

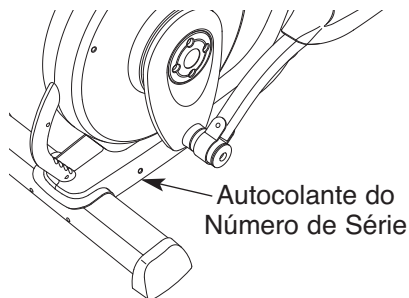
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## SPACE SAVER 695

Modelo nº PFEVEL95007.0

Nº de Série \_\_\_\_\_

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

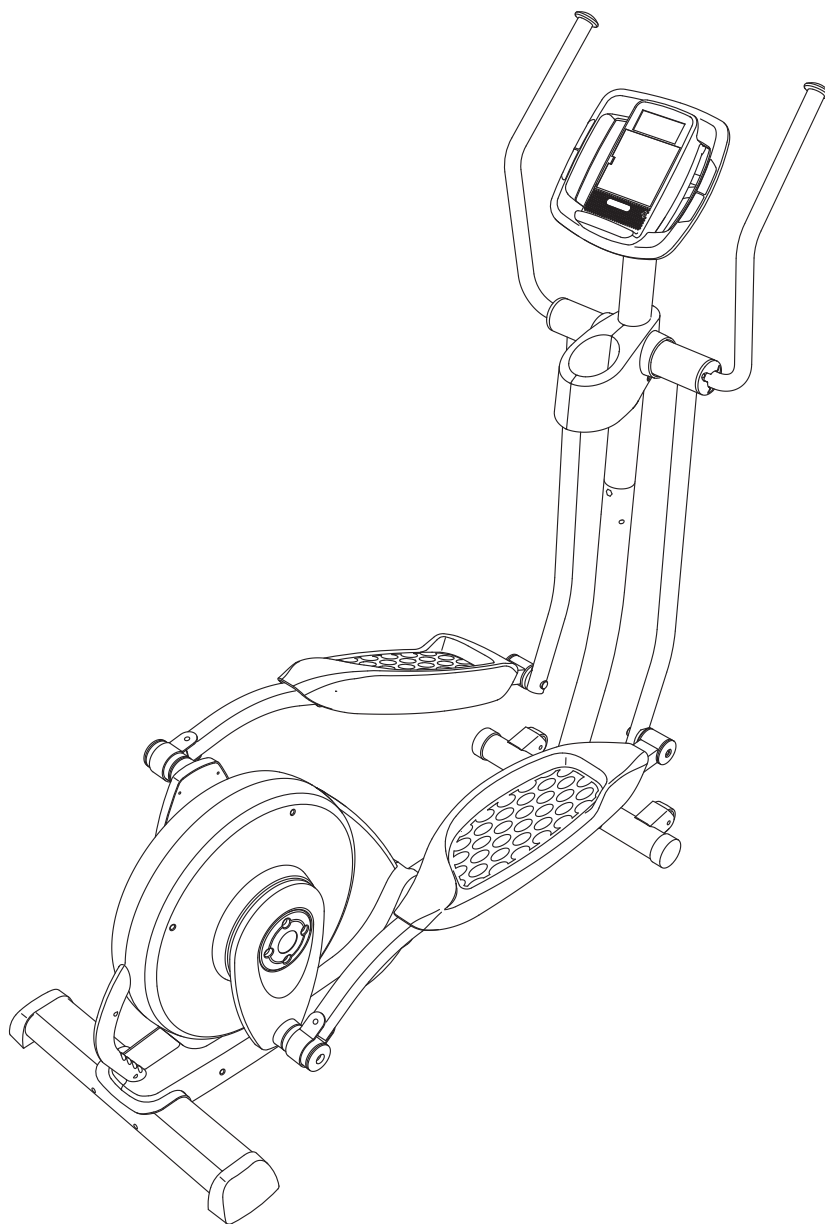


## MANUAL DO UTILIZADOR

### DÚVIDAS?

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

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



### ! CUIDADO

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

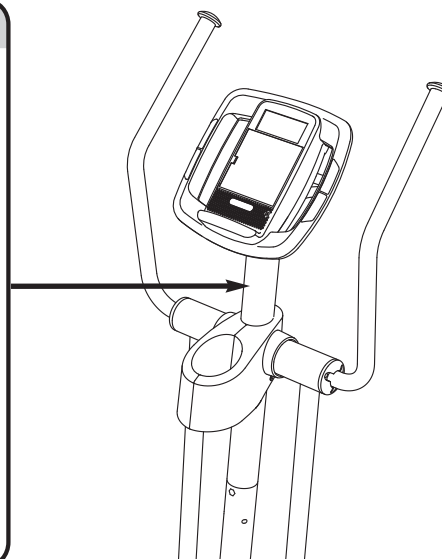
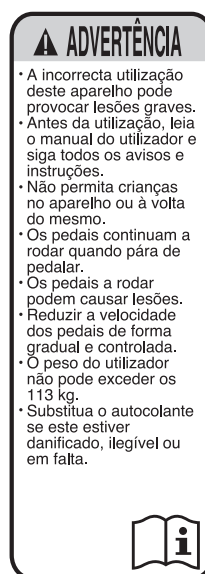
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO .....	.2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES .....	.3
ANTES DE COMEÇAR .....	.4
MONTAGEM .....	.5
COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO .....	.12
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS .....	.17
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO .....	.19
LISTA DE PEÇAS .....	.20
DIAGRAMA AMPLIADO .....	.22
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 gratuí-to. 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. O proprietário deste equipamento tem a responsabilidade de 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 para fins comerciais, de aluguer ou institucionais.
5. Mantenha o aparelho elíptico dentro de casa e afastada da humidade e do pó. Coloque o aparelho elíptico numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que existem pelo menos 0,9 m à frente e atrás do aparelho elíptico e 0,6 m de cada lado.
6. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças que apresentem desgaste.
7. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho elíptico.
8. O aparelho elíptico não deve ser usada por pessoas de peso superior a 113 kg.
9. Vista roupa apropriada para exercício quando usar o aparelho elíptico. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.
10. Segure-se ao sensor de pulsação do punho ou aos manípulos do aparelho elíptico sempre que subir para ela, descer dela ou a usar.
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. O excesso de exercício pode provocar ferimentos graves ou a morte. Se sentir tonturas ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.
14. Quando terminar o seu exercício, deixe que os pedais abrandem até parar.

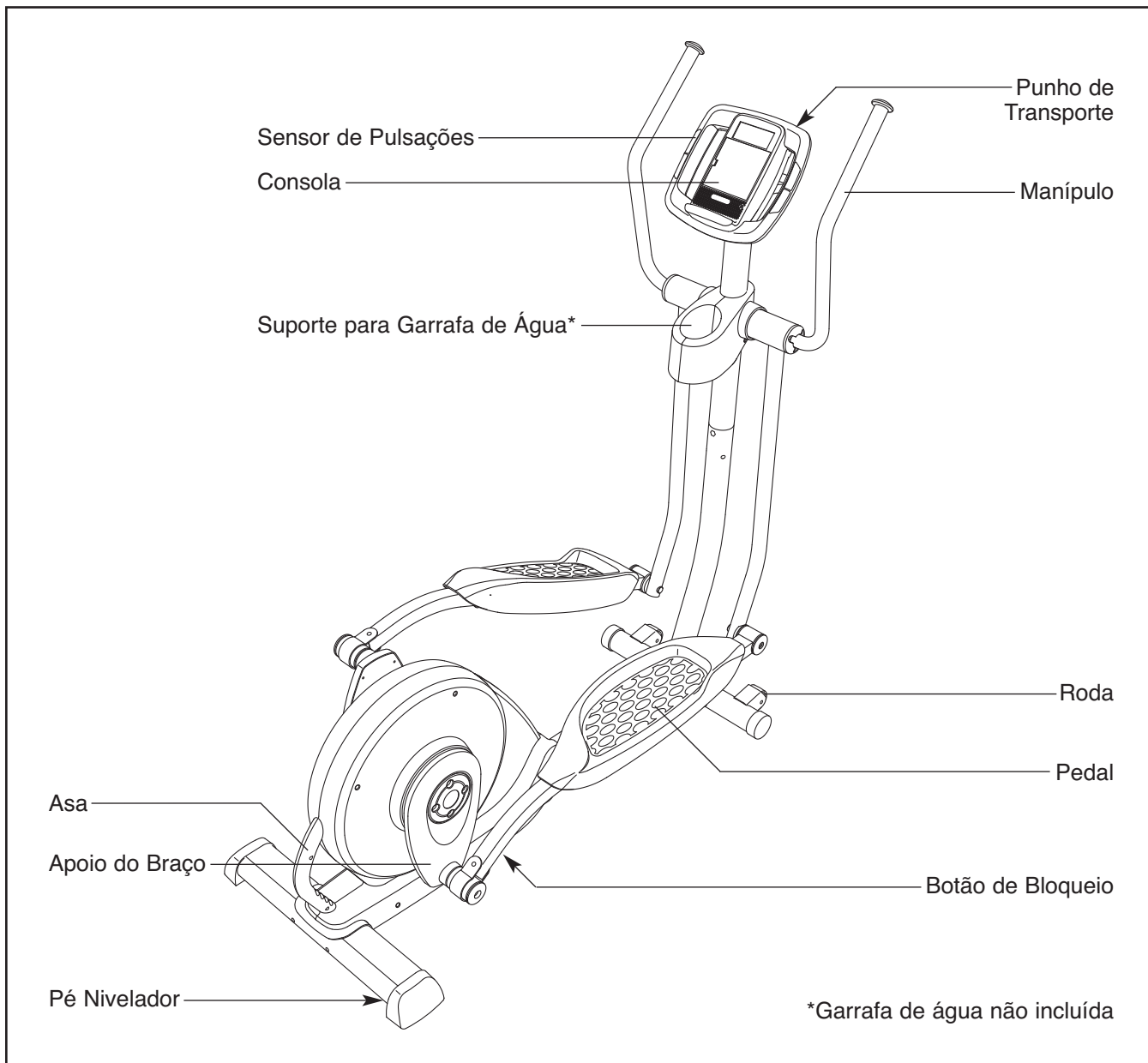
## ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o revolucionário aparelho elíptico PROFORM® SPACE SAVER 695. O aparelho elíptico SPACE SAVER 695 oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar o seu exercício em casa mais eficaz e divertido e quando não estiver a fazer exercício, pode dobrá-lo e arrumá-lo.

**Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o aparelho elíptico.** Se tiver dúvi-

das 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.

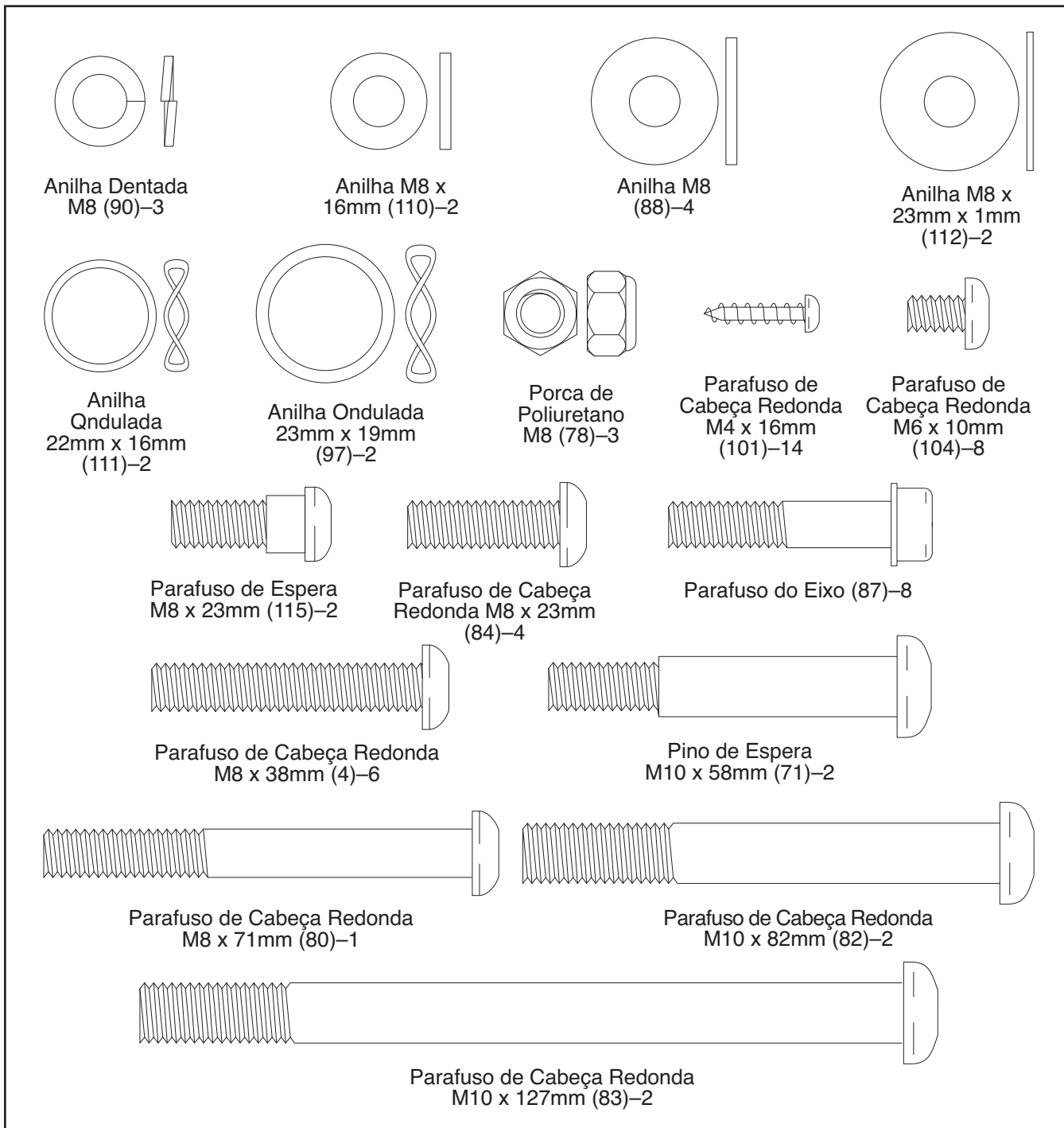


# MONTAGEM

Para a montagem são necessárias duas pessoas. Coloque o aparelho elíptico numa área livre e retire todos os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.

Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer uma chave de fendas Phillips , chave de porcas múltipla  e maço de borracha .

Utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças de montagem. O número entre parêntesis em baixo de a cada peça é o número de código 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 saco de peças, verifique se foi previamente ligada a uma das peças a montar.**

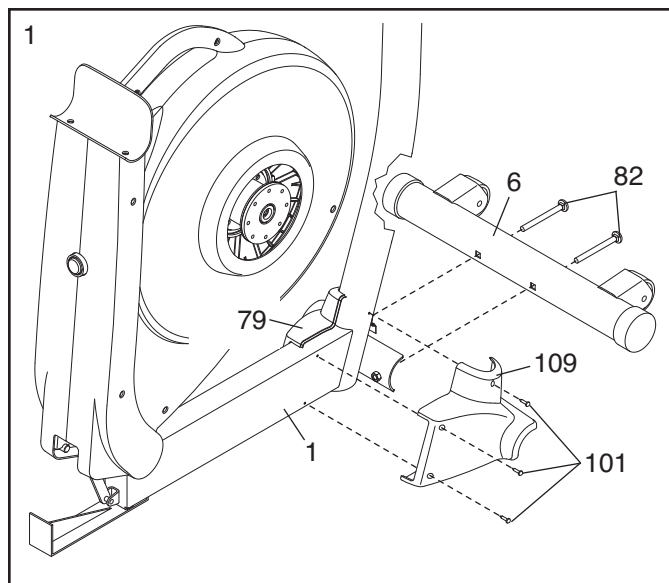


1.

**Para tornar a montagem mais fácil, leia as informações contidas na página 5 antes de montar o aparelho elíptico.**

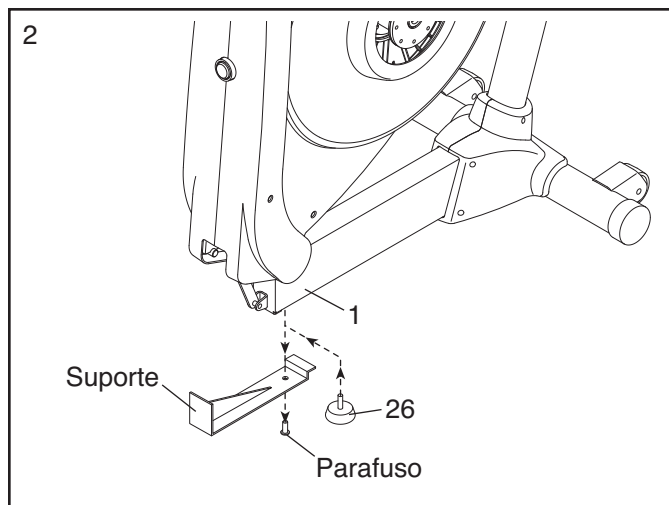
Enquanto uma segunda pessoa levanta a Base (1), fixe o Estabilizador Frontal (6) à Base com dois Parafusos de Cabeça Redonda de M10 x 82mm (82).

Seguidamente, segure as Coberturas Estabilizadoras Esquerda e Direita (79,109) em volta da Base (1). Fixe as Coberturas Estabilizadoras com seis Parafusos de Cabeça Redonda de M4 x 16mm (101) (apenas são mostrados três).



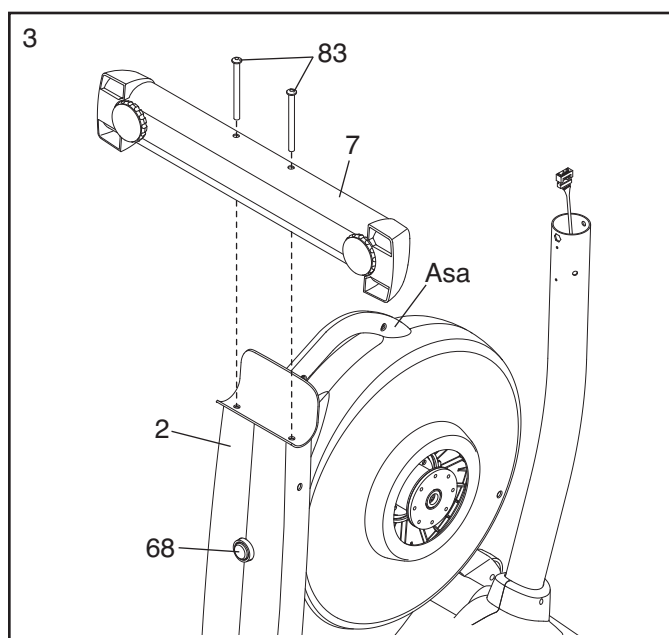
2. Remova o parafuso e o suporte indicados da Base (1). Elimine o parafuso e o suporte.

