



SCHWINN FITNESS

Console Schwinn® MPower™ Echelon + Power



Manual do Proprietário



Portuguese

Introdução

Bem-vindo ao novo console Schwinn MPower Echelon! Seu novo console adicionará a medição a sua bicicleta Schwinn, dando-lhe mais opções de treinamento do que nunca.

Principais características do sistema MPower Echelon:

Facilidade de utilização

Pressione qualquer botão para ativar o console e começar a pedalar

Opções de treino

Acesse os valores AVG/MAX (médios ou máximos) a qualquer momento durante os treinos

Ative o monitor opcional da “engrenagem” para indicação visual do nível de resistência

Confiabilidade

O projeto “plug and play” elimina problemas de comunicação sem fio comum aos ambientes modernos de fitness

Legibilidade

Caracteres grandes e fáceis de ler dispostos de forma projetada sobre como você deve treinar

Conectividade

Salve os dados do treino sem fio via ANT+ ou com saída de dados por meio de USB

Configuração fácil

Basta conectar os componentes do sistema em conjunto e você estará pronto para pedalar

Vida útil longa da bateria

O sistema utiliza duas baterias de celular C, que durará até 9 meses*

As baterias estão localizadas em um local de fácil acesso para simples substituição

* Depende do tempo de utilização e dos recursos utilizados; por exemplo, a ampla luz de fundo reduzirá a vida útil da bateria

Especificações

Console MPower Echelon

Comprimento	7,1" (18 cm)
Largura	3" (7,7 cm)
Espessura	1,9" (4,8 cm)
Peso (console sem sensor)	2,0 (0,9 kg)
Peso de remessa:	2,8 lb. (1,3 kg)

Sensor de potência

Comprimento	5,2" (13,3 cm)
Largura	1,8" (4,5 cm)
Espessura	1,2" (3 cm)
Peso	0,17 lb. (0,08 kg)
Peso de remessa:	0,22 lb. (0,1 kg)

Sensor de velocidade

Comprimento	3,3" (8,3 cm)
Largura	2,5" (6,4 cm)
Espessura	1,5" (3,7 cm)

Requisitos de potência

Console Echelon	(2) Baterias C (LR14)
-----------------	-----------------------



NÃO descarte este produto como lixo. Este produto deve ser reciclado. Para obter informações sobre o método adequado de descarte, entre em contato com um representante de atendimento ao cliente StairMaster.

As informações de contato estão disponíveis na seção de contatos deste manual.

Para obter mais informações, acesse o site:

www.stairmaster.com

Informações sobre patentes: Informações sobre patentes: Este produto pode estar coberto por patentes reais e pendentes americanas e estrangeiras.

Informações Importantes de Segurança



Indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, poderá provocar morte ou ferimentos graves.

Antes de utilizar este equipamento, obedeça os seguintes avisos:

Leia e entenda todo o Manual do Proprietário. Guarde o Manual do Proprietário para referência futura.

Leia e entenda todos os avisos sobre esta máquina. Se, em algum momento, os adesivos de aviso se soltarem, se tornarem ilegíveis ou sem fixação, entre em contato com o Atendimento ao Cliente para substituir os adesivos.

- As crianças não devem ser autorizadas a ficar sobre ou próximo à máquina. As partes móveis e outras características da máquina podem ser perigosas para crianças.
- Consulte um médico antes de começar um programa de exercícios. Pare de se exercitar se sentir dor ou aperto no peito, ficar sem ar ou ter sensação de desmaio. Contate seu médico antes de usar a máquina novamente. Use os valores calculados ou medidos pelo computador da máquina apenas para fins de referência.
- Se você usar marca-passo ou outro dispositivo eletrônico implantado, consulte seu médico antes de usar uma cinta peitoral sem fio ou outro monitor telemétrico de frequência cardíaca.
- Não use nem deixe a máquina operacional até que a máquina tenha sido montada e inspecionada para o desempenho correto de acordo com o Manual do Proprietário.
- Leia e entenda todo o Manual do Proprietário fornecido com a máquina antes da primeira utilização. Guarde o Manual do Proprietário para referência futura.

