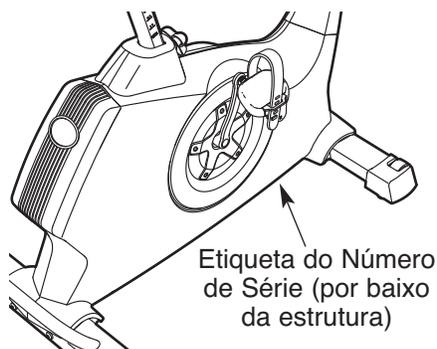


Nº. do Modelo NTEVEX78009.1

Nº. de Série _____

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



PERGUNTAS?

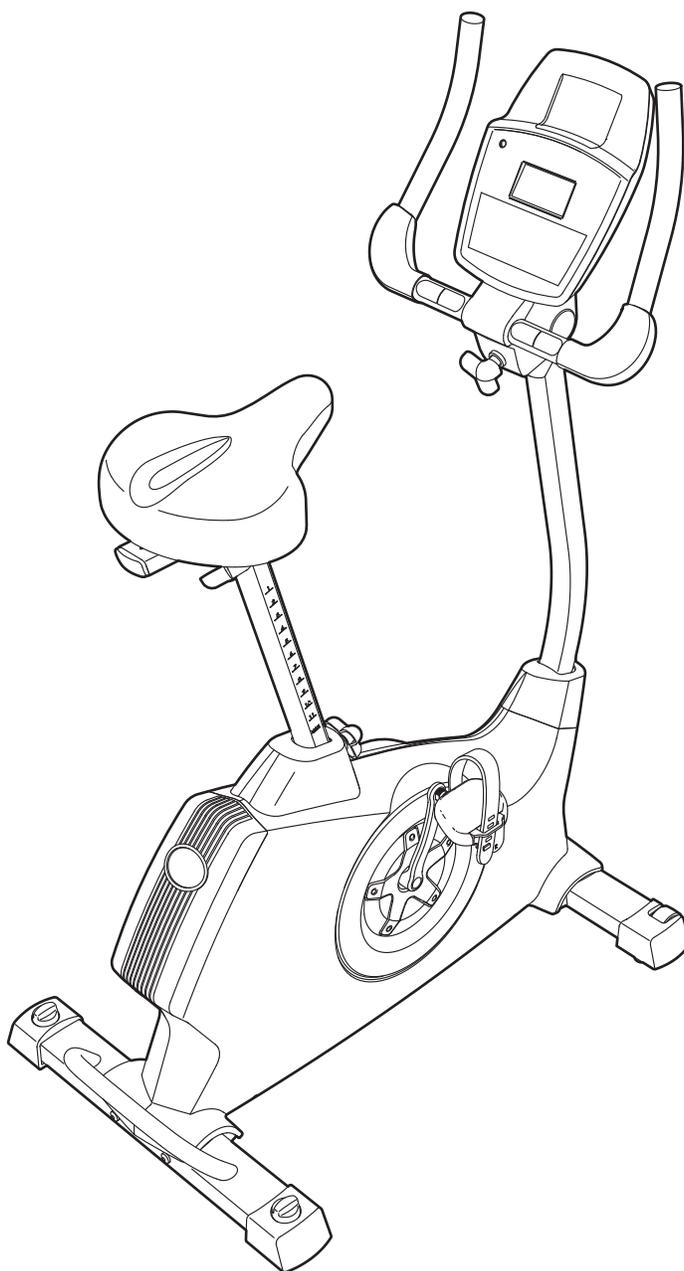
Como fabricantes, comprometemo-nos em satisfazer completamente os nossos clientes. Se tiver perguntas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ ATENÇÃO

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

MANUAL DO UTILIZADOR

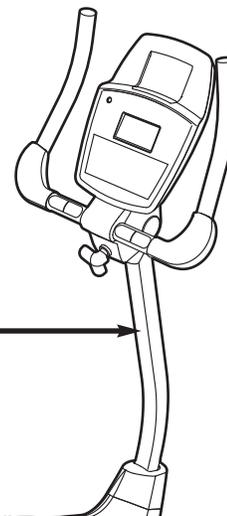
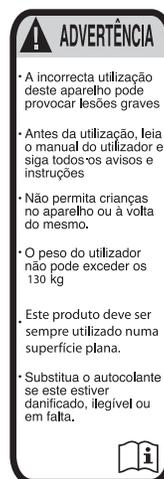


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES3
ANTES DE COMEÇAR4
MONTAGEM5
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA12
COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA13
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS22
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO24
LISTA DE PEÇAS25
DIAGRAMA AMPLIADO27
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃOContracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

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



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia todas as instruções e precauções importantes da bicicleta estática antes de utilizar a bicicleta estática. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Isso é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Utilize a bicicleta estática apenas da forma descrita neste manual.
3. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estática sejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.
4. A bicicleta estática destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize a bicicleta estática num ambiente comercial, institucional ou de aluguer.
5. Mantenha a bicicleta estática dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não coloque a bicicleta estática numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Coloque a bicicleta estática numa superfície nivelada, com pelo menos 0,6 m de espaço a toda a volta. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo da bicicleta estática.
7. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
8. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta estática.
9. Use roupa adequada durante o exercício; não use roupa larga que possa ficar presa na bicicleta estática. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés.
10. A bicicleta estática não deve ser utilizada por pessoas com mais de 130 kg.
11. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão 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.
12. Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta estática; não arqueie as costas.
13. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

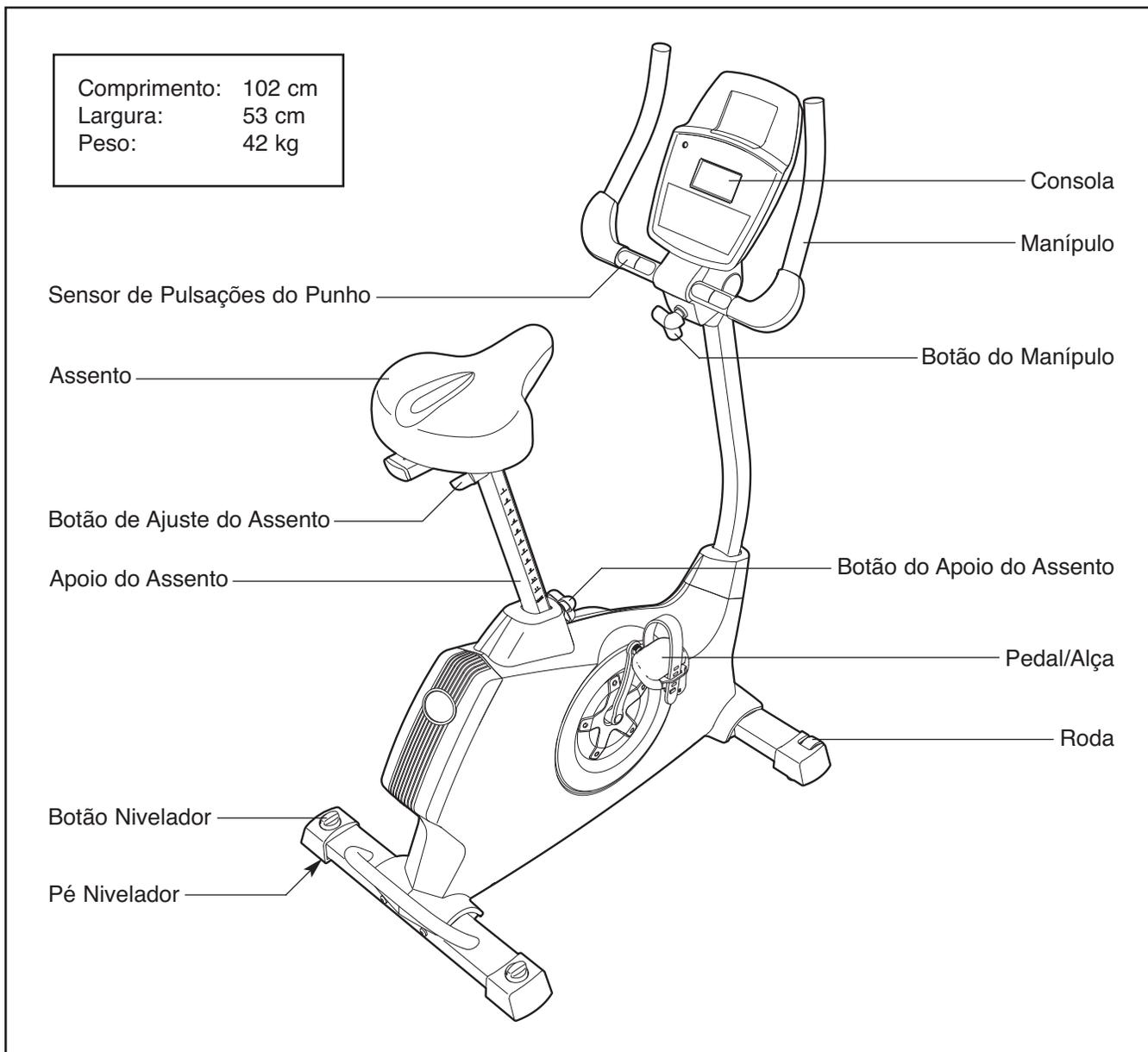
ANTES DE COMEÇAR

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

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

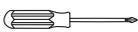
dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa frontal do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número de modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa frontal deste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