Seguidamente, introduza o Pé da Base (26) na Base (1), rodando-o tanto quanto possível.



3. Fixe o Estabilizador Traseiro (7) à Estrutura (2) com dois Parafusos de Cabeça Redonda de M10 x 127mm (83).

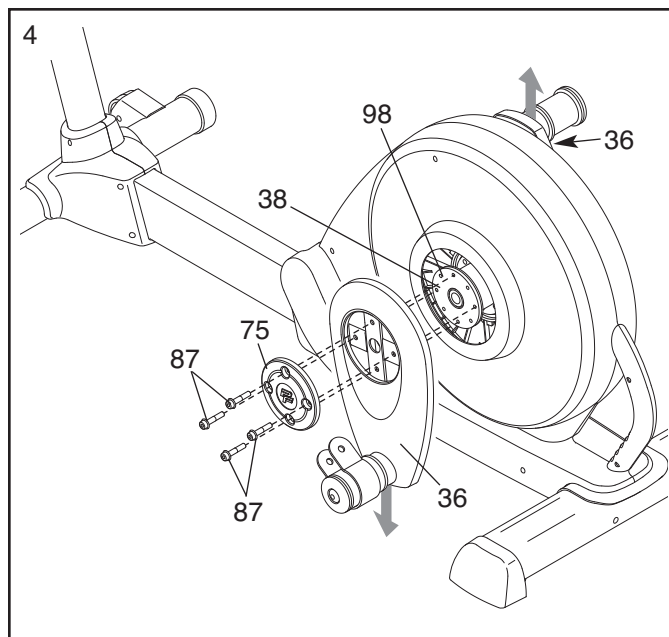
Seguidamente, segure a asa da Estrutura (2), prima o Botão de Bloqueio (68), e baixe a Estrutura até que o Estabilizador Traseiro (7) fique pousado no chão.



4. Segure um Braço do Pedaleiro (36) contra o Eixo do Pedaleiro (38) esquerdo e alinhe os orifícios do Braço do Pedaleiro com os orifícios não usados do Eixo do Pedaleiro.

Seguidamente, introduza quatro Parafusos do Eixo (87), através de uma Cobertura do Eixo (75), no Braço do Pedaleiro (36) e aperte os Parafusos do Eixo no Eixo do Pedaleiro (38) com os dedos. Aperte um dos Parafusos do Eixo e depois aperte o Parafuso do Eixo mais afastado do primeiro. Depois, aperte os Parafusos do Eixo restantes.

Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico. **Certifique-se de que os Braços do Pedaleiro (36) fiquem orientados conforme mostrado. Nota: Não há Parafusos da Polia (98) no lado direito.**

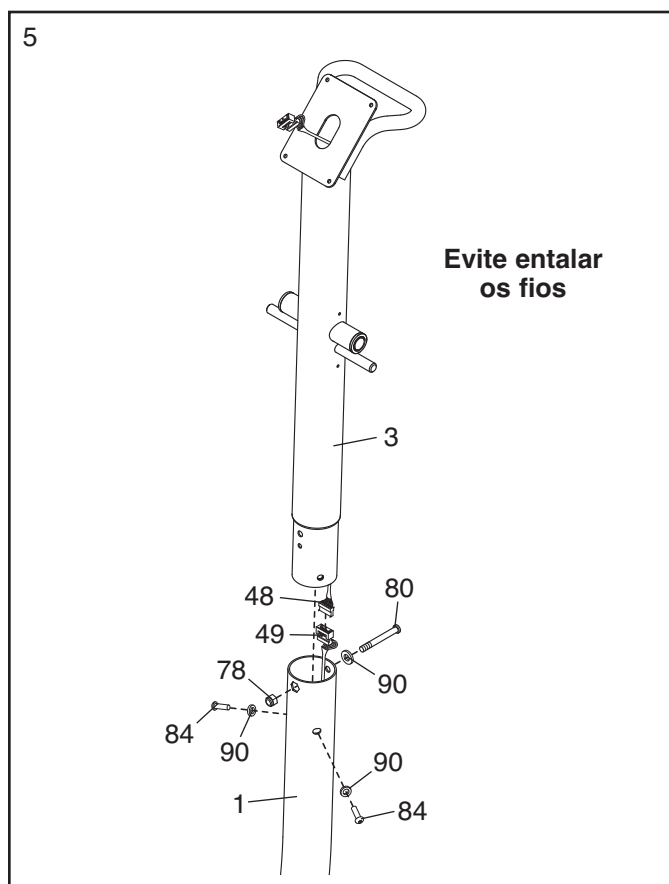


5. Enquanto uma segunda pessoa segura a Barra Vertical (3), ligue a Cablagem Superior (48) à Cablagem Inferior (49).

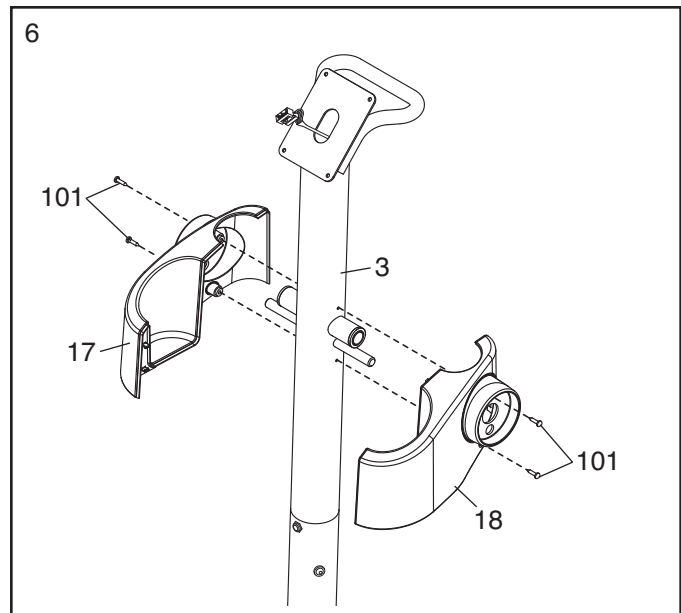
**Puxe cuidadosamente a extremidade superior da Cablagem Superior (48), para eliminar qualquer folga, e introduza a Barra Vertical (3) na Base (1).**

**Conselho: Evite entalar os fios.** Fixe a Barra Vertical (3) com um Parafuso de Cabeça Redonda de M8 x 71mm (80), uma Anilha Dentada de M8 (90) e uma Porca de Poliuretano de M8 (78). **Certifique-se de que a Porca de Poliuretano fique no orifício hexagonal da Base (1).**

Seguidamente, aperte dois Parafusos de Cabeça Redonda de M8 x 23mm (84) e duas Anilhas Dentadas de M8 (90) na Base (1).



6. Oriente as Coberturas das Barras Verticais Esquerda e Direita (17, 18) conforme mostrado. Fixe as Coberturas das Barras Verticais sobre as Barra Vertical (3) com quatro Parafusos de Cabeça Redonda de M4 x 16mm (101).



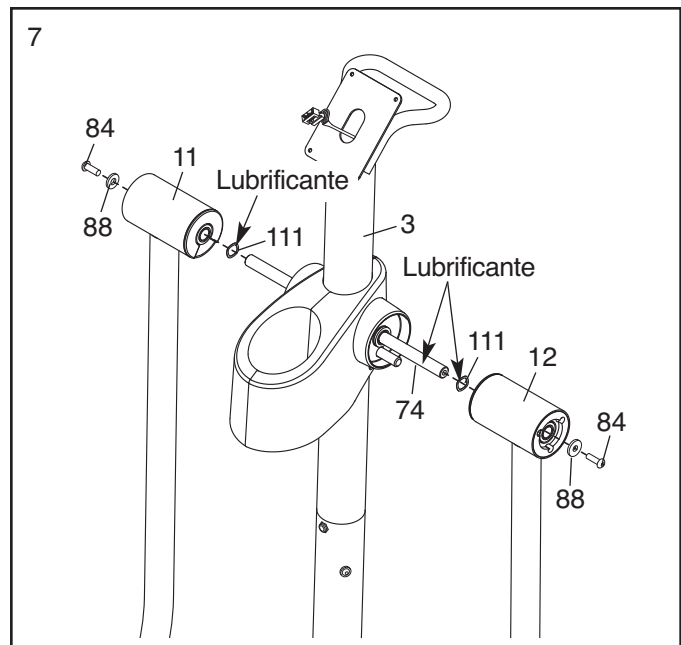
7. Aplique uma quantidade generosa da massa lubrificante incluída ao Eixo de Rotação (74) e depois aplique uma pequena quantidade da mesma a duas Anilhas Onduladas de 22mm x 16mm (111).

Seguidamente, introduza o Eixo de Rotação (74) através da Barra Vertical (3). Coloque uma Anilha Ondulada de 22mm x 16mm (111) sobre a extremidade esquerda do Eixo de Rotação.

Identifique o Braço Superior Esquerdo (11), que está marcado com um autocolante "L" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

Depois, faça deslizar o Braço Superior Esquerdo (11) pelo Eixo de Rotação (74). Fixe o Braço Superior Esquerdo com um Parafuso de Cabeça Redonda de M8 x 23mm (84) e uma Anilha de M8 (88).