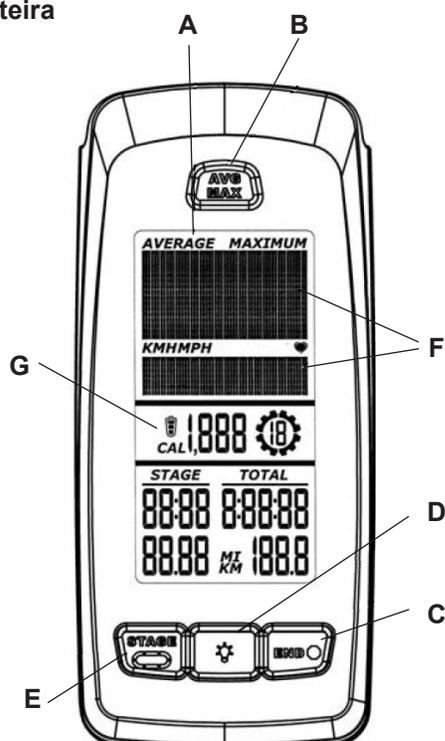
Conformidade com FCC

Perceba que as alterações ou modificações sem aprovação expressa da parte responsável pelo cumprimento pode anular a autoridade do usuário para operar o equipamento.

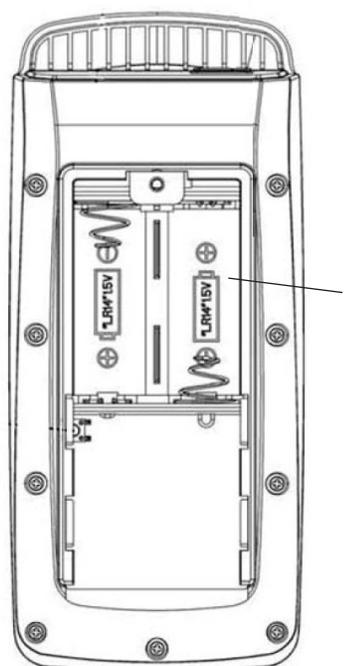
Observação: Este equipamento foi testado e encontra-se em conformidade com os limites de um dispositivo digital de Classe B, de acordo com a Parte 15 das regras de FCC. Esses limites são definidos para oferecer uma proteção razoável contra interferência prejudicial em uma instalação residencial. Este equipamento gera, utiliza e pode emitir energia de radiofrequência e, caso não seja instalado e utilizado segundo as instruções, poderá provocar interferência prejudicial às comunicações por rádio. Não há, entretanto, nenhuma garantia de que não ocorra interferência em determinada instalação. Se este equipamento provocar interferência prejudicial na recepção de rádio ou televisão, fato que pode ser determinado com a ativação e desativação do equipamento, o usuário poderá tentar corrigir a interferência com uma ou mais das seguintes medidas: – Reorientar ou reposicionar a antena receptora. – Aumentar a distância entre o equipamento e o receptor. – Conectar o equipamento em uma tomada de circuito diferente daquela à qual o receptor está conectado. – Consultar o representante ou um técnico de rádio/TV experiente para obter ajuda.

Características

Dianteira



Traseira



A	Monitor LCD com luz de fundo	F	Quadrante de treinamento
B	Botão AVG/MAX (médios ou máximos)	G	Nível da bateria
C	Botão END (final)	H	Porta USB
D	Botão de luz de fundo	I	Compartimento da bateria
E	Botão STAGE (fase)		

Monitor LCD com luz de fundo

Durante o treino, o LCD multifuncional e com luz de fundo exibe suas medidas de treino, resultados, dados de configuração do usuário e diagnósticos do console.

Para ligar a luz de fundo, pressione o botão Backlight (luz de fundo). A luz de fundo é desligada após 5 segundos para conservar as baterias. Essa configuração de luz de fundo pode ser ajustada no menu Serviço.

Monitor de frequência cardíaca

O console recebe dados de frequência cardíaca do monitor de frequência cardíaca (HRM) para calcular os dados do treino, como, por exemplo, a frequência cardíaca ou calorias queimadas.

O console pode ler dados de frequência cardíaca de uma cinta peitoral sem fio de 5 kHz compatível com Ant+Sport 2,4 GHz ou Polar®.

