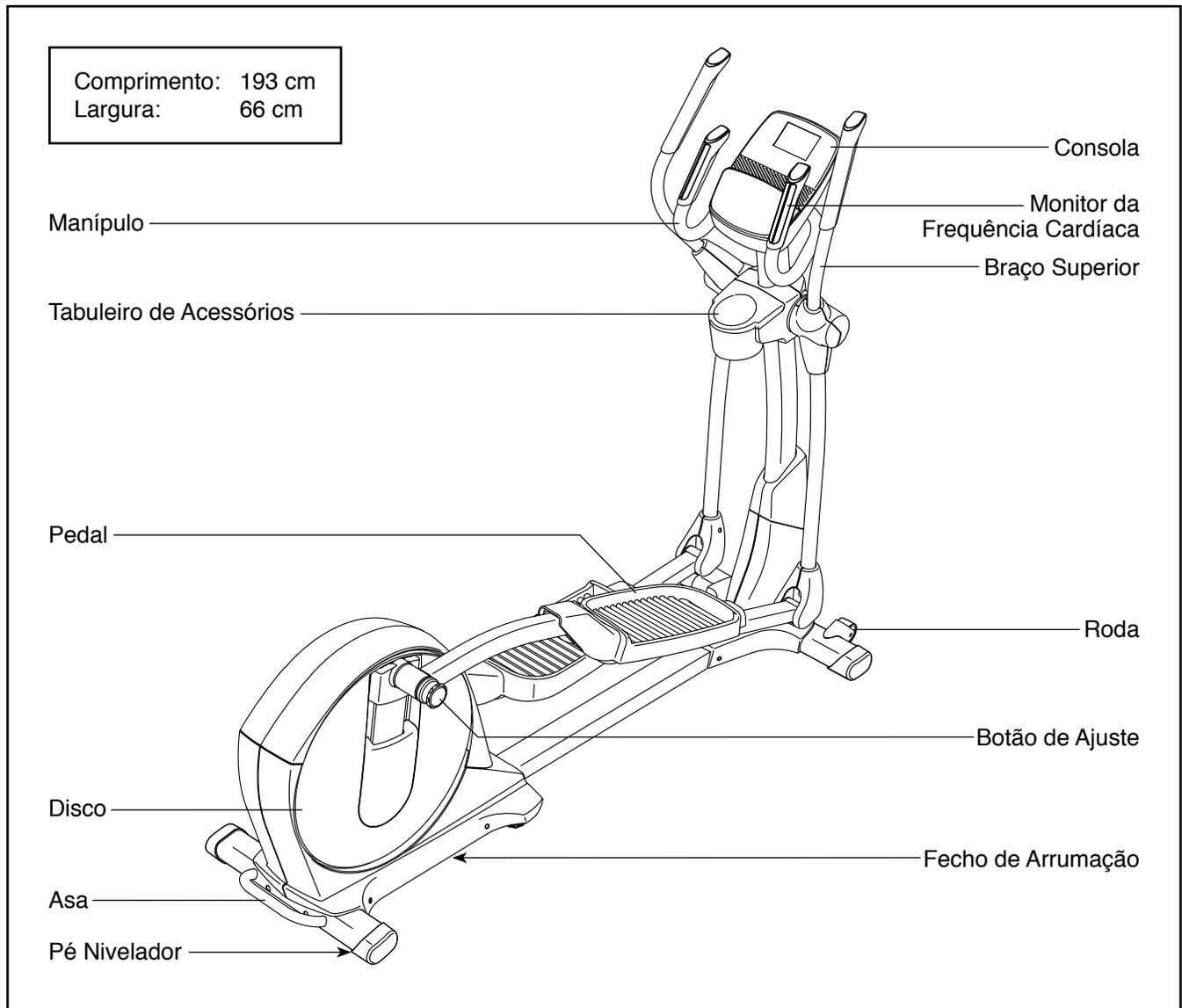
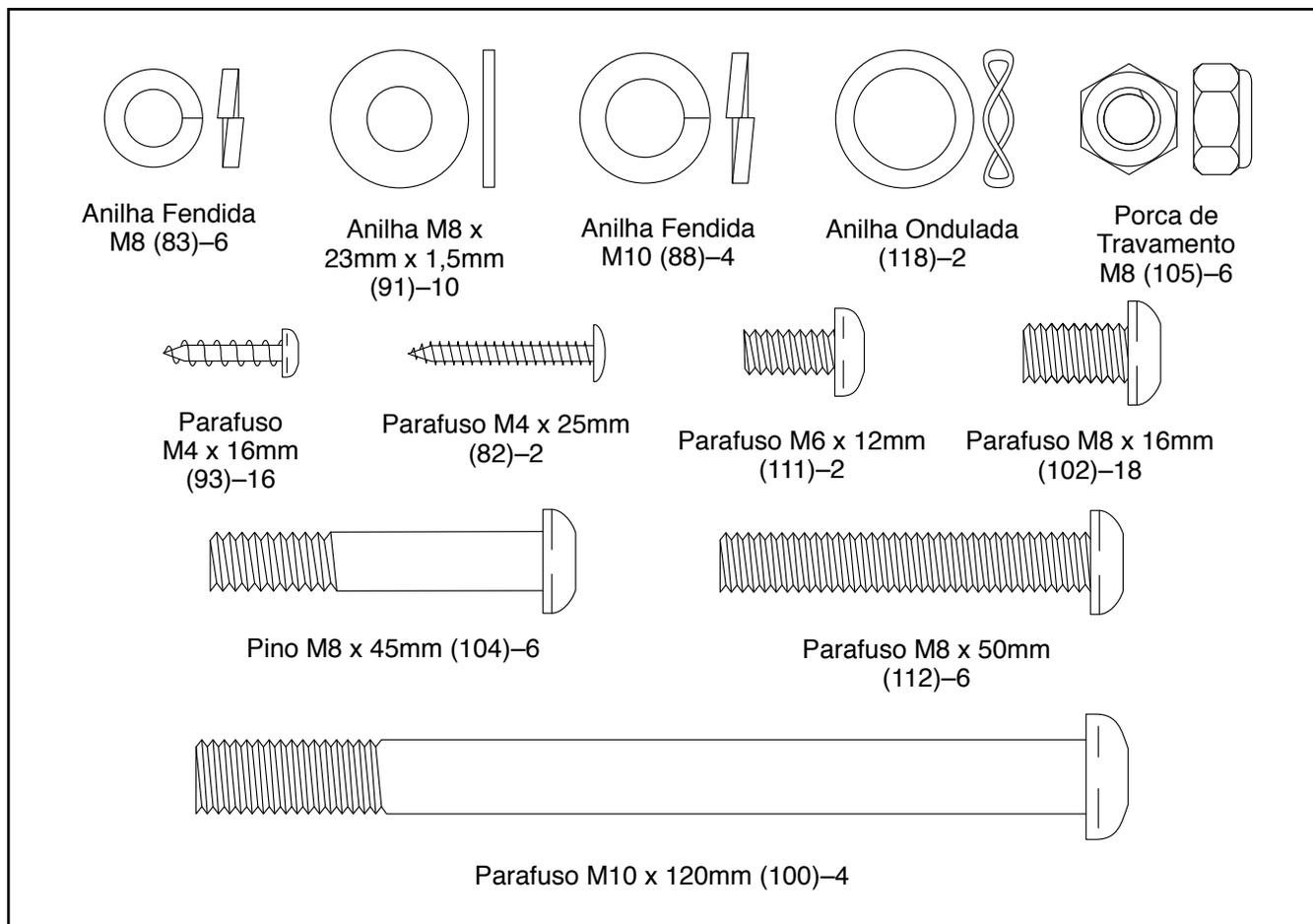
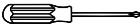


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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.**



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 peças pequenas, consulte a página 5.
- Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer as ferramentas seguintes:
 - uma chave Phillips 
 - 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. Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o produto.

- ativa a sua garantia
- poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
- permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

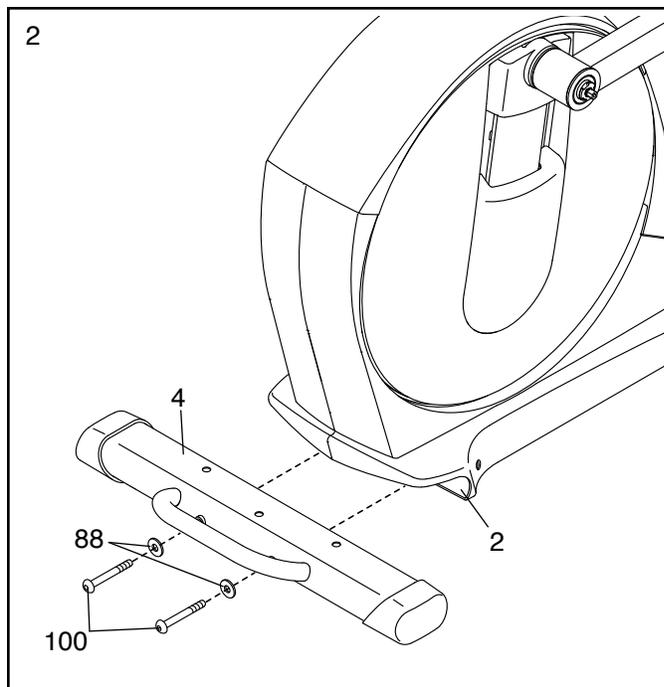
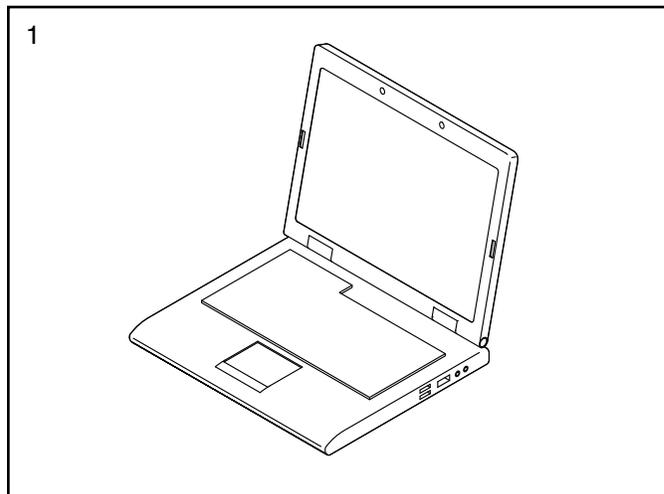
Nota: se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registe o seu produto.

- ## 2. Puxe a Estrutura Dobrável (2) para trás até que fique bloqueada na devida posição. Depois, consulte COMO DOBRAR E DESDOBRAR O APARELHO ELÍPTICO na página 19 e desdobre o aparelho elíptico.

Conselho: poderá ser mais fácil executar este passo com o aparelho elíptico dobrado.

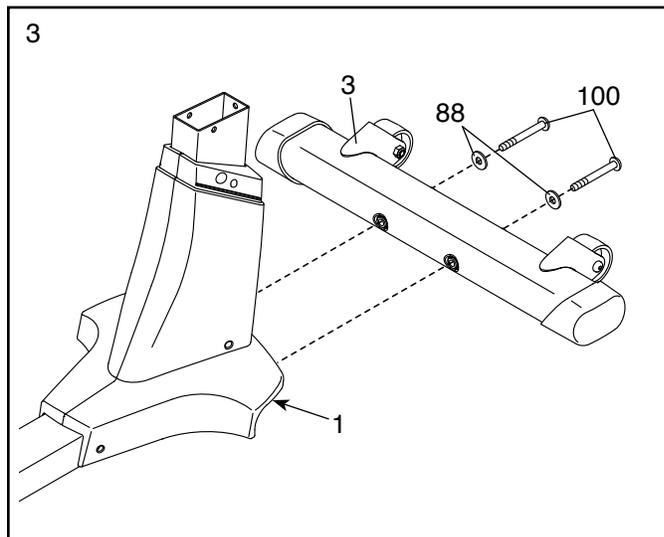
Posicione o Estabilizador Traseiro (4) conforme mostrado.

Enquanto outra pessoa eleva a Estrutura Dobrável (2), fixe o Estabilizador Traseiro (4) à mesma com dois Parafusos M10 x 120mm (100) e duas Anilhas Fendidas M10 (88).



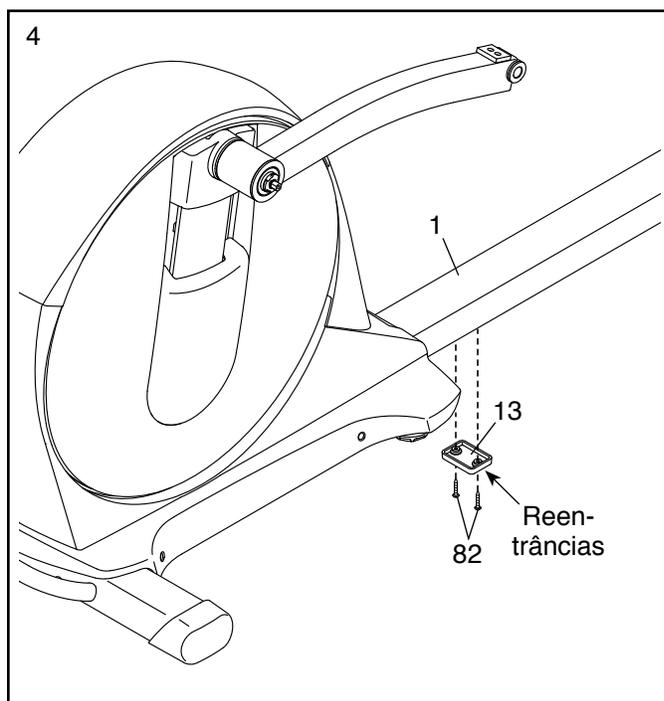
3. Posicione o Estabilizador Frontal (3) conforme mostrado.

