

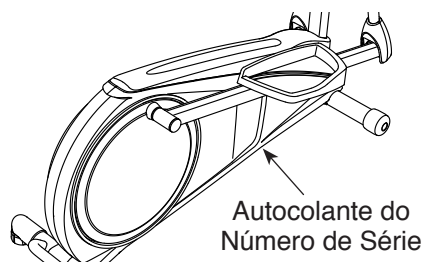
PRO-FORM[®]

320 ZLE

Modelo nº PFEVEL73912.1

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



DÚVIDAS?

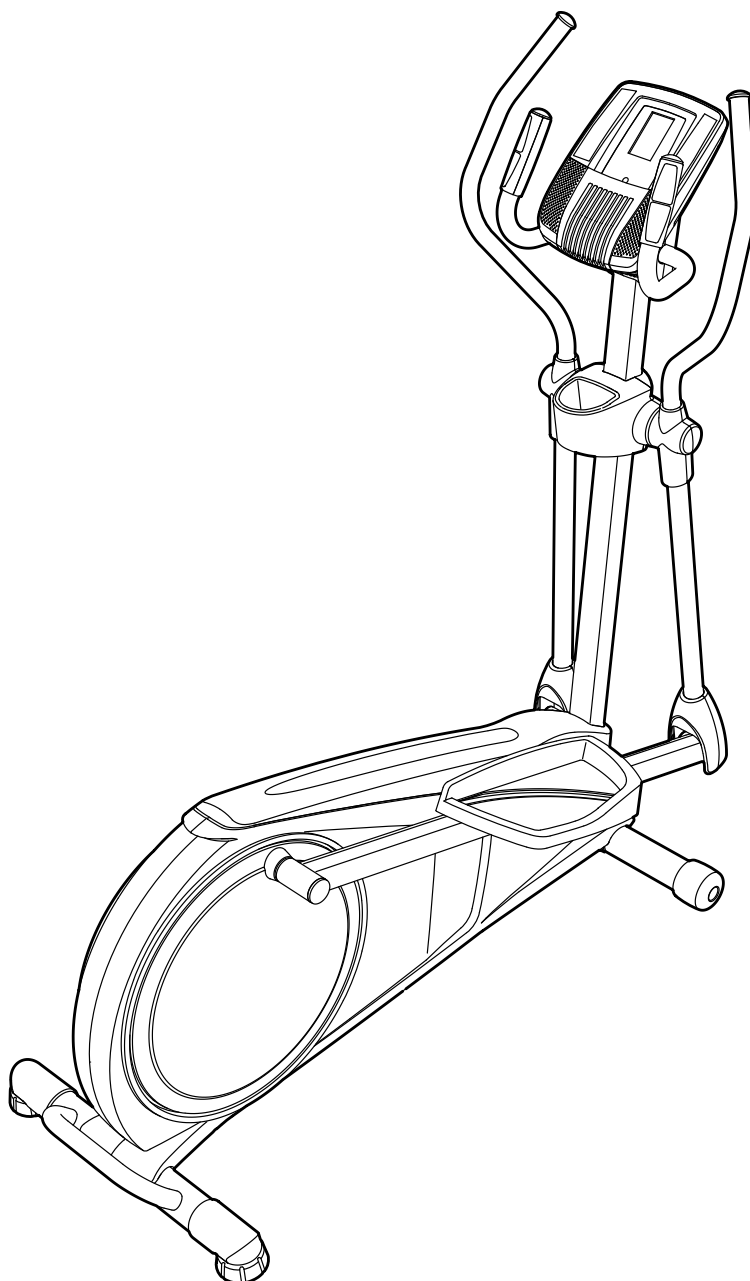
Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

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



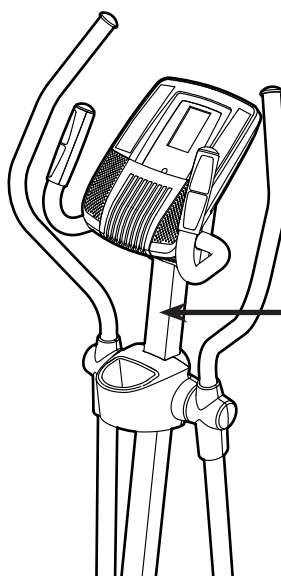
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	5
MONTAGEM	6
COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO	15
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	20
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	22
LISTA DE PEÇAS	25
DIAGRAMA AMPLIADO	26
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.



 **ADVERTÊNCIA**

- A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
- Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
- Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
- O peso do utilizador não pode exceder os 120 kg
- Não se destina a uso terapêutico.
- Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
- Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do aparelho elíptico 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. Use o aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.
3. É da responsabilidade do proprietário deste equipamento garantir que todos os utilizadores do aparelho elíptico estejam 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. Não coloque o aparelho elíptico numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Coloque o aparelho elíptico numa superfície nivelada, com, pelo menos, 0,9 m de espaço à frente e atrás e 0,6 m de cada lado. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.
7. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
8. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho elíptico.
9. O aparelho elíptico não deve ser usado por pessoas de peso superior a 113 kg.
10. Vista roupa apropriada quando se exercitar; não use roupas folgadas que possam ficar presas no aparelho elíptico. Use sempre calçado desportivo para protecção dos pés ao fazer exercício.
11. Segure-se aos manípulos ou aos braços superiores do aparelho elíptico sempre que subir para ele, descer dele ou o usar.
12. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras do ritmo cardíaco. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.
13. 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.
14. Mantenha as costas direitas sempre que usar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.
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 escolher o revolucionário aparelho elíptico PROFORM® 320 ZLE. O aparelho elíptico 320 ZLE oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar do aparelho elíptico. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do

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

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

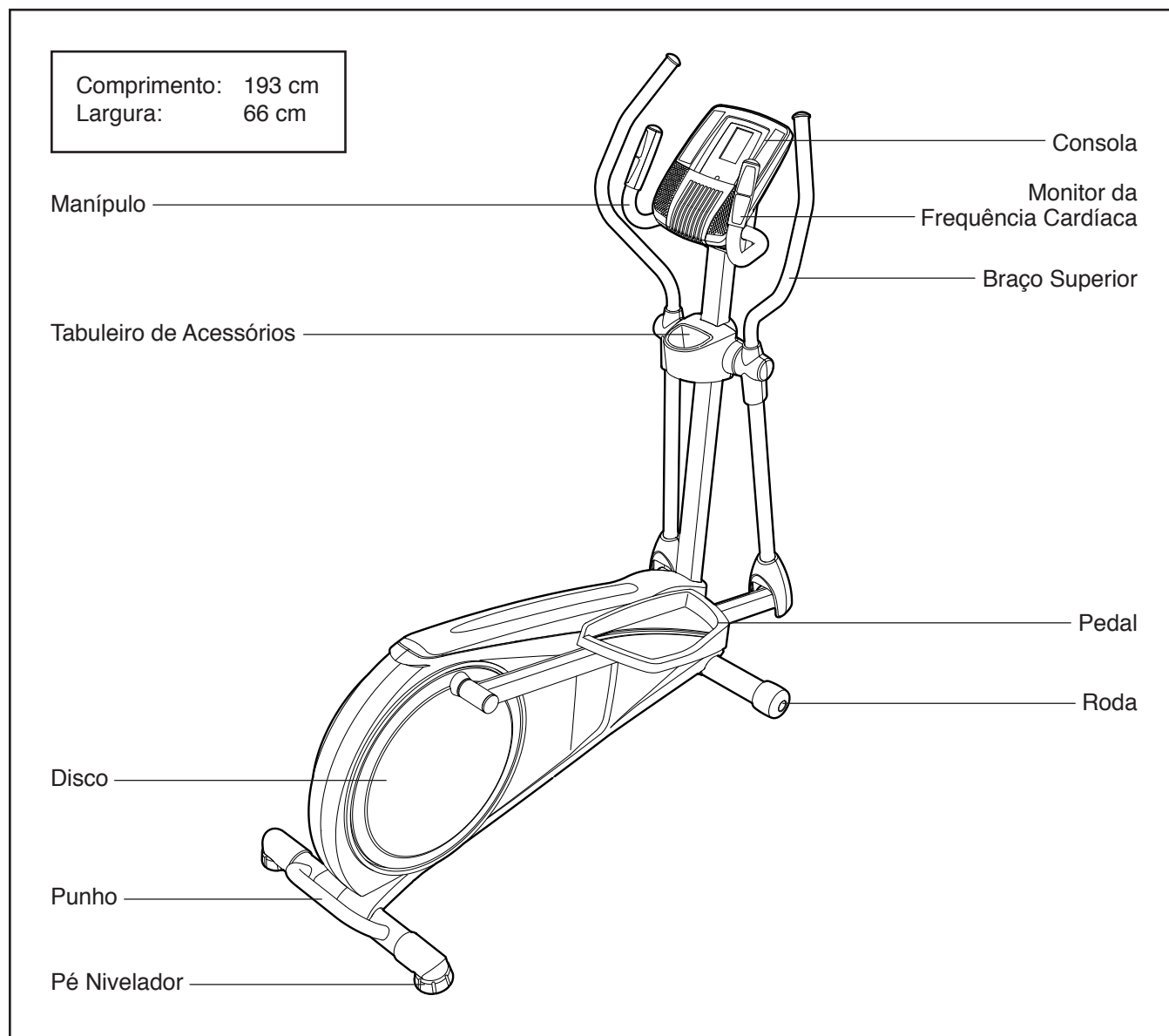
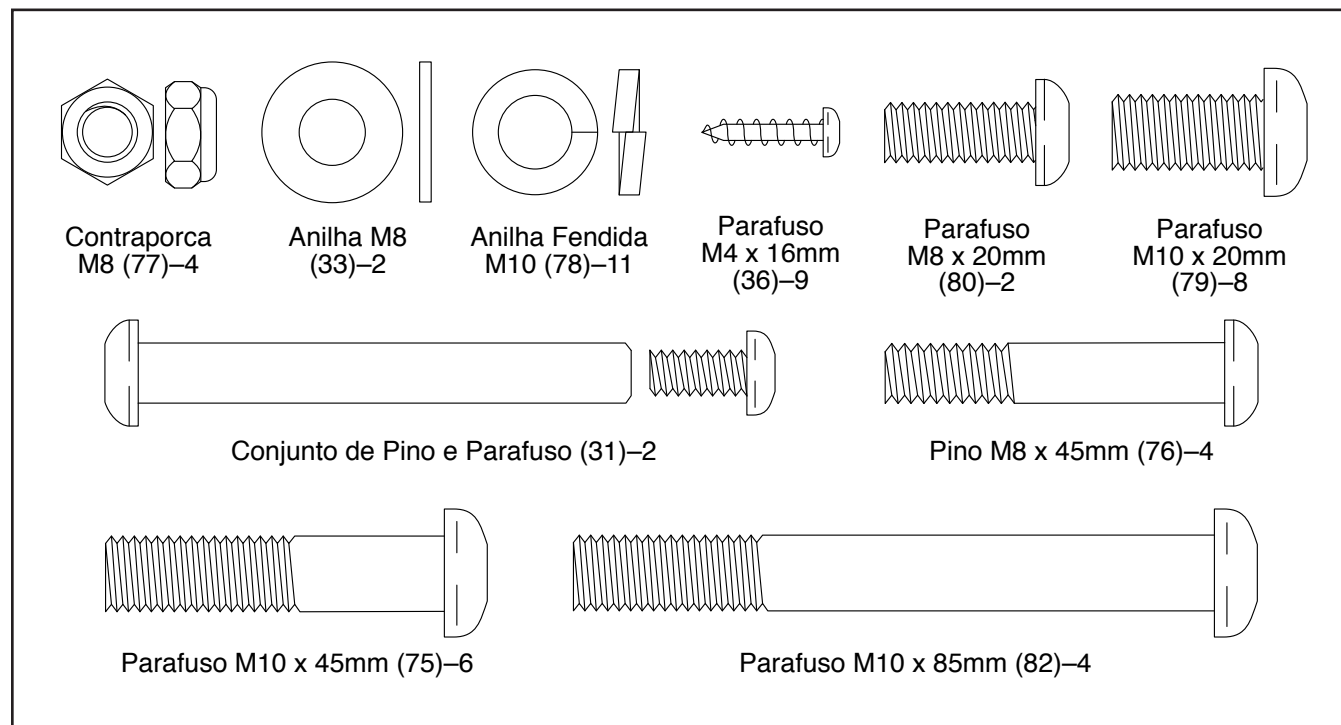


