

Modelo N.º PFIVEX51811.0
N.º de Série _____

Escreva o número de série no espaço
em cima, para referência.

DÚVIDAS?

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

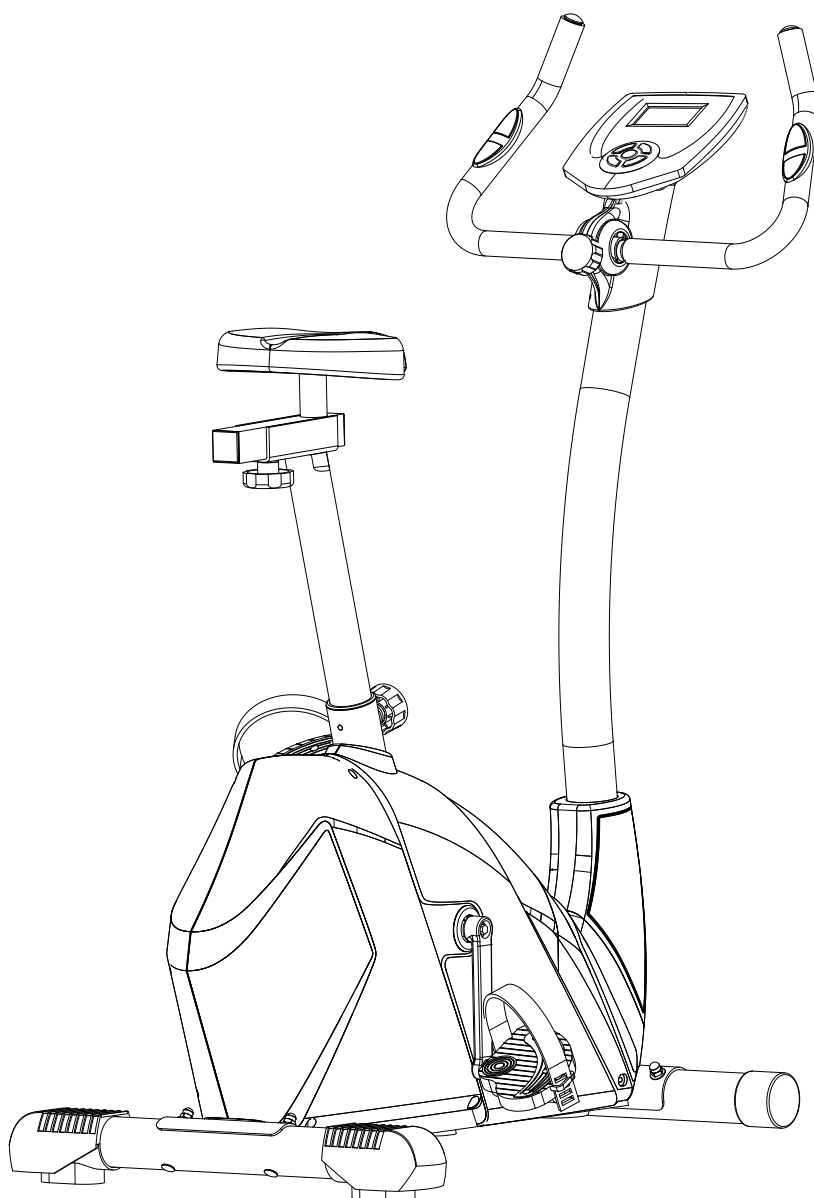
website: www.iconsupport.eu



CUIDADO

Antes de utilizar este equipamento, leia todas as precauções e instruções constantes deste manual. Guarde este manual para consulta futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



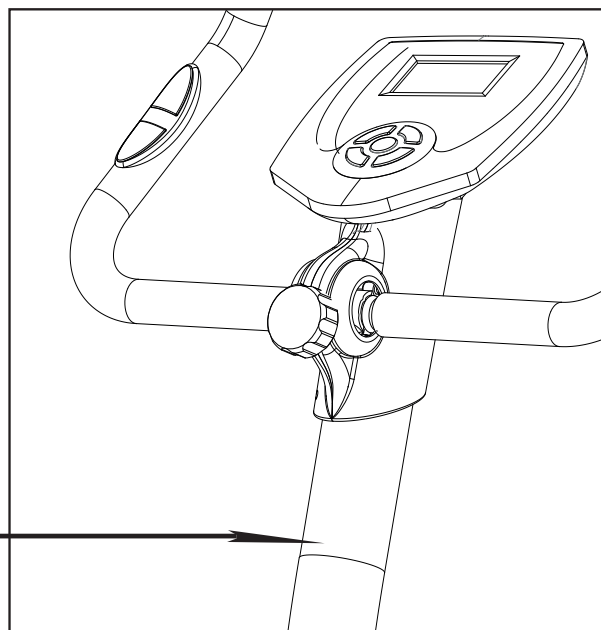
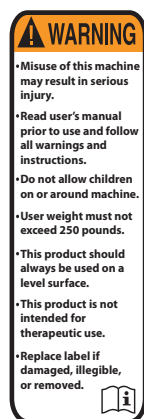
Visite o nosso website
www.iconsupport.eu

LOCALIZAÇÃO DAS ETIQUETAS DE AVISO	1
PRECAUÇÕES IMPORTANTES.....	2
ANTES DE COMEÇAR	3
MONTAGEM.....	4
FUNÇÕES DA CONSOLA.....	6
OPERAÇÃO DA BICICLETA	10
COMO MEDIR O SEU PULSO.....	11
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	11
ORIENTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO.....	12
ESQUEMAS	13
LISTA DE PEÇAS.....	14
ENCOMENDA DE PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO.....	Última Página

LOCALIZAÇÃO DAS ETIQUETAS DE AVISO

Este desenho mostra a(s) localização(ões) da(s) etiqueta(s) de aviso. Se alguma etiqueta estiver em falta ou ilegível, ligue para o número de telefone na capa deste manual e solicite uma etiqueta de substituição grátis. Aplique a etiqueta no ponto indicado.

