

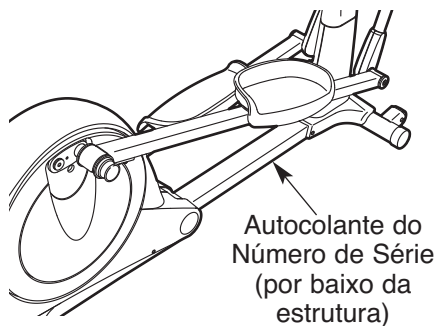
PRO-FORM[®]

500 ZLE

Modelo n° PFEVEL95910.0

N° de Série _____

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



DÚVIDAS?

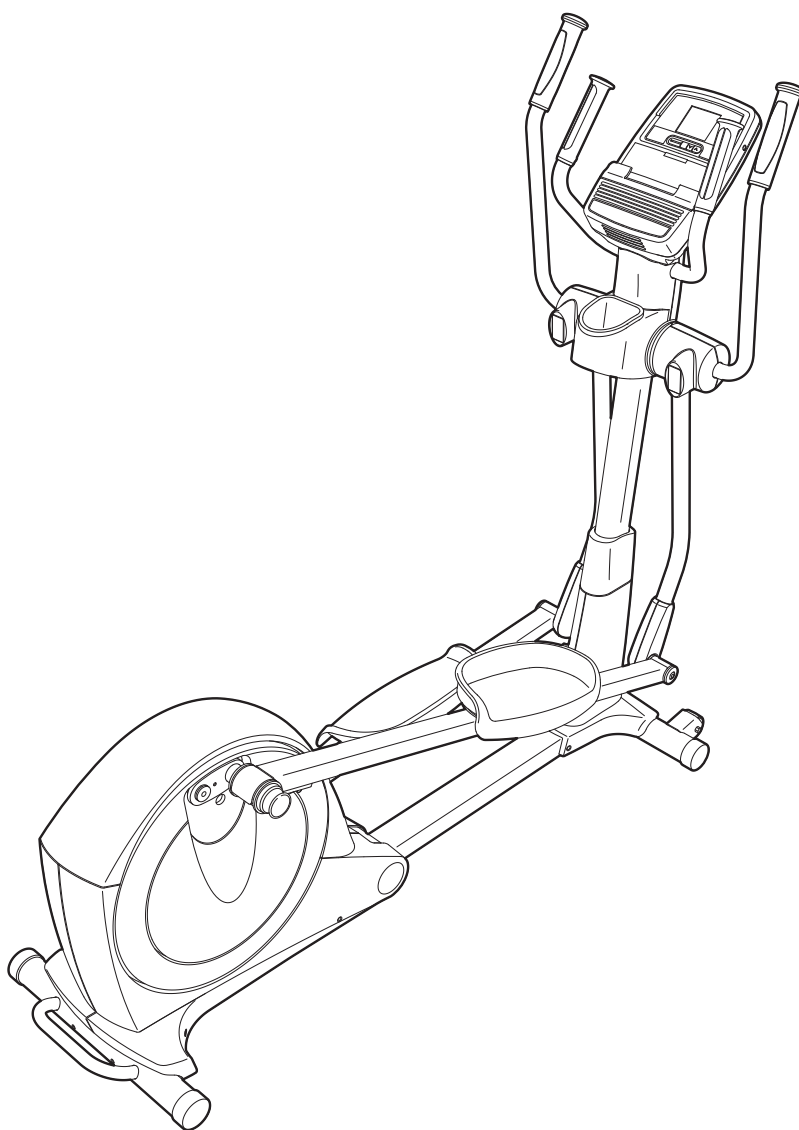
Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



ÍNDICE

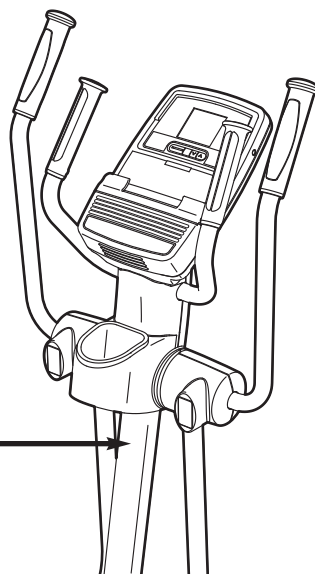

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES3
ANTES DE COMEÇAR4
MONTAGEM5
COMO USAR O APARELHO ELÍPTICO14
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS23
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO25
LISTA DE PEÇAS28
DIAGRAMA AMPLIADO30
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃOContracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEMContracapa

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 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 130 kg
- Não se destina a uso terapêutico.
- Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
- Os pedais continuam a rodar quando pára de pedalar.
- Os pedais a rodar podem causar lesões.
- Reduzir a velocidade dos pedais de forma gradual e controlada.
- Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

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

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Use o aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.
3. É da responsabilidade do proprietário deste equipamento garantir que todos os utilizadores deste aparelho elíptico estão devidamente informados acerca de todas as precauções.
4. O aparelho elíptico destina-se apenas a uso caseiro. Não use o aparelho elíptico em ambientes comerciais, institucionais ou de aluguer.
5. Mantenha o aparelho elíptico dentro de casa e afastado da humidade e do pó. Coloque o aparelho elíptico numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que existe um espaço de, pelo menos, 0,9 m à frente e atrás do aparelho elíptico e 0,6 m de cada lado.
6. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
7. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho elíptico.
8. O aparelho elíptico não deve ser usado por pessoas de peso superior a 130 kg.
9. Vista roupa apropriada para exercício quando se exercitar; não use roupas folgadas que possam ficar presas no aparelho elíptico. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.
10. Segure-se aos manípulos ou aos braços superiores do aparelho elíptico sempre que subir para ele, descer dele ou o usar.
11. O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsações destina-se apenas a auxiliá-lo a determinar as tendências gerais do seu ritmo cardíaco.
12. O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até que o volante pare. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.
13. Mantenha as costas direitas sempre que usar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.
14. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

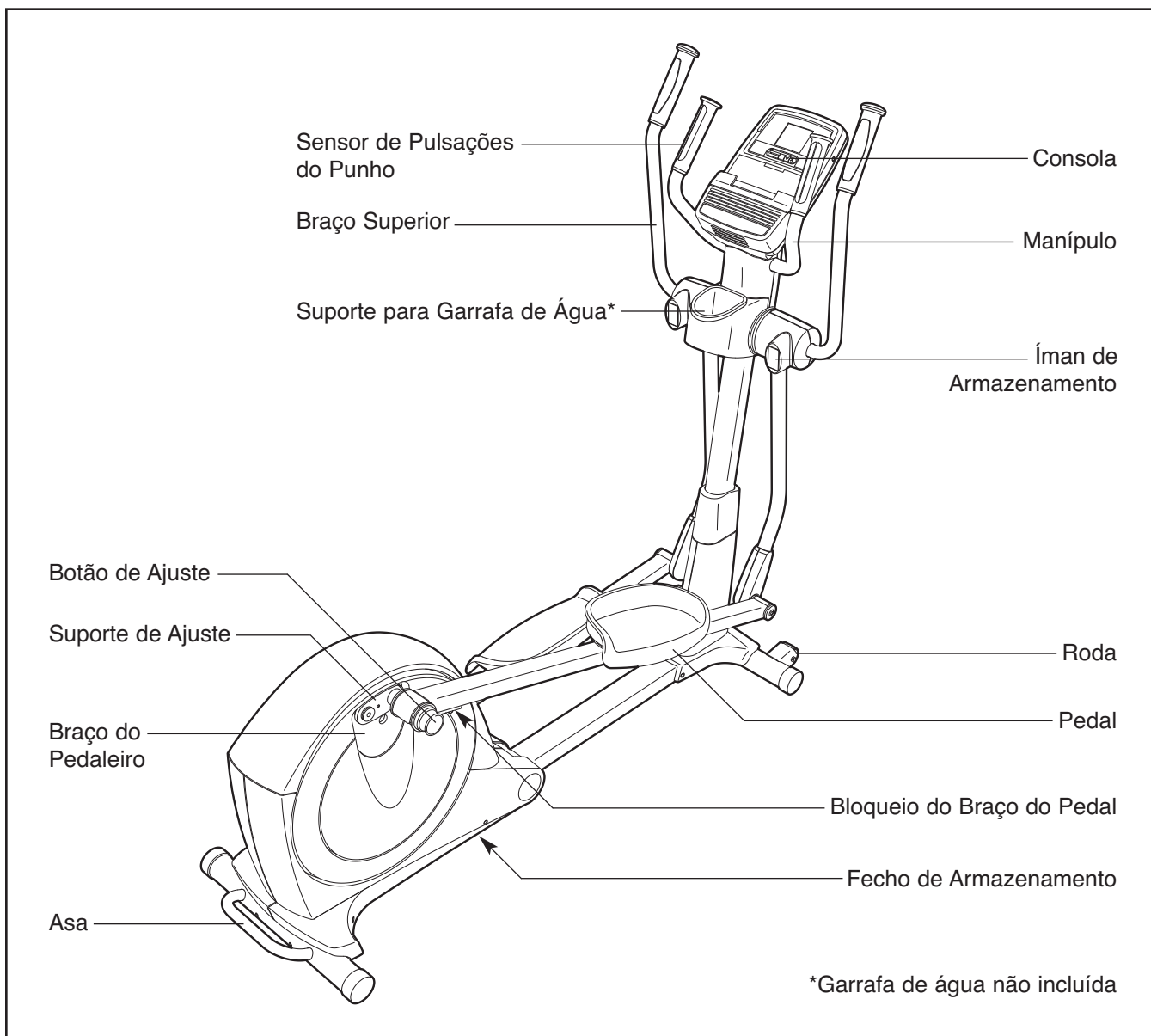
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o revolucionário aparelho elíptico PROFORM® 500 ZLE. O aparelho elíptico 500 ZLE 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 o aparelho elíptico. 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.

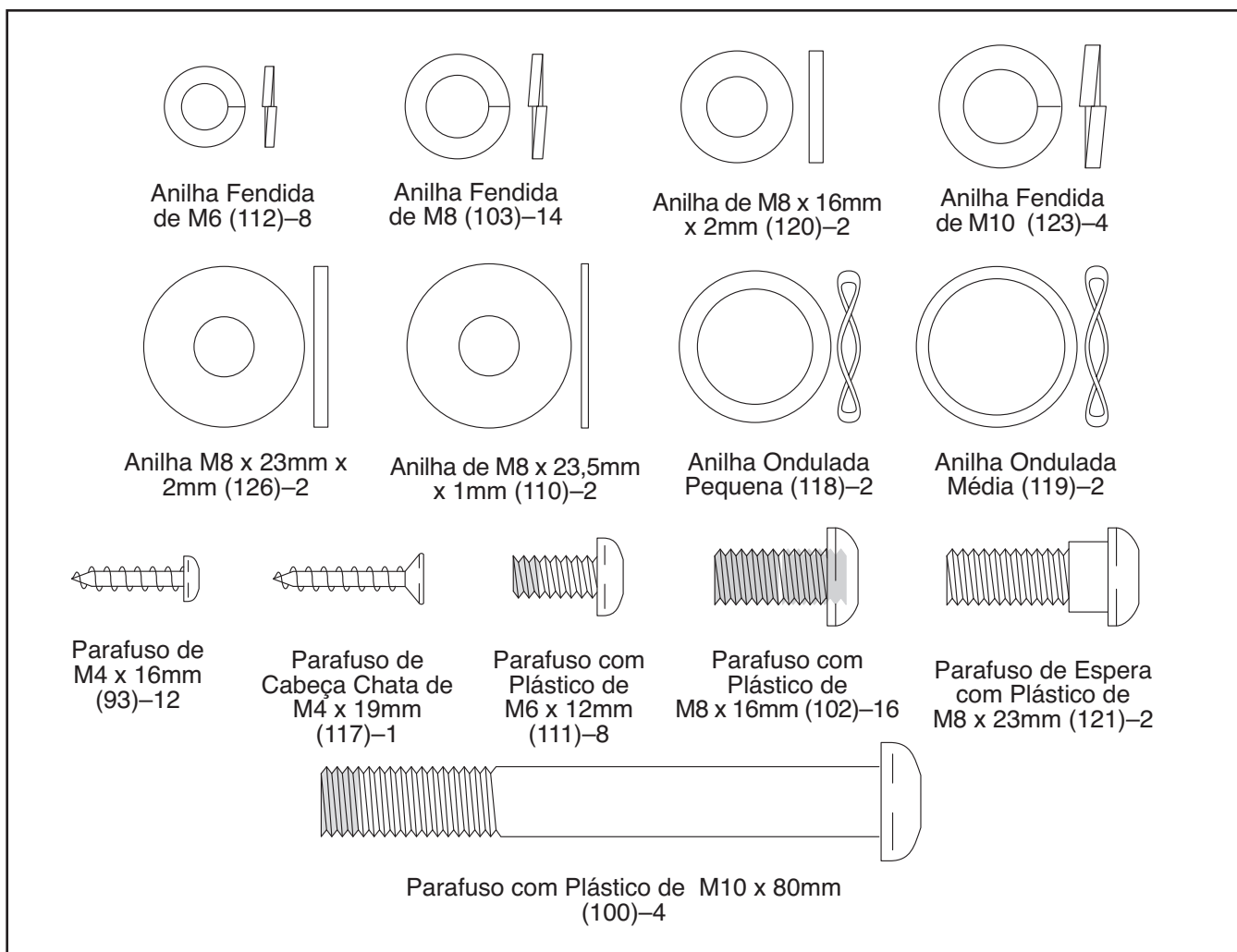


MONTAGEM

Para a montagem são necessárias duas pessoas. Coloque todas as peças do aparelho elíptico numa área livre e remova os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.

