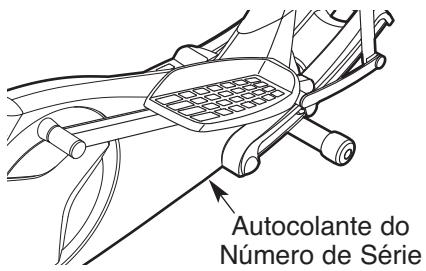


# PRO-FORM® 400 ZLE

Modelo nº PFEVEL74910.1  
Nº de Série \_\_\_\_\_

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



## DÚVIDAS?

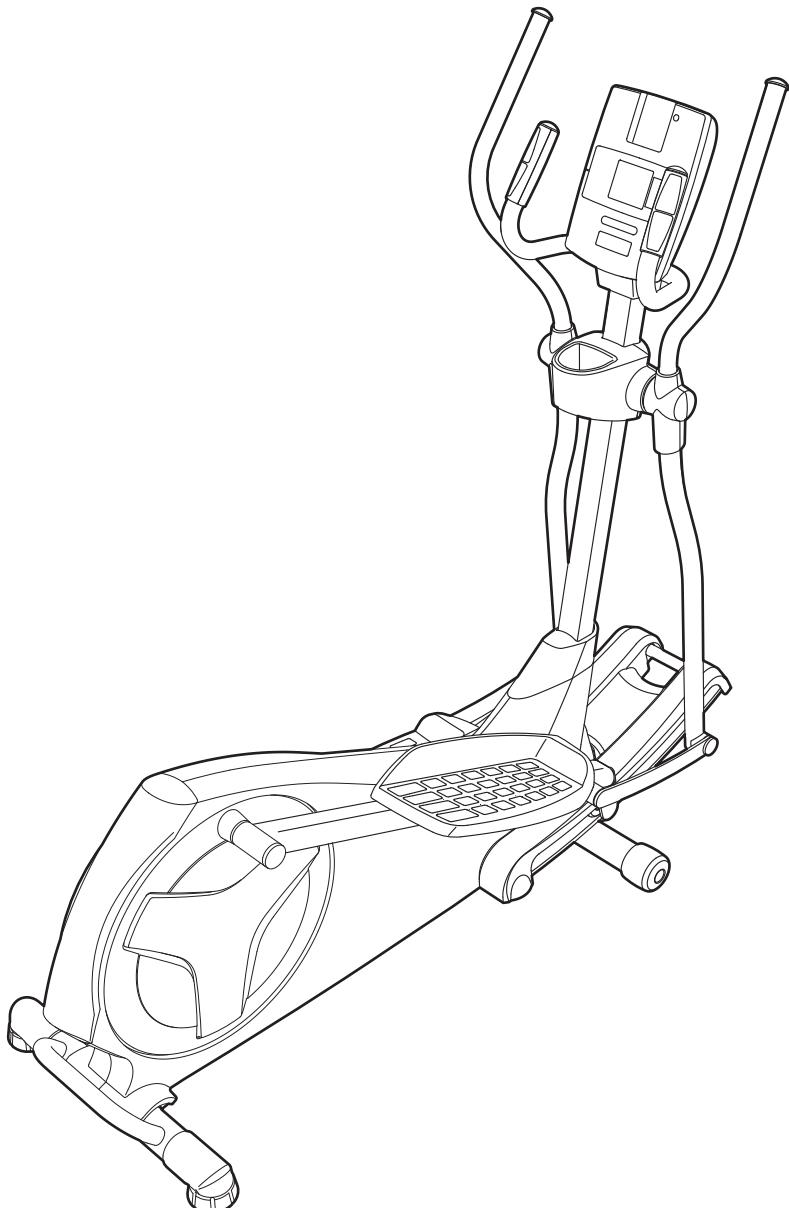
Se tiver dúvidas, se faltarem algu-  
mas peças ou se alguma peça  
estiver danificada, contacte o estab-  
elecimento onde adquiriu este  
produto.

website: [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

## ! CUIDADO

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

## MANUAL DO UTILIZADOR



[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

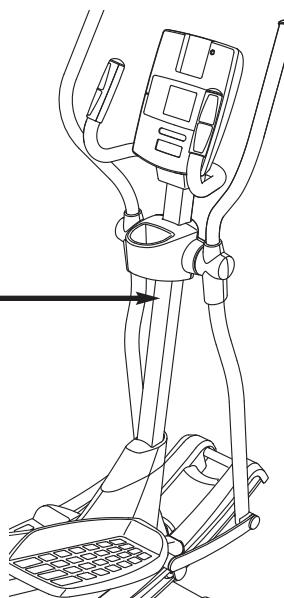
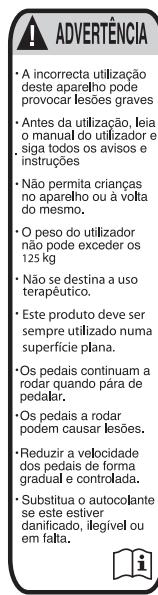
# ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO .....	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES .....	3
ANTES DE COMEÇAR .....	4
MONTAGEM .....	5
COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO .....	14
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS .....	21
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO .....	23
LISTA DE PEÇAS .....	24
DIAGRAMA AMPLIADO .....	26
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO .....	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM .....	Contracapa

## LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.**

Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.



# 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 exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Use o aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.
3. É da responsabilidade do proprietário deste equipamento garantir que todos os utilizadores deste aparelho elíptico 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 125 kg.
10. Vista roupa apropriada quando se exercitar; não use roupas folgadas que possam ficar presas no aparelho elíptico. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.
11. Não ajuste a rampa quando estiver um utilizador sobre o aparelho elíptico.
12. Segure-se aos manípulos ou aos braços superiores do aparelho elíptico sempre que subir para ele, descer dele ou o usar.
13. O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsações destina-se apenas a auxiliá-lo a determinar as tendências gerais do seu ritmo cardíaco.
14. 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.
15. Mantenha as costas direitas sempre que usar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.
16. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

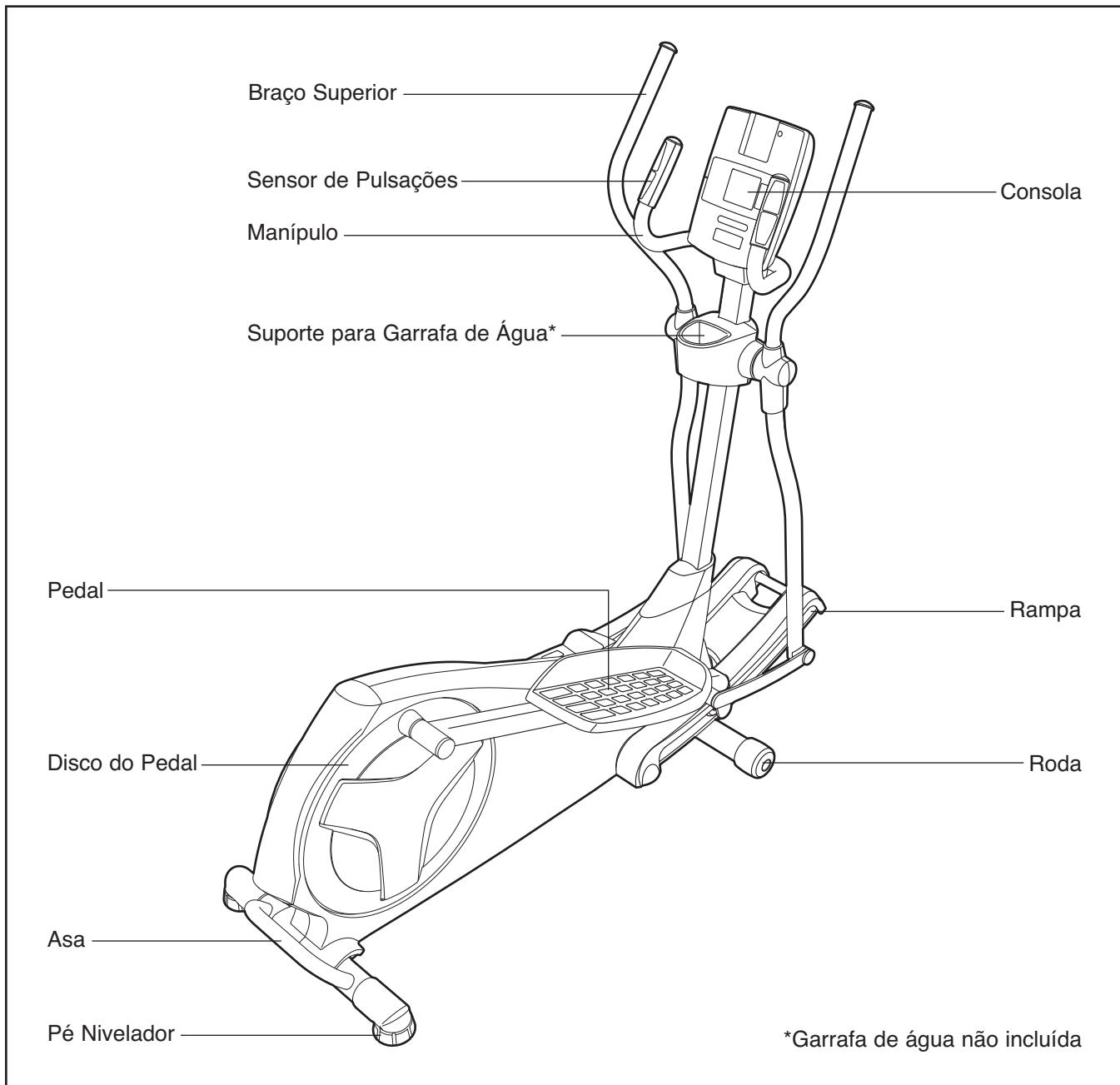
# ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o novo aparelho elíptico PROFORM® 400 ZLE. O aparelho elíptico 400 ZLE oferece uma selecção de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos.