Enquanto outra pessoa eleva a Estrutura (1), fixe o Estabilizador Frontal (3) à mesma com dois Parafusos M10 x 120mm (100) e duas Anilhas Fendidas M10 (88).



4. Posicione o Amortecedor Pequeno (13) de forma a que as reentrâncias fiquem na posição indicada.

Enquanto outra pessoa levanta a Estrutura (1), fixe o Amortecedor Pequeno (13) à parte inferior da mesma com dois Parafusos M4 x 25mm (82).

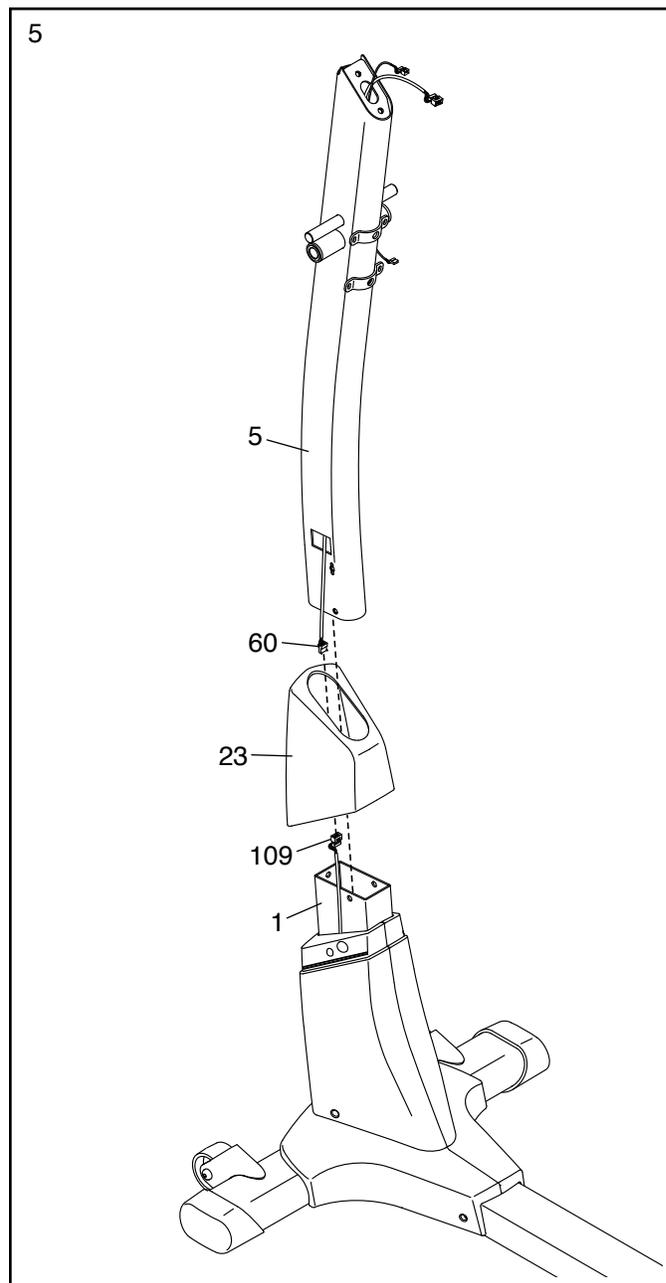


5. Posicione a Barra Vertical (5) e a Cobertura Superior (23) conforme mostrado. Faça subir a Cobertura Superior pela Barra Vertical.

Peça a outra pessoa que segure a Barra Vertical (5) e a Cobertura Superior (23) junto à Estrutura (1).

Ligue o Fio da Barra Vertical (60) ao Fio da Estrutura (109).

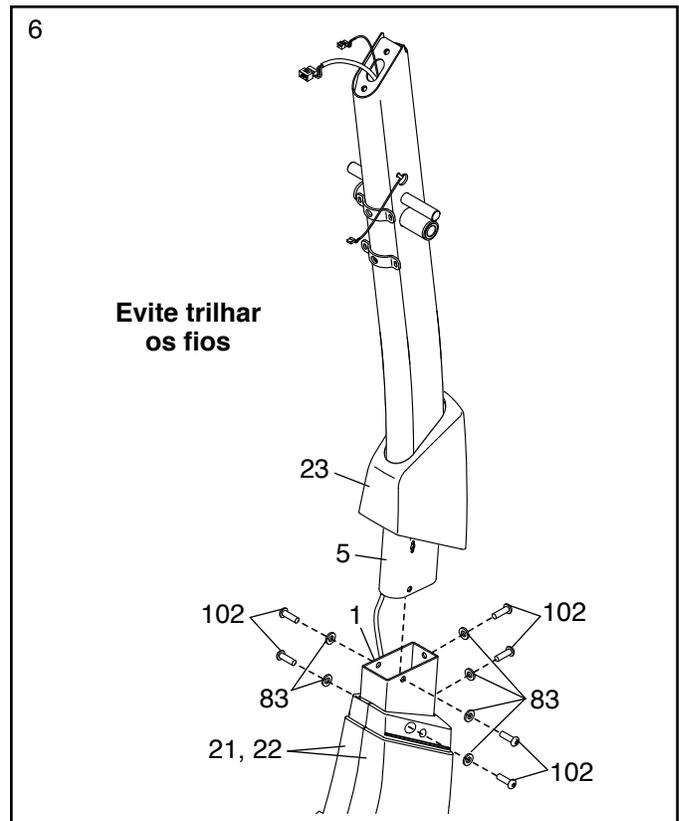
Conselho: para impedir que o Fio da Barra Vertical (60) caia para o interior da Barra Vertical (5), segure o topo do mesmo com fita adesiva ou um elástico.



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

Fixe a Barra Vertical (5) com seis Parafusos M8 x 16mm (102) e seis Anilhas Fendidas M8 (83).
Não aperte já os Parafusos.

Faça descer a Cobertura Superior (23). **Não pressione já a Cobertura Superior contra as Coberturas da Estrutura Direita e Esquerda (21, 22).**

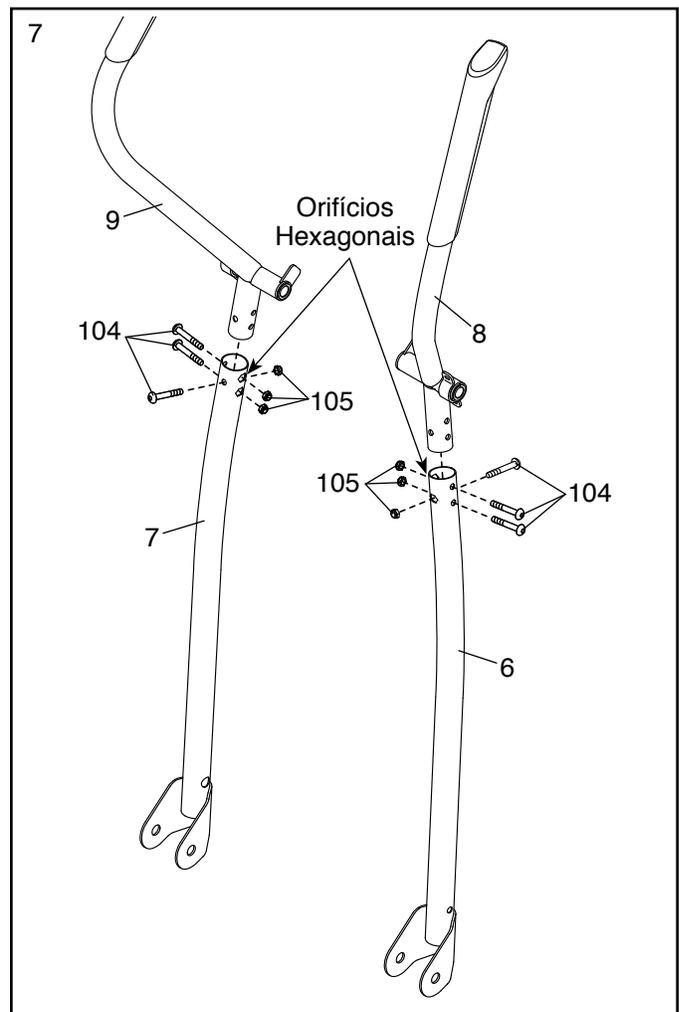


7. Identifique o Braço Superior Direito (8) e a Perna Superior Direita (6) e posicione-os conforme mostrado.

Insira o Braço Superior Direito (8) na Perna Superior Direita (6).

Fixe o Braço Superior Direito (8) com três Pinos M8 x 45mm (104) e três Porcas de Travamento M8 (105). **Certifique-se de que as Porcas de Travamento fiquem dentro dos orifícios hexagonais. Não aperte já os Pinos.**

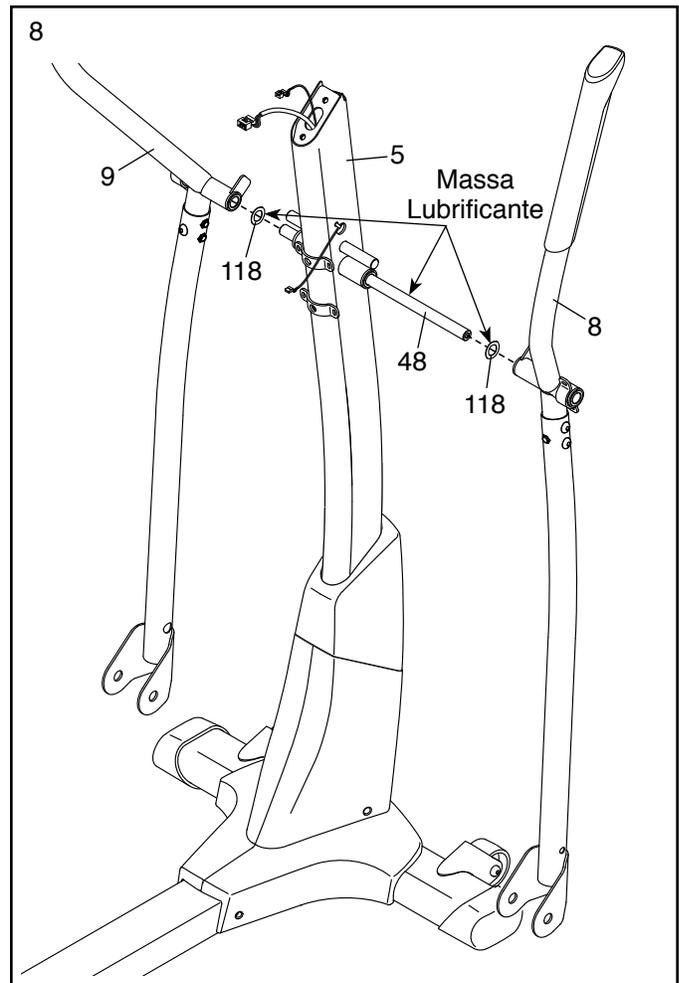
Monte o Braço Superior Esquerdo (9) e a Perna Superior Esquerda (7) da mesma forma.



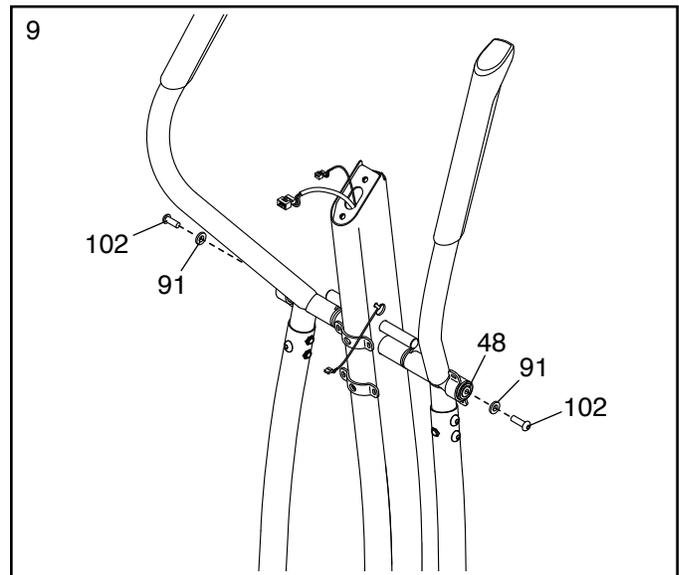
8. Utilizando um pequeno saco plástico para manter os dedos limpos, aplique uma quantidade generosa da massa lubrificante incluída no Eixo da Barra Vertical (48) e em duas Anilhas Onduladas (118).

Introduza o Eixo da Barra Vertical (48) na Barra Vertical (5) e centre-o. Insira uma Anilha Ondulada (118) em cada extremidade do Eixo da Barra Vertical.

Depois, insira os Braços Superiores Direito e Esquerdo (8, 9) no Eixo da Barra Vertical (48).

