

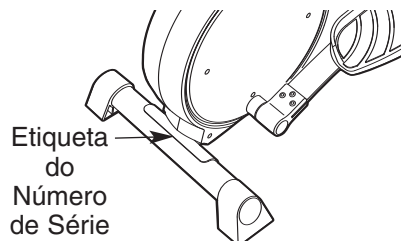
PRO-FORM[®]

REFLEXSTEP

Modelo Nº. PFEVEL93407.0

Nº. de série _____

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

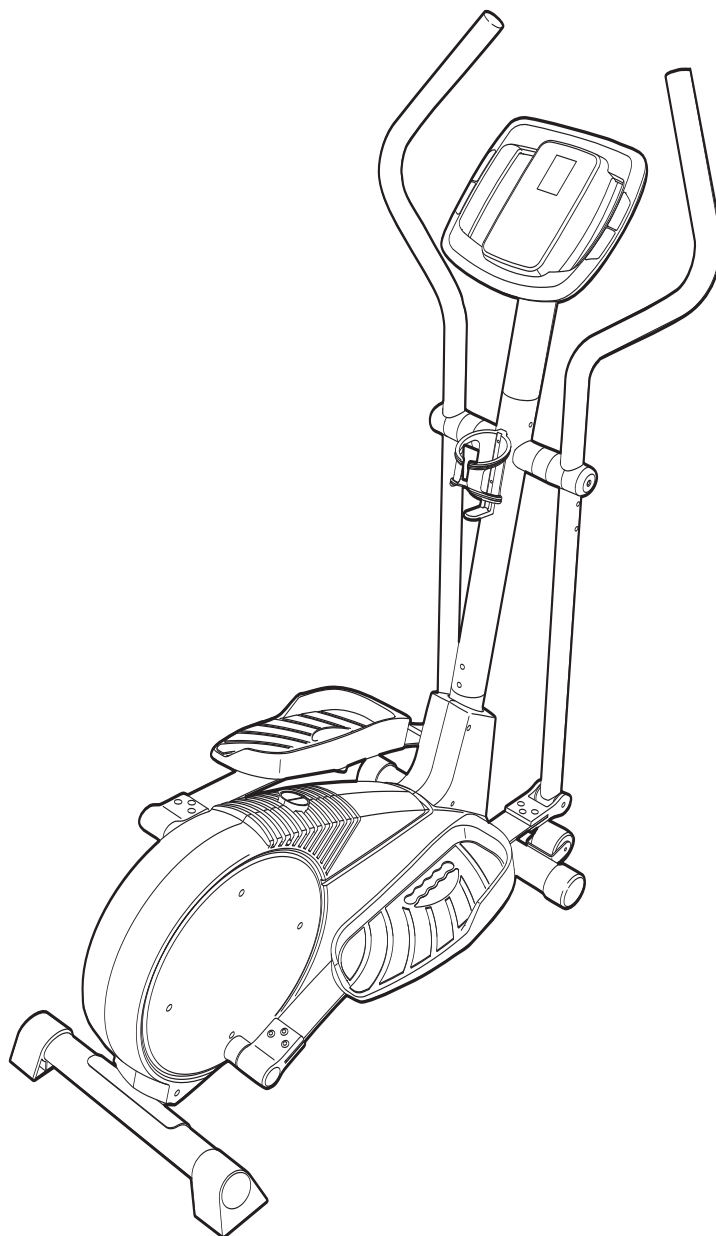


MANUAL DO UTILIZADOR

PERGUNTAS?

Como fabricantes, comprometemo-nos em satisfazer completamente os nossos clientes. Se tiver perguntas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

Visite o nosso website:
www.iconsupport.eu



⚠ CUIDADO

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



Visite o nosso Website

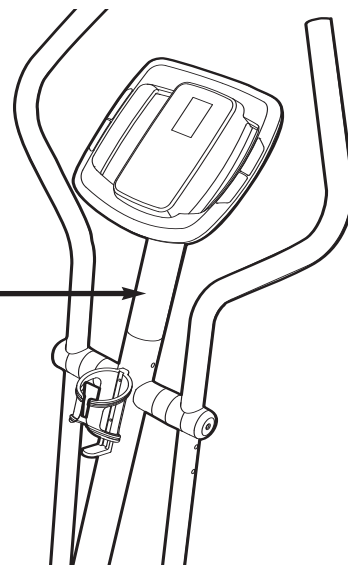
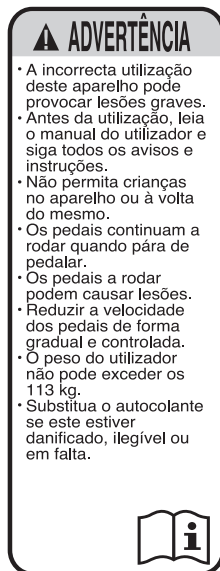
www.iconeurope.com

ÍNDICE

| | |
|---|--------------|
| COLOCAÇÃO DE AUTOCOLANTES DE AVISO | .2 |
| PRECAUÇÕES IMPORTANTES | .3 |
| ANTES DE COMEÇAR | .4 |
| MONTAGEM | .5 |
| COMO USAR A BICICLETA ELÍPTICA | .10 |
| MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS | .20 |
| DIRECTRIZES DE EXERCÍCIO | .22 |
| LISTA DE PEÇAS | .26 |
| DIAGRAMA AMPLIADO | .27 |
| ENCOMENDAR PEÇAS SOBRESSELENTES | .Contra-capa |

COLOCAÇÃO DE AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso aqui mostrados foram aplicados nos locais indicados. **Se um autocolante estiver em falta ou ilegível, ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante no local mostrado.**
Nota: Os autocolantes poderão não estar mostrados no seu tamanho real.



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ ADVERTÊNCIA: Para reduzir o risco de lesões sérias, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do bicicleta elíptica antes de o usar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens, decorrentes do uso deste produto.

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Isso é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. O proprietário deste equipamento tem a responsabilidade de garantir que todos os utilizadores desta bicicleta elíptica estejam devidamente informados acerca de todas as precauções.
3. A bicicleta elíptica destina-se apenas a uso caseiro. Não use a bicicleta elíptica para fins comerciais, de aluguer ou institucionais.
4. Mantenha a bicicleta elíptica dentro de casa e afastada da humidade e do pó. Coloque a bicicleta elíptica numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou o seu revestimento. Certifique-se de que exista espaço suficiente à volta da bicicleta elíptica para subir para ela, descer dela e usá-la.
5. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças que apresentem desgaste.
6. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados da bicicleta elíptica.
7. A bicicleta elíptica não deve ser usada por pessoas de peso superior a 113 kg (250 lbs.)
8. Vista roupa apropriada para exercício quando usar a bicicleta elíptica. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.
9. Segure-se ao sensor de pulsação do punho ou aos manípulos da bicicleta elíptica sempre que subir para ela, descer dela ou a usar.
10. Mantenha as costas direitas sempre que usar a bicicleta elíptica; não arqueie as costas.
11. O sensor de pulsação não é um dispositivo médico. Diversos factores podem afectar a exactidão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsação destina-se apenas a auxiliá-lo a determinar as tendências gerais do seu ritmo cardíaco.
12. Quando terminar o seu exercício, deixe que os pedais abrandem até parar.
13. Se sentir dores ou tonturas em qualquer momento do seu exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.
14. Use a bicicleta elíptica apenas conforme descrito neste manual.

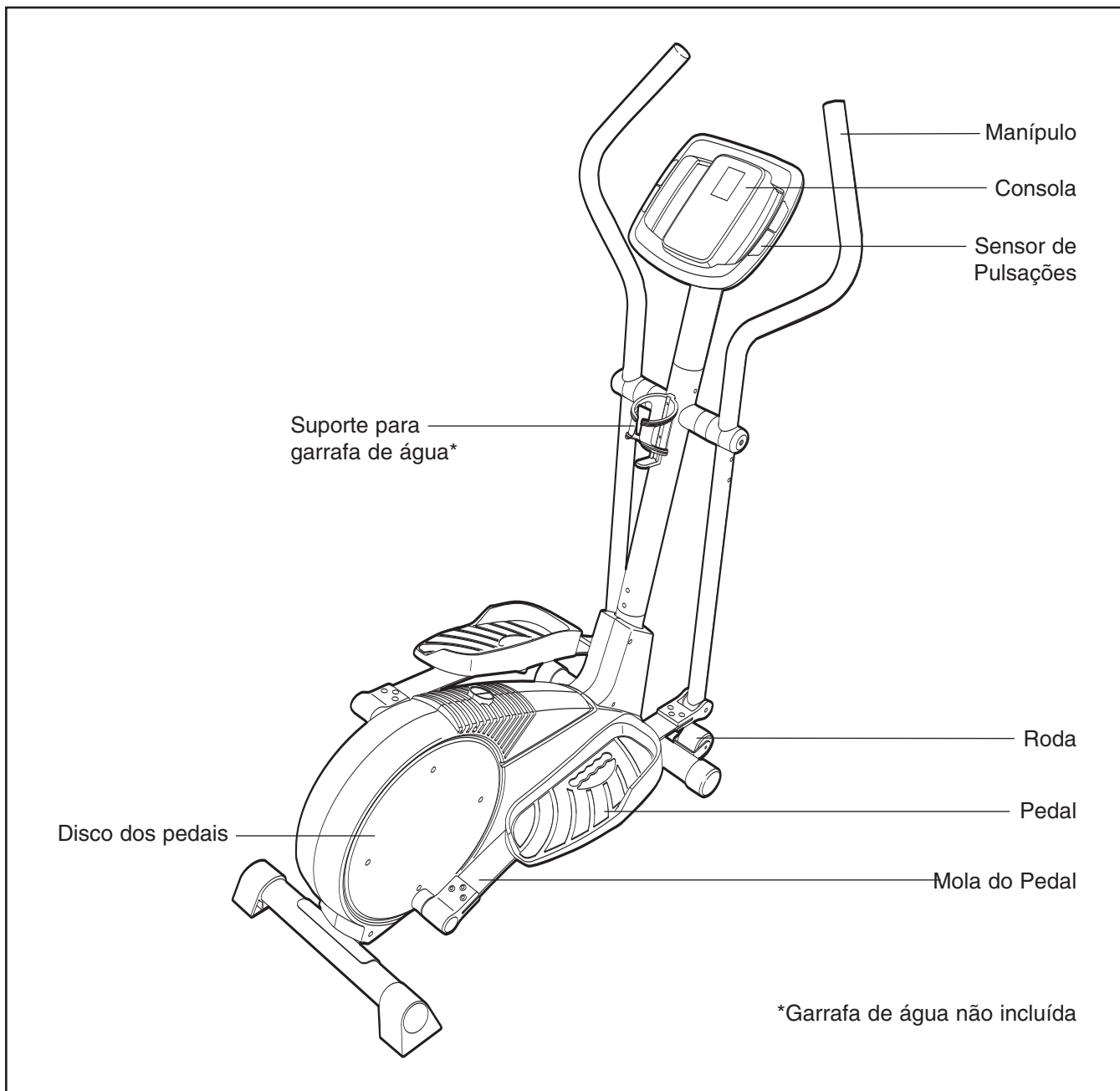
ANTES DE COMEÇAR

Parabéns por ter seleccionado o novo aparelho elíptico PROFORM® REFLEX STEP. O REFLEX STEP é um aparelho incrivelmente suave que faz com que os pés se movam num caminho naturalmente elíptico, minimizando o impacto nos joelhos e tornozelos. E o REFLEX STEP exclusivo inclui resistência ajustável e uma consola de fácil utilização que o ajuda a aproveitar o exercício ao máximo.