**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

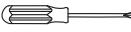
mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

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

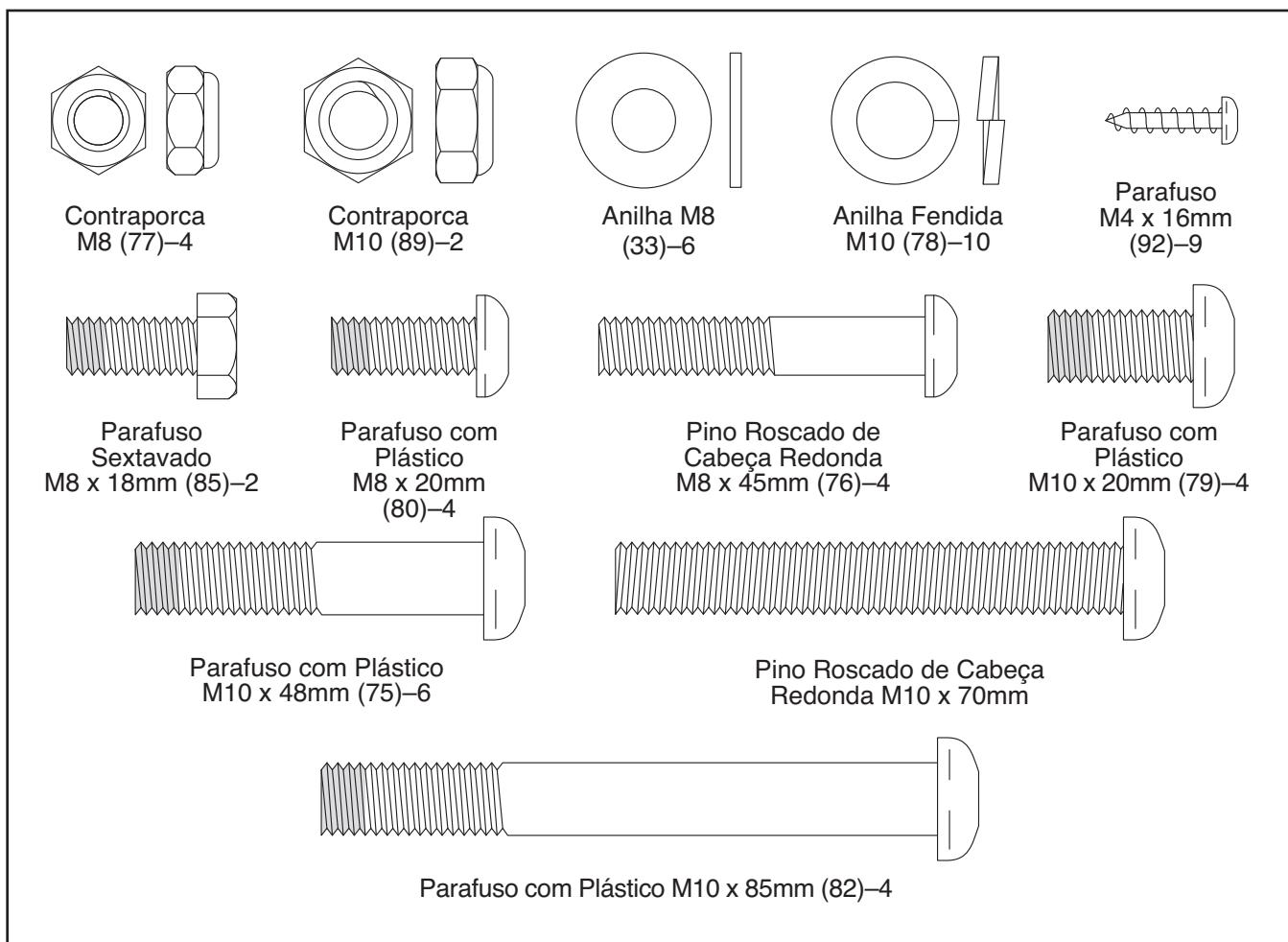


# MONTAGEM

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

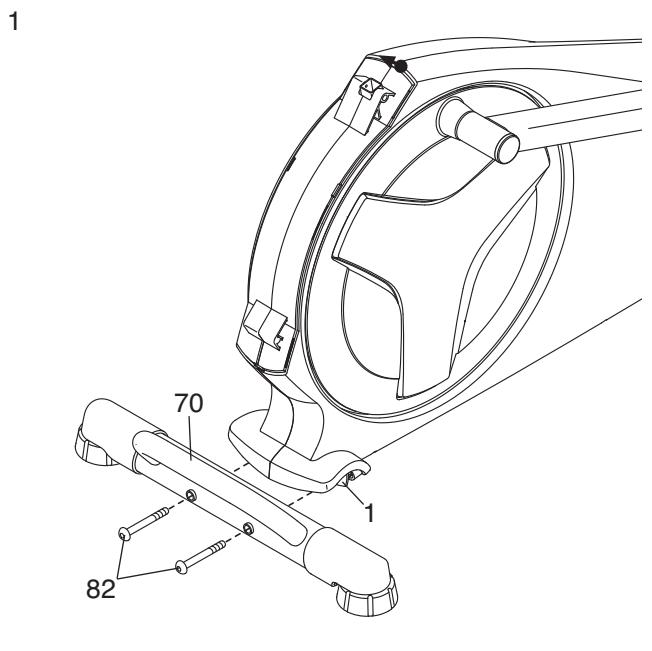
Adicionalmente à(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer uma chave Phillips  e uma chave inglesa .

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



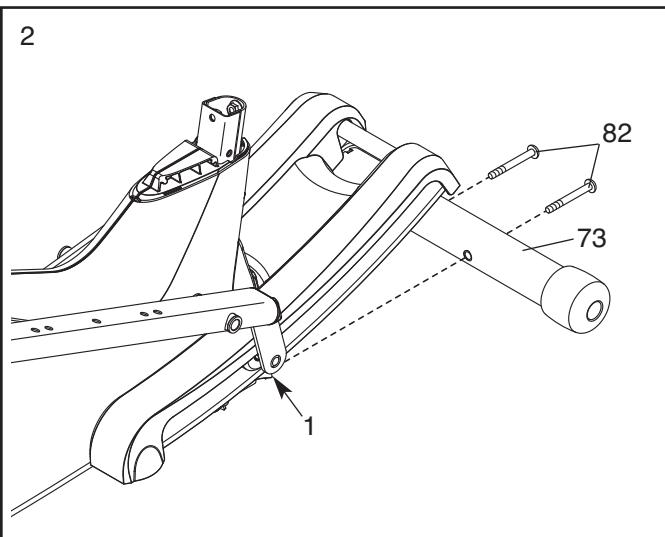
1. Para facilitar a montagem, leia as informações contidas na página 5 antes de começar.

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



2. Oriente o Estabilizador Frontal (73) de modo a que o autocolante "Front" fique voltado para o lado oposto à Estrutura (1).

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

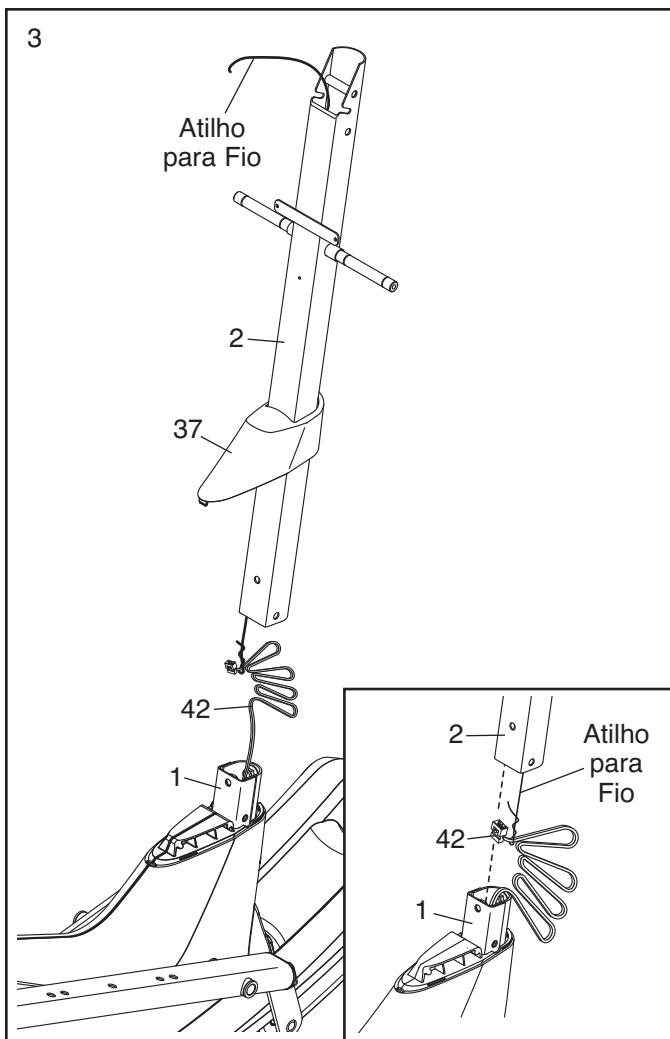


3. Oriente a Barra Vertical (2) e a Cobertura de Protecção Superior (37) conforme mostrado. Insira a Cobertura de Protecção Superior na Barra Vertical de baixo para cima.

Peça a outra pessoa que segure a Barra Vertical (2) junto à Estrutura (1).

**Consulte o desenho inserido.** Localize o atilho para fio na Barra Vertical (2). Ate a extremidade inferior do atilho para fio ao Fio Principal (42). Seguidamente, puxe para cima a extremidade superior do atilho para fio através do topo da Barra Vertical.

**Conselho: Para impedir que o Fio Principal (42) caia para o interior da Barra Vertical (2), segure o Fio Principal com um elástico ou fita adesiva.**

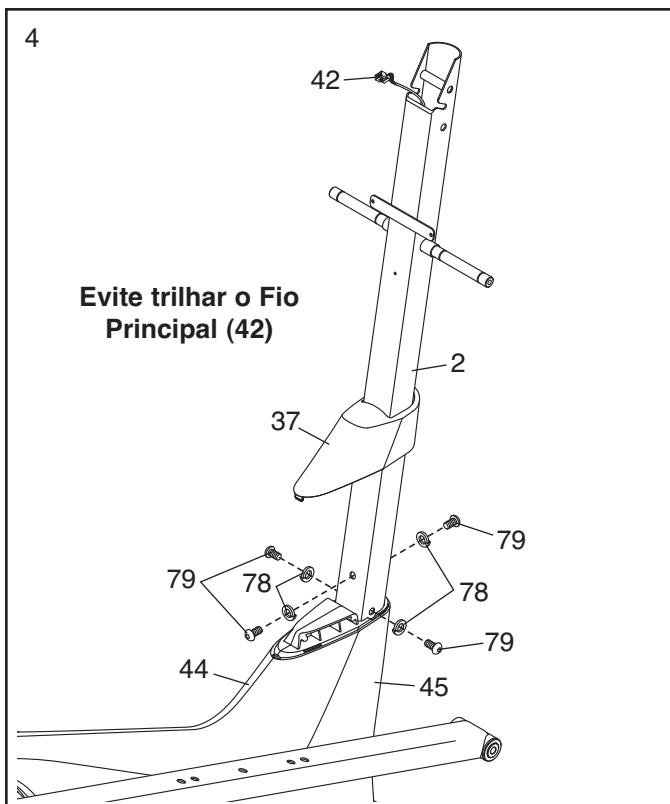


4. **Conselho: Evite trilhar o Fio Principal (42).**

Insira a Barra Vertical (2) na Estrutura (não mostrada).

Peça a outra pessoa que afaste a Cobertura de Protecção Superior (37). Fixe a Barra Vertical (2) com quatro Parafusos com Plástico M10 x 20mm (79) e quatro Anilhas Fendidas M10 (78).