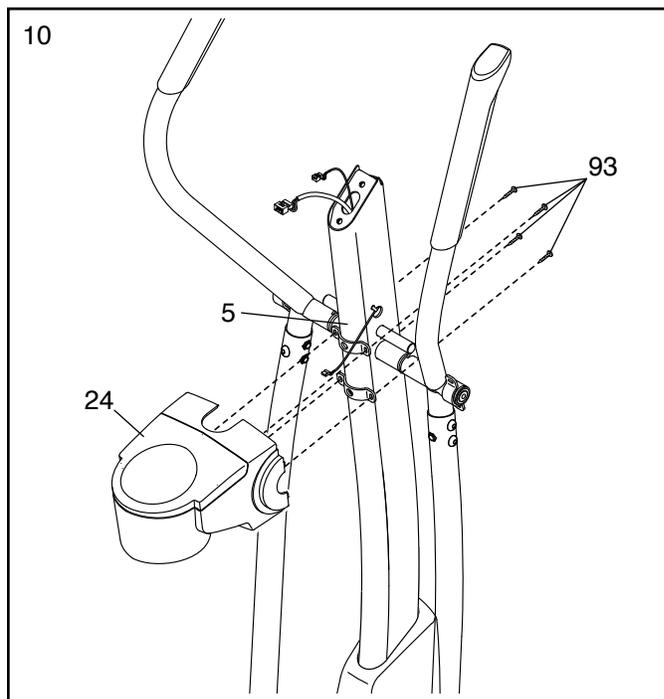


9. **Ao mesmo tempo**, aperte um Parafuso M8 x 16mm (102) e uma Anilha M8 x 23mm x 1,5mm (91) em cada extremidade do Eixo da Barra Vertical (48). **Aperte firmemente os Parafusos.**

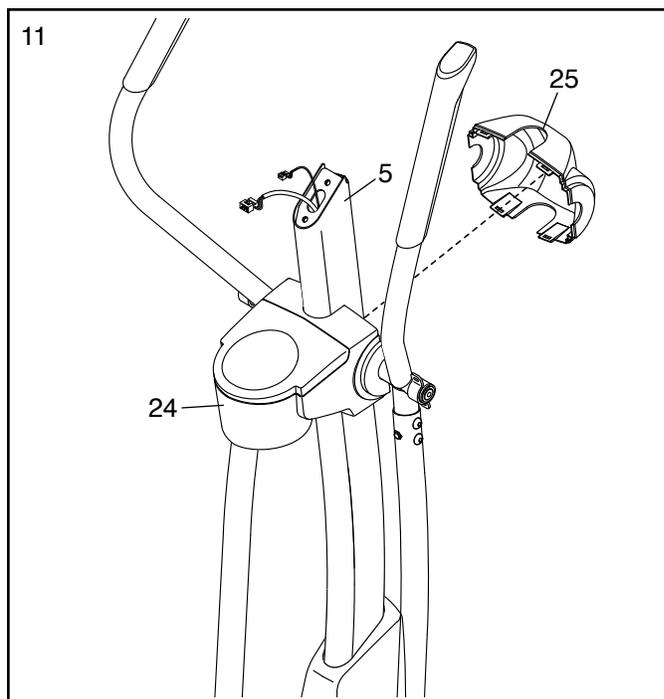


10. **Nota: se adquirir o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional (consulte a página 26), consulte o passo 25 na página 18 para instalar o recetor incluído com o monitor da frequência cardíaca.**

Fixe a Cobertura Traseira da Barra Vertical (24) à Barra Vertical (5) com quatro Parafusos M4 x 16mm (93).



11. Fixe a Cobertura Frontal da Barra Vertical (25) à Barra Vertical (5) premindo as patilhas da Cobertura Frontal da Barra Vertical contra a Cobertura Traseira da Barra Vertical (24).



12. Identifique os Eixos Curtos do Braço do Pedal (115) e os Eixos Compridos do Pedal (não mostrados).

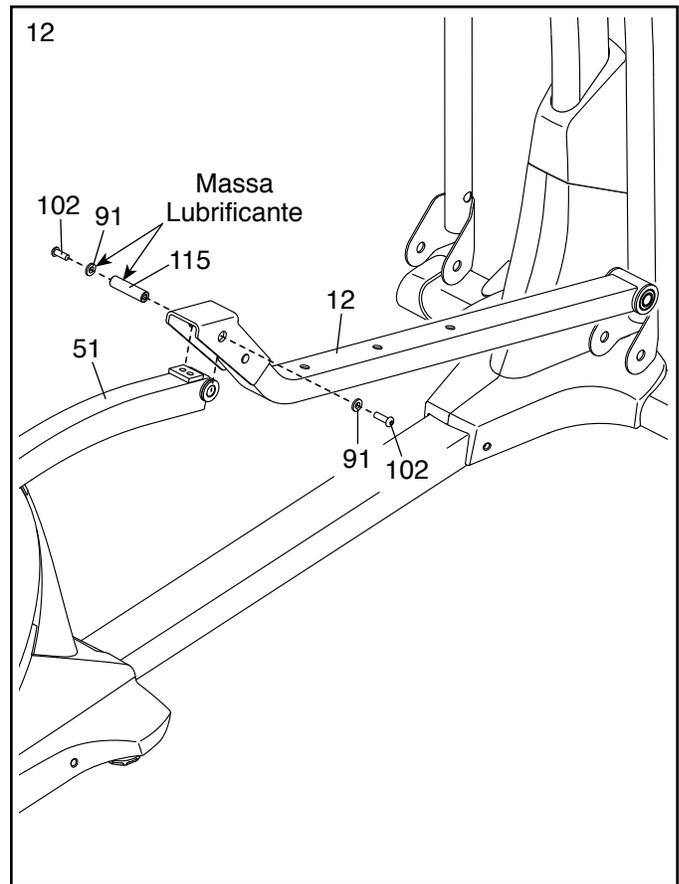
Aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante a um Eixo Curto do Braço do Pedal (115) e a uma Anilha M8 x 23mm x 1,5mm (91).

Em seguida, aperte um Parafuso M8 x 16mm (102) e uma Anilha M8 x 23mm x 1,5mm (91) numa extremidade do Eixo Curto do Braço do Pedal (115), dando algumas voltas.

Posicione um Braço do Pedal (12) conforme mostrado. Enquanto outra pessoa segura a extremidade frontal do Braço Axial Direito (51) no interior do suporte do Braço do Pedal, introduza o Eixo Curto do Braço do Pedal (115) através de ambas as peças.

Aperte outro Parafuso M8 x 16mm (102) e uma Anilha M8 x 23mm x 1,5mm (91) no Eixo Curto do Braço do Pedal (115), dando algumas voltas. **Em seguida, aperte ambos os Parafusos ao mesmo tempo.**

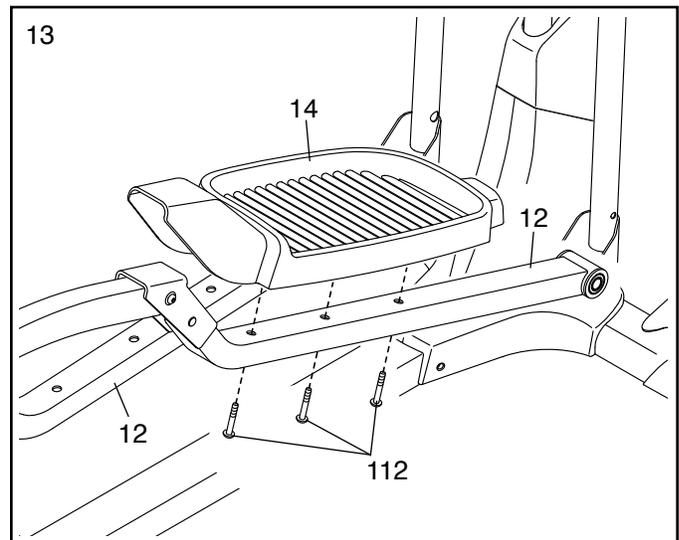
Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



13. Identifique o Pedal Direito (14) e posicione-o conforme mostrado.

Fixe o Pedal Direito (14) ao Braço do Pedal (12) direito com três Parafusos M8 x 50mm (112).

Fixe o Pedal Esquerdo (não mostrado) ao Braço do Pedal (12) esquerdo da mesma forma.



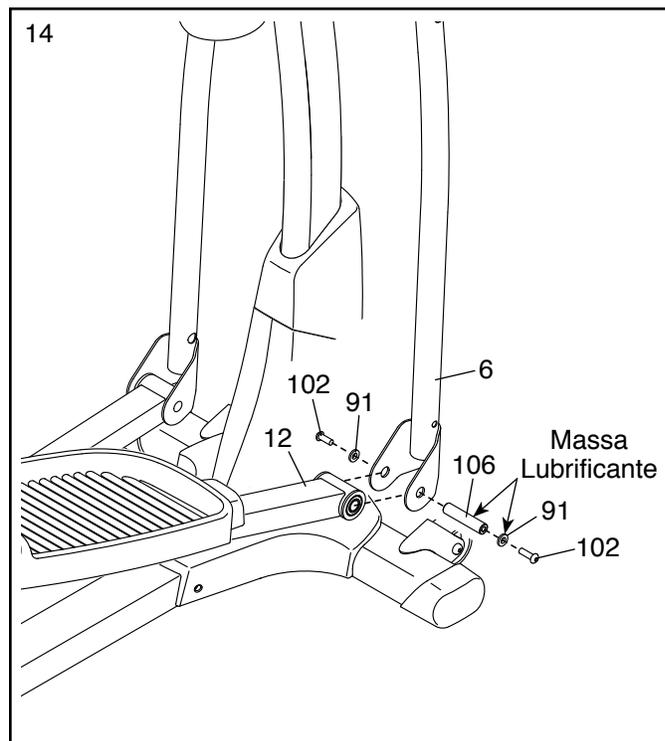
14. Aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante a um Eixo Comprido do Braço do Pedal (106) e a uma Anilha M8 x 23mm x 1,5mm (91).

Em seguida, aperte um Parafuso M8 x 16mm (102) e uma Anilha M8 x 23mm x 1,5mm (91) numa extremidade do Eixo Comprido do Braço do Pedal (106), dando algumas voltas.

Enquanto outra pessoa segura a extremidade frontal do Braço do Pedal (12) direito no interior do suporte da Perna Superior Direita (6), introduza o Eixo Comprido do Braço do Pedal (106) através de ambas as peças.

Aperte outro Parafuso M8 x 16mm (102) e uma Anilha M8 x 23mm x 1,5mm (91) no Eixo Comprido do Braço do Pedal (106), dando algumas voltas. **Em seguida, aperte ambos os Parafusos ao mesmo tempo.**

Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.

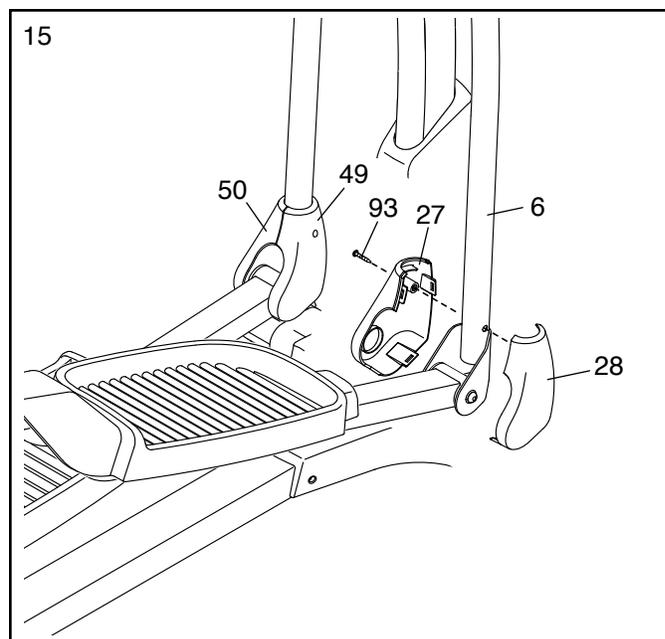


15. Identifique as Coberturas Direitas Interior e Exterior da Perna (27, 28) e posicione-as conforme mostrado.

Prima conjuntamente as Coberturas Direitas Interior e Exterior da Perna (27, 28) em torno da Perna Superior Direita (6).

Fixe as Coberturas Direitas Interior e Exterior da Perna (27, 28) à Perna Superior Direita (6) com um Parafuso M4 x 16mm (93). **Para evitar danificar o plástico, não aperte demasiado o Parafuso.**

Fixe as Coberturas Esquerdas Interior e Exterior da Perna (49, 50) da mesma forma.

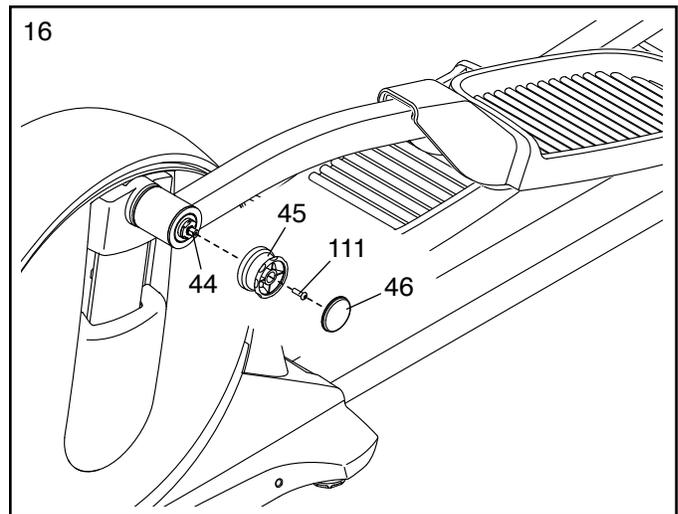


16. Remova e elimine a tampa (não mostrada) do Pino de Ajuste (44) direito.

Fixe um Botão de Ajuste (45) ao Pino de Ajuste (44) direito com um Parafuso M6 x 12mm (111).