Nota: a(s) etiqueta(s) podem não ser representadas com a sua dimensão real.



PRECAUÇÕES IMPORTANTES



CUIDADO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções contidas neste manual, assim como todos os avisos sobre a sua bicicleta antes de a usar. A ICON não se responsabiliza por quaisquer ferimentos ou danos materiais decorrentes da utilização deste produto.

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde.
2. Utilize esta bicicleta apenas conforme descrito neste manual.
3. O proprietário é responsável por garantir que todos os utilizadores da bicicleta estão devidamente informados de todas as precauções.
4. A bicicleta destina-se apenas ao uso doméstico. Não utilize a bicicleta num local comercial, de aluguer ou empresarial.
5. Mantenha a bicicleta no interior, onde não haja nem humidade nem pó. Coloque a bicicleta numa superfície nivelada, com um tapete por baixo da mesma para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que há um intervalo de, pelo menos, 0,9 m na parte da frente e de trás da bicicleta e 0,6 m de cada lado.
6. Inspeccione e aperte adequadamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
7. Mantenha as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta.
8. A bicicleta não deve ser utilizada por pessoas que pesem mais de 115 kg.
9. Utilize vestuário adequado durante o exercício; não use vestuário solto que possa ficar preso na bicicleta. Utilize sempre calçado desportivo para protecção dos pés enquanto faz exercício.
10. Segure no guiador ou nos braços do corpo superiores quando subir, descer ou usar a bicicleta.
11. O sensor de pulso não é um dispositivo médico. Vários podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O sensor de pulso destina-se a servir apenas como um auxiliar do exercício na determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.
12. Mantenha as costas direitas enquanto estiver a utilizar a bicicleta; não arqueie as costas.
13. O exercício excessivo pode resultar em lesões graves ou em morte. Se sentir fraqueza ou dores durante o exercício, pare imediatamente e acalme-se.

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por ter adquirido o ProForm® 275 ZLX. A bicicleta proporciona um conjunto de funções que tornam os seus treinos em casa mais eficazes e agradáveis.

No seu próprio interesse, leia atentamente este manual antes de utilizar a bicicleta.

Se tiver dúvidas depois de ler este manual, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o modelo

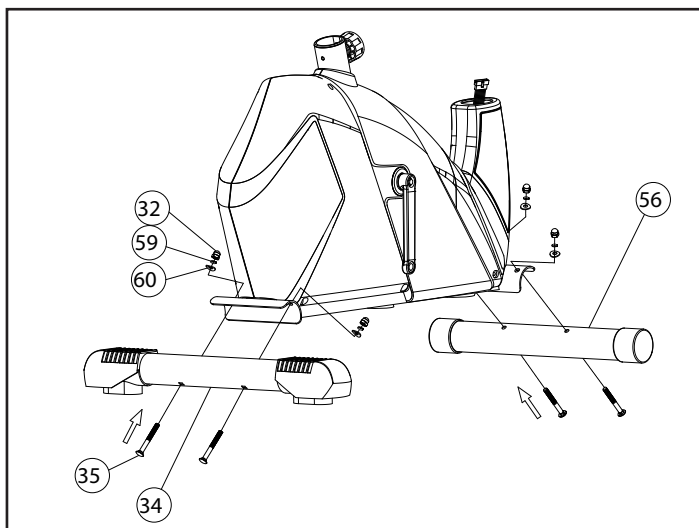
do produto e número de série antes de nos contactar. O número do modelo PFIVEX51811.0 e a localização da etiqueta do número de série são apresentados na capa deste manual.

Antes de prosseguir com a leitura, familiarize-se com as peças que são indicadas no desenho em baixo.

MONTAGEM

PASSO 1

Levante a parte da frente da estrutura principal e coloque o Estabilizador frontal (56) com 2 parafusos do carro (35), 2 anilhas curvas (60), 2 anilhas de mola (59) e 2 porcas de tampa (32). Agora repita este processo para o Estabilizador traseiro (34).



PASSO 2

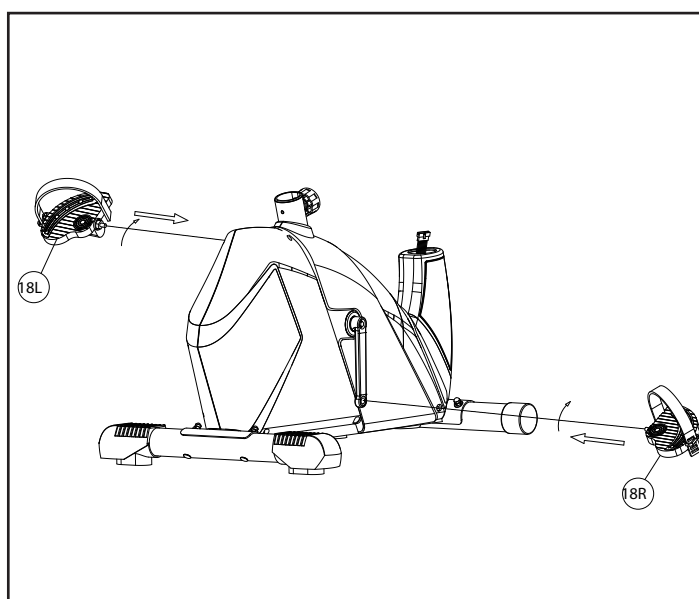
Prenda o pedal direito (18R) no eixo do pedal direito.