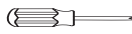

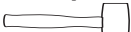
Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de usar o tapete rolante. Se tiver dúvidas

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

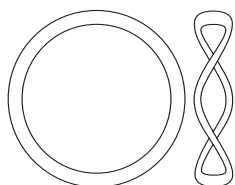
Antes de prosseguir com a leitura, familiarize-se com as peças referenciadas no desenho abaixo.



MONTAGEM

Para a montagem são necessárias duas pessoas. Coloque todas as peças da bicicleta elíptica numa área vazia e remova os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até concluir a montagem. **Adicionalmente às chaves sextavadas incluídas** , **precisará de uma chave de estrela** , **uma chave inglesa** e **um maço de borracha** .

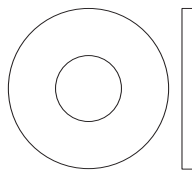
Utilize as ilustrações abaixo para identificar as pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis por baixo de cada desenho é o número da peça conforme a LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. O número que se segue aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Algumas peças pequenas foram previamente montadas. Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada.**



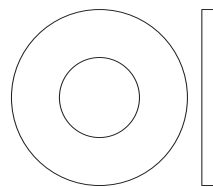
Anilha Ondulada de 23mm (83)-2



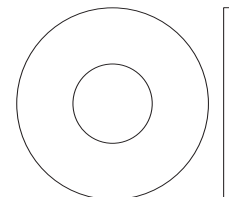
Anilha Fendida M8 (59)-7



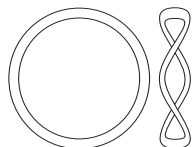
Anilha do Manípulo (55)-2



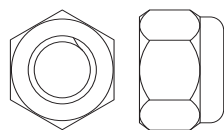
Anilha M10 (78)-2



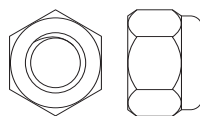
Anilha de Suporte de Mola (35)-2



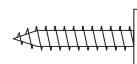
Anilha Ondulada (43)-2



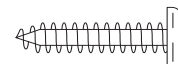
Porca de Segurança de Nylon M10 (33)-6



Porca de Segurança de Nylon M8 (38)-4



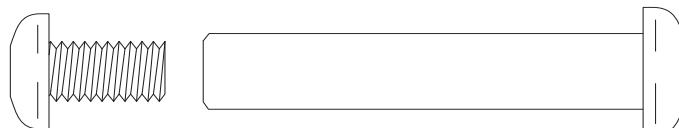
Parafuso M4 x 16mm (52)-4



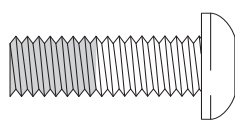
Parafuso M4 x 19mm (26)-2



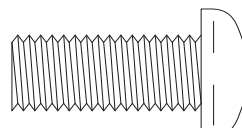
Pino Roscado de Cabeça Redonda M8 x 45mm (50)-4



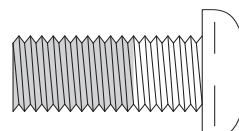
Conjunto de Pino e Parafuso M10 (74)-2



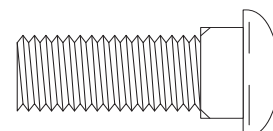
Parafuso com Plástico M8 x 25mm (56)-2



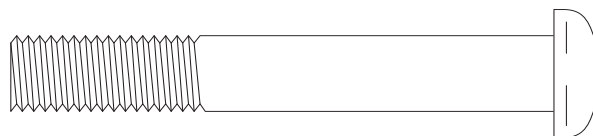
Parafuso de Cabeça Redonda M10 x 25mm (67)-3



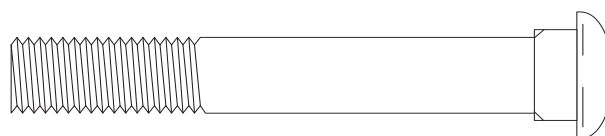
Parafuso com Plástico M10 x 27mm (40)-2



Parafuso Francês M10 x 30mm (80)-2



Pino Roscado de Cabeça Redonda M8 x 41mm (28)-2

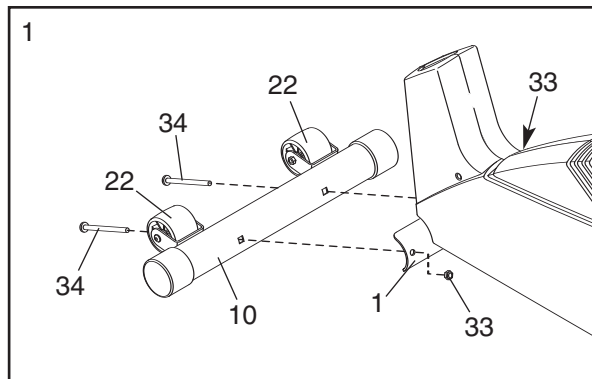


Parafuso Francês M10 x 75mm (34)-4

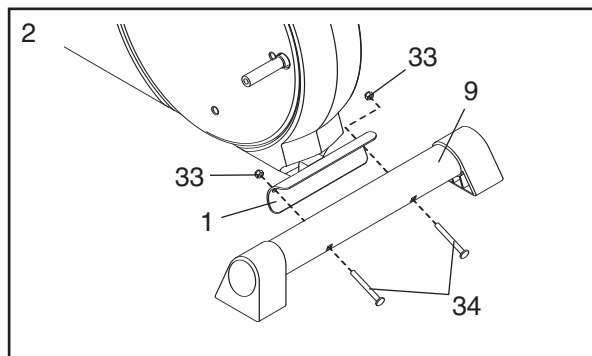
1.

Para tornar a montagem mais fácil, leia as informações da página 5 antes de começar a montar a bicicleta elíptica.

Identifique o Estabilizador Frontal (10), que tem Rodas (22) anexas. **Certifique-se de que o Estabilizador Frontal está virado de forma a que as Rodas não toquem no chão.** Enquanto outra pessoa eleva a parte da frente da Estrutura (1), fixe o Estabilizador Frontal à Estrutura com dois Parafusos de Carroçaria M10 x 75mm (34) e duas Porcas de Poliuretano M10 (33).



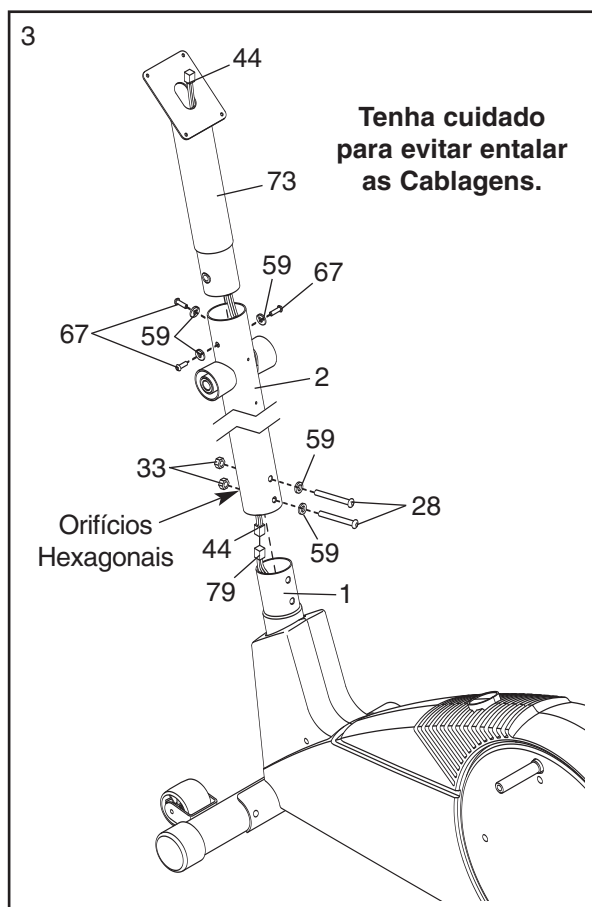
2. Enquanto outra pessoa eleva a parte de trás da Estrutura (1), fixe o Estabilizador Traseiro (9) à Estrutura com dois Parafusos de Carroçaria M10 x 75mm (34) e duas Porcas de Poliuretano M10 (33).



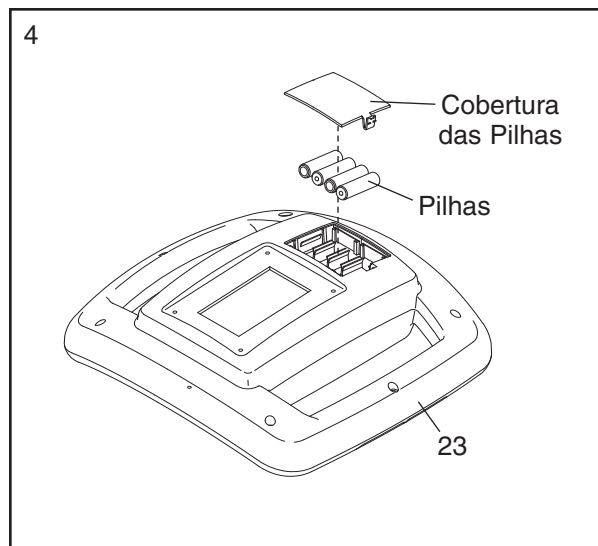
3. Enquanto outra pessoa segura na Barra Vertical (2) junto à Estrutura (1), ligue a Extensão da Cablagem (44) à Cablagem (79). **Puxe cuidadosamente a extremidade superior da Extensão da Cablagem para remover qualquer folga e faça deslizar a Barra Vertical para a Estrutura.** Fixe a Barra Vertical com dois Pinos Roscados de Cabeça Redonda M10 x 74mm (28), duas Anilhas Dentadas M10 (59) e duas Porcas de Poliuretano M10 (33). **Tenha cuidado para evitar entalar as Cablagens.**

Enquanto outra pessoa segura na Extensão da Barra Vertical (73) junto à Barra Vertical (2), insira a extremidade superior da Extensão da Cablagem (44) na Extensão da Barra Vertical (73).

Segure na extremidade superior da Extensão da Cablagem (44) e insira a Extensão da Barra Vertical (73) na Barra Vertical (2). Fixe a Extensão da Barra Vertical com três Parafusos de Cabeça Redonda M10 x 25mm (67) e três Anilhas Dentadas M10 (59). Tenha cuidado para evitar entalar a Extensão da Cablagem. **Certifique-se de que as Porcas de Poliuretano se encontram dentro dos orifícios hexagonais.**



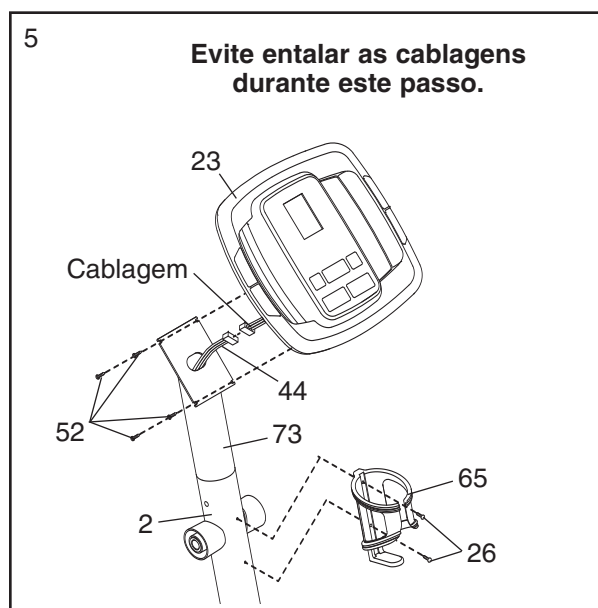
4. A Consola (23) necessita de quatro pilhas “AA”; recomenda-se a utilização de pilhas alcalinas. **IMPORTANTE: Se o aparelho elíptico tiver sido exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer à temperatura ambiente antes de inserir pilhas na Consola. Se não o fizer, os ecrãs da consola ou outros componentes eléctricos podem ficar danificados.** Remova a cobertura das pilhas e insira quatro pilhas no compartimento das pilhas; **certifique-se de que as baterias estão orientadas conforme indicado nos diagramas dentro do compartimento das pilhas.** Em seguida, volte a fixar a cobertura das pilhas.



