

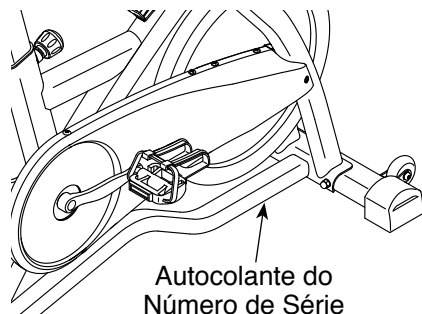
PRO-FORM®

320 SPX

Modelo nº PFEVEX73813.0

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

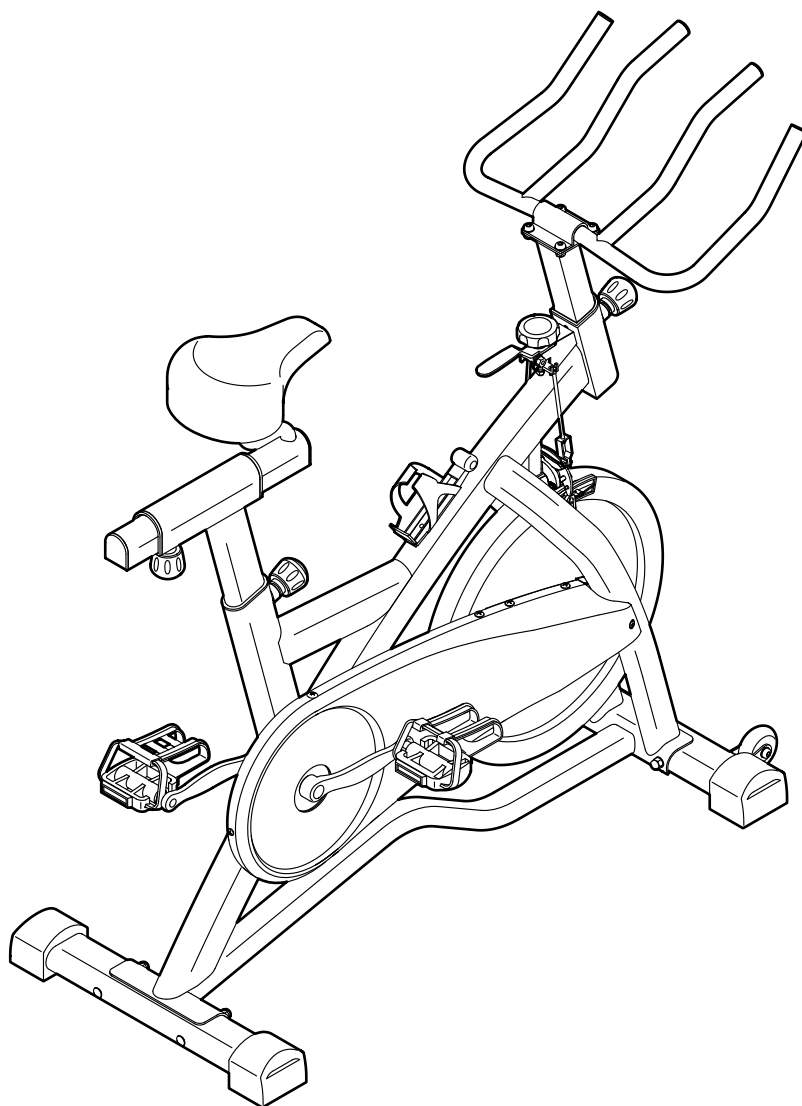
Endereço electrónico:

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



www.iconeurope.com

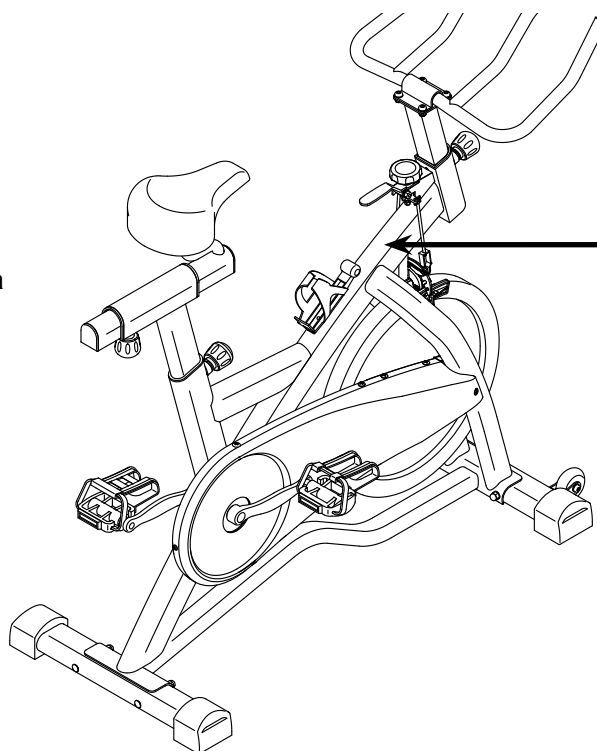
ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
MONTAGEM	5
COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA	10
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	12
LISTA DE PEÇAS	14
DIAGRAMA AMPLIADO	15
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.**

Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.