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



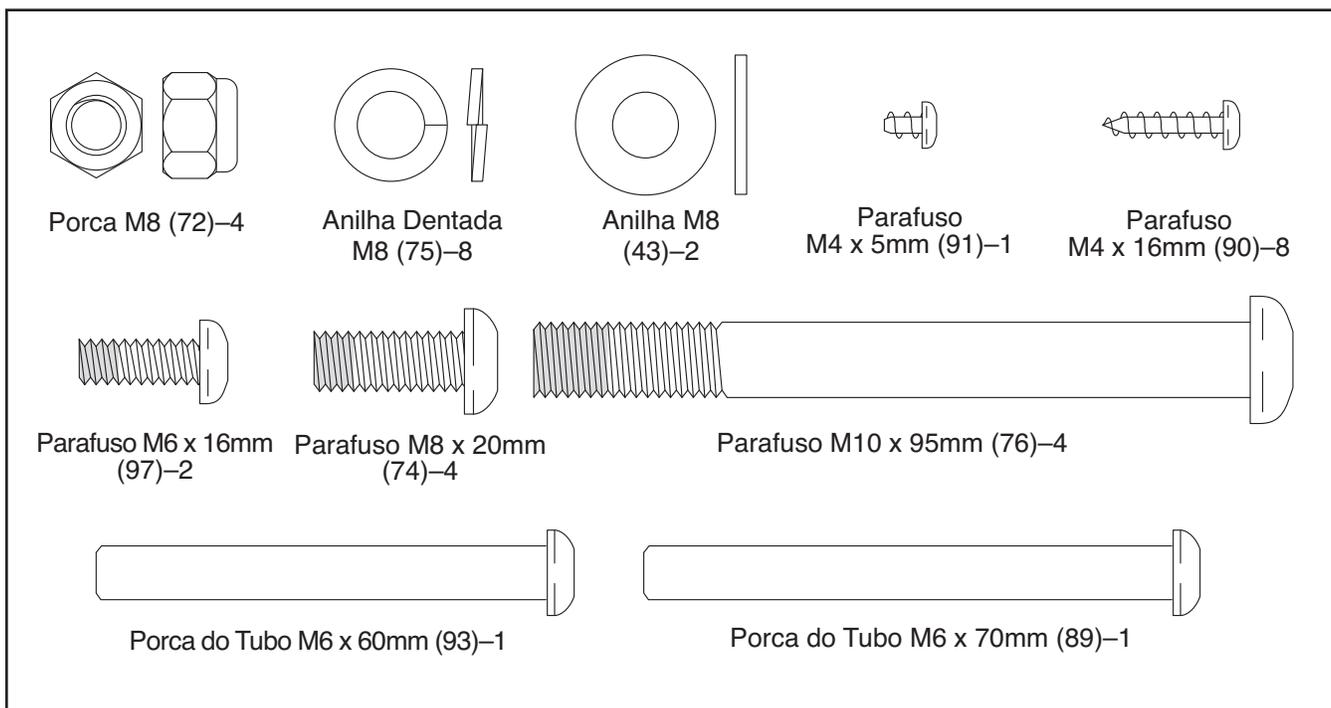
MONTAGEM

A montagem requer duas pessoas. Coloque todas as peças da bicicleta estática numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.

Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), para a montagem é(são) necessária(s) a(s) uma chave de fendas Phillips , uma chave de porcas múltipla  e um maço de borracha .

Utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças pequenas utilizadas na montagem. O número entre parêntesis por baixo de cada desenho é o número da peça em conformidade com a LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. O número que se segue aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem.

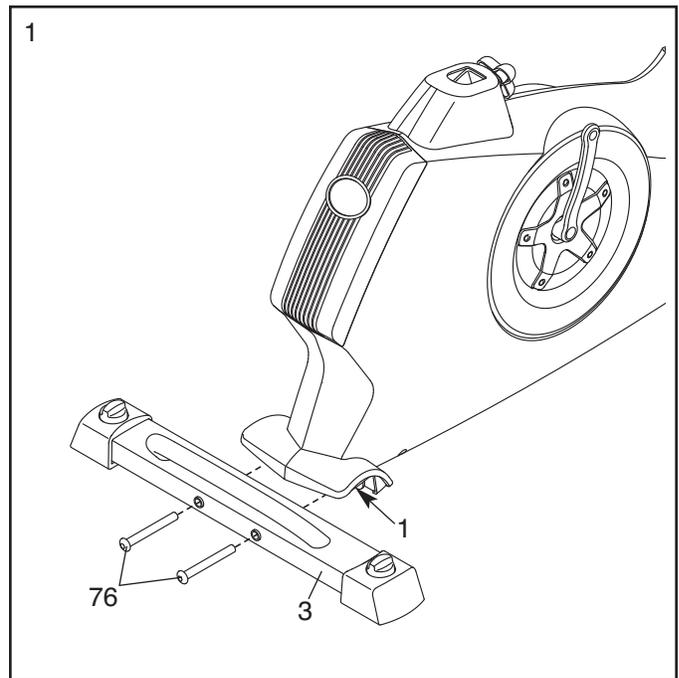
Nota: se não encontrar uma determinada peça no saco de peças, verifique se terá sido pré-montada. Para evitar danificar peças, não use ferramentas eléctricas na montagem.



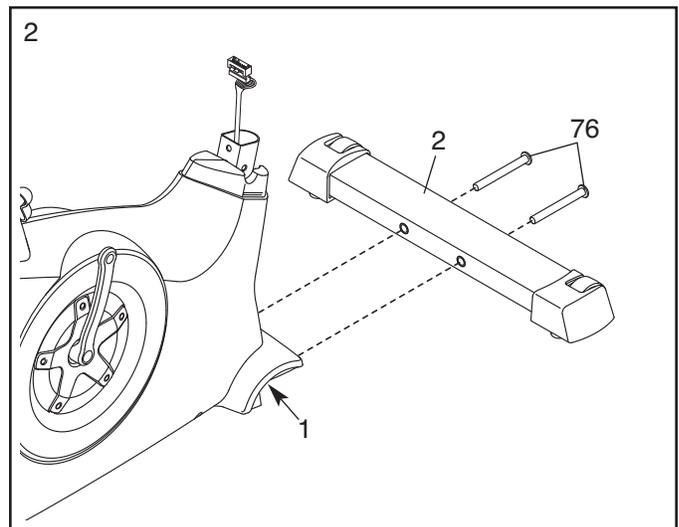
1.

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

Fixe o Estabilizador Traseiro (3) à Estrutura (1) com dois Parafusos M10 x 95mm (76).



2. Fixe o Estabilizador Frontal (2) à Estrutura (1) com dois Parafusos M10 x 95mm (76).

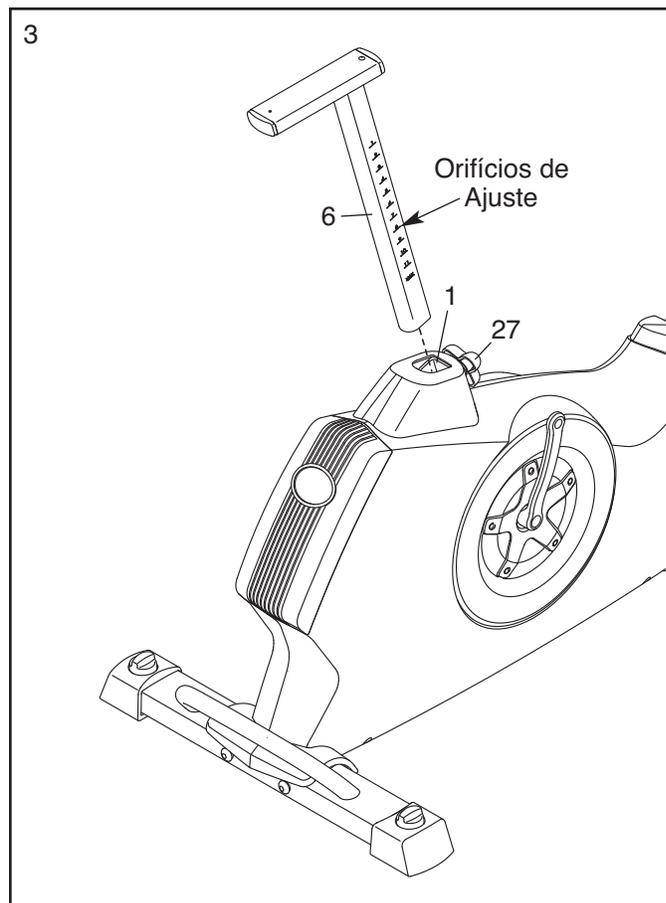


3. Solte o Botão de Ajuste (27) na Estrutura (1) rodando-o algumas vezes.

Oriente o Apoio do Assento (6) conforme a ilustração. Em seguida, puxe o Botão de Ajuste (27) para fora e insira o Apoio do Assento na Estrutura (1).

Faça deslizar o Apoio do Assento (6) para cima ou para baixo até à posição pretendida e solte o Botão de Ajuste (27).

Mova o Apoio do Assento (6) ligeiramente para cima ou para baixo para se certificar de que o Botão de Ajuste (27) está inserido num dos orifícios de ajuste no Apoio do Assento. Em seguida, aperte o Botão de Ajuste.

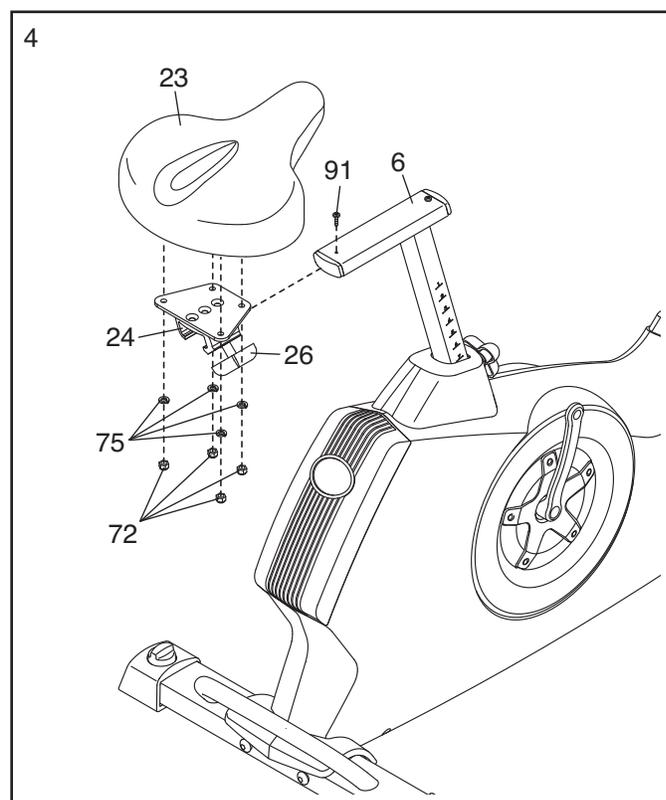


4. Oriente o Assento (23) e a Calha do Assento (24) conforme indicado.

Fixe o Assento (23) à Calha do Assento (24) com quatro Porcas M8 (72) e quatro Anilhas Dentadas M8 (75).