Ant+Sport 2,4 GHz sem fio

O Monitor de Frequência Cardíaca (HRM) Ant+Sport sem fio de 2.4 GHz envia dados de frequência cardíaca ao console depois da conexão de proximidade ocorrer durante a configuração do usuário. O console pode ler os dados do HRM a uma distância de 118" (3 m) durante o modo de treino.

Se você tiver um relógio Ant+Sport e Ant+HRM, o console se conecta com o relógio esportivo e lê os dados de frequência cardíaca a partir dele.

Pulso EM de 5 kHz padrão

O console usa o protocolo sem fio de pulso de 5 kHz EM (eletromagnético) para ler os dados de frequência cardíaca de monitores de frequência cardíaca padrão (HRMs), como a cinta peitoral de transmissor Polar®.

Armazenamento de dados estruturados

O console envia dados de treino para o dispositivo de armazenamento de dados do usuário; por exemplo, um pendrive com conexão USB ou um relógio esportivo. O console também pode obter dados do usuário a partir de um relógio esportivo Ant+ e utilizar os dados para calcular os resultados do treino.

Relógio Ant+Sport para armazenamento de dados

O relógio Ant+Sport compartilha dados de usuários com o console após a conexão de proximidade ocorrer durante a configuração do usuário. No modo de configuração do usuário, o relógio Ant+Sport envia dados (incluindo o peso do usuário) para o console. Durante o modo de treino, o console envia dados do treino para o relógio Ant+Sport. Quando a conexão de proximidade estiver concluída, o relógio e o console podem enviar e ler dados de até 118" (3 m).

Interface USB / Armazenamento de dados

O console pode salvar os dados de treino em dispositivo de armazenamento de dados USB. Você pode conectar o dispositivo de armazenamento USB ao console durante a configuração do usuário ou após o término do treino.

Durante o modo de treino, o console envia dados do treino para o dispositivo USB:

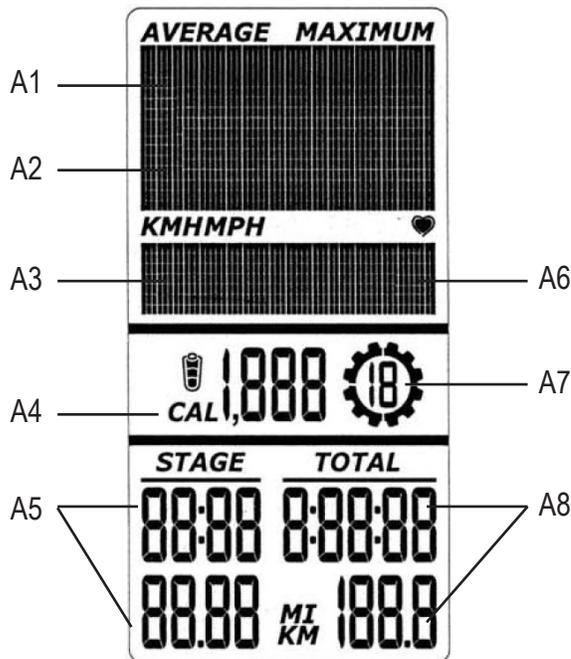
- Treino (total) – Tempo, distância, calorias e velocidade média e máxima, Watts, HR e RPM.
- Fases do treino – Tempo, distância, velocidade, Watts, HR e RPM.

Se você conectar o dispositivo USB após o final do treino, o console somente envia os dados de resumo total para o dispositivo USB.

Os dados do treino são armazenados como um arquivo .csv com o nome MPOWERXX.csv.XX é o número de dois dígitos de 1 a 99, o console salva automaticamente, usando o próximo número disponível no dispositivo USB se os arquivos já existirem.

A porta USB também dá acesso para atualizar o firmware do console por um técnico de atendimento.

Dados do monitor LCD



A1	WATTS (Potência)	A5	FASE Horário e distância
A2	RPM (Ritmo)	A6	Frequência cardíaca
A3	KMH / MPH (Velocidade)	A7	Indicador da engrenagem
A4	KCAL (Calorias)	A8	TOTAL Horário e distância

Observação: Para alterar as unidades de medida para inglês imperial ou métrica, consulte a seção de configuração do usuário deste manual.