**Fixe o Braço Superior Direito (12) da mesma forma.**

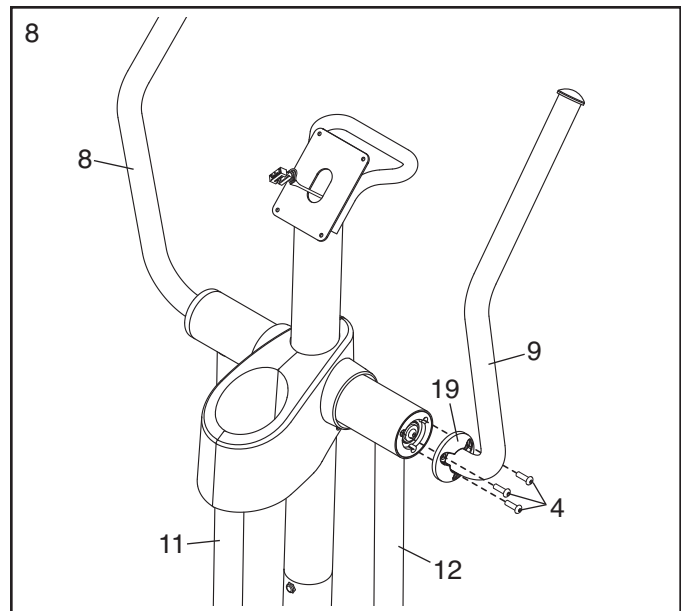




8. Identifique o Manípulo Direito (9), que está marcado com um autocolante "R" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

Fixe o Manípulo Direito (9) ao Braço Superior Direito (12) com três Parafusos de Cabeça Redonda de M8 x 38mm (4) e uma Cobertura do Manípulo (19).

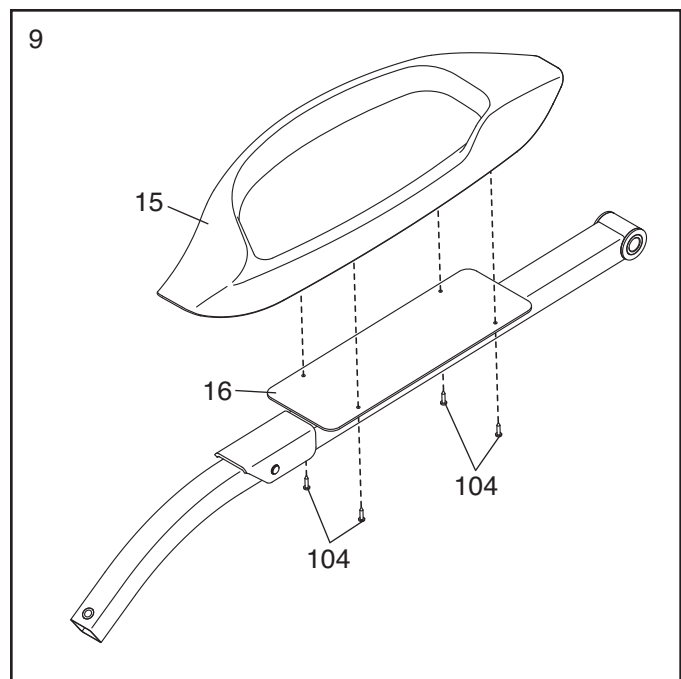
**Fixe o Manípulo Esquerdo (8) ao Braço Superior Esquerdo (11) da mesma forma.**



9. Identifique o Pedal Direito (15) e a Perna do Pedal Direito (16), que estão marcados com autocolantes "R", e oriente-os conforme mostrado (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

Fixe o Pedal Direito (15) à Perna do Pedal Direito (16) com quatro Parafusos de Cabeça Redonda de M6 x 10mm (104).

**Fixe o Pedal Esquerdo (não mostrado) à Perna do Pedal Esquerdo (não mostrada) da mesma forma.**

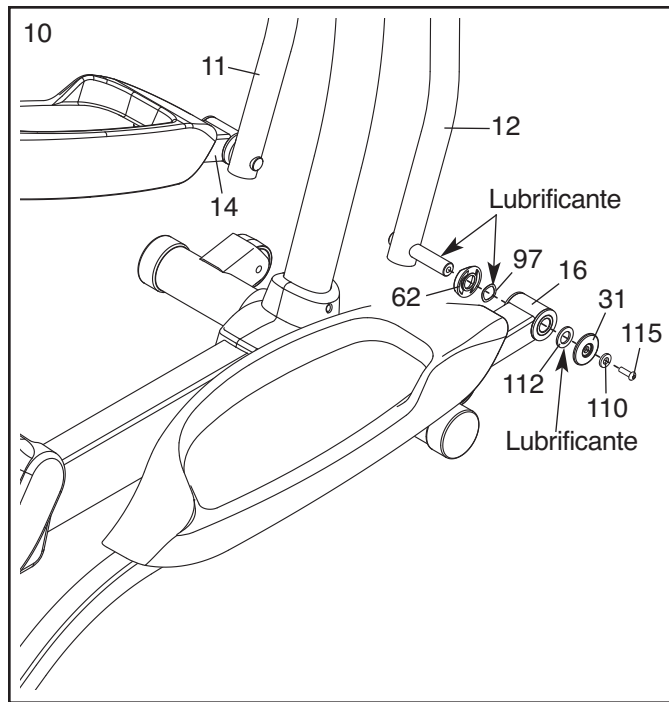


10. Aplique massa lubrificante ao eixo do Braço Superior Direito (12). Depois, aplique massa lubrificante a uma Anilha Ondulada de 23mm x 19mm (97) e a uma Anilha de M8 x 23mm x 1mm (112).

Insira um Espaçador do Braço Superior (62) no Braço Superior Direito (12); **certifique-se de que o lado plano do Espaçador do Braço Superior fica voltado para fora**. Depois, coloque a Anilha Ondulada de 23mm x 19mm (97) no Braço Superior Direito.

Insira a Perna do Pedal Direito (16) no Braço Superior Direito (12). Fixe a Perna do Pedal Direito com um Parafuso de Espera de M8 x 23mm (115), uma Anilha de M8 x 16mm (110), uma Cobertura da Perna do Pedal (31) e a Anilha de M8 x 23mm x 1mm (112).

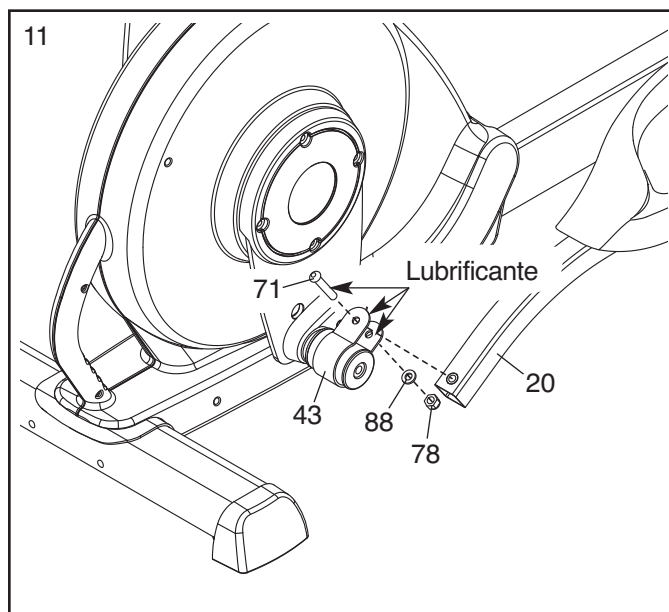
**Repita este passo para a Perna do Pedal Esquerdo (14) e o Braço Superior Esquerdo (11).**



11. Aplique massa lubrificante à braçadeira da Manga da Bucha do Pedaleiro (43) e a um Pino de Espera de M10 x 58mm (71).

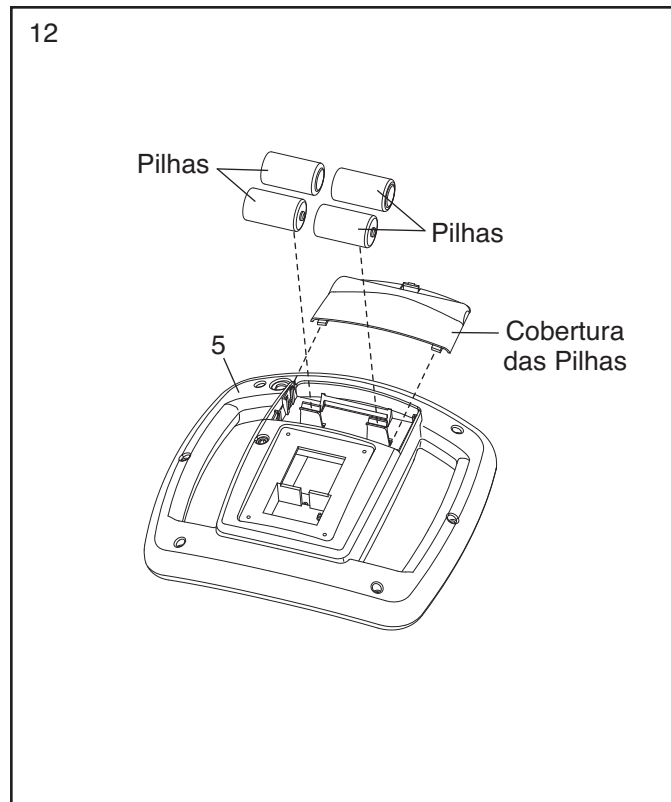
Introduza o Braço de Ligação (20) direito na Manga da Bucha do Pedaleiro (43). Fixe o Braço de Ligação direito com o Pino de Espera de M10 x 58mm (71), uma Anilha de M8 (88) e uma Porca de Poliuretano de M8 (78).