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

À medida que monta o aparelho elíptico, utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças pequenas. O número entre parêntesis em baixo de a cada peça é o número-chave da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota:** Algumas peças pequenas foram previamente montadas. Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada.

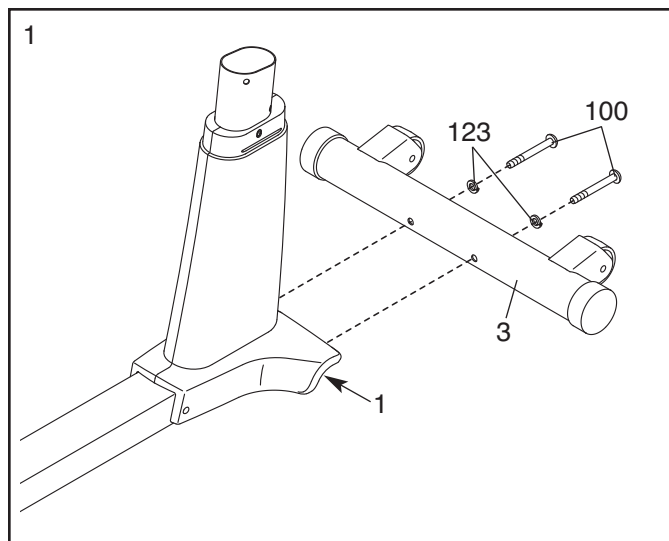


1.

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

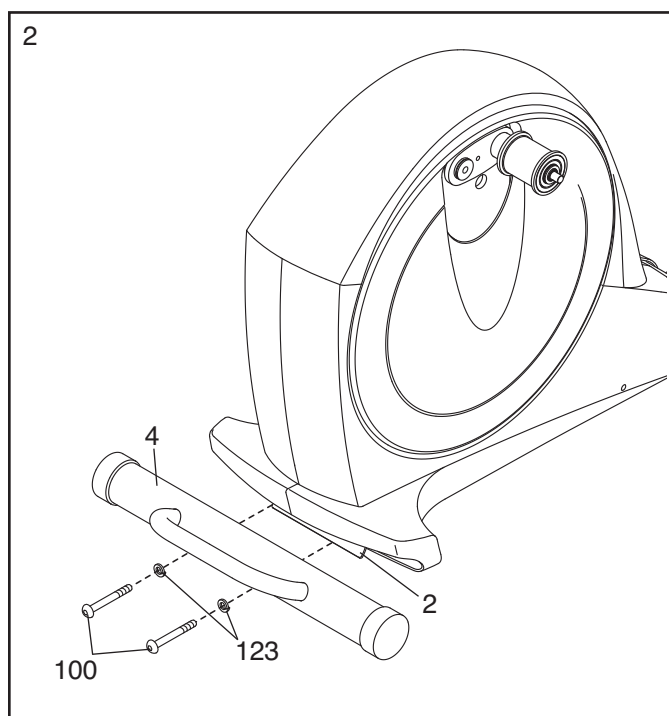
Identifique o Estabilizador Frontal (3) e oriente-o conforme mostrado.

Enquanto outra pessoa eleva a Estrutura(1), fixe o Estabilizador Frontal (3) à Estrutura com dois Parafusos com Plástico de M10 x 80mm (100) e duas Anilhas Fendidas de M10 (123).



2. Identifique o Estabilizador Posterior (4) e oriente-o conforme mostrado.

Enquanto outra pessoa eleva a Estrutura Dobrável (2), fixe o Estabilizador Traseiro (4) à Estrutura Dobrável com dois Parafusos com Plástico de M10 x 80mm (100) e duas Anilhas Fendidas de M10 (123).

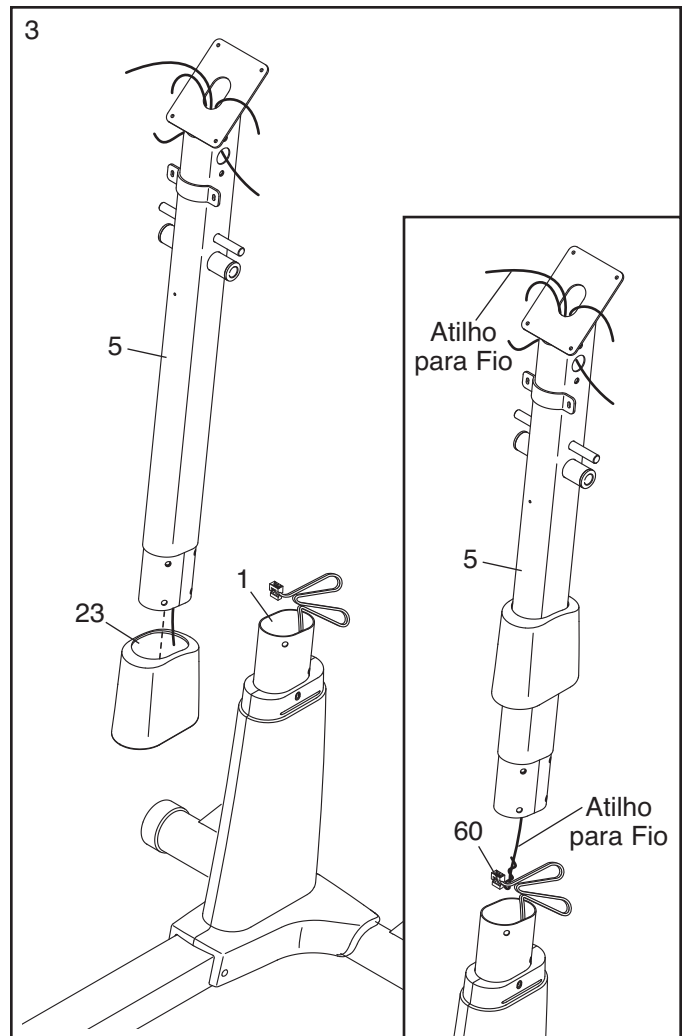


3. Oriente a Barra Vertical (5) e a Cobertura Superior (23) conforme mostrado. Insira a Cobertura Superior na Barra Vertical de baixo para cima.

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

Veja o desenho incluído. Localize o atilho para fio na Barra Vertical (5). Ate a extremidade inferior do atilho para fio à Cablagem (60). Em seguida, puxe a extremidade superior do atilho para fio até a Cablagem ser totalmente encaminhada através da Barra Vertical. Depois elimine o atilho para fio.

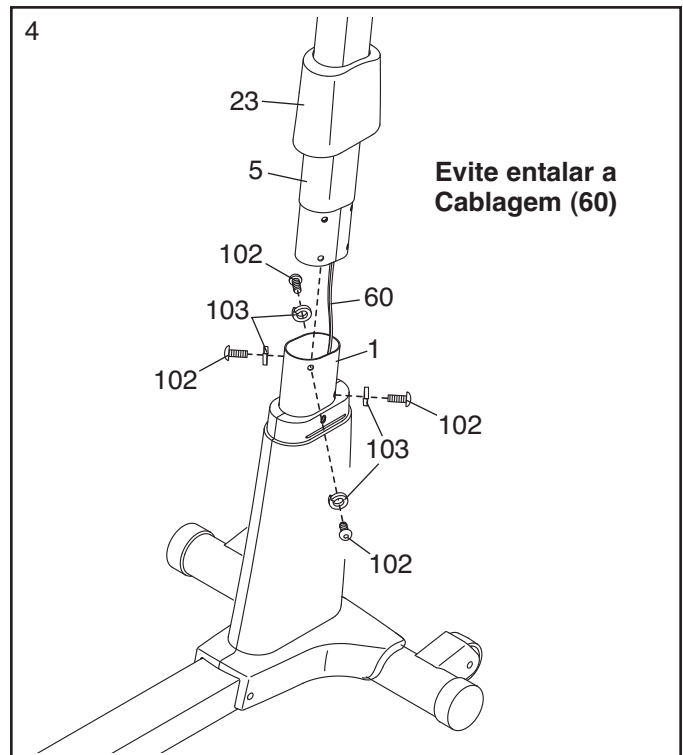
Conselho: Para impedir que a Cablagem (60) caia dentro da Barra Vertical (5), segure a Cablagem com um elástico ou fita adesiva.



4. **Conselho: Evite trilhar a Cablagem (60).** Insira a Barra Vertical (5) na Estrutura (1).

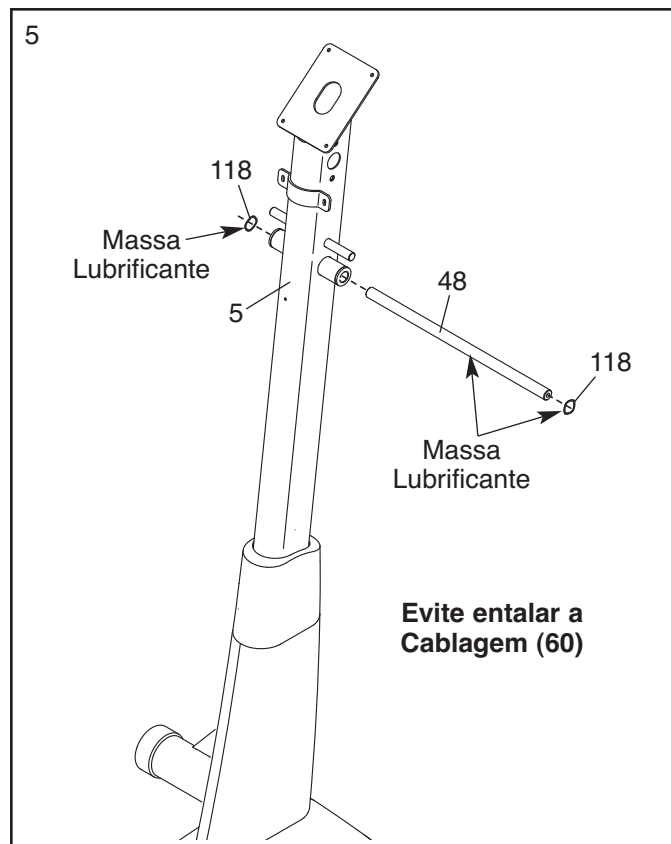
Fixe a Barra Vertical (5) com quatro Parafusos com Plástico de M8 x 16mm (102) e quatro Anilhas Fendidas de M8 (103). **Não aperte já os Parafusos com Plástico.**

Insira a Cobertura Superior (23) de cima para baixo. **Não exerça ainda pressão na Cobertura Superior sobre a Estrutura (1).**



5. Aplique uma camada generosa da massa lubrificante incluída no Eixo da Barra Vertical (48) e em duas Anilhas Onduladas Pequenas (118).

