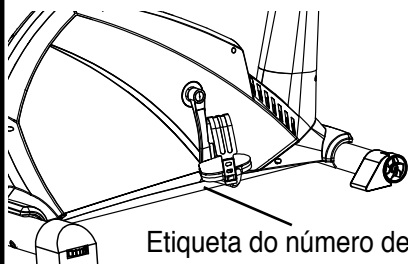


PRO-FORM®

MANUAL DO UTILIZADOR

Nº de Modelo PFIVEX29415.1

N.º de Série: _____



Etiqueta do número de série

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

PERGUNTAS?

Se tiver perguntas ou se houver peças em falta, contacte-nos:

Portugal

Telefone para: 808 203 301

Website: www.iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Escreva para:

ICON Health & Fitness, Ltd.

c/o HI Group PLC

Express Way

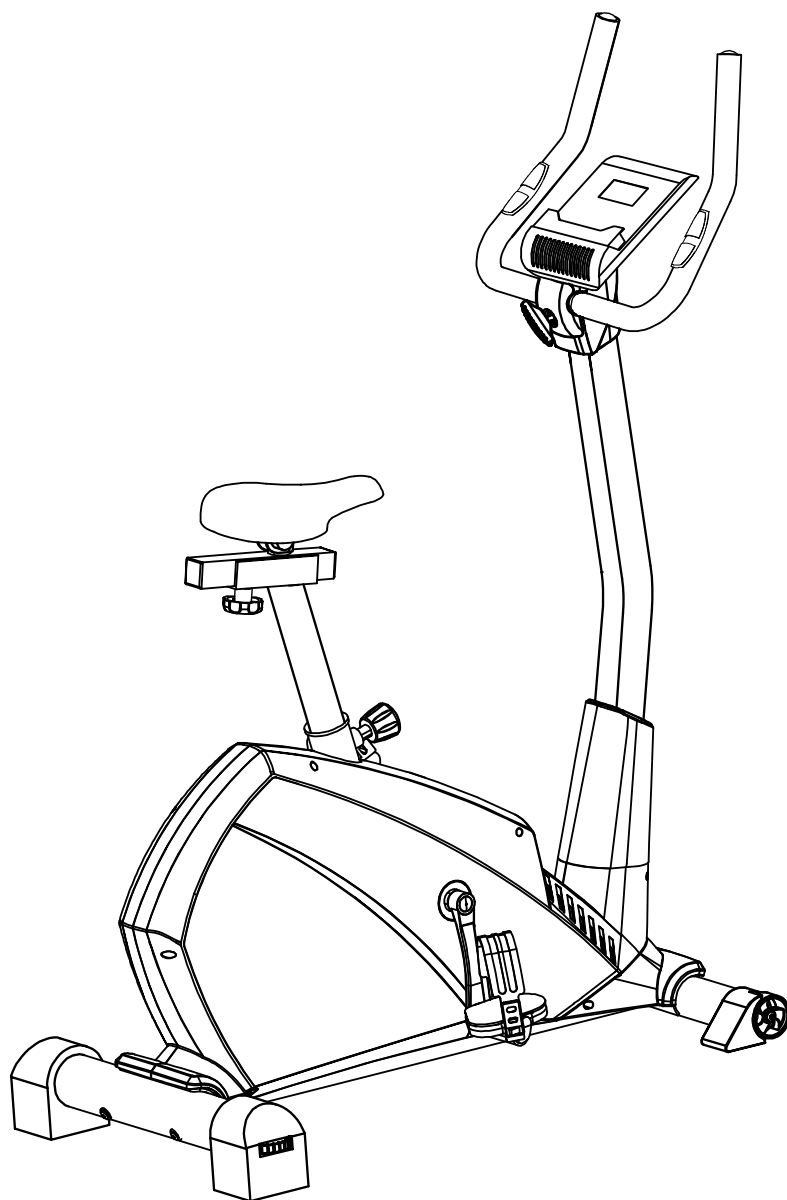
Whitwood, West Yorkshire

WF10 5QJ

Reino Unido

CUIDADO

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



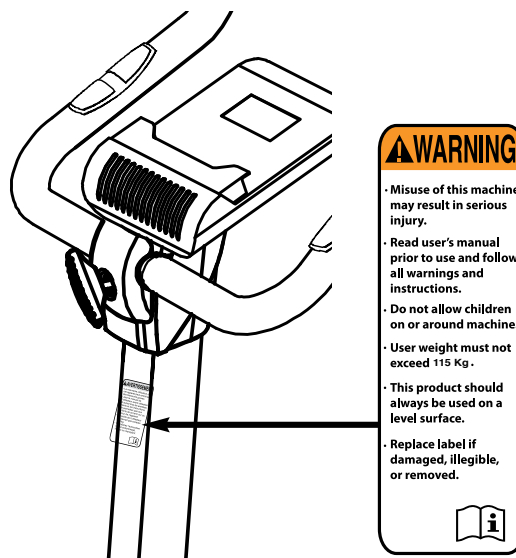
Visite o nosso website
www.iconsupport.eu

LOCALIZAÇÃO DAS ETIQUETAS DE AVISO.....	1
PRECAUÇÕES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMEÇAR.....	4
MONTAGEM.....	5
OPERAÇÃO DA BICICLETA.....	8
COMO MEDIR O SEU PULSO.....	8
FUNÇÕES DA CONSOLA.....	9
ORIENTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO.....	12
ESQUEMAS.....	13
LISTA DE PEÇAS.....	15
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

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes contidas neste manual, assim como todos os avisos relativos à sua bicicleta antes da sua utilização. 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 factores 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

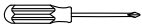

Obrigado por ter adquirido o ProForm® Sargas. A bicicleta proporciona um conjunto de funções que tornam os seus treinos em casa mais eficazes e agradáveis.