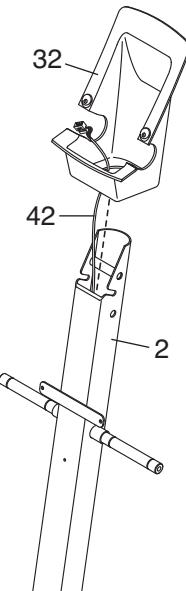
Depois, faça deslizar a Cobertura de Protecção Superior (37) para baixo e pressione-a contra as Protecções Esquerda e Direita (44, 45).



5. Posicione a Cobertura da Consola (32) conforme mostrado.

Introduza o Fio Principal (42) através da Cobertura da Consola (32) em sentido ascendente. Depois, insira a Cobertura da Consola na Barra Vertical (2).

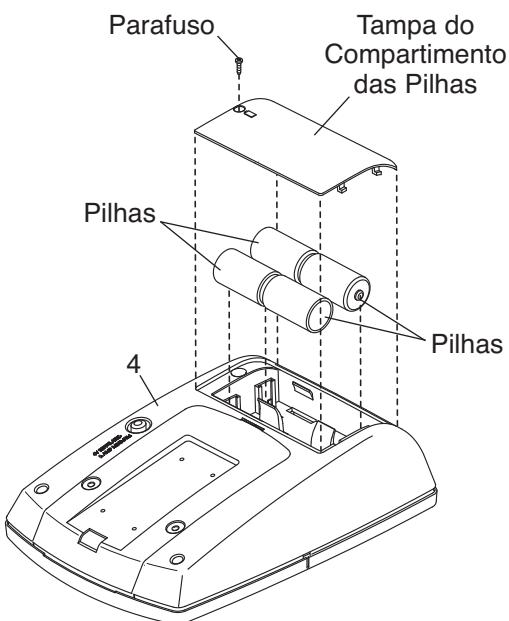
5



6. A Consola (4) pode funcionar com quatro pilhas D (não incluídas); recomenda-se o uso de pilhas alcalinas. **IMPORTANTE: Se a Consola tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe que ela aqueça até à temperatura ambiente antes de introduzir as pilhas. Caso contrário, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos.** Remova o parafuso, remova a tampa do compartimento das pilhas e introduza as pilhas no mesmo. **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.

Para adquirir um adaptador de corrente opcional, ligue para o número de telefone indicado na capa anterior 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 da consola; ligue o outro terminal a uma tomada instalada segundo todas as leis e regulamentos locais.

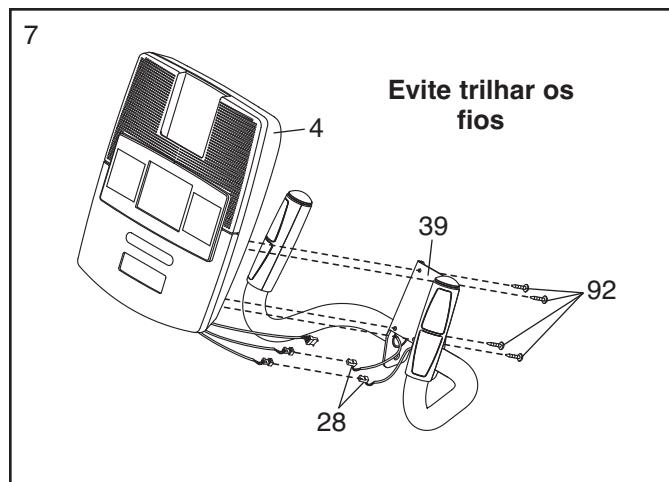
6



7. Oriente a Consola (4) e o Manípulo (39) conforme mostrado.

Ligue os fios da Consola (4) aos Fios de Pulsações (28).

**Conselho: Evite trilhar os fios.** Fixe a Consola (4) ao Manípulo (39) com quatro Parafusos M4 x 16mm (92).

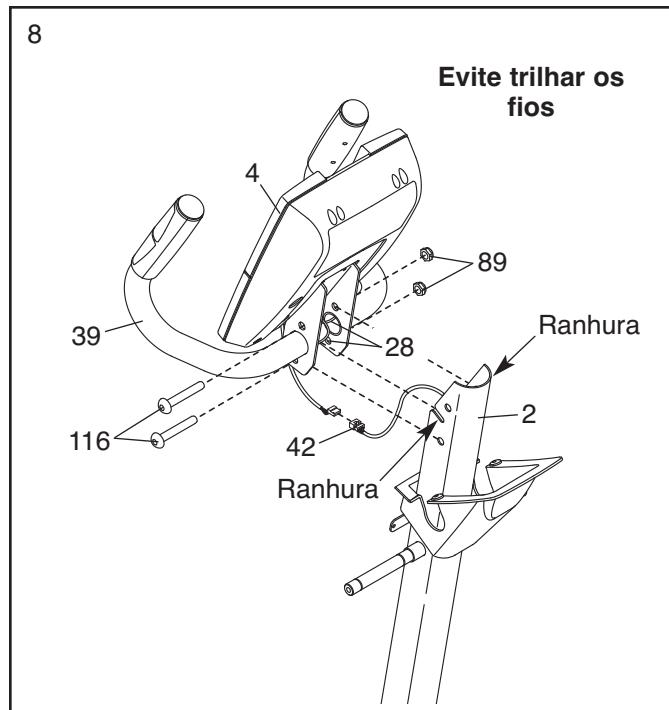


8. Oriente o Manípulo (39) conforme mostrado.

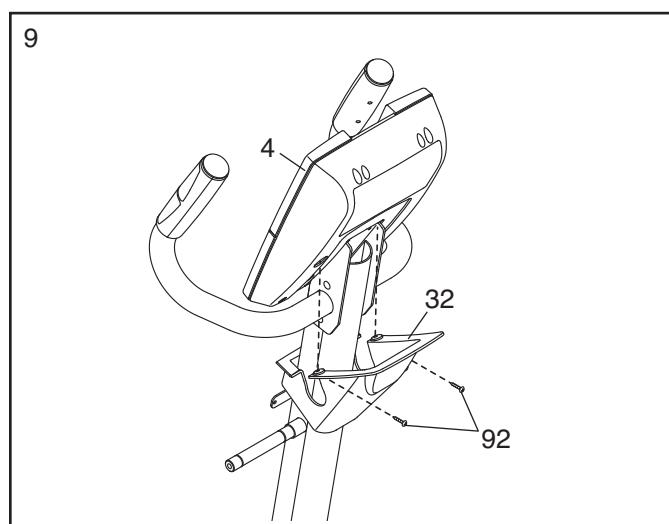
Enquanto uma segunda pessoa segura o Manípulo (39) junto à Barra Vertical (2), conecte o fio da Consola (4) ao Fio Principal (42). Introduza a extensão excessiva do fio na Barra Vertical.

**Conselho: Evite trilhar os Fios de Pulsações (28) dos lados esquerdo e direito do Manípulo (39).** Insira o Manípulo na Barra Vertical (2), ao mesmo tempo que introduz os Fios de Pulsações nas ranhuras indicadas da Barra Vertical.

**Conselho: Evite trilhar os fios.** Fixe o Manípulo (39) com dois Pinos Roscados de Cabeça Redonda M10 x 70mm (116) e duas Contraporcas M10 (89).



9. Fixe a Cobertura da Consola (32) à parte de trás da Consola (4) com dois Parafusos M4 x 16mm (92).

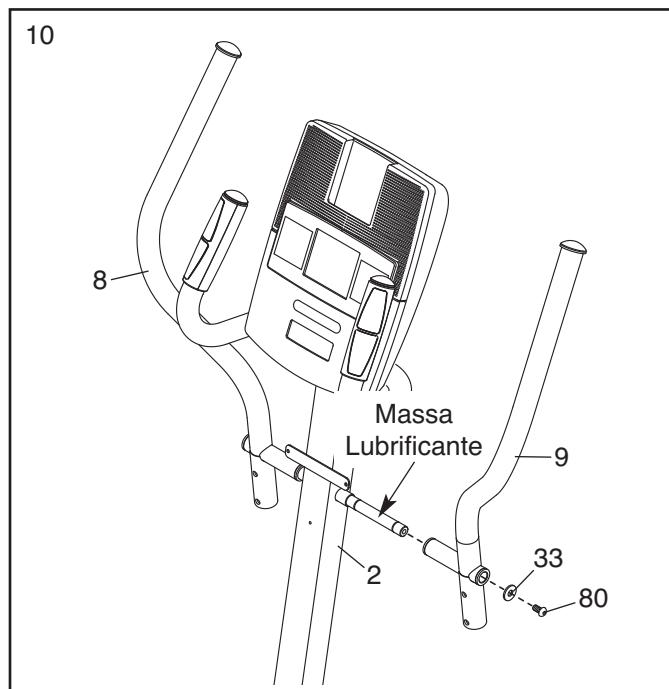


10. Usando um pequeno saco plástico para manter a mão limpa, aplique alguma da massa lubrificante incluída ao eixo do lado direito da Barra Vertical (2).

Identifique o Braço Superior Direito (9), que está marcado com um autocolante "Right" (L ou *Left* indica esquerdo; R ou *Right* indica direita), e oriente-o conforme mostrado. Insira o Braço Superior Direito no eixo do lado direito da Barra Vertical (2).

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

**Repita este passo para fixar o Braço Superior Esquerdo (8).**



11. Identifique o Braço de Ligação Direito (98), que está marcado com um autocolante "Right" (L ou *Left* indica esquerdo; R ou *Right* indica direita), e oriente-o conforme mostrado.

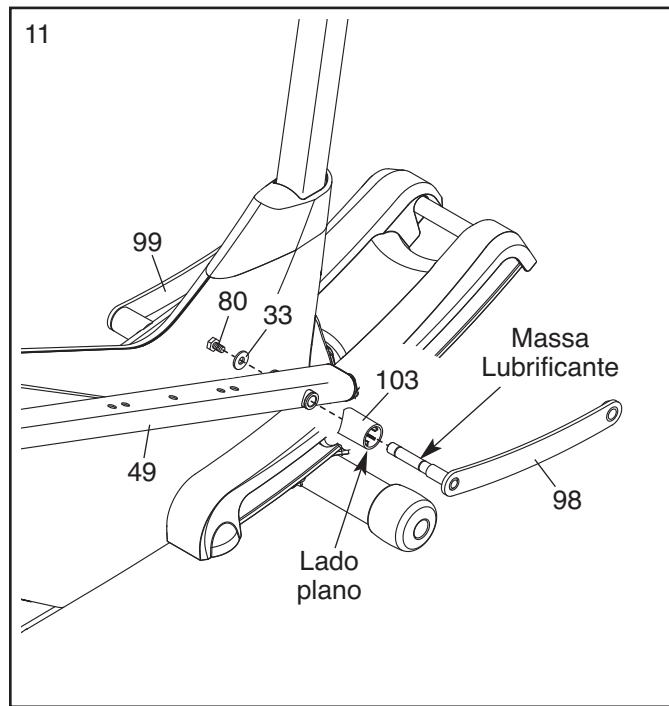
Aplique massa lubrificante ao eixo do Braço de Ligação Direito (98).