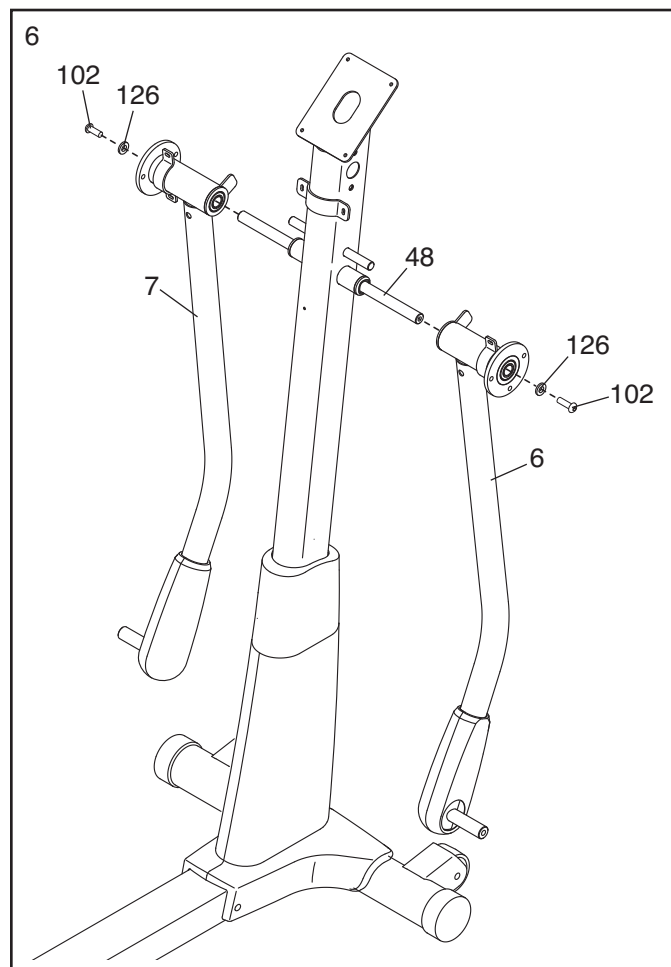
Introduza o Eixo da Barra Vertical (48) na Barra Vertical (5) e depois centre-o. Em seguida, faça deslizar uma Anilha Ondulada Pequena (118) para cada extremidade do Eixo da Barra Vertical.



6. Identifique as Pernas Superiores Direita e Esquerda (6, 7), marcadas com autocolantes "Right" e "Left", e oriente-as conforme a ilustração (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

Insira as Pernas Direita e Esquerda (6, 7) no Eixo da Barra Vertical (48).

Aperte dois Parafusos com Plástico de M8 x 16mm (102) com duas Anilhas de M8 x 23mm x 2mm (126) no Eixo da Barra Vertical (48) ao mesmo tempo. **Aperte firmemente os Parafusos com Plástico.**

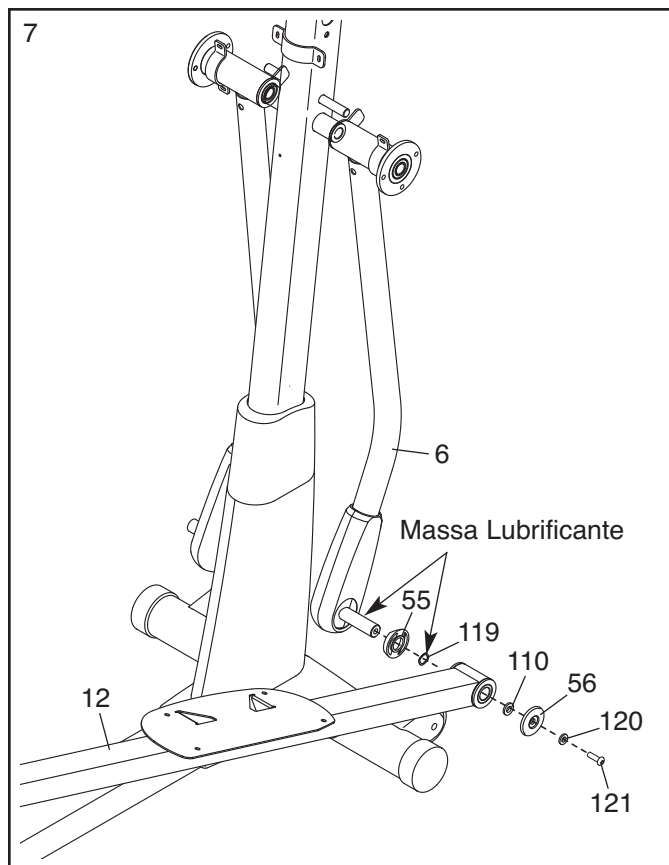


7. Aplique massa lubrificante ao eixo da Perna Direita (6) e numa Anilha Ondulada Média (119).

Oriente um Espaçador da Perna (55) de forma a que o lado plano fique virado para o lado contrário ao aparelho elíptico. Faça deslizar o Espaçador da Perna e a Anilha Ondulada Média (119) para a Perna Direita (6).

Identifique o Braço do Pedal Direito (12), que está marcado com um autocolante “Right,” e oriente-o conforme mostrado (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita). Faça deslizar o Braço do Pedal Direito para a Perna Superior Direita (6).

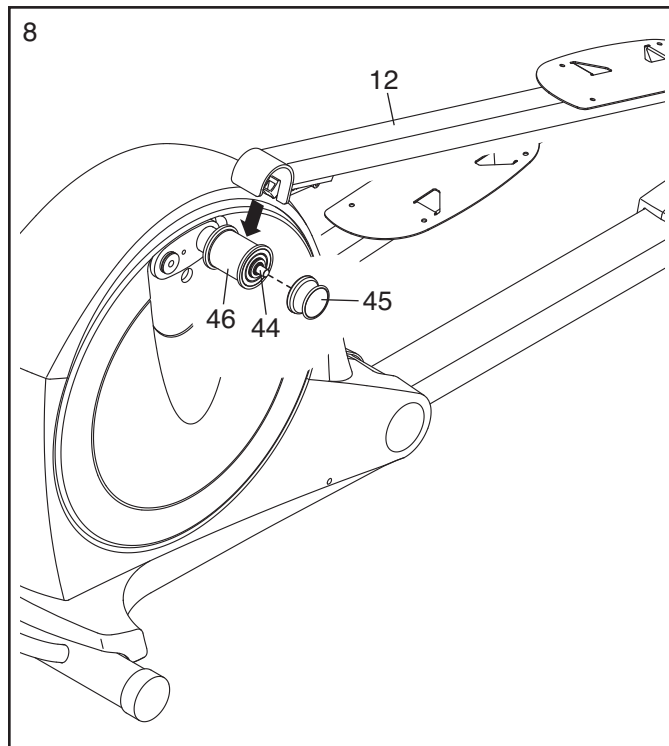
Fixe o Braço do Pedal Direito (12) com um Parafuso de Espera com Plástico de M8 x 23mm (121), uma Anilha de M8 x 16mm x 2mm (120), uma Cobertura do Eixo (56) e uma Anilha de M8 x 23,5mm x 1mm (110).



8. Exerça pressão sobre o Braço do Pedal Direito (12) na Manga de Ajuste (46) direita.
Certifique-se de que o Braço do Pedal Direito encaixa no local certo.

Aperte um Botão de Ajuste (45) no Pino de Ajuste (44) direito.

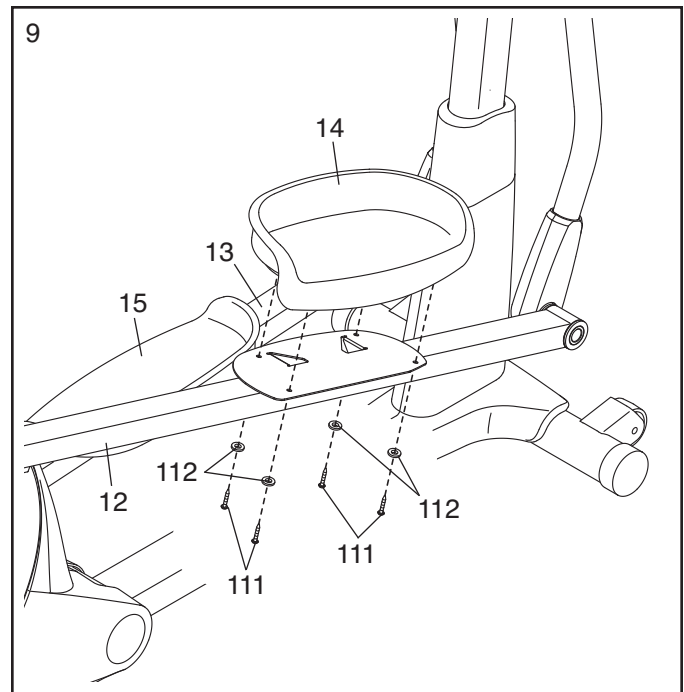
Repita o passo 7 e este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



9. Identifique o Pedal Direito (14), que está marcado com um autocolante "Right," e oriente-o conforme mostrado (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

Fixe o Pedal Direito (14) ao Braço do Pedal Direito (12) com quatro Parafusos com Plástico de M6 x 12mm (111) e quatro Anilhas Dentadas de M6 (112).

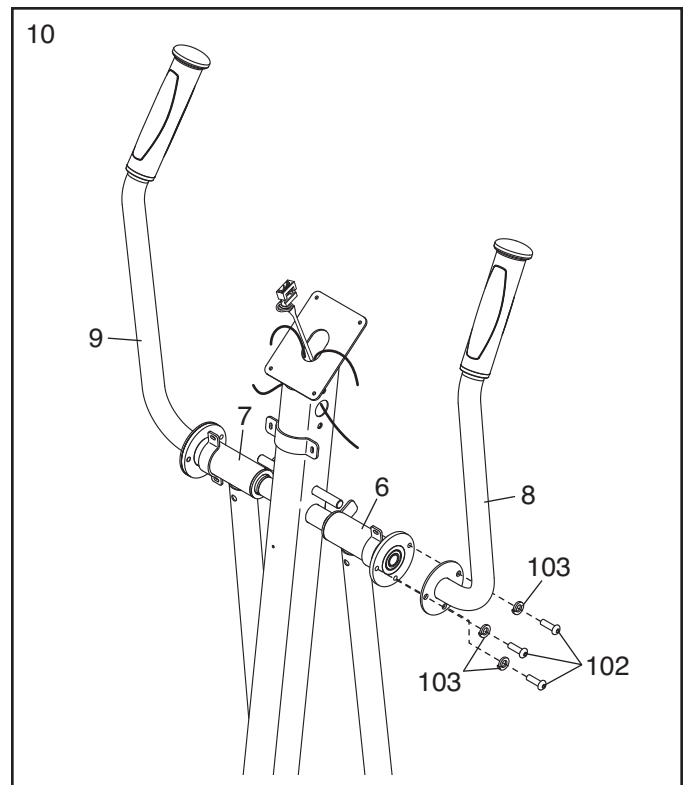
Fixe o Pedal Esquerdo (15) ao Braço do Pedal Esquerdo (13) da mesma forma.



10. Identifique o Braço Direito (8), que está marcado com um autocolante "Right," e oriente-o conforme mostrado (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

Fixe o Braço Direito (8) à Perna Direita (6) com três Parafusos com Plástico M8 x 16mm (102) e três Anilhas Dentadas M8 (103).

Fixe o Braço Esquerdo (9) à Perna Esquerda (7) da mesma forma.