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 PFIVEX29415.1 e a localização da etiqueta do número de série são apresentados na capa deste manual.

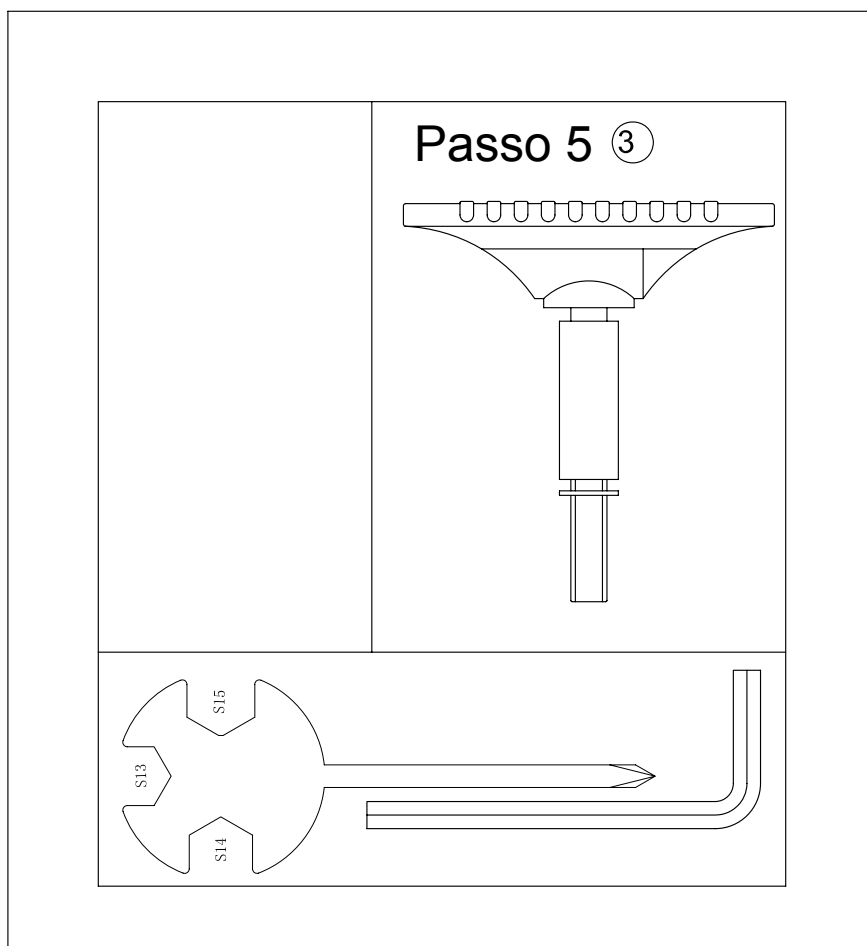
MONTAGEM

São necessárias duas pessoas para proceder à montagem. Coloque todas as peças da bicicleta de exercício numa zona livre e remova os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem enquanto a montagem não estiver concluída.

Além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem exige uma chave de parafusos Philips  e uma chave francesa .

Enquanto monta a bicicleta de exercício, consulte os desenhos abaixo para identificar as peças pequenas. O número em parênteses abaixo de cada desenho é o número da chave da peça, de acordo com a LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número que se segue aos parênteses representa a quantidade necessária para a montagem.

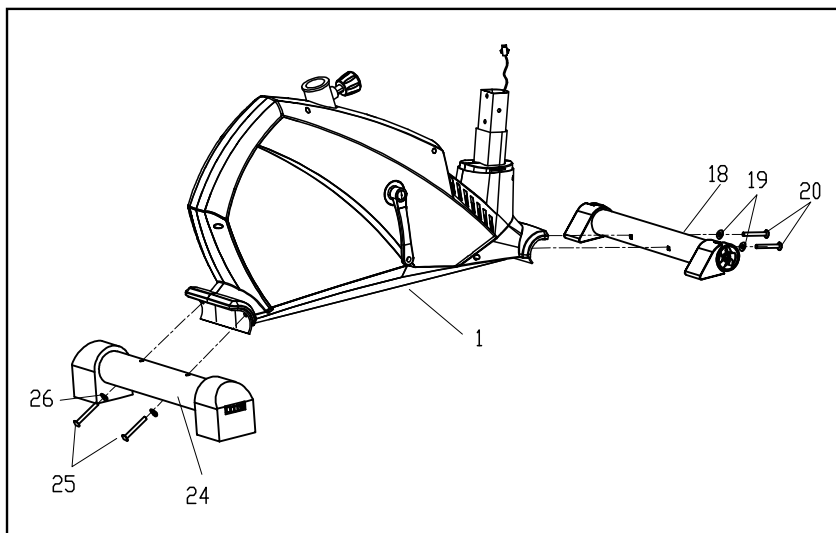
Nota: se não encontrar uma peça no kit de componentes, verifique se não foi previamente instalada.