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



12. A Consola (5) pode funcionar com quatro pilhas “D” de 1,5V (não incluídas); recomenda-se o uso de pilhas alcalinas. **IMPORTANTE: Se o aparelho elíptico tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe que ela aqueça até à temperatura ambiente antes de introduzir as pilhas na Consola. Se não o fizer, os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos poderão ficar danificados.** Retire a tampa das pilhas, insira as pilhas no compartimento das pilhas e coloque novamente a tampa das pilhas. **Certifique-se de que as pilhas fiquem orientadas de acordo com o desenho existente no interior do respectivo compartimento.**

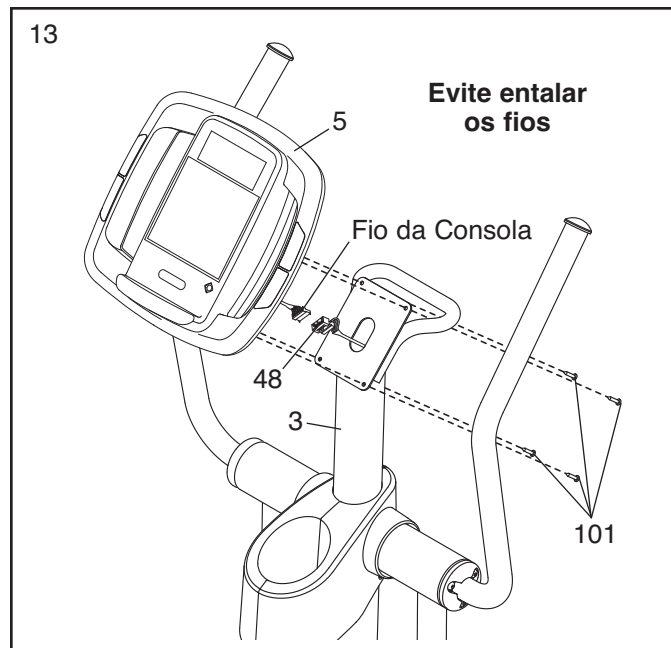
**Para adquirir um transformador opcional, contacte a loja onde adquiriu este produto ou telefone para o número que se encontra na capa deste manual. Para evitar danificar a consola, utilize apenas transformadores fornecidos pelo fabricante.** Ligue uma extremidade do transformador à tomada da consola; ligue a outra extremidade a uma tomada instalada segundo todas as leis e regulamentos locais.



13. Enquanto uma segunda pessoa segura a Consola (5) junto à Barra Vertical (3), ligue a cablagem da Consola à Cablagem Superior (48).

**Conselho: Evite entalar os fios.** Introduza a extensão excessiva da cablagem na Barra Vertical (3).

Fixe a Consola (5) à Barra Vertical (3) com quatro Parafusos de Cabeça Redonda de M4 x 16mm (101).

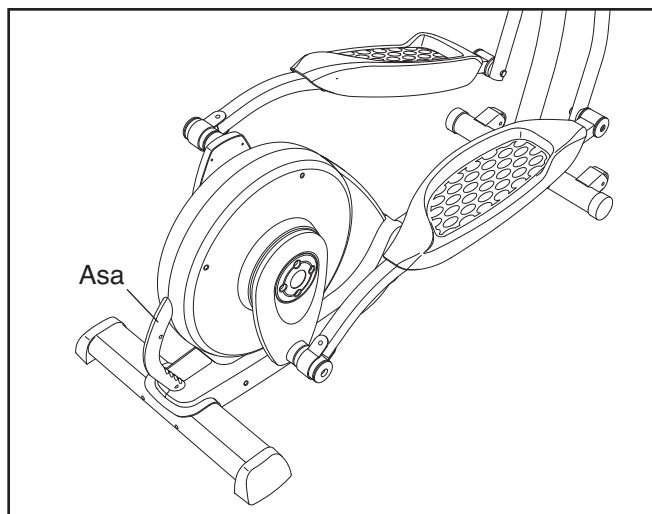


14. **Certifique-se de que todas as peças do aparelho elíptico fiquem devidamente apertadas.** Nota: Poderão sobrar algumas peças após concluída a montagem. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.

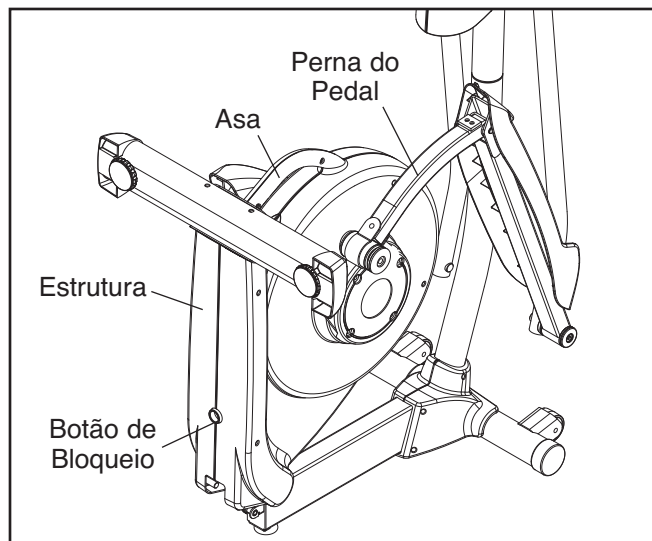
# COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO

## COMO DOBRAR E DESDOBRAR O APARELHO ELÍPTICO

Quando o aparelho elíptico não estiver a ser usada, a estrutura pode ser dobrada para desocupar espaço. Para dobrar o aparelho elíptico, segure a asa do estabilizador traseiro e levante a estrutura até que fique bloqueada numa posição vertical.

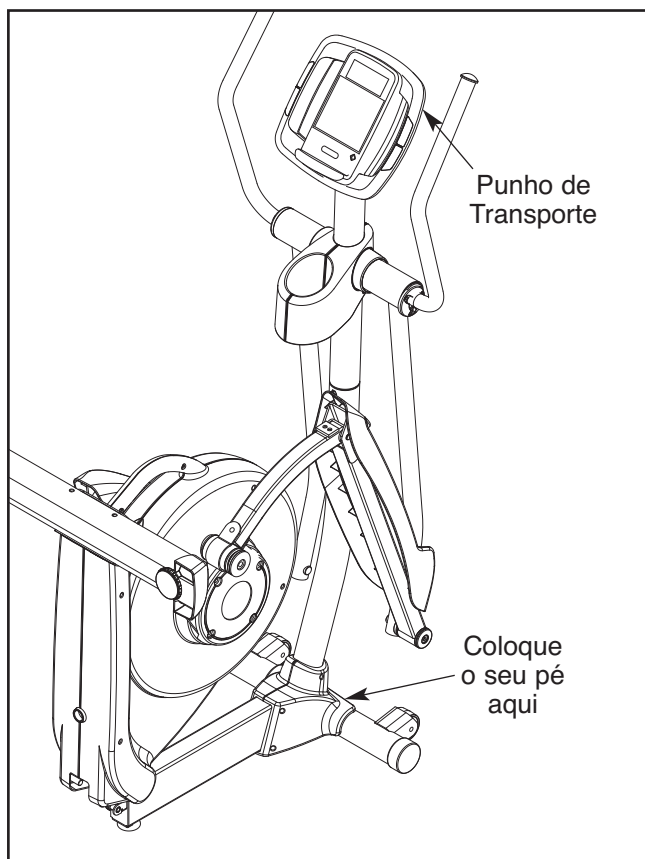


Para desdobrar o aparelho elíptico, comece por segurar a asa, prima o botão de bloqueio e baixe a estrutura.



## COMO DESLOCAR O APARELHO ELÍPTICO

Para deslocar o aparelho elíptico, comece por dobrá-la conforme descrito à esquerda. Seguidamente, posicione-se diante do aparelho elíptico, agarre o punho de transporte da barra vertical e coloque um pé contra o centro do estabilizador frontal. Puxe o punho de transporte até que o aparelho elíptico fique a rolar sobre as rodas frontais. Desloque cuidadosamente o aparelho elíptico até ao local desejado e depois baixe.