Faça deslizar a Calha do Assento (6) para o Apoio do Assento (6). Em seguida, faça deslizar a Calha do Assento o mais possível e aperte o Botão de Ajuste do Assento (26).

Fixe um Parafuso M4 x 5mm (91) à parte traseira do Apoio do Assento (6).



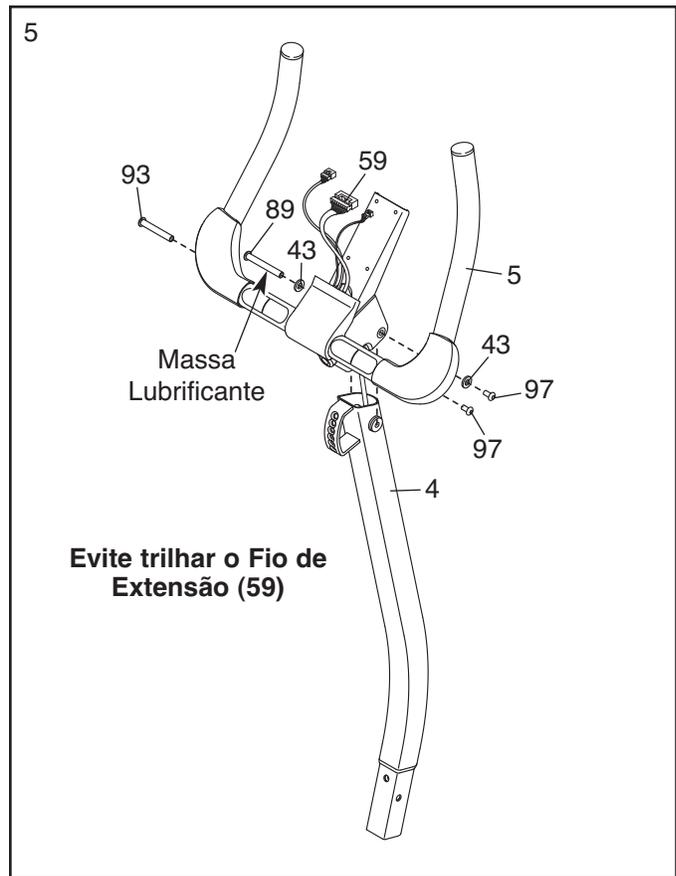
5. Aplique alguma da massa lubrificante incluída à Porca do Tubo M6 x 70mm (89).

Oriente o Manípulo (5) e a Barra Vertical (4) conforme indicado.

Enquanto uma segunda pessoa segura no Manípulo (5) junto à Barra Vertical (4), insira o Fio de Extensão (59) para cima através do Manípulo.

Conselho: Evite trilhar o Fio de Extensão (59). Fixe o Manípulo (5) à Barra Vertical (4) com a Porca do Tubo M6 x 70mm (89), duas Anilhas M8 (43) e um Parafuso M6 x 16mm (97).

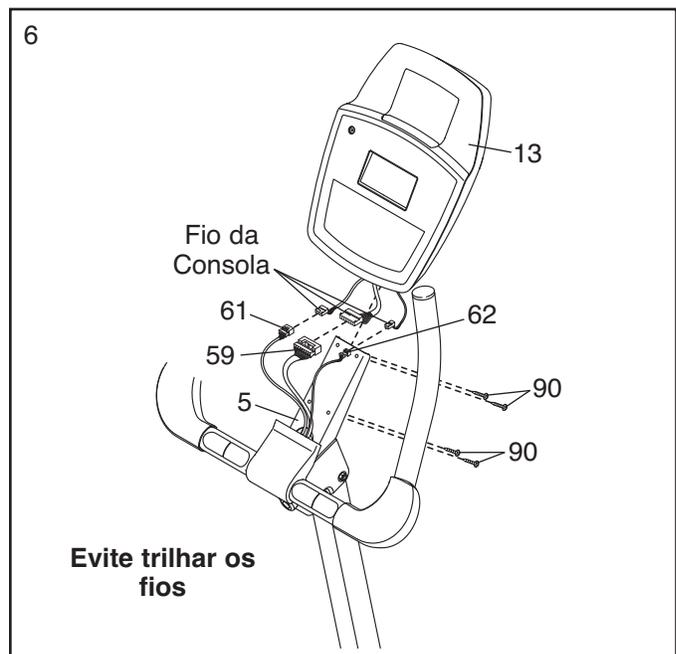
Em seguida, insira uma Porca do Tubo M6 x 60mm (93) através do suporte inferior no Manípulo. Aperte um Parafuso M6 x 16mm (97) na extremidade da Porca do Tubo.



6. Enquanto outra pessoa segura a Consola (13) junto ao Manípulo (5), ligue os fios da consola ao Fio de Extensão (59), Fio de Pulsações (61) e Fio de Pulsações para o Peito (62).

Introduza a extensão excessiva de fio para baixo no Manípulo (5) ou para cima na Consola (13).

Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Consola (13) ao Manípulo (5) com quatro Parafusos M4 x 16mm (90).



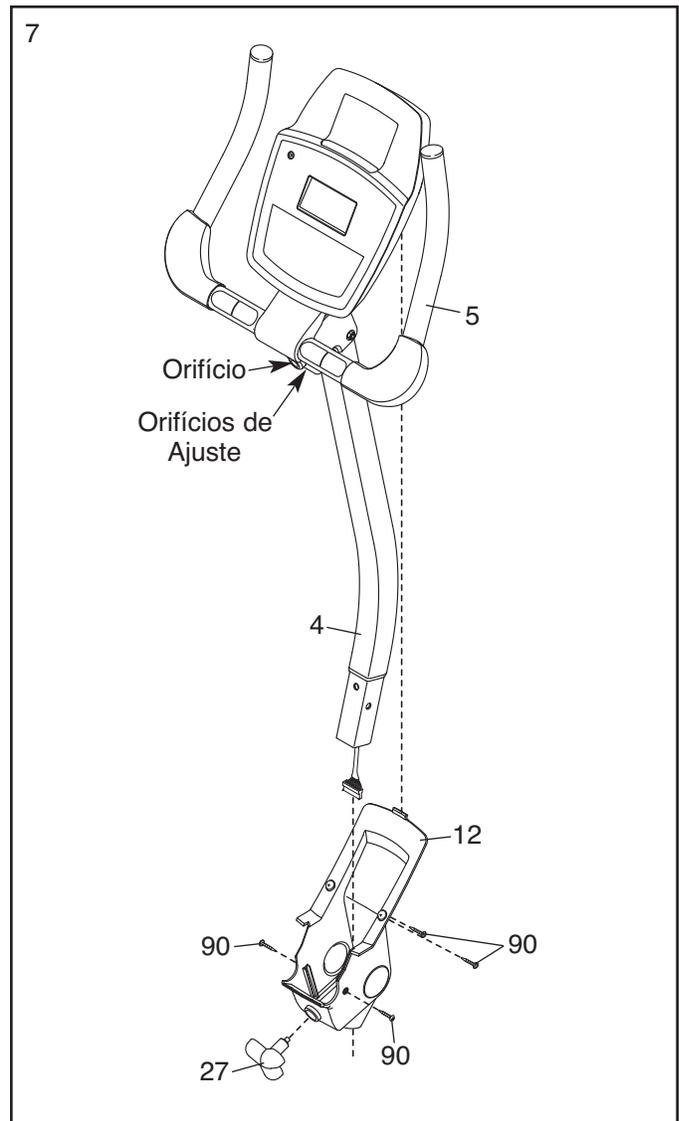
7. Oriente o conjunto da Barra Vertical (4) e a Cobertura de Rotação (12) conforme indicado.

Faça deslizar a Cobertura de Rotação (12) para cima no Manípulo (5). **Conselho: Dobre e curve ligeiramente a Cobertura de Rotação para a fazer deslizar sobre o Manípulo.**

Fixe a Cobertura de Rotação (12) ao Manípulo (5) com quatro Parafusos M4 x 16mm (90).

Rode o Manípulo (5) até o orifício no Manípulo estar alinhado com um orifício de ajuste na Barra Vertical (4).

Aperte um Botão de Ajuste (27) no Manípulo (5) e um orifício de ajuste na Barra Vertical (4). **Certifique-se de que o Botão de Ajuste está inserido num dos orifícios de ajuste.**



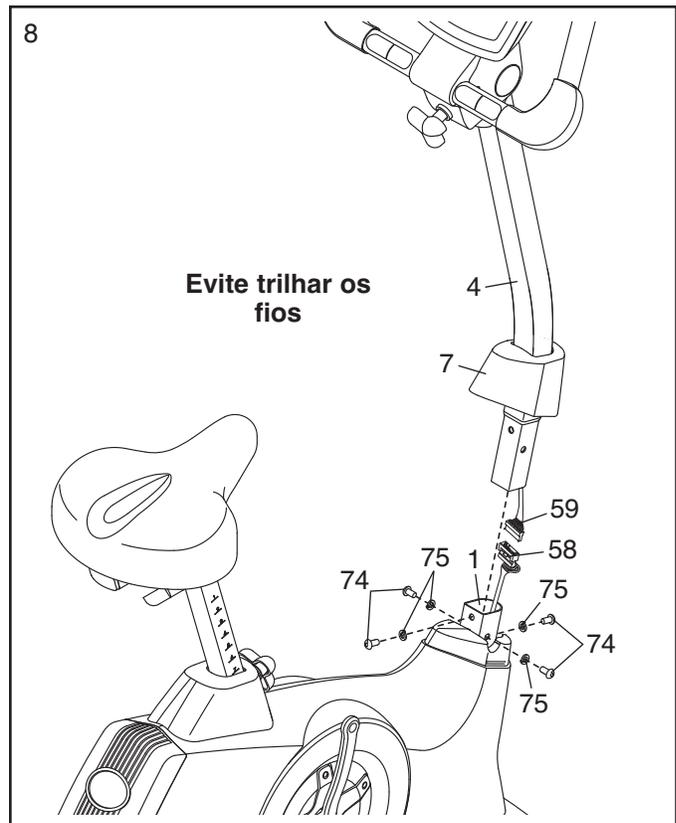
8. Faça deslizar a Cobertura de Protecção Frontal (7) para cima na Barra Vertical (4).