PASSO 1

Antes de montar o estabilizador, retire o cilindro fixado no tubo do fundo e guarde os parafusos e as anilhas.

Fixe o estabilizador frontal (18) à estrutura principal (1) com os parafusos fêmea (20) e as anilhas em arco (19) e depois fixe o estabilizador traseiro (24) à estrutura principal (1) com os parafusos fêmea (25) e as anilhas em arco (26), tal como indicado.



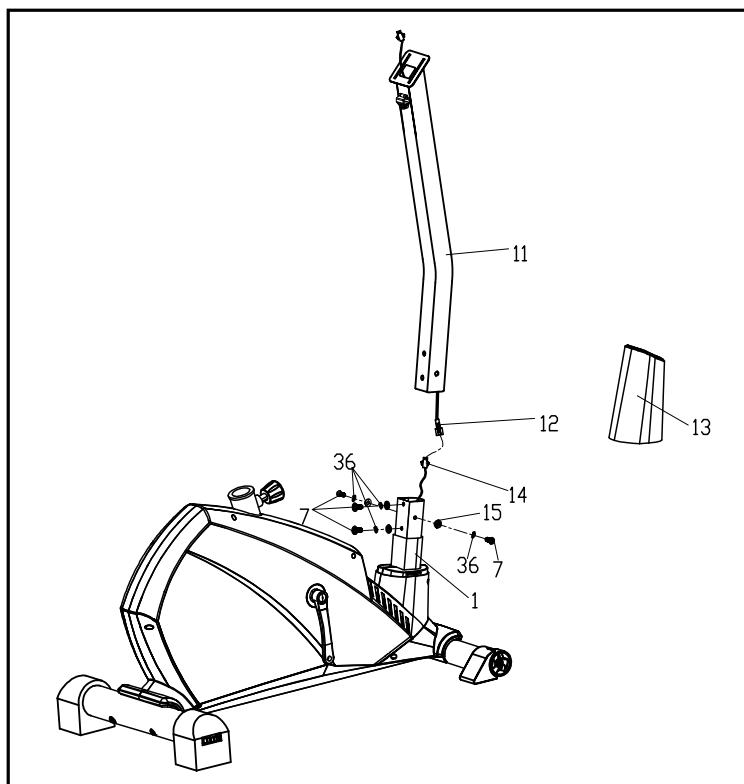
PASSO 2

Deslize o escudo do mastro (13) no espigão do guiador (11).

Ligue o cabo inferior do sensor (14) no cabo de extensão do sensor (12).

Fixe o espigão do guiador (11) na estrutura principal (1) com os parafusos fêmea (7), as anilhas de mola (36) e as anilhas planas (15), tal como indicado.

Deslize o escudo do mastro (13) para baixo e coloque-o no lugar.

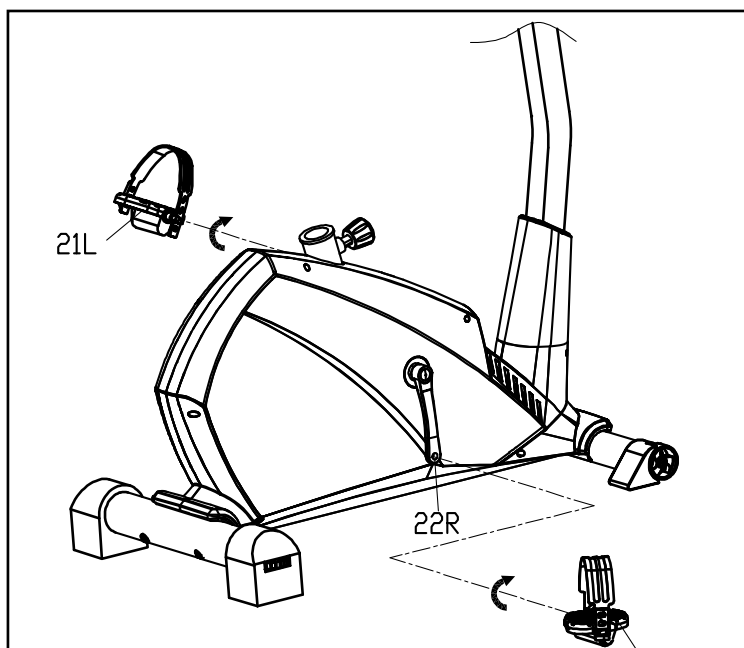


PASSO 3

Prenda os pedais (21L/R) aos eixos pedaleiros (22L/R) respectivamente, visto da posição de exercício do utilizador.