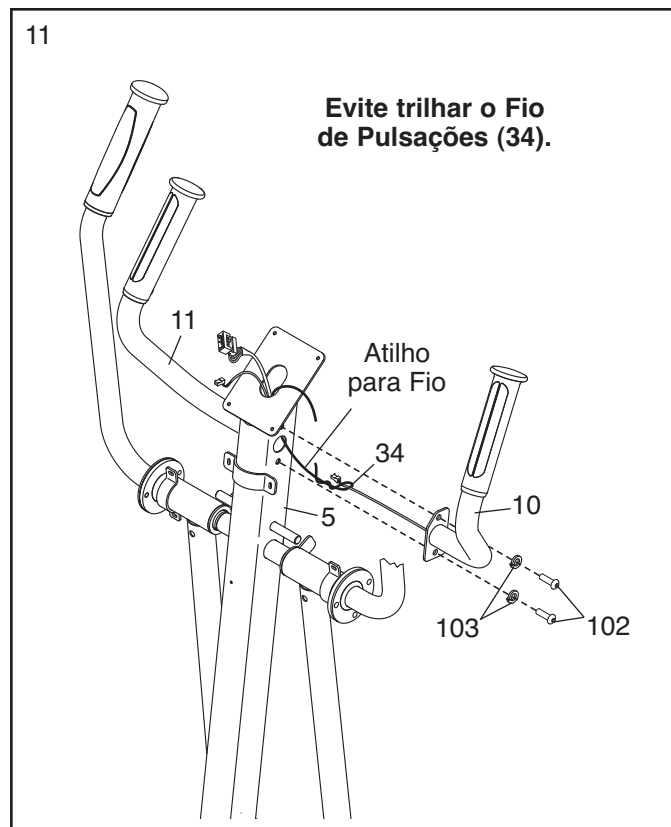
11. Identifique o Manípulo Direito (10), que está marcado com um autocolante “Right,” e oriente-o conforme mostrado (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

Peça a outra pessoa para segurar no Manípulo Direito (10) junto ao lado direito da Barra Vertical (5).

Localize o atilho para fio indicado na Barra Vertical (5). Ate a extremidade inferior do atilho para fio ao Fio de Pulsações (34) no interior do Manípulo Direito (10). Seguidamente, puxe para cima a extremidade superior do atilho para fio através do topo da Barra Vertical. Depois, desate e elimine o atilho para fio.

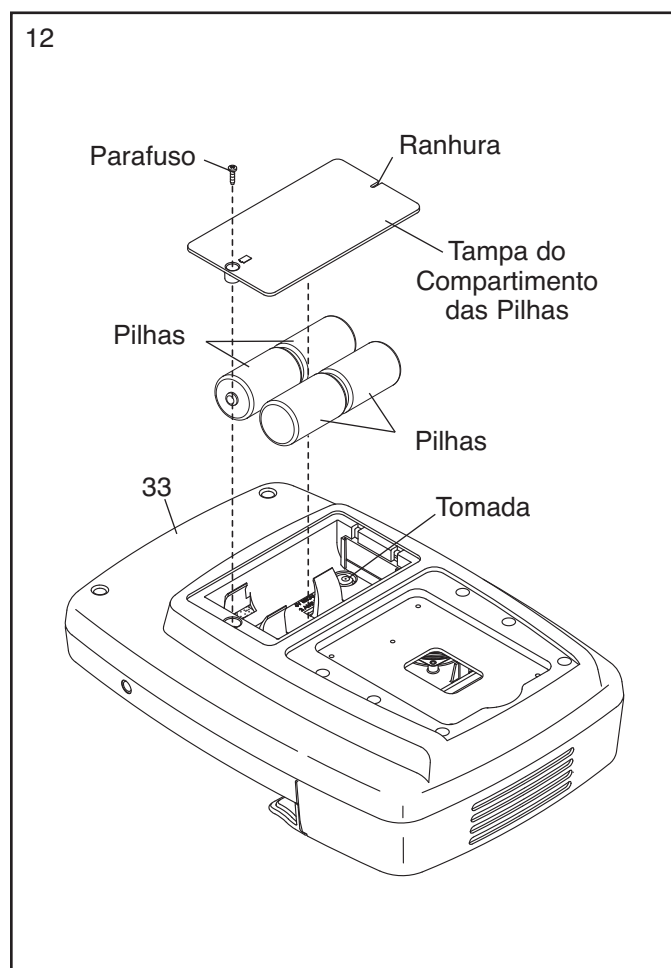
Conselho: evite trilhar o Fio de Pulsações (34). Fixe o Manípulo Direito (10) à Barra Vertical (5) com dois Parafusos com Plástico de M8 x 16mm (102) e duas Anilhas Fendidas de M8 (103).

Fixe o Manípulo Esquerdo (11) da mesma forma.



12. A Consola (33) pode funcionar com quatro pilhas D (não incluídas); recomenda-se o uso de pilhas alcalinas. **IMPORTANTE: Se a Consola tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe que ela aqueça até à temperatura ambiente antes de introduzir as pilhas. Caso contrário, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos.** Remova o parafuso, remova a tampa do compartimento das pilhas, introduza as pilhas no mesmo e volte a colocar a tampa. **Certifique-se de que as pilhas fiquem orientadas de acordo com o desenho existente no interior do respectivo compartimento.**

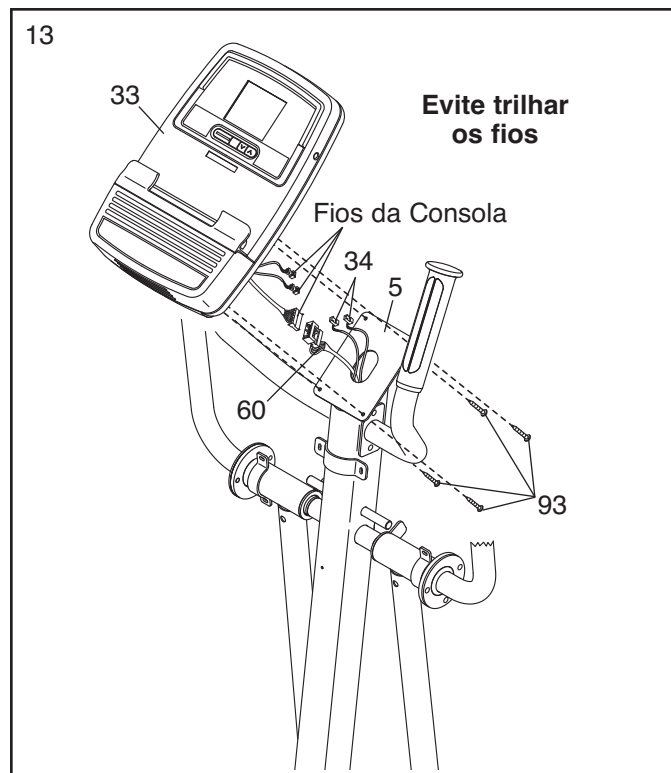
Para adquirir um transformador opcional, contacte a loja onde adquiriu este produto ou telefone para o número que se encontra na capa deste manual. Para evitar danificar a consola, utilize apenas transformadores fornecidos pelo fabricante. Remova a tampa do compartimento das pilhas, remova as pilhas e ligue uma extremidade do transformador à tomada dentro do compartimento das pilhas. Ligue a outra extremidade a uma tomada de corrente que esteja devidamente instalada e em conformidade com todos os regulamentos e normas locais. Encaminhe o fio do transformador através da ranhura da tampa do compartimento das pilhas e volte a colocar a tampa.



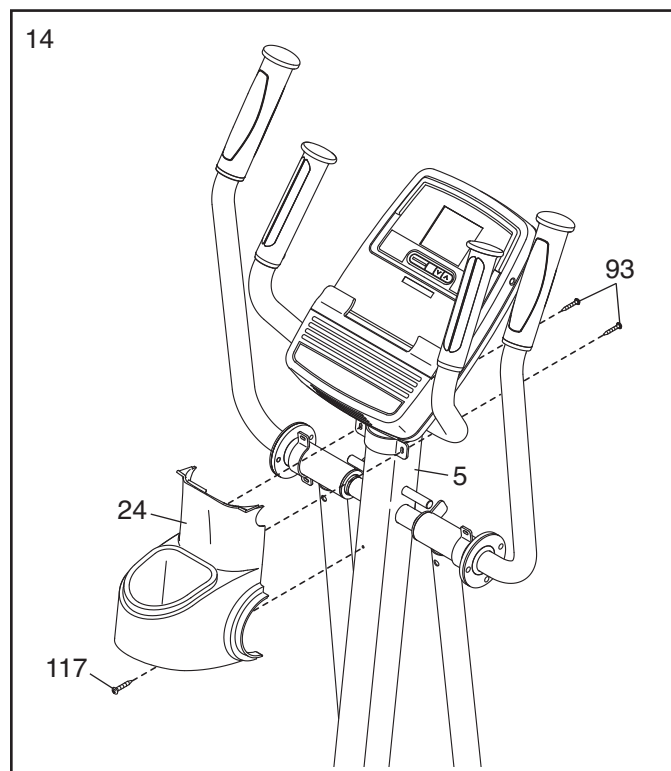
13. Enquanto outra pessoa segura a Consola (33) junto à Barra Vertical (5), conecte os fios da consola à Cablagem (60) e aos Fios de Pulsações (34).

Introduza a extensão excessiva de fio na Consola (33).

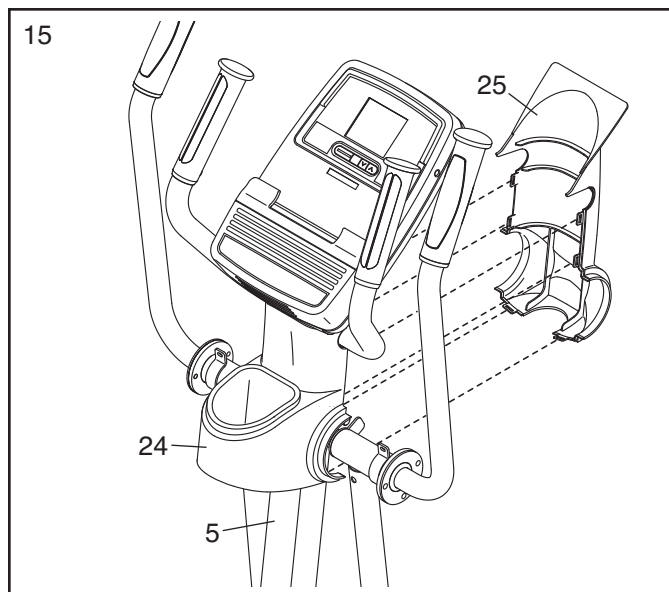
Conselho: evite trilhar os fios. Fixe a Consola (33) à Barra Vertical (5) com quatro Parafusos de M4 x 16mm (93).



14. Fixe a Cobertura Posterior da Barra Vertical (24) à Barra Vertical (5) com dois Parafusos de M4 x 16mm (93) e um Parafuso de Cabeça Redonda de M4 x 19mm (117).



15. Fixe a Cobertura Frontal da Barra Vertical (25) à Barra Vertical (5) premindo as patilhas na Cobertura Frontal da Barra Vertical contra a Cobertura Posterior da Barra Vertical (24).



16. Identifique as Coberturas Frontal e Posterior das Pernas Direitas (29, 30), que estão marcadas com autocolantes “Right,” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

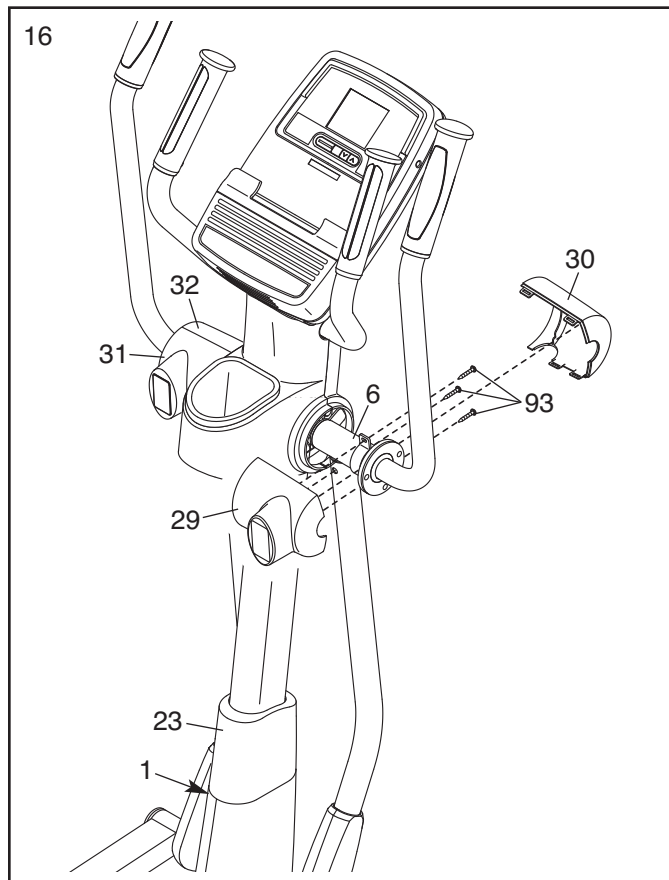
Fixe a Cobertura Posterior da Perna Direita (29) à Perna Superior Direita (6) com três Parafusos de M4 x 16mm (93).