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número 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: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**

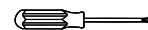


MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até concluir todos os passos da montagem.
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 5.

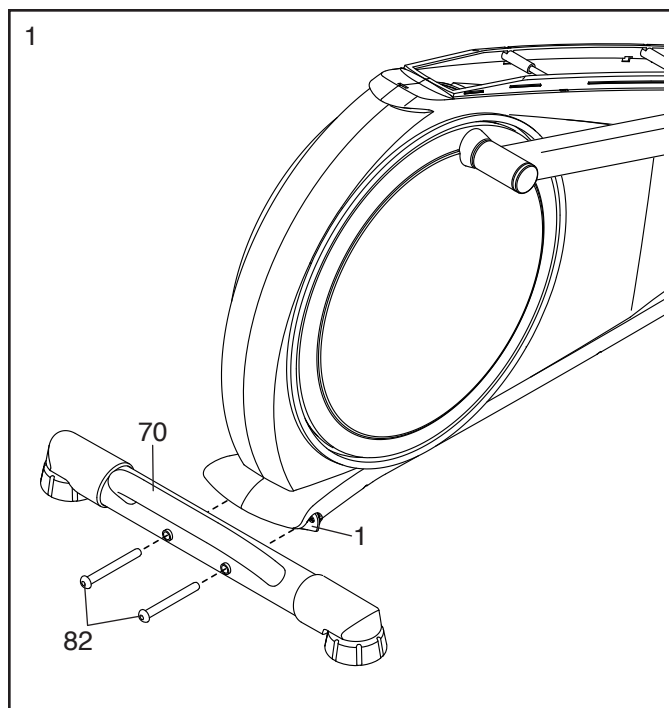
- Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer as ferramentas seguintes:

uma chave Phillips



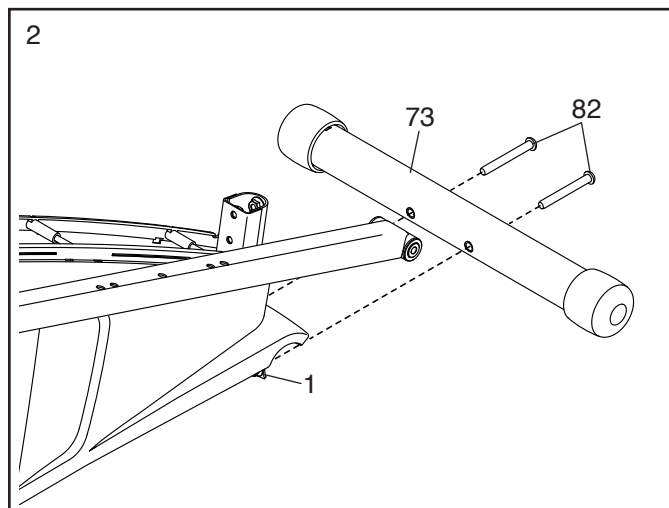
A montagem poderá ser mais fácil se tiver o seu próprio jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

1. Enquanto outra pessoa levanta a parte traseira da Estrutura (1), fixe o Estabilizador Traseiro (70) à Estrutura com dois Parafusos M10 x 85mm (82).



2. Posicione o Estabilizador Frontal (73) conforme indicado pelo autocolante.

Enquanto outra pessoa levanta a parte frontal da Estrutura (1), fixe o Estabilizador Frontal (73) à Estrutura com dois Parafusos M10 x 85mm (82).

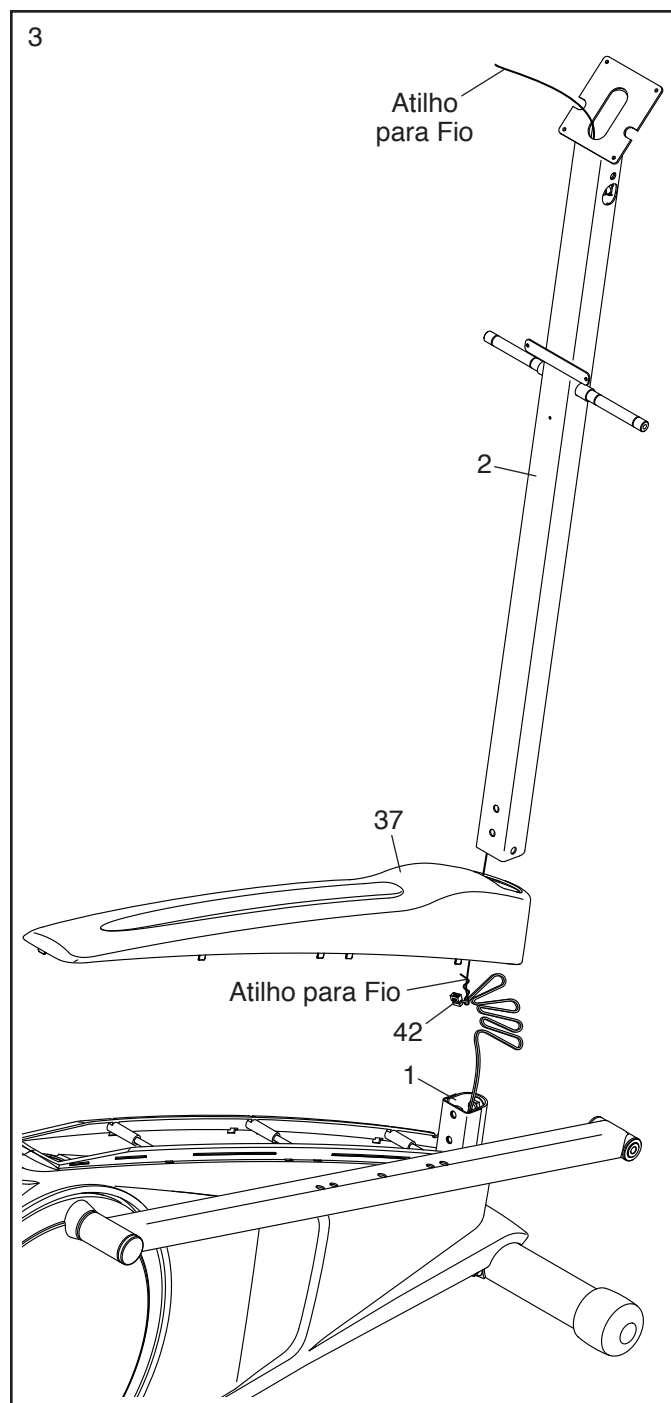


3. Posicione a Barra Vertical (2) e a Cobertura do Escudo (37) conforme mostrado. Insira a Cobertura do Escudo na Barra Vertical de baixo para cima.

Peça a outra pessoa que segure a Barra Vertical (2) e a Cobertura do Escudo (37) junto à Estrutura (1).

Localize o atilho para fio na extremidade inferior da Barra Vertical (2). Ate o atilho para fio ao Fio Principal (42). Em seguida, puxe a extremidade superior do atilho para fio até o Fio Principal passar completamente pela Barra Vertical.

Conselho: Para impedir que o Fio Principal (42) caia pelo interior da Barra Vertical (2), segure o Fio Principal com o atilho para fio.

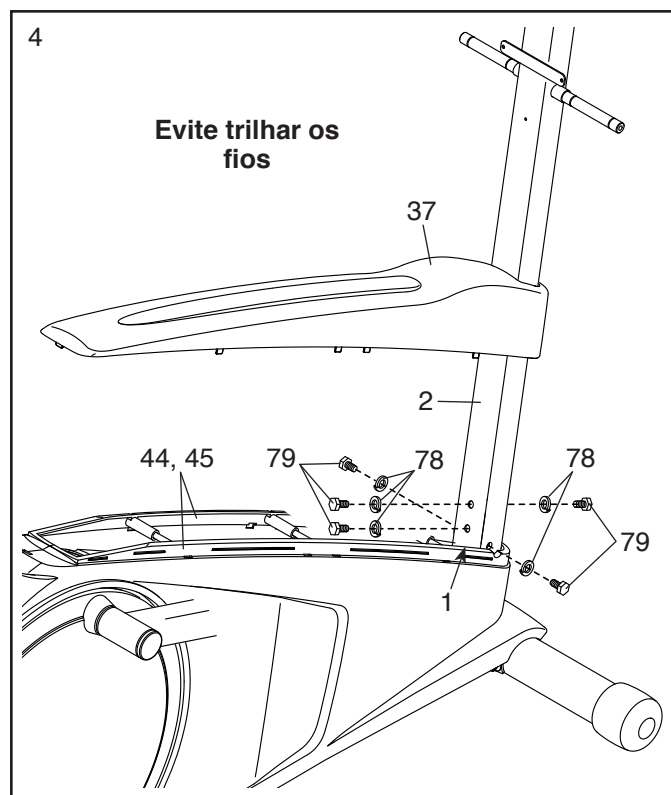


4. **Conselho: Evite trilhar o Fio Principal (não apresentada).** Insira a Barra Vertical (2) na Estrutura (1).

Peça a outra pessoa que afaste a Cobertura do Escudo (37).