⚠ ADVERTÊNCIA

- A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
- Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
- Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
- O peso do utilizador não pode exceder os 120 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.
- Defina a resistência para o máximo quando a bicicleta não estiver a ser utilizada.
- 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 da bicicleta estática 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. É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estática estão adequadamente informados acerca de todas as precauções.
2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
3. Utilize a bicicleta estática apenas da forma descrita neste manual.
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 com idade inferior a 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta estática.
9. Utilize roupa adequada durante o exercício; não utilize roupa larga que possa ficar presa na bicicleta estática. Utilize sempre calçado desportivo para proteger os pés.
10. A bicicleta estática não deve ser utilizada por pessoas com mais de 120 kg.
11. Tenha cuidado ao subir e descer da bicicleta estática.
12. Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta estática; não arqueie as costas.
13. A bicicleta estática não tem uma roda livre; os pedais continuam a mover-se até o volante parar. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.
14. Para parar rapidamente o volante, empurre a alavanca do travão para baixo.
15. Quando a bicicleta estática não estiver a ser utilizada, aperte totalmente o botão de resistência para evitar que o volante se mova.
16. Para evitar danificar as proteções dos travões, não as lubrifique.
17. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

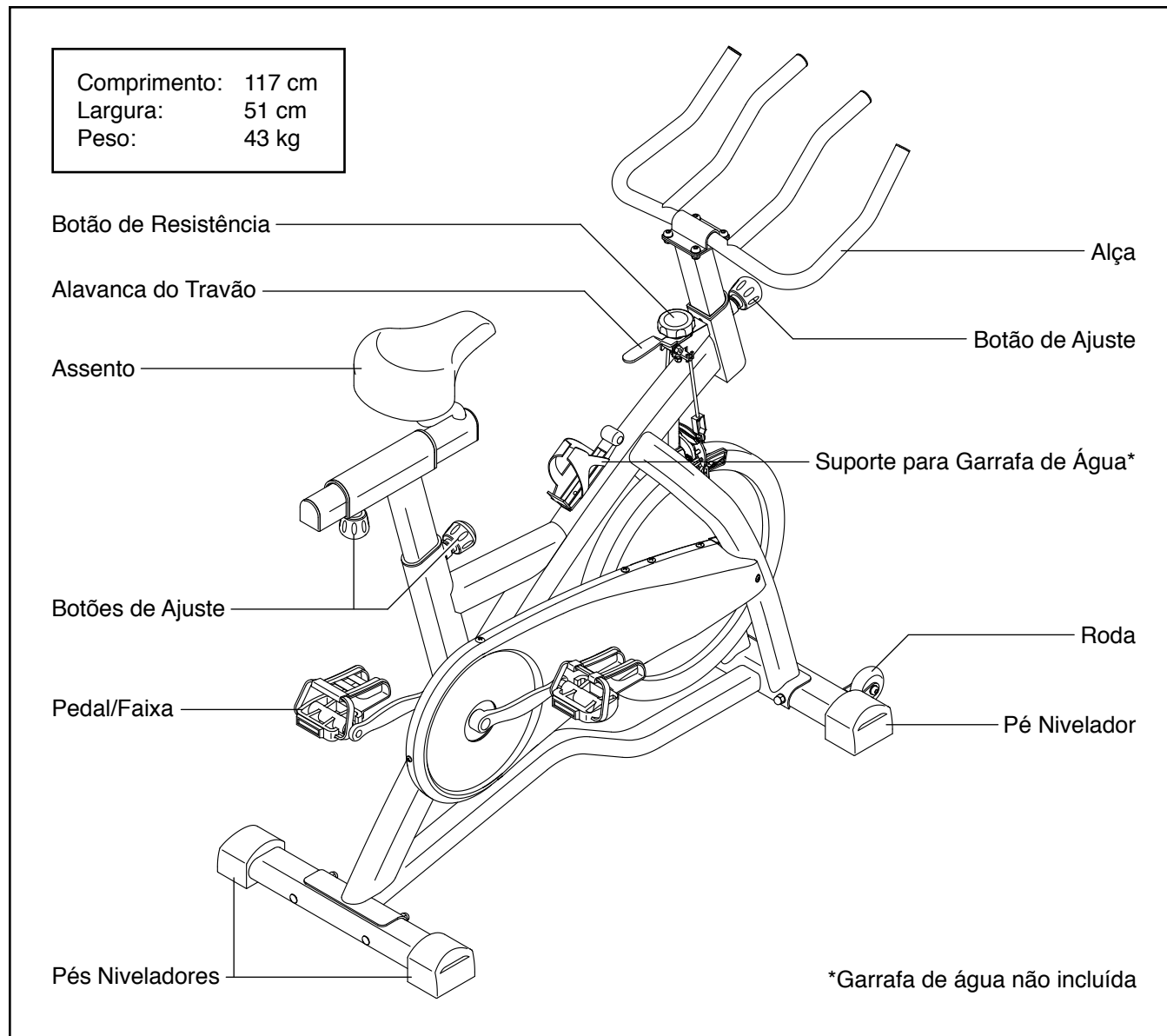
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por ter escolhido a nova bicicleta estática PROFORM® 320 SPX. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para melhorar a condição cardiovascular, desenvolver a resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática 320 SPX proporciona uma seleção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e divertidas.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar a bicicleta estática. 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.