5. Enquanto outra pessoa segura na Consola (23) junto à Extensão da Barra Vertical (73), ligue a extensão da cablagem da consola à Extensão da Cablagem (44). Insira o excesso da extensão da cablagem na Extensão da Barra Vertical.

Fixe a Consola (23) à Extensão da Barra Vertical (73) com quatro Parafusos M4 x 16mm (52). **Tenha cuidado para evitar entalar as cablagens.**

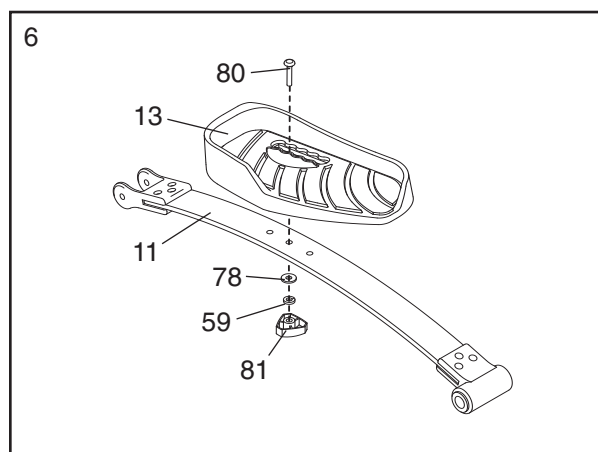
Fixe o Suporte para Garrafa de Água (65) à Barra Vertical (2) com dois parafusos M4 x 19mm (26).



6. Identifique a Mola do Pedal esquerdo (11), que está marcado com um autocolante “L” (esquerdo). Fixe o Pedal Esquerdo (13) à Mola do Pedal esquerdo com um Parafuso de Carroçaria M10 x 30mm (80), uma Anilha M10 (78), uma Anilha Dentada M10 (59) e um Botão do Pedal (81), conforme indicado. Nota: O Pedal Esquerdo pode ser fixado em diversas posições, utilizando as cinco posições no Pedal Esquerdo e os três orifícios na Mola do Pedal.

Fixe o Pedal Direito (não apresentado) da mesma forma.

Certifique-se de que ambos os Pedais se encontram no mesmo orifício e na mesma posição do pedal.



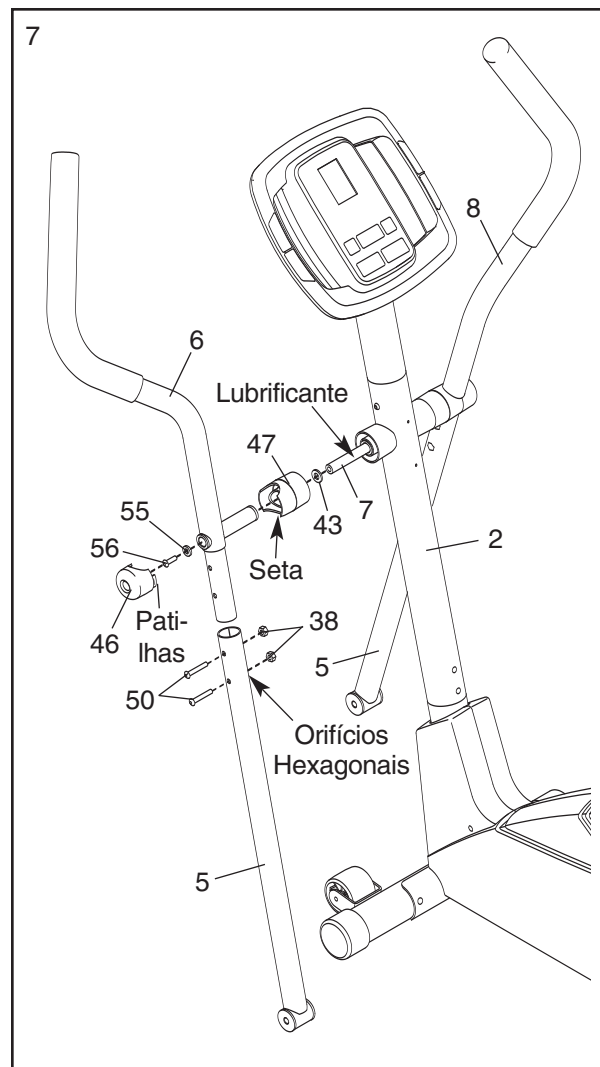
7. Identifique o Manípulo esquerdo (6), que está marcado com um autocolante “L” a “Left” (esquerdo). Insira o Manípulo Esquerdo numa das Barras Inferiores do Manípulo (5); **certifique-se de que a Barra Inferior do Manípulo está virada de forma a que os orifícios hexagonais estejam do lado indicado.** Fixe o Manípulo Esquerdo com os dois Pinos Roscados de Cabeça Redonda M8 x 45mm (50) e duas Porcas de Poliuretano M8 (38). **Certifique-se de que as Porcas de Poliuretano se encontram dentro dos orifícios hexagonais. Não aperte ainda os Pinos Roscados de Cabeça Redonda.**

Aplique uma camada generosa da massa lubrificante incluída no Eixo de Rotação (7). Em seguida, aplique massa lubrificante a duas Anilhas Onduladas (43).

Insira o Eixo de Rotação (7) na Barra Vertical (2) e centre o Eixo de Rotação. Rode um Espaçador do Manípulo (47) de forma a que a pequena seta no Espaçador do Manípulo aponte para o chão e faça deslizar o Espaçador do Manípulo para o Manípulo Esquerdo (6). Em seguida, faça deslizar uma Anilha Ondulada (43) para o Eixo de Rotação.

Faça deslizar o Manípulo Esquerdo (6) para o Eixo de Rotação. Fixe o Manípulo Esquerdo com um Parafuso com Plástico M8 x 25mm (56) e uma Anilha do Manípulo (55). Em seguida, prima as patilhas numa Tampa do Manípulo (46) para o Espaçador do Manípulo (47).

Monte o Manípulo Direito (8) e a outra Barra Inferior do Manípulo (5) da mesma forma.

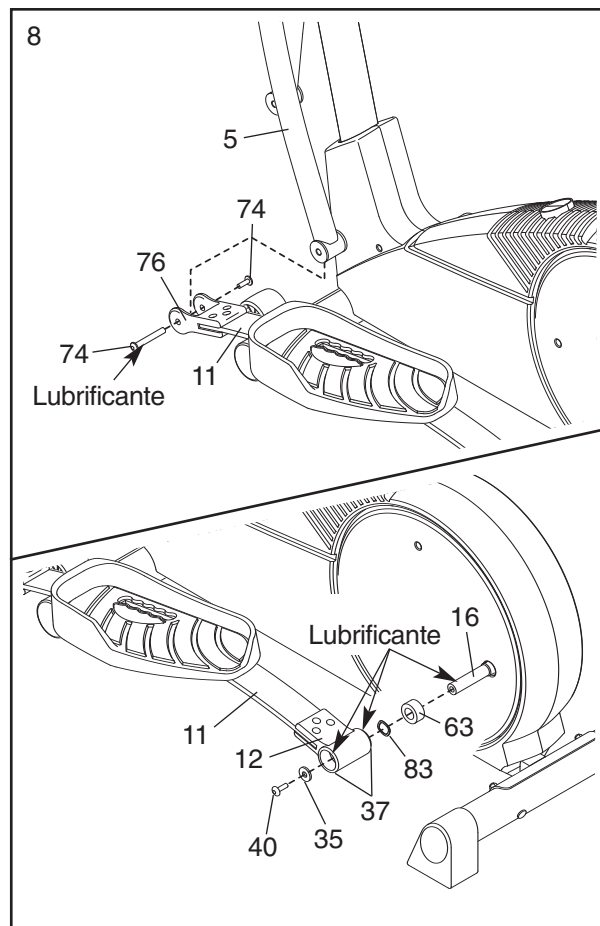


8. Identifique o Suporte de Mola Posterior Esquerdo (12) na Mola do Pedal esquerdo (11). Aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante dentro das Buchas do Braço do Pedal (37) no Suporte de Mola Posterior Esquerdo e no eixo na Barra de Apoio do Disco esquerda (16). Faça deslizar um Espaçador de Mola (63) e la Anilhas Onduladas de 23mm (83) para o eixo; **certifique-se de que o Espaçador de Mola está virado de forma a que o lado plano esteja virado para o aparelho elíptico**. Em seguida, faça deslizar o Suporte de Mola Posterior Esquerdo para o eixo. Faça deslizar uma Anilha de Suporte de Mola (35) para um Parafuso com Plástico M10 x 27mm (40) e aperte o Parafuso com Plástico de encontro ao eixo.

Em seguida, segure na extremidade inferior da Barra Inferior do Manípulo esquerdo (5) dentro do Apoio de Mola Frontal (76) na Mola do Pedal esquerdo (11). Aplique massa lubrificante a um Conjunto de Parafusos M10 (74). Fixe a Barra Inferior do Manípulo ao Apoio de Mola Frontal com o Conjunto de Parafusos. **Não aperte demasiado o Conjunto de Parafusos; a Barra Inferior do Manípulo deve rodar livremente.**

Fixe o Mola do Pedal direito (não apresentada) ao lado direito do aparelho elíptico da mesma forma.

Consulte o passo 7. Aperte os Pinos Roscados de Cabeça Redonda M8 x 45mm (50).

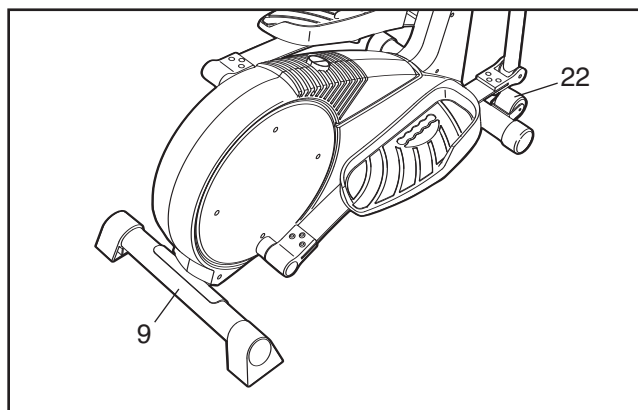


9. **Certifique-se de que todas as peças da bicicleta elíptica ficam devidamente apertadas.** Nota: poderá sobrar algum material depois de concluída a montagem. Para proteger o chão ou o seu revestimento, coloque um tapete por baixo da bicicleta elíptica.