NOTA: o sentido de aperto é para a direita.

Agora repita este processo para o pedal esquerdo (18L). **NOTA: o sentido de aperto é para a esquerda.**

Depois monte as correias dos pedais nos respectivos pedais.

Nota: os pedais têm a indicação “E” para esquerda e “D” para direita.



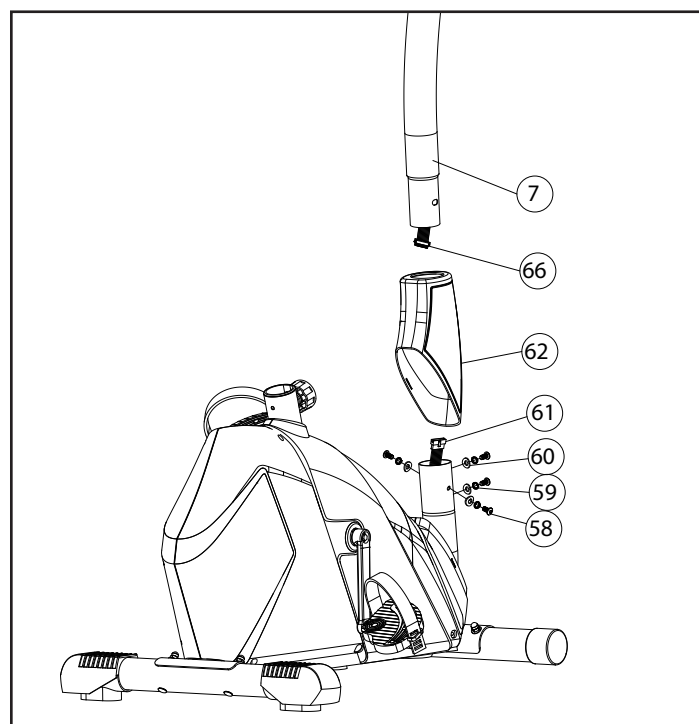
PASSO 3

Levante cuidadosamente o espigão do guidador (7) até ficar na vertical.

Deslize a tampa de plástico frontal (62) no espigão do guidador (7).

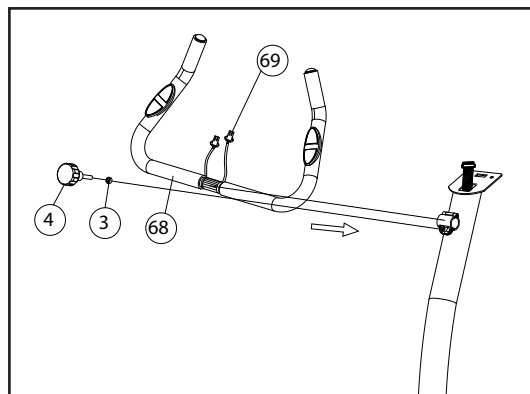
Una o cabo superior do computador (66) ao cabo inferior do computador (61).

Depois, coloque o espigão do guidador na estrutura principal e prenda-os 4 anilhas curvas (60), 4 anilhas de mola (59) e 4 parafusos fêmea (58).



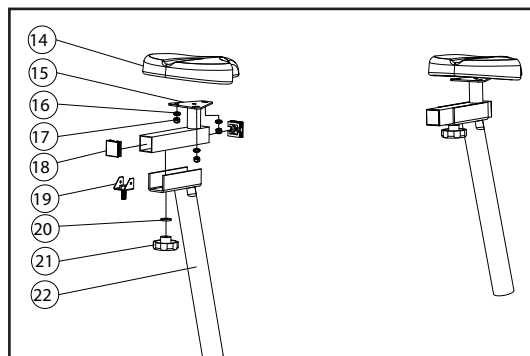
PASSO 4

Pegue no guiador (68) e fixe-o no respectivo local utilizando o espaçador de metal (3) e o botão (4). Certifique-se de que desliza o cabo de pulso (69) sobre o suporte do computador através do orifício da parte de trás do espigão do guiador. Aperte totalmente.



PASSO 5

Retire as três anilhas pré-montadas (10) e as porcas de nylon (11) da parte de trás do selim. Prenda o selim no conjunto de deslizamento (9) e fixe-os com três anilhas (10) e três porcas de nylon (11). Prenda o selim com o conjunto de deslizamento ao espigão do selim (16), mantenha o parafuso na parte exterior do conjunto de deslizamento.

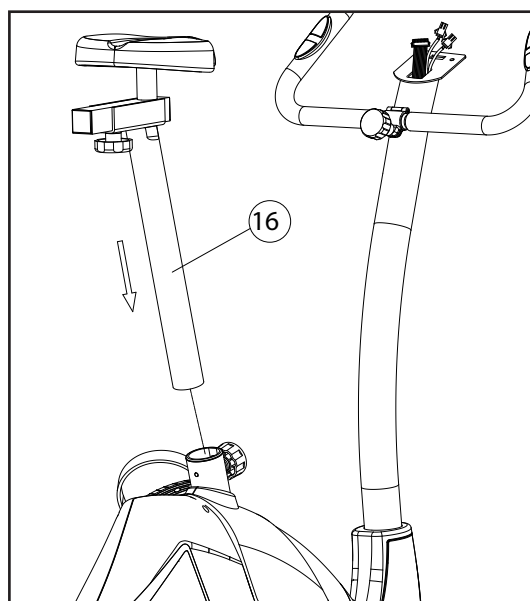


Depois, fixe o parafuso com a anilha plana e (14) o botão (15).

PASSO 6

Coloque o espigão do selim (16) na estrutura principal. Seleccione um ajuste de altura adequado e fixe-o com o botão de ajuste do suporte do selim.

