

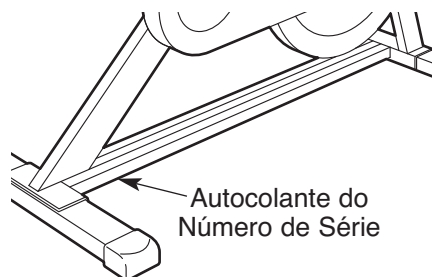
PRO-FORM[®]

490 SPX

Modelo n° PFEVEX74909.0

N° de Série _____

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

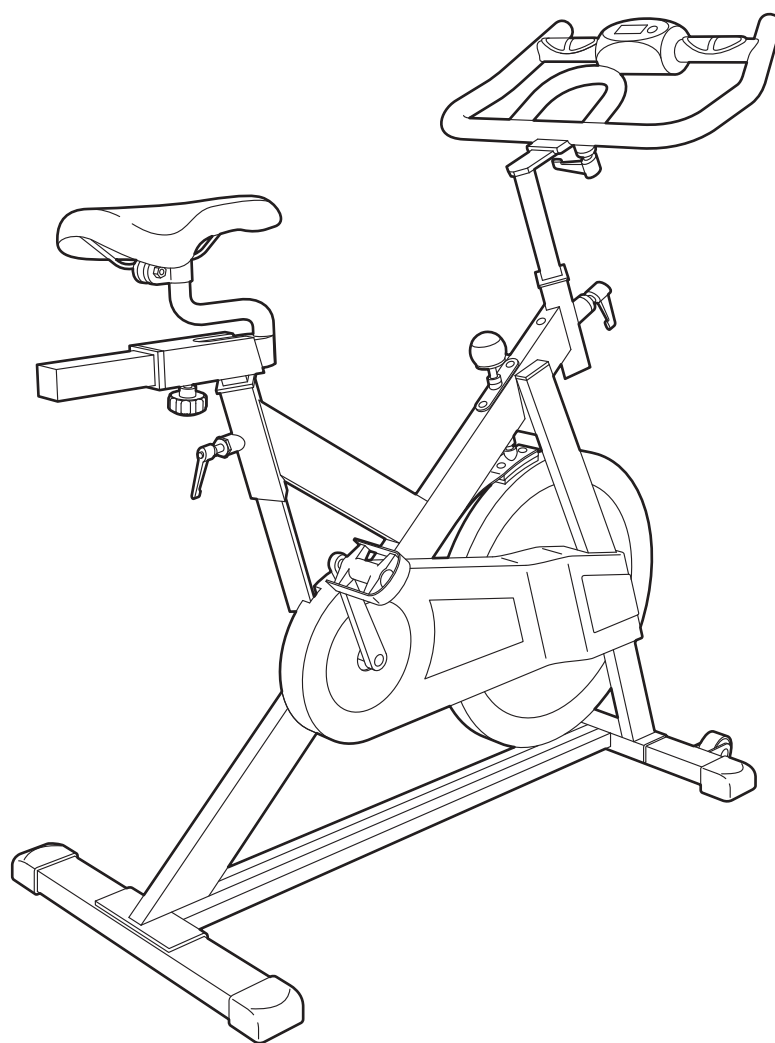


MANUAL DO UTILIZADOR

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



CUIDADO

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

www.iconeurope.com

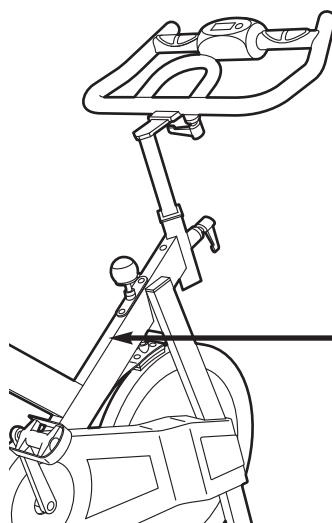
ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES3
ANTES DE COMEÇAR4
MONTAGEM5
COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA9
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS11
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO12
LISTA DE PEÇAS14
DIAGRAMA AMPLIADO15
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃOContracapa

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 gratuíto. Aplique o autocolante na localização apresentada.**