Fixe a Barra Vertical (2) com cinco Parafusos M10 x 20mm (79) e cinco Anilhas Fendidas M10 (78). **Conselho: Enrosque todos os Parafusos antes de os apertar totalmente.**

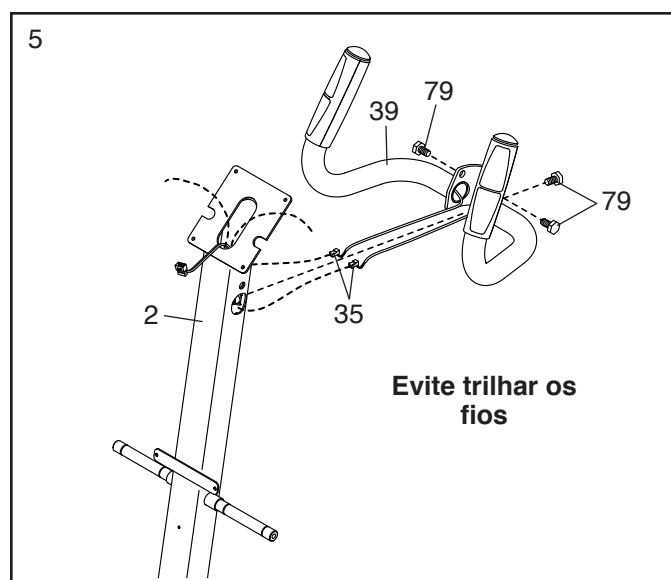
Pressione a Cobertura do Escudo (37) contra os Escudos Esquerdo e Direito (44, 45).



5. Posicione o Manípulo (39) conforme mostrado. Peça a outra pessoa que segure o Manípulo junto à Barra Vertical (2).

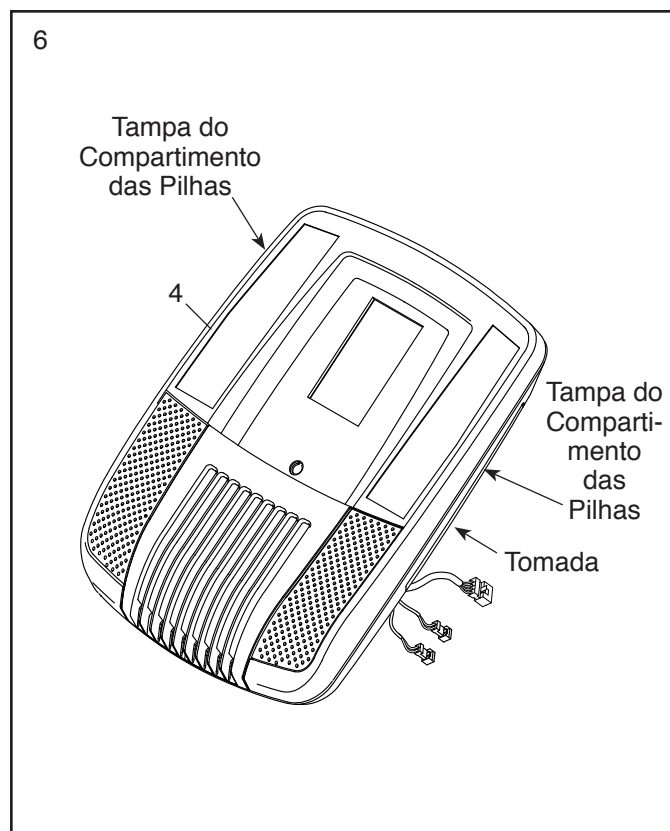
Localize os Fios do Sensor (35) no Manípulo (39). Introduza o Fio do Sensor direito no lado direito da Barra Vertical e o Fio do Sensor esquerdo no lado esquerdo da Barra Vertical. Puxe os Fios do Sensor para cima, pelo topo da Barra Vertical.

Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe o Manípulo (39) à Barra Vertical (2) com três Parafusos M10 x 20mm (79).



6. A Consola (4) pode funcionar com quatro pilhas D (não incluídas); recomenda-se o uso de pilhas alcalinas. Não use pilhas novas e velhas em simultâneo, nem use pilhas alcalinas, normais e recarregáveis em simultâneo. **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 os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos.** Retire as tampas dos compartimentos das pilhas da parte de trás da Consola e introduza as pilhas nos compartimentos. **Certifique-se de que posiciona as pilhas conforme a ilustração existente no interior dos respectivos compartimentos.** Em seguida, volte a fixar as tampas dos compartimentos das pilhas.

Para adquirir um adaptador de corrente opcional, ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual. Para evitar danificar a consola, utilize apenas um adaptador de corrente fornecido pelo fabricante. Ligue um terminal do adaptador de corrente à tomada dentro do compartimento das pilhas; ligue o outro terminal a uma tomada instalada em conformidade com todos os regulamentos e leis locais.

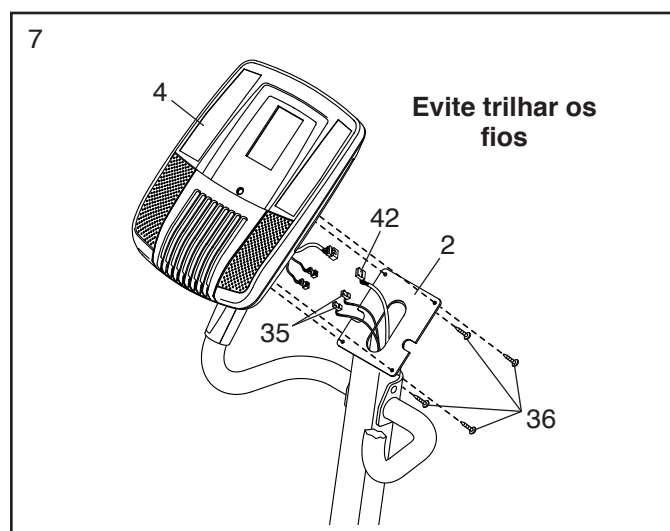


7. Desate e descarte o atilho para fio do Fio Principal (42).

Enquanto outra pessoa segura a Consola (4) junto à Barra Vertical (2), ligue os fios da Consola ao Fio Principal (42) e aos Fios do Sensor (35).

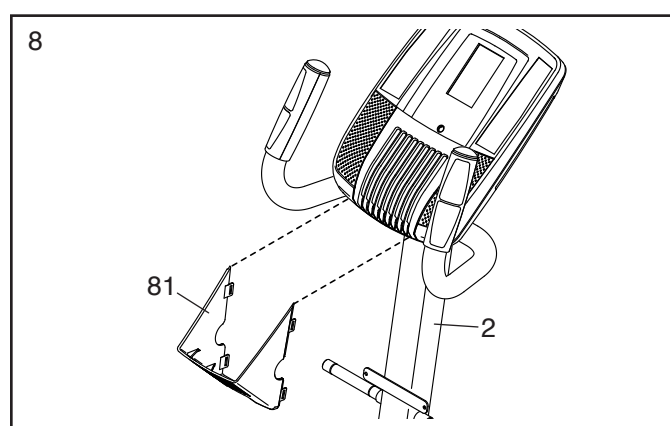
Introduza o fio excedente na Barra Vertical (2) ou na Consola (4).

Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Consola (4) à Barra Vertical (2) com quatro Parafusos M4 x 16mm (36).



8. Posicione a Cobertura Posterior da Consola (81) conforme mostrado.

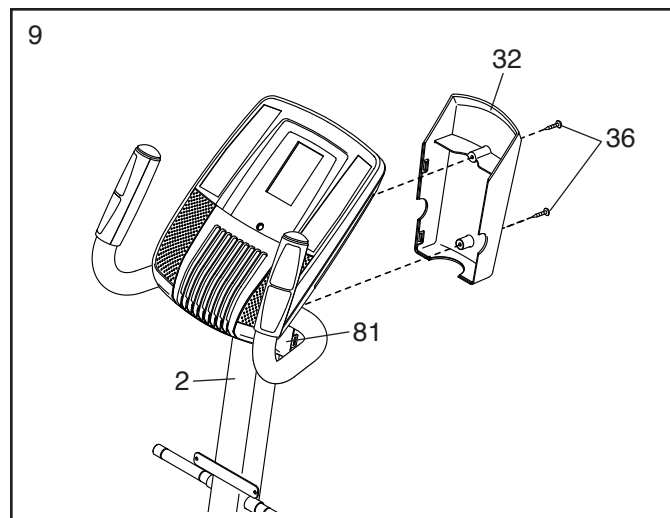
Peça a outra pessoa que segure a Cobertura Posterior da Consola (81) sobre a Barra Vertical (2) até concluir o passo 9.



9. Posicione a Cobertura Frontal da Consola (32) conforme indicado.

Fixe a Cobertura Posterior da Consola (81) à Barra Vertical (2) premindo os ganchos da Cobertura Posterior da Consola contra as patilhas da Cobertura Frontal da Consola (32).

Fixe a Cobertura Frontal da Consola (32) à Barra Vertical (2) com dois Parafusos M4 x 16mm (36).

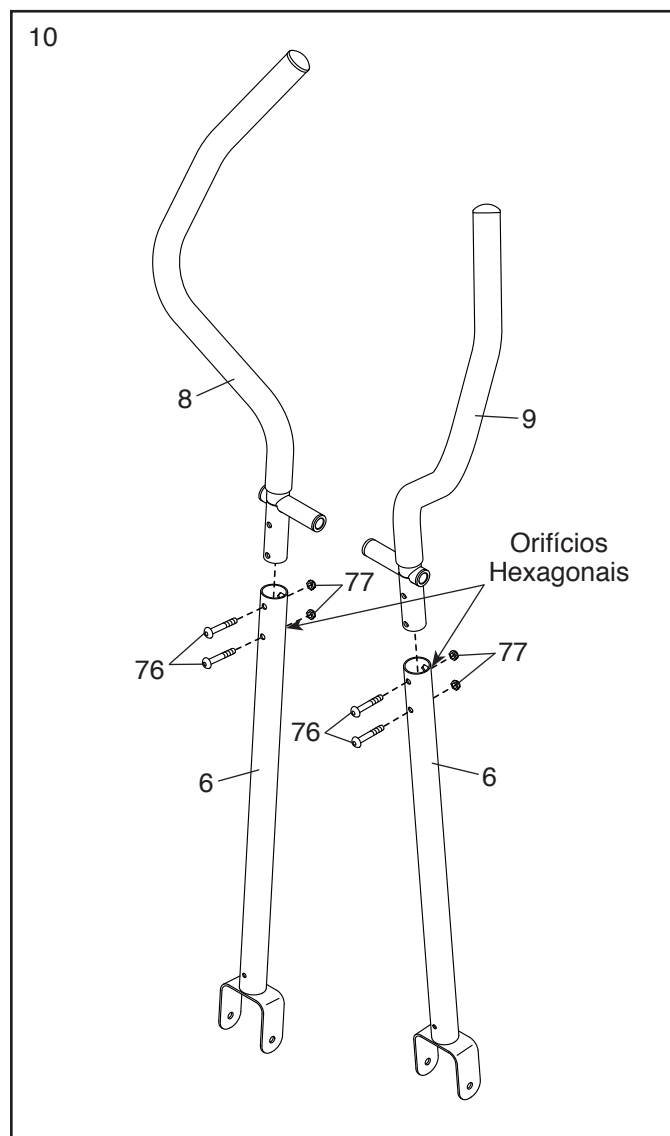


10. Identifique o Braço Superior Direito (9), que está marcado com um autocolante “R” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

Posicione o Braço Superior Direito (9) e uma Perna Superior (6) conforme mostrado. Insira o Braço Superior Direito na Perna Superior.