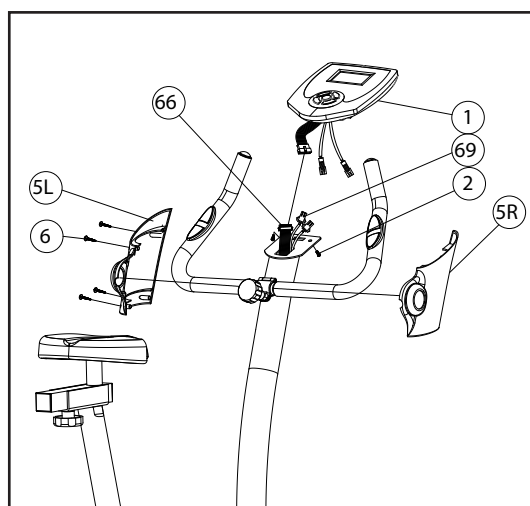
Nota: além disso, ao ajustar esta posição, tem de garantir que a coluna do selim não é puxada para fora da estrutura principal para além da posição de ajuste mais elevada, que está indicada.



PASSO 7

Retire os 2 parafusos pré-colocados (2) da parte de trás do computador (1). Ligue o cabo superior do computador (66) e os dois cabos de pulso (69) ao cabo da parte de trás do computador (1) separadamente e, em seguida, fixe o computador no suporte do espigão do guiador utilizando os 2 parafusos (2) anteriormente retirados. Prenda a cobertura do punho (5L+R) no guiador com 4 parafusos (6).

Agora, a sua máquina está pronta a utilizar.



FUNÇÕES DA CONSOLA



FUNÇÕES DA CONSOLA

Siga o seu progresso no visor.

A consola tem seis visores que indicam as seguintes informações de exercício:

Speed (Velocidade) — Este visor apresenta a velocidade prevista, em quilómetros por hora.

Time (Tempo) — Este visor mostra o tempo decorrido.

Nota: quando selecciona um programa inteligente, o visor mostrar-lhe-á o tempo que falta no programa em vez do tempo decorrido.

Distance (Distância) — Este visor mostra a distância que pedalou, em rotações totais.

Calories (Calorias) — Este visor mostra o número aproximado de calorias que queimou.

RPM — Este visor apresenta a sua velocidade de pedalagem, em rotações por minuto (rpm).

Watts — Este visor mostra os watts que desenvolveu durante o exercício.

COMO USAR A CONSOLA

Certifique-se de ligar o adaptador de corrente.

Se estiver colocada uma folha de plástico transparente na face da consola, remova-a.

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Pressione os botões.

UP:

Pressione este botão para aumentar a resistência durante o exercício ou durante o modo de configuração para aumentar os valores de Tempo, Distância, Calorias, Idade ou Género ou os programas.

DOWN:

Pressione este botão para diminuir a resistência durante o exercício ou durante o modo de configuração para diminuir os valores de Tempo, Distância, Calorias, Idade ou Género ou os programas.

MODE:

Durante o modo de definição de tempo, pressione este botão para validar as horas e os minutos.

Durante o modo de definição, pressione este botão para validar os valores ajustados.

Durante o modo STOP, pressione este botão para repor os valores.

START/STOP:

Para um início rápido, pressione este botão para começar a contagem da consola, que vai começar no 0. Se pressionar este botão durante mais de 2 segundos mantém os valores.

PULSE RECOVERY:

Pressione este botão para activar um teste de recuperação.

3. Comece a pedalar e siga o seu progresso no visor.

Enquanto faz exercício, a consola vai mostrar o modo seleccionado.

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

Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos a consola vai fazer uma pausa. A consola possui uma função desactivação automática. Se os pedais não se mexerem e os botões da consola não forem pressionados durante alguns minutos, a energia vai desligar-se automaticamente.

Como usar o Teste de Recuperação de Pulso:

É uma função para verificar o estado da recuperação de pulso que está escalonada de A+ a C, onde A+ significa o melhor e C significa o pior e o aumento é de: A+, A, B+, B, C+, C.

Para serem correctamente classificados, os utilizadores devem testá-lo logo após o exercício concluído ao pressionar o botão TEST (RECOVERY) e depois parar o exercício. Depois de pressionar a tecla, aplique também o detector de ritmo cardíaco adequadamente, o teste vai demorar 1 minuto e o resultado vai aparecer no visor. Se o computador não detectar o seu ritmo cardíaco actual, ao pressionar TEST (RECOVERY) não entrará no teste de recuperação de pulso. Durante o teste de recuperação de pulso, pressione TEST (RECOVERY) para sair do teste e voltar para o estado de paragem.

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione um botão ou comece a pedalar. O visor vai-se acender todo durante um momento; a consola ficará então pronta a usar.

2. Seleccione o modo manual.

Quando liga a consola, o modo manual ficará seleccionado. Se tiver seleccionado um programa, volte a seleccionar o modo manual pressionando o botão de Programas Inteligentes repetidamente até aparecerem zeros no visor.

Pressione os botões UP ou DOWN para seleccionar o programa 1. O nível de resistência é 5 por defeito. TIME vai piscar na consola, pressione os botões UP e DOWN para seleccionar a duração do seu exercício. Pressione MODE para validar. Depois, faça como antes para a distância, calorias e pulso. Por fim, pressione o botão START/STOP para começar.

3. Mude a resistência dos pedais como desejar.

À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de Resistência. Existem dez níveis de resistência. Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar um momento até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

4. Siga o seu progresso no visor.

A consola mostra o tempo decorrido e a distância que pedalou. Nota: quando um programa inteligente é seleccionado, o visor vai mostrar o tempo que falta no programa em vez do tempo decorrido. Também mostra a sua velocidade de pedalagem (em RPM), as calorias e as calorias de gordura que queimou e também o seu ritmo cardíaco quando usa o sensor de pulso por aperto da mão.