Quadrante de treinamento

Velocidade

O campo de exibição Velocidade exibe a velocidade estimada da bicicleta em quilômetros por hora (km/h) ou milhas por hora (MPH). A velocidade calculada é baseada na saída de tensão em watts.

Watts

O campo de exibição WATTS exibe a potência que você está produzindo no nível de resistência atual (1 cv = 746 watts)

Os dados de WATTS somente são exibidos se houver um sensor de potência instalado na bicicleta.

Frequência cardíaca

O campo de exibição Frequência Cardíaca exibe a frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM) a partir do monitor de frequência cardíaca (HRM). O ícone do coração pisca quando o receptor do console detecta o sinal do HRM. Se o receptor do console não detectar o HRM, o centro do ícone do coração é exibido como um coração sólido.

Se o receptor do console detectar um sinal do HRM do Ant+, haverá um contorno ao redor do ícone do coração. O contorno não pisca. Se o sinal do HRM for o sinal do pulso EM de 5 kHz padrão, não haverá um contorno em volta do ícone.

Observação: o receptor deve detectar um sinal de HRM em 30 segundos após o início de um treino; caso contrário, ele para de pesquisar um sinal.

Consulte um médico antes de começar um programa de exercícios. Pare de se exercitar se sentir dor ou aperto no peito, ficar sem ar ou ter sensação de desmaio. Contate seu médico antes de usar a máquina novamente. Use os valores calculados ou medidos pelo computador da máquina apenas para fins de referência.

RPM

O campo de exibição RPM exibe as atuais rotações por minuto (RPM) do pedal.

Calorias

O campo de exibição Calorias exibe as calorias estimadas que você queimou durante o exercício.

Para exibir as calorias, você precisa de um HRM ou de um sensor de potência.

Fase do treino

O campo de exibição FASE exibe a hora e a distância, na fase atual do treino. Os valores de exibição começam em zero e são contados progressivamente até o final da fase.

Engrenagem

O campo de exibição de engrenagem exibe um número de 1 a 19, indicando o nível de resistência.

Totais do treino

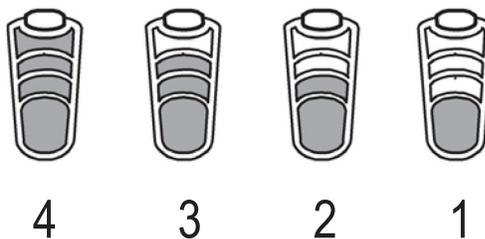
O campo de exibição TOTAL exibe o tempo e a distância totais para todo o período de treino.

Teclado

O teclado multifuncional permite que você defina as medições do console para seu treino, e que você visualize e atualize os dados de seu treino e examine as mensagens de diagnóstico do console. Toque em qualquer botão para ativar o console a partir do modo de repouso. A seção de operações deste manual fornece os procedimentos para utilizar os botões em cada modo de operação. O botão Backlight (luz de fundo) define suas seleções no modo de configuração do usuário e no modo de serviço.

Nível da bateria

O ícone do nível da bateria exibe o nível da bateria para o console. Todos os quatro segmentos do ícone são ativados quando o nível da bateria estiver alto. Quando o nível da bateria estiver baixo, apenas o segmento inferior estará ativado. O segmento inferior pisca quando o nível da bateria estiver baixo demais.



Se o nível da bateria estiver baixo demais para continuar a operação, o monitor do console exibe, intermitentemente, a mensagem “LO BAT” (bateria fraca), e o console entra em modo de repouso. Se isso ocorrer durante um treino, o treino para e o monitor do console exibe os resultados do treino para 10 segundos. Em seguida, a mensagem “LO batt” (bateria fraca) é exibida, e o console entra em modo de repouso.

Dados do sensor de bicicleta

O console recebe os dados dos sensores da bicicleta e usa os dados para calcular os resultados do treino.

Sensor de RPM

O console Echelon Schwinn® MPower™ vem equipado com um sensor de RPM para a bicicleta. Esse sensor transmite os dados do volante para o sensor de potência e para o console.