Em seguida, prima as patilhas de uma Tampa do Botão (46) contra o Botão de Ajuste (45).

Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



17. **Consulte o passo 7.** Aperte os seis Pinos M8 x 45mm (104).

Consulte o passo 6. Aperte os seis Parafusos M8 x 16mm (102). **Conselho: aperte os dois Parafusos na parte da frente do aparelho elíptico antes de apertar os outros quatro Parafusos.**

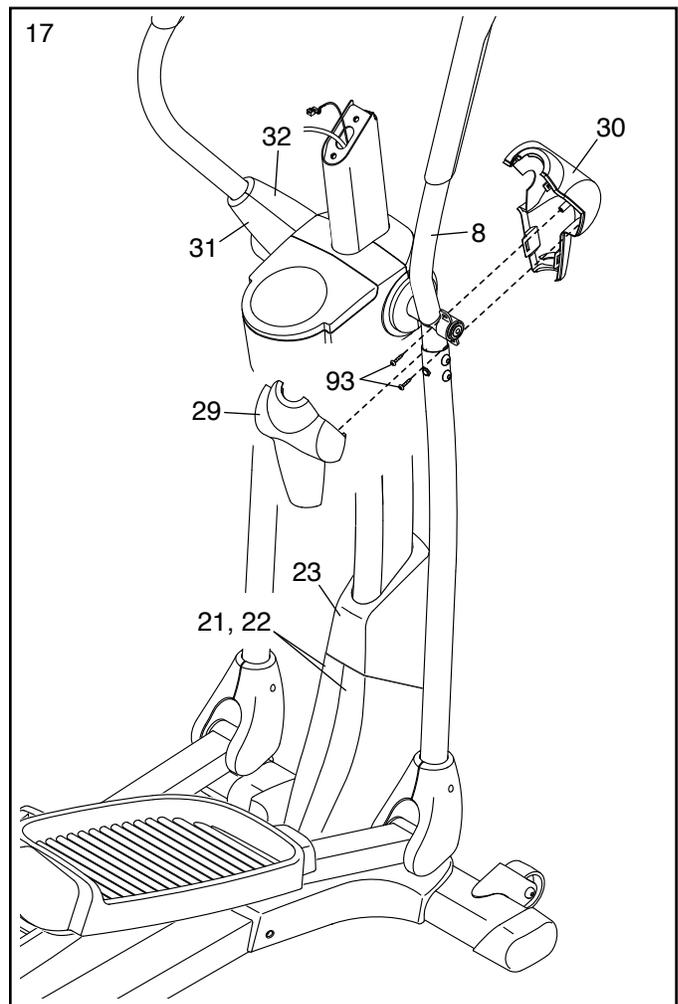
Identifique as Coberturas Frontal e Traseira da Perna Direitas (29, 30).

Fixe a Cobertura Frontal da Perna Direita (30) ao Braço Superior Direito (8) com dois Parafusos M4 x 16mm (93).

Fixe a Cobertura Traseira da Perna Direita (29) em torno do Braço Superior Direito (8) premindo as patilhas da Cobertura Traseira da Perna Direita contra a Cobertura Frontal da Perna Direita (30).

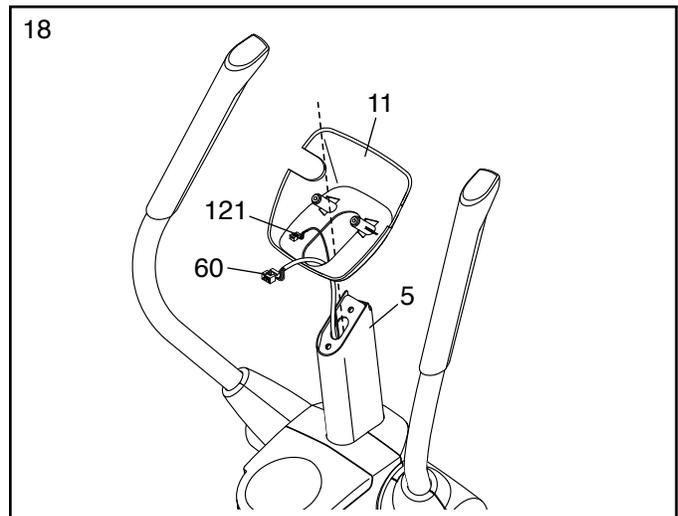
Fixe as Coberturas Frontal e Traseira da Perna Esquerdas (31, 32) da mesma forma.

Depois, faça descer a Cobertura Superior (23) e pressione-a contra as Coberturas Direita e Esquerda da Estrutura (21, 22).



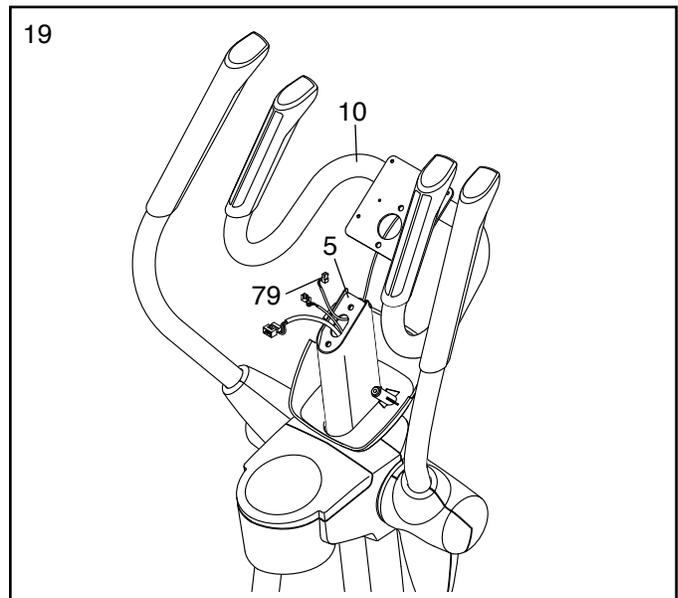
18. Posicione a Cobertura da Consola (11) conforme mostrado. Enquanto outra pessoa segura a Cobertura da Consola junto à Barra Vertical (5), insira o Fio da Barra Vertical (60) e o Fio de Extensão (121) para cima através da Cobertura da Consola.

Depois, insira a Cobertura da Consola (11) na Barra Vertical (5).



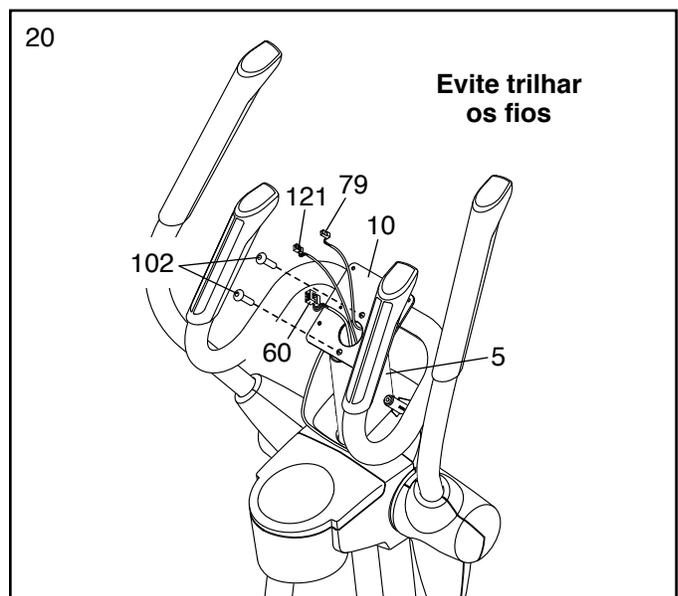
19. Posicione o Manípulo (10) conforme indicado. Peça a outra pessoa que segure o Manípulo junto à Barra Vertical (5).

Localize o Fio de Pulsações (79) no Manípulo (10). Insira o Fio de Pulsações no orifício da frente da Barra Vertical (5). Em seguida, puxe o Fio de Pulsações para cima através do topo da Barra Vertical.



20. Introduza o Fio da Barra Vertical (60), o Fio de Extensão (121) e o Fio de Pulsações (79) para cima através do Manípulo (10).

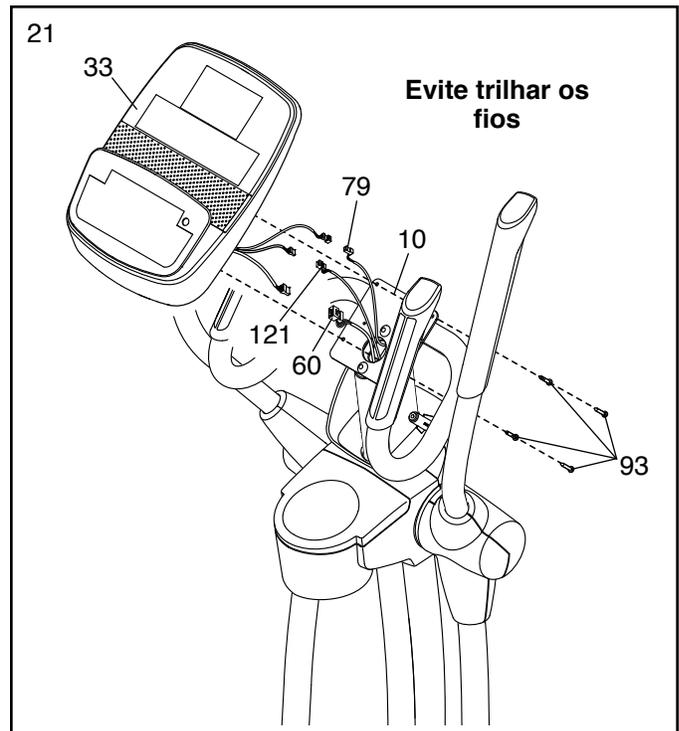
Conselho: evite trilhar os fios. Fixe o Manípulo (10) à Barra Vertical (5) com dois Parafusos M8 x 16mm (102).



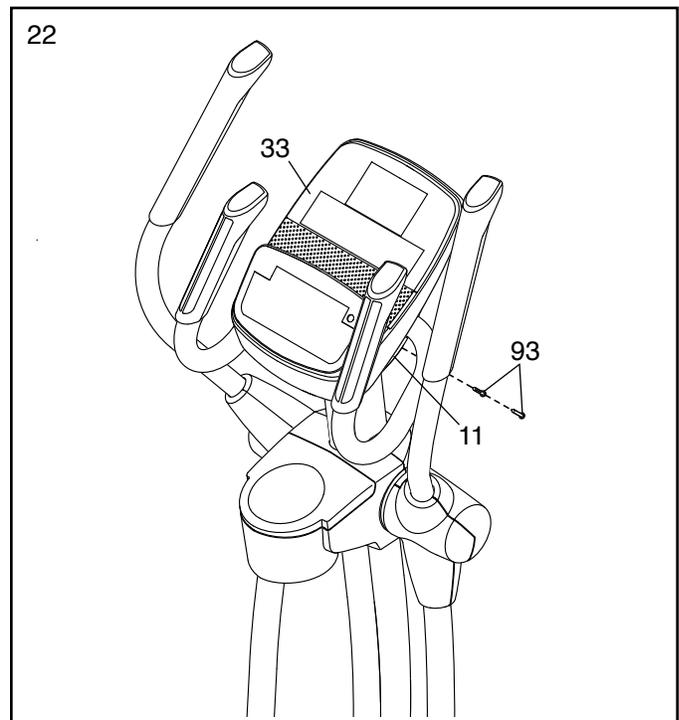
21. Enquanto outra pessoa segura a Consola (33) junto ao Manipulo (10), conete os fios da consola ao Fio da Barra Vertical (60), ao Fio de Extensão (121) e ao Fio de Pulsações (79).

Introduza a extensão excessiva de fio no Manipulo (10).

Conselho: evite trilhar os fios. Fixe a Consola (33) ao Manipulo (10) com quatro Parafusos M4 x 16mm (93).



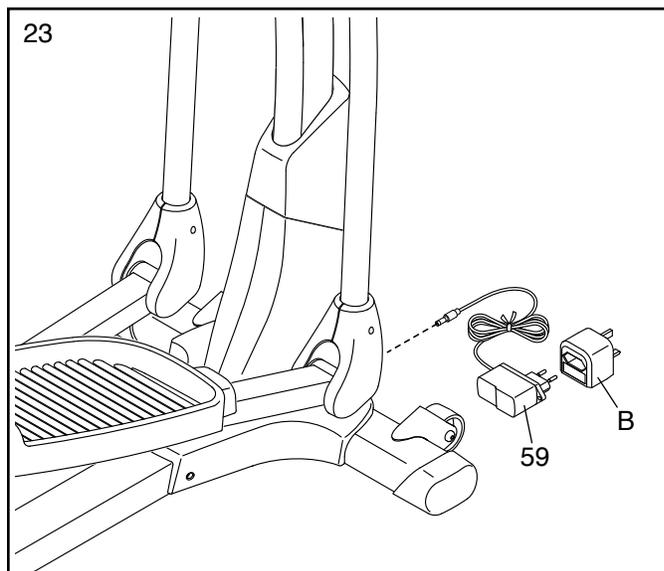
22. Fixe a Cobertura da Consola (11) à Consola (33) com dois Parafusos M4 x 16mm (93).