Certifique-se sempre de que os pedais estão bem apertados antes de praticar qualquer exercício.

Nota: Os pedais têm a indicação L para esquerda e R para direita. Para apertar, rode o pedal esquerdo para a esquerda e o pedal direito para a direita.

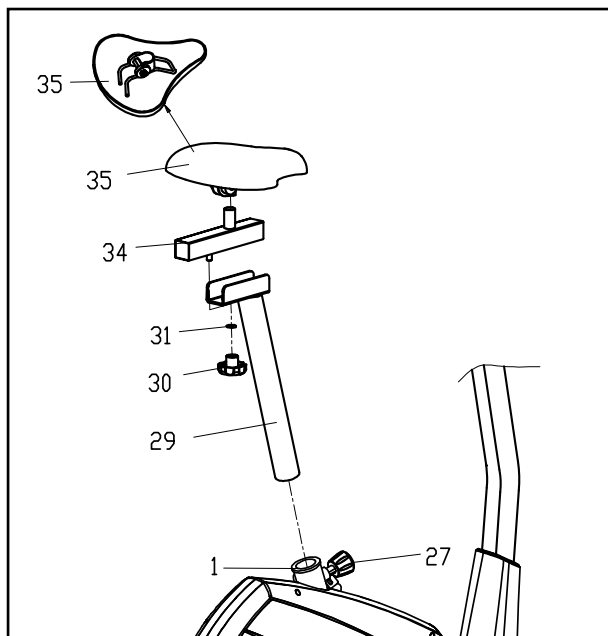


PASSO 4

Insira o espigão do selim (29) na estrutura principal (1) e fixe-o com o botão (27) à altura adequada tal como indicado.

Ajuste a separação longitudinal do espigão horizontal do selim (34) e, em seguida, fixe o espigão horizontal do selim (34) no espigão vertical do selim (29), fixe-o com a anilha plana (31) e a porca de botão (30), tal como indicado.

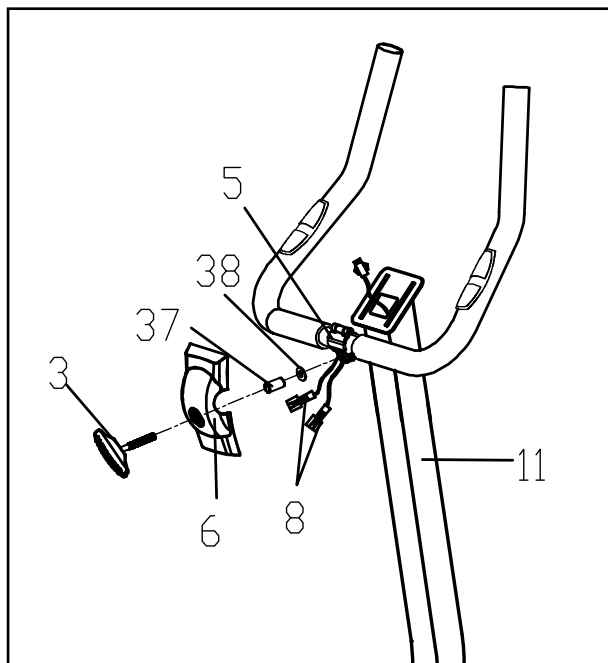
Fixe o selim (35) no espigão horizontal do selim (34), aperte com o parafuso e a porca por baixo do selim.



PASSO 5

Faça sair os cabos do sensor de pulso (8) para fora do espigão do guiador (11) através do suporte do computador na parte superior.

Prenda a cobertura do punho frontal no guiador (5) e ajuste o guiador (5) para uma posição adequada e, em seguida, aperte o guiador (5) no espigão do guiador (11) com o parafuso tipo T (3), o espaçador (37) e a anilha plana (38), tal como indicado.



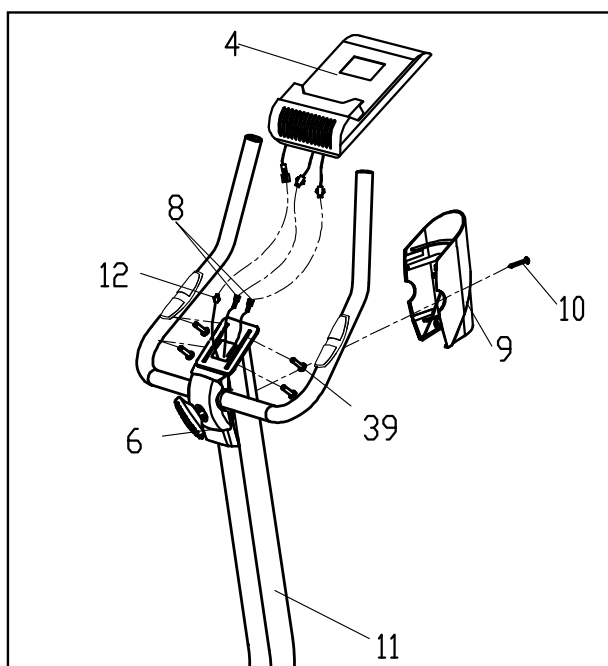
PASSO 6

Ligue todos os fios (8 e 12) aos fios provenientes da consola (4) e, em seguida, instale a consola (4) no suporte da consola na parte superior do espigão do guiador (11), fixando-o com os parafusos (39), tal como indicado.

