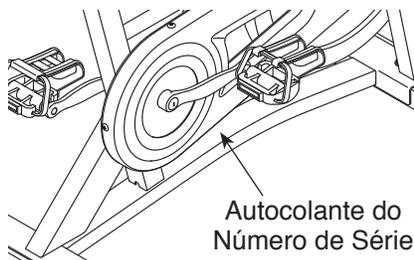


NordicTrack® GX 5.1

Modelo nº NTEVEX75911.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



DÚVIDAS?

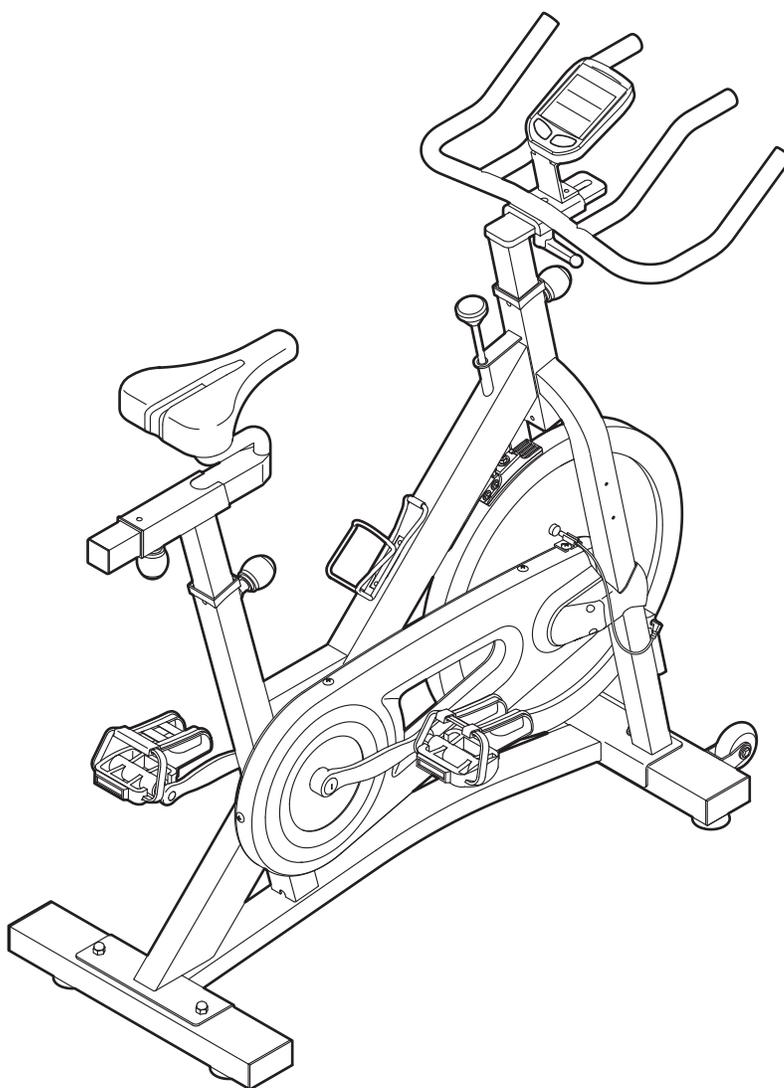
Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
MONTAGEM	5
COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA	10
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	17
LISTA DE PEÇAS	18
DIAGRAMA AMPLIADO	19
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

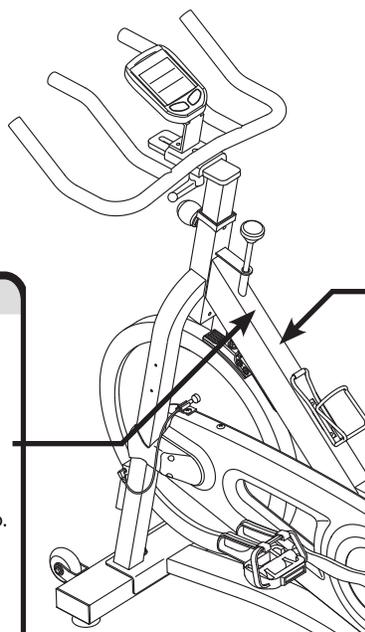
Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.

⚠ Cuidado

Para parar, reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.

Para parar rapidamente, utilize o travão.

Os pedais continuam a rodar, por isso tenha cuidado ao abrandar e parar.



⚠ AVISO

A utilização errada desta máquina pode resultar em ferimentos graves.

Leia o manual do utilizador antes da utilização e siga todos os avisos e instruções.

Não permita a presença de crianças na máquina ou perto dela.

Os pedais continuam a rodar quando o utilizador parar de pedalar.

Os pedais a rodar podem provocar ferimentos.

Reduza a velocidade do pedal de forma controlada.

O peso do utilizador não deve ultrapassar os 136 kg.

Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.

Este produto não se destina a utilização terapêutica.

Configure a resistência para o máximo quando a bicicleta não estiver a ser utilizada.

Substitua o autocolante se estiver danificado, se for ilegível ou se tiver sido retirado.

PR

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. 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. Utilize a bicicleta estática apenas da forma descrita neste manual.
3. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estática sejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.
4. A bicicleta estática destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize a bicicleta estática num ambiente comercial, institucional ou de aluguer.
5. Mantenha a bicicleta estática dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não coloque a bicicleta estática numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Coloque-a numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que haja pelo menos 0,6 m de espaço livre à volta da bicicleta estática.
7. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
8. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta estática.
9. Use roupa adequada durante o exercício; não use roupa larga que possa ficar presa na bicicleta estática. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés.
10. A bicicleta estática não deve ser utilizada por pessoas com mais de 136 kg.
11. Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta estática; não arqueie as costas.
12. 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.
13. Para parar rapidamente o volante, empurre o botão de resistência para baixo.
14. Quando a bicicleta estática não estiver a ser utilizada, aperte totalmente o botão de resistência para evitar que o volante se mova.
15. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