MONTAGEM

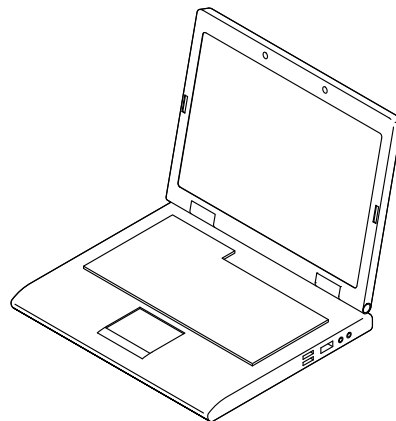
- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
 - Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
 - As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas com “R” ou “Right.”
 - Algumas peças podem já estar montadas. Podem estar incluídas peças extra.
 - Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer as ferramentas seguintes:
uma chave inglesa 
- 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 seu 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.

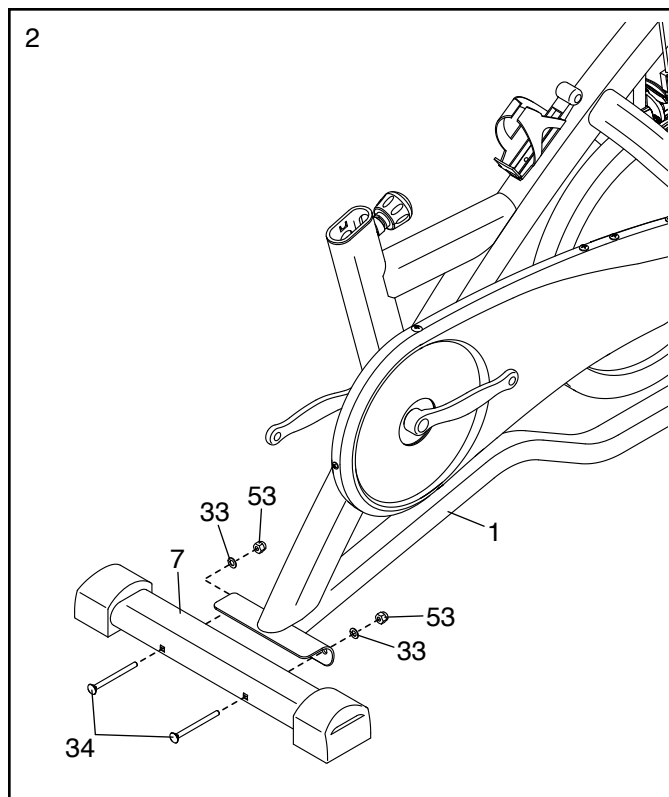
1



2. Se houver um suporte de transporte (não apresentado) na parte posterior da Estrutura (1), retire os dois parafusos, as duas anilhas e o suporte de transporte. Descarte os parafusos, as anilhas e o suporte de transporte.

Identifique o Estabilizador Traseiro (7), que não tem rodas.

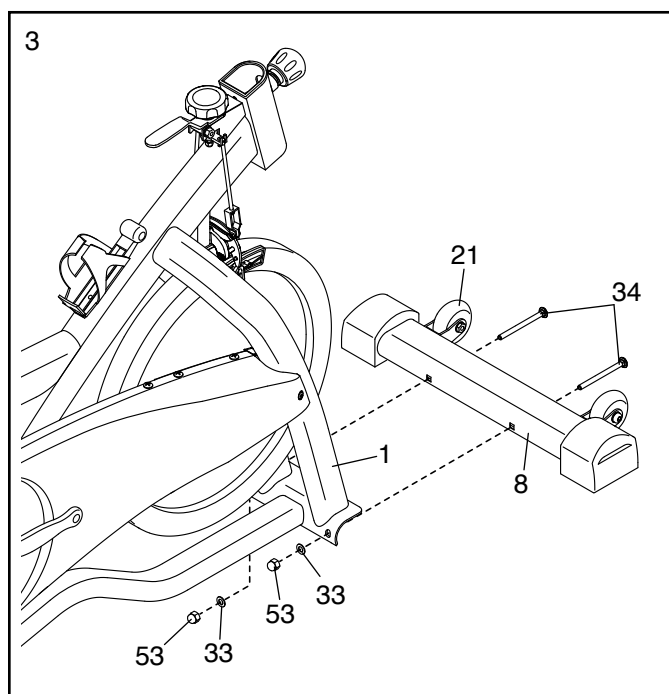
Fixe o Estabilizador Traseiro (7) à Estrutura (1) com dois Parafusos de Carroçaria M8 x 90mm (34), duas Anilhas M8 (33) e duas Porcas de Bolota M8 (53).



3. Se houver um suporte de transporte (não apresentado) na frente da Estrutura (1), retire os dois parafusos, as duas anilhas e o suporte de transporte. Descarte os parafusos, as anilhas e o suporte de transporte.

Posicione o Estabilizador Frontal (8) de forma a que as Rodas (21) fiquem na posição indicada.