Insira uma Cobertura do Braço de Ligação (103) no eixo do Braço de Ligação Direito (98).

**Certifique-se de que o lado plano da Cobertura do Braço de Ligação fique voltado para o Braço de Ligação Direito.**

Introduza o Braço de Ligação Direito (98) no Braço do Pedal Direito (49). Fixe o Braço de Ligação Direito com um Parafuso com Plástico M8 x 20mm (80) e uma Anilha M8 (33).

**Repita este passo para fixar o Braço de Ligação Esquerdo (99).**

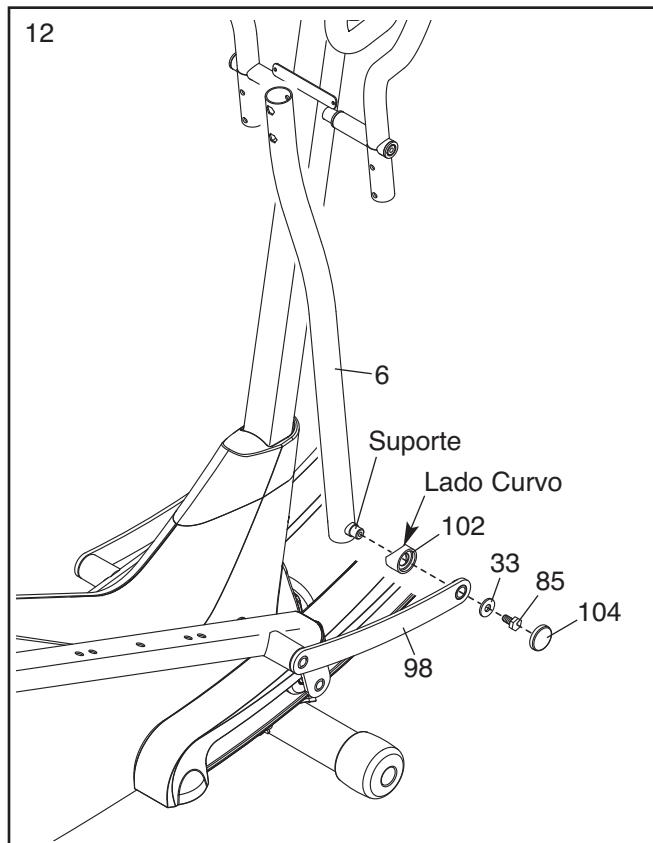


12. Peça a outra pessoa que segure uma Cobertura do Casquilho (102) sobre o suporte da Perna Superior (6) direita. **Certifique-se de que o lado curvo da Cobertura do Casquilho fique voltado para a Perna Superior.**

Fixe o Braço de Ligação Direito (98) e a Cobertura do Casquilho (102) à Perna Superior (6) direita com um Parafuso Sextavado com Plástico M8 x 18mm (85) e uma Anilha M8 (33).

Depois, pressione uma Cobertura do Parafuso do Braço de Ligação (104) contra o Parafuso Sextavado com Plástico M8 x 18mm (85).

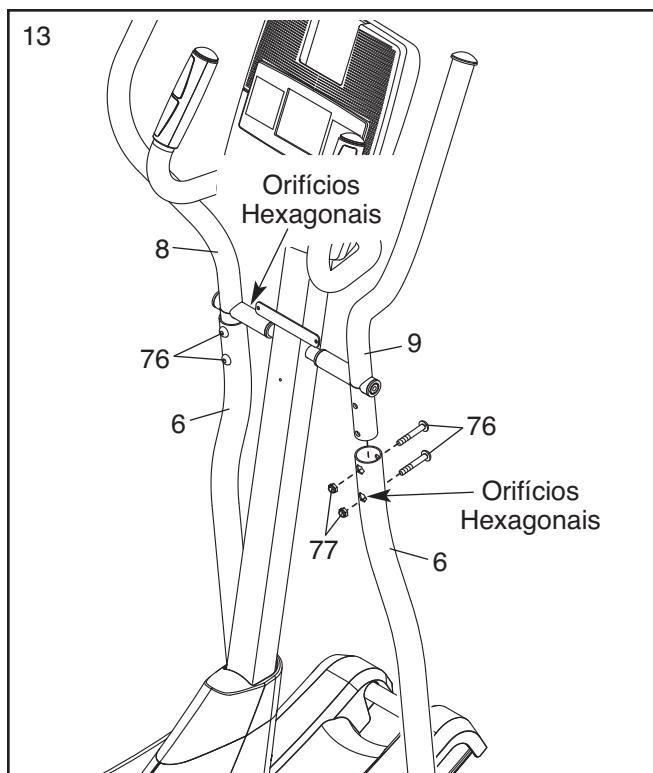
**Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.**



13. Com a ajuda de outra pessoa, introduza o Braço Superior Direito (9) na Perna Superior (6) direita.

Fixe o Braço Superior Direito (9) com dois Pinos Roscados de Cabeça Redonda M8 x 45mm (76) e duas Contraporcas M8 (77). **Certifique-se de que as Contraporcas estejam nos orifícios hexagonais.**

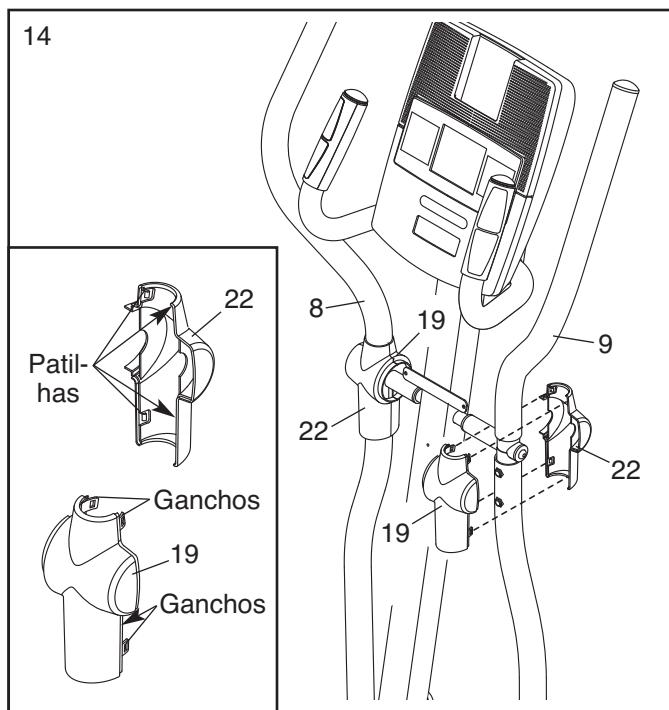
Fixe o Braço Superior Esquerdo (8) à outra Perna Superior (6) da mesma forma. **Certifique-se de que os Pinos Roscados de Cabeça Redonda M8 x 45mm (76) fiquem nas posições mostradas.**



14. **Consulte o desenho inserido.** Identifique uma Cobertura do Eixo A (19), que tem ganchos, e uma Cobertura do Eixo B (22), que tem patilhas.

Aperte uma Cobertura do Eixo A (19) e uma Cobertura do Eixo B (22) em torno do Braço Superior Direito (9).

**Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico. Certifique-se de que as Coberturas do Eixo (19, 22) fiquem posicionadas conforme mostrado.**

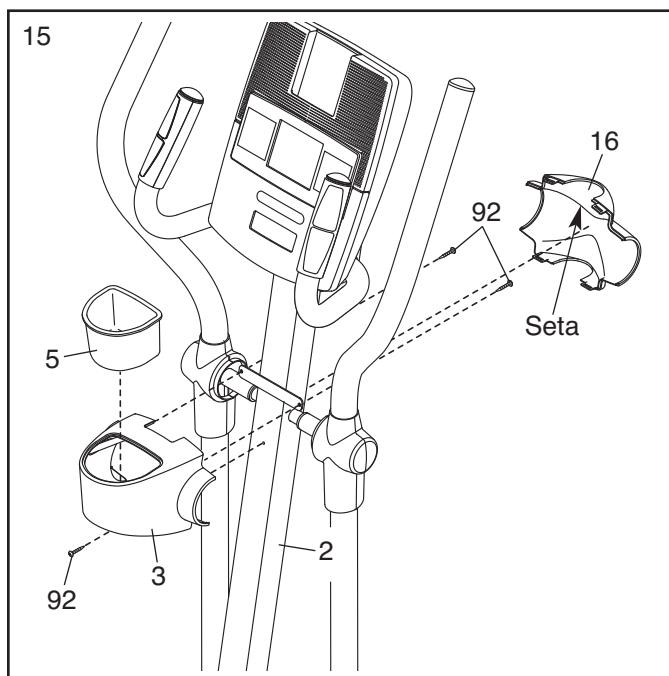


15. Fixe a Cobertura Posterior da Barra Vertical (3) à Barra Vertical (2) com três Parafusos M4 x 16mm (92).

Posicione a Cobertura Frontal da Barra Vertical (16) de modo a que a seta indicada aponte para cima.

Pressione a Cobertura Frontal da Barra Vertical (16) contra a Cobertura Posterior da Barra Vertical (3).

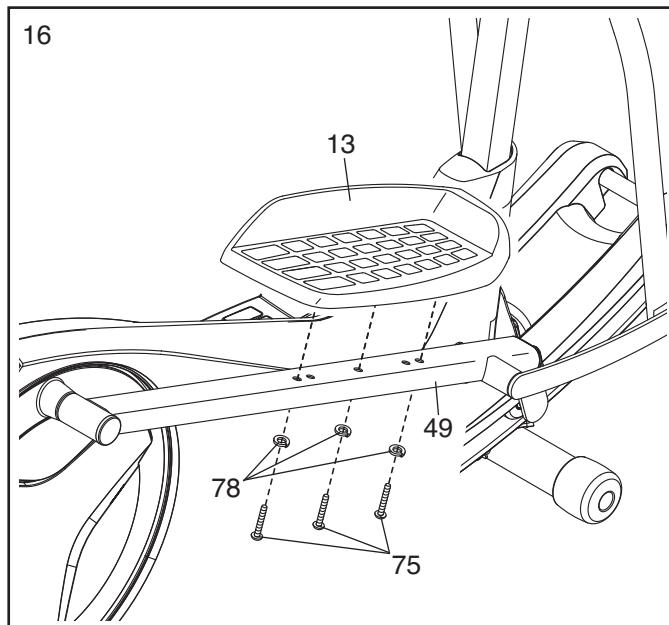
Depois, pressione o Suporte para Garrafa de Água (5) contra a Cobertura Posterior da Barra Vertical (3).