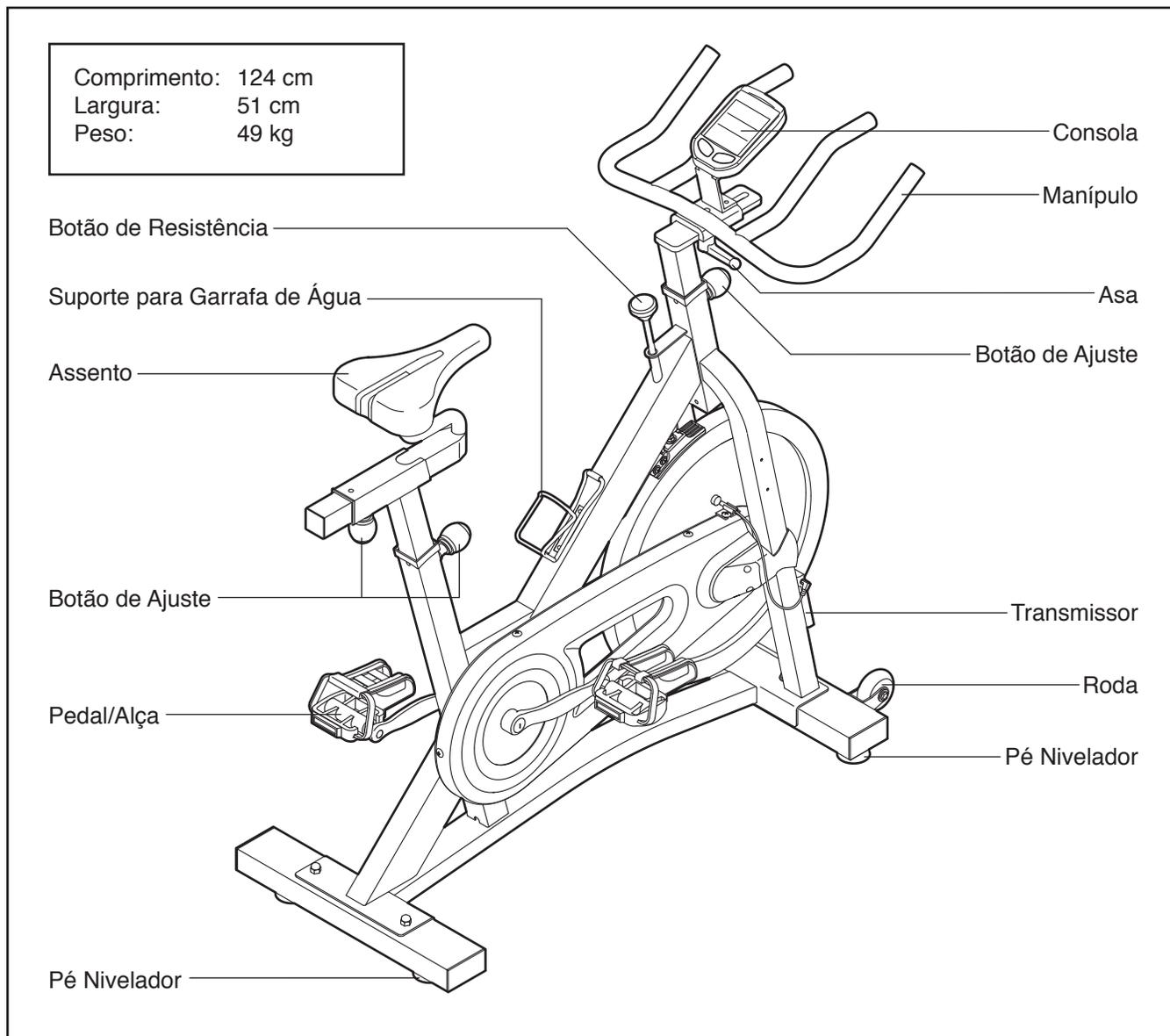
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar a nova bicicleta estática NORDICTRACK® GX 5.1. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para melhorar a condição cardiovascular, desenvolver a resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática GX 5.1 proporciona uma selecção de funcionalidades concebidas para tornar o seu exercício em casa mais eficaz e divertido.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de usar a bicicleta de exercício. Se tiver

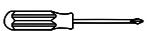
dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa frontal do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número de modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa frontal deste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

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



MONTAGEM

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

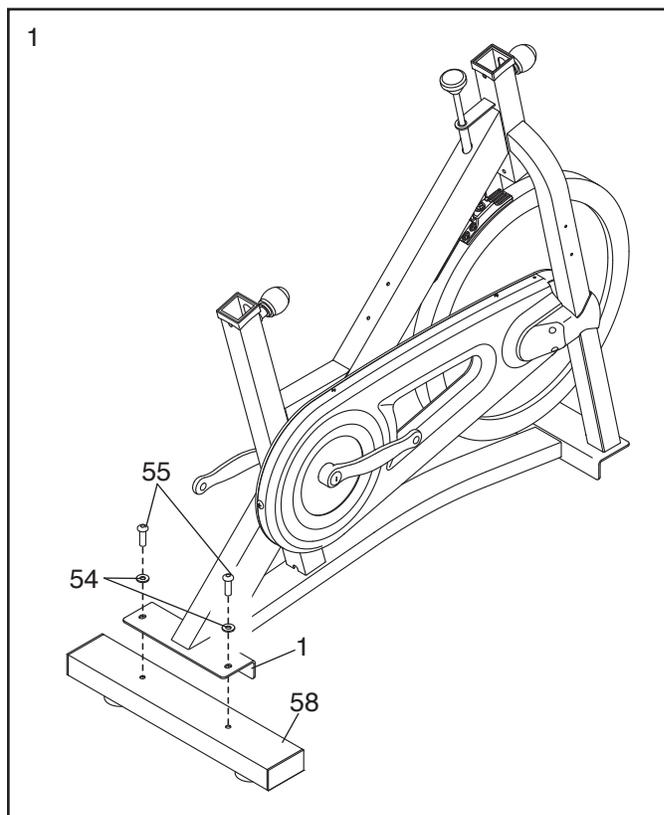
Adicionalmente à(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer uma chave inglesa  e uma chave Phillips .

Nota: Se faltar alguma peça no pacote de materiais, verifique se a mesma foi pré-montada.

1. Remova os dois parafusos, as duas anilhas e o suporte de transporte (não mostrado) da traseira da Estrutura (1) se necessário. Descarte os parafusos, as anilhas e o suporte de transporte.

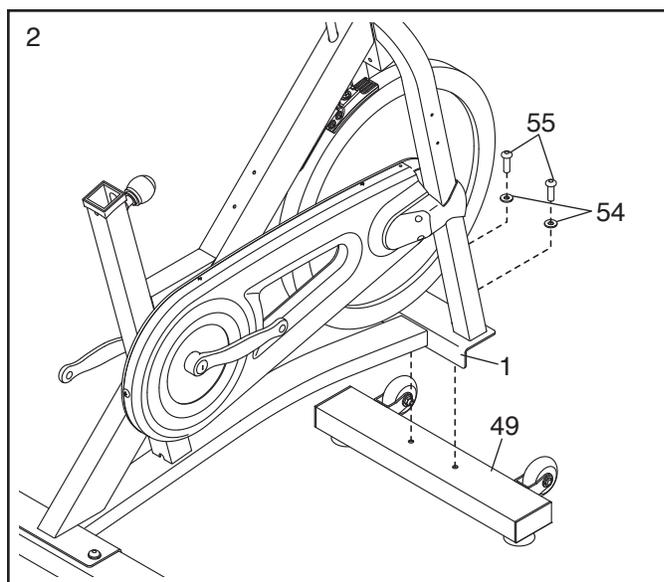
Identifique o Estabilizador Traseiro (58), que não tem rodas.

Fixe o Estabilizador Traseiro (58) à Estrutura (1) com dois Parafusos M8 x 16mm (55) e duas Anilhas M8 (54).



2. Remova os dois parafusos, as duas anilhas e o suporte de transporte (não mostrado) da frente da Estrutura (1) se necessário. Descarte os parafusos, as anilhas e o suporte de transporte.