Prenda a cobertura do guiador traseira (9) no espigão do guiador (11), encaixe as coberturas frontal e traseira (6 e 9) correctamente e, em seguida, fixe-as com o parafuso de cabeça cruzada (10), tal como indicado.

Insira um lado do adaptador (40) na linha DC (80) na parte de trás da bicicleta e outro adaptador na fonte de alimentação.

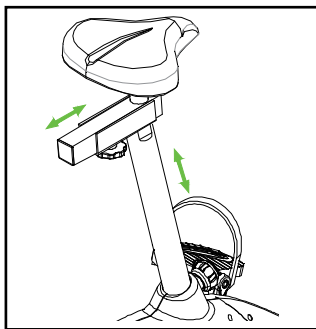
Agora, a sua máquina está pronta a utilizar.



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 do selim, primeiro desaperte o botão do espigão do selim.

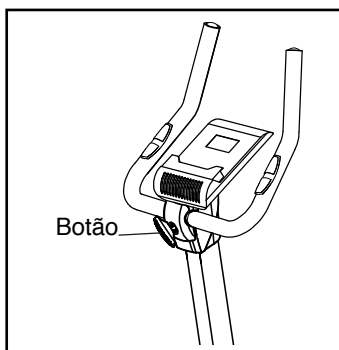


Depois, puxe o botão, deslize o espigão do selim para cima ou para baixo para a posição desejada e solte o botão. Mova ligeiramente o espigão do selim para cima ou para baixo para se certificar de que o botão está encaixado num dos orifícios de ajuste no espigão do selim. Depois, aperte o botão.

Para ajustar posição lateral do selim, primeiro desaperte o botão do selim algumas voltas. Depois, mova o selim para a frente ou para trás até à posição desejada e aperte firmemente o botão do selim.

COMO AJUSTAR O ÂNGULO DO GUIADOR

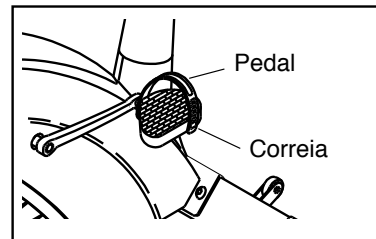
Para ajustar o ângulo do guiador, desaperte o manipulador, rode o guiador para o ângulo desejado e, depois, volte a apertar o manipulador.



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.



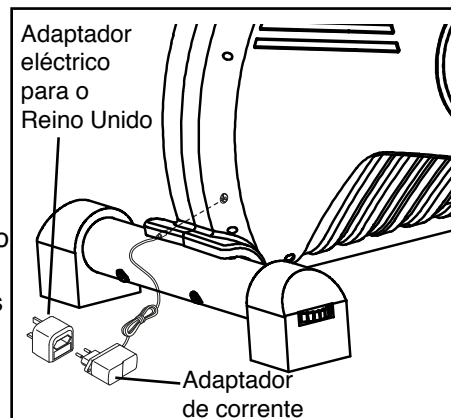
COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

IMPORTANTE: se a bicicleta de exercício tiver sido exposta a temperaturas frias, deixe-a aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Caso contrário, poderá danificar os visores da consola ou outros componentes electrónicos.

Ligue o adaptador de corrente no receptáculo da estrutura da bicicleta de exercício.

Depois, ligue o adaptador de corrente no adaptador da ficha.

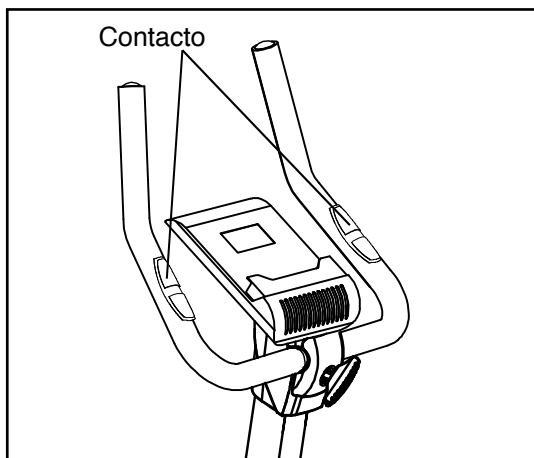
Em seguida, ligue o adaptador da ficha a uma tomada adequada que esteja correctamente instalada de acordo com as normas e regulamentações locais.



COMO MEDIR A SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Pode medir a sua frequência cardíaca através do sensor de pulso por aperto da mão.



Se houver folhas de plástico 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 a sua frequência cardíaca, 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 a sua pulsação for detectada, a sua frequência cardíaca será apresentada no visor. Para uma leitura da frequência cardíaca mais exacta, segure nos contactos durante pelo menos 15 segundos.