Enquanto outra pessoa segura a Barra Vertical (4) junto à Estrutura (1), ligue o Fio de Extensão (59) à Cablagem (58).

Introduza a Barra Vertical (4) na Estrutura (1).

Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Barra Vertical (4) com quatro Parafusos M8 x 20mm (74) e quatro Anilhas Dentadas M8 (75).

Faça deslizar a Cobertura de Protecção Frontal (7) para baixo na Estrutura (1) e exerça pressão para encaixar no devido lugar.



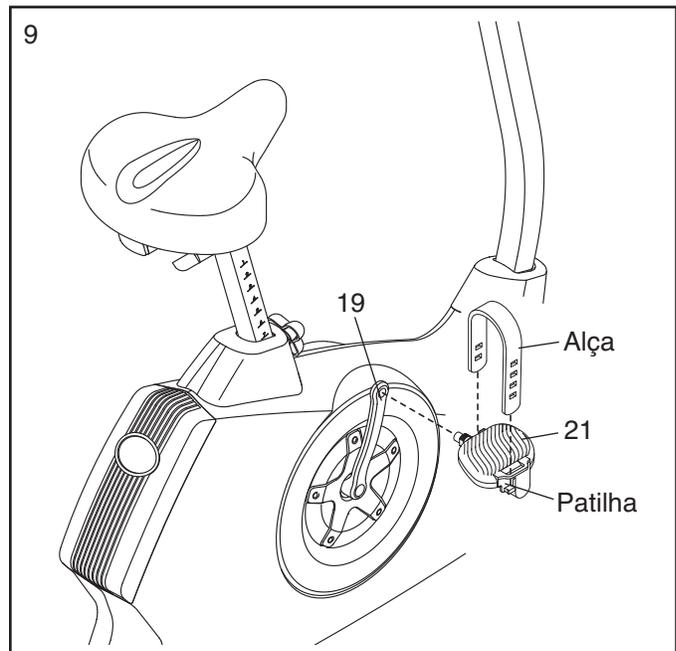
9. Identifique o Pedal Direito (21), que está marcado com um "R" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

Com uma chave inglesa, **aperte firmemente** o Pedal Direito (21) no sentido dos ponteiros do relógio na Haste do Pedaleiro Direito (19).

Aperte o Pedal Esquerdo (não mostrado), no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, na Haste do Pedaleiro Esquerdo (não mostrado).

IMPORTANTE: Aperte ambos os pedais tão firmemente quanto possível. Depois de usar a bicicleta estática durante uma semana, volte a apertar os pedais. Para um melhor desempenho, mantenha os pedais bem apertados.

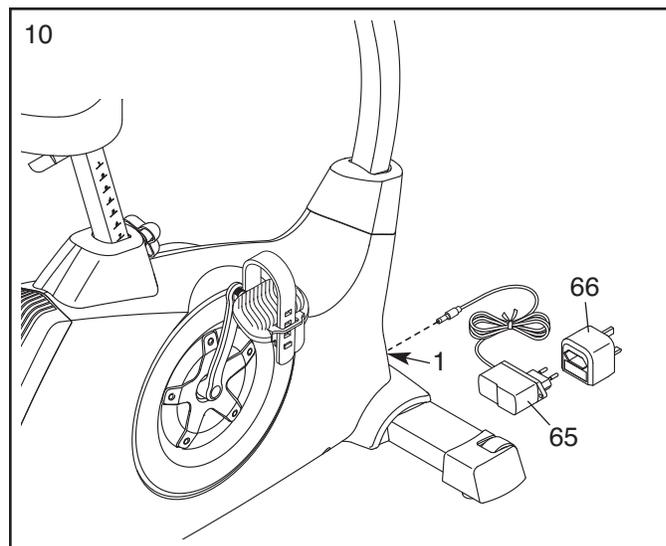
Ajuste a alça do Pedal Direito (21) para a posição pretendida e prima as extremidades das alças contra as patilhas do Pedal Direito. **Ajuste as alças do Pedal Esquerdo (não mostrado) da mesma forma.**



10. Ligue o Adaptador de Corrente AC (65) à tomada da Estrutura (1).

Se necessário, ligue o Adaptador de Corrente AC (65) ao Adaptador da Ficha (66).

Para ligar o Adaptador de Corrente AC (65) a uma tomada, consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 13.

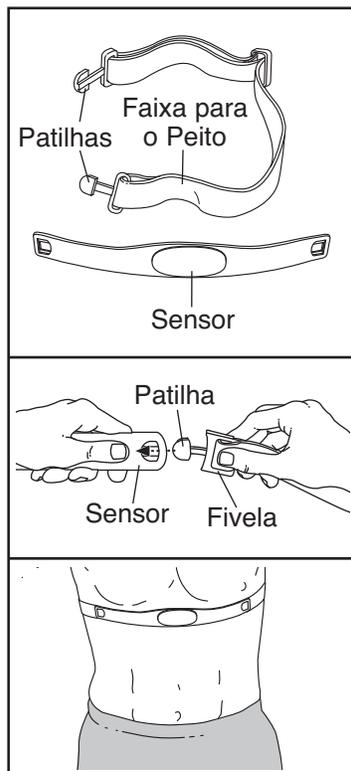


11. **Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas antes de usar a bicicleta estática.**
Nota: Após a montagem estar completa, pode sobrar algum material. Coloque uma passadeira por baixo da bicicleta estática para proteger o chão ou alcatifa.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

COMO COLOCAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

O monitor da frequência cardíaca consiste em a faixa para o peito e o sensor. Insira a patilha de uma das extremidades da faixa para o peito no orifício de uma das extremidades do sensor, conforme mostrado. Depois, exerça pressão na extremidade do sensor por baixo da fivela da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.



O monitor da frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele. Envolver o peito com o monitor de frequência cardíaca na posição mostrada. Certifique-se de que o logótipo fique com o lado direito para cima. Depois, fixe a outra extremidade da faixa para o peito ao sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.

Afasto o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos, que estão cobertas por sulcos rasos. Humedeça as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Depois, volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor com uma toalha macia depois de cada utilização. A humidade pode manter o sensor activado, encurtando a vida útil da pilha.
- Guarde o monitor da frequência cardíaca num local quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.

- Não exponha o monitor da frequência cardíaca à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.
- Não dobre nem estique excessivamente o sensor ao usar ou guardar o monitor da frequência cardíaca.
- Para limpar o sensor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o sensor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar o sensor. A faixa para o peito deve ser lavada à mão e seca ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

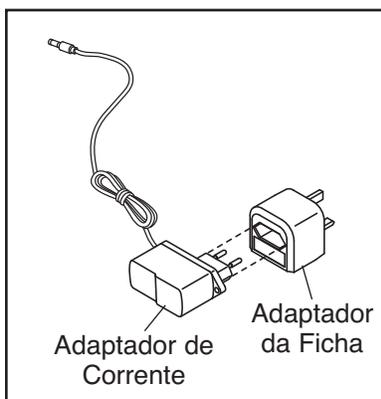
- Certifique-se de que tem o monitor da frequência cardíaca colocado da forma descrita à esquerda. Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar quando for colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Se as leituras da frequência cardíaca não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.
- Para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.
- Se houver uma tampa do compartimento das pilhas no lado de trás do sensor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.
- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (CVP), picos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema seja causado por interferências magnéticas, tente mudar a localização do equipamento de exercício.

COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA

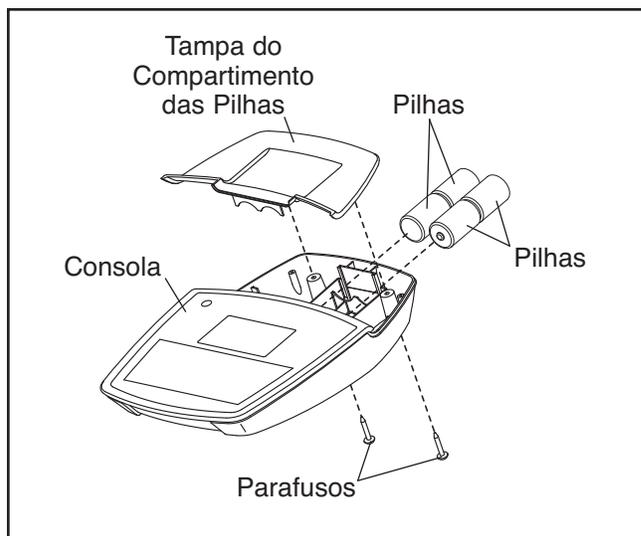
COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

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

Ligue o adaptador de corrente à tomada da estrutura da bicicleta estática. Em seguida, ligue o adaptador de corrente no adaptador da ficha. Em seguida, ligue o adaptador da ficha a uma tomada adequada devidamente instalada, segundo todas as leis e regulamentos locais.



pilhas D (não incluídas); recomendam-se pilhas alcalinas. Remova os parafusos, remova a tampa do compartimento das pilhas, introduza as pilhas no mesmo e volte a fixar a tampa do compartimento. **Certifique-se de que orienta as pilhas conforme a ilustração existente no interior do respectivo compartimento.**



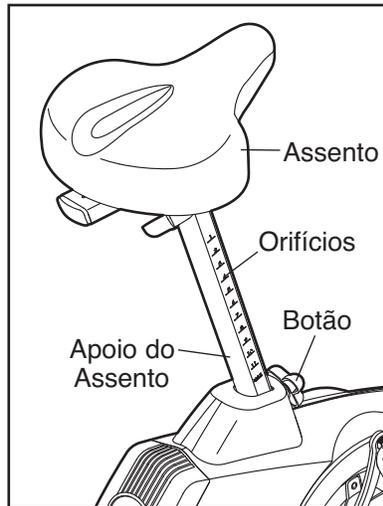
Nota: A consola também pode funcionar com quatro

COMO AJUSTAR A ALTURA DO ASSENTO

Para um exercício eficaz, o assento deve estar à altura adequada. Ao pedalar, os seus joelhos devem ficar ligeiramente flectidos quando os pedais estiverem na posição mais baixa.