COMO USAR A BICICLETA ELÍPTICA

COMO DESLOCAR A BICICLETA ELÍPTICA

Coloque-se por trás do aparelho elíptico, segure firmemente no Estabilizador Traseiro (9) e eleve o aparelho elíptico até ser possível movê-lo sobre as Rodas (22). Mova cuidadosamente o aparelho elíptico para o local pretendido e baixe-o. **Para diminuir a possibilidade de ferimentos, dobre as pernas e mantenha as costas direitas quando elevar o Estabilizador Traseiro; certifique-se de que o eleva com as pernas e não com as costas.**

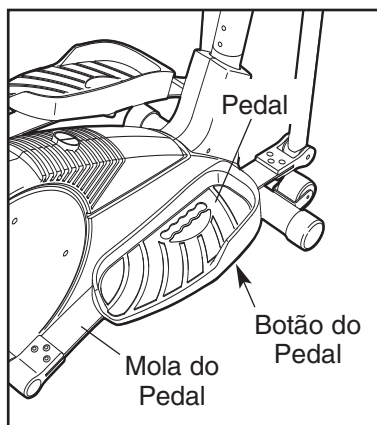


COMO NIVELAR A BICICLETA ELÍPTICA

Se a bicicleta elíptica oscilar ligeiramente durante o uso, rode um ou ambos os pés de nivelamento por baixo do estabilizador traseiro até eliminar a oscilação.

COMO AJUSTAR OS PEDAIS

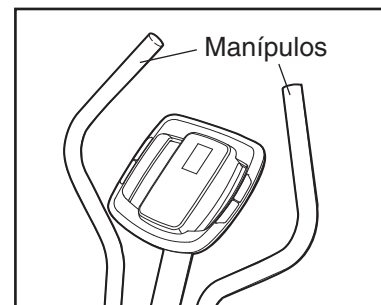
O movimento do aparelho elíptico é determinado pelas posições dos pedais. Para ajustar cada pedal, remova primeiro o botão do pedal por baixo do pedal. Faça deslizar o pedal para a frente ou para trás e, em seguida, volte a fixá-lo utilizando



um dos cinco orifícios no pedal e um dos três orifícios na mola do pedal. Certifique-se de que ambos os pedais se encontram na mesma posição.

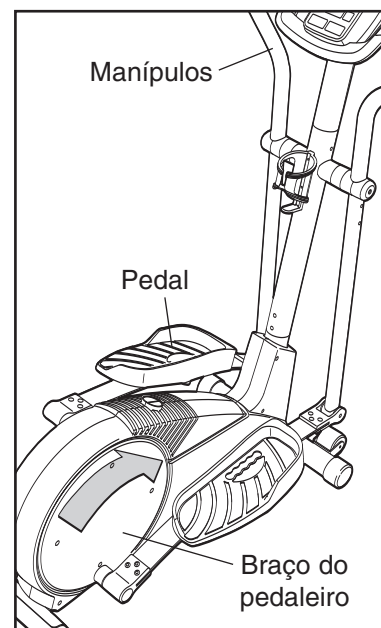
COMO USAR OS MANÍPULOS

Os manípulos foram concebidos para trabalhar a parte superior do corpo durante o exercício. Durante o exercício, puxe e empurre os manípulos para trabalhar os braços, ombros e costas.



COMO FAZER EXERCÍCIO NA BICICLETA ELÍPTICA

Para subir para a bicicleta elíptica, agarre os manípulos e suba para o pedal que estiver na posição mais baixa. Depois, suba para o outro pedal. Faça pressão sobre os pedais até que eles comecem a deslocar-se num movimento contínuo. **Nota: os braços do pedaleiro podem rodar em ambas as direcções. Recomenda-se que os faça**



rodar na direcção mostrada pela seta à direita; contudo, para variar, pode rodar os braços do pedaleiro na direcção oposta.

Para descer da bicicleta elíptica, espere até que os pedais parem completamente. **Nota: a bicicleta elíptica não possui roda livre; os pedais continuarão a mover-se até que o volante pare.** Quando os pedais estiverem estacionários, desça primeiro do pedal que esteja mais elevado. Depois, desça do pedal mais baixo.



CARACTERÍSTICAS DA CONSOLA

A consola oferece uma selecção de características concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes. Ao usar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais com o toque de um botão. Enquanto fizer exercício, a consola mostrará continuamente informações sobre o mesmo. Pode até monitorar o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsação para as mãos ou o sensor de pulsação para o peito opcional. (Para informações acerca do sensor de pulsação para o peito opcional, consulte a página 20).

A consola possui seis programas inteligentes que alteram automaticamente a resistência dos pedais e o avisam para variar o ritmo da sua pedalada, enquanto o orientam ao longo de uma sessão de exercício eficaz.

A consola oferece também dois programas de ritmo cardíaco que controlam automaticamente a resistência dos pedais e o avisam para manter um ritmo de pedalada constante, de modo a manter o seu ritmo cardíaco próximo das configurações de ritmo cardíaco alvo durante as suas sessões de exercício.

Adicionalmente, a consola está equipada com a tecnologia interactiva iFIT.com. Ter a tecnologia interactiva iFIT.com é como ter um treinador pessoal em sua casa. Usando o cabo de áudio, pode ligar a sua bicicleta elíptica à aparelhagem de som, ao aparelho estéreo

portátil, ao computador ou ao gravador de vídeo (VCR) e reproduzir programas especiais iFIT.com em CD e vídeo (Os CD's e as cassetes de vídeo iFIT.com estão disponíveis separadamente). Os programas iFIT.com em CD e vídeo controlam automaticamente a resistência dos pedais e avisam-no para alterar o ritmo da sua passada, como faria um treinador pessoal para o orientar ao longo de uma sessão de exercício. A música de elevada energia proporciona uma motivação acrescida. **Para comprar CD's e cassetes de vídeo iFIT.com, visite o nosso sítio em www.iconeurope.com.**

Com a bicicleta elíptica ligada ao seu computador, também pode visitar o nosso sítio em www.iFIT.com e aceder a programas directamente pela Internet. **Explore www.iFIT.com para mais informações.**

Para usar o modo manual da consola, siga os passos que começam na página 12. **Para usar um programa inteligente,** consulte a página 13. **Para usar um programa de ritmo cardíaco,** consulte a página 14. **Para usar um programa iFIT.com em CD ou vídeo,** consulte a página 18. **Para usar um programa directamente do nosso sítio na Internet,** consulte a página 19.

Antes de usar a consola, certifique-se de que as pilhas estejam instaladas (consulte o passo de montagem 4 na página 7). Se houver uma película de plástico transparente sobre o ecrã, remova-a.

COMO USAR O MODO MANUAL

1. Ligar a consola.

Para ligar a consola, prima qualquer botão ou comece a pedalar. O ecrã iluminar-se-á e a consola ficará pronta a usar.

2. Seleccione o modo manual.

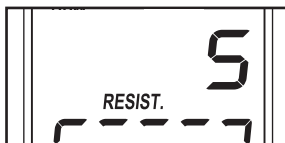
Sempre que ligar a consola, será seleccionado o modo manual. Se seleccionou um programa, volte a seleccionar o modo manual premindo repetidamente qualquer dos botões de Programas até que surjam zeros no ecrã.



3. Comece a pedalar e altere a resistência dos pedais conforme o desejado.

Enquanto pedala, altere a resistência [RESIST.] dos pedais premindo os botões de Aumentar e Diminuir.

Existem dez níveis de resistência. Nota: Depois de premir os botões, demorará um momento até que os pedais alcancem o nível de resistência seleccionado.



4. Siga o seu progresso com o ecrã

A primeira secção do ecrã mostrará o tempo [TIME] decorrido e a distância (número total de revoluções) que pedalou. O ecrã trocará de modo de poucos em poucos segundos. Nota: Quando seleccionar um programa, com a excepção do segundo programa de ritmo cardíaco, o ecrã mostrará o tempo restante do programa, em vez do tempo decorrido.



A segunda secção do ecrã mostrará o ritmo de pedalada, em revoluções por minuto (RPM).

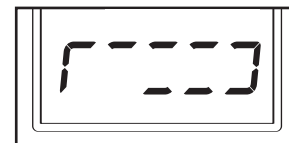


A terceira secção do ecrã mostrará o número aproximado de calorías [CAL.] que queimou e o nível de resistência dos pedais.



O ecrã trocará de modo de poucos em poucos segundos. O ecrã mostrará também o ritmo cardíaco, quando usar o sensor de pulsação para as mãos.

A última secção do ecrã mostrará uma pista que representa 640 revoluções. Enquanto fizer exercício, os indicadores da pista aparecerão sucessivamente até surgir toda a pista. A pista desaparecerá então e os indicadores recomeçarão a aparecer em sucessão.



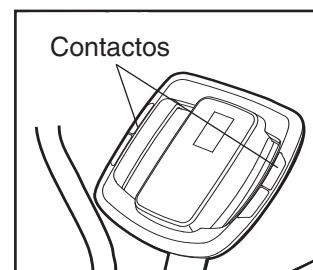
5. Meça o seu ritmo cardíaco se o desejar.

Se houver películas de plástico transparente sobre os contactos metálicos do sensor de pulsação do punho, remova-os.

Seguidamente, agarre o sensor de pulsação para as

mãos, com as palmas das mãos pousadas nos contactos metálicos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**

Quando a sua pulsação for detectada, piscará no ecrã um símbolo em forma de coração de cada vez que o seu coração bater e depois será mostrado o seu ritmo cardíaco. Para conseguir uma leitura mais precisa do ritmo cardíaco, agarre os contactos por, pelo menos, 15 segundos.



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

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, ouvir-se-á um som e a consola entrará em pausa. Se os pedais não se moverem durante alguns minutos e os botões não foram premidos, a consola desligar-se-á e o ecrã será reiniciado.

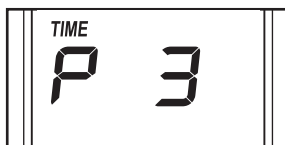
COMO USAR UM PROGRAMA INTELIGENTE

1. Ligar a consola.

Para ligar a consola, prima qualquer botão ou comece a pedalar. O ecrã iluminar-se-á e a consola ficará pronta a usar.

2. Seleccione um programa inteligente.

Para seleccionar um programa inteligente, prima repetidamente o botão Selecção de Programa [Program Select] até que surja no ecrã P3, P4, P5, P6, P7 ou P8. A primeira secção do ecrã mostrará o tempo de duração do programa.

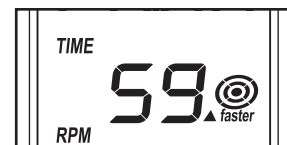


3. Comece a pedalar para iniciar o programa.

Cada programa está dividido em 30 segmentos de um minuto. Para cada segmento está programado um nível de resistência e um ritmo de pedalada. Nota: O mesmo nível de resistência e/ou ritmo de pedalada pode ser programado para dois ou mais segmentos consecutivos.

Quando a resistência estiver prestes a alterar-se, o nível de resistência piscará no ecrã por alguns segundos. A resistência dos pedais alterar-se-á então automaticamente para o nível de resistência programado para o segmento seguinte. Nota: Se o nível de resistência for demasiado baixo ou alto, pode alterá-lo manualmente premindo os botões de Aumentar e Diminuir. Contudo, quando o segmento em curso terminar, a resistência alterar-se-á automaticamente para o nível de resistência programado para o segmento seguinte.

Enquanto faz exercício, o ecrã avisá-lo-á para manter o ritmo de pedalada próximo da configuração de ritmo do segmento em



curso. Quando a expressão *faster* (mais rápido) surgir no ecrã, acelere o seu ritmo. Quando a expressão *slower* (mais lento) surgir no ecrã, abrande o seu ritmo. Quando o centro do alvo piscar, mantenha o ritmo que está a usar.