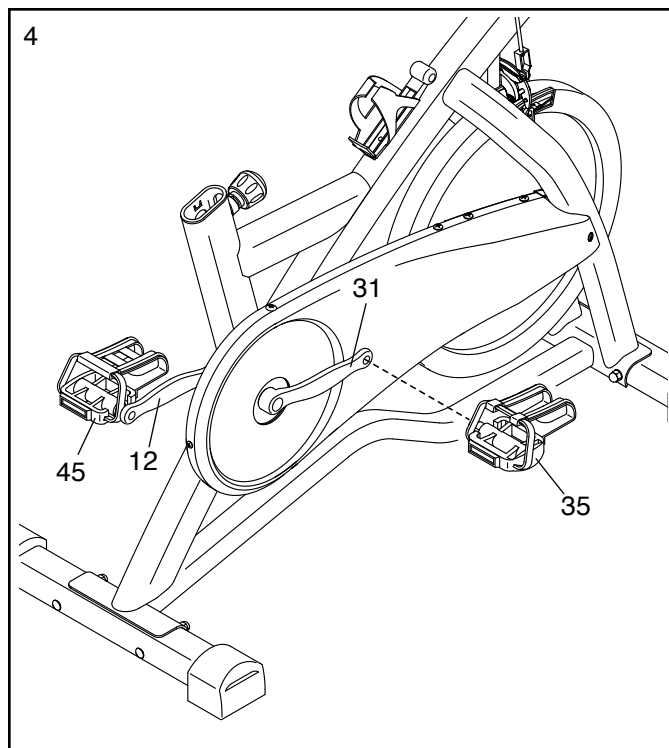
Fixe o Estabilizador Frontal (8) à Estrutura (1) com dois Parafusos de Carroçaria M8 x 90mm (34), duas Anilhas M8 (33) e duas Porcas de Bolota M8 (53).



4. Identifique o Pedal Direito (35).

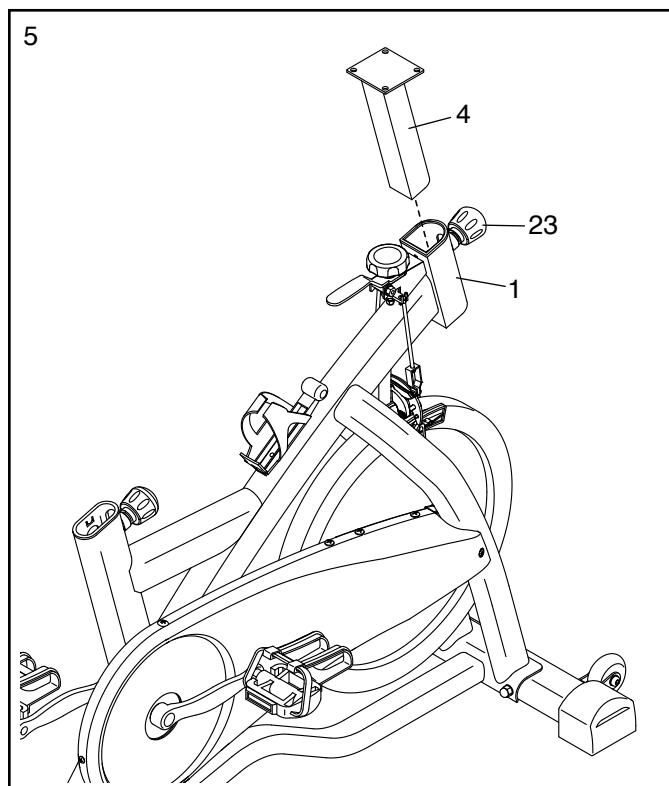
Com uma chave inglesa, **aperte firmemente** o Pedal Direito (35) **no sentido dos ponteiros do relógio** na Haste do Pedaleiro Direito (31).

Em seguida, aperte o Pedal Esquerdo (45) **no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio** na Haste do Pedaleiro Esquerdo (12).

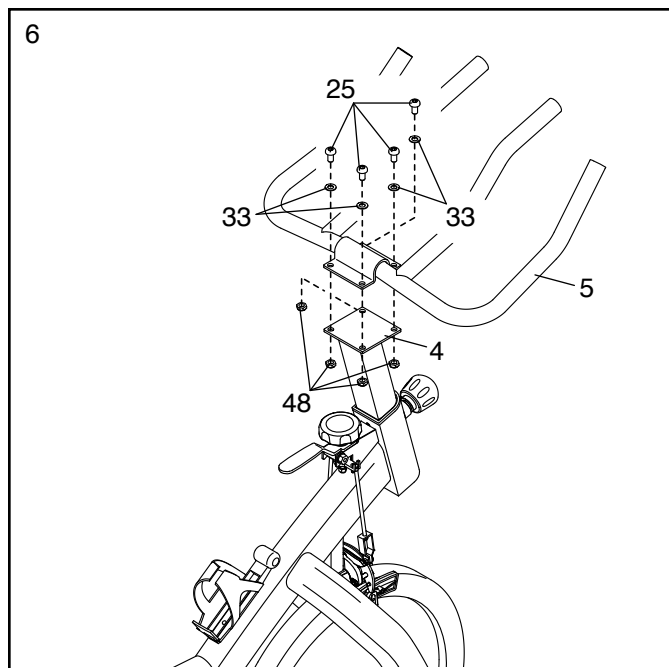


5. Localize o Botão de Ajuste (23) na parte da frente da Estrutura (1). Desaperte o Botão de Ajuste e puxe-o para fora. Depois, introduza o Poste da Alça (4) na Estrutura.