Fixe o Braço Superior Direito (9) à Perna Superior (6) com dois Pinos M8 x 45mm (76) e duas Contraporcas M8 (77). **Certifique-se de que as Contraporcas estejam dentro dos orifícios hexagonais. Não aperte completamente os Pinos para já.**

Monte o Braço Superior Esquerdo (8) e a outra Perna Superior (6) da mesma forma.



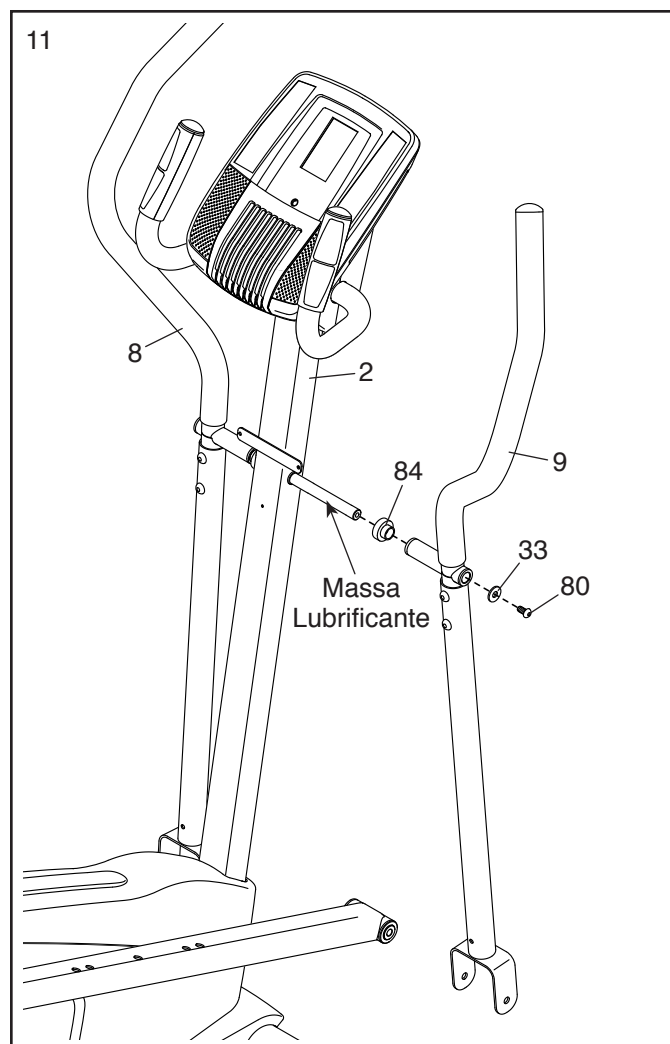
11. Usando um pequeno saco plástico para manter os dedos limpos, aplique uma quantidade abundante da massa lubrificante incluída ao eixo do lado direito da Barra Vertical (2).

De seguida, posicione um Espaçador do Eixo (84) conforme mostrado e insira-o na Barra Vertical (2).

Depois, insira o Braço Superior Direito (9) na Barra Vertical (2).

Fixe o Braço Superior Direito (9) com um Parafuso M8 x 20mm (80) e uma Anilha M8 (33).

Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



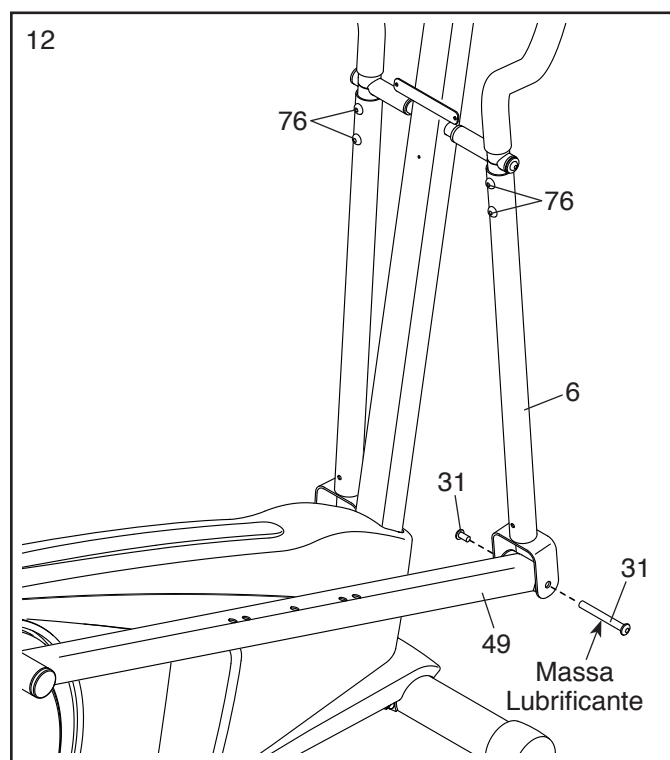
12. Aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante a um Conjunto de Pino e Parafuso (31).

Segure a extremidade do Braço do Pedal Direito (49) no interior do suporte da Perna Superior (6) direita.

Fixe a Perna Superior (6) direita ao Braço do Pedal Direito (49) com o Conjunto de Pino e Parafuso (31).

Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.

Aperte os Pinos M8 x 45mm (76).

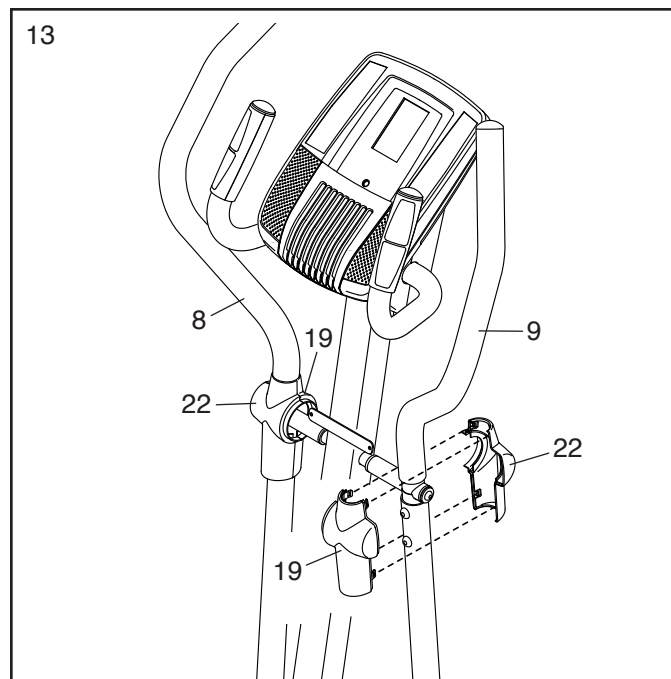


13. Identifique uma Cobertura do Eixo A (19), que tem ganchos, e uma Cobertura do Eixo B (22), que tem patilhas.

Fixe uma Cobertura do Eixo A (19) e uma Cobertura do Eixo B (22) em torno do Braço Superior Direito (9), premindo os ganchos da Cobertura do Eixo A contra as patilhas da Cobertura do Eixo B.

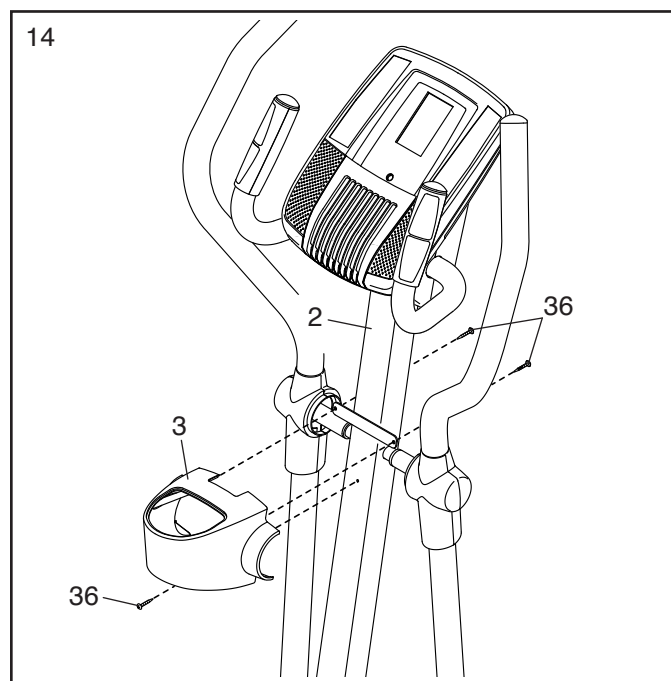
Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.

Conselho: Certifique-se de que as Coberturas do Eixo (19, 22) fiquem posicionadas conforme mostrado.



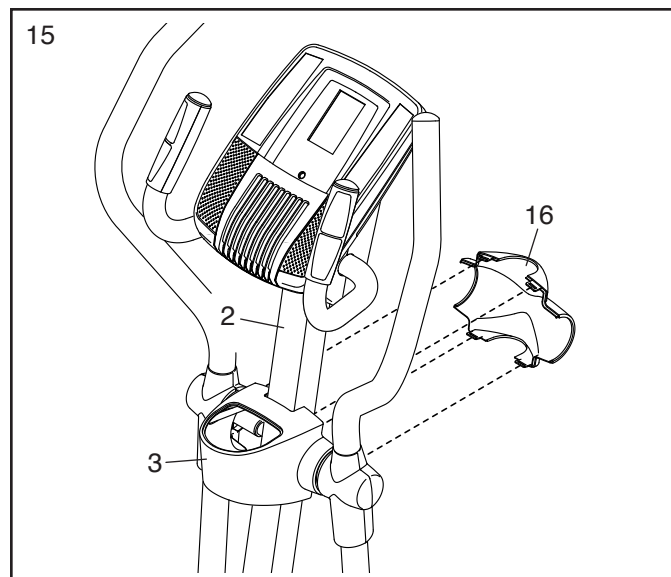
14. Posicione a Cobertura Posterior da Barra Vertical (3) conforme mostrado.

Fixe a Cobertura Posterior da Barra Vertical (3) à Barra Vertical (2) com três Parafusos M4 x 16mm (36).