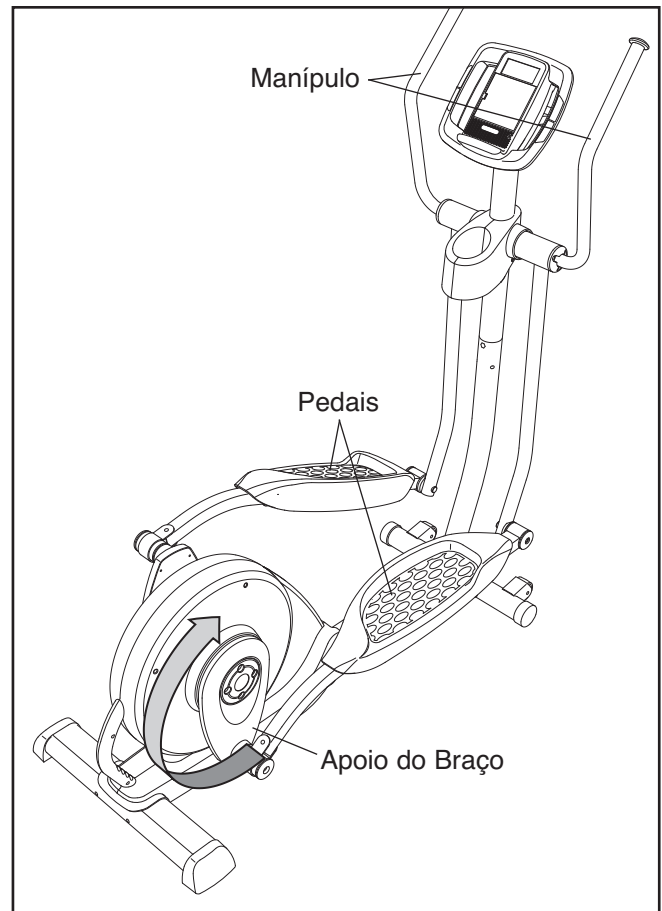
## COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO

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 ELIPTICO

Para se posicionar sobre o aparelho elíptico, agarre os manípulos e suba para o pedal que estiver na posição mais baixa. Seguidamente, suba para o outro pedal. Empurre os pedais para baixo até que os mesmos comecem a deslocar-se num movimento contínuo. **Nota: Os braços do pedaleiro podem rodar em ambas as direcções. Recomendamos que rode os braços do pedaleiro na direcção apresentada pelas setas; no entanto, por uma questão de variedade, pode rodar os braços do pedaleiro na direcção oposta.**

Para descer do aparelho elíptico, espere até que os pedais parem completamente. **IMPORTANTE: O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a deslocar-se até que o volante pare.** Quando os pedais estiverem estacionários, comece por descer do pedal mais elevado. Depois, desça do pedal mais baixo.



## DIAGRAMA DA CONSOLA



## FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercícios mais eficazes e divertidas.

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais, bastando para isso tocar num botão. À medida que se exercita, a consola oferece um feedback contínuo do exercício. Pode ainda medir os batimentos cardíacos utilizando o sensor de pulsações do punho.

A consola inclui oito exercícios predefinidos que mudam automaticamente a resistência dos pedais e lhe pedem para aumentar ou diminuir o ritmo das pedaladas enquanto o guiam através de um exercício eficaz.

Pode também ligar o leitor de MP3 ou de CD ao sistema de som estéreo da consola e ouvir as suas músicas ou livros áudio durante o exercício.

**Para utilizar o modo manual da consola**, siga os passos que começam na página 15. **Para utilizar um exercício predefinido**, veja a página 16. **Para utilizar o sistema de som estéreo**, veja a página 16.

Nota: Antes de utilizar a consola, certifique-se de que as pilhas estão instaladas (consulte o passo 12 da montagem na página 11). Se a face da consola apresentar uma folha de plástico transparente, retire-o.

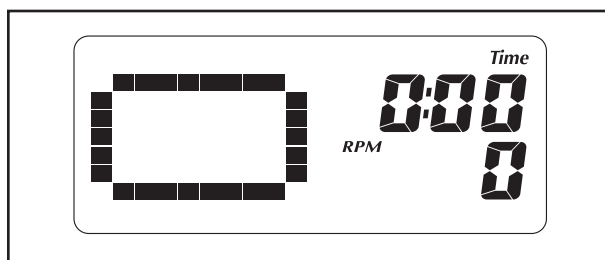
## COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

### 1. Prima qualquer botão da consola ou comece a pedalar para ligar a consola.

Quando ligar a consola, o ecrã e o regulador da marcha iluminam-se. É emitido um som e a consola fica pronta a utilizar.

### 2. Seleccionar o modo manual.

Quando ligar a consola é seleccionado o modo manual. Se tiver sido seleccionado um exercício, seleccione novamente o modo manual premindo qualquer um dos botões Resistência Rápida/ Exercícios Ritmados [QUICK RESISTANCE/ PACE WORKOUTS] repetidamente até aparecer uma pista no lado esquerdo do ecrã.



### 3. Comece a pedalar e mude a resistência dos pedais conforme preferir.

À medida que pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões Resistência Rápida. Existem três níveis de resistência.

Nota: Após premir os botões, os pedais demoram um momento até atingir o nível de resistência seleccionado.



### 4. Seguir o seu progresso com os ecrãs.

O ecrã superior direito pode apresentar o tempo [TIME] decorrido, o número aproximado de calorias [CALORIES] queimadas e a distância [DISTANCE] (total de rotações) pedalada. O ecrã muda de modo de poucos em poucos segundos.

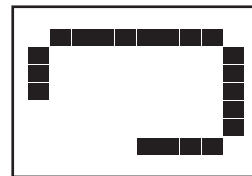


O ecrã inferior esquerdo apresenta o ritmo das pedaladas [RPM] (em rotações por minuto) e o nível de resistência [RESISTANCE] dos pedais.



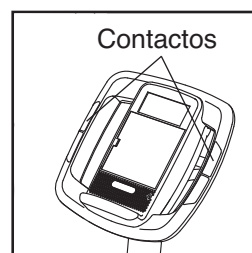
O ecrã muda de modo de poucos em poucos segundos. O ecrã apresenta ainda os batimentos cardíacos quando utilizar o sensor de pulsações do punho (veja o passo 5).

O ecrã esquerdo apresenta uma pista que representa 640 rotações (400 m). À medida que faz exercício, aparecem indicadores sucessivos à volta da pista até aparecer toda a pista. A pista desaparece e os indicadores começam depois a aparecer outra vez sucessivamente.



### 5. Medir os batimentos cardíacos, se necessário.

Se existirem folhas de plástico transparente nos contactos de metal do sensor de pulsações do punho, retire o plástico. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas. Para medir os batimentos cardíacos, segure no sensor de pulsações do punho com as palmas contra os contactos de metal. **Evite mover as mãos ou agarrar com força nos contactos.**



Quando as pulsações forem detectadas, um símbolo em forma de coração pisca no ecrã de cada vez que o coração bate e, em seguida, são apresentados os batimentos cardíacos. Para obter a maior precisão na leitura dos batimentos cardíacos, segure nos contactos durante pelo menos 15 segundos.

Se não forem apresentados os batimentos cardíacos, certifique-se de que as suas mãos estão posicionadas conforme a descrição. Tenha cuidado para não mover excessivamente as mãos nem apertar com força os contactos de metal. Para obter o melhor desempenho, limpe os contactos de metal com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos nem químicos para limpar os contactos.**

### 6. Quando tiver terminado o exercício, a consola desliga automaticamente.

Se os pedais não se moverem durante vários segundos, é emitida uma série de sons e a consola é interrompida.

Se os pedais não se moverem durante cerca de cinco minutos, a consola desliga e o ecrã é reposto.



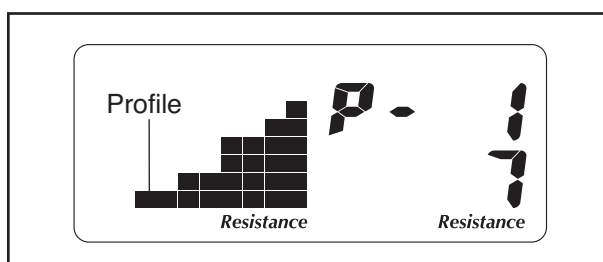
## COMO UTILIZAR UM EXERCÍCIO PREDEFINIDO

1. **Prima qualquer botão da consola ou comece a pedalar para ligar a consola.**

Veja o passo 1 na página 16.

2. **Seleccione um exercício predefinido.**

Para seleccionar um exercício predefinido, prima um dos oito botões Resistência Rápida/Exercícios Ritmados [QUICK RESISTANCE/PACE WORKOUTS]. Quando seleccionar um exercício predefinido, o nome do exercício e o nível máximo de resistência aparecem no ecrã durante alguns segundos. É apresentado um perfil dos níveis de resistência do programa do lado esquerdo do ecrã.

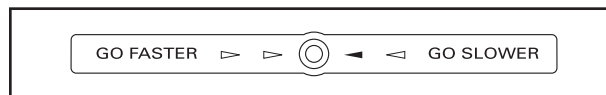


3. **Comece a pedalar para iniciar o exercício.**

Cada exercício está dividido em 30 segmentos de um minuto. Para cada segmento está programado um nível de resistência e uma definição de regulação de marcha. Nota: É possível programar o mesmo nível de resistência e/ou definição de regulação de marcha para segmentos consecutivos.

Durante o exercício, o perfil de exercício apresenta o progresso (veja a ilustração acima). A coluna intermitente do perfil representa o segmento actual do exercício. A altura da coluna intermitente indica o nível de resistência para o segmento actual. No final de cada segmento do exercício, é emitida uma série de sons, e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiver programado um nível de resistência diferente para o segmento seguinte, o nível de resistência aparece no ecrã durante alguns segundos para o alertar. A resistência dos pedais é alterada.

Durante o exercício, o regulador da marcha pede-lhe para manter o ritmo das pedaladas perto da definição de regulação da marcha para o segmento actual. Quando se acender um indicador à esquerda, aumente o ritmo; quando se acender um indicador à direita, abrande o ritmo. Quando se acender o indicador central, mantenha o ritmo actual.