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



ADVERTÊNCIA

- A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
- Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
- Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
- O peso do utilizador não pode exceder os 113 kg
- Não se destina a uso terapéutico.
- Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
- Os pedais continuam a rodar quando pára de pedalar.
- Os pedais a rodar podem causar lesões.
- Reduzir a velocidade dos pedais de forma gradual e controlada.
- Defina a resistência para o máximo quando a bicicleta não estiver a ser utilizada.
- Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da bicicleta estática 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. Utilize a bicicleta estática apenas da forma descrita neste manual.
3. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estática são adequadamente informados acerca de todas as precauções.
4. A bicicleta estática destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize a bicicleta estática num ambiente comercial, de aluguer ou institucional.
5. Mantenha a bicicleta estática dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Coloque-a numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou alcatifa. Certifique-se de que há pelo menos 0,6 m de espaço livre à volta da bicicleta estática.
6. Examine e aperte devidamente todas as peças com frequência. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
7. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta estática.
8. Utilize roupa adequada durante o exercício; não utilize roupa larga que possa ficar presa na bicicleta estática. Utilize sempre calçado atlético para proteger os pés.
9. A bicicleta estática não deve ser usada por pessoas de peso superior a 113 kg.
10. O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.
11. Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta estática; não arqueie as costas.
12. A bicicleta estática não tem uma roda livre; os pedais continuam a mover-se até o volante parar. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.
13. Para parar rapidamente o volante, empurre o botão de resistência para baixo.
14. 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.

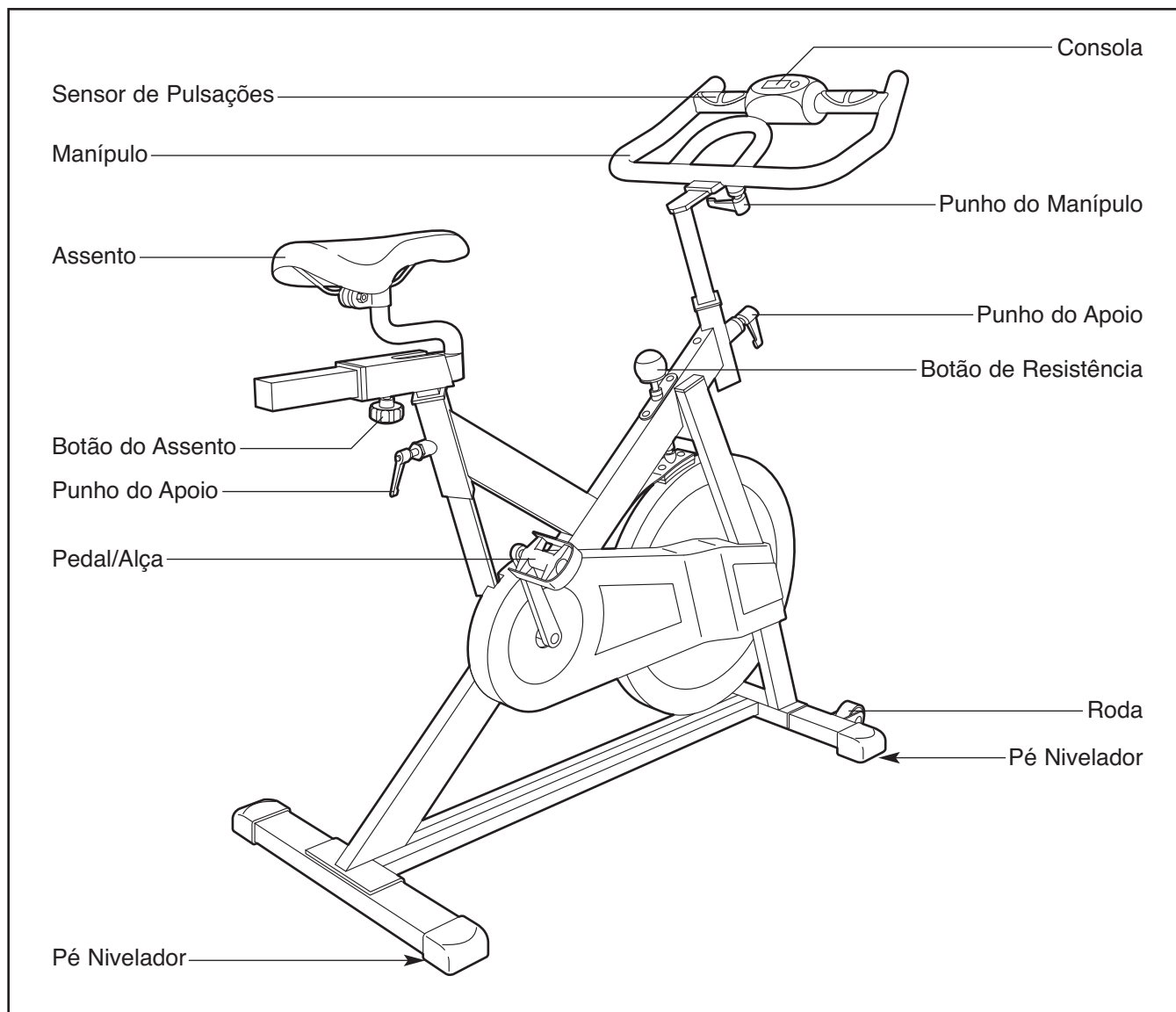
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar a nova bicicleta estática PROFORM® 490 SPX. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para aumentar a forma cardiovascular, ganhar resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática 490 SPX oferece uma selecção de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar a bicicleta estática. 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.