IMPORTANTE: As configurações de ritmo de pedalada destinam-se apenas a proporcionar motivação. O seu ritmo real pode ser menor do que as configurações. Certifique-se de que pedala a um ritmo que seja confortável para si.

Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode alterar manualmente o nível premindo os botões de diminuir e aumentar. **IMPORTANTE: quando terminar o segmento corrente do programa, os pedais ajustar-se-ão automaticamente à configuração de resistência do segmento seguinte.**

Se parar de pedalar por alguns segundos, o tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar o programa, basta recomeçar a pedalar.

O programa continuará até que o ecrã mostre um tempo de 0:00. Se continuar a pedalar após concluído o programa, o ecrã continuará a mostrar informações sobre o exercício; contudo, deixará de mostrar o tempo decorrido até que seleccione o modo manual ou um novo programa.

4. Siga o seu progresso com o ecrã.

Consulte o passo 4 na página 12.

5. Meça o seu ritmo cardíaco se o desejar.

Consulte o passo 5 na página 12.

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

Consulte o passo 6 na página 12.

COMO USAR UM PROGRAMA DE RITMO CARDÍACO

1. Ligar a consola.

Para ligar a consola, prima qualquer botão ou comece a pedalar. O ecrã iluminar-se-á e a consola ficará pronta a usar.

2. Selecciona um programa de ritmo cardíaco.

Para seleccionar um dos dois programas de ritmo cardíaco, prima uma ou duas vezes o botão com o símbolo de ritmo cardíaco até que surja no ecrã P1 ou P2. A primeira secção do ecrã mostrará o tempo de duração do programa.



3. Introduza uma configuração de ritmo cardíaco alvo.

Se seleccionar o primeiro programa de ritmo cardíaco, aparecerá no ecrã a configuração de ritmo cardíaco máximo. Use os botões de Aumentar e Diminuir para alterar a configuração de ritmo cardíaco máximo, se o desejar. Nota: Se alterar a configuração de ritmo cardíaco máximo, será alterado o nível de intensidade de todo o programa.



Se seleccionar o segundo programa de ritmo cardíaco, aparecerá no ecrã a configuração de ritmo cardíaco alvo para o programa. Use os botões de Aumentar e Diminuir para alterar a configuração de ritmo cardíaco alvo, se o desejar. Nota: A mesma configuração de ritmo cardíaco alvo será usada para todo o programa.

4. Agarre o sensor de pulsação do punho.

Não é necessário agarrar continuamente o sensor de pulsação do punho durante um programa de ritmo cardíaco; contudo, deve agarrar frequentemente o sensor de pulsação do punho para que o programa funcione adequadamente. **De cada vez que agarrar o sensor de pulsação do punho, mantenha as mãos sobre os contactos metálicos durante pelo menos 30 segundos.**

5. Comece a pedalar para iniciar o programa.

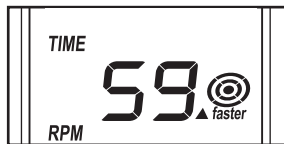
Primeiro programa de controlo de ritmo cardíaco - Este programa está dividido em 30 segmentos de um minuto. Para cada segmento é programada uma configuração de ritmo cardíaco alvo. Nota: a mesma configuração de ritmo cardíaco alvo pode ser programada para dois ou mais segmentos consecutivos.

Segundo programa de ritmo cardíaco - É programado para todos os segmentos deste programa o mesmo ritmo cardíaco alvo.

Ambos os programas de ritmo cardíaco -

Enquanto pedala, a consola comparará regularmente o seu ritmo cardíaco com a configuração de ritmo cardíaco alvo. Se o seu ritmo cardíaco estiver muito abaixo ou muito acima do ritmo cardíaco alvo, a resistência dos pedais aumentará ou diminuirá para fazer aproximar o seu ritmo cardíaco do ritmo cardíaco alvo.

Também será avisado através do ecrã para pedalar a um ritmo regular. Quando a expressão *faster* (mais rápido) surgir no ecrã, acelere o seu ritmo. Quando a expressão *slower* (mais lento) surgir no ecrã, abrande o seu ritmo. Quando o centro do alvo piscar, mantenha o ritmo que está a usar. **IMPORTANTE: certifique-se de que se exercita a um ritmo confortável para si.**



Se o nível de resistência do segmento em curso, for demasiado alto ou baixo, pode alterar manualmente o nível premindo os botões de diminuir e aumentar; contudo, se alterar o nível de resistência, não poderá manter o ritmo cardíaco alvo. Além disso, quando a consola comparar o seu ritmo cardíaco com a configuração de ritmo cardíaco alvo, a resistência dos pedais pode aumentar ou diminuir automaticamente para aproximar o seu ritmo cardíaco da configuração de ritmo cardíaco alvo.

6. Follow your progress with the display.

See step 4 on page 12.

7. Measure your heart rate if desired.

See step 5 on page 12.

8. When you are finished exercising, the console will turn off automatically.

See step 6 on page 12.

COMO CONECTAR O SEU LEITOR DE CD'S, GRAVADOR DE VÍDEO OU COMPUTADOR

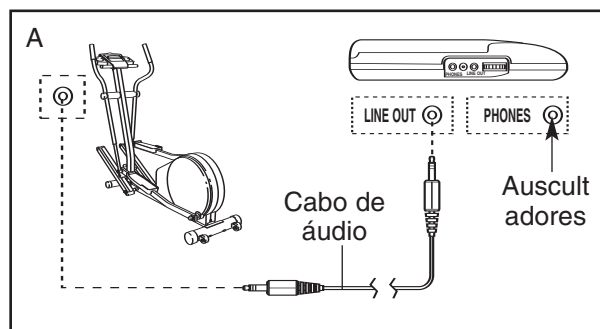
Para usar CD's iFIT.com, a bicicleta elíptica deve estar conectada ao seu leitor de CD's portátil, aparelho estéreo portátil, aparelhagem caseira ou computador com leitor de CD's. Consulte as páginas 15 a 17 para ver as instruções de ligação. **Para usar cassetes de**

vídeo iFIT.com, a bicicleta elíptica deve estar conectada ao seu gravador de vídeo (VCR). Consulte a página 17 para ver as instruções de ligação. **Para usar programas iFIT.com directamente do nosso sítio na Internet**, a bicicleta elíptica deve estar conectada ao seu computador. Consulte a página 17.

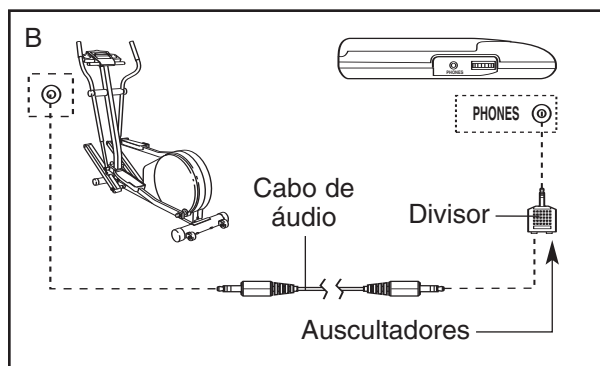
COMO CONECTAR O SEU LEITOR DE CD'S PORTÁTIL

Nota: Se o seu leitor de CD's tiver tomadas de SAÍDA DE LINHA [LINE OUT] e AUSCULTADORES [PHONES] separadas, consulte a instrução A abaixo. Se o seu leitor de CD's tiver só uma tomada, consulte a instrução B.

- A. Ligue um terminal do cabo de áudio à tomada por baixo da consola. Ligue o outro terminal do cabo de áudio à tomada de SAÍDA DE LINHA do seu leitor de CD's. Ligue os seus auscultadores à tomada de AUSCULTADORES.



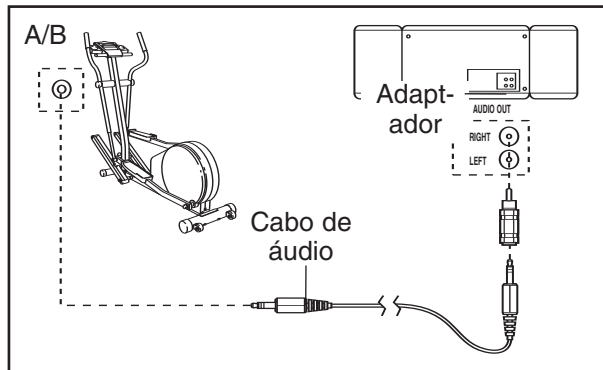
- B. Ligue um terminal do cabo de áudio à tomada por baixo da consola. Ligue o outro terminal do cabo de áudio ao divisor. Ligue o divisor à tomada de AUSCULTADORES do seu leitor de CD's. Ligue os auscultadores ao outro lado do divisor.



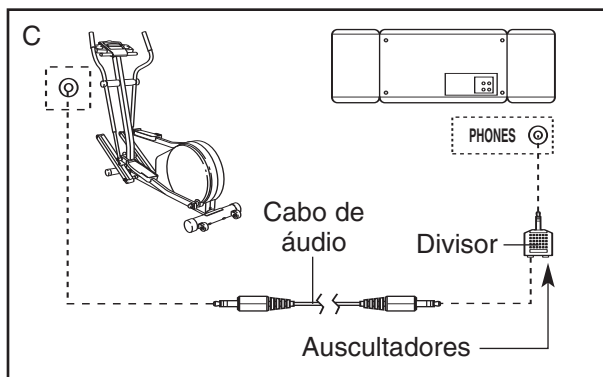
COMO CONECTAR O SEU APARELHO ESTÉREO PORTÁTIL

Nota: Se o seu aparelho tiver uma tomada de SAÍDA DE ÁUDIO do tipo RCA, consulte a instrução A abaixo. Se o seu aparelho tiver uma tomada de SAÍDA DE LINHA de 3,5mm, consulte a instrução B. Se o seu aparelho tiver apenas uma tomada de AUSCULTADORES, consulte a instrução C.

- A. Ligue um terminal do cabo de áudio à tomada por baixo da consola. Ligue o outro terminal do cabo de áudio ao adaptador. Ligue o adaptador à tomada de SAÍDA DE ÁUDIO do seu aparelho estéreo.



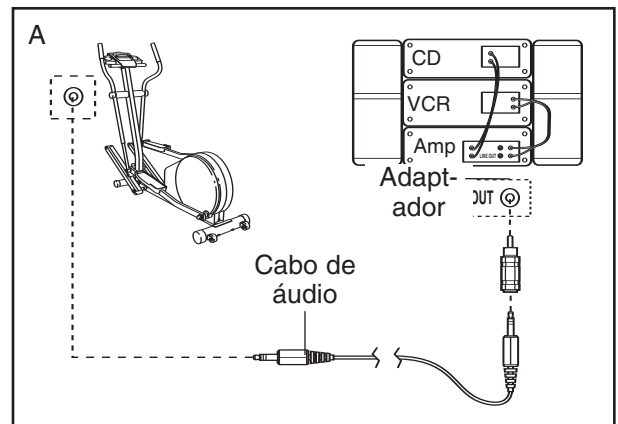
- B. Veja o desenho acima. Ligue um terminal do cabo de áudio à tomada por baixo da consola. Ligue o outro terminal do cabo de áudio à tomada de SAÍDA DE LINHA do seu aparelho estéreo. Não use o adaptador.
- C. Ligue um terminal do cabo de áudio à tomada por baixo da consola. Ligue o outro terminal do cabo de áudio ao divisor. Ligue o divisor à tomada de AUSCULTADORES do seu aparelho estéreo. Ligue os auscultadores ao outro lado do divisor.