23. Ligue o Adaptador de Corrente (59) à tomada na estrutura do aparelho elíptico.

Se necessário, ligue o Adaptador de Corrente (59) ao Adaptador da Ficha (B).

Nota: para ligar o Adaptador de Corrente (59) a uma tomada, consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 19.



24. **Certifique-se de que todas as peças do aparelho elíptico fiquem devidamente apertadas.** Nota: poderão estar incluídas peças extra. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.

Se adquirir o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional (consulte a página 26), efetue o passo adicional da página 18 para instalar o recetor incluído com o monitor da frequência cardíaca.

Se adquirir o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional (consulte a página 26), efetue o passo adicional abaixo para instalar o recetor incluído com o monitor da frequência cardíaca.

25. **Consulte o passo 17.** Remova as Coberturas Frontais e Traseiras das Pernas (29, 30, 31, 32) se necessário.

Consulte os passos 11 e 10. Remova as Coberturas Frontal e Traseira da Barra Vertical (25, 24) se necessário.

Remova o papel da almofada adesiva na parte de trás do Recetor (A). Pressione o Recetor contra o ponto indicado no interior da Cobertura Traseira da Barra Vertical (24) **por baixo** do Tabuleiro de Acessórios (26).

Consulte o desenho inserido. Certifique-se de que a antena do Recetor (A) esteja orientada de forma a ficar na horizontal, paralela ao chão.

Ligue o fio do Recetor (A) ao Fio de Extensão (121).

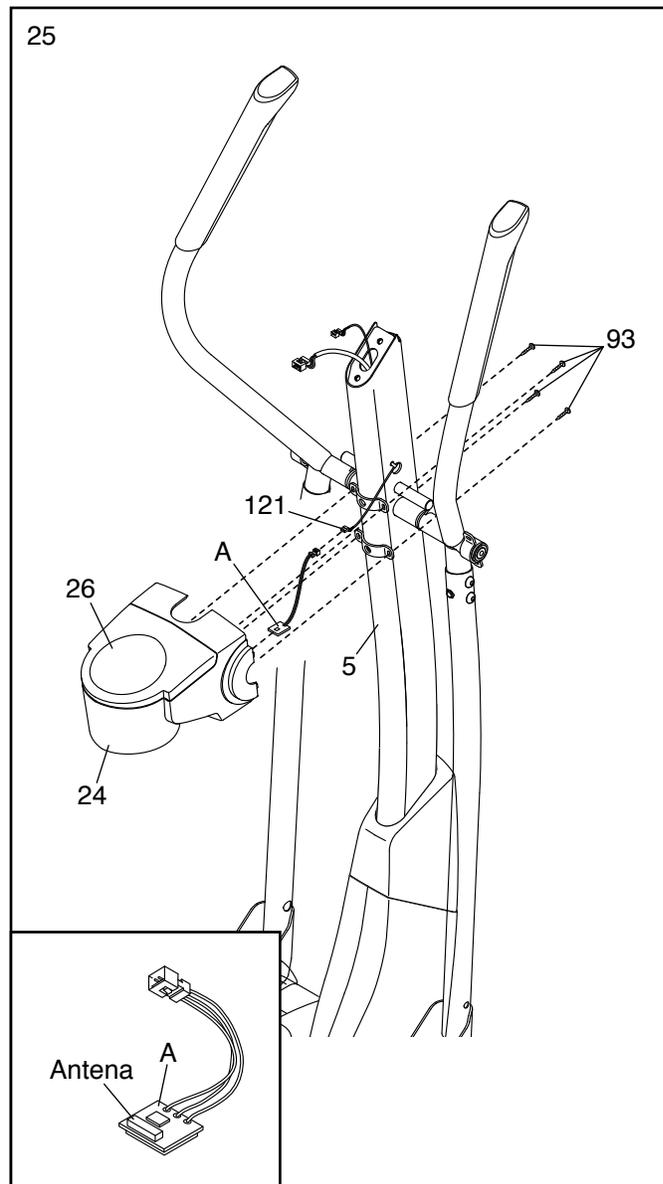
Em seguida, fixe a Cobertura Traseira da Barra Vertical (24) à Barra Vertical (5) com quatro Parafusos M4 x 16mm (93).

Depois, **consulte o passo 11** e fixe a Cobertura Frontal da Barra Vertical (25) se necessário.

Em seguida, **consulte o passo 17** e fixe as Coberturas Frontais e Traseiras das Pernas (29, 30, 31, 32) se necessário.

Nota: se estiver a instalar o recetor como parte da montagem do aparelho elíptico, vá ao passo 11 e prossiga a montagem.

Nota: elimine quaisquer outros fios incluídos com o monitor de frequência cardíaca.

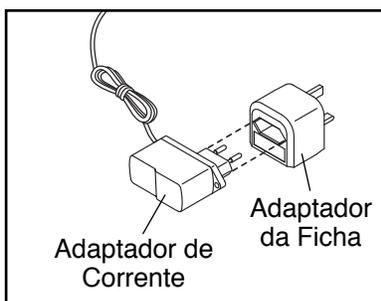


COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO

COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

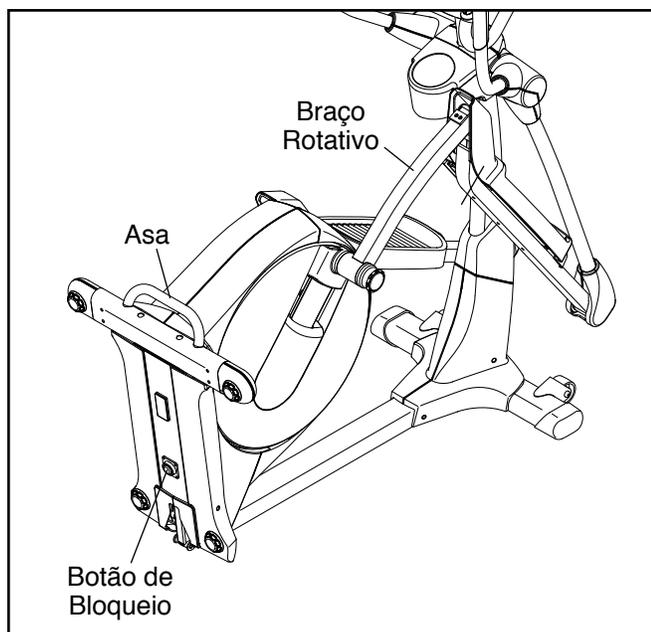
IMPORTANTE: se o aparelho elíptico tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe que aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eletrónicos.

Ligue o adaptador de corrente à tomada da estrutura do aparelho elíptico. Em seguida, ligue o adaptador de corrente ao adaptador da ficha. Depois, ligue o adaptador da ficha a uma tomada adequada devidamente instalada em conformidade com todos os regulamentos e leis locais.



COMO DOBRAR E DESDOBRAR O APARELHO ELÍPTICO

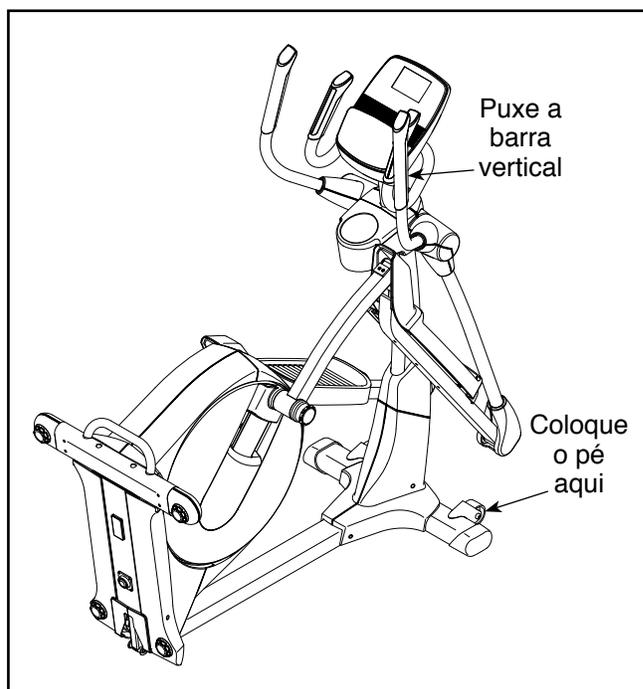
Quando o aparelho elíptico não estiver a ser utilizado, a estrutura pode ser dobrada para desocupar espaço. Agarre a asa e erga cuidadosamente a estrutura até que os braços rotativos se dobrem e a estrutura bloqueie na posição de fechada.



Para utilizar o aparelho elíptico, comece por segurar a asa, puxe a estrutura para trás, prima o botão de bloqueio e baixe a estrutura.

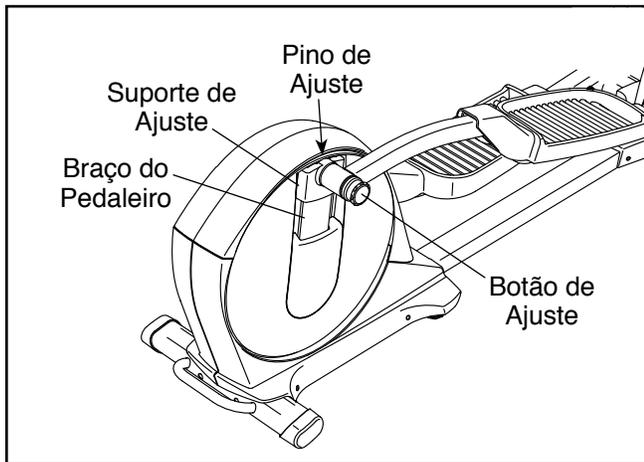
COMO DESLOCAR O APARELHO ELÍPTICO

Para deslocar o aparelho elíptico, comece por dobrá-lo conforme descrito à esquerda. Em seguida, coloque-se diante do aparelho elíptico, agarre a barra vertical e apoie um pé contra uma das rodas. Puxe a barra vertical até o aparelho elíptico rolar sobre as rodas. Com a ajuda de outra pessoa, desloque cuidadosamente o aparelho elíptico até ao local pretendido e, em seguida, baixe-o para o chão.



COMO AJUSTAR O COMPRIMENTO DA PASSADA

Para ajustar o comprimento da passada do aparelho elíptico, comece por desapertar um botão de ajuste. Em seguida, puxe o botão de ajuste para fora até que a haste de ajuste se mova livremente.



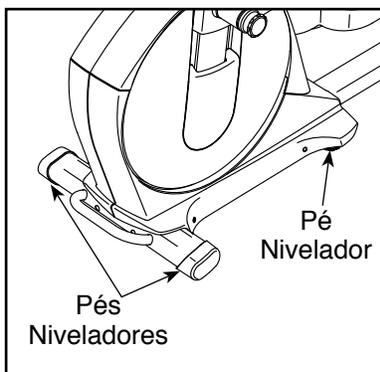
Faça deslizar a haste de ajuste para cima ou para baixo até que o botão de ajuste fique alinhado com um dos orifícios do braço do pedaleiro e largue cuidadosamente o botão para engatar o pino de ajuste no orifício.

Sacuda ligeiramente o braço de ajuste para cima e para baixo para se assegurar de que o pino de ajuste esteja engatado num dos orifícios do braço do pedaleiro. Em seguida, aperte o botão de ajuste.

Ajuste o comprimento da passada no lado oposto do aparelho elíptico da mesma forma. **Certifique-se de que ambos os lados do aparelho elíptico estejam ajustados para o mesmo comprimento de passada.**

COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO

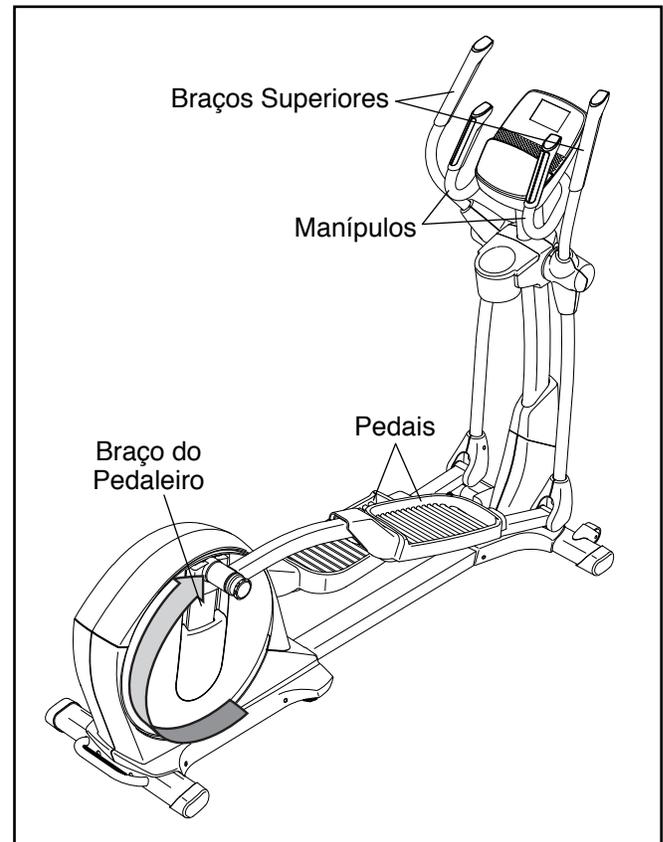
Se o aparelho elíptico balançar ligeiramente no chão durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores por baixo do estabilizador traseiro até eliminar o movimento de balanço.