Sensor de potência (em watts)

O sensor de potência MPower™ é uma atualização opcional para uma bicicleta com o console Echelon Schwinn® MPower™. O sensor de potência calcula a produção de potência (em watts) do ciclista a partir do mecanismo de resistência de freio.

Para instalar o sensor de potência, consulte o guia de instalação de atualização de potência do Echelon Schwinn® MPower™.

Operações

Modo de repouso

O console entra automaticamente em modo de repouso para economizar bateria:

- Se não houver nenhuma atividade durante 45 segundos, após a configuração do usuário.
- Após os resultados do monitor.
- Se o modo de treino pausar e não houver atividade durante 5 minutos.

Pressione qualquer botão para alternar entre o modo de repouso para o modo de configuração do usuário.

Modo de configuração do usuário

No modo de configuração do usuário, o console coleta os dados do usuário para calcular e registrar os dados do treino. A conexão de proximidade com o HRM do usuário ou o relógio Ant+ também ocorre na Configuração do Usuário.

Use a instrução apropriada para seu equipamento de monitoramento.

- Dispositivo de armazenamento USB – instale o dispositivo na porta USB.
- Relógio Ant+ – conexão com o console. Mova o relógio para 2-4" (5-10 cm) ou menos a partir do ícone Link Here (conexão aqui) do Ant+ no console e mantenha pressionado até que a conexão de proximidade esteja concluída.



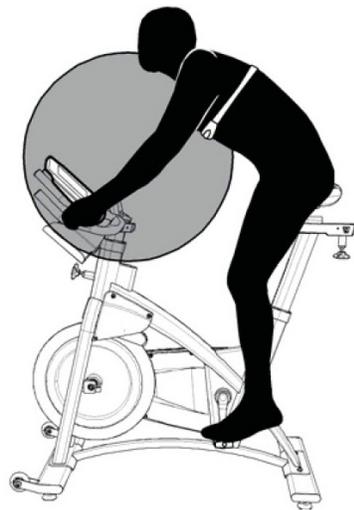
- HRM Ant+ – conexão com o console. Apoie no console para que o HRM esteja em 7,5-31" (20-80 cm) a partir do logo Link Here (conexão aqui) do Ant+ até que um valor seja exibido.

Observação: Se você tiver um relógio esportivo Ant+ e HRM Ant+ sincronizado, é necessário apenas para o console se conectar com o relógio esportivo. No entanto, se você tiver um relógio esportivo Ant+ e HRM EM de 5kHz, as conexões do console para o relógio e o HRM.

Ant+
Relógio



HRM



Modo de resultados do monitor

Para parar o treino e entrar no modo de resultados do monitor, pressione o botão END (final) durante 3 segundos ou mais. O console exibe o total de calorias, a hora e a distância totais e os valores máximos e médios de velocidade, watts, frequência cardíaca e RPM. Os valores máximos exibem os primeiros 5 segundos. Toque no botão AVG/MAX (médios ou máximos) para alternar entre os valores máximos e médios. Após 1 minuto, o console define os valores de volta a zero e entra em modo de repouso.

Pressione o botão END (final) e mantenha pressionado durante 3 segundos para sair do modo de resultados do monitor e entrar no modo de repouso.

Modo de treino

Para acessar o modo de treino, aumente o ritmo de RPMs para 80 ou mais. Os ícones de treino STAGE (fase) e TOTAL aparecem, e as medições do treino começam.

Quando o ritmo diminui para menos de 5 RPMs durante 3 segundos ou mais, o console pausa e o monitor de LCD exibe os valores de dados do último treino. Se você continuar em pausa durante mais de 5 minutos, o treino para, e o console entra no modo de resultados do monitor.

Para zerar o horário e a distância de STAGE (fase) para uma nova fase no treino, toque no botão STAGE (fase). O horário TOTAL e a distância TOTAL continuam a medição total para o treino.

A qualquer momento, enquanto estiver no modo de treino, acesse os valores máximos e médios pressionando o botão AVG/MAX (médios ou máximos). Pressionar uma vez exibirá os valores médios, e pressionar uma segunda vez exibirá os valores máximos. O monitor exibirá os valores do treino após 3 segundos ou após pressionar uma terceira vez.