Fixe a Cobertura Frontal da Perna Direita (30) à Perna Superior Direita (6) premindo as patilhas na Cobertura Frontal da Perna Direita contra a Cobertura Posterior da Perna Direita (29).

Fixe as Coberturas Frontal e Posterior das Pernas Esquerdas (31, 32) da mesma forma.

Consulte o passo 4. Aperte os quatro Parafusos com Plástico M8 x 16mm (102).

Depois, faça deslizar a Cobertura Superior (23) para baixo e exerça pressão sobre a Estrutura (1).

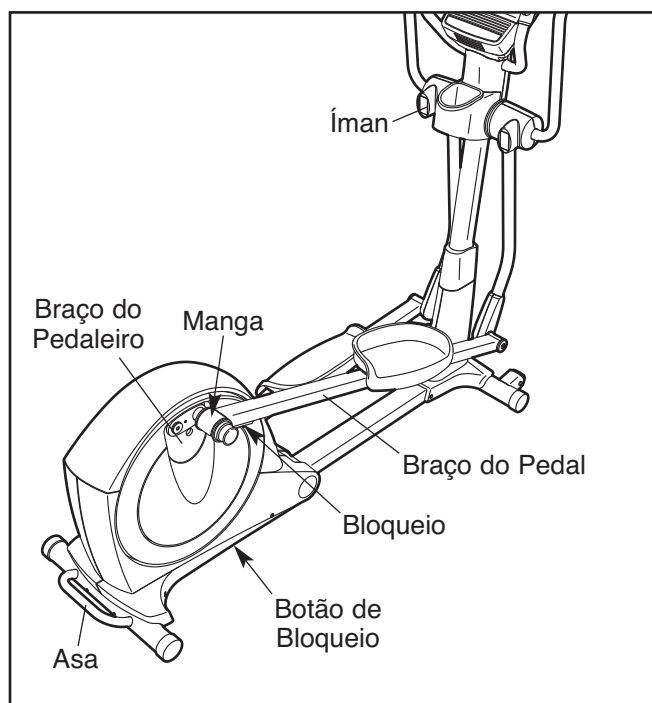


17. **Certifique-se de que todas as peças do aparelho elíptico ficam devidamente apertadas.** Nota: Poderão sobrar algumas peças após concluída a montagem. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.

COMO USAR O APARELHO ELÍPTICO

COMO DOBRAR E DESDOBRAR O APARELHO ELÍPTICO

Quando o aparelho elíptico não estiver a ser usado, a estrutura pode ser dobrada para desocupar espaço. Primeiro, levante o bloqueio por baixo de cada braço do pedal e levante os braços dos pedais das mangas de ajuste dos braços do pedaleiro.



Seguidamente, erga os braços dos pedais até que toquem nos ímãs das pernas superiores; os ímãs manterão os braços dos pedais no seu lugar. Depois, agarre a pega e levante a estrutura até que ela fique bloqueada numa posição vertical.

Para utilizar o aparelho elíptico, comece por segurar na pega, prima o botão de bloqueio e baixe a estrutura.

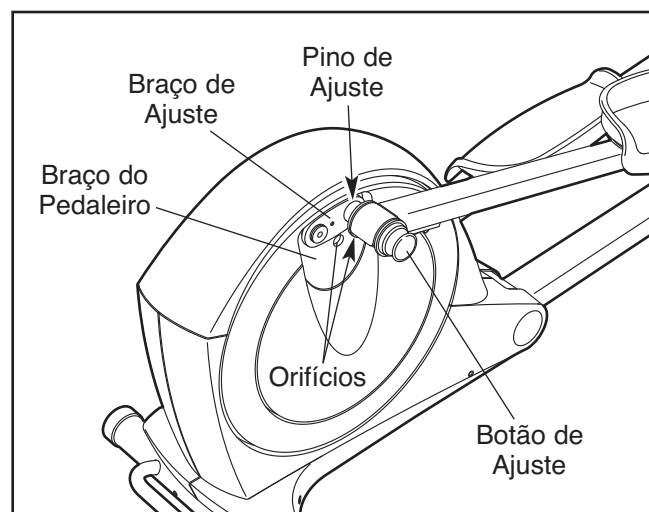
Seguidamente, afaste os braços dos pedais dos ímãs das pernas superiores. Depois, **levante os bloqueios por baixo dos braços dos pedais** e coloque os braços dos pedais sobre as mangas de ajuste dos braços do pedaleiro. Largue as alavancas e certifique-se de que os braços dos pedais ficam firmemente ligados às mangas de ajuste.

COMO DESLOCAR O APARELHO ELÍPTICO

Para deslocar o aparelho elíptico, comece por dobrá-lo conforme descrito à esquerda. Coloque-se diante do aparelho elíptico, agarre a barra vertical e apoie um pé contra uma das rodas. Puxe a barra vertical até que o aparelho elíptico rolar sobre as rodas da frente. Desloque cuidadosamente o aparelho elíptico até à posição pretendida e depois baixe-o.

COMO AJUSTAR O COMPRIMENTO DA PASSADA DO APARELHO ELÍPTICO

Para ajustar o comprimento da passada do aparelho elíptico, puxe um dos botões de ajuste até o braço de ajuste rodar livremente. Rode o braço de ajuste até o botão de ajuste estar alinhado com um dos orifícios no braço do pedaleiro e solte suavemente o botão para o orifício.



Rode o braço de ajuste ligeiramente para a frente e para trás para se assegurar de que o pino de ajuste está preso num dos orifícios do braço do pedaleiro.

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

COMO FAZER EXERCÍCIO COM O APARELHO ELÍPTICO

Para se posicionar sobre o aparelho elíptico, agarre os braços superiores ou os manípulos e suba para o pedal que estiver na posição mais baixa.

Seguidamente, suba para o outro pedal. Empurre os pedais para baixo até que os mesmos comecem a deslocar-se num movimento contínuo. **Nota: Os braços do pedaleiro podem rodar em ambas as direcções. Recomenda-se que faça rodar os braços do pedaleiro na direcção mostrada pela seta; contudo, para variar, pode fazer rodar os braços do pedaleiro na direcção oposta.**

Para descer do aparelho elíptico, espere até que os pedais parem completamente. **Nota: O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até que o volante pare.** Quando os pedais estiverem estacionários, comece por descer do pedal mais elevado. Depois, desça do pedal mais baixo.

COMO ELIMINAR A FLEXÃO DO CENTRO DO APARELHO ELÍPTICO

Se o aparelho elíptico se flectir no centro durante o uso, vire o pé nivelador sob o centro da estrutura até eliminar a flexão.

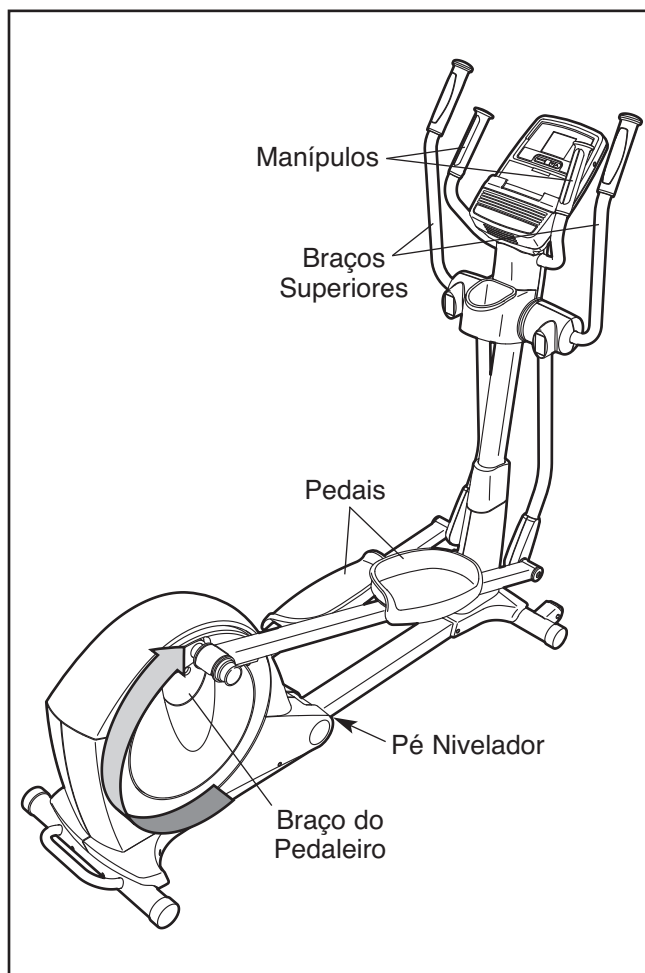
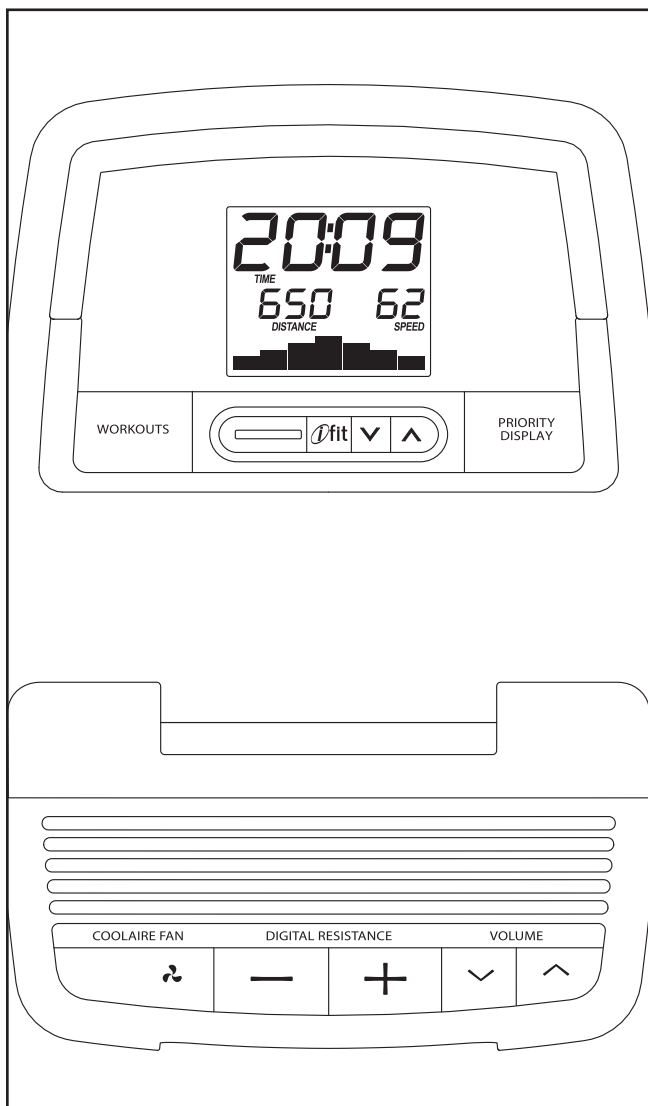


DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

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

O modo manual da consola permite-lhe alterar a resistência dos pedais bastando para isso tocar num botão. À medida que se exercita, a consola oferece informações contínuas sobre o exercício. Pode até monitorizar o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito opcional.