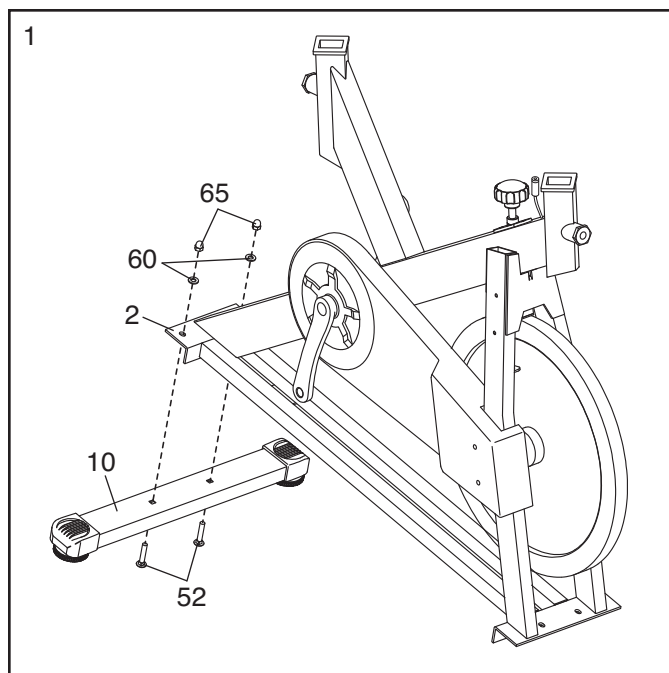
MONTAGEM

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

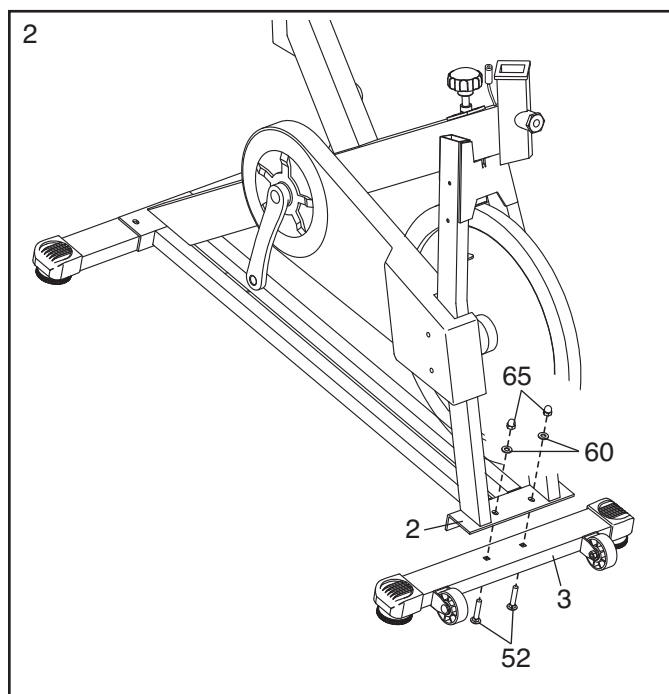
Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), para a montagem é necessária uma chave-inglesa  .