5. Meça o seu ritmo cardíaco, se desejar.

Nota: se houver folhas de plástico transparente nos contactos de metal do sensor de pulso por aperto da mão, remova o plástico. Para medir o seu ritmo cardíaco, segure no sensor de pulso por aperto da mão, com as palmas das mãos pousadas contra os contactos de metal. Evite mexer as mãos ou agarrar nos contactos com força. Quando o seu ritmo é detectado, o indicador em forma de coração no visor vai piscar sempre que o seu coração bater e vão aparecer dois travessões. Passado uns momentos, o seu ritmo cardíaco vai aparecer no visor. Para uma leitura de ritmo cardíaco mais exacta, continue a segurar nas pegadas durante cerca de 15 segundos. Nota: se continuar a segurar no sensor de pulso por aperto da mão, o visor vai mostrar o seu ritmo cardíaco durante até 30 segundos. Então, o visor vai mostrar o seu ritmo

cardíaco juntamente com os outros modos.

Se o seu ritmo cardíaco não aparecer, certifique-se de que as suas mãos estão posicionadas conforme descrito. Tenha cuidado para não mexer a mão excessivamente nem apertar demasiado os contactos de metal. Para um desempenho óptimo, limpe os contactos de metal usando um pano macio; nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar os contactos.

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

Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, o tempo vai piscar no visor e a consola vai fazer uma pausa.

Se os pedais não se mexerem durante alguns minutos, a consola vai-se desligar e o visor vai-se repor.

COMO USAR OS PROGRAMAS PRÉ-DEFINIDOS

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Seleccione o seu programa pré-definido.

Pressione o botão UP/DOWN para seleccionar um programa. Seleccione o seu programa de acordo com os seus objectivos e perfis apresentados na consola.

3. Ajuste o program de acordo com os seus objectivos diários.

TIME vai piscar na consola, pressione os botões UP ou DOWN para seleccionar a duração do seu exercício. Pressione o botão MODE para validar. DISTANCE vai piscar, repita as operações para seleccionar e validar a distância. Faça como antes, para as calorias e pulso. Por fim, pressione o botão START/STOP para começar o seu exercício.

4. Mude a resistência dos pedais como desejar.

À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de Resistência. Existem dez níveis de resistência.

Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar um momento até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

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

Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, o tempo vai piscar no visor e a consola vai fazer uma pausa. Se os pedais não se mexerem durante alguns minutos, a consola vai-se desligar e o visor vai-se repor.

PROGRAMAS DE CONTROLO DO RITMO CARDÍACO

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Seleccione o seu programa pré-definido.

Pressione o botão UP e DOWN para seleccionar o programa Heart Rate (Frequência cardíaca). Aguarde até que a palavra PROGRAM comece a piscar. Pressione o botão MODE para validar.

Cada programa corresponde a um alvo específico:

***O programa 12 corresponde a 60% do HRC Máx.
O programa 13 corresponde a 70% do HRC Máx.
O programa 14 corresponde a 85% do HRC Máx.
No programa 15, define o seu alvo HRC***

O HRC é calculado da seguinte forma:
 $220 - \text{a sua idade}$. Por exemplo, para uma pessoa de 35 anos: $220 - 35 = 185$ pulso/min.

3. Inserir os seus dados.

AGE vai piscar, pressione os botões UP e DOWN para seleccionar a sua idade, depois pressione os botões UP e DOWN para seleccionar o seu alvo, e depois pressione MODE para validar. Faça como antes, para definir o tempo, distância e calorias. Por fim, pressione START/STOP para começar.

4. Mude a resistência dos pedais como desejar.

À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de Resistência. Existem dez níveis de resistência.

Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar um momento até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

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

Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, o tempo vai piscar no visor e a consola vai fazer uma pausa.

Se os pedais não se mexerem durante alguns minutos, a consola vai-se desligar e o visor vai-se repor.

PROGRAMA WATT

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Seleccione o seu programa pré-definido.

Pressione o botão UP e DOWN para seleccionar o programa (aparece escrito WATT). Aguarde até que a palavra PROGRAM comece a piscar. Pressione o botão MODE para validar.

3. Inserir os seus dados.

TIME vai piscar, pressione os botões UP e DOWN para seleccionar o seu tempo, depois pressione os botões UP e DOWN para seleccionar a sua distância e watts. Pressione o botão MODE para validar. Por fim, pressione START/STOP para começar.

Este programa depende da sua velocidade e, por isso, não pode ajustar o seu nível de resistência.

4. Mude a resistência dos pedais como desejar.

À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de Resistência. Existem dez níveis de resistência.

Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar um momento até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

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

Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, o tempo vai piscar no visor e a consola vai fazer uma pausa.

Se os pedais não se mexerem durante alguns minutos, a consola vai-se desligar e o visor vai-se repor.

PROGRAMAS DE DEFINIÇÃO PARA O UTILIZADOR

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Seleccione o seu programa pré-definido.

Pressione o botão UP e DOWN para seleccionar o programa (aparece escrito U1 a U4). Aguarde até que a palavra PROGRAM comece a piscar. Pressione o botão MODE para validar.

3. Inserir os seus dados.

Os utilizadores podem editar os valores por ordem de tempo, distância, cal, idade e o nível de resistência em 10 intervalos. Os valores e perfis serão guardados na memória depois da configuração.