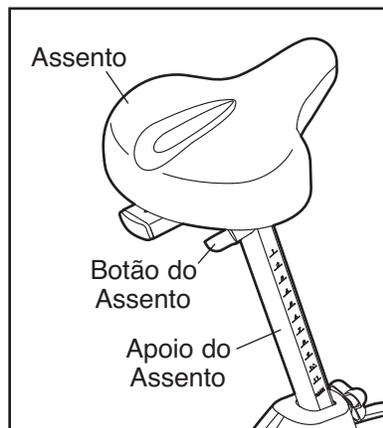
Para ajustar o assento, solte primeiro o botão de ajuste rodando-o algumas voltas. Em seguida, puxe o botão para fora, faça deslizar o assento para cima ou para baixo até à posição pretendida e, em seguida, solte o botão.

Mova o assento ligeiramente para cima ou para baixo para se certificar de que o botão está inserido num dos orifícios de ajuste no apoio do assento. Em seguida, aperte o botão.



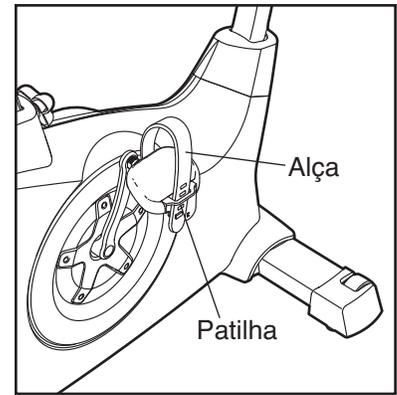
COMO AJUSTAR A POSIÇÃO LATERAL DO ASSENTO

Para ajustar a posição lateral do assento, solte primeiro o botão de ajuste do assento rodando-o algumas voltas. Em seguida, mova o assento para a frente ou para trás até à posição pretendida e aperte firmemente o botão.



COMO AJUSTAR AS ALÇAS DOS PEDAIS

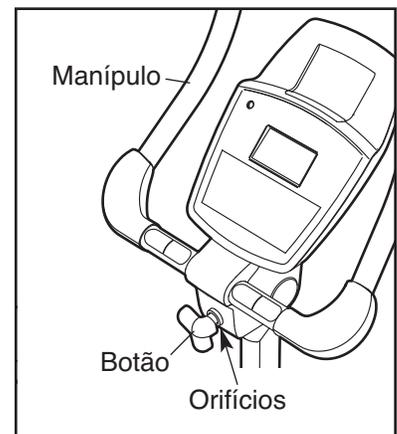
Para soltar as alças dos pedais, puxe-as para cima. Para apertar as alças dos pedais, ajuste as alças até à posição pretendida e prima as extremidades das alças nas patilhas dos pedais.



COMO AJUSTAR O ÂNGULO DO MANÍPULO

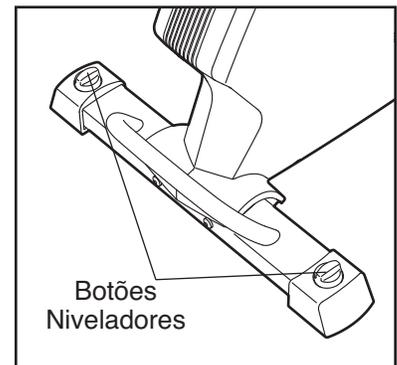
Para ajustar o ângulo do manípulo, solte primeiro o botão de ajuste rodando-o algumas voltas. Em seguida, puxe o botão para fora, rode o manípulo até ao ângulo pretendido e, em seguida, solte o botão num orifício de ajuste.

Certifique-se de que o botão está encaixado num dos orifícios de ajuste. Em seguida, aperte o botão.



COMO NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA

Se a bicicleta estática balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os botões niveladores do estabilizador traseiro e ajuste os pés niveladores até que o movimento de balanço seja eliminado.





FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

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

Ao usar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais rodando o disco. Enquanto fizer exercício, a consola mostrará continuamente informações sobre o mesmo. Pode até monitorizar o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações para as mãos ou o sensor de pulsações para o peito incluído.

A consola oferece doze sessões de exercício predefinidas – seis de perda de peso e seis de desempenho. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais e incita-o a variar o seu ritmo de pedalada, ao orientá-lo ao longo de uma sessão de exercício eficaz.

Adicionalmente, a consola oferece oito sessões de exercício de ritmo cardíaco, que alteram a resistência dos pedais e o incitam a variar o seu ritmo de pedalada para manter o seu ritmo cardíaco próximo de um ritmo cardíaco-alvo.

A consola também oferece três sessões de exercício de watts, que alteram a resistência dos pedais e o incitam a variar o seu ritmo de pedalada para manter a energia gerada próximo de um nível-alvo.

A consola está equipada com o sistema de sessões de exercício interactivas iFit, que possibilita que a consola aceite cartões iFit com sessões de exercício concebidas para o ajudar a alcançar objectivos de aptidão física específicos. Por exemplo, a perda de quilogramas indesejados com a sessão de exercício de Perda de Peso em 8 Semanas. As sessões de exercício iFit controlam a resistência dos pedais enquanto a voz de um treinador pessoal o(a) orienta ao longo do exercício. Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. **Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou consulte a capa frontal deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.**

Pode também escutar as músicas ou os audiolivros que preferir, enquanto se exercita, com o excelente sistema de som estéreo da consola.

Para ligar a corrente, consulte a página 16. **Para usar o modo manual**, consulte a página 16. **Para usar uma sessão de exercício predefinida**, consulte a página 18. **Para usar uma sessão de exercício de ritmo cardíaco**, consulte a página 19. **Para usar uma sessão de exercício de watts**, consulte a página 20. **Para usar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 21. **Para usar o sistema de som**, consulte a página 21. **Para alterar as definições da consola**, consulte a página 21.

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

COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: se a bicicleta de exercício tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe que ela aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar a alimentação eléctrica. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eléctricos.

Ligue o adaptador de corrente (consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 13). Quando o adaptador de corrente estiver ligado, os ecrãs iluminar-se-ão e a consola ficará pronta a ser usada.

Nota: a consola pode apresentar a velocidade em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida que está seleccionada ou para alterar a unidade de medida, consulte COMO MUDAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 21.

COMO USAR O MODO MANUAL

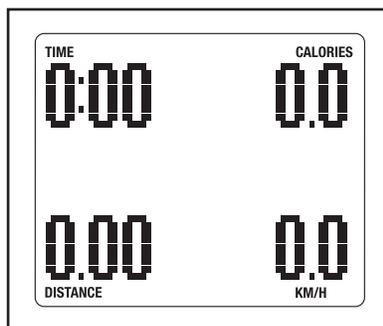
1. Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para ligar a mesma.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE acima.

2. Selecciono o modo manual.

Sempre que ligar a consola, será seleccionado o modo manual.

Se seleccionou uma sessão de exercício, volte a seleccionar o modo manual premindo repetidamente qualquer dos botões de Sessões de Exercício [Workouts] até que surjam zeros no ecrã.



3. Comece a pedalar e altere a resistência dos pedais conforme o desejado.

Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais rodando o disco de resistência.

Para aumentar a resistência, rode o disco de resistência no sentido horário; para diminuir a resistência, rode-o no sentido anti-horário. Nota: depois de alterar a resistência, demorará um momento até que os pedais alcancem o nível de resistência seleccionado.

4. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

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

Os ecrãs podem mostrar as seguintes informações sobre o exercício:

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

Velocidade [SPEED]—Este ecrã mostrará a sua velocidade de pedalada, em quilómetros por hora (KM/H) ou milhas por hora (MPH).

Distância [DISTANCE]—Este ecrã exibirá a distância que pedalou, em quilómetros ou milhas.

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

Watts [WATTS]—Este ecrã mostrará a energia aproximada que produziu em watts.

Pulsção [PULSE]—Este ecrã exibirá o seu ritmo cardíaco quando usar o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito incluído (consulte o passo 5 abaixo).

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

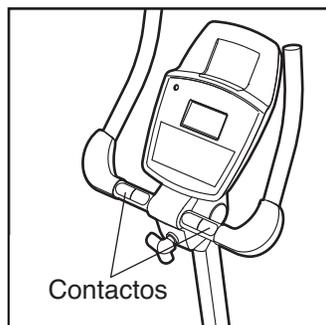
Perfil—Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício, este ecrã mostrará um perfil das definições de resistência para a sessão de exercício.

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

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

Para utilizar o monitor da frequência cardíaca incluído, consulte a página 12. Para utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, siga as instruções abaixo. **IMPORTANTE: Se usar ambos os monitores da frequência cardíaca ao mesmo tempo, a consola não exibirá a sua frequência cardíaca com precisão.**

Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do monitor da frequência cardíaca do punho, retire-as. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas. Para medir a sua frequência cardíaca, agarre os contactos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**



Quando a sua pulsação for detectada, a sua frequência cardíaca aparecerá no ecrã. Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos.