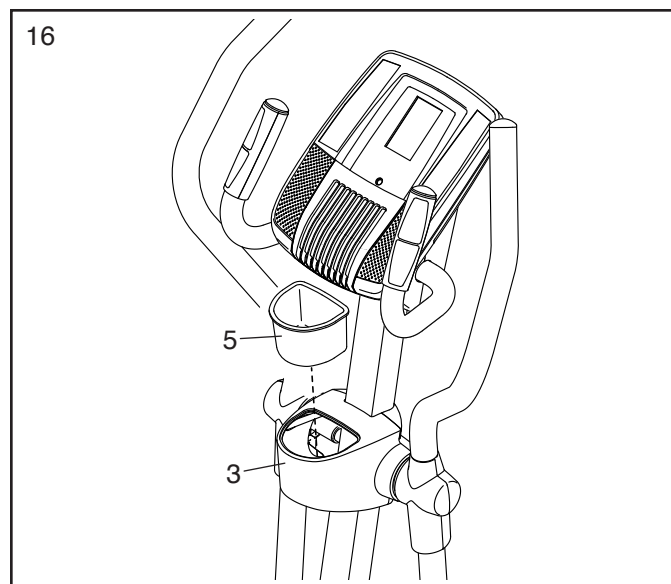


15. Posicione a Cobertura Frontal da Barra Vertical (16) conforme mostrado.

Fixe a Cobertura Frontal da Barra Vertical (16) à Barra Vertical (2), premindo os ganchos da Cobertura Frontal da Barra Vertical contra as patilhas da Cobertura Posterior da Barra Vertical (3).

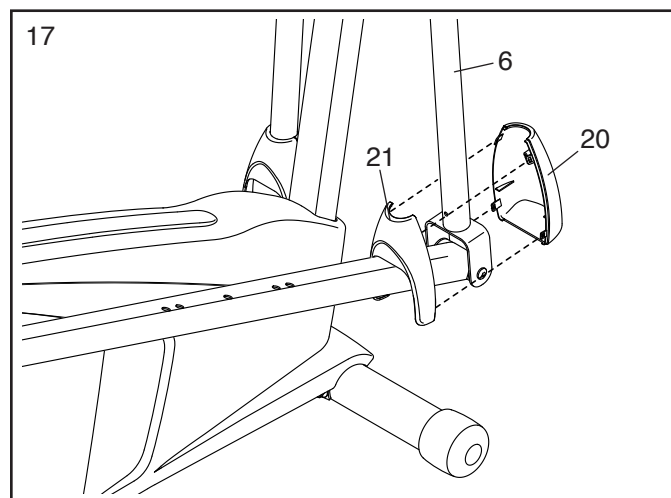


16. Insira o Tabuleiro de Acessórios (5) na Cobertura Posterior da Barra Vertical (3).



17. Fixe uma Cobertura Frontal da Perna (20) e uma Cobertura Posterior da Perna (21) em torno da Perna Superior (6) direita, premindo os ganchos da Cobertura Frontal da Perna contra as patilhas da Cobertura Posterior da Perna.

Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.

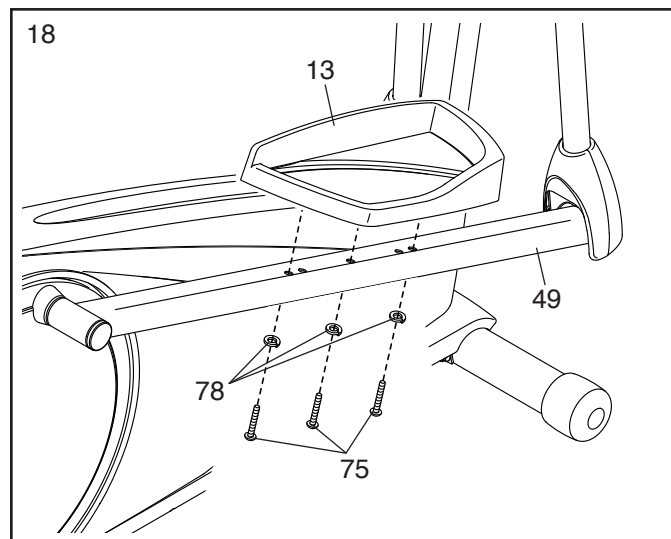


18. Identifique o Pedal Direito (13), que está marcado com um autocolante “Right” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita), e posicione-o conforme mostrado.

Fixe o Pedal Direito (13) ao Braço do Pedal Direito (49) com três Parafusos M10 x 45mm (75) e três Anilhas Fendidas M10 (78).

Certifique-se de que usa o orifício central e os dois orifícios exteriores para fixar o Pedal Direito.

Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.

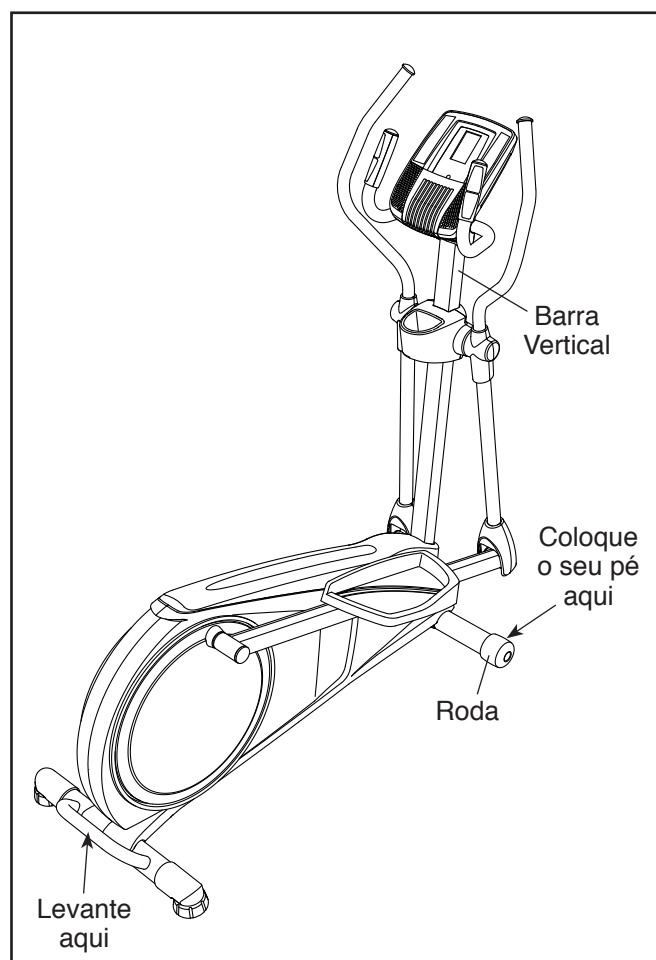


19. **Certifique-se de que todas as peças do aparelho elíptico fiquem devidamente apertadas.** Nota: poderão sobrar algumas peças após concluída a montagem. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.

COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO

COMO MOVER O APARELHO ELÍPTICO

Devido ao tamanho e ao peso do aparelho elíptico, são necessárias duas pessoas para o mover. Coloque-se diante do aparelho elíptico, agarre a barra vertical e apoie um pé contra uma das rodas frontais. Puxe pela barra vertical enquanto uma segunda pessoa levanta a asa do estabilizador traseiro, até que o aparelho elíptico fique a rolar sobre as rodas. Mova cuidadosamente o aparelho elíptico até ao local pretendido e depois baixe-o para o chão.



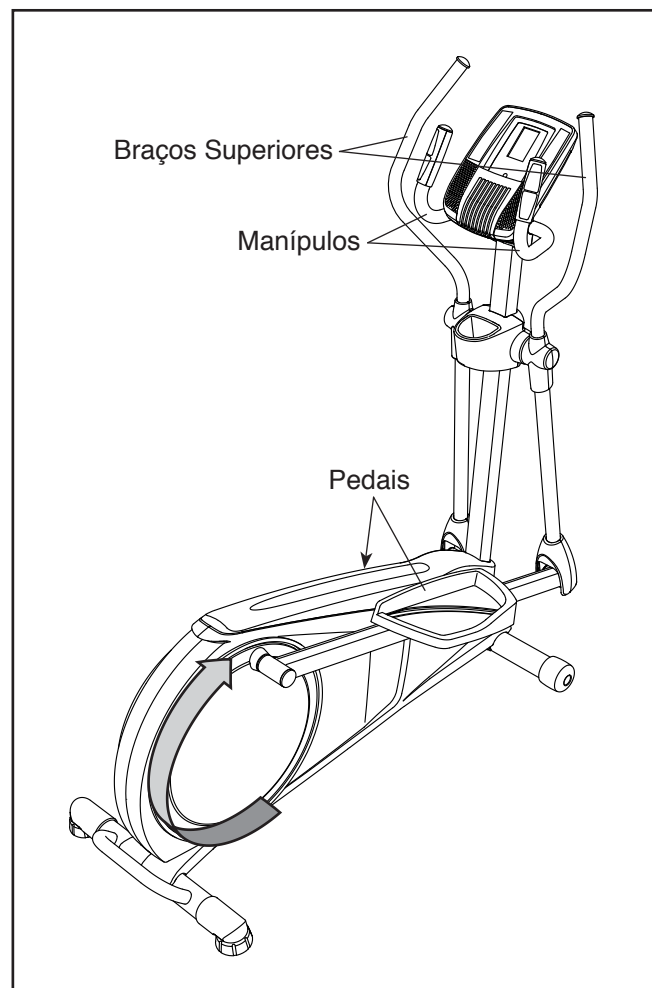
COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO

Se o aparelho elíptico balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores existentes por baixo do estabilizador traseiro até que o movimento de balanço seja eliminado.