Se a sua frequência cardíaca não aparecer, certifique-se de que as suas mãos estão posicionadas conforme descrito.

Tenha cuidado para não mexer as mãos 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.**

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 calculada, 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 Sexo 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 Sexo 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 a partir do 0. Se pressionar este botão durante mais de 2 segundos, os valores são repostos.

PULSE RECOVERY:

Pressione este botão para activar um teste de recuperação.

3. Comece a pedalar e acompanhe 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 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 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 incremento é como se segue: 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 frequência cardíaca adequadamente, o teste vai demorar 1 minuto e o resultado vai aparecer no visor. Se o computador não detectar a sua frequência cardíaca 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 acender-se todo durante um momento; a consola ficará então pronta a usar.

2. Selecciono 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 o botão UP e DOWN para seleccionar o programa 1. O nível de resistência é 5 por defeito. TIME (Tempo) 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 sua frequência cardíaca quando usa o sensor de pulso por aperto da mão.

5. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Consulte a página 8.

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. Selecciono o seu programa pré-definido.

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

3. Ajuste o programa de acordo com os seus objectivos diários:

TIME (Tempo) vai piscar na consola, pressione os botões UP ou DOWN para seleccionar a duração do seu exercício. Pressione o botão MODE para validar. DISTANCE (Distância) 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.

PROGRAMA WATT

1. Ligue a consola.

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

2. Selecciono o seu programa pré-definido.

Pressione o botão UP e DOWN para seleccionar o programa (aparece escrito WATT) (Programa 15). Aguarde até que a palavra PROGRAM (programa) comece a piscar. Pressione o botão MODE para validar.

3. Inserir os seus dados.

TIME (Tempo) 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.

TESTE DE GORDURA CORPORAL

1. Ligue a consola.

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

2. Selecciono o seu programa pré-definido.

Pressione o botão UP e DOWN para seleccionar o programa 16 (aparece escrito BODY FAT). Aguarde até que a palavra PROGRAM (programa) comece a

piscar. Pressione o botão MODE para validar. É um programa especial concebido para calcular o rácio de gordura corporal dos utilizadores e para desenhar um perfil de carregamento específico para os utilizadores.

3. Inserir os seus dados.

Com 4 tipos de corpo diferentes, o computador pode gerar 4 perfis diferentes para cada um. 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, aplique também o detector de frequência cardíaca 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.

Existem 9 tipos de corpos divididos segundo a percentagem de gordura (FAT%) calculada.

O tipo 1 vai de 5% a 9%.

O tipo 2 vai de 10% a 14%.

O tipo 3 vai de 15% a 19%.

O tipo 4 vai de 20% a 24%.

O tipo 5 vai de 25% a 29%.

O tipo 6 vai de 30% a 34%.

O tipo 7 vai de 35% a 39%.

O tipo 8 vai de 40% a 44%.

O tipo 9 vai de 45% a 50%.

BMR: taxa metabólica basal.

IMC: índice de massa corporal.

Prima o botão START/STOP para regressar ao visor principal.

PROGRAMAS DE CONTROLO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Ligue a consola.

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

2. Selecciono 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 (programa) comece a piscar. Pressione o botão MODE para validar.

Cada programa corresponde a um alvo específico:

No programa 17, define o seu alvo de HRC

O programa 18 corresponde a 60% de HRC Máx.

O programa 19 corresponde a 75% de HRC Máx.

O programa 20 corresponde a 85% de HRC Máx.

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 (Idade) 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,

em seguida, 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.

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. Selecciono 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 (programa) 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, em seguida, vai passar para a 2.^a coluna. Novamente, mantenha premido o botão MODE durante 3 segundos 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.

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 factores 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 a frequência cardíaca 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	
<hr/>							
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.

Queima de gorduras — 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 a frequência cardíaca se situar perto do número inferior 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 a frequência cardíaca estara próxima 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, a frequência cardíaca e a circulação, como preparação para o exercício.