A consola oferece também os seguintes exercícios:

Oito exercícios predefinidos que alteram automaticamente a resistência dos pedais enquanto o orientam ao longo de uma sessão de exercício eficaz.

Oito exercícios com objectivo em calorias concebidos para o ajudar a queimar um determinado número de calorias. Cada exercício controla automaticamente a resistência dos pedais enquanto conta o número aproximado de calorias queimadas.

A consola inclui ainda o sistema interactivo de exercícios iFit, que permite à consola aceitar cartões iFit com exercícios concebidos para o ajudar a atingir metas específicas de forma física. Por exemplo, perder quilos indesejados com o exercício de perda de peso de 8 semanas.

Os exercícios iFit controlam a resistência dos pedais enquanto a voz de um treinador pessoal o orienta ao longo do exercício. Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. **Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou telefone para o número que se encontra na capa deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.**

Pode até ligar o leitor de MP3 ou de CD ao sistema de som da consola e ouvir as suas músicas ou livros áudio durante o exercício.

Para usar o modo manual, consulte a página 17. **Para usar uma sessão de exercício predefinida**, consulte a página 19. **Para usar uma sessão de exercício com objectivo em calorias**, 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 configurações da consola**, consulte a página 22.

Nota: Antes de usar a consola, certifique-se de que as pilhas estejam instaladas (consulte o passo de montagem 12 na página 11). Se houver uma película de plástico transparente sobre o ecrã, remova-a.

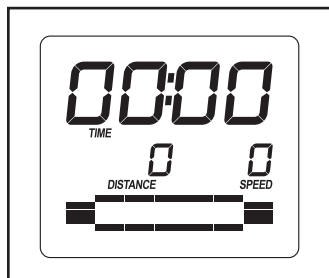
COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

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

Um momento após começar a pedalar ou premir um botão, o ecrã iluminar-se-á.

2. **Seleccione o modo manual.**

Sempre que ligar a consola, será seleccionado o modo manual. Se seleccionou um programa, volte a seleccionar o modo manual premindo repetidamente o botão Exercícios [WORKOUTS] até que surjam zeros no ecrã.



3. **Altere a resistência dos pedais conforme pretendido.**

Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumentar e diminuir a

Resistência Digital [DIGITAL RESISTANCE]. Nota: Após premir os botões, os pedais demoram um momento até atingirem o nível de resistência seleccionado.



4. **Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.**

O ecrã inferior esquerdo—À medida que se exercita, o ecrã inferior esquerdo pode mostrar o

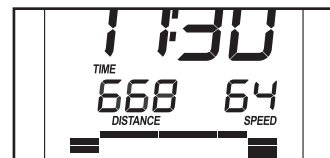
tempo [TIME] decorrido e a distância [DISTANCE] (número total de rotações) que pedalou. Nota: quando estiver seleccionada uma sessão de exercício predefinida, o ecrã mostrará o tempo restante da sessão em vez do tempo decorrido.



O ecrã inferior

direito—O ecrã inferior direito pode apresentar a velocidade [SPEED] das pedaladas em

rotações por minuto (rpm) e o número aproximado de calorias [CALORIES] queimadas. Nota: Quando for seleccionada uma sessão de exercício com objectivo em calorias, o ecrã fará a contagem decrescente do número de calorias a queimar.



O ecrã apresenta ainda o ritmo cardíaco quando utilizar o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito opcional (veja o passo 5 na página 18).

O ecrã superior

—O ecrã superior pode apresentar o tempo decorrido, a distância (total de rotações) pedalada, a velocidade da pedalada e o número aproximado de calorias queimadas.

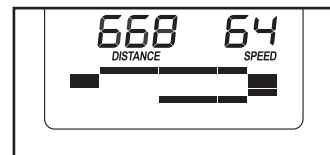


Prima repetidamente o botão Ecrã Prioritário [PRIORITY DISPLAY] até o ecrã superior apresentar as informações que mais lhe interessam. Nota: enquanto são apresentadas informações no ecrã superior, as mesmas informações não serão apresentadas no ecrã inferior esquerdo ou direito.

O ecrã inferior

—O ecrã inferior apresenta uma pista que representa 640 rotações (1/4 de milha ou 402 met-

ros). À medida que faz exercício, aparecem indicadores sucessivos à volta da pista até aparecer toda a pista. A pista desaparece e os indicadores começam depois a aparecer outra vez sucessivamente.



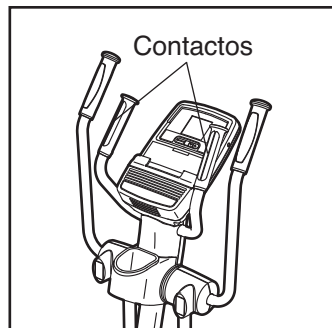
Ajuste o nível de volume da consola, premindo os botões para aumentar ou diminuir o Volume [VOLUME].

5. Meça o ritmo cardíaco, se o desejar.

Pode medir o seu ritmo cardíaco usando o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito opcional (consulte a página 22 para informações acerca do sensor de pulsações para o peito opcional).

Se houver folhas de plástico transparente sobre os contactos metálicos do sensor de pulsações do punho, retire-as.

Para medir o seu ritmo cardíaco, segure o sensor de pulsações do punho com as palmas pousadas sobre os contactos de metal durante aproximadamente dez segundos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**



Quando a sua pulsação for detectada, surgirá no ecrã um símbolo intermitente com um coração e

depois será exibido o seu ritmo cardíaco. Para uma leitura mais precisa do ritmo cardíaco, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos. Nota: se continuar a agarrar o sensor de pulsações do punho, o ecrã mostrará o seu ritmo cardíaco durante até 30 segundos.



Se o ecrã não apresentar o ritmo cardíaco, certifique-se de que as suas mãos estão posicionadas conforme a descrição. 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 utilize álcool, abrasivos ou químicos para limpar os contactos.**

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Prima repetidamente o botão Ventoinha Coolaire [COOLAIRE FAN] para ligar ou desligar a ventoinha. Nota: Se os pedais não se moverem durante cerca de trinta segundos, a ventoinha desligar-se-á automaticamente.

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

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

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

COMO UTILIZAR UM EXERCÍCIO PREDEFINIDO

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

Consulte o passo 1 na página 17.

2. Seleccione um exercício predefinido.

Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão Exercícios [WORKOUTS] até que surja no ecrã o número da sessão de exercício desejada. Aparecerão também no ecrã a duração do exercício e um perfil dos níveis de resistência da sessão de exercício.



3. Comece a pedalar para iniciar o exercício.

Cada exercício está dividido em 20 ou 30 segmentos de um minuto. Para cada segmento está programado um nível de resistência. Nota: Pode estar programado o mesmo nível de resistência para segmentos consecutivos.

O nível de resistência do primeiro segmento aparecerá no ecrã por alguns segundos. Durante o exercício, o perfil de exercício apresenta o progresso (veja a ilustração acima). O segmento intermitente do perfil representa o segmento actual do exercício. A altura do segmento intermitente indica o nível de resistência para o segmento em curso.

No final de cada segmento do exercício é emitida uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiver programado um nível de resistência diferente para o segmento seguinte, o nível de resistência aparece no ecrã durante alguns segundos para o alertar. A resistência dos pedais será, então, alterada.

Se o nível de resistência para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preterir manualmente a definição premindo os botões Resistência Digital [DIGITAL RESISTANCE]. **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

O exercício continua assim até terminar o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. É emitido um som e a contagem de tempo é interrompida. Para reiniciar o exercício, basta continuar a pedalar.

4. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na página 17.

5. Meça o ritmo cardíaco, se o desejar.

Consulte o passo 5 na página 18.

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 18.

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

Consulte o passo 7 na página 18.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJECTIVO EM CALORIAS

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

Consulte o passo 1 na página 17.

2. Seleccione um exercício com objectivo em calorias.

Para seleccionar um exercício com objectivo em calorias, prima repetidamente o botão Exercícios [WORKOUTS] até que surja no ecrã o número da sessão de exercício desejada. Aparecerão também no ecrã o número de calorias a queimar e um perfil dos níveis de resistência da sessão de exercício.



3. Comece a pedalar para iniciar o exercício.

Cada exercício de perda de peso irá ajudá-lo a queimar aproximadamente 150, 200, 250, 300, 350, 400, 450 ou 500 calorias. Durante cada sessão de exercício, a consola fará a contagem decrescente do número de calorias a queimar.

Cada exercício está dividido em segmentos de um minuto. Para cada segmento está programado um nível de resistência. Nota: Pode estar programado o mesmo nível de resistência para segmentos consecutivos.

O nível de resistência do primeiro segmento aparecerá no ecrã por alguns segundos. Durante o exercício, o perfil de exercício apresenta o progresso (veja a ilustração acima). O segmento intermitente do perfil representa o segmento actual do exercício. A altura do segmento intermitente indica o nível de resistência para o segmento em curso.

No final de cada segmento do exercício é emitida uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiver programado um nível de resistência diferente para o segmento seguinte, o nível de resistência aparece no ecrã durante alguns segundos para o alertar. A resistência dos pedais será, então, alterada.

Se o nível de resistência para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preferir manualmente a definição premindo os botões Resistência Digital [DIGITAL RESISTANCE]. **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

O exercício continua desta forma até ter atingido o objectivo em calorias e o número de calorias a queimar for zero. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. É emitido um som e a contagem de tempo é interrompida. Para reiniciar o exercício, basta continuar a pedalar.

Nota: quando atingir o objectivo em calorias a consola pára de contar o tempo decorrido; no entanto, se continuar a pedalar, a consola continua a apresentar a velocidade de pedalada e a distância percorrida.

4. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na página 17.

5. Meça o ritmo cardíaco, se o desejar.

Consulte o passo 5 na página 18.

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 18.

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

Consulte o passo 7 na página 18.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT

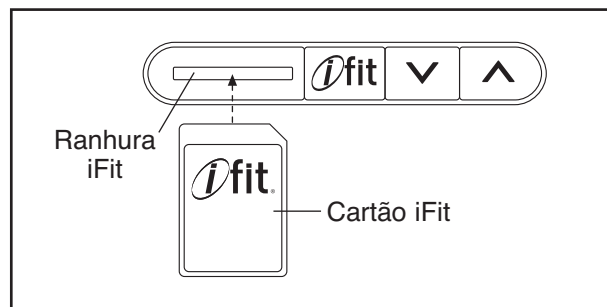
Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou consulte a capa deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.

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

Consulte o passo 1 na página 17.

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

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



Seguidamente, seleccione o exercício desejado do cartão iFit premindo os botões de aumento e diminuição junto à ranhura iFit.

Após seleccionar um exercício, a voz de um treinador pessoal começa a orientá-lo através do exercício. Os exercícios iFit funcionam da mesma forma que os exercícios predefinidos. Para utilizar o exercício, veja os passos 3 a 7 na página 19.

3. Quando tiver terminado o exercício, retire o cartão iFit.

Retire o cartão iFit quando tiver terminado o exercício. Guarde o cartão iFit num lugar seguro.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para tocar música ou livros áudio através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue o cabo áudio à tomada da consola e a uma tomada do leitor de MP3 ou de CD; **certifique-se de que o cabo áudio está bem ligado.**

Em seguida, prima o botão de reprodução no leitor de MP3 ou CD. Ajuste o nível do volume com o controlo de volume do leitor de MP3 ou CD, ou prima os botões para aumentar ou diminuir o Volume na consola.

COMO ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA

A consola possui um modo de utilizador que lhe permite seleccionar uma opção de retroiluminação para a consola e ver informações sobre a utilização da consola.

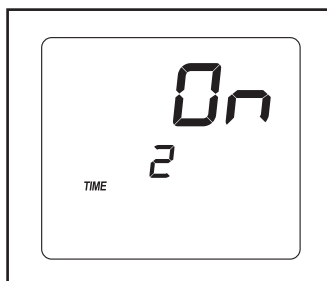
1. Selecciono o modo de utilizador.