Nota: Se uma peça não se encontrar no saco de peças, verifique se foi previamente ligada a uma das peças a montar.

1. Fixe o Estabilizador Traseiro (10) à Estrutura (2) com dois Parafusos de Carroçaria M8 x 45mm (52), duas Anilhas Dentadas M8 (60) e duas Porcas de Capa M8 (65).

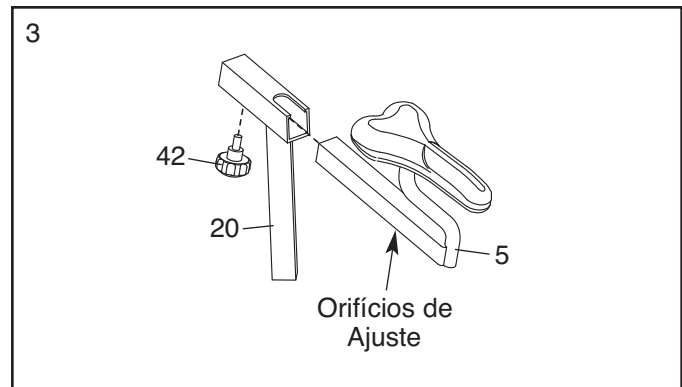


2. Fixe o Estabilizador Frontal (3) à Estrutura (2) com dois Parafusos de Carroçaria M8 x 45mm (52), duas Anilhas Dentadas M8 (60) e duas Porcas de Capa M8 (65).



3. Oriente a Calha do Assento (5) e o Apoio do Assento (20) conforme indicado. Introduza a Calha do Assento no Apoio do Assento.

Faça deslizar a Calha do Assento (5) para a posição pretendida e, em seguida, aperte o Botão do Assento (42) no Apoio do Assento e num dos orifícios de ajuste na Calha do Assento. **Certifique-se de que o Botão do Assento está firmemente apertado num botão de ajuste.**

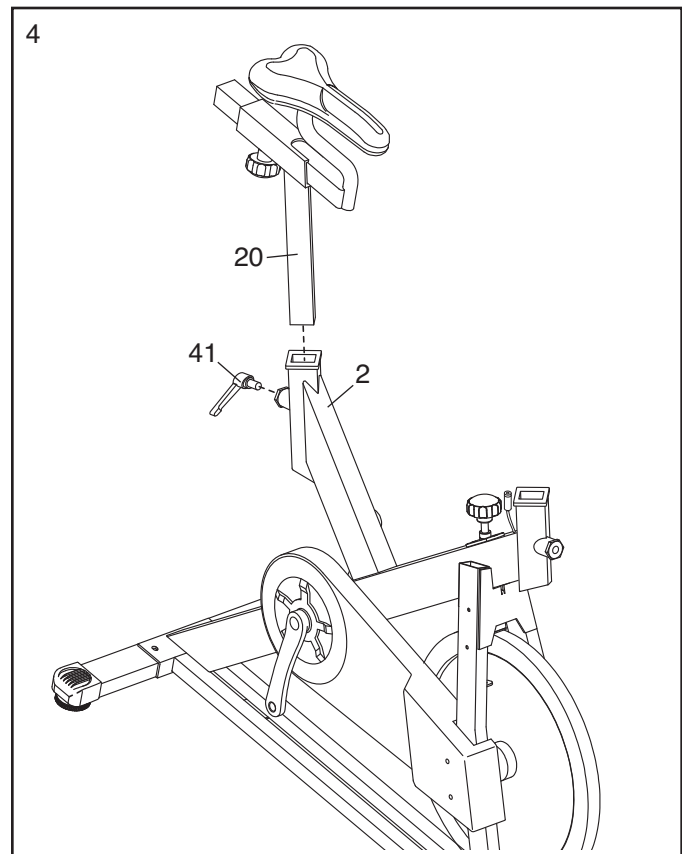


4. Oriente o Apoio do Assento (20) conforme indicado e introduza-o na Estrutura (2).

Faça deslizar o Apoio do Assento (20) para cima ou para baixo até à posição pretendida e, em seguida, aperte um Punho do Apoio (41) na Estrutura (2).