Se a estrutura do aparelho elíptico curvar durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores por baixo do centro da estrutura até eliminar a curvatura.

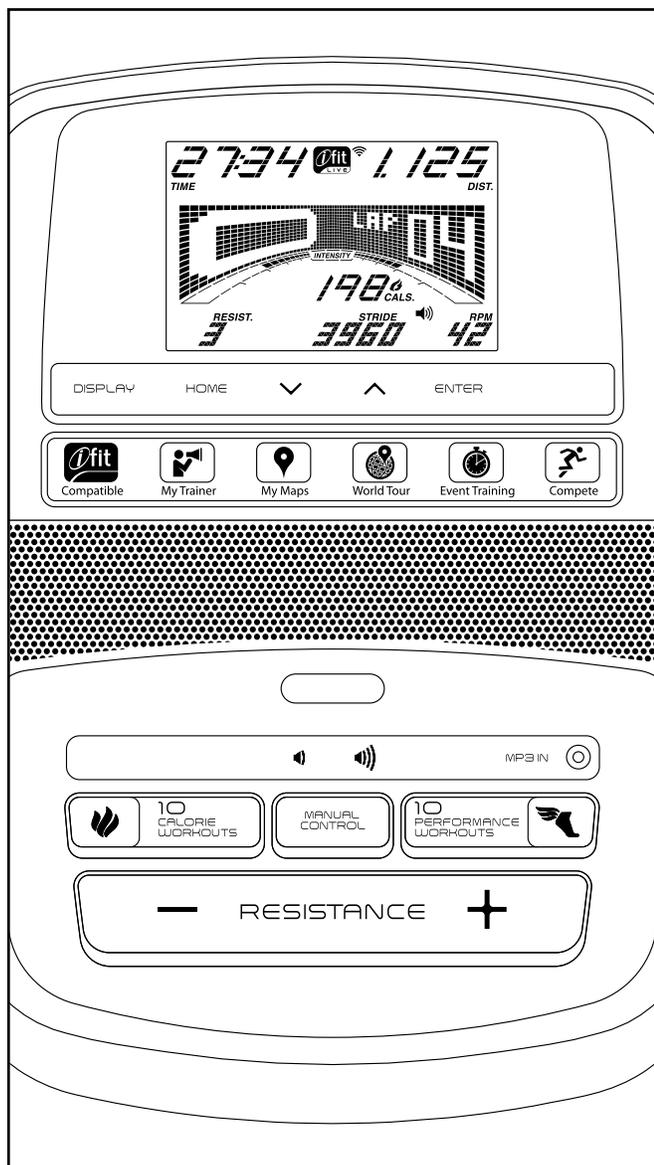
COMO FAZER EXERCÍCIO COM O APARELHO ELÍPTICO

Para se posicionar sobre o aparelho elíptico, agarre os braços superiores ou os manípulos e suba para o pedal que estiver na posição mais baixa. Em seguida, 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 ambos os sentidos. 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. Depois, desça do pedal mais baixo.

DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

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

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais, bastando para isso tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta continuamente informações sobre o mesmo. Pode também medir a frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca para o punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional. **Consulte a página 26 para informações sobre o sensor de pulsações para o peito.**

A consola também oferece uma seleção de sessões de exercício integradas de calorías e desempenho. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais enquanto o(a) orienta ao longo de um exercício eficaz.

A consola inclui ainda um modo iFit que lhe permite comunicar com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, manter um registo dos resultados das suas sessões de exercício, fazer uma corrida com terceiros e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.**

Pode até ligar o seu leitor de MP3 ou CD ao sistema de som da consola e ouvir as músicas ou os audiolivros da sua preferência durante o exercício.

Para utilizar o modo manual, consulte a página 22. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada**, consulte a página 24. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 25. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 26. **Para alterar as definições da consola**, consulte a página 27.

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

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

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

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

2. Selecione o modo manual.

Prima o botão Manual Control (controlo manual) na consola para seleccionar o modo manual.

Se não houver um módulo iFit sem fios inserido na consola e ligado ao iFit, o modo manual será seleccionado automaticamente.

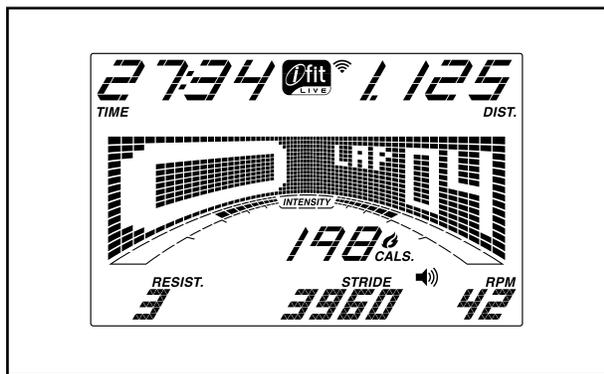
3. Altere a resistência dos pedais conforme pretendido.

Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumentar e diminuir Resistance (resistência).

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

4. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

O ecrã pode apresentar as seguintes informações da sessão de exercício:



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

Cals./Hr (calorias por hora): Este modo apresenta o número aproximado de calorias queimadas por hora.

Dist. (distância): Este modo apresenta a distância que pedalou em quilómetros ou milhas.

Pulse (pulsção): Este modo apresenta a sua frequência cardíaca quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional (consulte o passo 5 na página 23).

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

RPM: Este modo apresenta a velocidade de pedalada em rotações por minuto (rpm).

Stride (passada): Este modo apresenta o número total de passadas que executou.

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

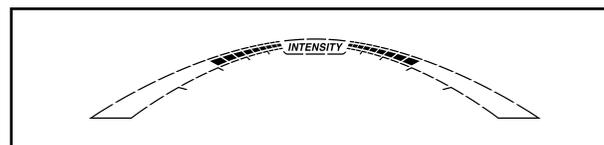
A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima o botão Display (ecrã) até ser apresentado o separador pretendido. Pode também premir os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter.

Speed (velocidade) – Este separador apresenta um perfil das definições de velocidade da sessão de exercício. No fim de cada minuto aparecerá um novo segmento.

My Trail (o meu percurso) – Este separador apresenta uma pista que representa 400 metros. Durante o exercício, o retângulo intermitente indica o seu progresso. O separador My Trail apresenta também o número de voltas concluídas.

Calorie (Calorias) – Este separador indica o número aproximado de calorias queimadas. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante o mesmo.

Durante o exercício, a barra do nível de intensidade da sessão de exercício indica o nível aproximado de intensidade do exercício.



Prima o botão Home (início) para regressar ao menu predefinido (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 27 para configurar o menu predefinido). Se necessário, prima de novo o botão Home.

Quando estiver ligado um módulo iFit sem fios, o símbolo sem fios no topo do ecrã apresentará a força do sinal sem fios. Quatro arcos indicam força plena do sinal.



Para sair do modo manual ou de uma sessão de exercício, prima o botão Home. Se necessário, prima de novo o botão Home.

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

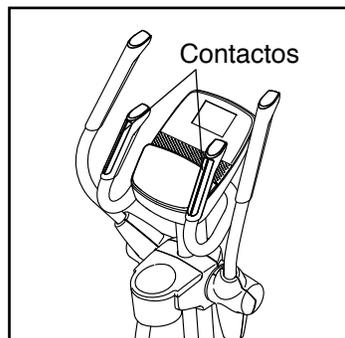


5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Pode medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional (consulte a página 26 para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito opcional). **Nota: se utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho e o monitor da frequência cardíaca para o peito em simultâneo, a consola não apresentará a sua frequência cardíaca com precisão.**

Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do monitor da frequência cardíaca do punho, retire-as. Para medir a frequência cardíaca, 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 a pulsação for detetada, um símbolo em forma de coração piscará no ecrã de cada vez que o coração bater, surgirão uma ou duas barras e, em seguida, será mostrada a frequência cardíaca. Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos.

Se o ecrã não mostrar a sua frequência cardíaca, certifique-se de que as suas mãos estejam posicionadas conforme descrito. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos 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. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

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

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

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

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

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

2. Selecione uma sessão de exercício integrada.

Para selecionar uma sessão de exercício integrada, prima repetidamente o botão de 10 Calorie Workouts (10 sessões de exercício de calorías) ou o botão de 10 Performance Workouts (10 sessões de exercício de desempenho) até surgir no ecrã o número da sessão de exercício pretendida.

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

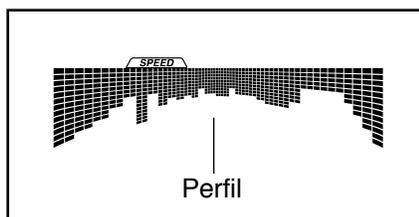
Surgirão também no ecrã o nível de resistência máximo e a velocidade máxima da sessão de exercício.

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

Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e uma velocidade-alvo. Nota: podem estar programados para segmentos consecutivos os mesmos nível de resistência e/ou velocidade-alvo.

Durante a sessão de exercício, o perfil no separador de velocidade mostra o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica a velocidade-alvo para o segmento em curso.

No final de cada segmento da sessão de exercício é emitida uma série de sons e o segmento



seguinte do perfil começa a piscar. Se estiverem programados um nível de resistência e/ou uma velocidade-alvo diferentes para o segmento seguinte, o nível de resistência e/ou a velocidade-alvo aparecerão no ecrã durante alguns segundos para o(a) alertar. A resistência dos pedais será então alterada.

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

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

Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preferir manualmente a definição premindo os botões de Resistance (resistência). **IMPORTANTE: quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

A sessão de exercício continuará dessa forma até que termine o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

4. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na página 22.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 5 na página 23.

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

Consulte o passo 6 na página 23.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

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

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

2. Introduza o módulo iFit na consola.

Para utilizar uma sessão de exercício iFit, insira o módulo iFit na consola. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.** É necessário um módulo iFit para utilizar uma sessão de exercício iFit.

Nota: para utilizar um módulo iFit, é necessário ter acesso a um computador com ligação à Internet e uma porta USB. Também precisa de ser membro do iFit.com. Para utilizar um módulo iFit sem fios é também necessária uma rede sem fios, incluindo um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

3. Selecione um utilizador.

Se estiverem registados vários utilizadores, pode alternar entre eles no ecrã principal do iFit. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para seleccionar um utilizador.

4. Selecione uma sessão de exercício iFit.

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

Prima o botão iFit para descarregar a sessão de exercício seguinte da sua agenda. Prima o botão My Trainer (o meu treinador), o botão My Maps (os meus mapas), o botão World Tour (volta ao mundo) ou o botão Event Training (treino de eventos) para descarregar da sua agenda a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo. Prima o botão Compete (competir) para competir numa corrida previamente agendada. **Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, vá a www.iFit.com.**

Quando seleccionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresentará a duração da sessão de exercício e o número aproximado de calorias que

queimará. O ecrã pode ainda apresentar o nome da sessão de exercício. Se seleccionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã pode fazer uma contagem decrescente até ao início da corrida.

5. Inicie a sessão de exercício.

Consulte o passo 3 na página 24.

Em algumas sessões de exercício, a voz de um treinador pessoal orientá-lo(a)-á ao longo das mesmas. Pode seleccionar uma definição de áudio para o treinador pessoal (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 27).

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

6. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na página 22.

O separador My Trail (o meu percurso) apresenta um mapa da pista onde está a caminhar ou a correr, ou uma pista e o número de voltas concluídas.

Durante uma sessão de exercício de competição, o separador Competition (competição) apresenta o seu progresso na corrida. Durante a corrida, a linha do topo da matriz indica a parte da corrida que já completou. As outras linhas apresentam outros participantes. O final da matriz representa o final da corrida.

7. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Consulte o passo 5 na página 23.

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

Consulte o passo 6 na página 23.

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

IMPORTANTE: para satisfazer os requisitos de conformidade da exposição, a antena e o transmissor do módulo iFit devem estar afastados de qualquer pessoa pelo menos 20 cm e não devem estar perto de qualquer outro transmissor ou antena nem ligados aos mesmos.

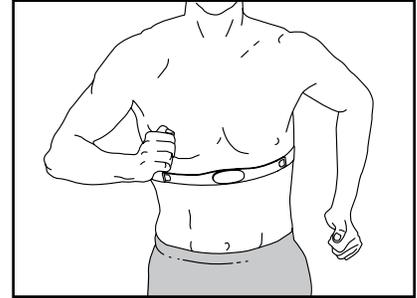
COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto se exercita, ligue um cabo de áudio com fichas de 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado. Nota: para adquirir um cabo de áudio, consulte uma loja de eletrónica local.**

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

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO OPCIONAL

Quer o seu objetivo seja queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, a chave para obter os melhores resultados é manter a frequência cardíaca adequada durante as sessões de exercício. O monitor da frequência cardíaca para o peito opcional permite-lhe monitorizar continuamente a frequência cardíaca enquanto se exercita, ajudando-o(a) a atingir as suas metas pessoais de aptidão física. **Para adquirir um monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a capa frontal deste manual.**



COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA

A consola inclui um modo de utilizador que lhe permite ver informações sobre a utilização, selecionar uma unidade de medida e ajustar o nível de contraste do ecrã.