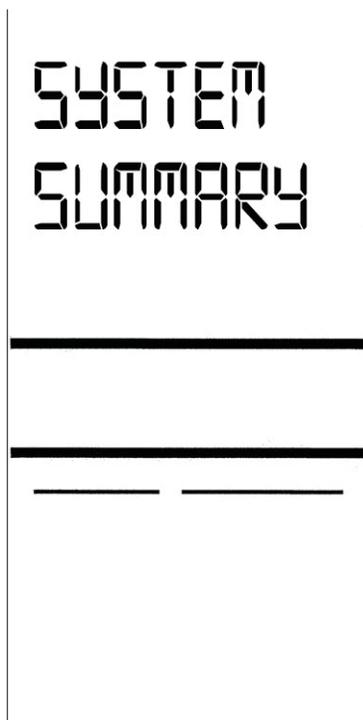
Para finalizar o treino, pressione o botão END (final) durante 3 segundos. O console entra no modo de resultados do monitor.

Modo de serviço

O menu do modo de serviço permite que os técnicos de serviço definem as configurações da bicicleta. Consulte os dados de manutenção, faça as calibrações e atualize o firmware do console. O acesso ao modo de serviço está disponível quando o console está no modo de configuração do usuário.

Observação: você não pode acessar o modo de serviço a partir do modo de treino.

- Para entrar no modo de serviço, pressione os botões STAGE (fase) e END (final) durante 5 segundos
- Para percorrer o menu do modo de serviço e opções do submenu, toque no botão END (final) ou STAGE (fase)
- Para fazer seleções e acessar as opções do submenu, pressione o botão Backlight (luz de fundo)
- Para sair do modo de serviço, toque no botão STAGE (fase) ou END (final) até visualizar a opção EXIT (saída) e, em seguida, o botão Backlight (luz de fundo).



Engrenagem

Essa opção define a função da ENGRENAGEM para ON ou OFF.

Unidades (inglesa ou métrica)

Defina as medidas da unidade para velocidade e distância para KMH ou MPH.

Calibrar

Esta opção permite a calibração do sensor de potência, ativa ou desativa a opção de calibração do ciclista e permite visualizar o ângulo atual relatado pelo sensor de potência.

Opções de calibração:

- UP - Calibra o sensor de potência
- Ciclista - Ativa ou desativa o recurso de calibração do ciclista
- Ângulo atual - Permite que o usuário visualize o ângulo atual relatado pelo sensor de potência
- Sair - Voltar para o menu principal

Baterias

Percentual estimado da vida útil da bateria restante nas baterias.

Sistema

Esta opção permite inspecionar os dados de manutenção no console e ajustar as opções de configuração:

- Resumo – Resumo de configuração do console
- Reconfigurar - A função de “reset” do console para o técnico atualizar o firmware.
- RPMs ativas - A opção de velocidade ativa permite alterar o limite de 80 RPMs (valor padrão) para o console iniciar no modo de treino.
- Backlight (luz de fundo) - Backlight (luz de fundo)

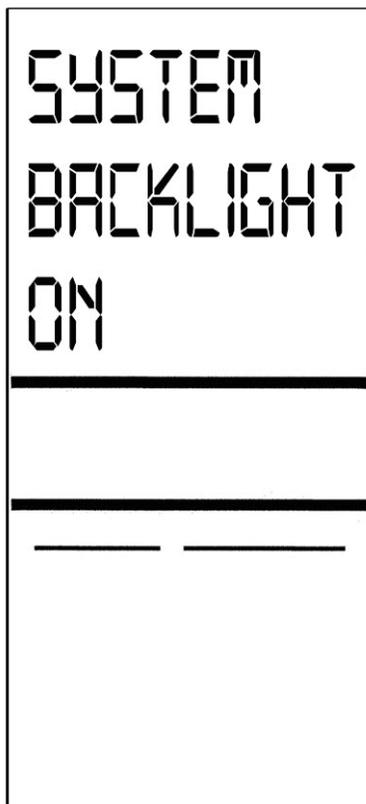
Resumo

Exibe as horas de utilização e a versão do firmware do console.