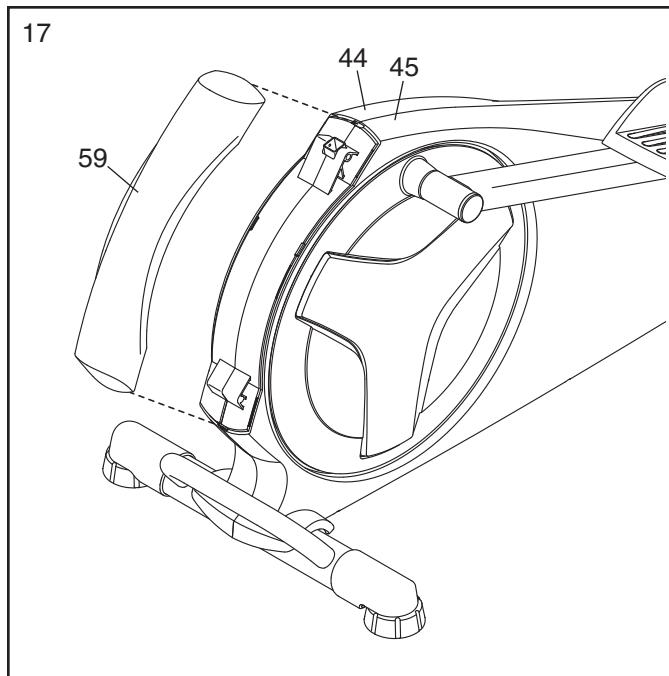
16. Identifique o Pedal Direito (13), que está marcado com um autocolante "Right" (L ou *Left* indica esquerdo; R ou *Right* indica direita).

Fixe o Pedal Direito (13) ao Braço do Pedal Direito (49) com três Parafusos com Plástico M10 x 48mm (75) e três Anilhas Dentadas M10 (78). **Certifique-se de que usa o orifício central e os dois orifícios exteriores para fixar o Pedal Direito.**

Fixe o Pedal Esquerdo (não mostrado) ao Braço do Pedal Esquerdo (não mostrado) da mesma forma.



17. Pressione a Cobertura de Protecção Posterior (59) contra as Protecções Esquerda e Direita (44, 45).



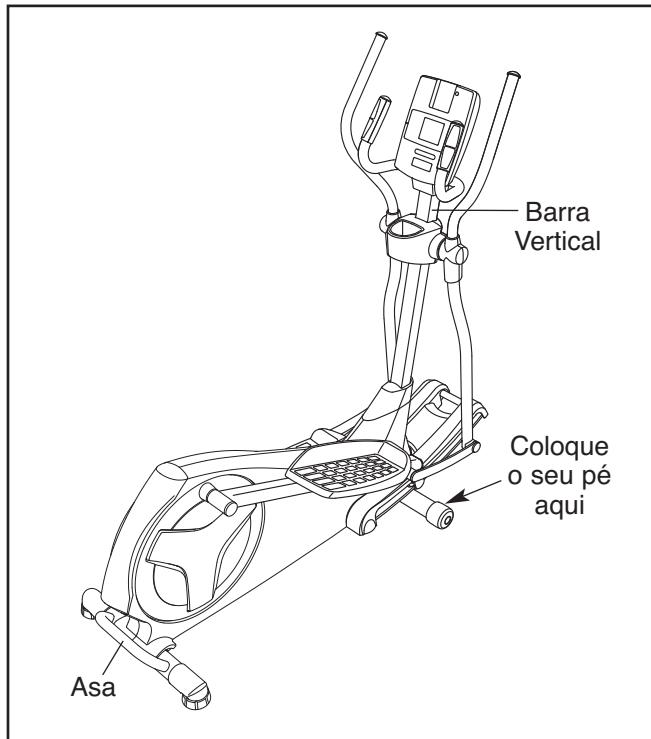
18. **Certifique-se de que todas as peças do aparelho elíptico fiquem devidamente apertadas.** Nota: Poderão sobrar algumas peças após concluir a montagem. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.

# COMO USAR O APARELHO ELÍPTICO

## COMO DESLOCAR O APARELHO ELÍPTICO

Devido ao tamanho e ao peso do aparelho elíptico, são necessárias duas pessoas para o deslocar.

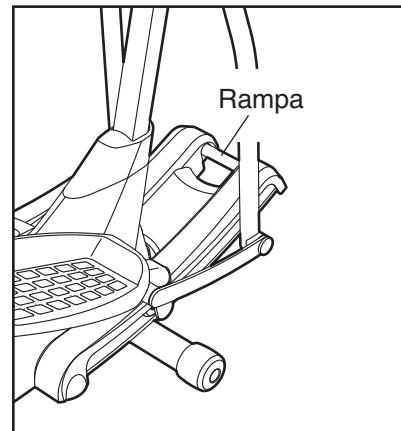
Coloque-se diante do aparelho elíptico, agarre a barra vertical e apoie um pé contra uma das rodas frontais. Puxe pela barra vertical enquanto uma segunda pessoa levanta a asa, até que o aparelho elíptico fique a rolar sobre as rodas. Desloque cuidadosamente o aparelho elíptico até ao local desejado e depois baixe-o para o chão.



## COMO ALTERAR A INCLINAÇÃO DA RAMPA

Para fazer variar o movimento dos pedais, pode alterar a inclinação da rampa. **Não ajuste a rampa quando estiver um utilizador sobre o aparelho elíptico.**

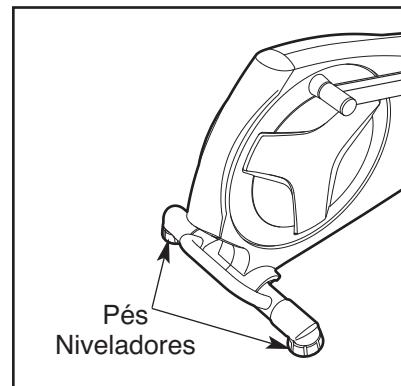
**Para elevar a rampa**, puxe a frente da rampa para cima até que a mesma fique engatada num dos três níveis de inclinação.



**Para baixar a rampa**, comece por puxar a frente da rampa para cima até à posição mais elevada. Seguidamente, pressione a rampa completamente para baixo. Depois, puxe a frente da rampa para cima até que a mesma fique engatada num dos três níveis de inclinação.

## 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.



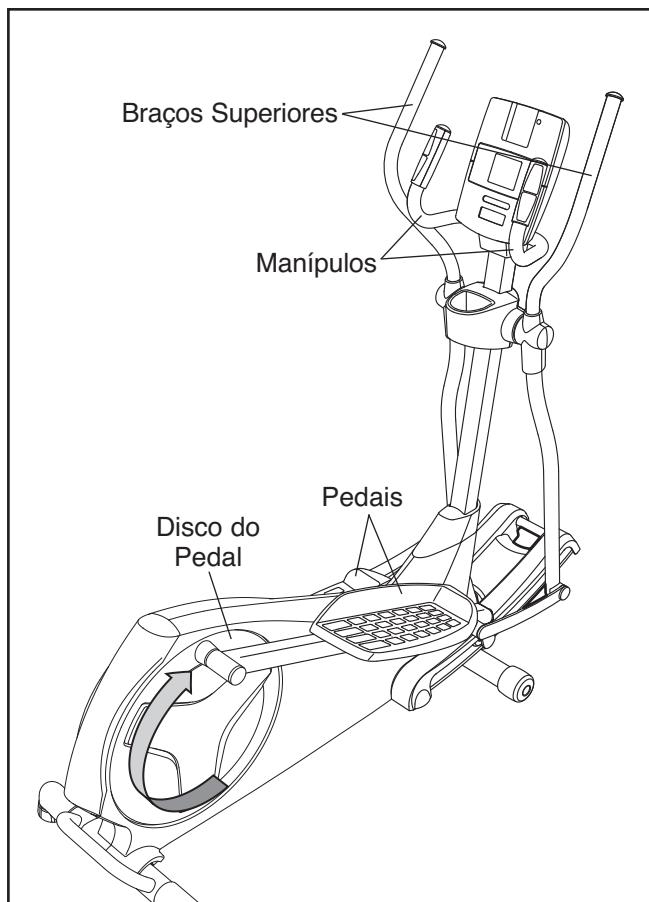
## COMO FAZER EXERCÍCIO COM O APARELHO ELÍPTICO

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.

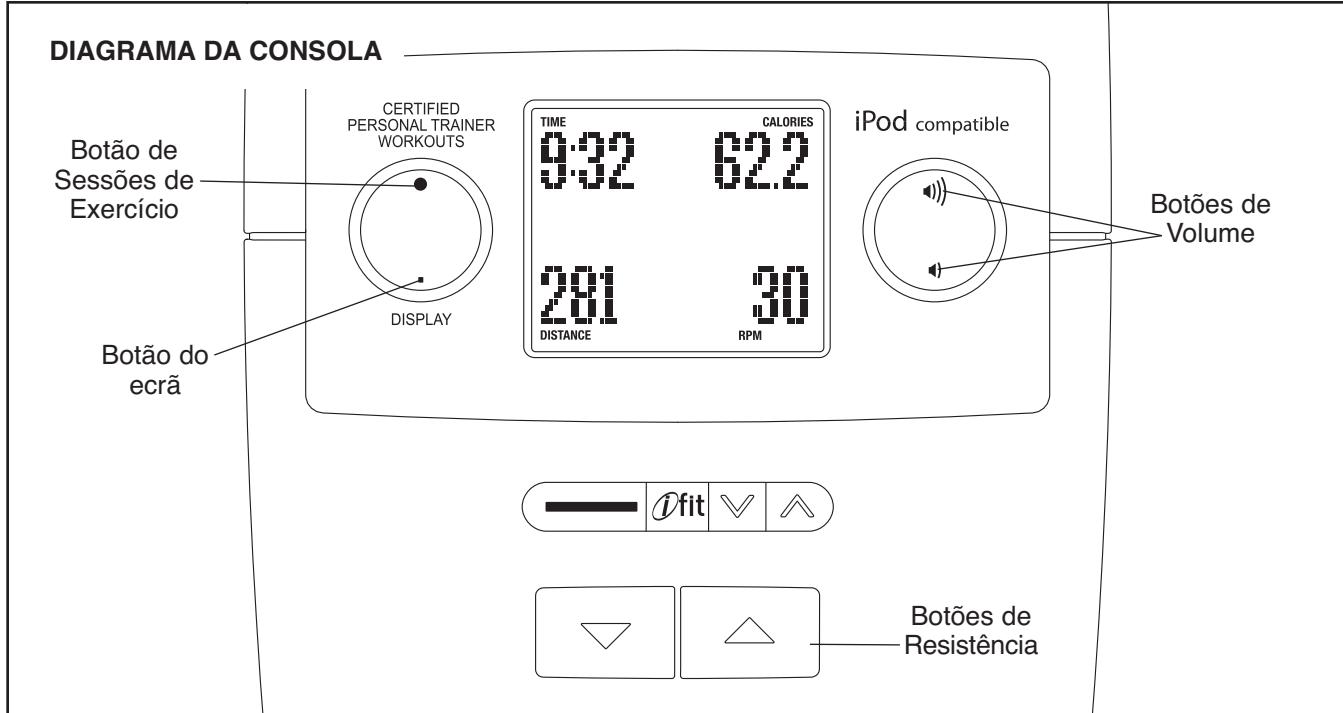
Empurre os pedais para baixo até que os mesmos comecem a deslocar-se num movimento contínuo.