COMO FAZER EXERCÍCIO COM O APARELHO ELÍPTICO

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

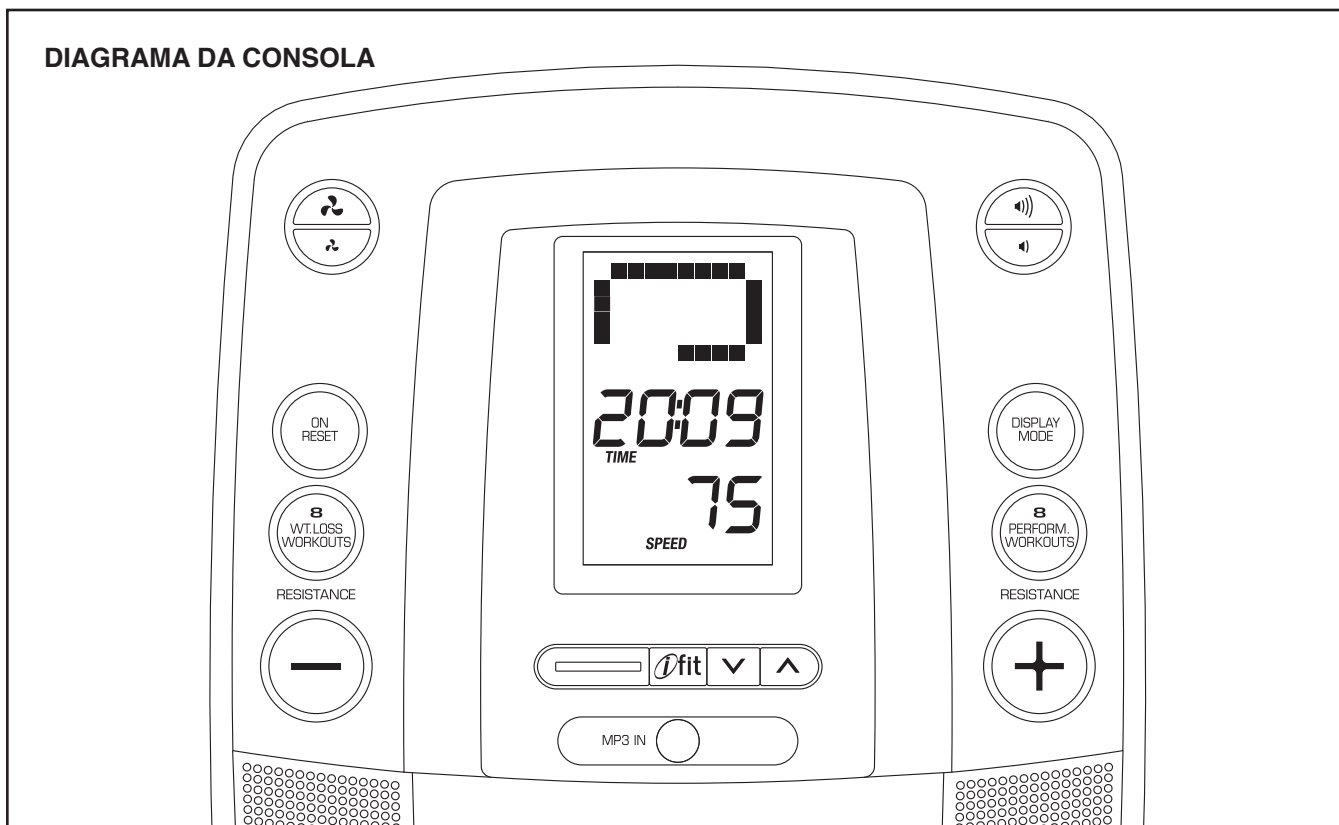


Empurre os pedais para baixo até que os mesmos comecem a deslocar-se num movimento contínuo.

Nota: Os discos dos pedais podem rodar em ambas as direcções. Recomenda-se que os faça rodar no sentido mostrado pela seta; contudo, para variar, pode fazê-los rodar no sentido oposto.

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 deslocar-se até que o volante pare.** Quando os pedais estiverem estacionários, comece por descer do pedal mais elevado. Depois, desça do pedal mais baixo.

DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar o seu exercício mais eficaz e divertido.

Quando utilizar o modo manual da consola, pode 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 medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho.

A consola oferece dezasseis sessões de exercício predefinidas – oito de perda de peso e oito de desempenho. Cada sessão de exercício predefinida altera automaticamente a resistência dos pedais enquanto o/a orienta ao longo de uma sessão de exercício eficaz.

A consola inclui ainda o sistema interactivo de exercício iFit, que permite à consola aceitar cartões iFit com sessões de exercício concebidas para o/a ajudar a atingir metas específicas de forma física.

Por exemplo, a perda de quilogramas indesejados com a sessão de exercício de Perda de Peso em 8 Semanas. As sessões de exercício iFit controlam a resistência dos pedais enquanto a voz de um treinador pessoal o/a orienta ao longo do exercício. Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. **Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.**

Pode até ligar um leitor de MP3 ou de CD ao sistema de som da consola e ouvir as suas músicas ou os seus audiolivros preferidos durante o exercício.

Para usar o modo manual, consulte a página 17. **Para usar uma sessão de exercício predefinida**, consulte a página 18. **Para usar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 19. **Para usar o sistema de som**, consulte a página 19.

Nota: Se houver uma película de plástico sobre o ecrã, retire-a.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Ligue a consola.

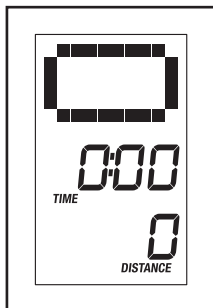
Prima qualquer botão ou comece a pedalar para activar a consola.

Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. Soará um toque e a consola ficará pronta a utilizar.

2. Selecciona o modo manual.

Sempre que ligar a consola, será automaticamente seleccionado o modo manual.

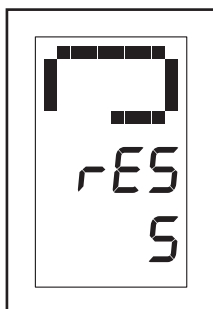
Se tiver seleccionado uma sessão de exercício, volte a seleccionar o modo manual premindo repetidamente o botão 8 Wt. Loss Workouts (8 sessões de exercício de perda de peso) ou o botão 8 Perform. Workouts (8 sessões de exercício de des-empenho) até surgir uma pista no ecrã superior.



3. Comece a pedalar e altere a resistência dos pedais conforme preferir.

Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumentar e diminuir Resistance (resistência).

Nota: Após premir os botões, demorará um momento até que os pedais alcancem o nível de resistência seleccionado.



4. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.

O ecrã pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

Calories (calorias)—Este modo de ecrã apresenta o número aproximado de calorias que queimou.

Distance (distância)—Este modo de ecrã apresenta a distância que pedalou em rotações.

Perfil—Quando é seleccionada uma sessão de exercício, este modo apresenta um perfil dos níveis de resistência da mesma.

Pulse (pulsação)—Este modo de ecrã apresenta a sua frequência cardíaca quando é utilizado o monitor da frequência cardíaca do punho (consulte o passo 5 na página 18).

Resistance (resistência)—Este modo de ecrã apresenta o nível de resistência dos pedais durante alguns segundos de cada vez que o nível de resistência é alterado.

Speed (velocidade)—Este modo de ecrã apresenta a sua velocidade de pedalada em rotações por minuto.

Time (tempo)—Quando é seleccionado o modo manual, este modo de ecrã apresenta o tempo decorrido. Quando é seleccionada uma sessão de exercício, este modo de ecrã apresenta o tempo restante da sessão de exercício.

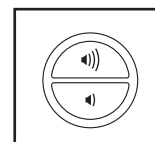
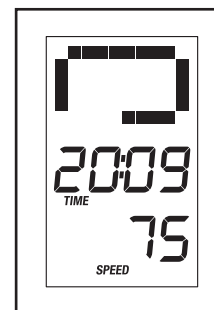
Pista—Quando é seleccionado o modo manual, este modo de ecrã apresenta uma pista que representa 400 m (1/4 de milha). À medida que faz exercício, aparecem indicadores sucessivos à volta da pista até aparecer toda a pista. A pista desaparecerá então e os indicadores recomeçarão a aparecer em sucessão.

Prima repetidamente o botão Display Mode (modo de ecrã) para seleccionar as informações de exercício pretendidas.

Quando surgir a palavra SCAN no ecrã, este apresentará os modos de calorias, distância, velocidade e tempo num ciclo rotativo.

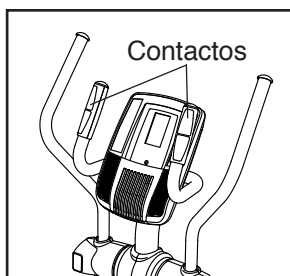
Para reiniciar o ecrã, prima o botão On/Reset (ligar/reiniciar).

Altere o nível de volume da consola premindo os botões para aumentar ou diminuir o volume.



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

Se houver películas de plástico sobre os contactos metálicos do monitor da frequência cardíaca do punho, remova-as. Além disso, certifique-se de que tenha as mãos limpas. Para medir o ritmo cardíaco, segure o sensor de pulsações do punho com as palmas pousadas sobre os contactos metálicos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**

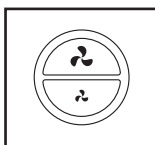


Quando a sua pulsação for detectada, surgirá no ecrã um símbolo intermitente em forma de coração e depois será mostrada a sua frequência cardíaca. Para uma leitura mais precisa do ritmo cardíaco, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos.

Se a frequência cardíaca não for mostrada, certifique-se de que as suas mãos estejam posicionadas conforme descrito. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos metálicos com demasiada firmeza. Para um melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca use álcool, abrasivos ou produtos químicos para limpar os contactos.**

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

A ventoinha pode ser configurada para velocidade alta ou baixa. Prima repetidamente o botão ventoinha para seleccionar uma velocidade da ventoinha ou para a desligar.



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, será emitida uma série de toques, a consola entrará em pausa e o tempo piscará no ecrã.

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

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

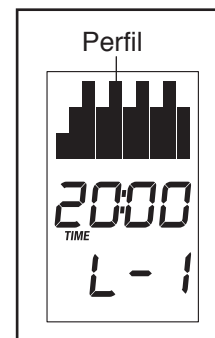
1. Ligue a consola.

Prima qualquer botão ou comece a pedalar para activar a consola.

Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. Soará um toque e a consola ficará pronta a utilizar.

2. Seleccione uma sessão de exercício predefinida.

Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão 8 Wt. Loss Workouts (8 sessões de exercício de perda de peso) ou o botão 8 Perform. Workouts (8 sessões de exercício de desempenho) até surgir no ecrã inferior o número da sessão de exercício pretendida.



Quando seleccionar uma sessão de exercício predefinida, passará pelo ecrã superior um perfil dos níveis de resistência da sessão de exercício, surgirá no ecrã central a duração da sessão de exercício e surgirá no ecrã inferior o número da sessão de exercício.

3. Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.

Cada sessão de exercício está dividida em vários 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.

Durante a sessão de exercício, o perfil da sessão apresenta o seu progresso (veja a ilustração acima). O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica o nível de resistência para o segmento em curso.

No final de cada segmento da sessão de 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 piscará no ecrã durante alguns segundos para o(a) 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 configuração premindo os botões de Resistance (resistência). Contudo, quando o segmento em curso terminar, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.

Se parar de pedalar durante alguns segundos será emitida uma série de sons e a sessão de exercício será pausada.

Para retomar a sessão de exercício, basta continuar a pedalar. A sessão de exercício continuará até que o último segmento fique intermitente no perfil e termine.

4. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na página 17.

5. Meça a sua frequência cardíaca, 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 UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFit

Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.

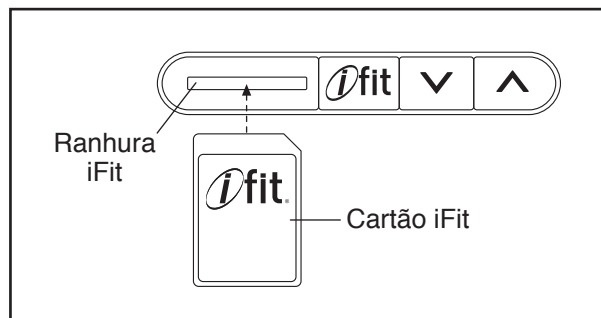
1. Ligue a consola.