Nota: O Punho do Apoio (41) funciona como uma cremalheira. Rode o punho do Punho de Apoio no sentido dos ponteiros do relógio, puxe o punho para fora, rode o punho no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, empurre o punho para dentro e, em seguida, rode novamente o punho no sentido dos ponteiros do relógio. Repita este processo até que o Punho do Apoio fique apertado.

Mova o Apoio do Assento (20) ligeiramente para cima ou para baixo para se certificar de que o Punho do Apoio (41) está firmemente apertado contra o Apoio do Assento.



5. **Veja o desenho incluído.** Aperte o Deslize do Manípulo (19) no Punho do Manípulo (45).
Certifique-se de que o lado plano do Deslize do Manípulo está virado para o Punho do Manípulo.

Oriente o Manípulo (6) e o Apoio do Manípulo (4) conforme indicado. Faça deslizar o Manípulo para o Apoio do Manípulo.

Faça deslizar o Manípulo (6) para a posição pretendida no Apoio do Manípulo (4) e, em seguida, aperte o Punho do Manípulo (45) no Apoio do Manípulo.

Nota: O Punho do Manípulo (45) funciona como uma cremalheira. Rode o punho do Punho do Manípulo no sentido dos ponteiros do relógio, puxe o punho para fora, rode o punho no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, empurre o punho para dentro e, em seguida, rode novamente o punho no sentido dos ponteiros do relógio. Repita este processo até que o Punho do Manípulo fique apertado.

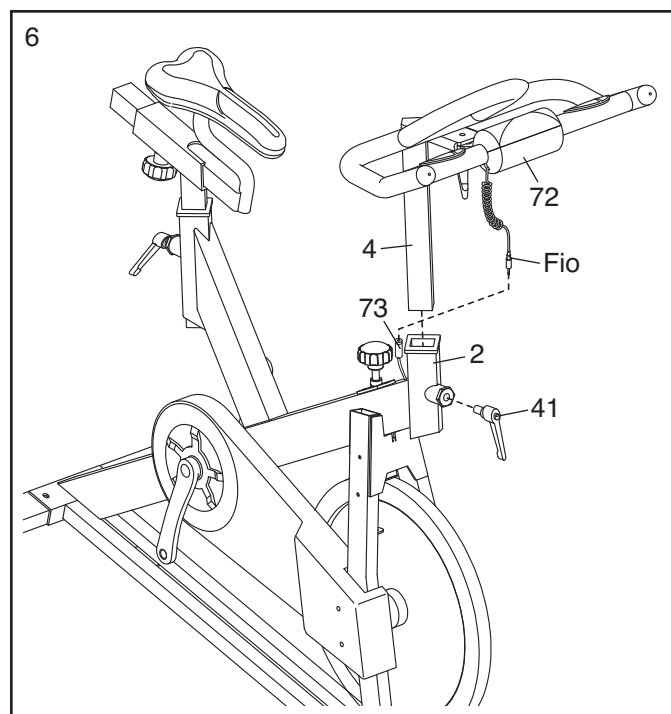
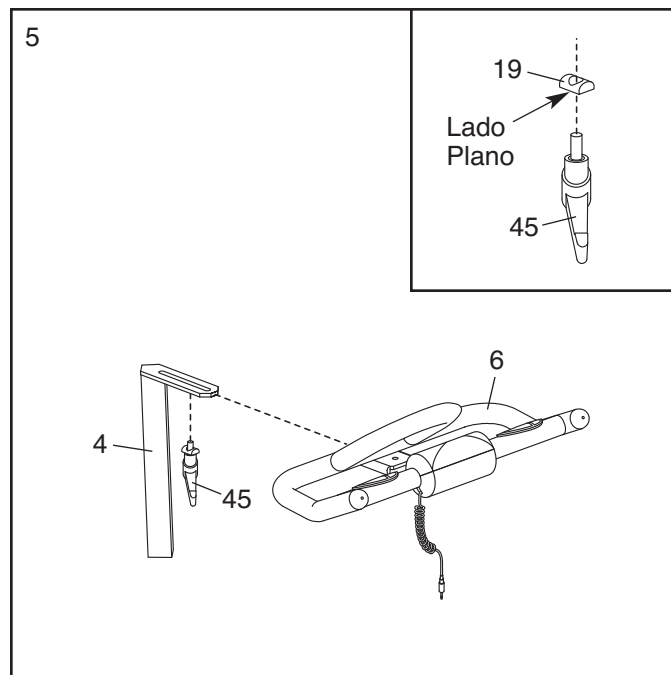
6. Oriente o Apoio do Manípulo (4) conforme indicado e introduza-o na Estrutura (2).