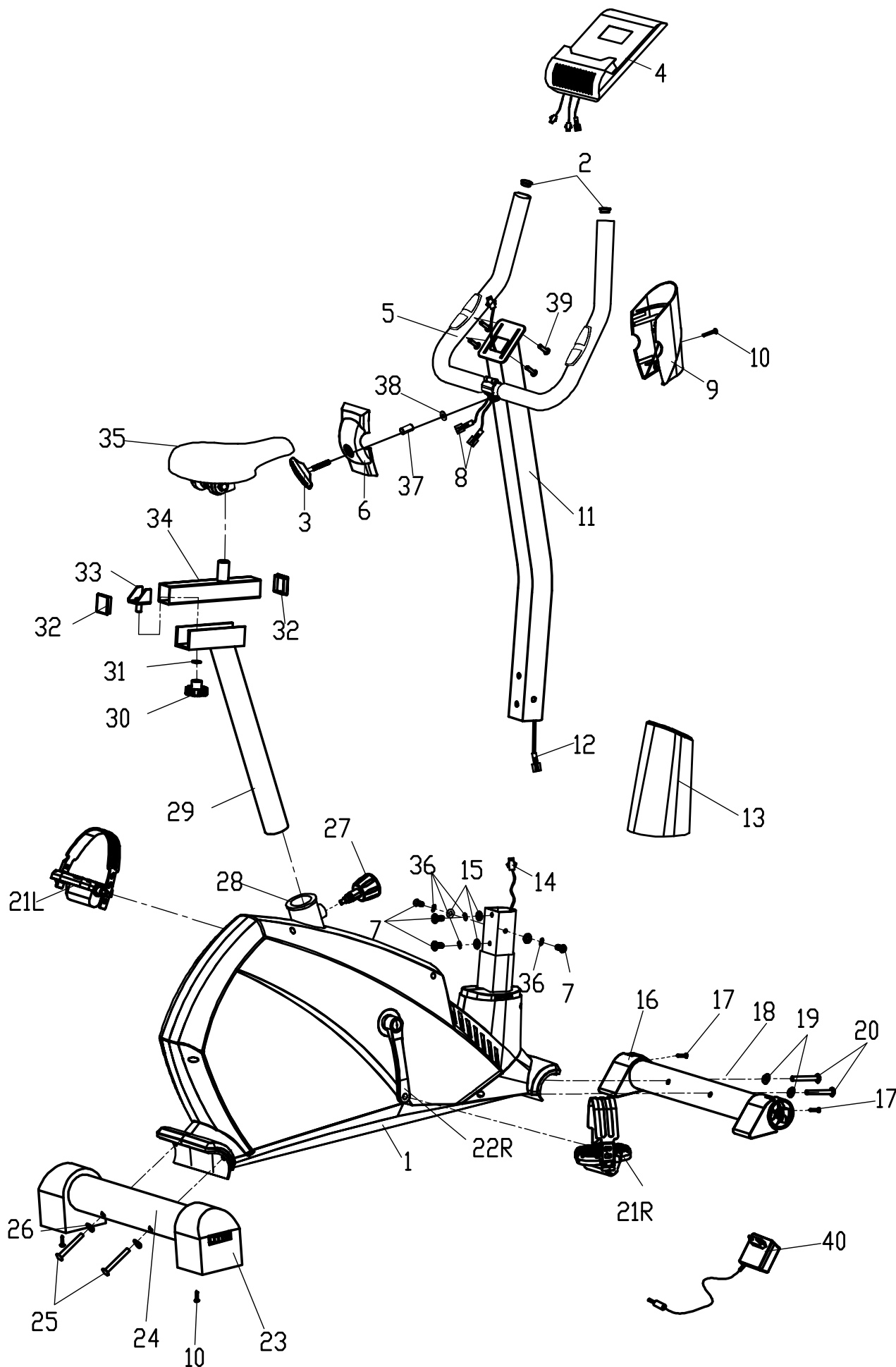
Exercício na zona de treino — Exercício durante 20 a 30 minutos com a sua frequência cardíaca na sua zona de treino. (Durante as primeiras semanas do seu programa de exercícios, não mantenha a sua frequência cardíaca na sua zona de treino por um período superior a 20 minutos). Respire regular e profundamente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

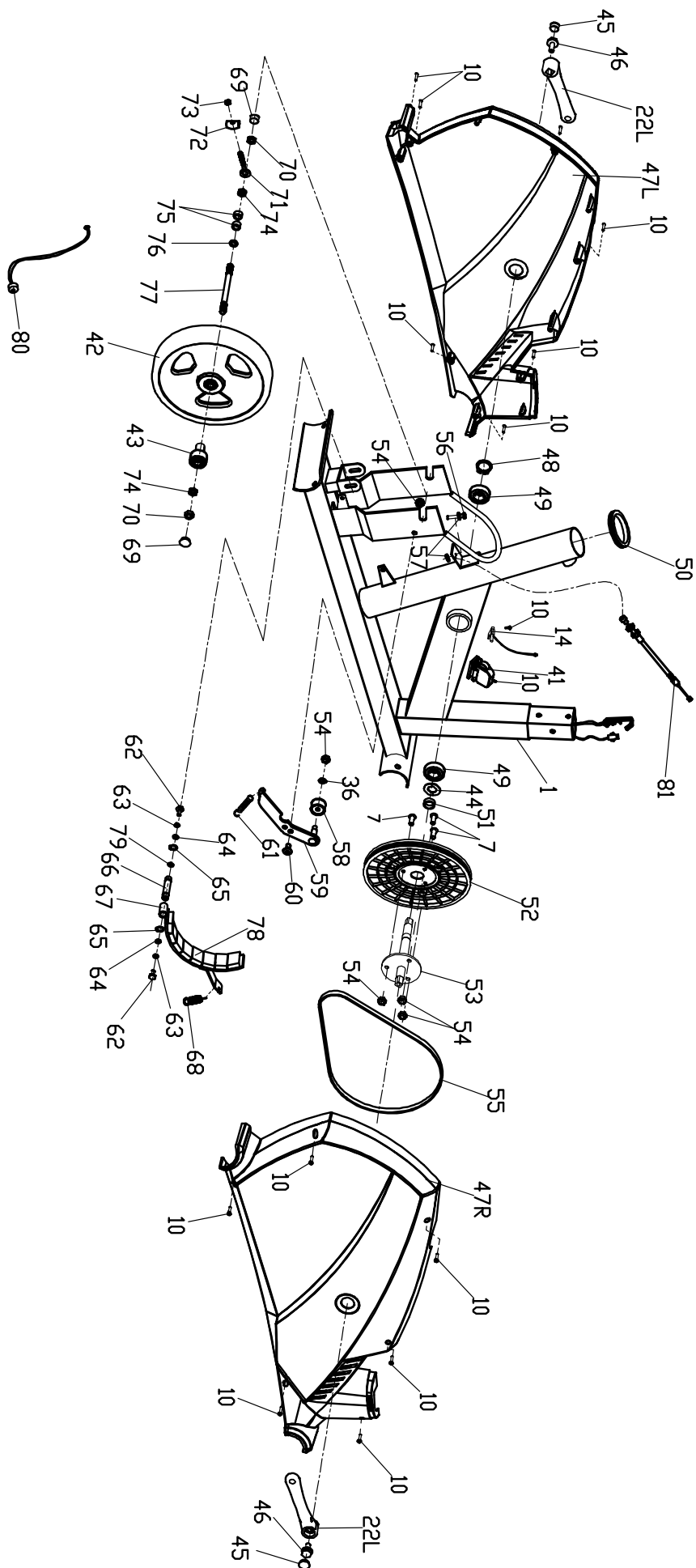
FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