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

2. Selecciono uma opção de retroiluminação, se o desejar.

A consola tem três opções de retroiluminação. A opção *ON* (ligado) mantém ligada a retroiluminação enquanto a consola está ligada. A opção *AUTO* mantém ligada a retroiluminação apenas enquanto o utilizador está a pedalar. A opção *OFF* (desligado) desliga a retroiluminação.

A parte superior do ecrã mostrará a opção de retroiluminação actualmente seleccionada. Prima repetidamente o botão para diminuir a Resistência Digital [DIGITAL RESISTANCE] para seleccionar a opção de retroiluminação desejada.



3. Veja informações sobre a utilização da consola, se o desejar.

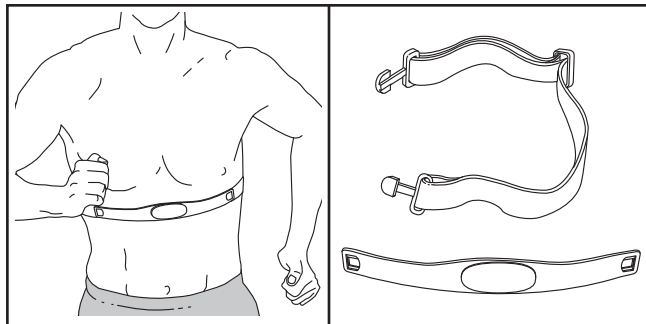
A parte inferior esquerda do ecrã mostrará o número total de horas de utilização da consola desde que o aparelho elíptico foi adquirido.

4. Saia do modo de utilizador.

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

O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO OPCIONAL

O sensor de pulsações para o peito opcional proporciona uma utilização com mãos livres e monitoriza continuamente o ritmo cardíaco durante o exercício. **Para adquirir o sensor de pulsações para o peito opcional, consulte a capa deste manual.**



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Examine e aperte regularmente todas as peças do aparelho elíptico. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar o aparelho elíptico, use 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 COM A CONSOLA

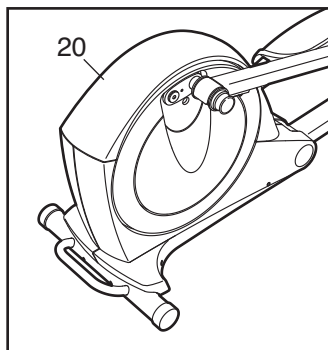
Se o ecrã da consola ficar mal iluminado, as pilhas devem ser substituídas; a maior parte dos problemas com a consola é resultante de pilhas gastas. Consulte o passo de montagem 12 na página 11 para obter instruções de substituição.

Se a consola não apresentar o ritmo cardíaco quando utilizar o sensor de pulsações do punho, consulte o passo 5 na página 18.

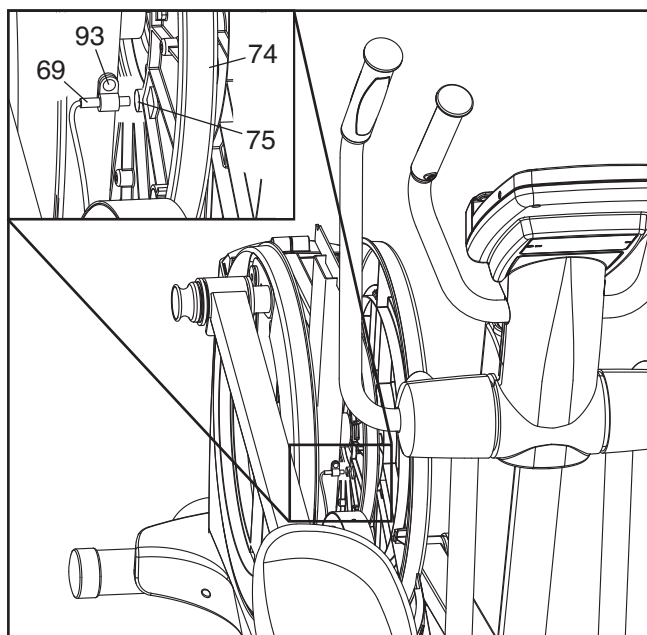
COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINA

Se a consola não exibir informações correctas, o interruptor de lâmina deve ser ajustado.

Para ajustar o interruptor de lâmina, é necessário primeiro remover a Protecção Superior (20). Com uma chave de fendas de ponta plana, solte as patilhas à frente e atrás da Protecção Superior e, em seguida, remova a Cobertura Protecção.



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



Depois, rode a Polia Grande (74) até que um Íman (75) fique alinhado com o Interruptor de Lâmina (69). Faça deslizar ligeiramente o Interruptor de Lâmina (53) aproximando-o ou afastando-o do Íman. Depois, reaperte o Parafuso de M4 x 16mm (93).

Rode a Polia Grande (74) por um momento. Repita estas acções até que a consola exiba informações correctas.

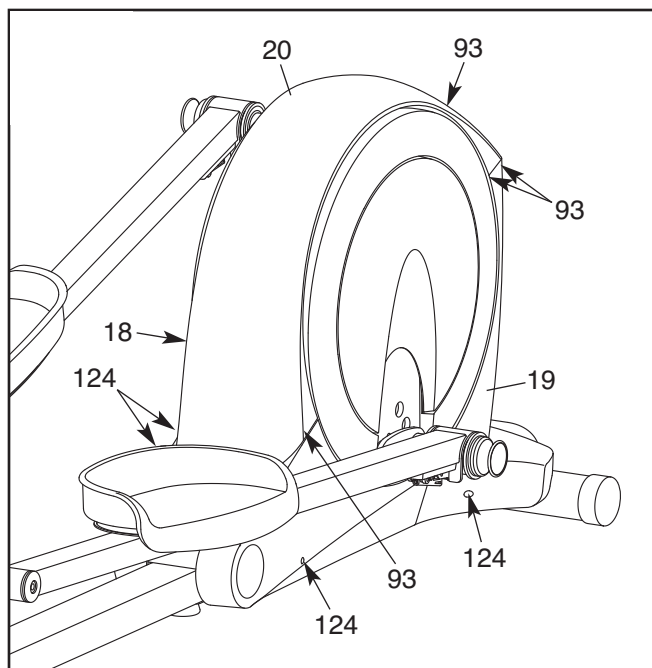
Quando o interruptor de lâmina ficar correctamente ajustado, volte a colocar a cobertura superior.

COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

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

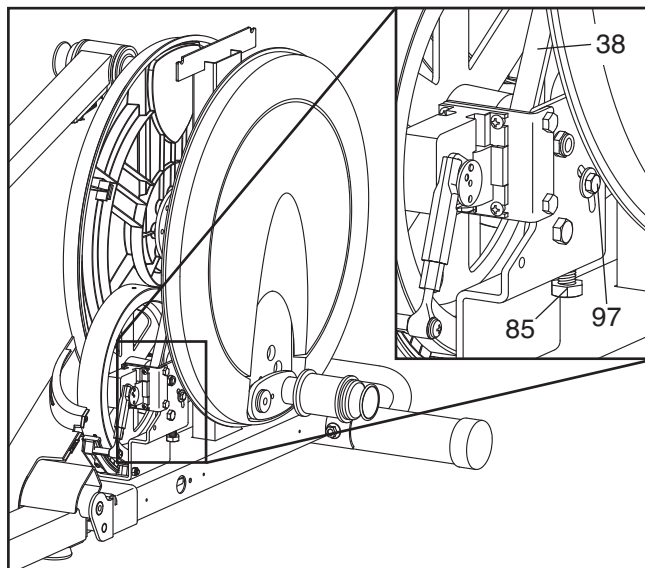
Para ajustar o interruptor de lâmina, deve remover a cobertura superior e a cobertura esquerda (consulte as instruções abaixo).

Com uma chave de fendas de ponta plana, solte as patilhas à frente e atrás da Cobertura Superior (20) e, em seguida, remova a Cobertura Superior.



Seguidamente, remova os Parafusos de M4 x 16mm (93) e os Parafusos de M4 x 42mm (124) das Protecções Direita e Esquerda (18, 19). **Certifique-se de que anota o tamanho do parafuso que remove de cada orifício. Depois, remova suavemente a Protecção Esquerda.**

Solte o Parafuso Rotativo (97). Seguidamente, aperte o Parafuso de Ajustamento da Cinta (85) até a Correia de Transmissão (38) ficar apertada.



Quando a Correia de Transmissão (38) ficar tensa, aperte o Parafuso Rotativo (97).

Depois, volte a colocar a protecção esquerda e a protecção superior.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a “zona de exercício.” O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros minutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

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 Tochar 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

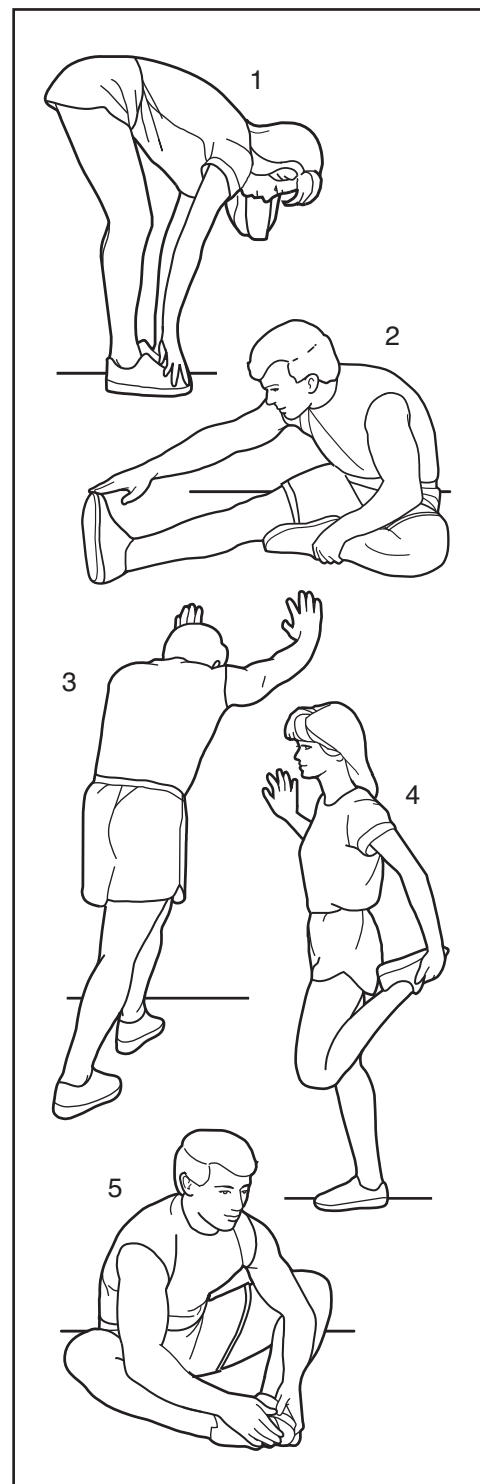
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. 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 Quadríceps

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 quadríceps 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 quadríceps e os músculos das ancas.