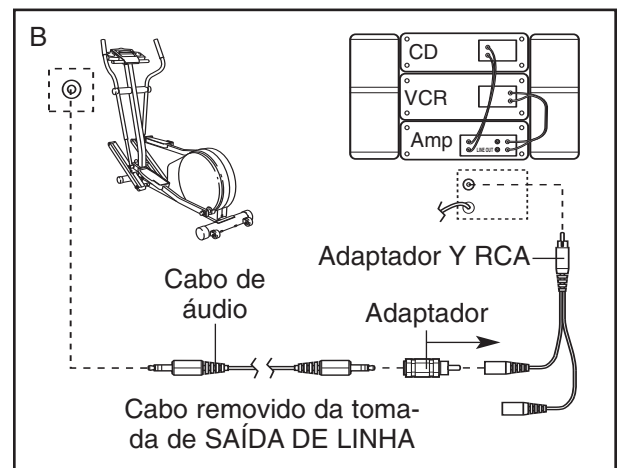
COMO CONECTAR A SUA APARELHAGEM CASEIRA

Nota: Se a sua aparelhagem tiver uma tomada de SAÍDA DE ÁUDIO desocupada, consulte a instrução A abaixo. Se a tomada de SAÍDA DE ÁUDIO estiver ocupada, consulte a instrução B.

- A. Ligue um terminal do cabo de áudio à tomada por baixo da consola. Ligue o outro terminal do cabo de áudio ao adaptador. Ligue o adaptador à tomada de SAÍDA DE ÁUDIO da sua aparelhagem.



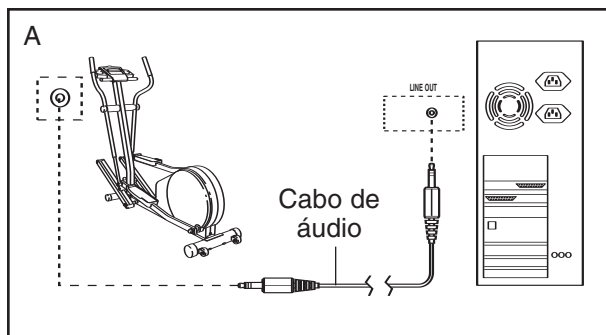
- B. Ligue um terminal do cabo de áudio à tomada por baixo da consola. Ligue o outro terminal do cabo de áudio ao adaptador. Ligue o adaptador a um adaptador Y RCA (disponível nas lojas de electrónica). Seguidamente, remova o cabo que está ligado à tomada de SAÍDA DE LINHA da sua aparelhagem e ligue-o ao lado livre do adaptador Y. Ligue o adaptador Y à tomada de SAÍDA DE LINHA da sua aparelhagem.



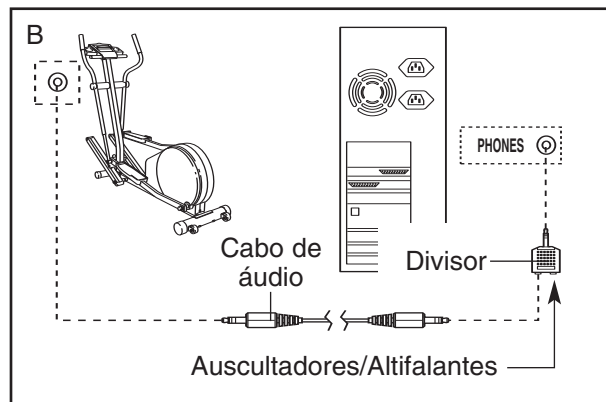
COMO CONECTAR O SEU COMPUTADOR

Nota: Se o seu computador tiver uma tomada de SAÍDA DE LINHA de 3,5mm, consulte a instrução A. Se o seu computador tiver apenas uma tomada de AUSCULTADORES, consulte a instrução B.

- A. Ligue um terminal do cabo de áudio à tomada por baixo da consola. Ligue o outro terminal do cabo de áudio à tomada de SAÍDA DE LINHA do seu computador.



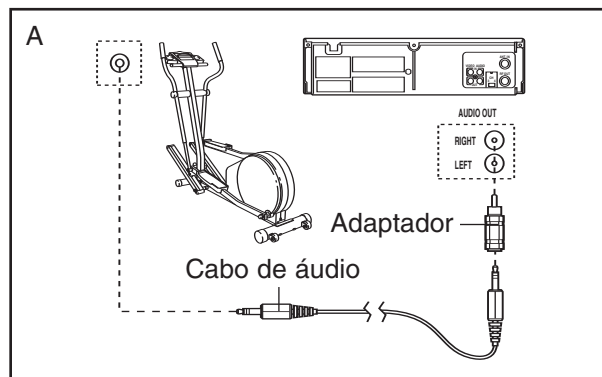
- B. Ligue um terminal do cabo de áudio à tomada por baixo da consola. Ligue o outro terminal do cabo de áudio ao divisor. Ligue o divisor à tomada de AUSCULTADORES do seu computador. Ligue os auscultadores ou os altifalantes ao outro lado do divisor.



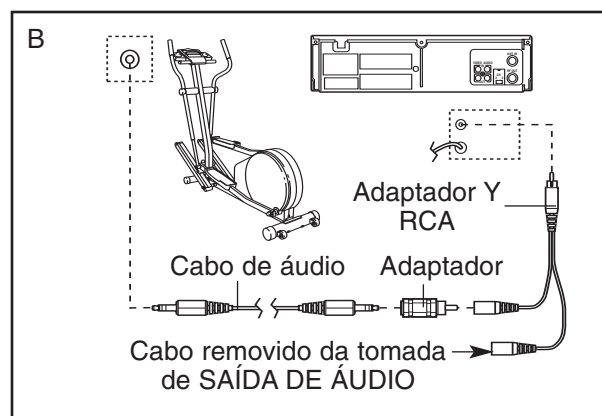
COMO CONECTAR O SEU GRAVADOR DE VÍDEO (VCR)

Nota: Se o seu VCR tiver uma tomada de SAÍDA DE ÁUDIO desocupada, consulte a instrução A abaixo. Se a tomada de SAÍDA DE ÁUDIO estiver ocupada, consulte a instrução B. Se tiver um televisor com VCR integrado, consulte a instrução B. Se o seu VCR estiver ligado à sua aparelhagem caseira, consulte COMO CONECTAR A SUA APARELHAGEM CASEIRA na página 16.

- A. Ligue um terminal do cabo de áudio à tomada por baixo da consola. Ligue o outro terminal do cabo de áudio ao adaptador. Ligue o adaptador à tomada de SAÍDA DE ÁUDIO do seu VCR.



- B. Ligue um terminal do cabo de áudio à tomada por baixo da consola. Ligue o outro terminal do cabo de áudio ao adaptador. Ligue o adaptador a um adaptador Y RCA (disponível nas lojas de electrónica). Seguidamente, remova o cabo que está ligado à tomada de SAÍDA DE ÁUDIO do seu VCR e ligue-o ao lado livre do adaptador Y. Ligue o adaptador Y à tomada de SAÍDA DE ÁUDIO do seu VCR.



COMO USAR UM PROGRAMA IFIT.COM EM CD OU VÍDEO

Para usar CD's ou cassetes de vídeo iFIT.com, a bicicleta elíptica deve estar conectada ao seu leitor de CD's portátil, aparelho estéreo portátil, aparelhagem caseira, computador com leitor de CD's ou gravador de vídeo. Consulte COMO CONECTAR O SEU LEITOR DE CD'S, GRAVADOR DE VÍDEO OU COMPUTADOR na página 15. **Para adquirir CD's e cassetes de vídeo iFIT.com, visite o nosso sítio em www.iFIT.com.**

Siga os passos abaixo para usar um programa iFIT em CD ou vídeo.

1. Ligue a consola.

Consulte o passo 1 na página 12.

2. Seleccione o modo iFIT.com.

Para seleccionar o modo iFIT.com, prima o botão iFIT.

3. Introduza o CD ou a cassette de vídeo iFIT.com.

Se estiver a usar um CD iFIT.com, introduza o CD no leitor de CD's. Se estiver a usar uma cassette de vídeo iFIT.com, introduza a cassette no gravador de vídeo.

4. Prima o botão Reproduzir [Play] do seu leitor de CD's ou gravador de vídeo.

Pouco depois de ser premido o botão de reproduzir, o seu treinador pessoal começará a orientar a sua sessão de exercício. Siga simplesmente as instruções do seu treinador pessoal.

O programa funcionará de forma muito semelhante à de um programa inteligente (consulte o passo 3 da página 13). Contudo, um "chilreio" electrónico alertá-lo-á, quando o nível de resistência e/ou o ritmo alvo estiverem prestes a mudar.

Nota: Se a resistência dos pedais e/ou o ritmo alvo não se alterarem quando soar um "chilreio":

- **Certifique-se de que o indicador junto ao botão iFIT está iluminado.**

- **Ajuste o volume do seu leitor de CD's ou gravador de vídeo. Se o volume estiver demasiado alto ou baixo, a consola poderá não detectar os sinais do programa.**

- **Certifique-se de que o cabo de áudio está devidamente conectado e a ficha perfeitamente inserida.**

5. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na página 12.

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

Consulte o passo 5 na página 12.

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

Consulte o passo 6 na página 12.

COMO USAR UM PROGRAMA DIRECTAMENTE DO NOSSO SÍTIO NA INTERNET

O nosso sítio da Internet em www.iFIT.com permite-lhe reproduzir programas iFIT.com directamente a partir da Internet. Para usar programas do nosso sítio na Internet, a bicicleta elíptica deve estar conectada ao seu computador. Consulte COMO CONECTAR O SEU COMPUTADOR na página 17. Adicionalmente, terá de ter uma ligação à Internet e um fornecedor de serviço de Internet. Encontrará no nosso sítio da Internet uma lista dos requisitos de sistema específicos.

Siga os passos abaixo para usar um programa do nosso sítio na Internet.

1. Ligue a consola.

Consulte o passo 1 na página 12.

2. Seleccione o modo iFIT.com.

Para seleccionar o modo iFIT.com, prima o botão iFIT.

3. Vá ao seu computador e inicie uma ligação à Internet.

4. Inicie o seu navegador, se necessário, e vá ao nosso sítio em www.iFIT.com.

5. Siga as ligações desejadas no nosso sítio da Internet para seleccionar um programa.

6. Siga as instruções online para iniciar o programa.

Quando iniciar o programa, começará uma contagem decrescente no ecrã.

7. Regresse à bicicleta elíptica e comece a pedalar.

Quando terminar a contagem decrescente no ecrã, o programa começará. O programa funcionará de forma muito semelhante à de um programa inteligente (consulte o passo 3 da página 13). Contudo, um "chilreio" electrónico alertá-lo-á, quando o nível de resistência e/ou o ritmo alvo estiverem prestes a mudar.

8. Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na página 12.

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

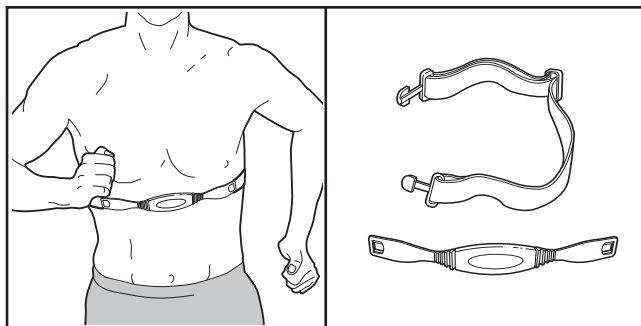
Consulte o passo 5 na página 12.