Se a sua frequência cardíaca não for mostrada, 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 obter o melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca use álcool, abrasivos ou químicos para limpar os contactos.**

6. Quando acabar de fazer exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

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

Se os pedais ficarem parados por vários minutos e os botões não forem premidos, a consola desligar-se-á e o ecrã será reiniciado.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

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

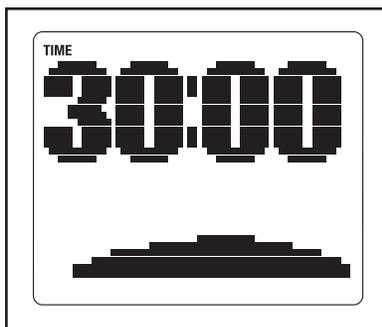
Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. Seleccione uma sessão de exercício predefinida.

Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, comece por premir um dos botões Sessões de Exercício de Perda de Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS] ou Sessões de Exercício de Desempenho [PERFORMANCE WORKOUTS].

Seguidamente, rode o disco de resistência até que surja no ecrã o número da sessão de exercício desejada.

Depois, prima o botão ENTER para seleccionar a sessão de exercício. Aparecerão então no ecrã o tempo e um perfil dos níveis de resistência da sessão de exercício.



Depois, aparecerão também no ecrã a velocidade-alvo e o nível máximo de resistência da sessão de exercício.

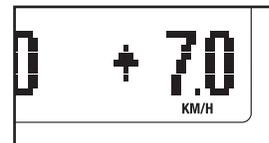
3. Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.

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: pode estar programado para segmentos consecutivos o mesmo nível de resistência e/ou ritmo de pedalada.

O perfil da sessão de exercício mostrará o seu progresso (veja o desenho acima). O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica o nível de resistência do segmento em curso.

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

Enquanto faz exercício, será incentivado a manter a velocidade de pedalada próximo da velocidade-alvo do segmento em curso. Quando surgir



no ecrã uma seta ascendente ou a palavra *FASTER*, acelere a sua velocidade. Quando surgir no ecrã uma seta descendente ou a palavra *SLOWER*, abrande a sua velocidade. Quando não surgirem setas ou surgirem as palavras *ON TARGET*, mantenha a sua velocidade.

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

Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode alterar manualmente a configuração rodando o disco de resistência. **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.**

A sessão de exercício continuará dessa forma até que termine o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. Soará um toque e o tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar a sessão de exercício, basta recomeçar a pedalar.

4. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 4 na páginas 16–17.

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

Consulte o passo 5 na página 17.

6. Quando acabar de fazer exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

Consulte o passo 6 na página 17.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE RITMO CARDÍACO

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

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

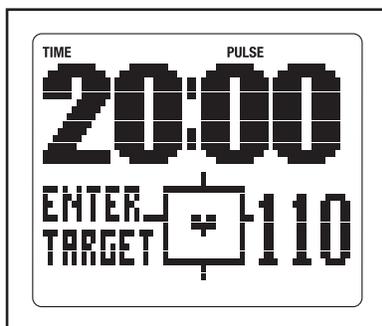
2. **Selecione uma sessão de exercício de ritmo cardíaco.**

Para seleccionar uma sessão de exercício de ritmo cardíaco, comece por premir o botão Sessões de Exercício de Ritmo Cardíaco [HEART RATE WORKOUTS].

Seguidamente, rode o disco de resistência até que surja no ecrã o número da sessão de exercício desejada. Depois, prima o botão *Enter* para seleccionar a sessão de exercício.

3. **Introduza uma configuração de ritmo cardíaco-alvo.**

Alguns segundos após seleccionar uma sessão de exercício de ritmo cardíaco, surgirão no ecrã o tempo da sessão de exercício e as palavras *ENTER TARGET*.



Para cada segmento da sessão de exercício de ritmo cardíaco será programada uma configuração de ritmo cardíaco-alvo diferente. Rode o disco de resistência para introduzir o valor desejado de ritmo cardíaco-alvo **máximo** para a sessão de exercício (consulte INTENSIDADE DE EXERCÍCIO na página 24). Depois, prima o botão *Enter*.

4. **Segure o sensor de pulsações do punho ou coloque o sensor de pulsações para o peito.**

Para usar uma sessão de exercício de ritmo cardíaco, deve usar o sensor de pulsações para o peito incluído ou o sensor de pulsações do punho (consulte o passo 5 na página 17).

Se usar o sensor de pulsações do punho, não é necessário agarrá-lo continuamente durante a sessão de exercício de ritmo cardíaco; contudo, deve agarrá-lo com frequência para que a sessão de exercício funcione devidamente. **De cada vez que agarrar o sensor de pulsações do punho,**

mantenha as mãos sobre os contactos de metal durante pelo menos 15 segundos.

5. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

Cada sessão de exercício de ritmo cardíaco está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento é programada uma configuração de ritmo cardíaco-alvo. Nota: pode ser programado o mesmo ritmo cardíaco-alvo para segmentos consecutivos.

Durante a sessão de exercício, a consola comparará regularmente o seu ritmo cardíaco com o ritmo cardíaco-alvo do segmento em curso. Se o seu ritmo cardíaco estiver muito abaixo ou muito acima do ritmo cardíaco-alvo, a resistência dos pedais aumentará ou diminuirá para fazer aproximar o seu ritmo cardíaco do ritmo cardíaco-alvo. De cada vez que a resistência for alterada, o nível de resistência surgirá no ecrã por alguns segundos para o alertar.

Enquanto faz o seu exercício, será incitado(a) a pedalar a um ritmo regular. Quando surgir no ecrã uma seta ascendente ou a palavra



FASTER, acelere a sua velocidade. Quando surgir no ecrã uma seta descendente ou a palavra *SLOWER*, abrande a sua velocidade. Quando não surgirem setas ou surgirem as palavras *ON TARGET*, mantenha a sua velocidade.

IMPORTANTE: certifique-se de que pedala a uma velocidade que seja confortável para si. Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode alterar manualmente a configuração rodando o disco de resistência; contudo, se alterar o nível de resistência, poderá não manter o ritmo cardíaco-alvo.

Além disso, quando a consola comparar o seu ritmo cardíaco com o ritmo cardíaco-alvo, a resistência dos pedais poderá aumentar ou diminuir automaticamente para aproximar o seu ritmo cardíaco do ritmo cardíaco-alvo.

A sessão de exercício continuará dessa forma até que termine o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. Soará um toque e o tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar a sessão de exercício, basta recomeçar a pedalar.

6. **Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.**

Consulte o passo 4 na página 16.

7. **Quando acabar de fazer exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

Consulte o passo 6 na página 17.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE WATTS

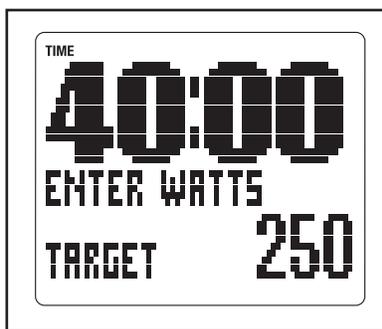
1. Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para ligar a mesma.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

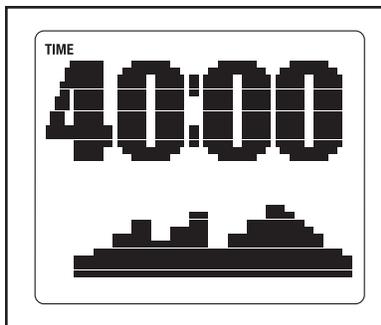
2. Selecione uma sessão de exercício de watts.

Para seleccionar uma sessão de exercício de watts, comece por premir o botão Sessões de Exercício de Watts [WATTS WORKOUTS]. Seguidamente, rode o disco de resistência até que surja no ecrã a sessão de exercício desejada. Depois, prima o botão Enter para seleccionar a sessão de exercício.

Se seleccionar a sessão de exercício de watts 1, aparecerão no ecrã a duração da sessão de exercício e as palavras *ENTER WATTS TARGET*.



Se seleccionar a sessão de exercício 2 ou 3, aparecerão no ecrã a duração da sessão de exercício e um perfil dos níveis de resistência da mesma.



3. Se seleccionou a sessão de exercício de watts 1, introduza uma configuração de watts-alvo.

Durante a sessão de exercício de watts 1, será programada a mesma configuração de watts-alvo para todos os segmentos da mesma. Rode o disco de resistência para introduzir a configuração de watts-alvo desejada.

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

A sessão de exercício de watts 1 está dividida em 40 segmentos de um minuto. Durante a sessão de exercício, a consola comparará regularmente a sua produção de watts com a configu-

ração de watts-alvo que introduziu para a sessão de exercício.

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

A sessão de exercício de watts 2 ou 3 está dividida em 40 segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e um nível de watts-alvo. Nota: podem estar programados o mesmo nível de resistência e/ou nível de watts-alvo para segmentos consecutivos.

O perfil da sessão de exercício mostrará o seu progresso (veja o desenho à esquerda). O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica o nível de resistência do segmento em curso.

Enquanto faz o seu exercício, será incitado(a) a pedalar de acordo com um objectivo de velocidade. Quando surgir no ecrã uma seta ascendente ou a palavra *FASTER*, acelere a sua velocidade. Quando surgir no ecrã uma seta descendente ou a palavra *SLOWER*, diminua a sua velocidade. Quando não surgirem setas ou surgirem as palavras *ON TARGET*, mantenha a sua velocidade.

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

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

Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode alterar manualmente a configuração rodando o disco de resistência. **IMPORTANTE: quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.**

Para parar uma sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. Soará um toque e o tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar a sessão de exercício, basta recomeçar a pedalar.

5. Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.

Consulte o passo 4 nas páginas 16 e 17.

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

Consulte o passo 5 na página 17.

7. Quando acabar de fazer exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

Consulte o passo 6 na página 17.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT

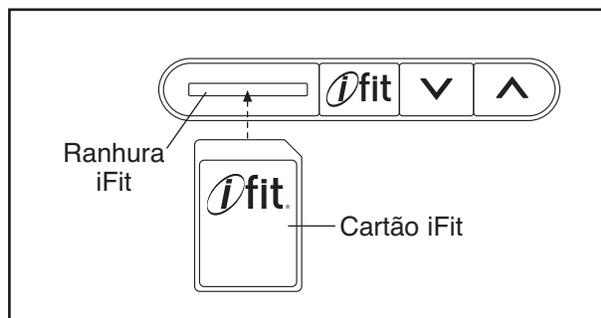
Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou consulte a capa frontal deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.