Mova o Poste da Alça (4) para cima ou para baixo até à posição pretendida, largue o Botão de Ajuste (23) num dos orifícios de ajuste do Poste da Alça e depois aperte o Botão de Ajuste. **Certifique-se de que o Botão de Ajuste está firmemente apertado num orifício de ajuste.**



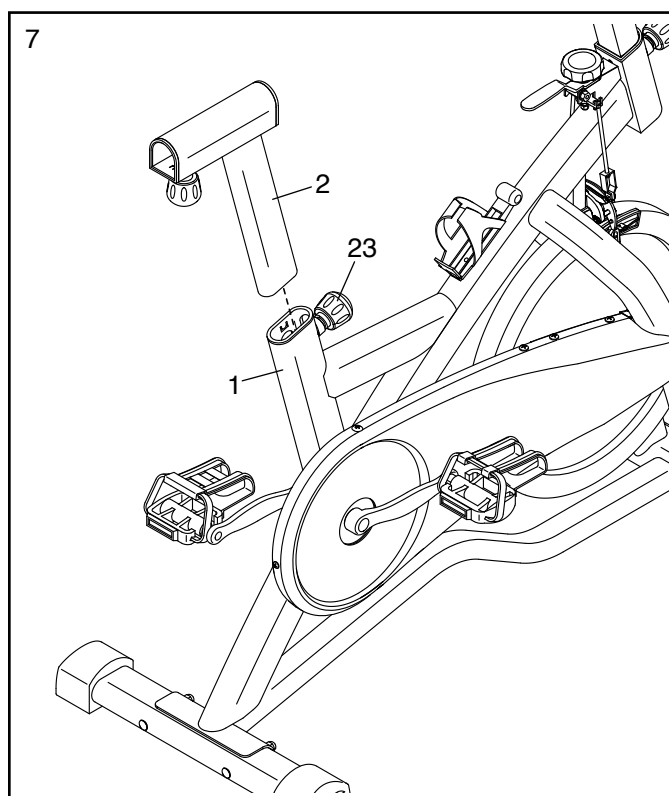
6. Fixe a Alça (5) ao Poste da Alça (4) com quatro Pinos M8 x 16mm (25), quatro Anilhas M8 (33) e quatro Porcas de Travamento M8 (48).



7. Posicione o Poste do Assento (2) conforme indicado.

Localize o Botão de Ajuste (23) na parte de trás da Estrutura (1). Desaperte o Botão de Ajuste e puxe-o para fora. Depois, introduza o Poste do Assento (2) na Estrutura.

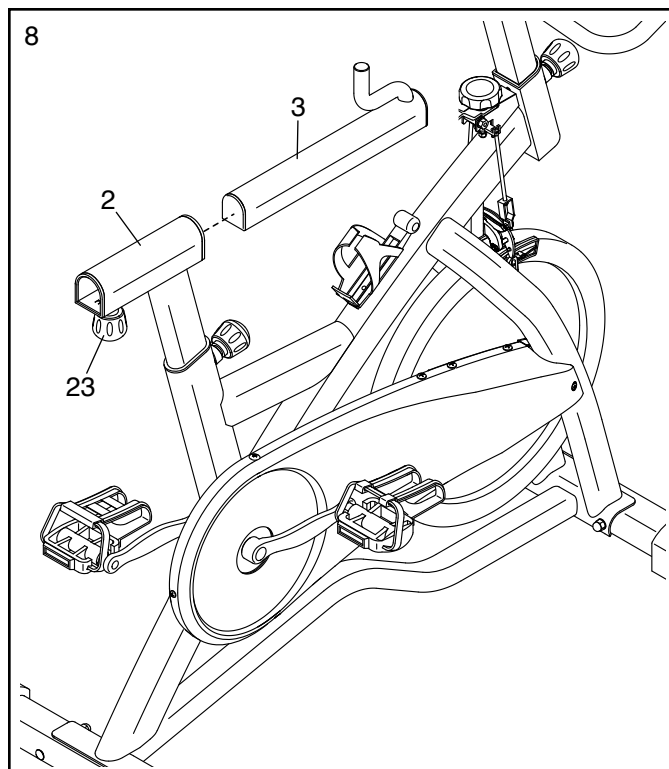
Mova o Poste do Assento (2) para cima ou para baixo até à posição pretendida, largue o Botão de Ajuste (23) num dos orifícios de ajuste do Poste do Assento e depois aperte o Botão de Ajuste. **Certifique-se de que o Botão de Ajuste está firmemente encaixado num orifício de ajuste.**