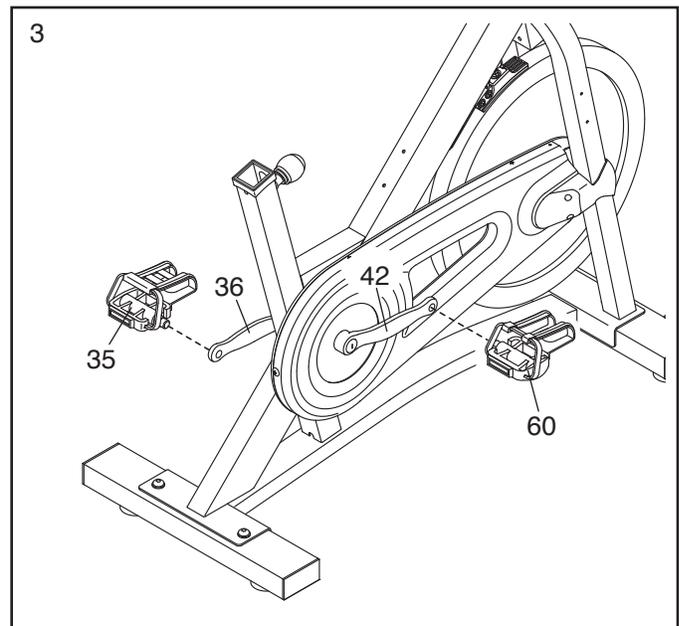
Fixe o Estabilizador Frontal (49) à Estrutura (1) com dois Parafusos M8 x 16mm (55) e duas Anilhas M8 (54).



3. Identifique o Pedal Direito (60), que está marcado com um "R" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

Com uma chave inglesa, **aperte firmemente o Pedal Direito (60) no sentido horário** na Haste do Pedaleiro Direito (42).

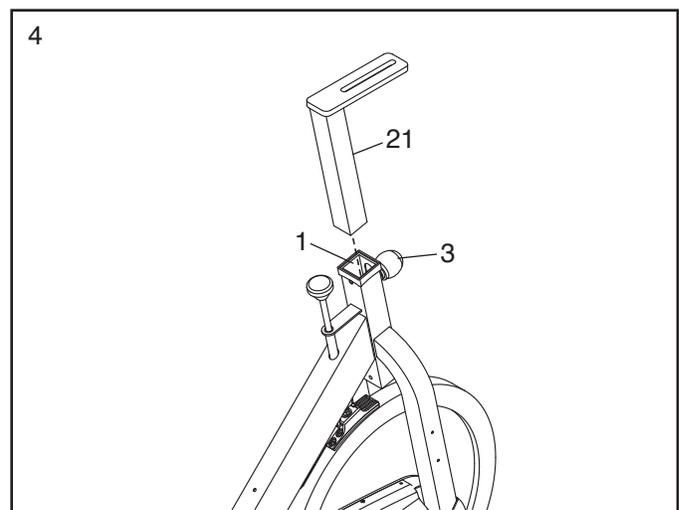
Aperte o Pedal Esquerdo (35) **no sentido anti-horário** na Haste do Pedaleiro Esquerdo (36).



4. Posicione o Apoio do Manípulo (21) conforme mostrado.

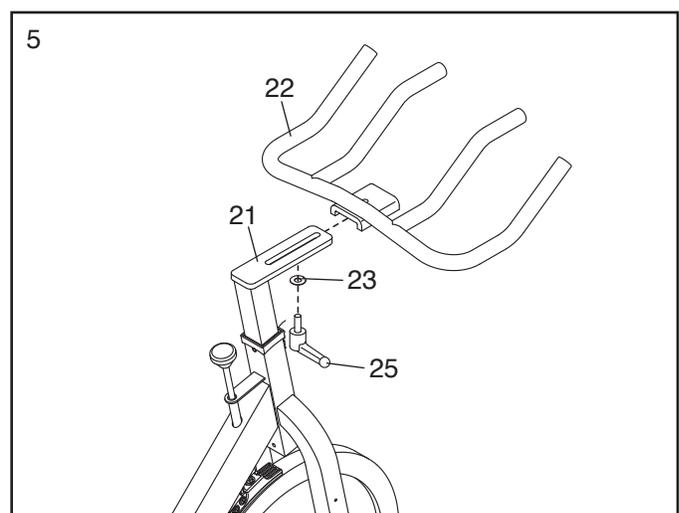
Localize o Botão de Ajuste (3) na parte da frente da Estrutura (1). Desaperte o Botão de Ajuste e puxe-o para fora. Depois, introduza o Apoio do Manípulo (21) na Estrutura.

Mova o Apoio do Manípulo (21) para cima ou para baixo até à posição pretendida, largue o Botão de Ajuste (3) num dos orifícios de ajuste do Apoio do Manípulo e depois aperte o Botão de Ajuste. **Certifique-se de que o Botão de Ajuste esteja firmemente apertado num orifício de ajuste.**



5. Fixe o Manípulo (22) ao Apoio do Manípulo (21) com uma Asa (25) e uma Anilha M10 (23).

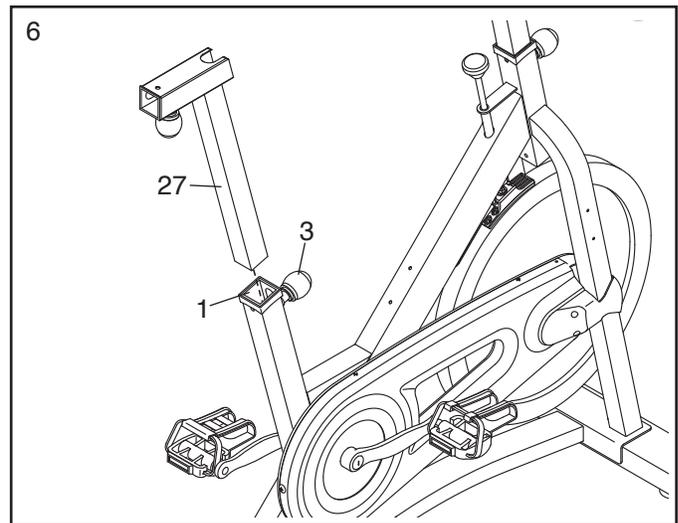
Nota: A Asa (25) funciona como uma cremalheira. Rode a Asa no sentido horário, puxe-a para fora, rode-a no sentido anti-horário, empurre-a para dentro e volte a rodá-la no sentido horário. Repita este processo até que a Asa fique apertada.



6. Posicione o Apoio do Assento (27) conforme mostrado.

Localize o Botão de Ajuste (3) na parte de trás da Estrutura (1). Desaperte o Botão de Ajuste e puxe-o para fora. Depois, introduza o Apoio do Assento (27) na Estrutura.

Mova o Apoio do Assento (27) para cima ou para baixo até à posição pretendida, largue o Botão de Ajuste (3) num dos orifícios de ajuste do Apoio do Assento e depois aperte o Botão de Ajuste. **Certifique-se de que o Botão de Ajuste esteja firmemente apertado num orifício de ajuste.**



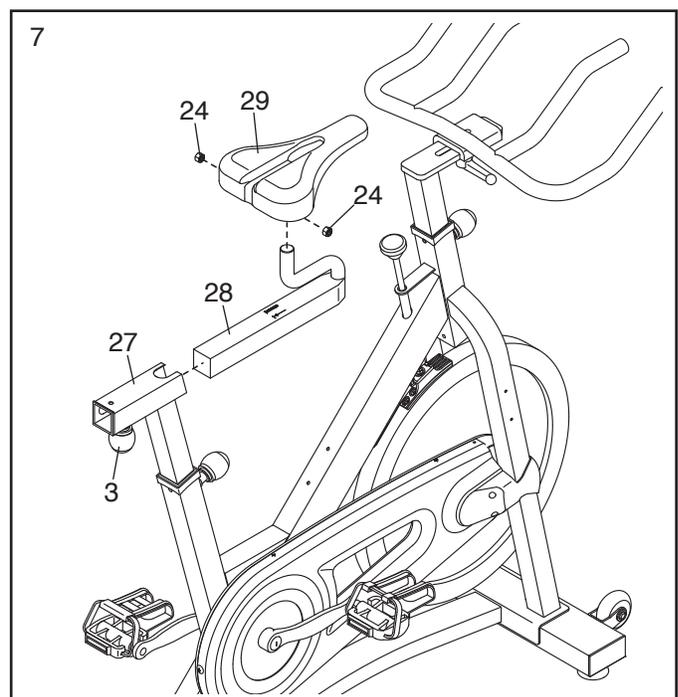
7. Posicione o Assento (29) e a Calha do Assento (28) conforme indicado.