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

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

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

Para usar uma sessão de exercício iFit, introduza um cartão iFit na ranhura iFit; certifique-se de que o cartão iFit fique posicionado com os contactos metálicos voltados para baixo e para a ranhura iFit. Quando o cartão iFit estiver correctamente inserido, o indicador junto à ranhura iluminar-se-á e surgirá texto no ecrã.



Seguidamente, seleccione a sessão de exercício desejada do cartão iFit, premindo os botões de aumentar e diminuir junto à ranhura iFit.

Um momento após seleccionar uma sessão de exercício, a voz de um treinador pessoal começará a orientá-lo ao longo da sessão de exercício.

As sessões de exercício iFit funcionam da mesma forma que as sessões de exercício predefinidas. Para usar a sessão de exercício, consulte os passos 3 a 6 da página 18.

3. Quando terminar de fazer exercício, retire o cartão iFit.

Remova o cartão iFit quando terminar de se exercitar. Guarde o cartão iFit em local seguro.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto faz exercício, ligue o cabo de áudio incluído à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de MP3 ou de CD; **certifique-se de que o cabo de áudio fique firmemente ligado.**

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

COMO ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA

A consola possui um modo de utilizador que lhe permite seleccionar uma unidade de medida e uma opção de retroiluminação para a consola.

Para seleccionar o modo de utilizador, prima e segure o botão Ecrã [DISPLAY] por alguns segundos, até que surjam no ecrã as informações do modo de utilizador.

A consola pode exibir a velocidade de pedalada e a distância em quilómetros ou em milhas. Aparecerão no ecrã a palavra *ENGLISH*, para milhas inglesas, ou a palavra *METRIC*, para quilómetros métricos. Para alterar a unidade de medida, prima repetidamente o botão de aumentar o VOLUME.



A consola tem três opções de retroiluminação. A opção ON mantém a retroiluminação ligada quando a consola está ligada. A opção AUTO mantém a retroiluminação ligada enquanto estiver a pedalar. A opção OFF desliga a retroiluminação.

O ecrã mostrará a opção de retroiluminação que estiver seleccionada. Prima repetidamente o botão de diminuir o Volume para seleccionar a opção de retroiluminação desejada.

Prima o botão Ecrã para guardar as configurações da consola e sair do modo de utilizador.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

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

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DA CONSOLA

Se a consola não apresentar os batimentos cardíacos quando utilizar o sensor de pulsações do punho, consulte o passo 5 na página 17.

Se a consola não apresentar os batimentos cardíacos quando utilizar o sensor de pulsações para o peito, consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DO SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO na página 12.

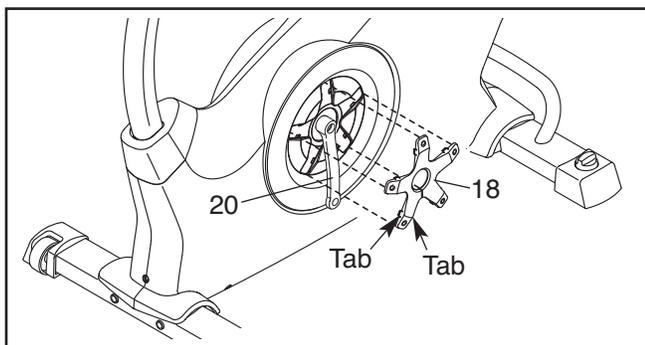
COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINAS

Se a consola não apresentar informações correctas, o interruptor de lâminas deve ser ajustado.

Para ajustar o interruptor de lâminas, deve remover o pedal esquerdo, a capa do disco esquerda e o Disco do Pedal Esquerdo.

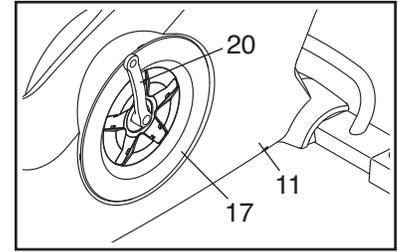
Com uma chave-inglesa, rode o pedal esquerdo no sentido dos ponteiros do relógio e retire-o.

Rode a Haste do Pedaleiro Esquerdo (20) até uma posição vertical com a extremidade da Haste do Pedaleiro Esquerdo a apontar para baixo.



Com uma chave de fendas plana, solte as patilhas em cada ponto da Capa do Disco esquerda (18). Solte cuidadosamente a Capa do Disco esquerda sobre a Haste do Pedaleiro esquerdo (20) e retire a Capa do Disco esquerda.

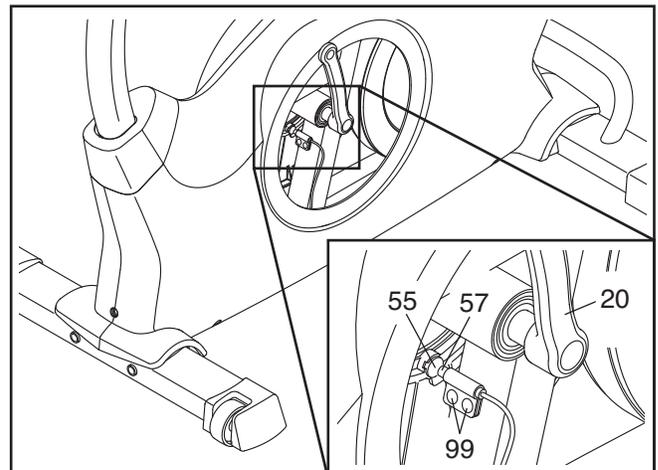
Em seguida, rode a Haste do Pedaleiro Esquerdo (20) até uma posição vertical com a extremidade da Haste do Pedaleiro Esquerdo a apontar para cima.



Rode o Disco do Pedal esquerdo (17) no sentido dos ponteiros do relógio para o soltar da Protecção Esquerda (11).

Em seguida, mova o Disco do Pedal esquerdo (17) para cima e retire-o da Haste do Pedaleiro Esquerdo (20).

Localize o Interruptor de Lâmina (57). Desaperte, mas não retire, os dois Parafusos de Flange M4 x 16mm (99).



Em seguida, rode a Haste do Pedaleiro Esquerdo (20) até que um Íman (55) fique alinhado com o Interruptor de Lâminas (57). Faça deslizar o Interruptor de Lâminas ligeiramente em direcção ao Íman, ou na direcção contrária. Em seguida, aperte novamente os dois Parafusos de Flange M4 x 16mm (99).

Rode a Haste do Pedaleiro Esquerdo (20) por um momento. Repita estas acções até a consola apresentar informações correctas.

Quando o interruptor de lâminas estiver devidamente ajustado, fixe novamente o disco do pedal esquerdo, a capa do disco esquerda e o pedal esquerdo.

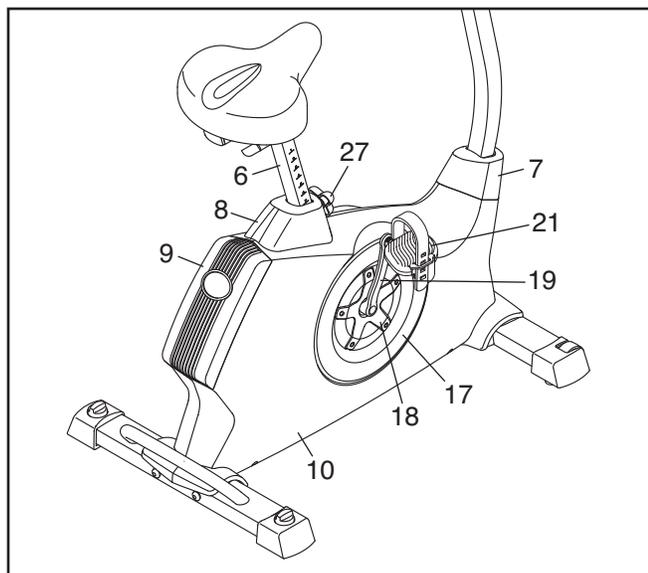
COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se sentir que os pedais resvalam enquanto pedala, mesmo com a resistência dos mesmos no nível mais elevado, a correia de transmissão poderá ter de ser ajustada.

Para ajustar a correia de transmissão, deve remover o pedal direito, o apoio do assento, a cobertura de protecção superior, a cobertura de protecção traseira, a cobertura de protecção frontal, a cobertura do disco direito, o disco do pedal direito e a protecção direita.

Com uma chave-inglesa, rode o Pedal Direito (21) no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio e retire-o.

Retire o Botão de Ajuste (27) e o Apoio do Assento (6).



Com uma chave de fendas plana, remova a Cobertura de Protecção Superior (8) e a Cobertura de Protecção Traseira (9). Em seguida, utilize a chave de fendas plana para soltar a Cobertura de Protecção Frontal (7).

Rode a Haste do Pedaleiro Direito (19) até uma posição vertical com a extremidade da Haste do Pedaleiro Direito a apontar para baixo.

Com uma chave de fendas plana, solte as patilhas em cada ponto da Capa do Disco direita (18). Solte cuidadosamente a Capa do Disco direita sobre a Haste do Pedaleiro Direito (19) e retire a Capa do Disco direita. Nota: Consulte as ilustrações na página 22 para obter mais detalhes.