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 PFIVEX29415.1 parte 1



ESQUEMA – Modelo N.º PFIVEX29415.1 parte 2



LISTA DE PEÇAS – Modelo N.º PFIVEX29415.1

Item	Qtd.	Descrição	Item	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura principal	41	1	Motor
2	2	Tampa da extremidade redonda	42	1	Volante
3	1	Parafuso tipo T M8x65	43	1	Roda da correia pequena
4	1	Consola	44	1	Anilha ondulada Φ 17
5	1	Guiador	45	2	Tampa do eixo pedaleiro
6	1	Cobertura do guiador frontal	46	2	Parafuso de flange M8
7	7	Parafuso fêmea M8x15	47	2	Tampa da correia
8	2	Cabo do sensor de pulso	48	1	Anilha de mola D17
9	1	Cobertura do guiador traseira	49	2	Rolamento 6203
10	21	Parafuso roscante ST4.2x18	50	1	Anel vedante do espigão
11	1	Espigão do guiador	51	1	Espaçador Φ 22
12	1	Cabo de extensão do sensor	52	1	Roda da correia
13	1	Escudo do mastro	53	1	Eixo intermédio
14	1	Cabo inferior do sensor	54	5	Porca de nylon M8
15	4	Anilha plana d8	55	1	Cinto
16	2	Tampa da extremidade do rolete	56	1	Parafuso sextavado M5x60
17	2	Parafuso ST3.5x20	57	2	Porca sextavada M5
18	1	Estabilizador frontal	58	1	Roda de eixo livre
19	2	Anilha em arco D8	59	1	Haste de ligação da roda de eixo livre
20	2	Parafuso fêmea M8xL72	60	1	Parafuso
21	2	Pedal	61	1	Mola de tensão 1
22	2	Eixo pedaleiro	62	2	Parafuso sextavado M6x15
23	2	Tampa da extremidade do nivelador	63	2	Anilha de mola D6
24	1	Estabilizador traseiro	64	2	Anilha plana D6
25	2	Parafuso fêmea M8xL90	65	2	Anilha de mola D12
26	2	Anilha em arco D8	66	1	Eixo de placa magnética
27	1	Botão com pino ajustável M16x1.5x32	67	1	Placa magnética
28	1	Bucha do espigão do selim	68	1	Mola de tensão 2
29	1	Espigão do selim	69	2	Tampa da porca
30	1	Porca de botão M10	70	2	Porca sextavada M10x1
31	1	Anilha plana D10	71	1	Parafuso
32	2	Tampa da extremidade quadrada	72	1	Anilha em forma de U
33	1	Peça de deslizamento em forma de U	73	1	Porca sextavada M6
34	1	Espigão horizontal do selim	74	2	Porca fina M10x1
35	1	Selim	75	2	Espaçador Φ 16
36	5	Anilha de mola d8	76	1	Espaçador cónico Φ 16
37	1	Espaçador	77	1	Eixo do volante
38	1	Anilha plana d8	78	8	Magnético
39	4	Parafuso M5x10	79	1	Anilha ondulada Φ 12
40	1	Adaptador	80	1	Linha DC
			81	1	Tension cable

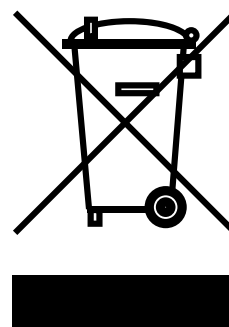
ENCOMENDA DE PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

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: 104 x 60 x 138 cm (C x L x A)

Peso do Produto: 35 kg