Prima qualquer botão ou comece a pedalar para ligar a consola.

Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. Soará um toque e a consola ficará pronta a utilizar.

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

Para utilizar uma sessão de exercício iFit, introduza um cartão iFit na ranhura iFit; certifique-se de que o cartão iFit fique 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.



Em seguida, seleccione a sessão de exercício desejada do cartão iFit, premindo os botões de aumento e diminuição junto à ranhura iFit.

Passará pelo ecrã superior um perfil dos níveis de resistência da sessão de exercício, surgirá no ecrã central a duração da sessão de exercício e surgirá no ecrã inferior o número da sessão de exercício.

Um momento após seleccionar uma sessão de exercício, a voz de um treinador pessoal começará a orientá-lo(a) ao longo da sessão de exercício. As sessões de exercício iFit funcionam da mesma forma que as sessões de exercício predefinidas. Para utilizar a sessão de exercício, consulte os passos 3 a 6 na página 18.

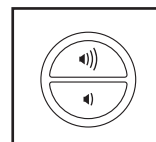
3. Quando tiver terminado o exercício, retire o cartão iFit.

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

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

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

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



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 danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar directa.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

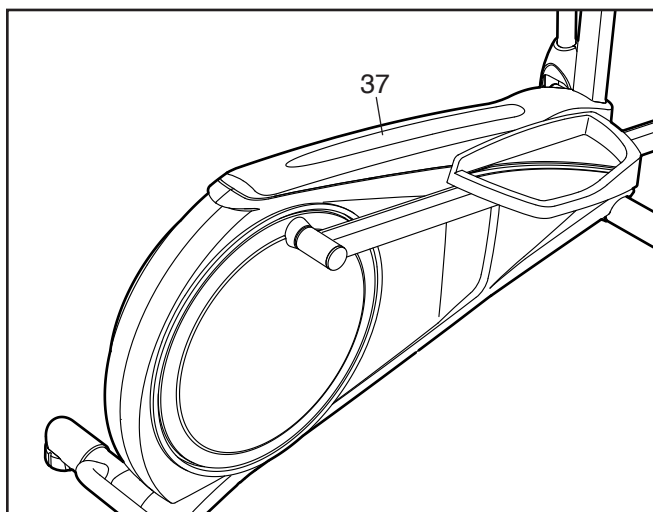
Se o ecrã da consola ficar mal iluminado, substitua todas as pilhas ao mesmo tempo; a maior parte dos problemas com a consola é resultante de pilhas gastas. Consulte o passo de montagem 6 na página 9 para instruções de substituição.

Se a consola não apresentar o ritmo cardíaco quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, consulte o passo 5 na página 18.

COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINAS

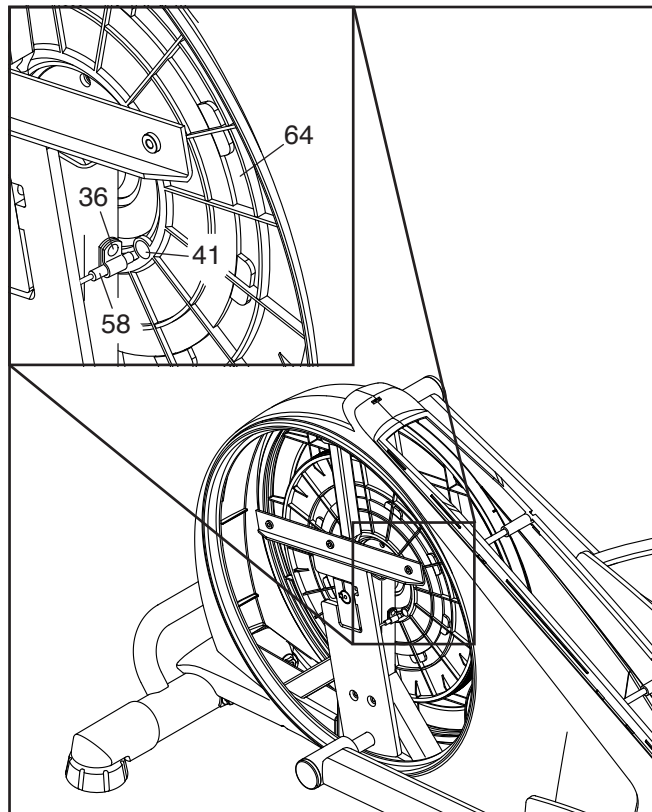
Se a consola não apresentar informações correctas, o interruptor de lâminas deve ser ajustado.

Para ajustar o interruptor de lâminas, comece por remover a Cobertura do Escudo (37). Com uma chave de fendas, solte as patilhas laterais da Cobertura do Escudo e depois remova-a.



Nota: Por uma questão de clareza, o disco do pedal não é mostrado no desenho abaixo.

Seguidamente, localize o Interruptor de Lâminas (58). Desaperte o Parafuso M4 x 16mm (36) sem o remover.



Em seguida, rode a Roldana (64) até que um Íman (41) fique alinhado com o Interruptor de Lâminas (58). Aproxime ou afaste ligeiramente o Interruptor de Lâminas do Íman. Depois, reaperte o Parafuso M4 x 16mm (36).

Rode a Roldana (64) por um momento. Repita estes procedimentos até que a consola exiba informações correctas.

Quando o interruptor de lâminas ficar correctamente ajustado, volte a colocar a cobertura do escudo.

COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

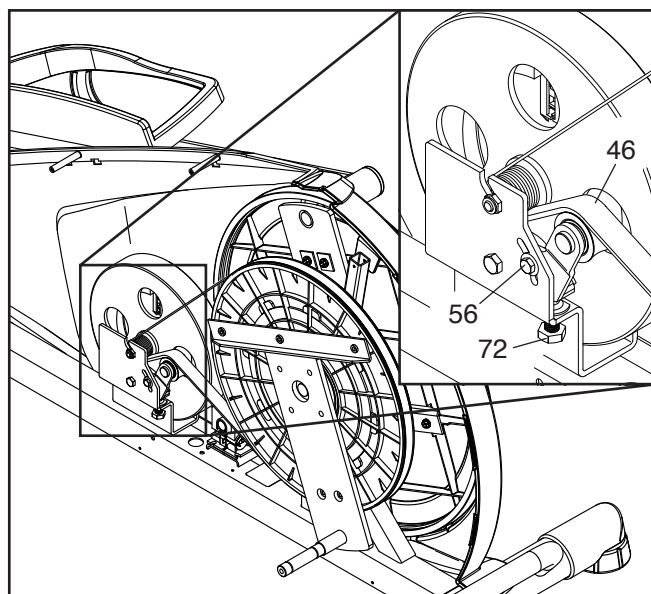
Se sentir que os pedais escorregam enquanto pedala, mesmo com a resistência ajustada para o nível mais elevado, pode ser necessário ajustar a correia de transmissão.

Para ajustar a correia de transmissão, deve remover a cobertura do escudo e o escudo esquerdo (consulte as instruções abaixo).

Consulte o DIAGRAMA AMPLIADO na página 27. Com uma chave de fendas, solte as patilhas laterais da Cobertura do Escudo (37) e depois remova-a.

Seguidamente, remova os Parafusos M4 x 16mm (36) e os Parafusos Auto-Roscantes M4 x 12mm (7) dos Escudos Direito e Esquerdo (44, 45). **Certifique-se de que anota o tamanho do Parafuso que remove de cada orifício.** Depois, remova cuidadosamente o Escudo Esquerdo.

Desaperte o Parafuso Axial (56). Depois, aperte o Parafuso de Ajuste da Correia de Transmissão (72) até que a Correia de Transmissão (46) fique tensa.



Quando a Correia de Transmissão (46) ficar tensa, aperte o Parafuso Axial (56).

Depois, volte a colocar o escudo esquerdo e a cobertura do escudo.

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	♥
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 Tocar nos Dedos dos Pés

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

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

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

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

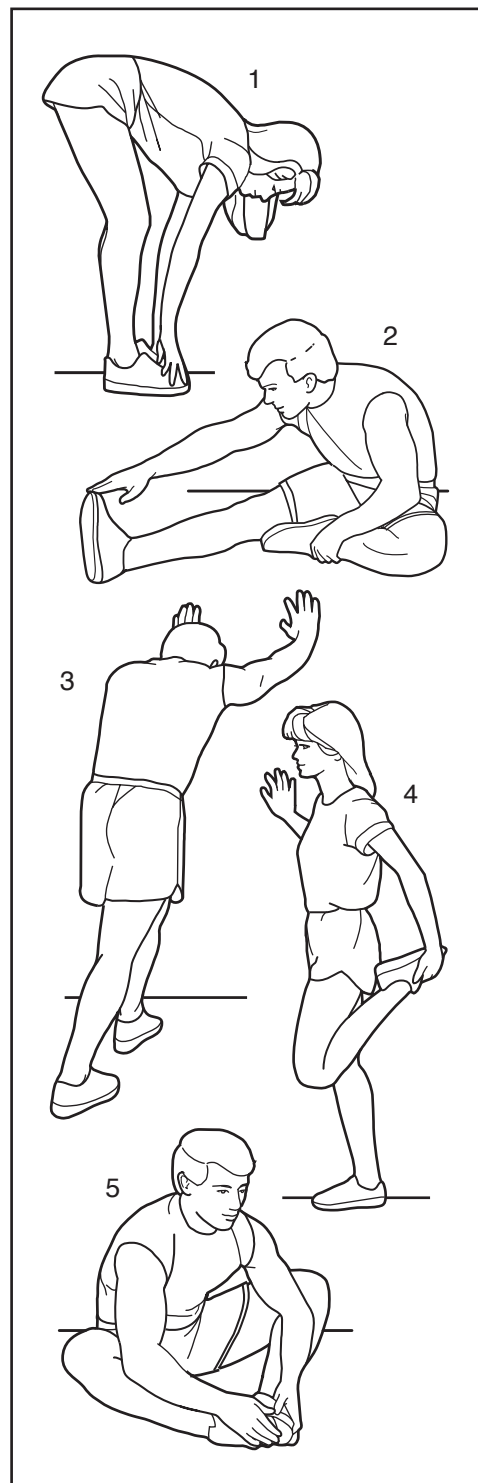
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna.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