Fixe o Assento (29) à Calha do Assento (28) com duas Porcas Hexagonais M8 (24). **Certifique-se de que a ponta do Assento esteja apontada para diante antes de apertar as Porcas Hexagonais.**

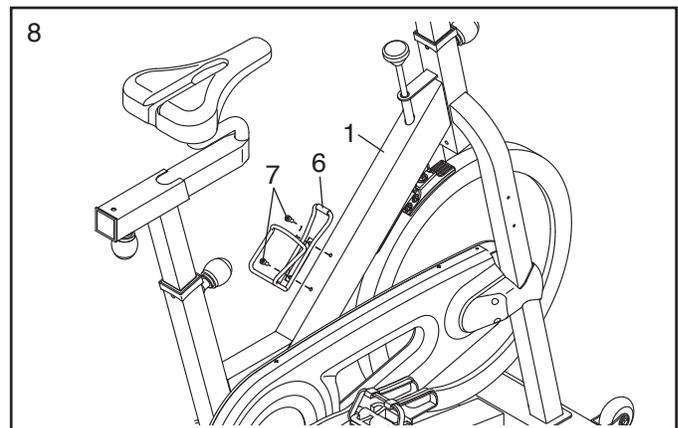
Nota: As Porcas Hexagonais M8 (24) podem estar pré-fixadas ao grampo do Assento (29).

Localize o Botão de Ajuste (3) no Apoio do Assento (27). Desaperte o Botão de Ajuste e puxe-o para fora. Depois, introduza a Calha do Assento (28) no Apoio do Assento.

Faça deslizar a Calha do Assento (28) para a posição pretendida e, em seguida, largue o Botão de Ajuste (3) num dos orifícios de ajuste da Calha do Assento. **Certifique-se de que o Botão de Ajuste esteja firmemente apertado num orifício de ajuste.**

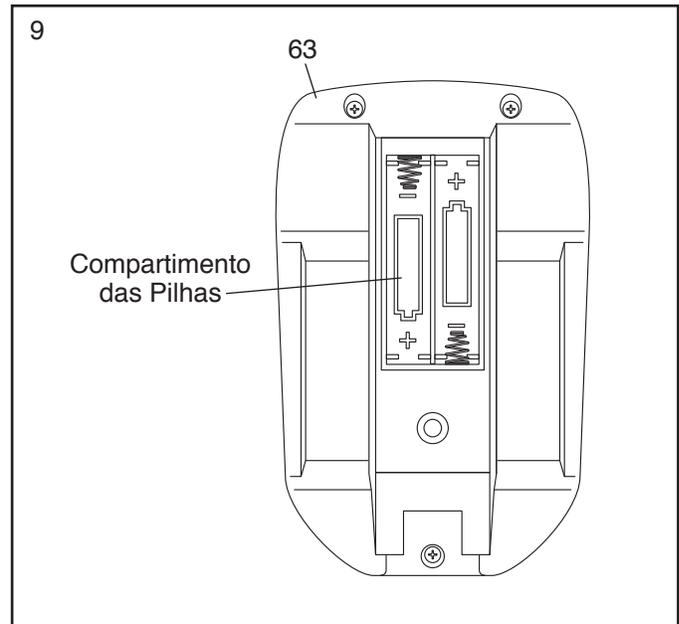


8. Fixe o Suporte para Garrafa de Água (6) à Estrutura (1) com dois Parafusos M5 x 12mm (7).



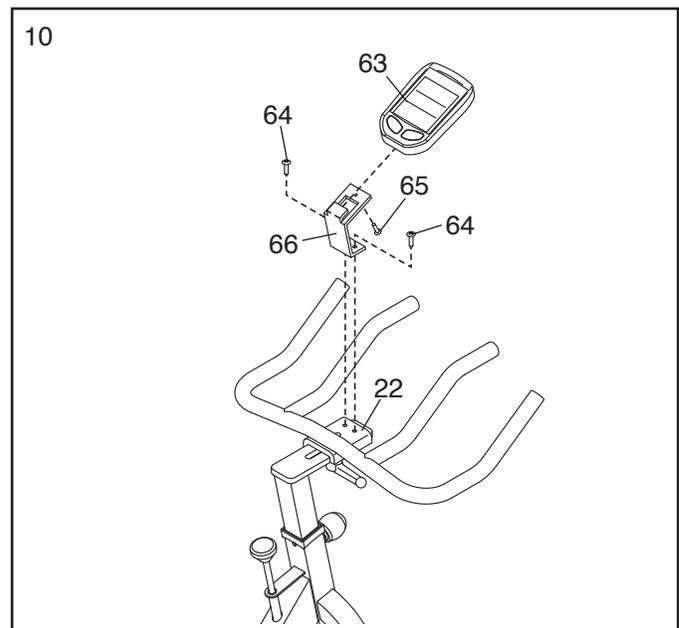
9. A Consola (63) requer duas pilhas AAA (não incluídas); recomenda-se o uso de pilhas alcalinas. **IMPORTANTE: Se a Consola tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe-a aquecer até à temperatura ambiente antes de introduzir as pilhas. Caso contrário, poderá danificar o ecrã da consola ou outros componentes electrónicos.**

Remova a tampa do compartimento das pilhas da parte de trás da Consola (63) e introduza as pilhas no compartimento. **Certifique-se de que as pilhas fiquem orientadas de acordo com o desenho existente no interior do respectivo compartimento.** Em seguida, volte a fixar a tampa do compartimento.



10. Fixe o Suporte da Consola (66) ao Manípulo (22) com dois Parafusos do Suporte (64). Nota: O Suporte da Consola pode estar pré-fixado.

Depois, fixe a Consola (63) ao Suporte da Consola (66) com um Parafuso da Consola (65).



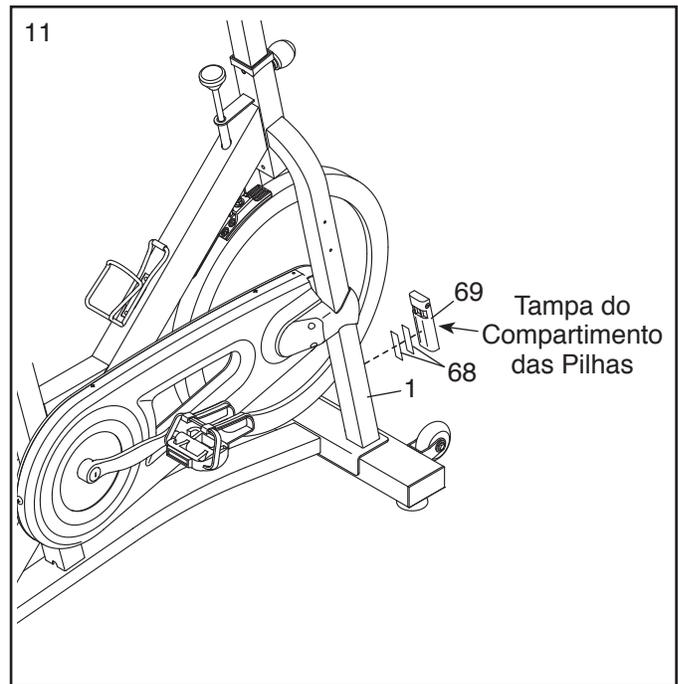
11. O Transmissor (69) requer duas pilhas AAA (não incluídas); recomenda-se o uso de pilhas alcalinas.