8. Posicione a Carroçaria do Assento (3) conforme indicado.

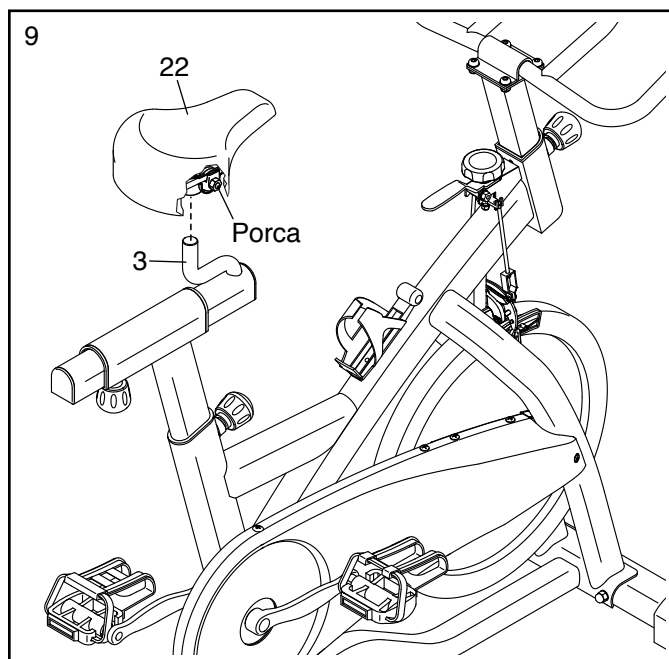
Localize o Botão de Ajuste (23) no Poste do Assento (2). Desaperte o Botão de Ajuste e puxe-o para baixo. Depois, introduza a Carroçaria do Assento (3) no Poste do Assento.

Faça deslizar a Carroçaria do Assento (3) para a posição pretendida, solte o Botão de Ajuste (23) num dos orifícios de ajuste da Carroçaria do Assento e, em seguida, aperte o Botão de Ajuste. **Certifique-se de que o Botão de Ajuste está firmemente encaixado num orifício de ajuste.**



9. Faça deslizar o Assento (22) para o poste na Carroçaria do Assento (3). **Certifique-se de que o Assento está nivelado e o nariz do Assento voltado para a frente.**

Em seguida, aperte as duas porcas (só é apresentada uma) por baixo do Assento (22).



10. **Após a montagem da bicicleta estática, inspecione-a para se certificar de que está devidamente montada e funciona corretamente. Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas antes de utilizar a bicicleta estática.** Nota: Podem estar incluídas peças extra. Coloque um tapete por baixo da bicicleta estática para proteger o chão ou a alcatifa.

COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA

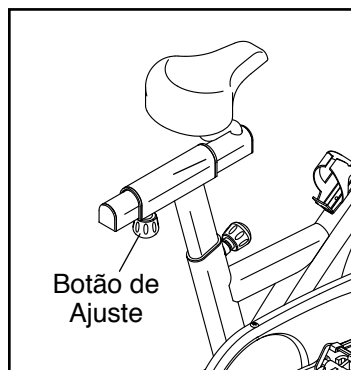
COMO AJUSTAR O ÂNGULO DO ASSENTO

Pode ajustar o ângulo do assento para a posição mais confortável. Pode também mover o assento para a frente ou para trás para aumentar o conforto ou para ajustar a distância até à alça.

Para ajustar o assento, consulte o passo 9 da montagem na página 9. Desaperte as porcas no torno do assento algumas voltas e, em seguida, incline o assento para cima ou para baixo, ou faça-o deslizar para a frente ou para trás até à posição pretendida. Depois, volte a apertar as porcas.

COMO AJUSTAR A POSIÇÃO HORIZONTAL DO ASSENTO

Para ajustar a posição do assento, comece por desapertar o botão de ajuste e puxe-o para baixo. Depois, mova o assento para a frente ou para trás, largue o botão de ajuste num orifício de ajuste da carroçaria do assento e aperte firmemente o botão de ajuste.

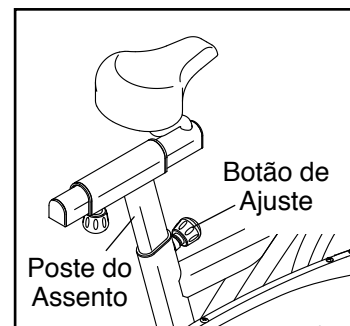


Certifique-se de que o botão de ajuste fica inserido num orifício de ajuste.

COMO AJUSTAR O POSTE DO ASSENTO

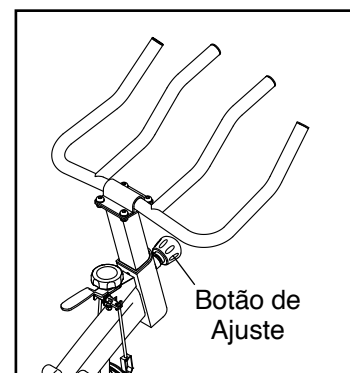
Para um exercício eficaz, o assento deve estar à altura adequada. Ao pedalar, os seus joelhos devem ficar ligeiramente fletidos quando os pedais estiverem na posição mais baixa.

Para ajustar a altura do poste do assento, comece por desapertar o botão de ajuste e puxe-o para fora. Depois, mova o poste do assento para cima ou para baixo, largue o botão de ajuste num orifício de ajuste do poste do assento e aperte firmemente o botão de ajuste. **Certifique-se de que o botão de ajuste fica inserido num orifício de ajuste.**



COMO AJUSTAR O POSTE DA ALÇA

Para ajustar a altura do poste da alça, comece por desapertar o botão de ajuste e puxe-o para fora. Depois, mova o poste da alça para cima ou para baixo, largue o botão de ajuste num orifício de ajuste do poste da alça e aperte firmemente o botão de ajuste.



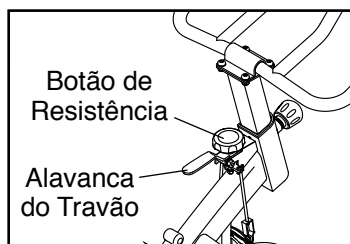
Certifique-se de que o botão de ajuste fica inserido num orifício de ajuste.