**Nota: Os discos dos pedais podem rodar em ambas as direcções. Recomenda-se que faça rodar os discos dos pedais no sentido mostrado pela seta; contudo, para variar, pode fazer rodar os discos dos pedais 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 oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e divertidas.

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais, bastando para isso tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola mostra continuamente informações sobre o mesmo. Pode até medir o ritmo cardíaco utilizando o sensor de pulsações do pulso.

A consola oferece dezasseis sessões de exercício predefinidas. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais e incita-o a variar o seu ritmo de pedalada, ao orientá-lo 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 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](http://www.iFit.com) ou consulte a capa anterior deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas selecionadas.**

Pode até ligar o seu leitor de MP3 ou CD ao sistema de som da consola e ouvir a música ou os audiolivros da sua preferência, enquanto se exercita.

**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 20. Para alterar as definições da consola, consulte a página 20.**

Nota: Antes de usar a consola, certifique-se de que as pilhas estejam instaladas (consulte o passo 6 na página 8). Se houver uma película de plástico sobre o ecrã, remova-a.

## COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

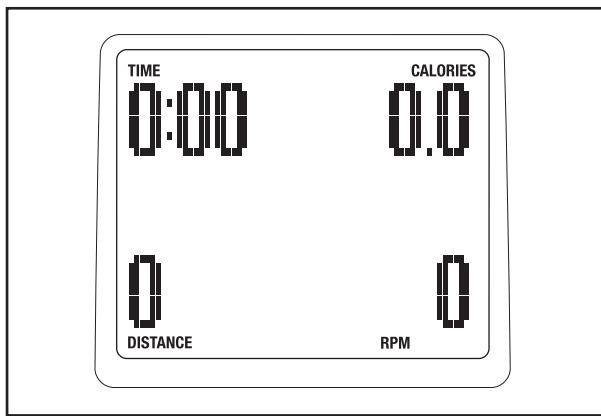
1. Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.

Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. A consola ficará então pronta a ser utilizada.

2. Seleccione o modo manual.

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

Se seleccionou uma sessão de exercício, prima repetidamente o botão de Sessões de Exercício com Treinador Pessoal Certificado [CERTIFIED PERSONAL TRAINER WORKOUTS] (consulte o desenho na página 16) até que surjam zeros no ecrã.



3. Altere a resistência dos pedais conforme pretendido.

À medida que pedala, altere a resistência dos pedais premindo repetidamente os botões de aumento e diminuição de Resistência (consulte o desenho na página 16). Nota: Após premir os botões, os pedais demoram um momento até atingirem o nível de resistência seleccionado.

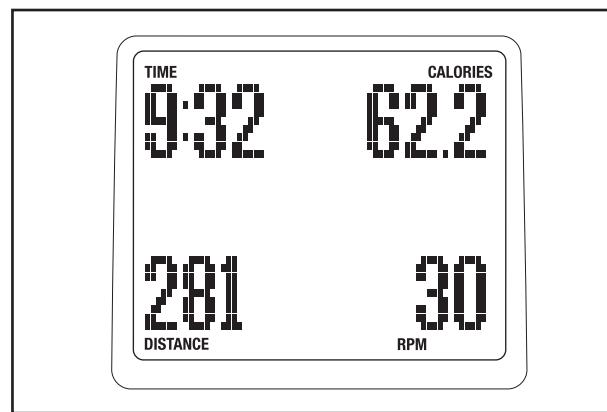


4. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.

A consola oferece diversos modos de apresentação. O modo de apresentação seleccionado determinará as informações sobre a sessão de exercício mostradas. Prima repetidamente o botão do Ecrã [DISPLAY] (consulte o desenho na página 16) para seleccionar o modo de apresentação desejado.

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

**Tempo [TIME]**—Quando estiver seleccionado o modo manual, este modo de apresentação exibirá o tempo decorrido. Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício, o ecrã mostrará o tempo restante da sessão, em vez do tempo decorrido.



**Velocidade [SPEED]**—Este modo de apresentação mostrará a sua velocidade de pedalada em revoluções por minuto (rpm).

**Distância [DISTANCE]**—Este modo de apresentação mostrará a distância (número total de revoluções) que pedalou.

**Calorias [CALORIES]**—Este modo de apresentação exibirá o número aproximado de calorias que queimou.

**Pulsação [PULSE]**—Este modo de apresentação exibirá o seu ritmo cardíaco quando usar o sensor de pulsações do punho (consulte o passo 5 na página 18).

**Resistência [RESISTANCE]**—Este modo de apresentação exibirá o nível de resistência dos pedais por alguns segundos, de cada vez que se alterar o nível de resistência.

**Perfil**—Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício, este modo de apresentação exibirá um perfil dos níveis de resistência da sessão.

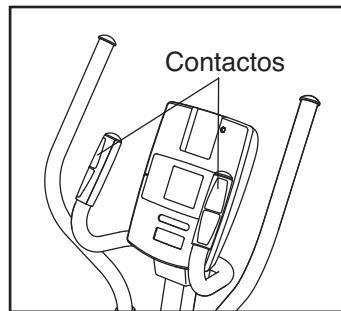
**Definições do Ecrã**—A consola oferece um modo de definições do ecrã a que se pode aceder quando surgem no ecrã as palavras *HOLD DISPLAY FOR SETTINGS*. Para alterar as definições do ecrã, consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 20.

Altere o nível de volume da consola premindo os botões de aumentar ou diminuir o Volume (consulte o desenho na página 16).

5. Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.

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

Para medir o ritmo cardíaco, segure no sensor de pulsações do punho com as palmas contra os contactos metálicos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**



Quando a sua pulsação for detectada, aparecerão traços no ecrã e depois será mostrado o seu ritmo cardíaco. Para uma leitura mais precisa do ritmo cardíaco, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos. Nota: Se continuar a agarrar o sensor de pulsações do punho, o ecrã mostrará o seu ritmo cardíaco durante até 30 segundos.

Se o ecrã não apresentar o ritmo cardíaco, certifique-se de que as suas mãos estejam posicionadas conforme a descrição. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos metálicos com demasiada firmeza. Para obter o melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos ou químicos para limpar os contactos.**

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

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, soará um toque, a consola pausará e o tempo piscará no ecrã. Para reiniciar o exercício, basta recomeçar a pedalar.

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

**COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA**

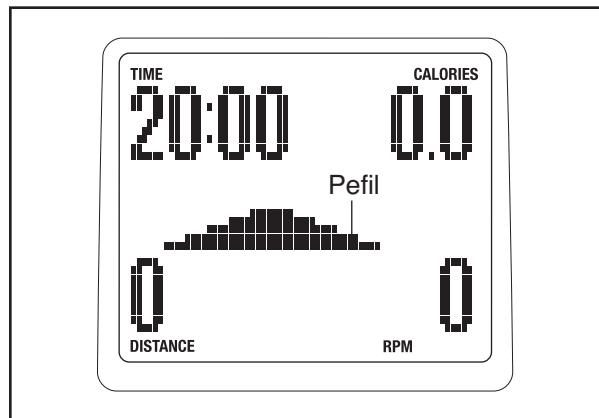
1. Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.

Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. A consola ficará então pronta a ser utilizada.

2. Selecione uma sessão de exercício predefinida.

Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão Sessões de Exercício com Treinador Pessoal Certificado [CERTIFIED PERSONAL TRAINER WORK-OUTS] até que surja no ecrã o perfil da sessão de exercício desejada.

Aparecerão no ecrã o tempo e um perfil dos níveis de resistência da sessão de exercício.



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

Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e uma velocidade-alvo. Nota: Podem estar programados para segmentos consecutivos os mesmos nível de resistência e/ou velocidade-alvo.

Durante a sessão de exercício, o perfil mostrará a sua progressão. 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. O nível de resistência e a velocidade-alvo também aparecem no ecrã.

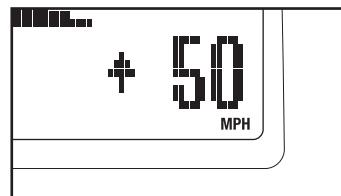
Se estiverem programados um nível de resistência e/ou uma velocidade-alvo diferentes para o segmento seguinte, o nível de resistência e/ou a velocidade-alvo piscarão no ecrã durante alguns segundos para o(a) alertar. A resistência dos pedais será, então, alterada.

Enquanto faz exercício, será incentivado a manter a velocidade de pedalada próximo da velocidade-alvo do segmento em curso. Quando aparecer uma seta a apontar para cima no ecrã, aumente a velocidade. Quando aparecer uma seta a apontar para baixo no ecrã, reduza a velocidade. Quando não surgir qualquer seta, mantenha a sua velocidade.

**IMPORTANTE: A velocidade-alvo destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade real pode ser mais lenta do que a velocidade-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.**

Se o nível de resistência para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preferir manualmente a definição premindo os botões de Resistência. **Contudo, quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.**

A sessão de exercício continuará da mesma forma até terminar o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. Soará um som, a consola pausará e o tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar o exercício, basta recomeçar a pedalar.



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

Consulte o passo 4 na página 17.

#### 5. Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.

Consulte o passo 5 na página 18.

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

Consulte o passo 6 na página 18.

## COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT

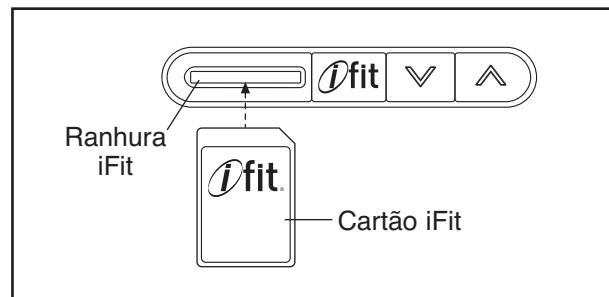
Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. Para adquirir cartões iFit, vá a [www.iFit.com](http://www.iFit.com) ou consulte a capa anterior deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.

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

Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. A consola ficará então pronta a ser utilizada.

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

Para usar 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 e surgirá texto no ecrã.



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

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 incluído à tomada da consola e a uma tomada do 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 o controlo de volume do leitor de MP3 ou CD, ou prima os botões para aumentar ou diminuir o Volume na consola. Quando não estiver a ser utilizado, desligue o cabo de áudio da tomada da consola.

## COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA

A consola possui um modo de definições do ecrã que lhe permite seleccionar uma opção de retroiluminação para a consola. Siga os passos abaixo para alterar as definições da consola.

### 1. Entre no modo de definições da consola.

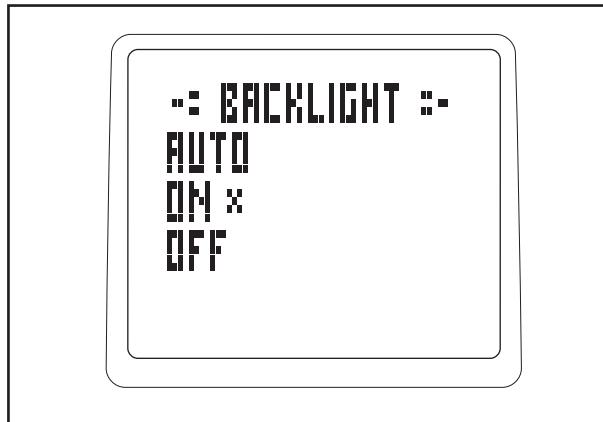
Para entrar no modo de definições da consola, comece por premir repetidamente o botão do Ecrã [DISPLAY] até que surjam no mesmo as palavras *HOLD DISPLAY FOR SETTINGS*.

Depois, prima e mantenha premido o botão do Ecrã até que surjam no mesmo as informações sobre definições.

### 2. Seleccione uma opção de retroiluminação, se o desejar.

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

Aparecerá um X junto à opção de retroiluminação seleccionada. Para alterar a opção de retroiluminação, prima os botões de aumento e diminuição da resistência.



### 3. Saia do modo de definições da consola.

Prima o botão Ecrã para guardar as definições da consola e sair do modo de definições da consola.

# MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

Para limpar o aparelho elíptico, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danos na consola, manter-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 8 para instruções de substituição.

Se o sensor de pulsações do punho não funcionar devidamente, consulte o passo 5 na página 18.

## 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.

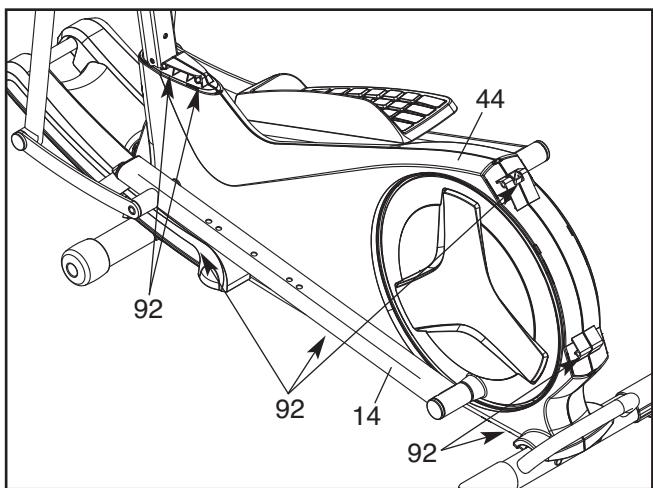
Para ajustar a correia de transmissão, deve remover o pedal esquerdo, a cobertura de protecção posterior, a cobertura de protecção superior e a protecção esquerda (consulte as instruções abaixo).

Primeiro, consulte o passo 16 na página 13 e remova o pedal esquerdo.

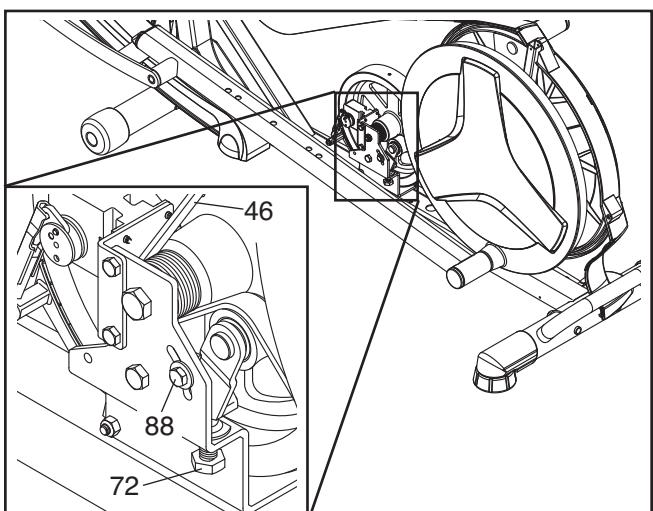
Seguidamente, consulte o passo 17 na página 13 e remova a cobertura de protecção posterior.

Depois, consulte o passo 4 na página 7 e liberte a cobertura de protecção superior. Faça deslizar a cobertura de protecção superior para cima.

Remova os Parafusos M4 x 16mm (92) da Protecção Esquerda (44). Depois, levante cuidadosamente a frente da Protecção Esquerda e faça deslizar a traseira da Protecção Esquerda para fora, sobre o Braço do Pedal Esquerdo (14).



Seguidamente, localize e desaperte o Parafuso Axial (88). 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 (88).

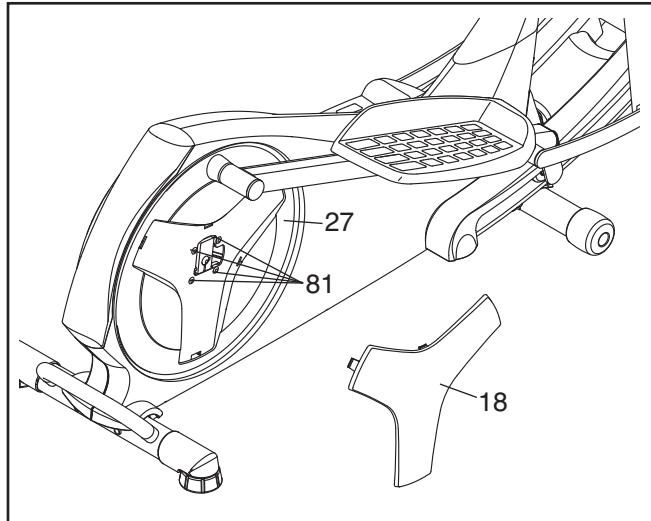
Depois, recoloque a protecção esquerda, a cobertura de protecção superior, a cobertura de protecção posterior e o pedal esquerdo.

## COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINA

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

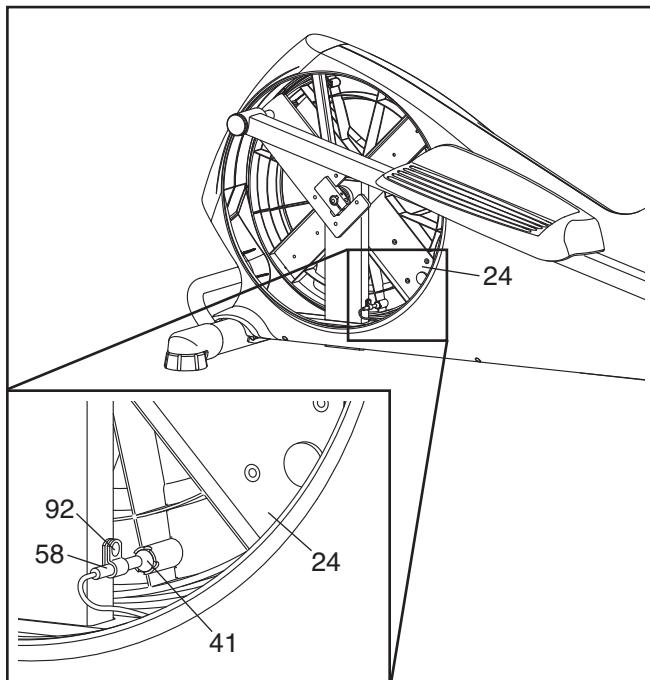
Para ajustar o interruptor de lâmina, deve remover a cobertura de disco direita e o disco do pedal direito.

Usando uma chave de fendas de ponta chata, remova a Cobertura de Disco (18) direita.



Depois, remova os Parafusos de Cabeça Redonda M8 x 14mm (81) do Disco do Pedal Direito (27) e faça rodar cuidadosamente o Disco do Pedal Direito para o afastar.

Localize o Interruptor de Lâmina (58). Desaperte, mas não retire, o Parafuso M4 x 16mm (92).



Depois, rode a Unidade do Pedaleiro (24) até que um Íman (41) fique alinhado com o Interruptor de Lâmina (58). Faça deslizar ligeiramente o Interruptor de Lâmina, aproximando-o ou afastando-o do íman. Depois, reaperte o Parafuso M4 x 16mm (92).

Rode a Unidade do Pedaleiro (24) por um momento. Repita estes procedimentos até que a consola exiba informações correctas.

Quando o interruptor de lâmina ficar correctamente ajustado, volte a fixar o disco do pedal direito e a cobertura de disco direita.