Remova a tampa do compartimento das pilhas da parte da frente do Transmissor (69) e introduza as pilhas no compartimento. **Certifique-se de que as pilhas fiquem orientadas de acordo com o desenho existente no interior do respectivo compartimento.** Em seguida, volte a fixar a tampa do compartimento.

Remova a protecção adesiva dos Fechos de Ganchos e Laços (68). Pressione um Fecho contra a Estrutura (1) no ponto indicado.

Posicione o Transmissor (69) conforme mostrado. Pressione o outro Fecho (68) contra a parte de trás do Transmissor.

Fixe o Transmissor (69) à Estrutura (1) usando os Fechos de Ganchos e Laços (68).

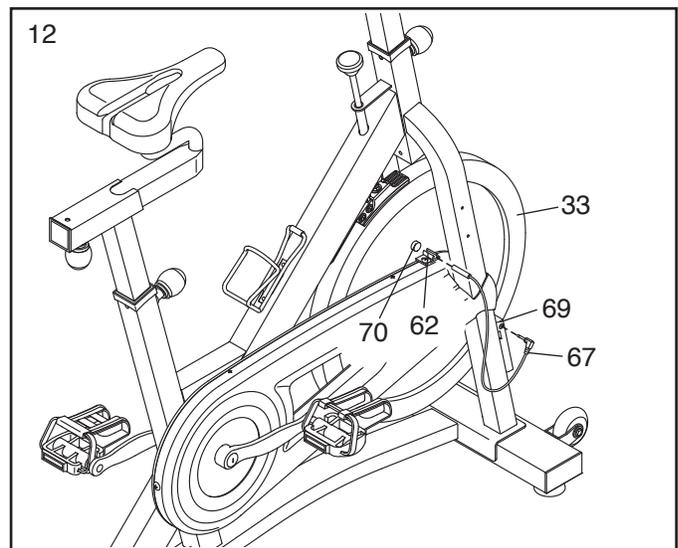


12. Conecte o Interruptor de Lâmina (67) ao Transmissor (69).

Introduza a outra extremidade do Interruptor de Lâmina (67) no Grampo (62).

Rode o Volante (33) até que o Íman (70) fique alinhado com a extremidade do Interruptor de Lâmina (67).

Mova o Interruptor de Lâmina (67) de modo a que o espaço entre este e o Íman (70) seja de cerca de 3 mm.



13. **Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de usar a bicicleta estática.** Nota: Após concluída a montagem, poderão sobrar algumas peças extra. Coloque uma passadeira por baixo da bicicleta estática para proteger o chão.

COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA

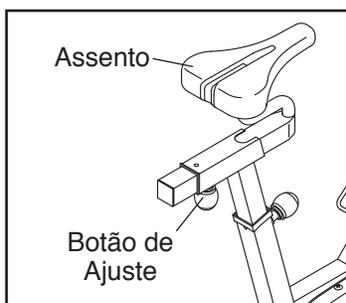
COMO AJUSTAR O ÂNGULO DO ASSENTO

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 ao manípulo.

Para ajustar o assento, consulte o desenho incluído no passo de montagem 7, na página 7. Desaperte as porcas do grampo do assento rodando-as algumas vezes 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

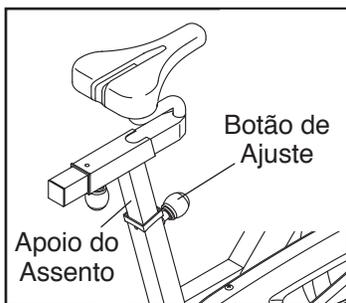
Para ajustar a posição do assento, comece por desapertar o botão de ajuste e puxe-o para baixo. Depois, mova o assento para a frente ou para trás, largue o botão de ajuste num orifício de ajuste da calha do assento e aperte firmemente o botão de ajuste. **Certifique-se de que o botão de ajuste fique inserido num orifício de ajuste.**



COMO AJUSTAR O APOIO DO ASSENTO

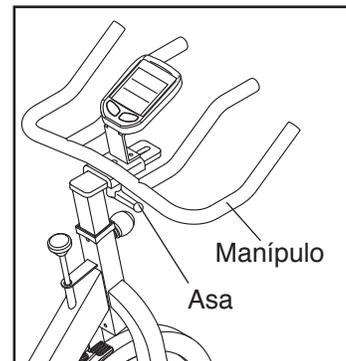
Para um exercício eficaz, o assento deve estar à altura adequada. Ao pedalar, os seus joelhos devem ficar ligeiramente flectidos quando os pedais estiverem na posição mais baixa.

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



COMO AJUSTAR A POSIÇÃO HORIZONTAL DO MANÍPULO

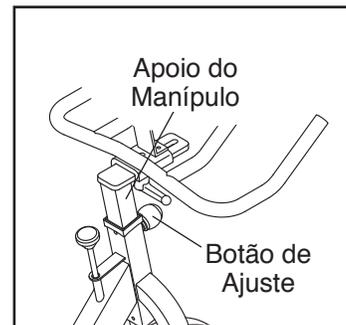
Para ajustar a posição horizontal do manípulo, desaperte a asa, mova o manípulo para a frente ou para trás até à posição pretendida e depois aperte firmemente a asa.



Nota: A asa funciona como uma cremalheira. Para desapertar a asa, rode-a no sentido anti-horário, puxe-a para fora, rode-a no sentido horário, empurre-a para dentro e volte a rodá-la no sentido anti-horário. Inverta este processo para apertar a asa.

COMO AJUSTAR O APOIO DO MANÍPULO

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



COMO AJUSTAR AS ALÇAS DOS PEDAIS

Para apertar as alças dos pedais (consulte o desenho na página 4), basta puxar as extremidades das mesmas. Para desapertar as alças dos pedais, prima e mantenha premidas as patilhas das fivelas, ajuste as alças 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 horário; para diminuir a resistência, rode-o no sentido anti-horário.



Para parar o volante, empurre o botão de resistência 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 um ou ambos os pés niveladores do estabilizador frontal ou traseiro (consulte o desenho na página 4) até que o movimento de balanço seja eliminado.