Backlight (luz de fundo)

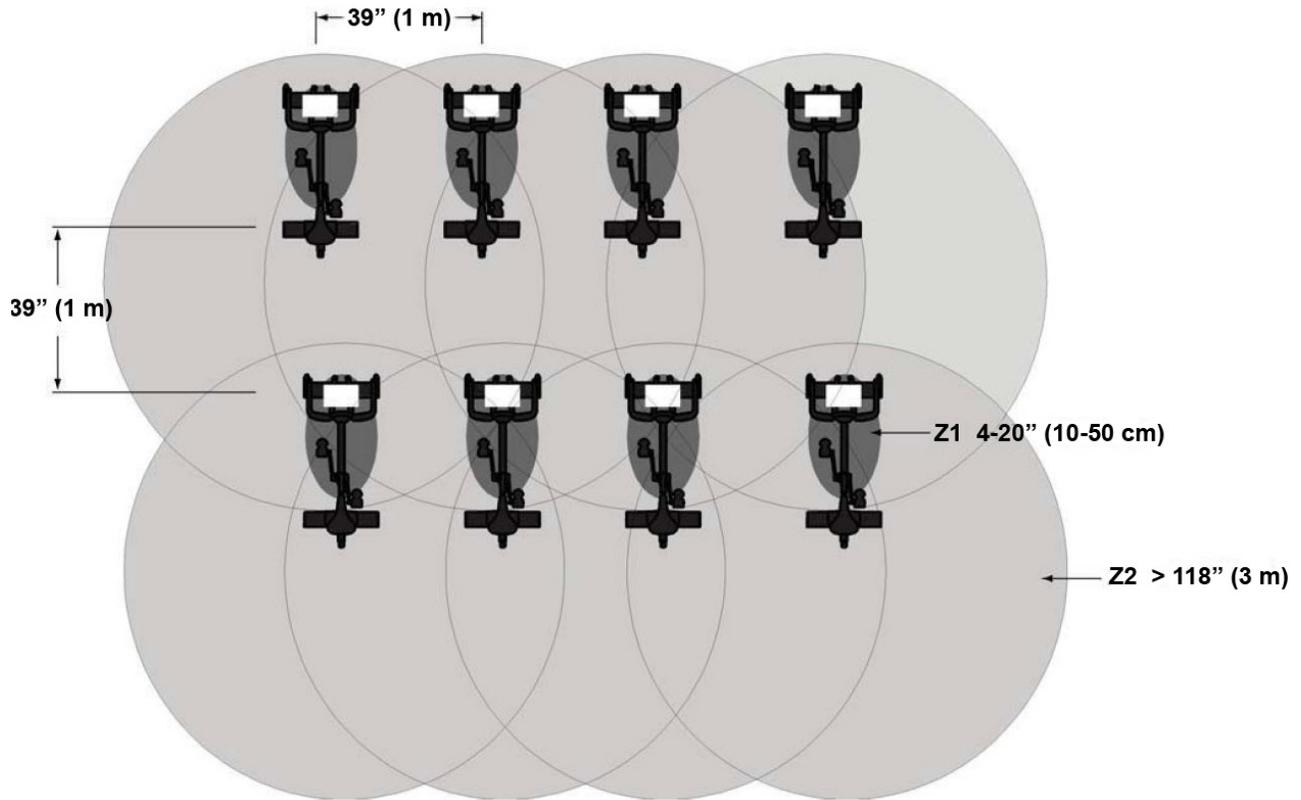
Permite alterar as funções de Backlight (luz de fundo)



Temporizador: Define a operação para que você pressione o botão Backlight (luz de fundo) para ligar a luz de fundo. A duração da luz de fundo pode ser ajustada de 1 a 20 segundos.

ON: Define a operação para que a luz de fundo se acenda e permaneça acesa quando o console estiver ligado.

Configuração da classe IC



Z1	A área de conexão de proximidade em relação ao console e o HRM e o relógio esportivo Ant+ e o HRM.
Z2	A área de rastreamento para o console localizar o HRM e o relógio esportivo Ant+ depois que a conexão de proximidade estiver concluída.

Observação: a área de rastreamento para um HRM EM de 5kHz é de aproximadamente 28" (70 cm).