# 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 planejar 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.

# LISTA DE PEÇAS

Modelo nº PFEVEL74910.1 R1110A

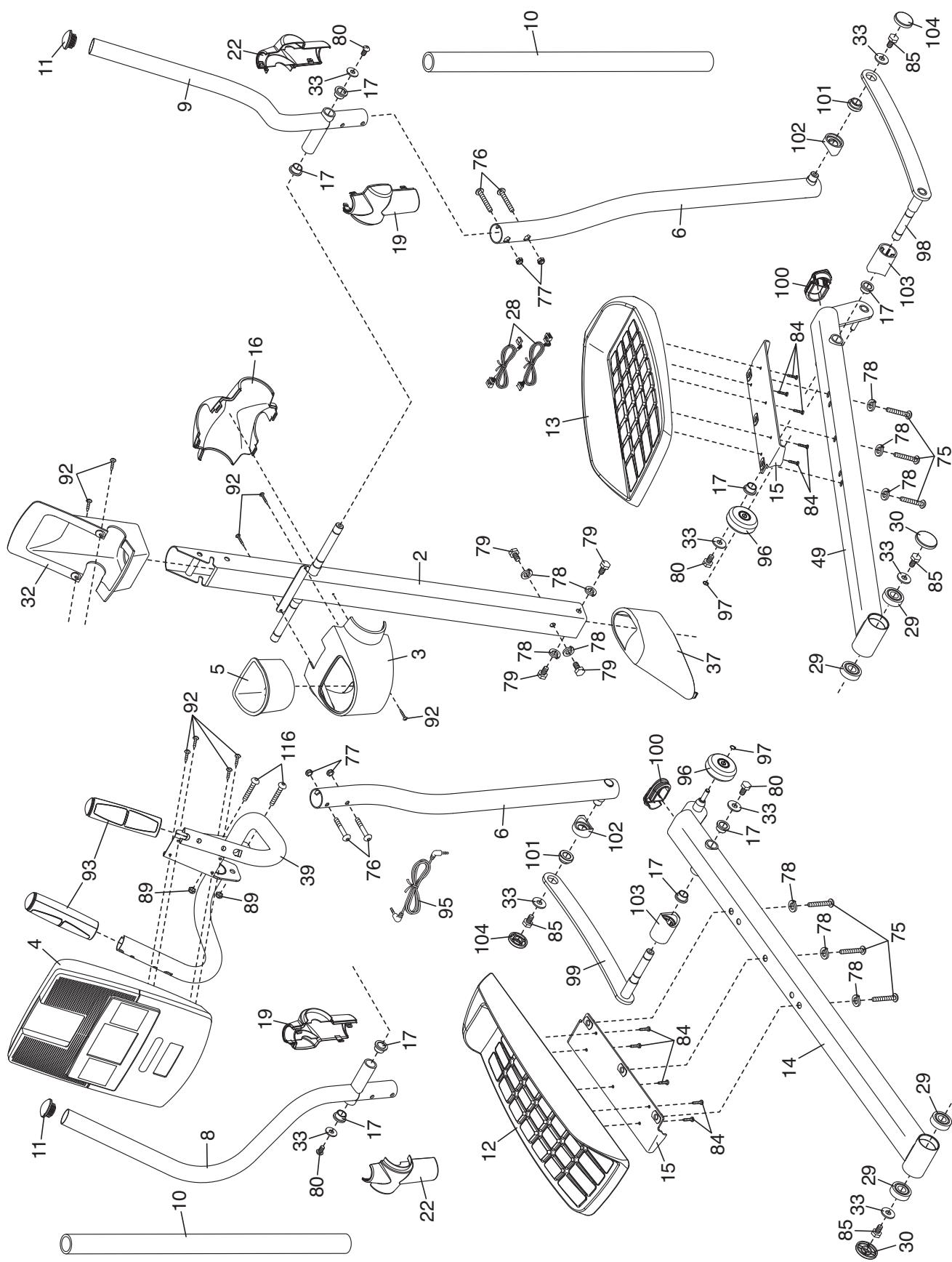
Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	51	1	Volante
2	1	Barra Vertical	52	1	Braço Tensor
3	1	Cobertura Posterior da Barra Vertical	53	1	Íman "C"
4	1	Consola	54	1	Motor de Resistência
5	1	Suporte para Garrafa de Água	55	1	Suporte do Motor
6	2	Perna Superior	56	1	Anilha M5
7	1	Roda de Resistência	57	1	Grampo
8	1	Braço Superior Esquerdo	58	1	Interruptor de Lâmina/Fio do
9	1	Braço Superior Direito	59	1	Interruptor de Lâmina
10	2	Punho em Espuma	60	1	Cobertura de Proteção Posterior
11	2	Tampa Superior	61	1	Chave
12	1	Pedal Esquerdo	62	1	Porca de Travamento M8
13	1	Pedal Direito			Parafuso de Cabeça Redonda
14	1	Braço do Pedal Esquerdo	63	2	M6 x 16mm
15	2	Suporte do Pedal	64	1	Parafuso de Espera
16	1	Cobertura Frontal da Barra Vertical	65	1	Eixo do Volante
17	8	Casquinho Axial	66	1	Pino do Íman "C"
18	2	Cobertura de Disco	67	1	Pino do Braço Tensor
19	2	Cobertura do Eixo A	68	1	Parafuso-Chave
20	1	Rampa	69	4	Parafuso do Braço do Pedaleiro
21	1	Cobertura da Rampa	70	1	Pino do Motor de Resistência
22	2	Cobertura do Eixo B	71	2	Estabilizador Traseiro
23	1	Cobertura do Fecho	72	1	Parafuso do Suporte do Motor
24	1	Unidade do Pedaleiro			Parafuso de Ajuste da Correia de
25	1	Braço do Pedaleiro	73	1	Transmissão
26	1	Disco do Pedal Esquerdo	74	2	Estabilizador Frontal
27	1	Disco do Pedal Direito	75	6	Porca de Travamento M6
28	2	Fio de Pulsações			Parafuso com Plástico
29	4	Rolamento	76	4	M10 x 48mm
30	2	Tampa do Braço do Pedal			Pino Roscado de Cabeça Redonda
31	1	Eixo da Rampa	77	6	M8 x 45mm
32	1	Cobertura da Consola	78	10	Contraporca M8
33	8	Anilha M8	79	6	Anilha Fendida M10
34	1	Suporte de Resistência			Parafuso com Plástico
35	1	Braço de Resistência	80	4	M10 x 20mm
36	1	Porca de Ajuste	81	4	Parafuso com Plástico M8 x 20mm
37	1	Cobertura de Proteção Superior			Parafuso de Cabeça Redonda
38	2	Apoio do Pedaleiro	82	4	M8 x 14mm
39	1	Manípulo			Parafuso com Plástico
40	1	Anel de Retenção	83	1	M10 x 85mm
41	2	Íman	84	10	Parafuso M5 x 7mm
42	1	Fio Principal	85	4	Parafuso #10 x 16mm
43	7	Anilha M6	86	2	Parafuso Sextavado M8 x 18mm
44	1	Protecção Esquerda	87	1	Parafuso M5 x 12mm
45	1	Protecção Direita	88	1	Parafuso M3,5 x 12mm
46	1	Correia de Transmissão	89	2	Parafuso Axial
47	2	Pé Nivelador	90	1	Contraporca M10
48	2	Tampa do Estabilizador			Parafuso de Cabeça Redonda
49	1	Braço do Pedal Direito	91	9	M4 x 16mm
50	2	Roda	92	32	Anilha em Forma de Estrela M5
					Parafuso M4 x 16mm

<b>Nº</b>	<b>Qtd.</b>	<b>Descrição</b>	<b>Nº</b>	<b>Qtd.</b>	<b>Descrição</b>
93	3	Sensor de Pulsações/Fio	107	2	Mola do Fecho
94	1	Apoio do Volante	108	1	Fecho
95	1	Cabo de Áudio	109	1	Espaçador do Fecho
96	2	Rolete	110	1	Pino do Fecho
97	3	Anel de Retenção do Rolete	111	1	Suporte da Mola
98	1	Braço de Ligação Direito	112	1	Parafuso do Fecho
99	1	Braço de Ligação Esquerdo	113	2	Anilha M10
100	2	Tampa do Braço de Ligação	114	1	Anel de Retenção do Fecho
101	2	Casquinho do Braço de Ligação	115	7	Parafuso M5 x 16mm
102	2	Tampa do Casquinho	116	2	Pino Roscado de Cabeça Redonda
103	2	Cobertura do Braço de Ligação	*	—	M10 x 70mm
104	2	Cobertura do Parafuso do Braço de Ligação	*	—	Ferramenta de Montagem
105	4	Conjunto de Casquinhos	*	—	Pacote de Massa Lubrificante
106	2	Casquinho do Eixo da Rampa			

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.

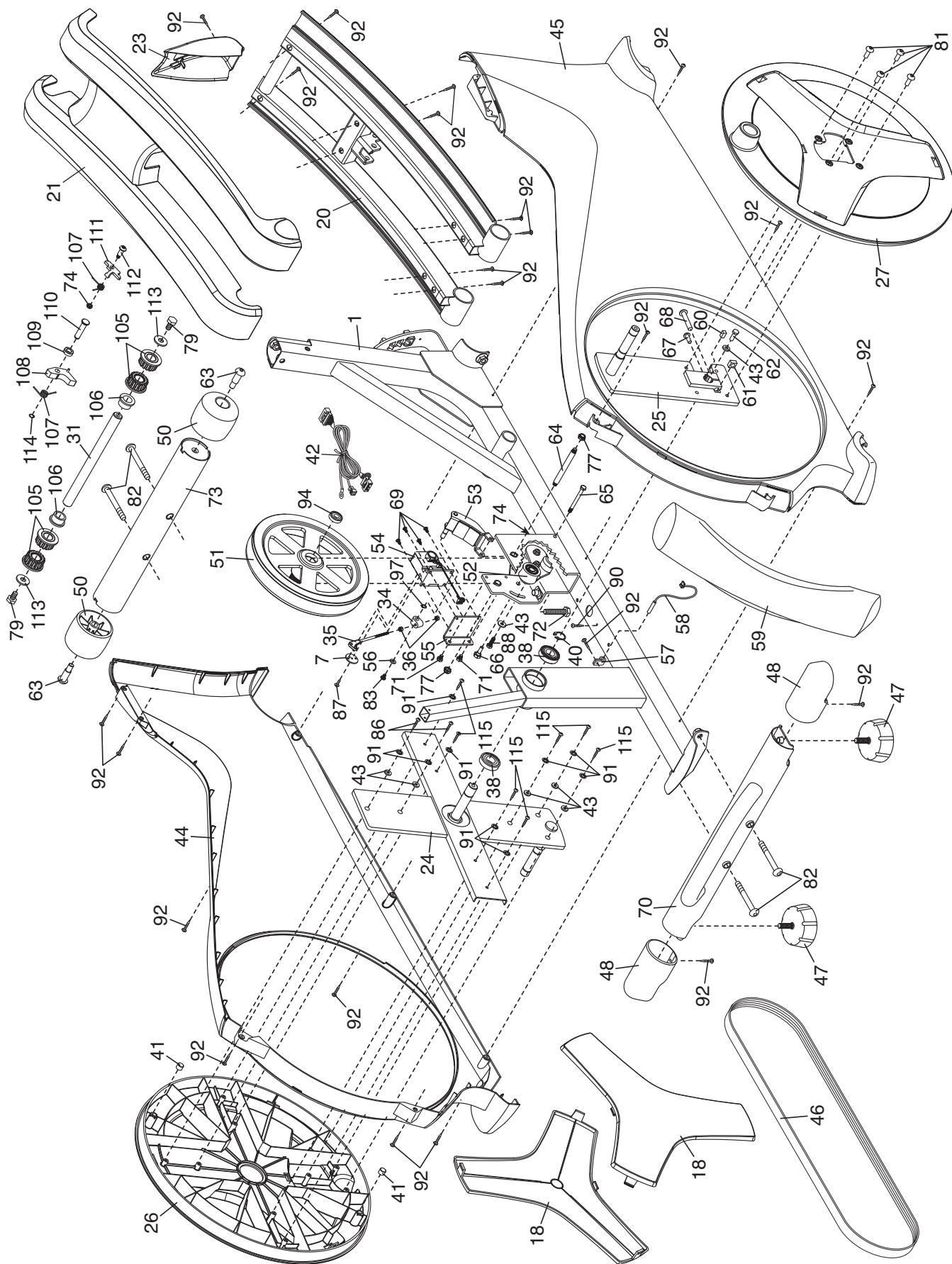
## DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo n° PFEVEL74910.1 R1110A



## DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº PFEVEL74910.1 R1110A



## ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

## INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

**Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal.  
Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.**

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o estabelecimento onde adquiriu este produto.