COMO FAZER A MANUTENÇÃO DA BICICLETA ESTÁTICA

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

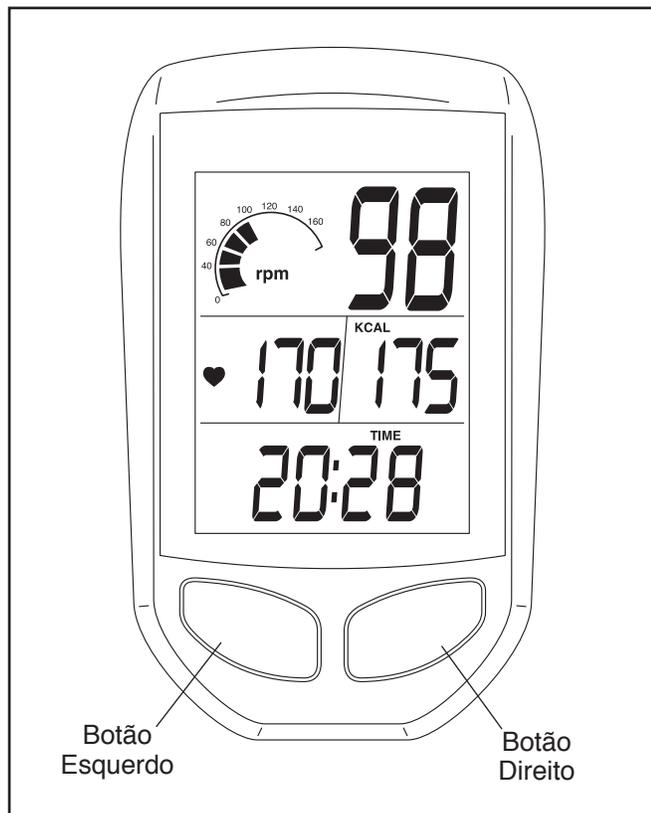
Para limpar a bicicleta estática, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar directa.**

COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINA

Se a consola não apresentar informações correctas, o interruptor de lâmina deve ser ajustado. Para ajustar o interruptor de lâmina, consulte o desenho do passo de montagem 12, na página 9.

Rode o volante até que o íman fique alinhado com o interruptor de lâmina. Faça deslizar ligeiramente o interruptor de lâmina, aproximando-o ou afastando-o do íman. Depois, rode o volante por um momento. Repita estes procedimentos até que a consola exiba informações correctas.

DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola oferece uma selecção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes.

A consola possui um alarme da frequência cardíaca que o(a) ajuda a manter a frequência cardíaca dentro da sua zona-alvo enquanto se exercita. Nota: Para utilizar esta funcionalidade, tem de usar um monitor da frequência cardíaca opcional (consulte a página 16).

A consola também lhe permite personalizar definições, seleccionar um sistema de medida e introduzir dados do utilizador antes de começar a fazer exercício.

Para personalizar definições da consola, consulte as instruções à direita. **Para acertar o relógio**, consulte a página 14. **Para usar a consola**, consulte a página 14. **Para usar o alarme da frequência cardíaca**, consulte a página 16.

Antes de usar a consola, certifique-se de que estejam instaladas pilhas na consola e no transmissor (consulte o passo de montagem 9 na página 8 e o passo de montagem 11 na página 9). Se houver uma película de plástico sobre o ecrã, retire-a.

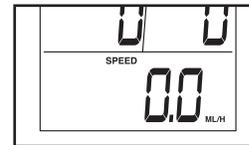
COMO PERSONALIZAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA

1. Ligue a consola.

Prima qualquer botão para ligar a consola.

2. Entre no modo de configuração.

Comece por premir repetidamente o botão Esquerdo até que surja no visor inferior a palavra *SPEED* (velocidade).



Depois, mantenha premido por alguns segundos o botão Direito para entrar no modo de configuração.

Nota: A consola sairá automaticamente do modo de configuração se passarem alguns segundos sem que seja premido um botão.

3. Defina um objectivo de tempo, se o desejar.

Ao entrar no modo de configuração, o contador dos minutos no visor inferior piscará.



Para definir um objectivo de tempo [TIME] para a sua sessão de exercício, prima repetidamente o botão Direito para seleccionar o número de minutos pretendido. Para seleccionar rapidamente um objectivo de tempo, mantenha premido o botão Direito.



Nota: Pode definir um objectivo de tempo entre 1 e 99 minutos.

Nota: Se definir um objectivo de tempo, o visor inferior apresentará a contagem decrescente do tempo restante da sua sessão de exercício, em vez do tempo decorrido (consulte o passo 3 de COMO UTILIZAR A CONSOLA na página 14).

Prima o botão Esquerdo para avançar para o ecrã seguinte.

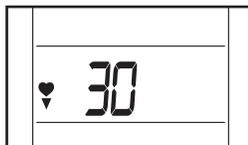
4. Defina a zona-alvo de frequência cardíaca, se o desejar.

A frequência cardíaca máxima piscará no visor central esquerdo.



Para definir a frequência cardíaca máxima, prima repetidamente o botão Direito para seleccionar a frequência cardíaca pretendida. Para seleccionar rapidamente uma frequência cardíaca, mantenha premido o botão Direito.

Em seguida, prima o botão Esquerdo. A frequência cardíaca mínima piscará no visor central esquerdo.



Para definir a frequência cardíaca mínima, prima repetidamente o botão Direito para seleccionar a frequência cardíaca pretendida. Para seleccionar rapidamente uma frequência cardíaca, mantenha premido o botão Direito.

Nota: Tem de definir uma zona-alvo de frequência cardíaca para usar o alarme da frequência cardíaca (consulte COMO UTILIZAR O ALARME DE FREQUÊNCIA CARDÍACA na página 16).

Para determinar a sua zona-alvo de frequência cardíaca, consulte INTENSIDADE DO EXERCÍCIO na página 17.

Prima o botão Esquerdo para avançar para o ecrã seguinte.

5. Introduza o seu género, se o desejar.

Piscará no visor inferior um símbolo de género.



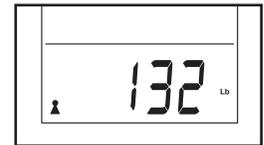
Prima repetidamente o botão Direito para seleccionar o símbolo que representa o seu género.

Prima o botão Esquerdo para avançar para o ecrã seguinte.

6. Selecciona uma unidade de medida, se o desejar.

A consola pode exibir a velocidade, a distância e o peso em unidades métricas ou imperiais.

As letras *Lb* (imperial) ou *Kg* (métrico) piscarão no visor inferior para mostrar quais as unidades de medida que estão seleccionadas.



Prima repetidamente o botão Direito para seleccionar a unidade de medida pretendida.

Prima o botão Esquerdo para avançar para o ecrã seguinte.

7. Introduza o seu peso, se o desejar.

Piscará no visor inferior uma definição de peso.



Prima repetidamente o botão Direito para seleccionar o seu peso. Para seleccionar rapidamente o seu peso, mantenha premido o botão Direito.



Nota: Pode seleccionar uma definição de peso entre 44 e 396 libras. **A bicicleta estática não deve ser utilizada por pessoas com mais de 136 quilogramas.**

8. Saia do modo de configuração a qualquer momento.

A consola sairá automaticamente do modo de configuração se passarem alguns segundos sem que seja premido um botão.

Nota: Para voltar a percorrer as definições descritas nos passos 3 a 7, prima repetidamente o botão Esquerdo.

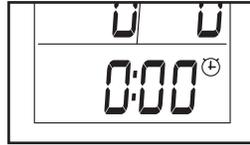
COMO ACERTAR O RELÓGIO

1. Ligue a consola.

Prima qualquer botão para ligar a consola.

2. Entre no modo de relógio.

Comece por premir repetidamente o botão Esquerdo até que surja no visor inferior o símbolo do relógio.

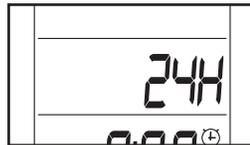


Depois, mantenha premido por alguns segundos o botão Direito para entrar no modo de relógio.