4. Alongamento dos Quadricíptes

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

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

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



NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº PFEVEL73912.1 R0512A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	45	1	Escudo Direito
2	1	Barra Vertical	46	1	Correia de Transmissão
3	1	Cobertura Posterior da Barra Vertical	47	2	Pé Nivelador
4	1	Consola	48	2	Tampa do Estabilizador
5	1	Tabuleiro de Acessórios	49	1	Braço do Pedal Direito
6	2	Perna Superior	50	2	Roda
7	2	Parafuso Auto-Roscante M4 x 12mm	51	1	Mecanismo de Resistência
8	1	Braço Superior Esquerdo	52	1	Braço Tensor
9	1	Braço Superior Direito	53	1	Parafuso de Terra M4 x 16mm
10	2	Punho em Espuma	54	1	Motor de Resistência
11	2	Tampa do Braço Superior	55	4	Parafuso M8 x 15mm
12	1	Pedal Esquerdo	56	1	Parafuso Axial
13	1	Pedal Direito	57	1	Grampo do Interruptor de Lâminas
14	1	Braço do Pedal Esquerdo	58	1	Interruptor de Lâminas/Fio do Interruptor de Lâminas
15	2	Suporte do Pedal	59	4	Parafuso M8 x 10mm
16	1	Cobertura Frontal da Barra Vertical	60	1	Chave
17	4	Casquilho Axial	61	1	Porca de Travamento M8
18	10	Montagem do Disco do Pedal	62	1	Parafuso M6 x 16mm
19	2	Cobertura do Eixo A	63	2	Parafuso de Espera
20	2	Cobertura Frontal da Perna	64	1	Roldana
21	2	Cobertura Posterior da Perna	65	2	Parafuso M8 x 18mm
22	2	Cobertura do Eixo B	66	1	Pino do Braço Tensor
23	4	Casquilho do Braço do Pedal	67	1	Parafuso-Chave
24	1	Pedaleiro	68	1	Pino do Braço do Pedaleiro
25	1	Haste Direita do Pedaleiro	69	4	Pino do Motor de Resistência
26	2	Disco do Pedal	70	1	Estabilizador Traseiro
27	1	Espaçador do Braço do Pedaleiro	71	10	Parafuso #10 x 13mm
28	2	Fio	72	1	Parafuso de Ajuste da Correia de Transmissão
29	4	Rolamento	73	1	Estabilizador Frontal
30	2	Tampa do Braço do Pedal	74	1	Porca de Travamento M6
31	2	Conjunto de Pino e Parafuso	75	6	Parafuso M10 x 45mm
32	1	Cobertura Frontal da Consola	76	4	Pino M8 x 45mm
33	4	Anilha M8	77	6	Contraporca M8
34	1	Haste Esquerda do Pedaleiro	78	11	Anilha Fendida M10
35	2	Punho de Pulsações/Fio do Sensor	79	8	Parafuso M10 x 20mm
36	20	Parafuso M4 x 16mm	80	2	Parafuso M8 x 20mm
37	1	Cobertura do Escudo	81	1	Cobertura Posterior da Consola
38	2	Apoio do Pedaleiro	82	4	Parafuso M10 x 85mm
39	1	Manípulo	83	1	Parafuso M5 x 7mm
40	2	Anel de Retenção Grande	84	2	Espaçador do Eixo
41	2	Íman	*	—	Ferramenta de Montagem
42	1	Fio Principal	*	—	Pacote de Massa Lubrificante
43	2	Anilha M6	*	—	Manual do Utilizador
44	1	Escudo Esquerdo			

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 A

Modelo nº PFEVEL73912.1 R0512A

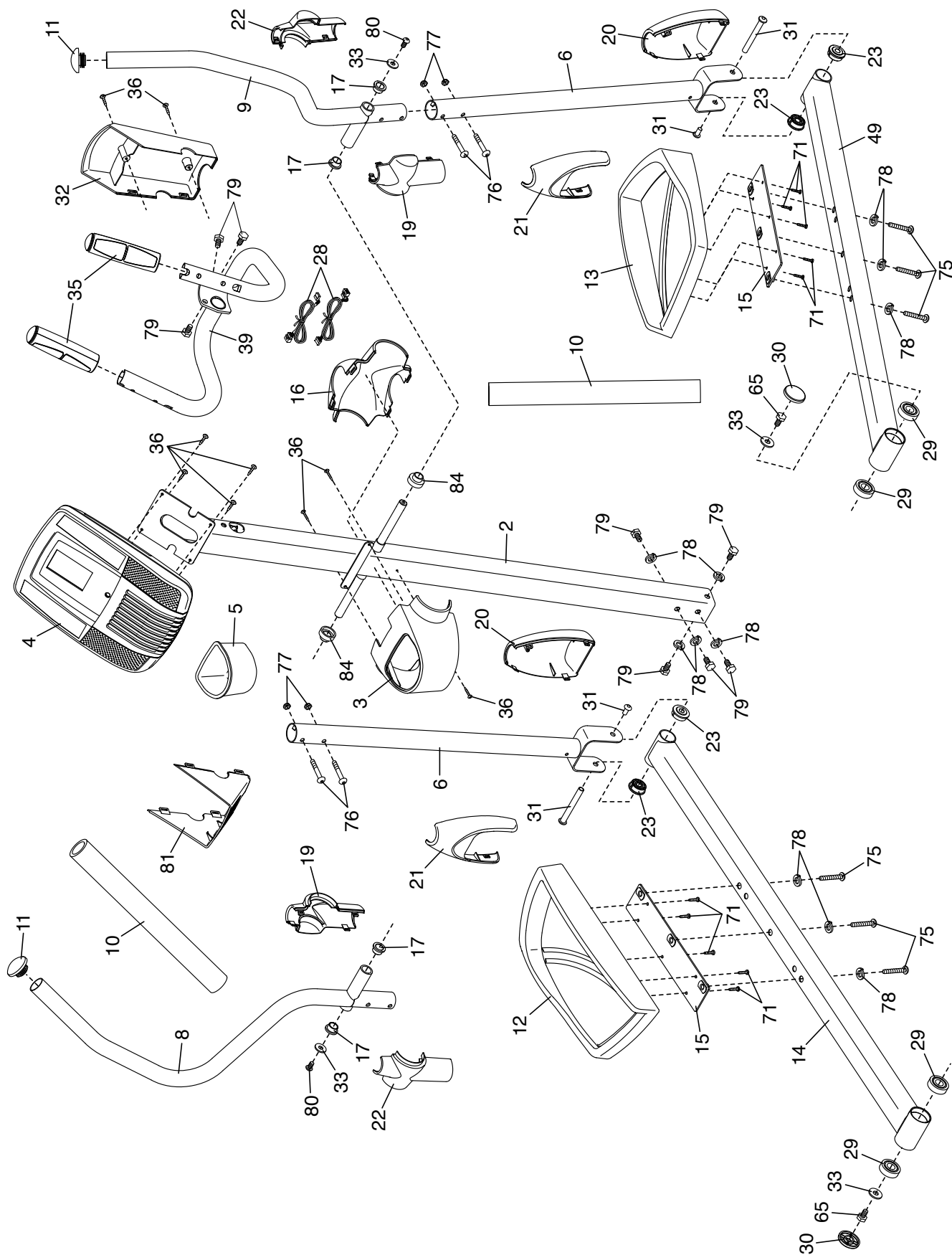
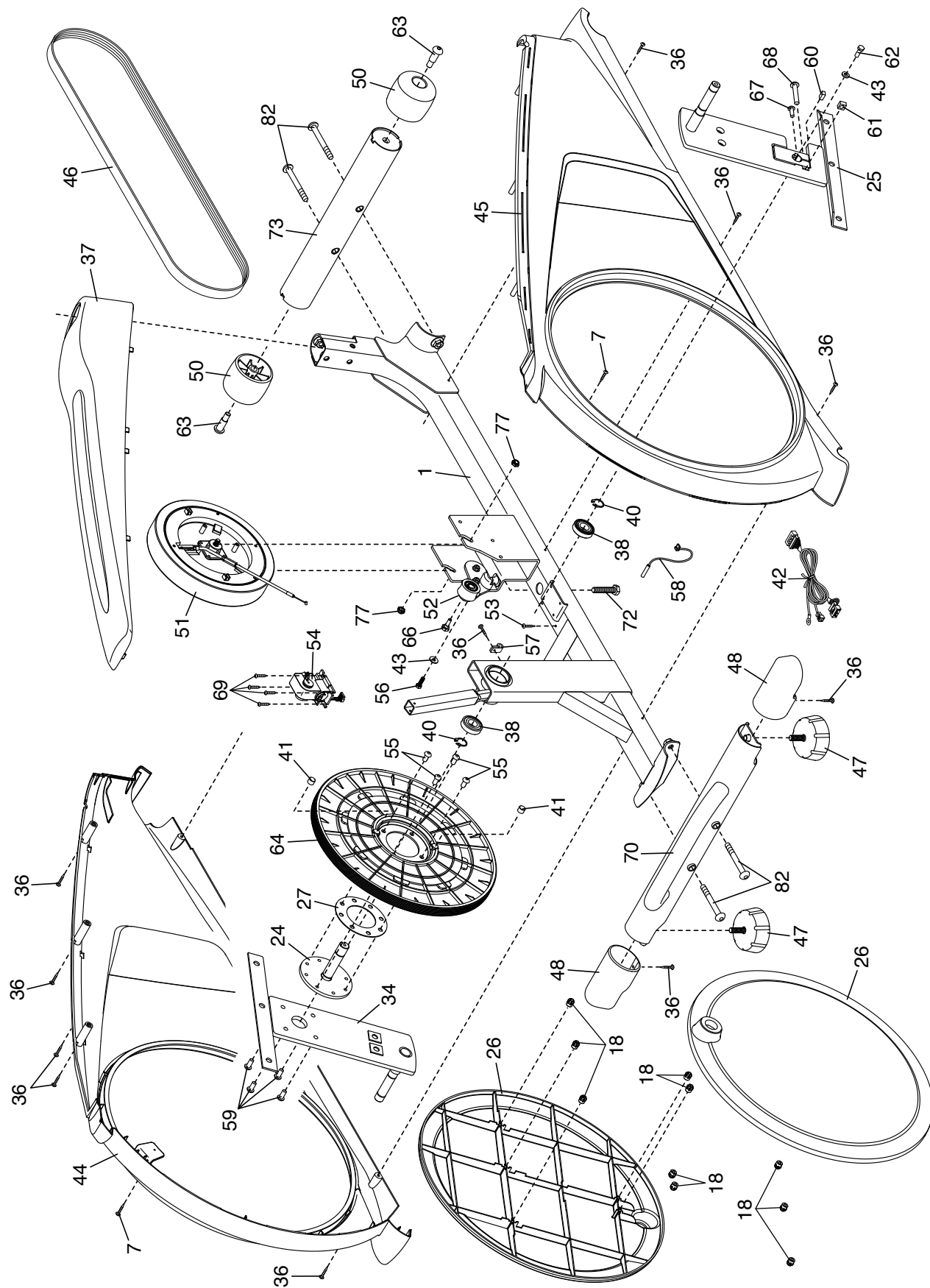


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº PFEVEL73912.1 R0512A



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.