**IMPORTANTE: O regulador da marcha destina-se apenas a proporcionar um objectivo. Certifique-se de que pedala a um ritmo confortável para si.**

Se o nível de resistência para o segmento actual for demasiado elevado ou demasiado baixo para si, pode anular manualmente o nível de resistência premindo os botões Resistência Rápida. No entanto, quando o segmento actual acabar, a resistência dos pedais ajusta-se automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.

Se parar de pedalar durante diversos segundos, é emitida uma série de sons e o exercício é interrompido. Para reiniciar o exercício, basta continuar a pedalar. O exercício continua até terminar o último segmento do perfil.

4. **Seguir o seu progresso com os ecrãs.**

Veja o passo 4 na página 15.

5. **Medir os batimentos cardíacos, se necessário.**

Veja o passo 5 na página 15.

6. **Quando tiver terminado o exercício, a consola desliga automaticamente.**

Veja o passo 6 na página 15.

## COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO

Para tocar música ou livros áudio através do sistema de som estéreo da consola durante o exercício, ligue um cabo áudio (não incluído) na tomada da consola e numa tomada do leitor de MP3 ou de CD; **certifique-se de que o cabo áudio está bem ligado.**

Em seguida, prima o botão de reprodução no leitor de MP3 ou de CD. Ajuste o volume das colunas com o controlo de volume do leitor de MP3 ou de CD.



# MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

Para limpar o aparelho elíptico, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danos na consola, mantenha a mesma afastada de líquidos e não a exponha à luz solar directa.**

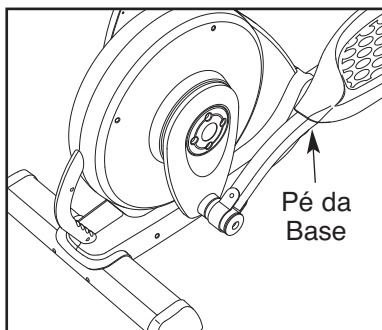
## RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

Se o ecrã da consola ficar mal iluminado, as pilhas devem ser substituídas; a maior parte dos problemas com a consola é resultante de pilhas gastas. Consulte o passo de montagem 12 na página 11 para instruções de substituição.

Se o sensor de pulsação para o punho não funcionar devidamente, consulte o passo 5 na página 15.

## COMO ELIMINAR A FLEXÃO DO CENTRO DO APARELHO ELÍPTICO

Se o aparelho elíptico se flectir no centro durante a utilização, rode o pé da base até que a flexão seja eliminada.



## COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO

Se o aparelho elíptico balançar ligeiramente durante a utilização, consulte COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO na página 12.

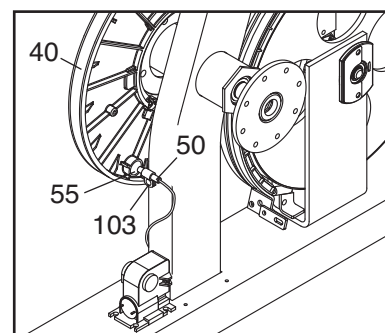
## COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINA

Se a consola não exibir informações correctas, o interruptor de lâmina deve ser ajustado. Primeiro, consulte o passo 11 na página 10 e remova os braços de ligação. Seguidamente, consulte o passo 4 na página 7 e remova os braços do pedaleiro.

Depois, remova todos os parafusos de ambas as protecções laterais; **há parafusos de três tamanhos nas protecções laterais—tome nota do tamanho do parafuso que retira de cada orifício.** Depois, erga cuidadosamente as protecções laterais, afastando-as da estrutura.

Seguidamente, localize o Interruptor de Lâmina (50). Rode a Polia (40) até que um Íman (55) fique alinhado com o Interruptor de Lâmina.

Desaperte, mas não retire, o Parafuso de M4 x 16mm (103) indicado. Faça deslizar o Interruptor de Lâmina ligeiramente para mais perto ou mais longe do Íman e volte a apertar o Parafuso. Balance a Polia para trás e para a frente, apenas o suficiente para que o Íman passe repetidamente pelo Interruptor de Lâmina. Repita até que a consola exiba informações correctas. Quando o Interruptor de Lâmina ficar correctamente ajustado, volte a colocar as protecções laterais, os braços do pedaleiro e os braços de ligação. Nota: Se tiver dúvidas quanto ao parafuso que corresponde a cada orifício, consulte o DIAGRAMA AMPLIADO B na página 23 e a LISTA DE PEÇAS na página 20.



## COMO AJUSTAR A CINTA

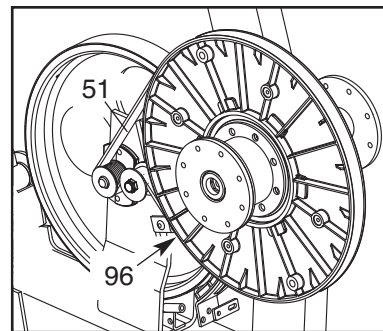
Se sentir que os pedais resvalam enquanto pedala, mesmo com a resistência dos mesmos no nível mais elevado, a cinta poderá ter de ser ajustada.

Primeiro, consulte o passo 11 na página 10 e remova os braços de ligação. Seguidamente, consulte o passo 4 na página 7 e remova os braços do pedaleiro.

Depois, remova todos os parafusos de ambas as protecções laterais; **há parafusos de três tamanhos nas protecções laterais—tome nota do tamanho do parafuso que retira de cada orifício.** Depois, erga cuidadosamente as protecções laterais, afastando-as da estrutura.

Seguidamente, aperte o Parafuso de M8 x 35mm (96) até que a Cinta (51) fique esticada. Depois, volte a colocar as protecções laterais, os braços do pedaleiro e os braços de ligação.

Nota: Se tiver dúvidas quanto ao parafuso que corresponde a cada orifício, consulte o DIAGRAMA AMPLIADO B na página 23 e a LISTA DE PEÇAS na página 20.



# DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

**AVISO:** Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

## INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

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

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a “zona de exercício.” O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

**Queimar Gorduras**—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros minutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