Nota: A consola sairá automaticamente do modo de relógio se passarem alguns segundos sem que seja premido um botão.

3. Altere a notação do tempo, se o desejar.

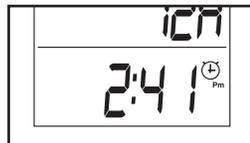
A notação do tempo começará a piscar no visor central direito.



Prima repetidamente o botão Direito para seleccionar a notação do tempo desejada. Seleccionar 12H para um relógio de 12 horas. Seleccionar 24H para um relógio de 24 horas.

4. Acerte o relógio.

Prima o botão Esquerdo para seleccionar o acerto da hora. A hora piscará no visor inferior.



Prima repetidamente o botão Direito para seleccionar a hora desejada. **Certifique-se de que selecciona a definição am ou pm correcta ao acertar a hora.**

Prima o botão Esquerdo para seleccionar o acerto dos minutos. Os minutos piscarão no visor inferior.

Prima repetidamente o botão Direito para seleccionar os minutos desejados.

5. Saia do modo de relógio a qualquer momento.

A consola sairá automaticamente do modo de relógio se passarem alguns segundos sem que seja premido um botão.

COMO UTILIZAR A CONSOLA

1. Ligue a consola.

Prima qualquer botão para ligar a consola.

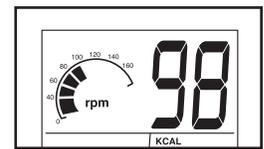
2. Use um monitor da frequência cardíaca opcional, se o desejar.

Para exibir a sua frequência cardíaca (consulte o passo 3) ou usar o alarme da frequência cardíaca (consulte COMO USAR O ALARME DA FREQUÊNCIA CARDÍACA na página 16), tem de usar um monitor da frequência cardíaca opcional (consulte a página 16).

3. Siga o seu progresso com os visores.

Visor superior esquerdo

—Enquanto pedala, o medidor de rpm deste visor indica a sua velocidade [SPEED] de pedalada aproximada em rotações por minuto [RPM] num intervalo de 0 rpm a 200 rpm. Aparecerão ou desaparecerão barras em incrementos à medida que alterar a sua velocidade de pedalada.

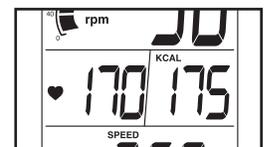


Visor superior direito—Este visor mostrará a sua velocidade de pedalada em rotações por minuto num intervalo de 0 rpm a 240 rpm.

Nota: quando parar de pedalar, este visor mostrará a velocidade média de pedalada [AVG RPM] da sua sessão de exercício.

Visor central esquerdo

—Este visor mostra a sua frequência cardíaca (símbolo do coração) em batidas por minuto (bpm), num intervalo de 0 a 240 bpm, quando usar um monitor da frequência cardíaca opcional (consulte a página 16).



Visor central direito—Este visor apresenta o número aproximado de calorias [KCAL] que queimou.

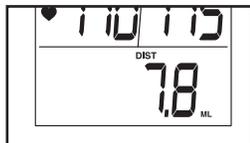
Visor inferior—Este visor pode mostrar as seguintes informações sobre o exercício:

Velocidade [SPEED]— Neste modo, o visor mostra a sua velocidade de pedalada, em quilómetros por hora [KM/H] ou milhas por hora [ML/H].



Nota: Quando parar de pedalar, este modo mostrará a velocidade média de pedalada (AVG SPEED) da sua sessão de exercício.

Distância [DIST]— Neste modo, o visor mostra a distância que pedalou, em quilómetros [KM] ou milhas [ML].

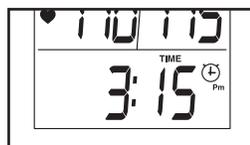


Tempo [TIME]— Neste modo, o visor mostra o tempo decorrido, num intervalo de 0 minutos a 99 minutos.



Nota: Se definir um objectivo de tempo (consulte o passo 4), este modo mostrará o tempo restante da sua sessão de exercício em vez do tempo decorrido.

Relógio (símbolo do relógio)— Neste modo, o visor mostra a hora do dia, usando um relógio de 12 horas ou de 24 horas.



Prima repetidamente o botão Esquerdo até que o visor inferior mostre a informação da sessão de exercício que está interessado(a) em ver.

Para reiniciar os visores, prima repetidamente o botão Esquerdo até que surja no visor inferior a palavra *TIME*. Depois, mantenha premido o botão Direito até que surjam zeros nos visores.

Para ligar a retroiluminação da consola por alguns segundos, prima uma vez o botão Direito em qualquer altura.

Nota: Aa consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas.

As letras *KM/H* ou *ML/H* aparecerão no ecrã para mostrar qual a unidade de medida que está seleccionada. Para alterar a unidade de medida, consulte o passo 6 na página 13.

4. Defina um objectivo de tempo, se o desejar.

Para definir um objectivo de tempo, consulte o passo 3 na página 12.

Para eliminar o objectivo de tempo, prima repetidamente o botão Esquerdo até que surja no visor inferior a palavra *TIME*. Depois, mantenha premido o botão Direito até que surjam zeros no visor inferior.

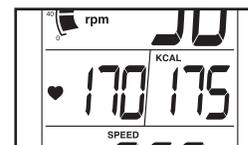
Nota: Se definir um objectivo de tempo, o visor inferior fará a contagem decrescente do tempo restante da sua sessão de exercício em vez de mostrar o tempo decorrido.

Quando atingir o seu objectivo de tempo, soará um toque por alguns segundos. A partir daí, a consola começará a contar o tempo decorrido.

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

Para exibir a sua frequência cardíaca, tem de usar um monitor da frequência cardíaca opcional (consulte a página 16).

Quando a sua pulsação for detectada, o símbolo do coração piscará e será exibida a sua frequência cardíaca no visor central esquerdo.



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

A consola tem uma funcionalidade de desligamento automático. Se os pedais não se moverem e os botões não forem premidos durante alguns minutos, a energia será automaticamente desligada para poupança das pilhas.

COMO UTILIZAR O ALARME DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

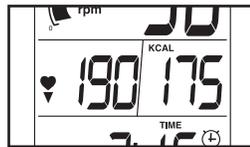
O alarme da frequência cardíaca alertá-lo(a)-á quando a sua frequência cardíaca estiver abaixo ou acima de uma zona-alvo de frequência cardíaca definida.

IMPORTANTE: Tem de usar um monitor da frequência cardíaca opcional para poder usar o alarme da frequência cardíaca (consulte O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA OPCIONAL à direita).

Para usar o alarme da frequência cardíaca, comece por consultar o passo 4 na página 13 e defina uma zona-alvo de frequência cardíaca.

Enquanto pedala, a consola comparará regularmente a sua frequência cardíaca com a zona-alvo de frequência cardíaca e indicará se a primeira está muito abaixo ou muito acima da segunda.

Quando piscar no visor central esquerdo uma seta descendente, aumente a sua velocidade de pedalada.

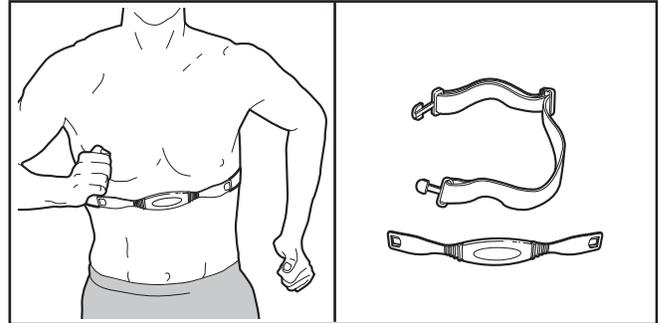


Quando piscar no visor central esquerdo uma seta ascendente, diminua a sua velocidade de pedalada.