Faça deslizar o Apoio do Manípulo (4) para cima ou para baixo até à posição pretendida e, em seguida, aperte um Punho do Apoio (41) na Estrutura (2).

Nota: O Punho do Apoio (41) funciona como uma cremalheira. Rode o punho do Punho de Apoio no sentido dos ponteiros do relógio, puxe o punho para fora, rode o punho no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, empurre o punho para dentro e, em seguida, rode novamente o punho no sentido dos ponteiros do relógio. Repita este processo até que o Punho do Apoio fique apertado.

Mova o Apoio do Manípulo (4) ligeiramente para cima ou para baixo para se certificar de que o Punho do Apoio (41) está firmemente apertado contra o Apoio do Manípulo.

Ligue o fio da Consola (72) ao Fio do Interruptor de Lâminas (73).

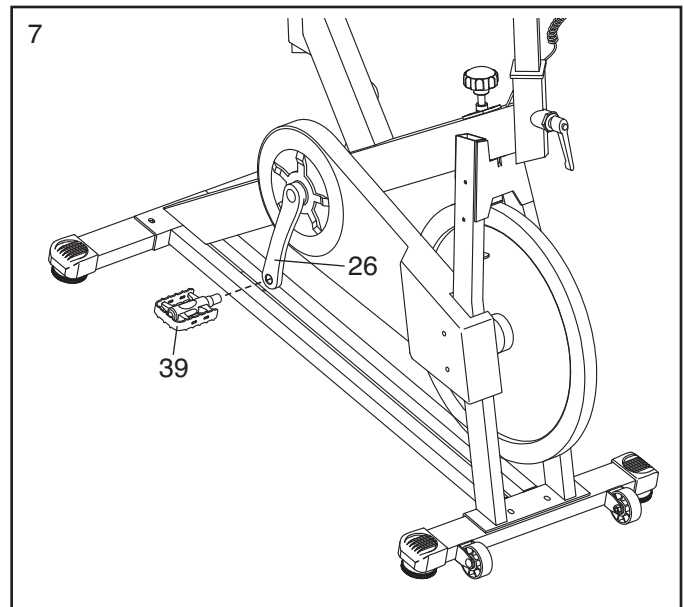


7. Identifique o Pedal Direito (39), que está marcado com um "R" (L ou *Left* indica esquerdo; R ou *Right* indica direita).

Com uma chave-inglesa, **aperte firmemente** o Pedal Direito (39) *no sentido dos ponteiros do relógio* na Haste do Pedaleiro Direito (26).

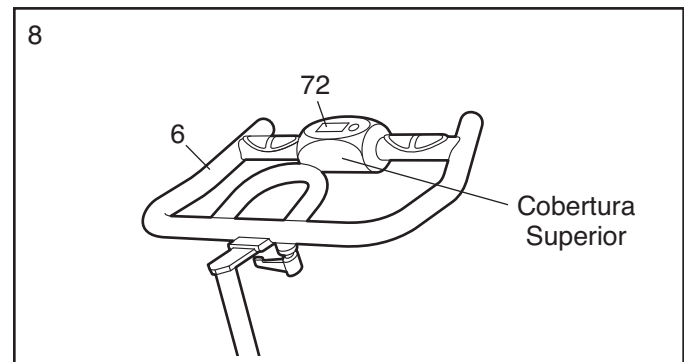
Aperte o Pedal Esquerdo (não mostrado), *no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio*, na Haste do Pedaleiro Esquerdo (não mostrado).

IMPORTANTE: Aperte ambos os pedais tão firmemente quanto possível. Depois de usar a bicicleta estática durante uma semana, volte a apertar os pedais.