Para fazer isso, depois de seleccionar o programa e pressionar o botão MODE durante 3 segundos, a primeira coluna irá piscar e poderá usar os botões UP e DOWN para criar o seu perfil. Pressione MODE para validar, e depois vai passar para a 2.^a coluna. Novamente, mantenha premido durante 3 segundos o botão MODE e utilize os botões UP e DOWN para ajustar o nível da coluna. Faça o mesmo que antes para as 10 colunas. Por fim, pressione o botão START/STOP para começar.

4. Mude a resistência dos pedais como desejar.

À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de Resistência. Existem dez níveis de resistência. Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar um momento até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, a palavra STOP vai aparecer no visor e a consola vai fazer uma pausa. A consola possui uma função desactivação automática. Se os pedais não se mexerem e os botões da consola não forem pressionados durante alguns minutos, a energia vai-se desligar automaticamente para poupar as pilhas.

TESTE DE GORDURA CORPORAL

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Seleccione o seu programa pré-definido.

Pressione o botão UP e DOWN para seleccionar o programa 20 (aparece escrito BODY FAT). Aguarde até que a palavra PROGRAM comece a piscar. Pressione o botão MODE para validar. É um programa especial concebido para calcular o rácio de gordura corporal dos utilizadores.

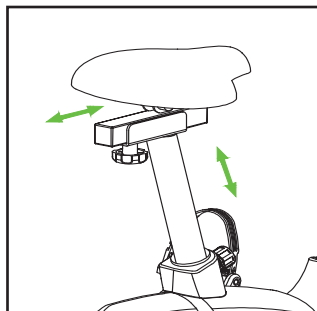
3. Inserir os seus dados.

Pressione o botão MODE para seleccionar ALTURA, PESO, IDADE e GÉNERO. Depois, pressione os botões UP ou DOWN para ajustar os valores. Depois de pressionar o botão START/STOP para calcular a gordura corporal, por favor, aplique também o detector de ritmo cardíaco apropriadamente. Se o detector não conseguir apanhar nenhum sinal, vai aparecer uma mensagem de erro "Err" no visor do perfil. Se isto acontecer, pressione o botão START/STOP para calcular novamente. A seguir, o perfil é apresentado no visor

OPERAÇÃO DA BICICLETA DE EXERCÍCIO

COMO AJUSTAR A ALTURA E A POSIÇÃO LATERAL DO SELIM

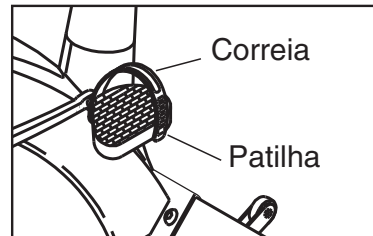
Para um exercício eficaz, o selim deve estar posicionado à altura adequada. Enquanto pedala, deverá existir uma curvatura ligeira dos seus joelhos quando os pedais se encontram na posição mais baixa.



Para ajustar a altura ou a posição lateral do selim, primeiro desaperte o botão do espigão do selim. Depois, puxe o botão, deslize o espigão do selim para cima ou para baixo para a posição desejada e solte o botão. Mova ligeiramente o espigão do selim para cima ou para baixo para se certificar de que o botão está encaixado num dos orifícios de ajuste no espigão do selim. Depois, aperte o botão.

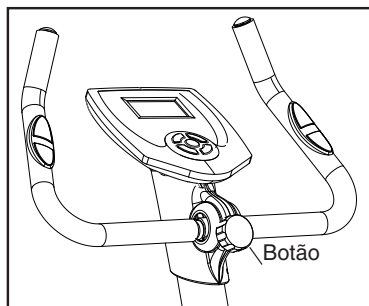
COMO AJUSTAR AS CORREIAS DOS PEDAIS

Para ajustar as correias dos pedais, primeiro retire as extremidades das correias dos pedais das patilhas dos pedais, puxando. Ajuste as correias dos pedais para a posição desejada e, depois, pressione as extremidades das correias dos pedais contra as patilhas.



COMO AJUSTAR O GUIADOR

Para ajustar o guiador, primeiro desperte o punho de ajuste. Empurre o guiador para a frente ou para trás para a posição desejada e volte a apertar o punho de ajuste.

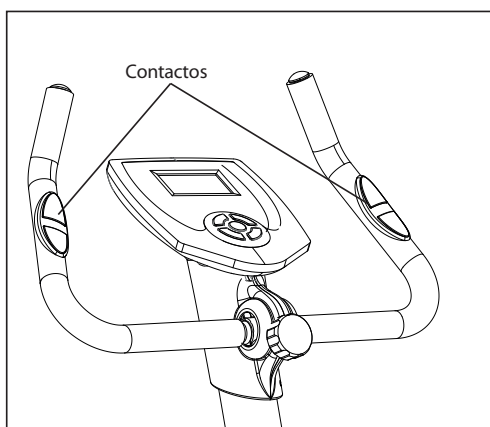


COMO MEDIR O SEU PULSO

Meça o seu ritmo cardíaco, se desejar.

Pode medir a sua frequência cardíaca usando o sensor de pulso por aperto da mão ou o sensor de pulso do peito opcional.

Nota: se segurar no sensor de pulso por aperto da mão e usar o sensor de pulso do peito ao mesmo tempo, a consola não irá apresentar o seu ritmo cardíaco de forma exacta. Se houver folhas de plástico transparente nos contactos de metal do sensor de pulso por aperto da mão, remova o plástico. Além disso, certifique-se de que as suas mãos estão limpas. Para medir o seu ritmo cardíaco, segure no sensor de pulso por aperto da mão, com as palmas das mãos pousadas contra os contactos de metal. Evite mexer as mãos ou agarrar nos contactos com força.



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

Se os pedais não se mexerem durante vários segundos, vai tocar um sinal e a consola faz uma pausa.