IMPORTANTE: O alarme da frequência cardíaca destina-se apenas a proporcionar motivação. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA OPCIONAL

O monitor da frequência cardíaca opcional proporciona uma utilização com mãos livres e monitoriza continuamente a sua frequência cardíaca durante o exercício. **Para adquirir o monitor da frequência cardíaca opcional, consulte a capa frontal deste manual.**



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.

LISTA DE PEÇAS

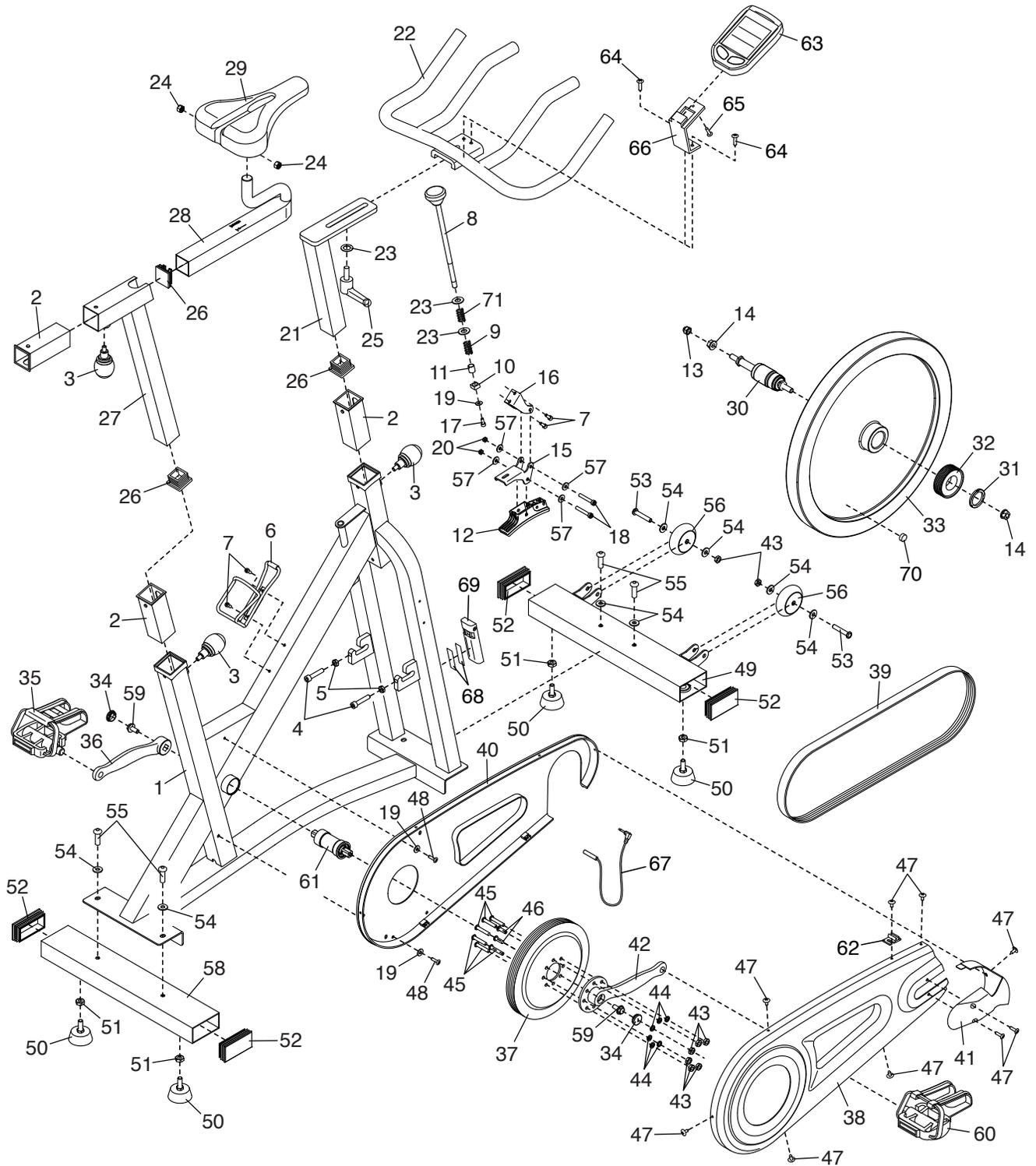
Modelo nº NTEVEX75911.0 R0312A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	38	1	Escudo Exterior
2	3	Manga	39	1	Correia de Transmissão
3	3	Botão de Ajuste	40	1	Escudo Interior
4	2	Pino Cilíndrico M8 x 40mm	41	1	Escudo Frontal
5	2	Porca M8	42	1	Haste do Pedaleiro Direito
6	1	Suporte para Garrafa de Água	43	8	Porca de Travamento M8
7	4	Parafuso Cilíndrico M5 x 12mm	44	6	Anilha Dentada
8	1	Botão de Resistência	45	6	Pino Sextavado M8 x 20mm
9	1	Mola Curta	46	2	Pino Sextavado M8 x 10mm
10	1	Porca Quadrada 3/8"	47	9	Parafuso Auto-Roscante M4 x 12mm
11	1	Espaçador			
12	1	Calço do Travão	48	2	Parafuso M5 x 12mm
13	1	Porca de Mama Preta	49	1	Estabilizador Frontal
14	2	Porca de Flange	50	4	Pé Nivelador
15	1	Suporte da Alavanca	51	4	Porca Hexagonal 3/8"
16	1	Suporte do Travão	52	4	Tampa do Estabilizador
17	1	Parafuso Cilíndrico M5 x 15mm	53	2	Pino Cilíndrico M8 x 45mm
18	2	Pino Roscado de Cabeça Redonda M6 x 45mm	54	8	Anilha M8
			55	4	Parafuso M8 x 16mm
19	3	Anilha M5	56	2	Roda
20	2	Porca de Travamento M6	57	4	Anilha M6
21	1	Apoio do Manípulo	58	1	Estabilizador Traseiro
22	1	Manípulo	59	2	Parafuso do Pedaleiro
23	3	Anilha M10	60	1	Pedal Direito/Alça
24	2	Porca Hexagonal M8	61	1	Eixo do Pedaleiro
25	1	Asa	62	1	Grampo
26	3	Tampa da Calha	63	1	Consola
27	1	Apoio do Assento	64	2	Parafuso do Suporte
28	1	Calha do Assento	65	1	Parafuso da Consola
29	1	Assento	66	1	Suporte da Consola
30	1	Conjunto do Eixo	67	1	Interruptor de Lâmina
31	1	Anel	68	1	Fecho de Ganchos e Laços
32	1	Roldana Pequena	69	1	Transmissor
33	1	Volante	70	1	Íman
34	2	Tampa do Pedaleiro	71	1	Mola Longa
35	1	Pedal Esquerdo/Alça	*	—	Ferramenta de Montagem
36	1	Haste do Pedaleiro Esquerdo	*	—	Manual do Utilizador
37	1	Roldana Grande			

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 NTEVEX75911.0 R0312A



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 esta-belecimento onde adquiriu este produto.