8. A Consola (72) requer duas pilhas AAA (não incluídas); recomenda-se o uso de pilhas alcalinas.

Retire a cobertura superior da Consola (72) do Manípulo (6), introduza as pilhas no compartimento das pilhas e, em seguida, fixe novamente a cobertura superior da Consola à volta do Manípulo. **Certifique-se de que as pilhas ficam orientadas de acordo com o desenho existente no interior do respectivo compartimento.**

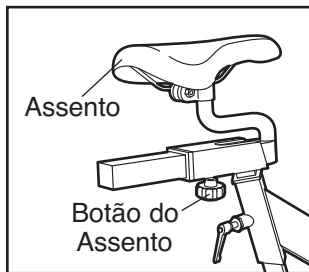


9. **Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas antes de usar a bicicleta estática.** Nota: Após concluída a montagem, poderão sobrar algumas peças extra. Coloque uma passadeira por baixo da bicicleta estática para proteger o chão.

COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA

COMO AJUSTAR O ASSENTO

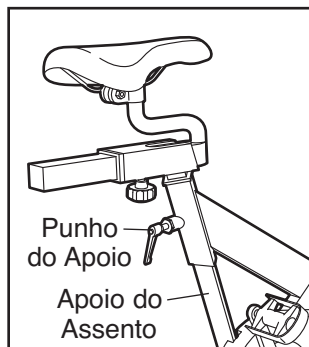
Para ajustar a posição do assento, comece por desapertar o botão do assento. Em seguida, mova o assento para a frente ou para trás até à posição pretendida e aperte firmemente o botão do assento.



COMO AJUSTAR O APOIO DO ASSENTO

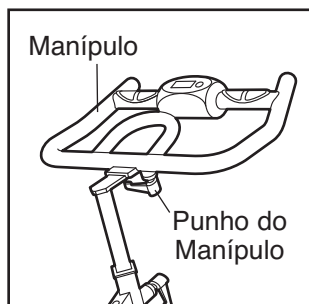
Para um exercício eficaz, o assento deve estar à altura adequada. Ao pedalar, os seus joelhos devem ficar ligeiramente flectidos quando os pedais estiverem na posição mais baixa.

Para ajustar a altura do apoio do assento, comece por desapertar o punho do apoio. Em seguida, faça deslizar o apoio do assento para cima ou para baixo até à posição pretendida e, em seguida, aperte o punho do apoio. **Certifique-se de que o punho do apoio está firmemente apertado contra o apoio do assento.**



COMO AJUSTAR O MANÍPULO

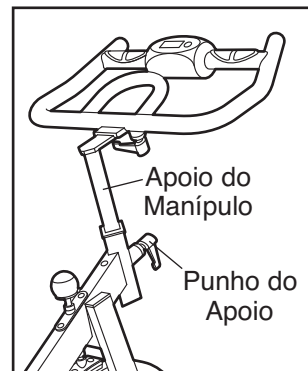
Para ajustar a posição do manípulo, comece por desapertar o punho do manípulo. Em seguida, mova o manípulo para a frente ou para trás até à posição pretendida e aperte firmemente o punho do manípulo.



Nota: O punho do manípulo funciona como uma cremalheira. Rode o punho do punho do manípulo no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, puxe o punho para fora, rode o punho no sentido dos ponteiros do relógio, empurre o punho para dentro e, em seguida, rode novamente o punho no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Repita este processo até que o punho do manípulo fique apertado.

COMO AJUSTAR O APOIO DO MANÍPULO

Para ajustar a altura do apoio do manípulo, comece por desapertar o punho do apoio. Em seguida, faça deslizar o apoio do manípulo para cima ou para baixo até à posição pretendida e, em seguida, aperte o punho do apoio. **Certifique-se de que o punho do apoio está firmemente apertado contra o apoio do manípulo.**



COMO AJUSTAR AS ALÇAS DOS PEDAIS

Para apertar as alças dos pedais, basta puxar as extremidades das mesmas. Para soltar as alças dos pedais, prima e mantenha premidas as patilhas das fivelas, ajuste as alças dos pedais até à posição pretendida e solte as patilhas.