COMO AJUSTAR AS FAIXAS DOS PEDAIS

Para apertar as faixas dos pedais (consulte o desenho na página 4), basta puxar as extremidades das mesmas. Para desapertar as faixas dos pedais, prima e mantenha premidas as patilhas das fivelas, ajuste as faixas dos pedais para a posição pretendida e solte as patilhas.

COMO AJUSTAR A RESISTÊNCIA DE PEDALADA

Para aumentar a resistência dos pedais, rode o botão de resistência no sentido do ponteiro do relógio; para diminuir a resistência, rode-o no sentido contrário.



Para parar o volante, empurre a alavanca do travão para baixo. O volante deverá parar rapidamente.

IMPORTANTE: Quando a bicicleta estática não estiver a ser utilizada, aperte totalmente o botão de resistência.

COMO NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA

Se a bicicleta estática balançar ligeiramente durante a utilização, rode os botões de um ou ambos os pés niveladores do estabilizador frontal ou traseiro (consulte o desenho na página 4) até o movimento de balanço ser eliminado.

COMO FAZER A MANUTENÇÃO DA BICICLETA ESTÁTICA

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

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

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.

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.

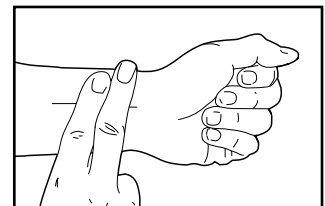
Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros minutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar 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.

COMO MEDIR OS BATIMENTOS CARDÍACOS

Para medir os batimentos cardíacos, faça exercício durante pelo menos quatro minutos. Em seguida, pare o exercício e coloque dois dedos no pulso, conforme indicado. Conte os batimentos durante seis segundos e multiplique o resultado por 10. Por exemplo, se durante seis segundos contar 14 batimentos cardíacos, o seu coração tem 140 batimentos por minuto.



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 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.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

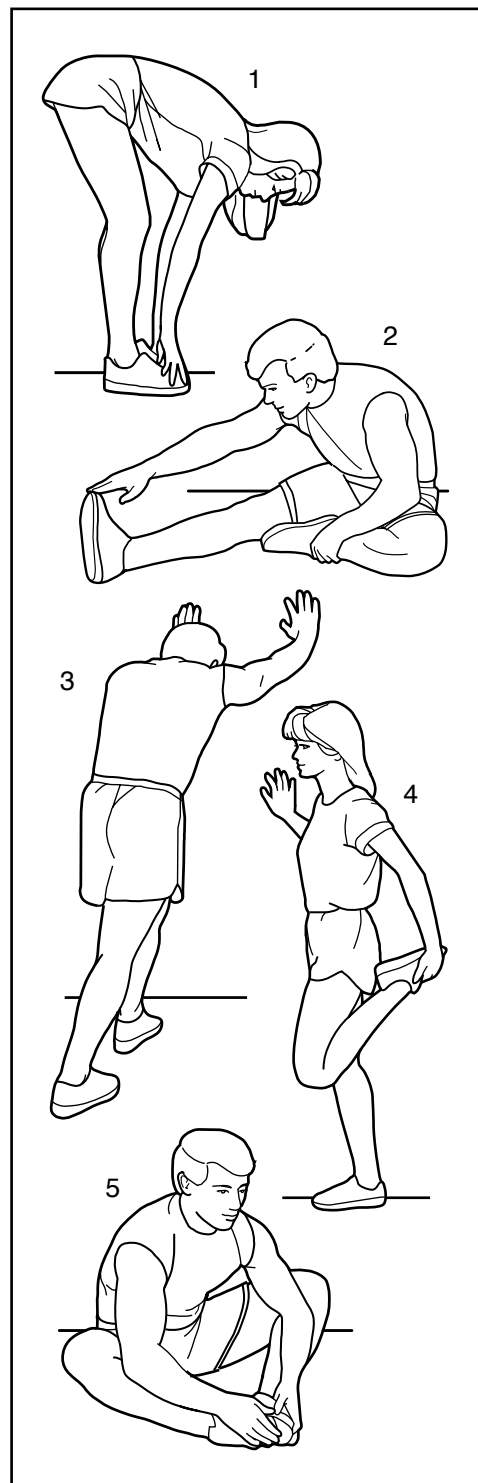
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricíptes

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricíptes e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricíptes e os músculos das ancas.