NOTES

LISTA DE PEÇAS—Modelo nº PFEVEL95910.0

R0510A

Nº.	Qt.	Descrição	Nº.	Qt.	Descrição
1	1	Estrutura	47	4	Bucha da Manga
2	1	Estrutura Dobrável	48	1	Eixo da Barra Vertical
3	1	Estabilizador Frontal	49	2	Caixa do Bloqueio
4	1	Estabilizador Traseiro	50	2	Bloqueio
5	1	Barra Vertical	51	2	Mola do Bloqueio
6	1	Perna Direita	52	2	Base do Bloqueio
7	1	Perna Esquerda	53	2	Mola do Braço de Ajuste
8	1	Braço Direito	54	4	Unidade da Chumaceira da Perna
9	1	Braço Esquerdo	55	2	Espaçador da Perna
10	1	Manípulo Direito	56	2	Cobertura do Eixo
11	1	Manípulo Esquerdo	57	2	Buchas do Suporte Vertical
12	1	Braço do Pedal Direito	58	4	Bucha do Braço do Pedal
13	1	Braço do Pedal Esquerdo	59	1	Cabo de audio
14	1	Pedal Direito	60	1	Cablagem
15	1	Pedal Esquerdo	61	1	Volante
16	2	Disco	62	1	Rolamento 6000ZZ
17	2	Capa do Disco	63	1	Eixo da Estrutura
18	1	Protecção Direita	64	2	Bucha da Estrutura
19	1	Protecção Esquerda	65	1	Eixo da Haste do Bloqueio
20	1	Protecção Superior	66	1	Mola da Haste do Bloqueio
21	1	Cobertura Direita da Estrutura	67	1	Botão de Bloqueio
22	1	Cobertura Esquerda da Estrutura	68	1	Caixa do Botão
23	1	Cobertura Superior	69	1	Interruptor de Lâmina/Fio do
24	1	Cobertura Posterior da Barra Vertical			Interruptor de Lâmina
25	1	Cobertura Frontal da Barra Vertical	70	1	Grampo
26	1	Suporte para Garrafa de Água	71	1	Eixo do Pedaleiro
27	2	Cobertura da Perna Interna	72	1	Pedaleiro
28	2	Cobertura da Perna Externa	73	1	Espaçador do Pedaleiro
29	1	Cobertura Posterior da Perna Direita	74	1	Polia Grande
30	1	Cobertura Frontal da Perna Direita	75	2	Íman
31	1	Cobertura Posterior da Perna Esquerda	76	2	Rolamento da Estrutura Dobrável
32	1	Cobertura Frontal da Perna Esquerda	77	1	Braço Tensor
33	1	Consola	78	1	Motor de Resistência
34	2	Sensor de Pulsações/Fio	79	1	Unidade de Ajuste
35	2	Punho	80	1	Roda de Resistência
36	2	Roda	81	1	Bloqueio de Ajuste
37	4	Tampa do Estabilizador	82	1	Haste do Motor
38	1	Correia de Transmissão	83	1	Haste do Íman "C"
39	1	Braço do Pedaleiro Direito	84	1	Eixo do Volante
40	1	Braço do Pedaleiro Esquerdo	85	1	Parafuso de Ajustamento da Cinta
41	1	Pé Nivelador	86	12	Parafuso com Plástico de M8 x 28mm
42	1	Haste do Bloqueio	87	2	Anel de Retenção Pequeno
43	2	Braço de Ajuste	88	1	Pino da Haste do Íman "C"
44	2	Pino de Ajuste	89	4	Parafuso do Motor de Resistência
45	2	Botão de Ajuste	90	1	Parafuso de M5 x 7mm
46	2	Manga de Ajuste	91	1	Parafuso de M3,5 x 12mm
			92	1	Porca de M6
			93	33	Parafuso de M4 x 16mm
			94	2	Contraporca de M8

Nº.	Qt.	Descrição	Nº.	Qt.	Descrição
95	1	Parafuso de Terra	112	8	Anilha Fendida de M6
96	1	Anilha M6	113	2	Parafuso de Cabeça Redonda de M8 x 18mm
97	1	Parafuso Rotativo			
98	2	Parafuso da Haste do Motor	114	2	Anilha de M8 x 32mm
99	1	Pino Braço Tensor	115	2	Anilha Ondulada Grande
100	4	Parafuso com Plástico de M10 x 80mm	116	2	Anel de Retenção Grande
101	1	Braçadeira Ancorada	117	5	Parafuso de Cabeça Chata de M4 x 19mm
102	16	Parafuso com Plástico de M8 x 16mm	118	2	Anilha Ondulada Pequena
103	14	Anilha Fendida de M8	119	2	Anilha Ondulada Média
104	2	Parafuso de Cabeça Redonda de M10 x 60mm	120	2	Anilha de M8 x 16mm x 2mm
105	2	Porca de M10	121	2	Parafuso de Espera com Plástico de M8 x 23mm
106	2	Pino "C" curto	122	1	Parafuso de Flange de 3/8" x 1"
107	2	Parafuso de Cabeça Redonda de M10 x 25mm	123	4	Anilha Fendida de M10
108	2	Anilha de M10 x 32mm	124	4	Parafuso de M4 x 42mm
109	2	Parafuso de Cabeça Redonda de M8 x 16mm	125	4	Parafuso de Cabeça Chata de M4 x 42mm
110	4	Anilha de M8 x 23,5mm x 1mm	126	2	Anilha M8 x 23mm x 2mm
111	8	Parafuso com Plástico de M6 x 12mm	127	2	Pino "C" longo
			*	–	Manual do Utilizador
			*	–	Ferramenta de Montagem

Nota: As especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Consulte a capa posterior deste manual para informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não se encontram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A – Modelo nº PFEVEL95910.0 R0510A

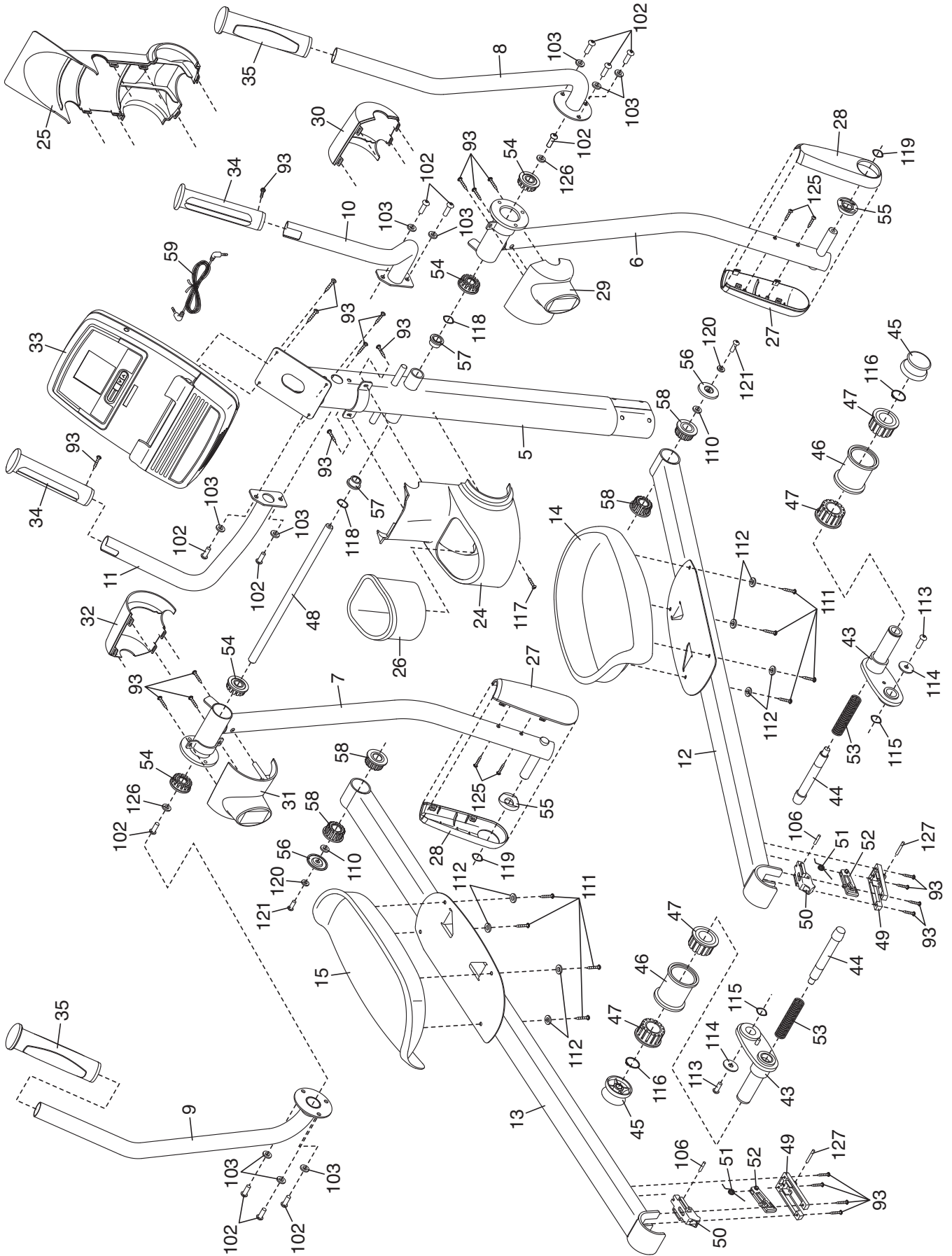
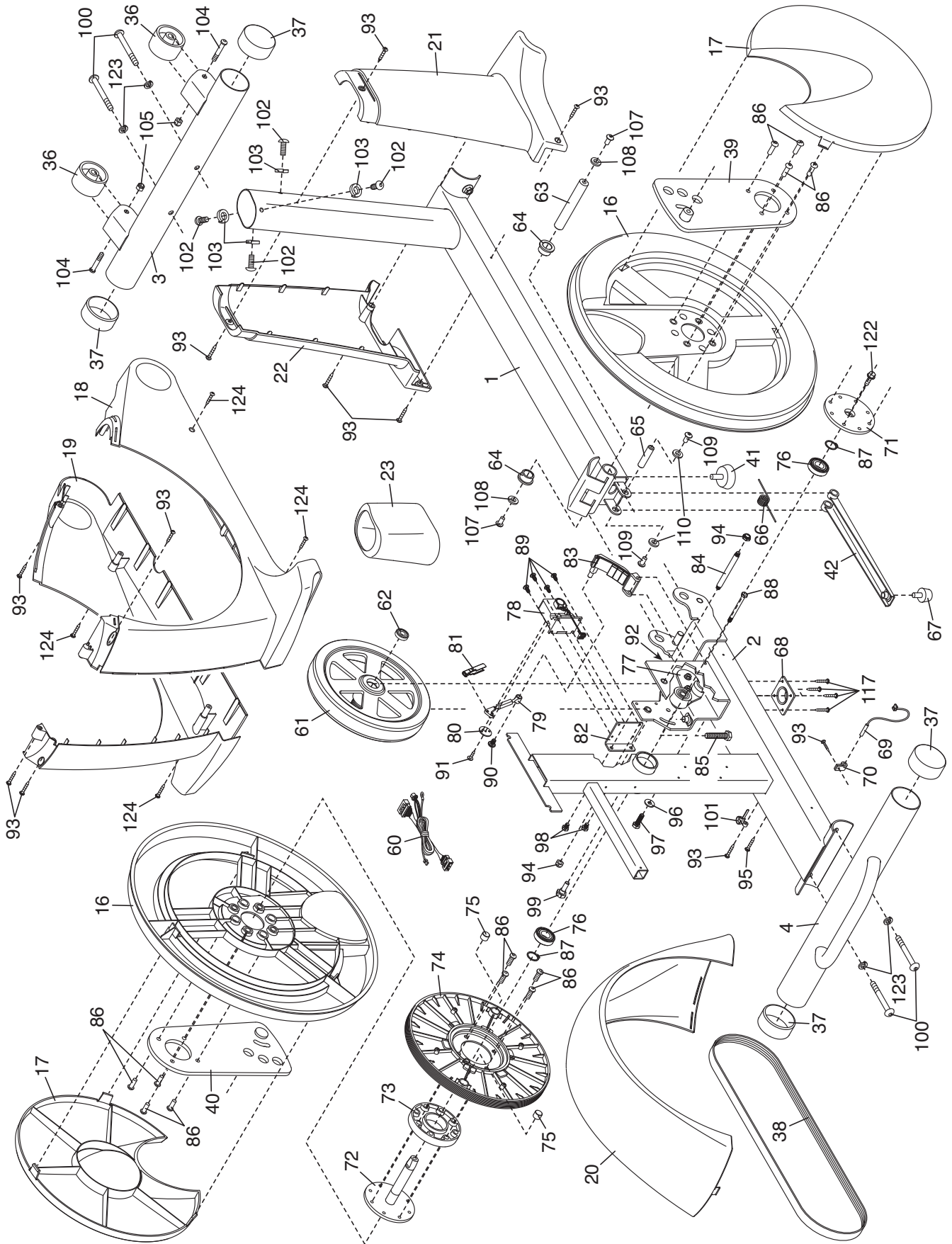


DIAGRAMA AMPLIADO B—Modelo nº PFEVEL95910.0 R0510A



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.