Manutenção



O equipamento deve ser examinado regularmente para identificar danos e reparos. O proprietário é responsável por certificar-se de que a manutenção regular seja realizada. Os componentes gastos ou danificados devem ser substituídos imediatamente ou o equipamento deve ser removido do serviço até que os reparos sejam realizados. Somente os componentes fornecidos pelo fabricante pode ser usados para manutenção e reparo do equipamento.



Este produto, sua embalagem e os componentes contêm elementos químicos que podem provocar câncer, doenças congênitas e outros riscos para a reprodução, segundo o Estado da Califórnia. Esta notificação é fornecida de acordo com a Proposição 65 da Califórnia. Se desejar mais informações, consulte nosso website.



Antes de cada utilização, inspecione a máquina de exercícios para identificar peças soltas, quebradas, danificadas ou desgastadas. Não use se for encontrado nesta condição; repare ou substitua todas as peças ao primeiro sinal de desgaste ou danos. Após cada utilização, use um pano úmido para limpar seu equipamento e deixar o computador livre de suor.

Importante: para evitar danificar o acabamento em sua bicicleta e console, jamais use um solvente à base de petróleo durante a limpeza. Evite deixar que umidade excessiva entre no console.

Substitua as baterias, se necessário

- Console - (2) Baterias C LR14]

Substituição das baterias do console

Se você precisar substituir as baterias no console:

- Remova o parafuso que une a extremidade do suporte do console à parte de trás do console.
- Desconecte o cabo da parte traseira do console.
- Mova o console ao longo do suporte do console para abrir o compartimento da bateria.
- Remova as baterias antigas.
- Coloque as baterias novas no console. Assegure-se de que elas estejam posicionadas na direção correta (+ e -).
- Mova o console para baixo do suporte do console para fechar o compartimento da bateria.
- Conecte o cabo de volta no console.
- Fixe o console ao suporte do console com o parafuso.

Solução de problemas

Condição/Problema	Verificação	Solução
O console não liga	Sem baterias ou baterias descarregadas	Substitua as baterias.
O monitor de velocidade não é exato	Monitor definida para a unidade de medida incorreta. (inglês/métrico)	Acesse o menu do modo de serviço e altere a configuração da unidade.
O monitor de watts não é exato	Intervalo de valores em Watts	Acesse o menu do modo de serviço e selecione Calibração. Realize o procedimento de calibração. Assegure-se de que o freio esteja completamente ativado quando estiver calibrado.
Sem monitor de RPM	Sensor de RPM	Assegure-se de que o sensor esteja perto o suficiente do volante para que possa detectar o ímã.
Sem monitor de watts	Sensor de potência	Assegure-se de que o sensor de RPM esteja funcionando - Os watts não serão exibidos se as RPMs não forem coletadas.
Sem monitor de frequência cardíaca, ao usar a cinta peitoral	Contato do transmissor com a pele	Umedeça a área de contato com a pele com a cinta peitoral. Assegure-se de apoiar-se próximo do console durante a configuração do usuário para obter conexão.
	Interferência eletromagnética	Desligue televisão, rádio AM, forno de micro-ondas ou computador que estejam a 6 pés (2 metros) da bicicleta.
	Transmissor de cinta peitoral	Teste a cinta peitoral com outro dispositivo HRM como, por exemplo, o monitor de frequência cardíaca ou uma máquina em uma academia de ginástica. Se o transmissor tiver contato adequado com a pele e ainda não enviar um sinal de frequência cardíaca, substitua o transmissor de cinta peitoral.
	Receptor de frequência cardíaca	Se houver evidência de que a cinta peitoral funciona com outros dispositivos e sem fontes de interferência presentes ou o console for testado com um simulador de pulso e não receber o sinal, entre em contato com o Atendimento ao Cliente StairMaster.

Contatos

ATENDIMENTO AO CLIENTE

Tel.: 888-678-2476

E-mail: services@stairmaster.com

SEDE CORPORATIVA

StairMaster + Schwinn Fitness

Sede mundial

4400 NE 77th Ave, Suite 300

Vancouver, WA, EUA 98662

Tel.: 888-678-2476



SCHWINN.FITNESS