LISTA DE PEÇAS

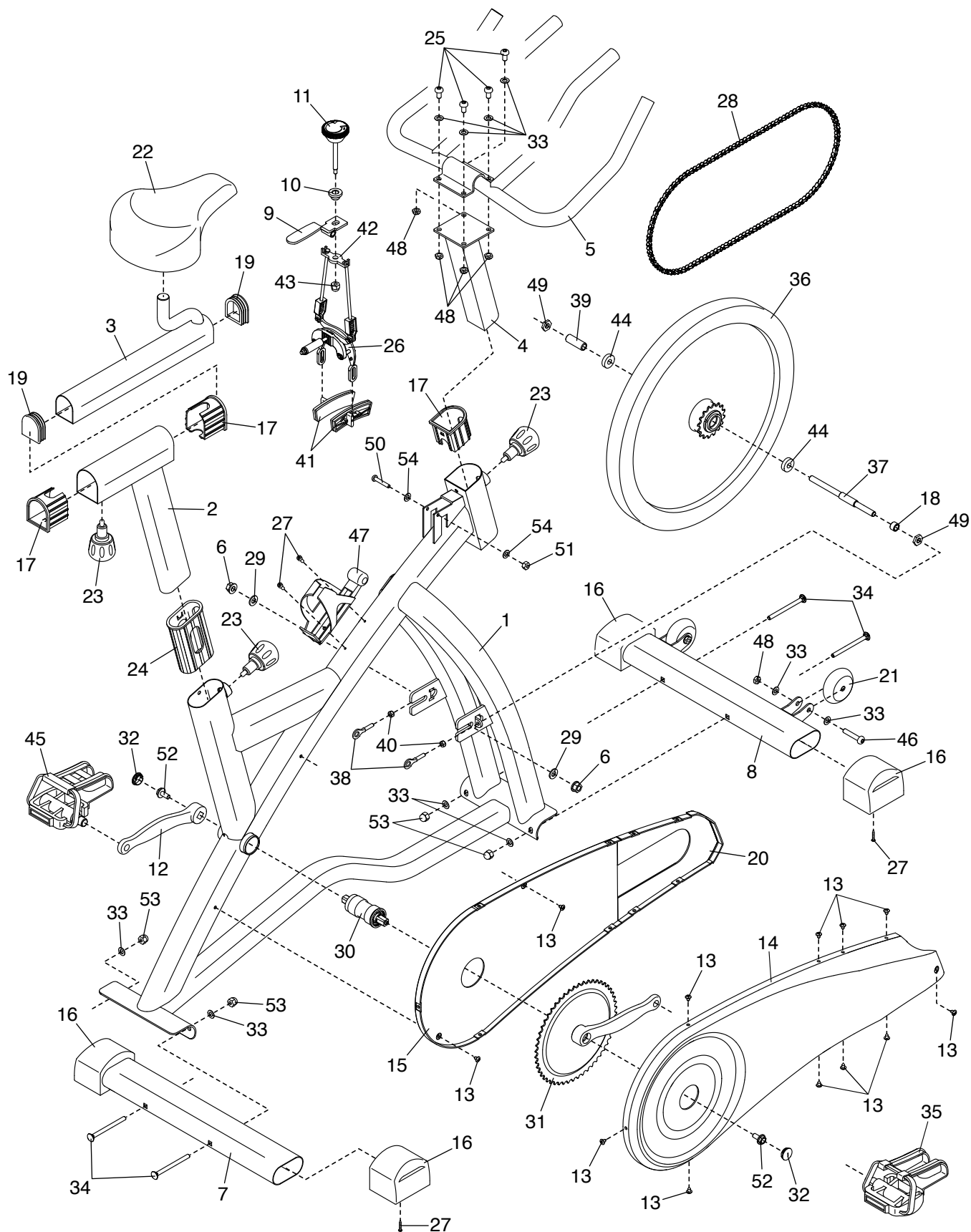
Modelo nº PFEVEX73813.0 R0713A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	30	1	Suporte Inferior
2	1	Poste do Assento	31	1	Haste do Pedaleiro Direito/Roda Dentada
3	1	Carroçaria do Assento	32	2	Tampa do Pedaleiro
4	1	Poste da Alça	33	12	Anilha M8
5	1	Alça	34	4	Parafuso de Carroçaria M8 x 90mm
6	2	Porca de Flange	35	1	Pedal Direito/Faixa
7	1	Estabilizador Traseiro	36	1	Volante
8	1	Estabilizador Frontal	37	1	Eixo do Volante
9	1	Alavanca do Travão	38	2	Tensor da Corrente
10	1	Anilha em Feltro	39	1	Espaçador do Eixo Grande
11	1	Botão de Resistência	40	2	Porca M6
12	1	Haste do Pedaleiro Esquerdo	41	1	Conjunto das Almofadas dos Travões
13	12	Parafuso ST4,8 x 12mm	42	1	Suporte do Travão
14	1	Proteção Exterior	43	1	Porca Quadrada 3/8"
15	1	Proteção Interior Traseira	44	2	Rolamento do Volante
16	4	Tampa do Estabilizador	45	1	Pedal Esquerdo/Faixa
17	3	Bucha Pequena	46	2	Pino M8 x 45mm
18	1	Espaçador do Eixo Curto	47	1	Suporte para Garrafa de Água
19	2	Tampa da Carroçaria	48	6	Porca de Travamento M8
20	1	Proteção Interior Frontal	49	2	Porca Fina M10
21	2	Roda	50	1	Pino M6 x 38mm
22	1	Assento	51	1	Porca de Travamento M6
23	3	Botão de Ajuste	52	2	Parafuso do Braço do Pedaleiro
24	1	Bucha Grande	53	4	Porca de Bolota M8
25	4	Pino M8 x 16mm	54	2	Anilha M6,5
26	1	Unidade do Travão do Calibre	*	—	Ferramenta de Montagem
27	6	Parafuso ST4,2 x 20mm	*	—	Manual do Utilizador
28	1	Corrente			
29	2	Anilha M10			

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

DIAGRAMA AMPLIADO

Modelo nº PFEVEX73813.0 R0713A



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 estabelecimento onde adquiriu este produto.