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

Consulte o passo 6 na página 12.

O SENSOR DE PULSAÇÃO PARA O PEITO OPCIONAL

O sensor de pulsação para o peito opcional proporciona uma utilização com mãos livres e monitora continuamente o seu ritmo cardíaco durante as sessões de exercício. **Para adquirir o sensor de pulsação para o peito opcional, ligue para o número de telefone indicado na capa anterior deste manual.**



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Inspeccione e aperte regularmente todas as peças da bicicleta elíptica. Substitua imediatamente quaisquer peças que apresentem desgaste.

Para limpar a bicicleta elíptica, use um pano húmido e uma pequena quantidade de detergente suave.

Importante: para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos e da luz solar directa.

Durante o armazenamento, retire as pilhas da consola.

SUBSTITUIÇÃO DE PILHAS

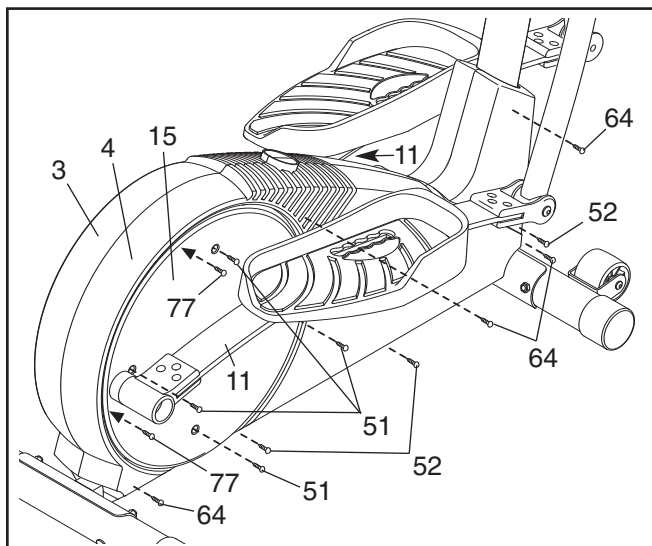
Se o ecrã da consola ficar escuro, as pilhas devem ser substituídas; a maior parte dos problemas da consola resultam de pilhas descarregadas. Consulte o passo de montagem 4 na página 7 para ver as instruções de substituição.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DO SENSOR DE PULSAÇÃO DO PUNHO

- Evite mover as mãos quando estiver a usar o sensor de pulsação do punho. O movimento excessivo pode interferir com as leituras do ritmo cardíaco.
- Para conseguir uma leitura do ritmo cardíaco mais precisa, agarre os contactos metálicos durante cerca de 30 segundos.
- Para um desempenho óptimo do sensor de pulsação do punho, mantenha os contactos metálicos limpos. Os contactos podem ser limpos com um pano macio- nunca use álcool, abrasivos ou químicos para limpar os contactos.

COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINA

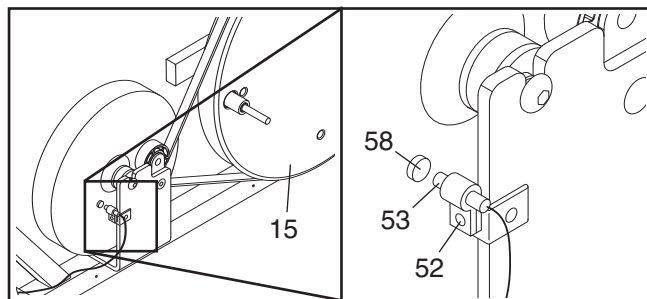
Se a consola não apresentar um feedback correcto, o interruptor de lâmina deve ser ajustado. Para o fazer, deve remover as Molas dos Pedais (11), o Disco do Pedal direito (15) e as Protecções Laterais (3, 4). Consulte o passo 8 na página 9 e remova as Molas dos Pedais.



Em seguida, remova os quatro Parafusos (51) do Disco do Pedal direito (15) e faça deslizar o Disco do Pedal para fora. Remova todos os Parafusos (52, 64) da Protecção Lateral Direita (4) e os dois Parafusos (77) da parte de baixo do Disco do Pedal e, em seguida, remova a Protecção Lateral Direita. Remova todos os Parafusos (52) da Protecção Lateral Esquerda (3) e remova a Protecção Lateral Esquerda.

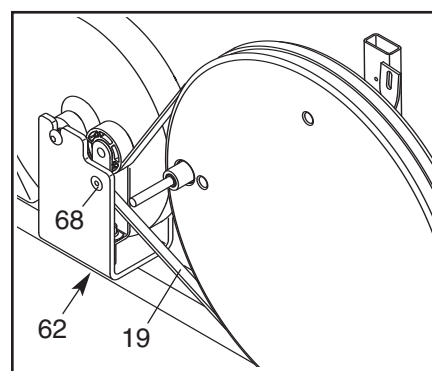
Em seguida, consulte a ilustração abaixo e localize o Interruptor de Lâmina (53). Solte sem remover o Parafuso M4 x 16mm (52) indicado. Faça deslizar o Interruptor de Lâmina ligeiramente em direcção a ou na direcção contrária ao Íman (58) no volante e, em seguida, volte a apertar o Parafuso. Rode o Disco do Pedal esquerdo (15) por um momento. Repita até a

consola ter um feedback correcto. Quando o Interruptor de Lâmina estiver correctamente ajustado, volte a fixar as Protecções Laterais (3, 4), o Disco do Pedal esquerdo (15) e as Molas dos Pedais (11).



COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

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



Correia de Transmissão (19). Para ajustar a Correia de Transmissão é necessário primeiro remover ambas as protecções laterais. Consulte COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINA à esquerda e remova as protecções laterais.

Em seguida, solte o Pino de Cabeça Chata M8 x 22mm (68) e rode o Parafuso M10 x 60mm (62) até a Correia de Transmissão (19) estar apertada. Quando a Correia de Transmissão estiver apertada, aperte o Pino de Cabeça Chata. Fixe novamente as protecções laterais.

DIRECTRIZES PARA EXERCÍCIO

AVISO: Antes de iniciar este ou qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Isso é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsação não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os seus movimentos, podem afectar a exactidão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsação destina-se apenas a servir como auxiliar do exercício, determinando as tendências do ritmo cardíaco em geral.

As orientações seguintes ajudá-lo-ão a planear o seu programa de exercício. Para informações sobre exercício mais detalhadas, obtenha um livro recomendado ou consulte o seu médico.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gordura ou fortalecer o seu sistema cardiovascular, a chave para obter os resultados desejados é fazer exercício com a intensidade apropriada. O nível de intensidade apropriado pode ser encontrado usando o seu ritmo cardíaco como guia.

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

O gráfico abaixo mostra os ritmos cardíacos recomendados para queimar gordura e fazer exercício aeróbico. Para determinar o ritmo cardíaco adequado para si, comece por encontrar a sua idade junto à base do gráfico (as idades estão arredondadas para a década mais próxima). Seguidamente, veja os três números acima da sua idade. Esses três números definem a sua “zona de treino”. Os dois números mais baixos são os ritmos cardíacos recomendados para queimar gordura; o número mais elevado é o ritmo cardíaco recomendado para exercício aeróbico.

Queima de gordura—Para queimar gordura com eficácia, deve fazer exercício a um nível de intensidade relativamente baixo por um segmento de tempo sustentado. Durante os primeiros minutos de exercício, o

seu corpo usa as *calorias de hidratos de carbono*, facilmente acessíveis, para obter energia. Só após os primeiros minutos o seu corpo começa a usar as *calorias armazenadas* sob a forma de *gordura* para obter energia. Se o seu objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do seu exercício até que o seu ritmo cardíaco fique próximo do número mais baixo da sua zona de treino. Para queimar o máximo de gordura, ajuste a intensidade do seu exercício até que o seu ritmo cardíaco fique próximo do número médio da sua zona de treino.

Exercício aeróbico—Se o seu objectivo for o de fortalecer o sistema cardiovascular, o exercício deve ser “aeróbico”. O exercício aeróbico é uma actividade que requer grande volume de oxigénio durante segmentos de tempo longos. Isso aumenta o nível de exigência sobre o coração, para que bombeie sangue para os músculos, e sobre os pulmões, para que oxigenem o sangue. Para exercício aeróbico, ajuste a intensidade do seu exercício até que o seu ritmo cardíaco fique próximo do número mais alto da sua zona de treino.

DIRECTRIZES PARA EXERCÍCIO

Um aquecimento—inicie cada sessão de exercício com 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios leves. Um aquecimento adequado aumenta a temperatura do corpo, o ritmo cardíaco e a circulação, em preparação para o exercício.

Exercícios na zona de treino—após o aquecimento, aumente a intensidade do exercício até que a sua pulsação se situe na sua zona de treino durante 20 a 30 minutos. (Durante as primeiras semanas do seu programa de exercício, não mantenha a pulsação na sua zona de treino por mais de 20 minutos.) Respire regular e profundamente enquanto estiver a fazer exercício – nunca retenha a respiração.

Um arrefecimento—termine cada sessão de exercício com 5 a 10 minutos de alongamentos para arrefecer. Isso aumentará a flexibilidade dos seus músculos e ajudará a evitar problemas posteriores ao exercício. Frequência de exercício

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três sessões de exercício por semana, com pelo menos um dia de descanso entre elas. Após alguns meses, pode fazer até cinco sessões de exercício por semana, se assim o desejar. Recorde, a chave para o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do seu dia-a-dia.

ALONGAMENTOS SUGERIDOS

A forma correcta de executar vários alongamentos básicos é mostrada à direita. Mova-se lentamente ao executar os alongamentos—nunca force o movimento.

1. Alongamento até aos dedos dos pés

De pé, com os joelhos ligeiramente dobrados, vá-se dobrando lentamente para a frente a partir da cintura. Relaxe as costas e os ombros à medida que se vai dobrando e procura chegar o mais possível até aos dedos dos pés. Conte até 15, mantendo a posição e, em seguida, relaxe o movimento. Repita 3 vezes. Alongamentos: coxas, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento das coxas

Sente-se com uma perna estendida. Traga a sola do pé oposto para dentro e pouse-a contra a parte interna da coxa da perna estendida. Tente o melhor possível alcançar os dedos dos pés. Conte até 15, mantendo a posição e, em seguida, relaxe o movimento. Repita 3 vezes para cada perna. Alongamentos: coxas, parte inferior das costas e virilhas.