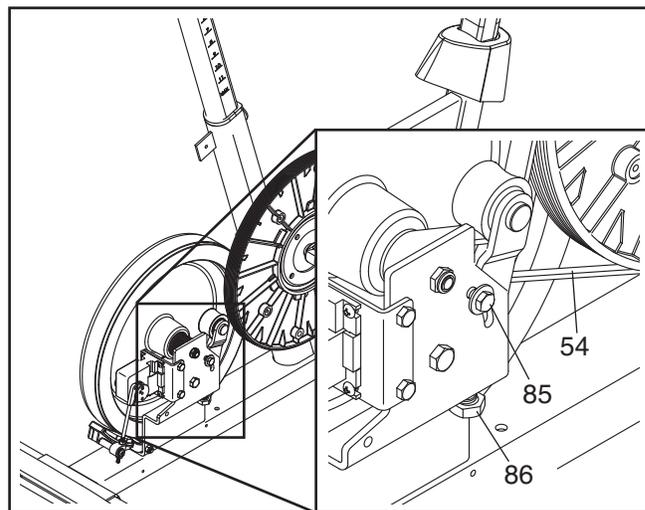
Em seguida, rode a Haste do Pedaleiro Direito (19) até uma posição vertical com a extremidade da Haste do Pedaleiro Direito a apontar para cima.

Rode o Disco do Pedal direito (17) no sentido dos ponteiros do relógio para o soltar da Protecção Direita (10).

Em seguida, mova o Disco do Pedal direito (17) para cima e retire-o da Haste do Pedaleiro Direito (19).

Consulte o DIAGRAMA AMPLIADO na página 27 e retire os Parafusos M4 x 19mm (95) e os Parafusos M4 x 25mm (96) das Protecções Esquerda e Direita (10, 11). Em seguida, remova a Protecção Direita.

Em seguida, solte o Parafuso Sextavado M4 x 20mm (85). Em seguida, aperte o Parafuso Sextavado M10 x 65mm (86) até a Correia de Transmissão (54) estar apertada.



Quando a Correia de Transmissão (54) estiver apertada, aperte o Parafuso Sextavado M6 x 20mm (85).

Em seguida, fixe novamente a cobertura direita, o disco do pedal direito, a capa do disco direita, a cobertura de protecção frontal, a cobertura de protecção traseira, a cobertura de protecção superior, o apoio do assento e o pedal direito.

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 pessoas 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	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, encontre 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 hidratos de carbono como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o começa a utilizar as calorías de gordura armazenada 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, 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 N°. NTEVEX78009.1 R0511A

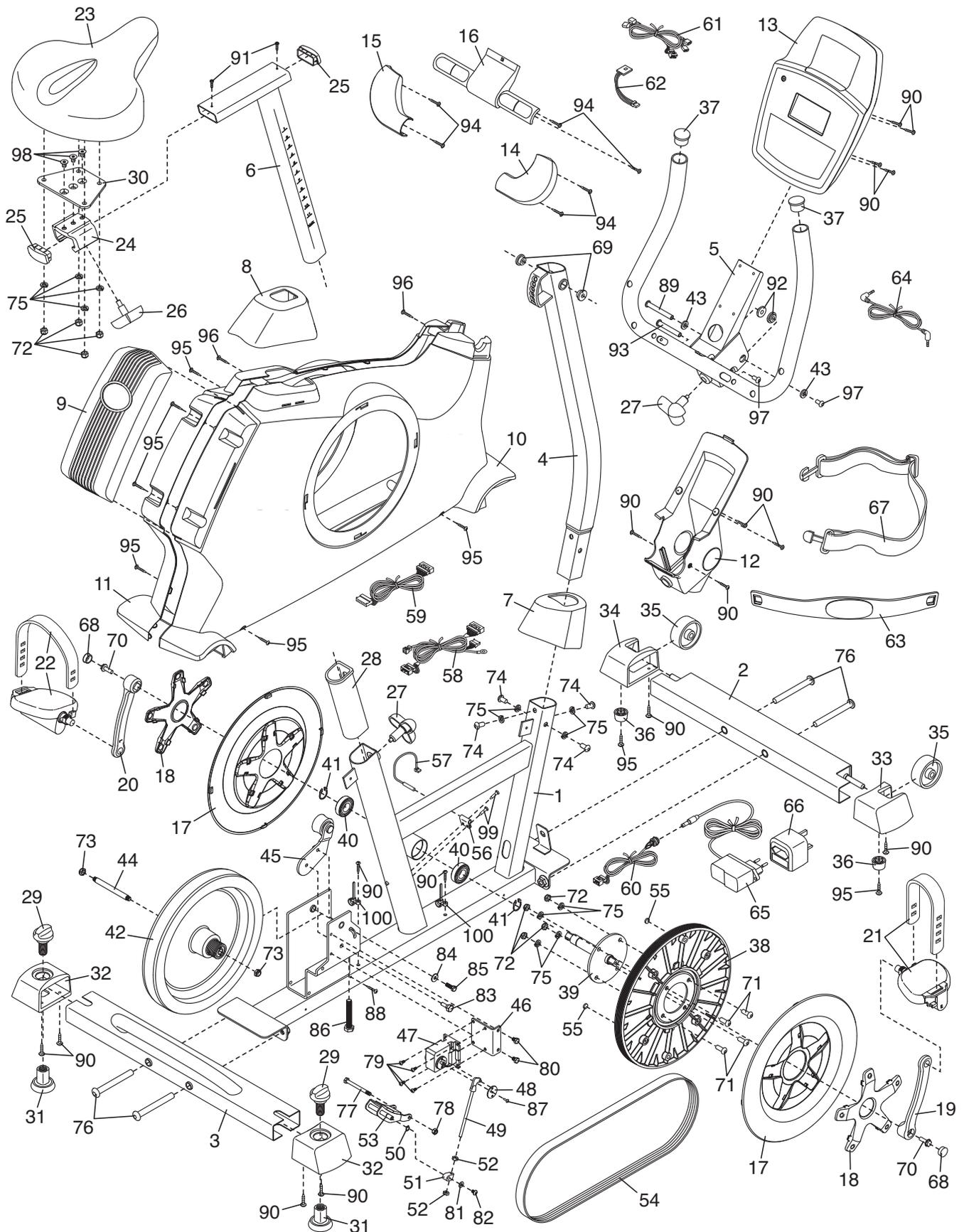
N°	Qtd.	Descrição	N°	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	48	1	Disco de Resistência
2	1	Estabilizador Frontal	49	1	Braço de Resistência
3	1	Estabilizador Traseiro	50	1	Anel de Retenção
4	1	Barra Vertical	51	1	Braço de Resistência
5	1	Manípulo	52	2	Porca de Ajuste
6	1	Apoio do Assento	53	1	Íman "C"
7	1	Cobertura de Protecção Frontal	54	1	Correia de Transmissão
8	1	Cobertura de Protecção Superior	55	2	Íman
9	1	Cobertura de Protecção Traseira	56	1	Grampo
10	1	Protecção Direita	57	1	Interruptor de Lâminas/Fio do
11	1	Protecção Esquerda			Interruptor de Lâminas
12	1	Cobertura de Rotação	58	1	Cablagem
13	1	Consola	59	1	Fio de Extensão
14	1	Protecção Direita	60	1	Tomada/Fio da Tomada
15	1	Protecção Esquerda	61	1	Fio de Pulsações
16	1	Sensor de Pulsações	62	1	Fio de Pulsações para o Peito
17	2	Disco do Pedal	63	1	Transmissor de Pulsações para o
18	2	Capa do Disco			Peito
19	1	Haste do Pedaleiro Direito	64	1	Cabo de Áudio
20	1	Haste do Pedaleiro Esquerdo	65	1	Adaptador de Corrente CA
21	1	Pedal Direito/Alça	66	1	Adaptador da Ficha
22	1	Pedal Esquerdo/Alça	67	1	Faixa para o Peito
23	1	Assento	68	2	Tampa do Pedaleiro
24	1	Calha do Assento	69	2	Bucha Rotativa da Barra Vertical
25	2	Capa do Apoio do Assento	70	2	Parafuso da Flange 5/16"
26	1	Botão de Ajuste do Assento	71	4	Pino Roscado de Cabeça Redonda
27	2	Botão de Ajuste			M8 x 20mm
28	1	Manga do Apoio do Assento	72	8	Porca M8
29	2	Botão Nivelador	73	2	Contraporca M8
30	1	Haste do Assento	74	4	Parafuso M8 x 20mm
31	2	Pé Nivelador	75	12	Anilha Dentada M8
32	2	Capa do Estabilizador Traseiro	76	4	Parafuso M10 x 95mm
33	1	Capa do Estabilizador Direito	77	1	Parafuso Sextavado M10 x 65mm
34	1	Capa do Estabilizador Esquerdo	78	1	Porca M6
35	2	Roda	79	4	Parafuso M4 x 12mm
36	2	Pé	80	2	Parafuso Sextavado M10 x 8mm
37	2	Tampa do Manípulo	81	1	Anilha M5
38	1	Polia	82	1	Parafuso M5 x 7mm
39	1	Pedaleiro	83	1	Parafuso de Espera M6 x 14,67mm
40	2	Apoio do Pedaleiro	84	1	Anilha M6
41	2	Anel de Retenção	85	1	Parafuso Sextavado M6 x 20mm
42	1	Volante	86	1	Parafuso Sextavado M10 x 65mm
43	2	Anilha M8	87	1	Parafuso M3,5 x 12mm
44	1	Eixo do Volante	88	1	Parafuso M4 x 12,7mm
45	1	Braço Tensor	89	1	Porca do Tubo M6 x 70mm
46	1	Haste do Motor	90	16	Parafuso M4 x 16mm
47	1	Motor de Resistência	91	2	Parafuso M4 x 5mm

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
92	2	Bucha Rotativa do Manipulo	98	3	Parafuso de Cabeça Chata M8 x 17mm
93	1	Porca do Tubo M6 x 60mm	99	2	Parafuso de Flange M4 x 16mm
94	6	Parafuso de Cabeça Chata M4 x 19mm	100	2	Grampo para Fio
95	8	Parafuso M4 x 19mm	*	–	Ferramenta de Montagem
96	2	Parafuso M4 x 25mm	*	–	Manual do Utilizador
97	2	Parafuso M6 x 16mm			

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

Modelo N°. NTEVEX78009.1 R0511A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa frontal 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 frontal deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa frontal deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA EXPANDIDO, na parte final deste manual)