Se os pedais não se mexerem durante alguns minutos e os botões não forem pressionados, a consola vai-se desligar e o visor vai-se repor.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Inspeccione e aperte regularmente todas as peças da bicicleta de exercício.

Substitua imediatamente quaisquer peças gastas. Para limpar a bicicleta de exercício, utilize um pano húmido e uma quantidade reduzida de detergente suave.

Importante: para evitar danos na consola, mantenha os líquidos afastados da consola e mantenha-a protegida de luz solar directa.

ORIENTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO

AVISO:

Antes de iniciar este ou qualquer outro programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde.

O sensor de pulso não é um dispositivo médico. Vários podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O sensor de pulso destina-se a servir apenas como um auxiliar do exercício na determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.

Estas directrizes ajudarão a planear o seu programa de exercícios. Para obter informação detalhada sobre o exercício, adquira um livro consagrado ou consulte um médico. Lembre-se de que uma alimentação correcta e repouso adequado são essenciais para resultados bem sucedidos.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, o segredo para alcançar os resultados desejados é praticar exercício com a intensidade adequada. Pode utilizar a sua frequência cardíaca como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela seguinte mostra os batimentos cardíacos recomendados para queimar gordura e para 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 apropriado, consulte primeiro a sua idade na parte inferior da tabela (as idades são arredondadas para a década mais próxima). Os três números apresentados por cima da sua idade correspondem à sua "zona de treino". O número mais pequeno é a frequência cardíaca para queimar gordura, o número do meio corresponde à frequência cardíaca para a queima máxima de gordura e o número mais elevado corresponde à frequência cardíaca para exercício aeróbico.

Queimar gordura — Para queimar gordura de uma forma eficaz, é necessário praticar exercício num nível de intensidade baixo, durante um período de tempo contínuo. Durante os primeiros minutos de exercício, o seu corpo utiliza as calorias de hidratos de carbono para obter energia. Só após os primeiros minutos o corpo começa a utilizar a energia das calorias da gordura armazenada. Se o seu objectivo é queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos se situarem entre os dois números inferiores da sua zona de treino. Para uma queima máxima de gordura, realize o exercício com a sua frequência cardíaca próxima do número intermédio da sua zona de treino.

Exercício aeróbico — Se o seu objectivo é fortalecer o seu sistema cardiovascular, deve executar exercício aeróbico, que é a actividade que requer grandes quantidades de oxigénio por períodos prolongados. Para um exercício aeróbico, ajuste a intensidade do seu exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número superior da sua zona de treino.

DIRECTRIZES DE TREINO

Aquecimento — Comece por 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios ligeiros. O aquecimento irá aumentar a temperatura corporal, os batimentos cardíacos e a circulação, como preparação para o exercício.

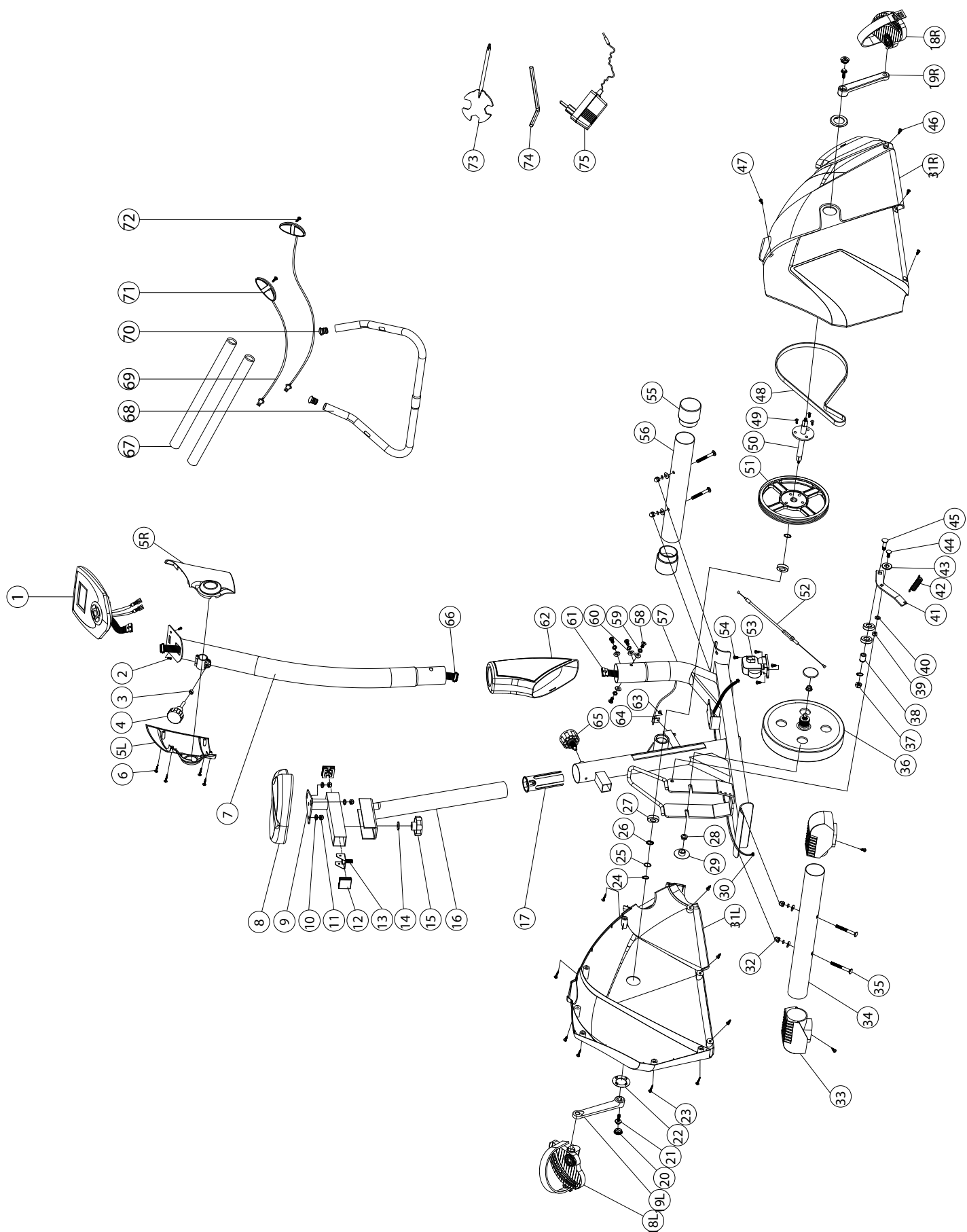
Exercício na zona de treino — Exercício durante 20 a 30 minutos com a sua frequência cardíaca na sua zona de treino. (Durante as primeiras semanas do seu programa de exercício, não mantenha a sua frequência cardíaca na sua zona de treino por um período superior a 20 minutos). Respire regular e profundamente enquanto realiza o exercício. Nunca sustenha a respiração.