3. Alongamento da barriga da perna/tendão de Aquiles

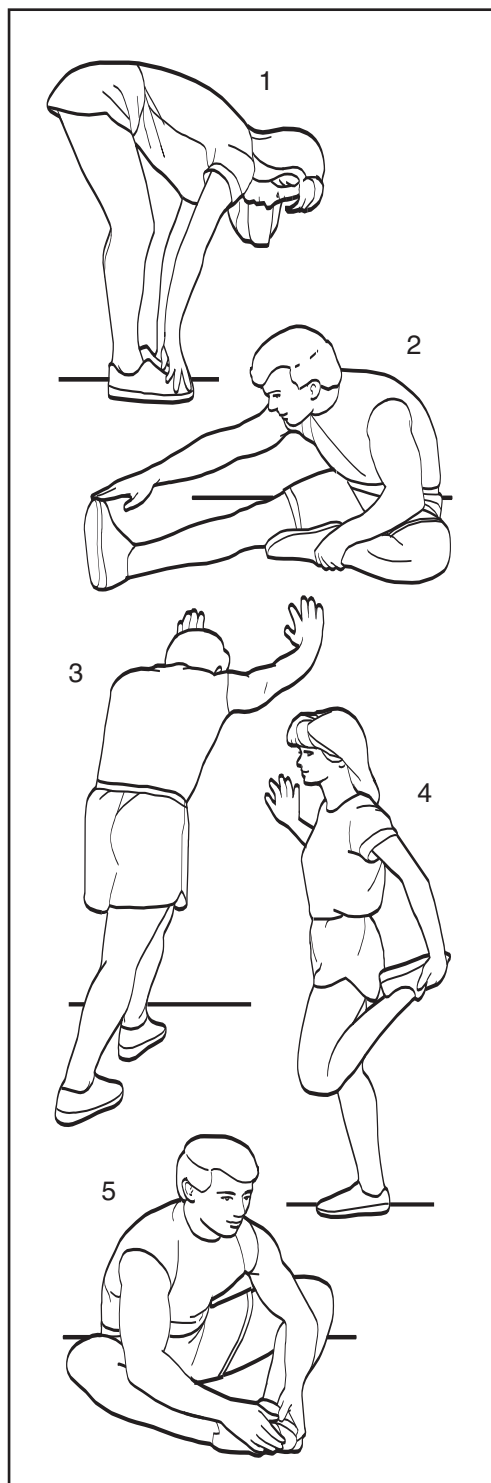
Com uma perna à frente da outra, levante os braços à sua frente e apoie as suas mãos contra uma parede. Mantenha direita a perna que se encontra atrás com o respectivo pé completamente apoiado no chão. Dobre a perna que se encontra à frente, incline-se para a frente e desloque as ancas na direcção da parede. Conte até 15, mantendo a posição e, em seguida, relaxe o movimento. Repita 3 vezes para cada perna. Para aumentar o alongamento dos tendões de Aquiles, dobre também a perna que se encontra atrás. Alongamentos: barriga das pernas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos quadríceps

Apoie uma mão contra uma parede, para se equilibrar, e levando a outra mão atrás, agarre o pé do lado correspondente. Traga o seu calcanhar para o mais perto possível das suas nádegas. Conte até 15, mantendo a posição e, em seguida, relaxe o movimento. Repita 3 vezes para cada perna. Alongamentos: quadríceps e músculos das ancas.

5. Alongamento da parte interna da coxa

Sente-se com as solas dos pés juntas e com os joelhos apontados para fora. Puxe os seus pés para dentro, o mais possível, na direcção das suas virilhas. Conte até 15, mantendo a posição e, em seguida, relaxe o movimento. Repita 3 vezes. Alongamentos: quadríceps e músculos das ancas.



NOTAS

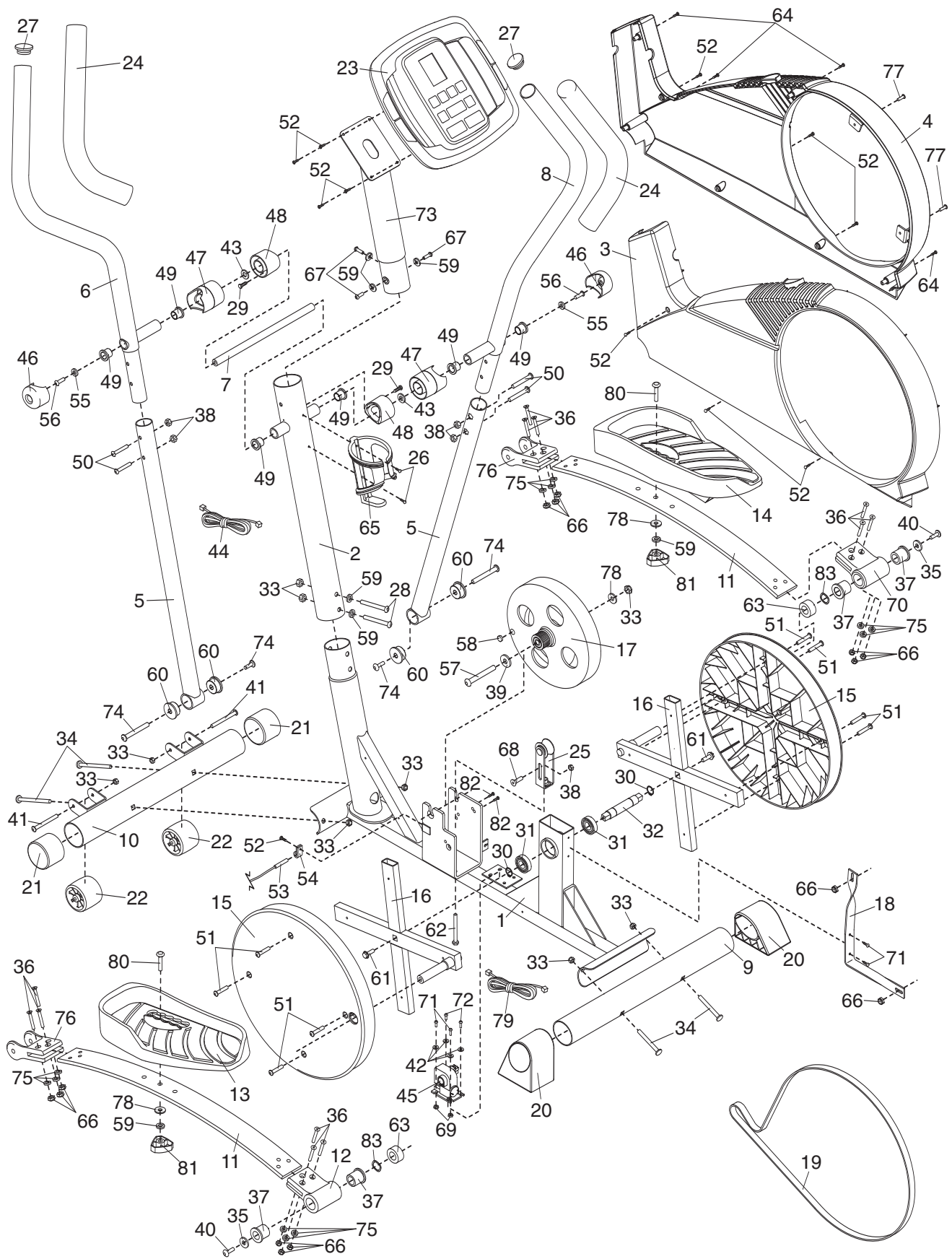
NOTAS

LISTA DE PEÇAS—Modelo Nº. PFEVEL93407.0

R0907A

| Nº. | Qt. | Descrição | Nº. | Qt. | Descrição |
|-----|-----|--|-----|-----|--|
| 1 | 1 | Estrutura | 46 | 2 | Tampa do Manípulo |
| 2 | 1 | Barra Vertical | 47 | 2 | Espaçador do Manípulo |
| 3 | 1 | Escudo do Lado Esquerdo | 48 | 2 | Espaçador da Barra Vertical |
| 4 | 1 | Escudo do Lado Direito | 49 | 6 | Bucha Pequena do Manípulo |
| 5 | 2 | Barra Inferior do Manípulo | 50 | 4 | Pino Roscado de Cabeça Redonda M8 x 45mm |
| 6 | 1 | Manípulo Esquerdo | | | |
| 7 | 1 | Eixo de Rotação | 51 | 8 | Parafuso M6 x 28mm |
| 8 | 1 | Manípulo Direito | 52 | 11 | Parafuso M4 x 16mm |
| 9 | 1 | Estabilizador Traseiro | 53 | 1 | Interruptor de Lâmina/Fio |
| 10 | 1 | Estabilizador Frontal | 54 | 1 | Grampo |
| 11 | 2 | Mola do Pedal | 55 | 2 | Anilha do Manípulo |
| 12 | 1 | Suporte de Mola Posterior Esquerdo | 56 | 2 | Parafuso com Plástico M8 x 25mm |
| 13 | 1 | Pedal Esquerdo | 57 | 1 | Pino de Cabeça Chata M10 |
| 14 | 1 | Pedal Direito | 58 | 1 | Íman |
| 15 | 2 | Disco do Pedal | 59 | 7 | Anilha Fendida M8 |
| 16 | 2 | Barra de Apoio do Disco | 60 | 4 | Bucha Grande do Braço do Manípulo |
| 17 | 1 | Volante | | | |
| 18 | 1 | Suporte da Protecção Lateral | 61 | 2 | Parafuso de Porca Sextavada 5/16" x 25,4mm |
| 19 | 1 | Correia de Transmissão | | | |
| 20 | 2 | Tampa da Extremidade Posterior | 62 | 1 | Parafuso M10 x 60mm |
| 21 | 2 | Tampa da Extremidade Frontal | 63 | 2 | Espaçador de Mola |
| 22 | 2 | Roda | 64 | 4 | Parafuso M4 x 25mm |
| 23 | 1 | Consola | 65 | 1 | Suporte para Garrafa de Água |
| 24 | 2 | Punho de 200mm | 66 | 14 | Porca de Segurança de Nylon M6 |
| 25 | 1 | Tensor | 67 | 3 | Parafuso de Cabeça Redonda M10 x 25mm |
| 26 | 2 | Parafuso M4 x 19mm | | | |
| 27 | 2 | Tampa do Manípulo | 68 | 1 | M8 x 22mm Flat Head Bolt |
| 28 | 2 | Pino Roscado de Cabeça Redonda M8 x 41mm | 69 | 2 | Porca de Segurança de Nylon M5 |
| | | | 70 | 1 | Suporte de Mola Posterior Direito |
| 29 | 2 | Parafuso M3 x 16mm | 71 | 4 | Parafuso Auto-roscante M5 x 16mm |
| 30 | 2 | Anel de Retenção Grande | 72 | 2 | Parafuso M5 x 16mm |
| 31 | 2 | Apoio Grande | 73 | 1 | Extensão da Barra Vertical |
| 32 | 1 | Eixo do Pedal | 74 | 2 | Conjunto de Pino e Parafuso M10 |
| 33 | 9 | Porca de Segurança de Nylon M10 | 75 | 12 | Anilha M6 |
| 34 | 4 | Parafuso Francês M10 x 75mm | 76 | 2 | Apoio de Mola Frontal |
| 35 | 2 | Anilha de Suporte de Mola | 77 | 2 | Parafuso M6 x 18mm |
| 36 | 12 | Pino de Cabeça Chata M6 x 33.5mm | 78 | 3 | Anilha M10 |
| 37 | 4 | Bucha do Braço do Pedal | 79 | 1 | Cablagem |
| 38 | 5 | Porca de Segurança de Nylon M8 | 80 | 2 | Parafuso Francês M10 x 30mm |
| 39 | 1 | Anilha do Volante | 81 | 2 | Botão do Pedal |
| 40 | 2 | Parafuso com Plástico M10 x 27mm | 82 | 2 | Parafuso Auto-roscante M5 x 14mm |
| 41 | 2 | Pino de 1 1/4 pol | 83 | 2 | Anilha Ondulada de 23mm |
| 42 | 4 | Anilha M5 | * | - | Chave Sextavada |
| 43 | 2 | Anilha Ondulada | * | - | Massa Lubrificante |
| 44 | 1 | Extensão da Cablagem | * | - | Manual do Utilizador |
| 45 | 1 | Motor de Comando por Resistência | | | |

Nota: As especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Consulte a capa posterior deste manual para informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Indica uma peça não ilustrada.



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

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