Quando estiver ligado à consola um módulo iFit, pode também utilizar o modo de informação para escolher uma configuração de áudio para a voz do treinador pessoal, configurar um menu predefinido, verificar o estado do módulo iFit e verificar se existem conteúdos para descarregar.

1. Selecione o modo de informação.

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

2. Veja as informações de utilização.

O ecrã mostrará o número total de horas de utilização do aparelho elíptico. O ecrã apresentará também a distância total pedalada no aparelho elíptico (em milhas ou quilómetros).

3. Selecione uma unidade de medida se o desejar.

Surgirá no ecrã a palavra ENGLISH para milhas inglesas ou a palavra METRIC para quilómetros métricos, para indicar a unidade de medida selecionada.

Para alterar a unidade de medida, prima repetidamente o botão Enter para selecionar a unidade de medida pretendida.

4. Ajuste o nível de contraste do ecrã se o desejar.

Prima o botão de diminuir para ver o nível do contraste. Surgirá no ecrã o nível de contraste que está selecionado. Prima os botões de aumentar e diminuir Resistance (resistência) para ajustar o nível de contraste.

5. Verifique se está ligado à consola um módulo iFit.

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

Se não estiver ligado qualquer módulo, o ecrã mostrará as palavras NO iFIT MODULE (sem módulo iFit). Se não estiver ligado qualquer módulo, vá para o passo 10.

6. Selecione uma configuração de áudio para a voz do treinador pessoal se o desejar.

Prima o botão de diminuir para ver a configuração de áudio da voz do treinador pessoal. Surgirá no ecrã a configuração de áudio que está selecionada para a voz do treinador pessoal.

Para alterar a configuração de áudio, prima repetidamente o botão Enter para definir a voz do treinador pessoal como ON (ligada) ou OFF (desligada).

7. Configure o menu predefinido se o desejar.

Prima o botão de diminuir para ver a configuração do menu predefinido. O menu predefinido é o que aparece quando liga a consola. Prima repetidamente o botão Enter para selecionar o menu do modo manual ou o menu iFit como menu predefinido.

8. Verifique o estado do módulo iFit se o desejar.

Prima o botão de diminuir para ver o ecrã de estado do iFit. Surgirão no ecrã as palavras CHECK WIFI STATUS (verificar estado WiFi) ou CHECK USB STATUS (verificar estado USB).

Em seguida, prima o botão Enter. Após alguns segundos, surgirá no ecrã o estado do módulo iFit. Para sair deste ecrã, prima e mantenha premido o botão Display durante alguns segundos.

9. Verifique se existem conteúdos para descarregar se o desejar.

Prima o botão de diminuir para ver o ecrã dos conteúdos para descarregar. Surgirão no ecrã as palavras SEND/RECEIVE DATA (enviar/receber dados).

Em seguida, prima o botão Enter. A consola verificará então se existem sessões de exercício iFit e firmware para descarregar.

10. Saia do modo de informação.

Prima o botão Display para sair do modo de informação.

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.**

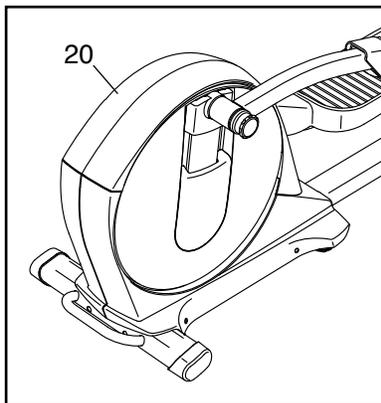
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DA CONSOLA

Se a consola não exibir a sua frequência cardíaca quando agarra o monitor da frequência cardíaca do punho, ou se a frequência cardíaca exibida parecer demasiado alta ou baixa, consulte o passo 5 na página 23.

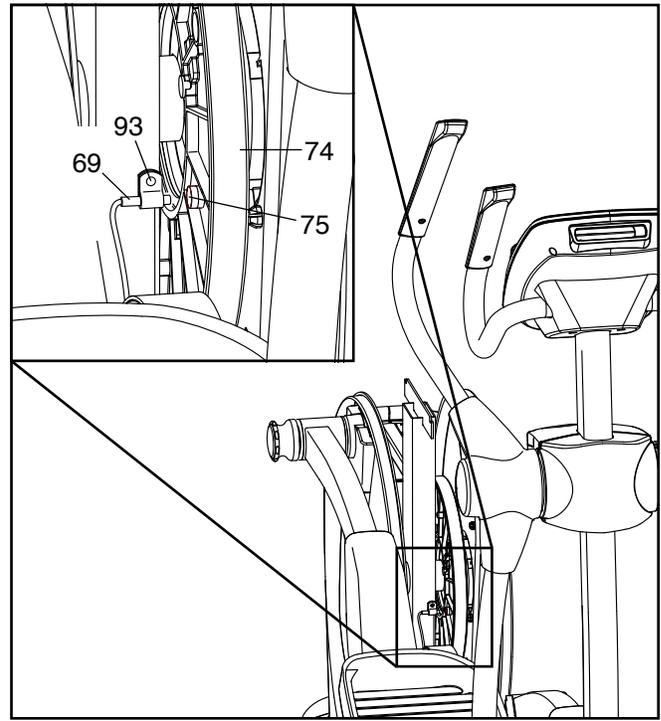
COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINA

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

Para ajustar o interruptor de lâmina, comece por remover o Escudo Superior (20). Com uma chave de fendas de ponta plana, solte as patilhas à frente e atrás do Escudo Superior e, depois, remova-o.



Em seguida, localize o Interruptor de Lâmina (69). Desaperte, mas não retire, o Parafuso M4 x 16mm (93).



Depois, rode a Roldana Grande (74) até que um Íman (75) fique alinhado com o Interruptor de Lâmina (69). Aproxime ou afaste ligeiramente o Interruptor de Lâmina do Íman. Depois, aperte novamente o Parafuso M4 x 16mm (93).

Rode a Roldana Grande (74) por um momento. Repita estes procedimentos até a consola apresentar informações corretas.

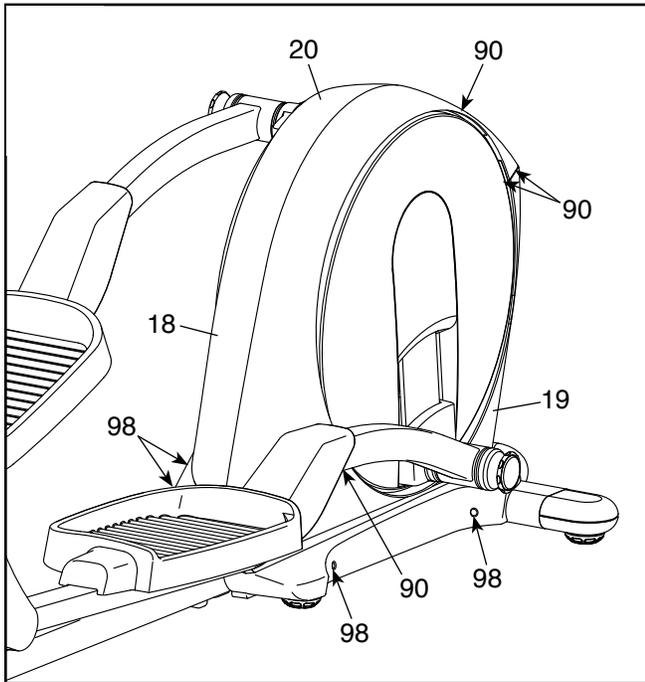
Quando o interruptor de lâmina ficar corretamente ajustado, volte a colocar o escudo superior.

COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se sentir que os pedais escorregam enquanto pedala, mesmo com a resistência ajustada para o nível mais elevado, pode ser necessário ajustar a correia de transmissão.

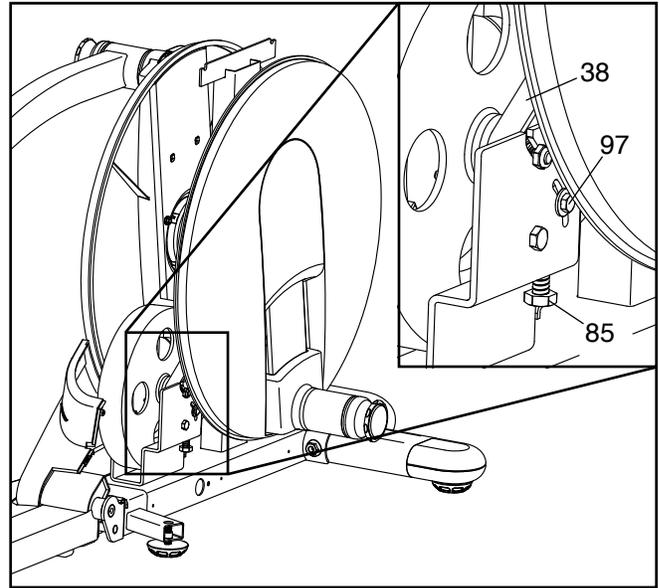
Para ajustar a correia de transmissão, deve remover o escudo superior e o escudo esquerdo (consulte as instruções abaixo).

Com uma chave de fendas de ponta plana, solte as patilhas à frente e atrás do Escudo Superior (20) e, depois, remova-o.



Em seguida, retire os Parafusos de Cabeça Redonda M4 x 16mm (90) e os Parafusos M4 x 42mm (98) dos Escudos Direito e Esquerdo (18, 19). **Tenha o cuidado de anotar o tamanho do Parafuso que remove de cada orifício.** Depois, remova cuidadosamente o Escudo Esquerdo.

Desaperte o Parafuso Axial (97). Depois, aperte o Parafuso de Ajuste da Correia (85) até a Correia de Transmissão (38) ficar esticada.



Quando a Correia de Transmissão (38) ficar esticada, aperte o Parafuso Axial (97).

Depois, volte a colocar os escudos esquerdo e superior.

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 NTEVEL88012.0 R0613A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	49	1	Cobertura Interior da Perna
2	1	Estrutura Dobrável			Esquerda
3	1	Estabilizador Frontal	50	1	Cobertura Exterior da Perna
4	1	Estabilizador Traseiro			Esquerda
5	1	Barra Vertical	51	1	Braço Axial Direito
6	1	Perna Superior Direita	52	1	Braço Axial Esquerdo
7	1	Perna Superior Esquerda	53	2	Mola do Braço de Ajuste
8	1	Braço Superior Direito	54	4	Almofada de Ajuste
9	1	Braço Superior Esquerdo	55	2	Amortecedor
10	1	Manípulo	56	2	Parafuso Autorroscante M4 x 19mm
11	1	Cobertura da Consola	57	6	Casquilho da Barra Vertical
12	2	Braço do Pedal	58	2	Pino M10 x 60mm
13	1	Amortecedor Pequeno	59	1	Adaptador de Corrente
14	1	Pedal Direito	60	1	Fio da Barra Vertical
15	1	Pedal Esquerdo	61	1	Mecanismo de Resistência
16	2	Disco	62	4	Parafuso de Cabeça Chata
17	2	Cobertura do Disco			M4 x 16mm
18	1	Escudo Direito	63	1	Eixo da Estrutura
19	1	Escudo Esquerdo	64	2	Casquilho da Estrutura
20	1	Escudo Superior	65	1	Eixo da Haste de Bloqueio
21	1	Cobertura Direita da Estrutura	66	1	Mola da Haste de Bloqueio
22	1	Cobertura Esquerda da Estrutura	67	1	Botão de Bloqueio
23	1	Cobertura Superior	68	1	Invólucro do Botão
24	1	Cobertura Traseira da Barra Vertical	69	1	Interruptor de Lâmina/Fio do
25	1	Cobertura Frontal da Barra Vertical			Interruptor de Lâmina
26	1	Tabuleiro de Acessórios	70	1	Grampo
27	1	Cobertura Interior da Perna Direita	71	1	Eixo do Pedaleiro
28	1	Cobertura Exterior da Perna Direita	72	1	Pedaleiro
29	1	Cobertura Traseira da Perna Direita	73	1	Espaçador do Pedaleiro
30	1	Cobertura Frontal da Perna Direita	74	1	Roldana Grande
31	1	Cobertura Traseira da Perna	75	2	Íman
		Esquerda	76	2	Rolamento da Estrutura Dobrável
32	1	Cobertura Frontal da Perna	77	1	Braço Tensor
		Esquerda	78	1	Motor de Resistência
33	1	Consola	79	1	Fio de Pulsações
34	2	Sensor de Pulsações	80	2	Anel de Retenção Grande
35	2	Punho	81	1	Tampa da Estrutura
36	2	Roda	82	3	Parafuso M4 x 25mm
37	4	Tampa do Estabilizador	83	6	Anilha Fendida M8
38	1	Correia de Transmissão	84	1	Parafuso de Flange 3/8" x 1/2"
39	2	Braço do Pedaleiro	85	1	Parafuso de Ajuste da Correia
40	8	Parafuso de Espera M8	86	4	Parafuso M8 x 28mm
41	4	Pé Nivelador	87	2	Anel de Retenção Médio
42	1	Haste do Bloqueio	88	4	Anilha Fendida M10
43	2	Haste de Ajuste	89	4	Parafuso do Motor de Resistência
44	2	Pino de Ajuste	90	4	Parafuso de Cabeça Redonda
45	2	Botão de Ajuste			M4 x 16mm
46	2	Tampa do Botão	91	10	Anilha M8 x 23mm x 1,5mm
47	4	Casquilho do Braço Axial	92	1	Tomada/Fio
48	1	Eixo da Barra Vertical	93	34	Parafuso M4 x 16mm