Arrefecimento — Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. O alongamento aumenta a flexibilidade dos seus músculos e ajuda a prevenir problemas após o exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, planeie três treinos por semana, com pelo menos um dia de repouso entre treinos. Após alguns meses de exercício regular, poderá realizar até cinco treinos por semana, se desejar. Lembre-se que a chave para o sucesso é tornar o exercício físico uma parte regular e agradável do seu quotidiano.

ESQUEMA — Modelo N.º PFIVEX51811.0



LISTA DE PEÇAS — Modelo N.º PFIVEX51811.0

Item	Descrição	Qtd.	Item	Descrição	Qtd.
1	Computador	1	38	Espaçador do tubo	1
2	Parafuso	2	39	Porca de nylon M8	1
3	Espaçador de metal	1	40	Anilha Ø17 x 22 x 2t	1
4	Botão	1	41	Suporte do eixo livre	1
5	Cobertura do punho (E+D)	1	42	Mola	1
6	Parafuso	4	43	Anilha Ø10 x 19 x 1.5t	1
7	Espigão do guiador	1	44	Parafuso do carro M8 x 20	1
8	Selim	1	45	Parafuso do carro M10 x 38	1
9	Conjunto de deslizamento	1	46	Parafuso M5 x 15	8
10	Anilha	3	47	Parafuso M5 x 20	2
11	Porca de nylon	3	48	Cinto	1
12	Tampa da extremidade	3	49	Parafuso fêmea	3
13	Parafuso	1	50	Eixo da roda motora	1
14	Anilha Ø10 x 25 x 3t	1	51	Roda da correia	1
15	Botão M10	1	52	Fio condutor	1
16	Espigão do selim	1	53	Motor	1
17	Tampa de plástico interior	1	54	Parafuso M5 x 20	4
18	Pedal (E+D)	1	55	Tampa da extremidade frontal	2
19	Eixo pedaleiro (E+D)	1	56	Estabilizador frontal	1
20	Tampa da extremidade do eixo pedaleiro	2	57	Estrutura principal	1
21	Parafuso M8 x 25	2	58	Parafuso fêmea M8 x 20	4
22	Tampa da extremidade	2	59	Anilha de mola Ø8	8
23	Parafuso auto-roscante M4.5 x 25	5	60	Anilha curva Ø8 x 19 x 1.5t	8
24	Grampo em forma de C	2	61	Cabo inferior do computador	1
25	Anilha ondulada	1	62	Tampa de plástico frontal	1
26	Anilha Ø17 x 22 x 1t	2	63	Parafuso	1
27	Rolamento	4	64	Sensor com cabo	1
28	Porca	2	65	Pino rápido	1
29	Tampa da extremidade	2	66	Cabo superior do computador	1
30	Encaixe e cabo do adaptador principal	1	67	Espuma guiador	2
31	Tampa da correia (E+D)	1	68	Guiador	1
32	Porca de tampa M8	4	69	Cabo de pulso	2
33	Tampa da extremidade traseira	2	70	Tampa da extremidade	2
34	Estabilizador traseiro	1	71	Protecções do pulso	2
35	Parafuso do carro M8	4	72	Parafuso	2
36	Volante	1	73	Chave de combinação	1
37	Porca de nylon M10	1	74	Chave fêmea	1
			75	Adaptador	1

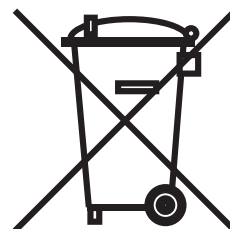
ENCOMENDA DE PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

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

- o número do modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número da chave e a descrição da(s) peça(s) sobresselente(s) (consulte a LISTA DE PEÇAS e ESQUEMAS quase no final deste manual)

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE RECICLAGEM PARA CLIENTES DA UNIÃO EUROPEIA

Este produto electrónico não pode ser colocado no lixo municipal. Para preservar o ambiente, este produto tem de ser reciclado uma vez terminada a sua vida útil, conforme previsto pela lei. Recorra a instalações de reciclagem autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua zona. Ao fazê-lo está a contribuir para a preservação dos recursos naturais, bem como para o aperfeiçoamento das normas europeias de protecção ambiental. Se necessitar de mais informações sobre os métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte as autoridades municipais locais ou o estabelecimento onde adquiriu este produto.



ESPECIFICAÇÃO

Dimensões aberto (C x L x A): 118 x 54 x 137 cm

Peso do Produto: 31 kg