**Exercício Aeróbico**—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

## DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

**Aquecimento**—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

**Exercício da Zona**—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

**Arrefecimento**—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

## FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

# LISTA DE PEÇAS

Modelo nº PFEVEL95007.0 R1010A

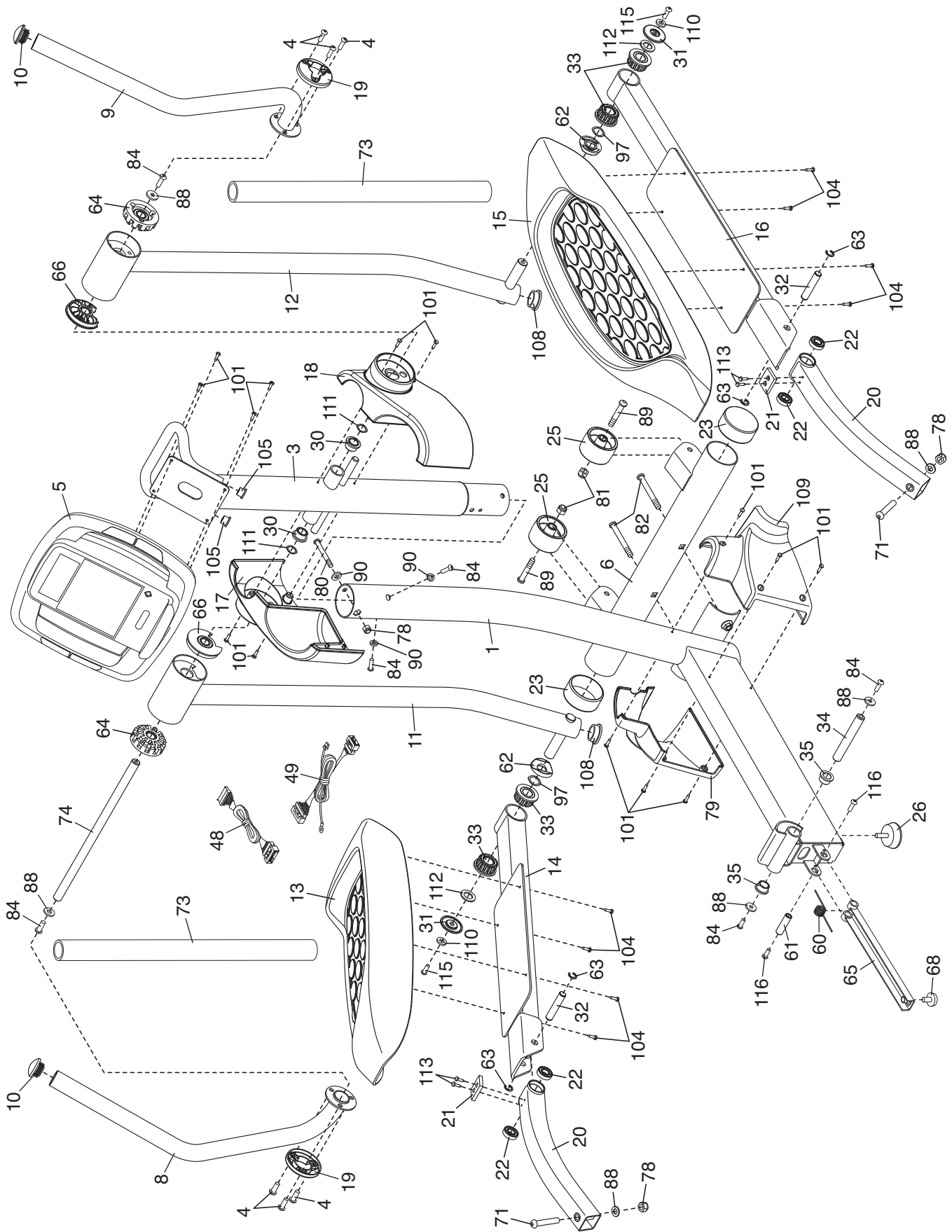
Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Base	51	1	Cinta
2	1	Estrutura	52	1	Volante
3	1	Barra Vertical	53	1	Íman C
4	6	Parafuso de Cabeça Redonda M8 x 38mm	54	1	Base da Almofada
5	1	Consola	55	2	Íman
6	1	Estabilizador Frontal	56	1	Mola
7	1	Estabilizador Traseiro	57	1	Tensor
8	1	Manípulo Esquerdo	58	1	Tensor Suporte
9	1	Manípulo Direito	59	1	Grampo
10	2	Tampa da Extremidade do Manípulo	60	1	Mola do Bloqueio
11	1	Braço Superior Esquerdo	61	1	Pino da Base
12	1	Braço Superior Direito	62	2	Espaçador do Braço Superior
13	1	Pedal Esquerdo	63	4	Clipe Retentor
14	1	Pedal Esquerdo de Perna	64	2	Bucha Superior Exterior
15	1	Pedal Direito	65	1	Haste Rotativa
16	1	Pedal Direito de Perna	66	2	Bucha Superior Interior
17	1	Cobertura da Barra Vertical Esquerda	67	1	Contorno do Botão de Bloqueio
18	1	Cobertura da Barra Vertical Direita	68	1	Botão de Bloqueio
19	2	Cobertura do Manípulo	69	1	Conector da Protecção Lateral
20	2	Braço de Ligação	70	1	Motor
21	2	Protecção do Braço de Ligação	71	2	Pino de Espera de M10 x 58mm
22	4	Apoio do Braço de Ligação	72	1	Conjunto do Cabo de Resistência
23	2	Estabilizador Frontal	73	2	Punho em Espuma
24	2	Estabilizador Traseiro	74	1	Eixo de Rotação
25	2	Roda	75	2	Cobertura do Eixo
26	1	Pé da Base	76	2	Cobertura Apoio do Braço
27	2	Pé Nivelador	77	2	Suporte do Volante
28	1	Protetor do Lado Esquerdo	78	4	Porca de Poliuretano de M8
29	1	Protecção Lateral Direita	79	1	Cobertura Estabilizadora Esquerda
30	2	Buchas do Suporte Vertical	80	1	Parafuso de Cabeça Redonda de M8 x 71mm
31	2	Cobertura da Perna do Pedal	81	2	Porca de Poliuretano de M10
32	2	Eixo da Perna do Pedal	82	2	Parafuso de Cabeça Redonda de M10 x 82mm
33	4	Bucha da Perna do Pedal	83	2	Parafuso de Cabeça Redonda de M10 x 127mm
34	1	Eixo da Base	84	6	Parafuso de Cabeça Redonda de M8 x 23mm
35	2	Bucha da Base	85	1	Parafuso de Cabeça Redonda de M6 x 10mm
36	2	Braço do Pedaleiro	86	2	Parafuso do Pedaleiro
37	2	Cobertura do Apoio do Braço	87	8	Parafuso do Eixo
38	2	Eixo do Pedaleiro	88	6	Anilha de M8
39	1	Espaçador da Polia	89	2	Parafuso de Cabeça Redonda de M10 x 60mm
40	1	Polia	90	3	Anilha Dentada de M8
41	2	Cobertura	91	1	Espaçador do Volante
42	4	Bucha do Pedaleiro	92	1	Anilha do Volante
43	2	Manga da Bucha do Pedaleiro	93	1	Anel de Retenção do Volante
44	2	Conjunto de Apoio do Pedaleiro	94	4	Parafuso da Base da Almofada
45	1	Pedaleiro	95	1	Parafuso de Bloqueio
46	1	Espaçador do Pedaleiro	96	1	Parafuso de M8 x 35mm
47	2	Anel de Retenção do Pedaleiro			
48	1	Cablagem Superior			
49	1	Cablagem Inferior			
50	1	Interruptor de Lâmina/FioFio do			

<b>N°</b>	<b>Qtd.</b>	<b>Descrição</b>	<b>N°</b>	<b>Qtd.</b>	<b>Descrição</b>
97	4	Anilha Ondulada de 23mm x 19mm	108	2	Tampa da Extremidade do Braço Superior
98	4	Parafuso da Polia			
99	2	Anilha do Pedaleiro	109	1	Cobertura Estabilizadora Direita
100	2	Parafuso de M4 x 25mm	110	4	Anilha de M8 x 16mm
101	14	Parafuso de Cabeça Redonda de M4 x 16mm	111	2	Anilha Qndulada de 22mm x 16mm
102	4	Anilha do Motor	112	4	Anilha de M8 x 23mm x 1mm
103	28	Parafuso de M4 x 16mm	113	8	Parafuso de Cabeça Chata de M4 x 16mm
104	8	Parafuso de Cabeça Redonda de M6 x 10mm	114	1	Porca M6
105	2	Tampa da Extremidade do Punho de Transporte	115	2	Parafuso de Espera de M8 x 23mm
106	2	Parafuso com Plástico de M8 x 23mm	116	2	Parafuso de Cabeça Redonda de M8 x 15mm
107	4	Parafuso de M4 x 12mm	*	–	Chave Sextavada
			*	–	Massa Lubrificante
			*	–	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. \*Estas peças não foram ilustradas.

# DIAGRAMA AMPLIADO A

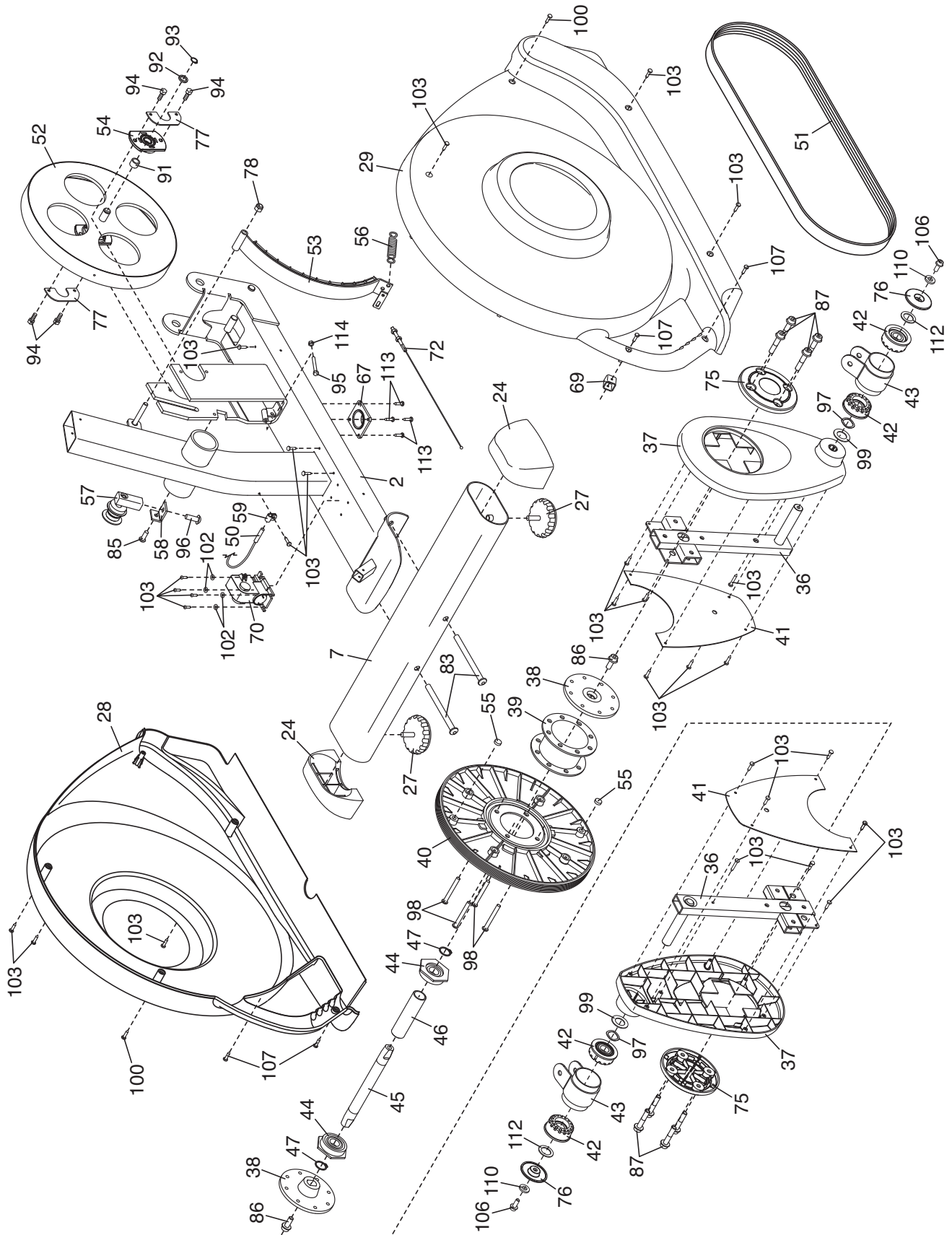
Modelo nº PFEVEL95007.0 R1010A





# DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº PFEVEL95007.0 R1010A



---

## 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.