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
94	2	Contraporca M8	110	2	Anilha M8 x 23,5mm x 1mm
95	1	Parafuso de Terra	111	10	Parafuso M6 x 12mm
96	1	Anilha M6	112	6	Parafuso M8 x 50mm
97	1	Parafuso Axial	113	2	Cobertura da Haste de Ajuste
98	4	Parafuso M4 x 42mm	114	2	Placa do Pedal
99	1	Pino do Braço Tensor	115	2	Eixo Curto do Braço do Pedal
100	4	Parafuso M10 x 120mm	116	2	Amortecedor Grande
101	1	Braçadeira Ancorada	117	4	Casquilho do Braço Axial
102	20	Parafuso M8 x 16mm	118	2	Anilha Ondulada
103	2	Porca de Travamento M10	119	4	Casquilho do Braço do Pedal
104	6	Pino M8 x 45mm	120	8	Parafuso/Fecho em Forma de Cogumelo
105	6	Porca de Travamento M8			
106	2	Eixo Comprido do Braço do Pedal	121	1	Fio de Extensão
107	2	Parafuso M10 x 25mm	*	–	Manual do Utilizador
108	2	Anilha M10	*	–	Ferramenta de Montagem
109	1	Fio da Estrutura			

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.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NTEVEL88012.0 R0613A

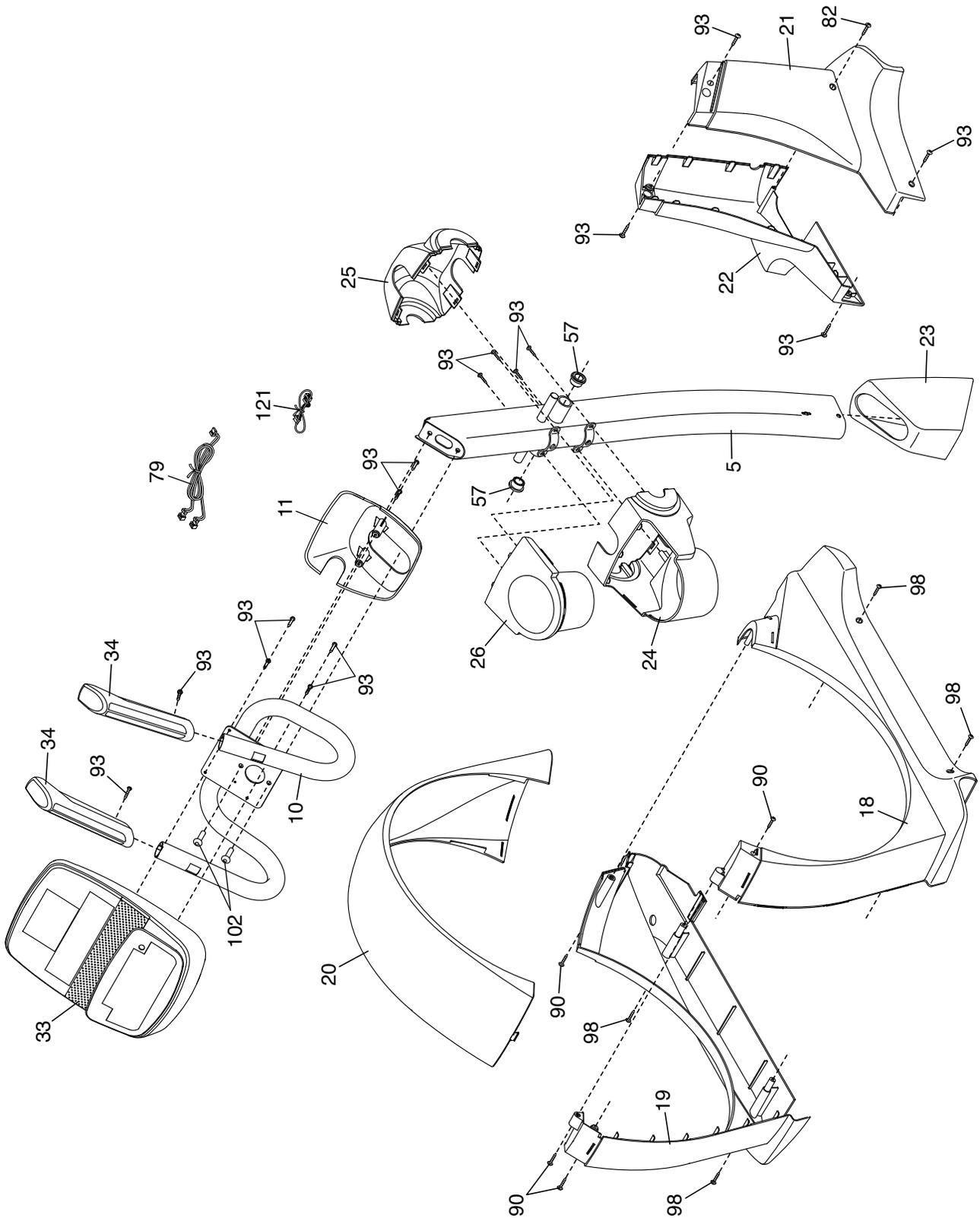


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NTEVEL88012.0 R0613A

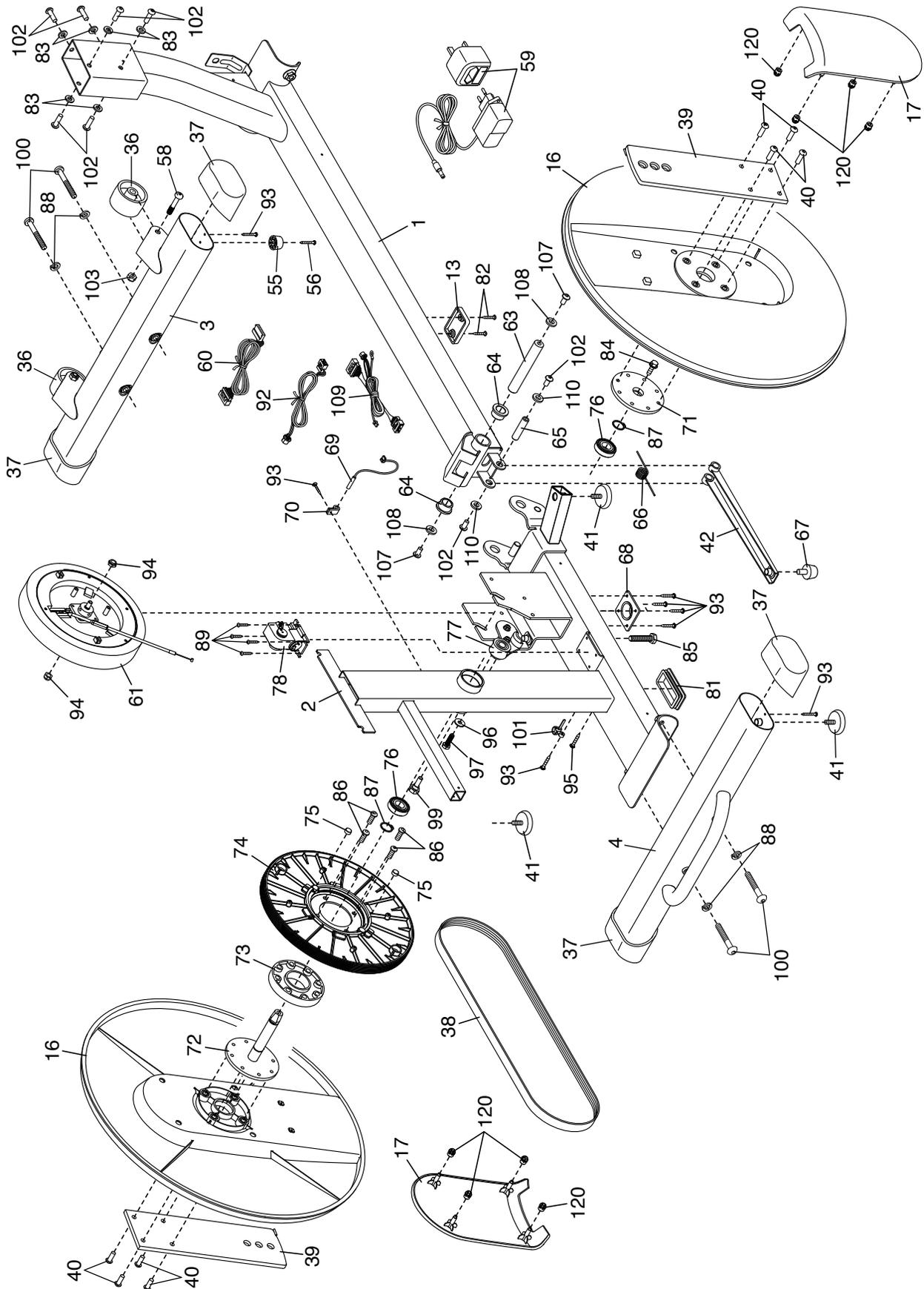
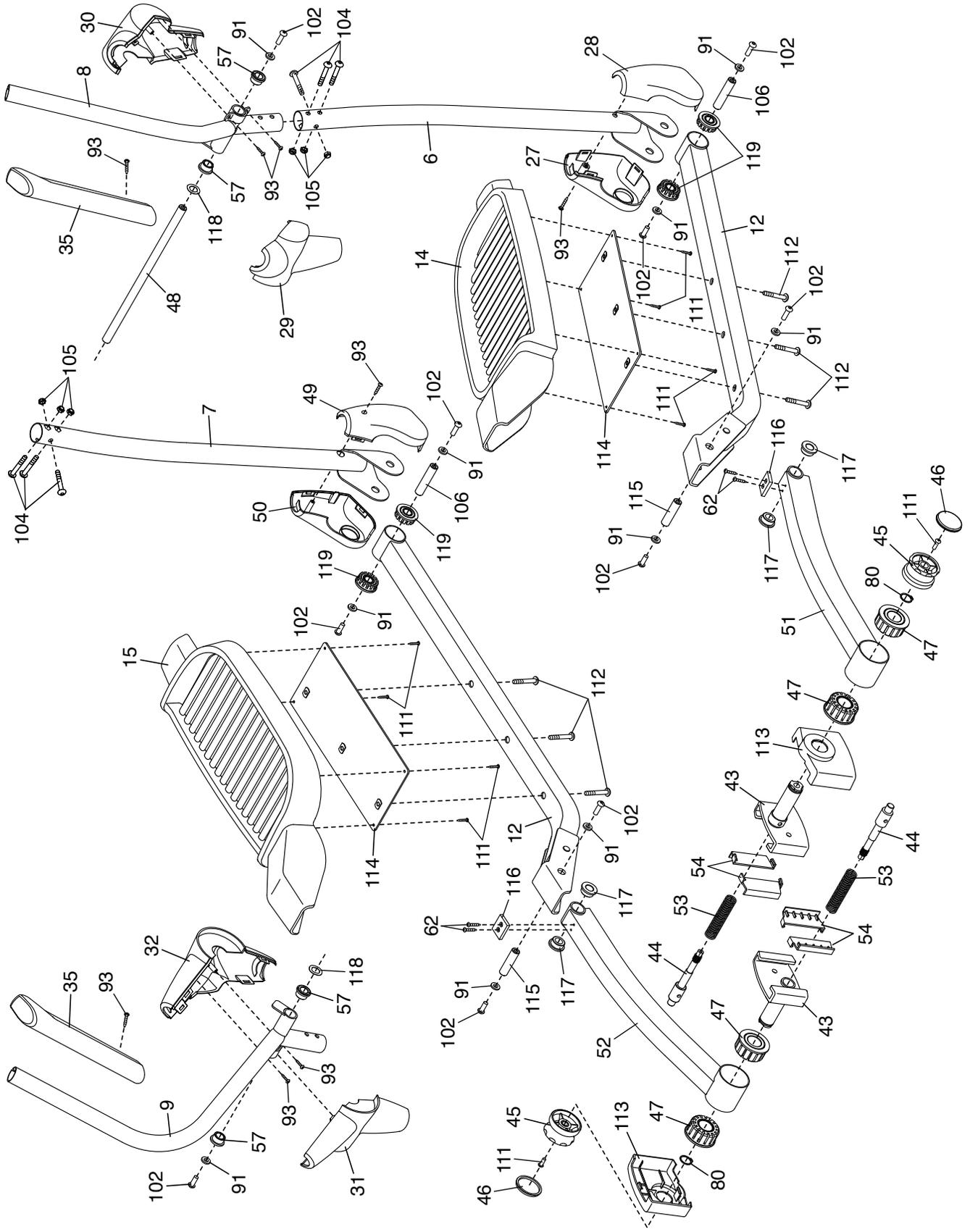


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NTEVEL88012.0 R0613A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