COMO AJUSTAR A RESISTÊNCIA DE PEDALADA

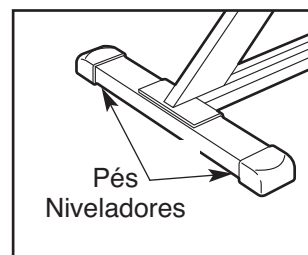
Para aumentar a resistência dos pedais, rode o botão de resistência no sentido dos ponteiros do relógio; para diminuir a resistência, rode-o no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.



Para parar o volante, empurre o botão de resistência para baixo. O volante deverá parar rapidamente.

COMO NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA

Se a bicicleta estática balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores do estabilizador frontal ou traseiro até o movimento de balanço ser eliminado.



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola de fácil utilização inclui seis modos que oferecem informações instantâneas sobre o exercício durante os exercícios. Os modos da consola são descritos abaixo.

Rastreio [SCAN]—Este modo exhibe sucessivamente os modos de tempo, velocidade, distância, calorias e pulsação, cada um durante alguns segundos.

Tempo [TIME]—Este modo exhibe o tempo decorrido.

Distância [DIST]—Este modo exhibe a distância (em quilómetros) que pedalou durante o exercício.

Velocidade [SPEED]—Este modo exhibe a velocidade da pedalada, em quilómetros por hora.

Calorias [CAL]—Este modo exhibe a o número aproximado de calorias queimadas durante o exercício.

Pulsação [PULSE]—Este modo exhibe o seu ritmo cardíaco quando agarrar nos sensores de pulsações do punho.

COMO INSTALAR AS PILHAS

A consola requer duas pilhas AAA (não incluídas); recomenda-se o uso de pilhas alcalinas. Remova a cobertura superior da consola, introduza as pilhas no compartimento das pilhas e coloque novamente a cobertura superior da consola. **Certifique-se de que as pilhas ficam orientadas de acordo com o desenho existente no interior do respectivo compartimento.** Nota: Se a face da consola apresentar uma folha de plástico transparente, retire-o.

COMO UTILIZAR A CONSOLA

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, prima o botão na consola ou comece a pedalar.

2. Seleccione um modo.

Modo de rastreio—Para seleccionar o modo de rastreio, prima repetidamente o botão até aparecer uma seta junto à palavra *SCAN* (rastreio).

Modo de tempo, velocidade, distância ou calorias—Para seleccionar um destes modos para exibição contínua, prima repetidamente o botão até aparecer uma seta junto à selecção pretendida. **Certifique-se de que não existe uma seta junto à palavra *SCAN*.**

Nota: Para repor os modos, prima e mantenha premido o botão até aparecerem zeros no ecrã.

3. Comece a pedalar e acompanhe a sua progressão pelo ecrã.

À medida que se exercita, a consola exhibe o(s) modo(s) que seleccionou.

4. Meça o ritmo cardíaco, se necessário.

Se existirem folhas de plástico transparente nos contactos de metal do sensor de pulsações do punho, retire o plástico. Coloque as mãos no sensor de pulsações do punho, com as palmas sobre os contactos. **Evite mover as mãos. Quando as pulsações forem detectadas, é exibido o ritmo cardíaco.**

Para uma leitura mais precisa do ritmo cardíaco, continue a agarrar o punho durante cerca de 30 segundos.

Se não for apresentado o ritmo cardíaco, certifique-se de que as mãos estão posicionadas conforme a descrição. Evite mover excessivamente as mãos ou apertar demasiado os contactos de metal. Para obter o melhor desempenho, limpe periodicamente os contactos de metal com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos nem químicos para limpar os contactos.**

5. Quando tiver terminado o exercício, a consola desliga automaticamente.

A consola tem uma funcionalidade de desligamento automático. Se os pedais ficarem parados e o botão da consola não for premido durante alguns minutos, a consola desligar-se-á automaticamente para poupar pilhas.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Examine e aperte regularmente todas as peças da bicicleta estática. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

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

IMPORTANTE: Para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar directa.

SUBSTITUIÇÃO DE PILHAS

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.

Para substituir as pilhas, consulte COMO INSTALAR AS PILHAS na página 10 e introduza duas pilhas na consola.

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.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

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

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

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

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

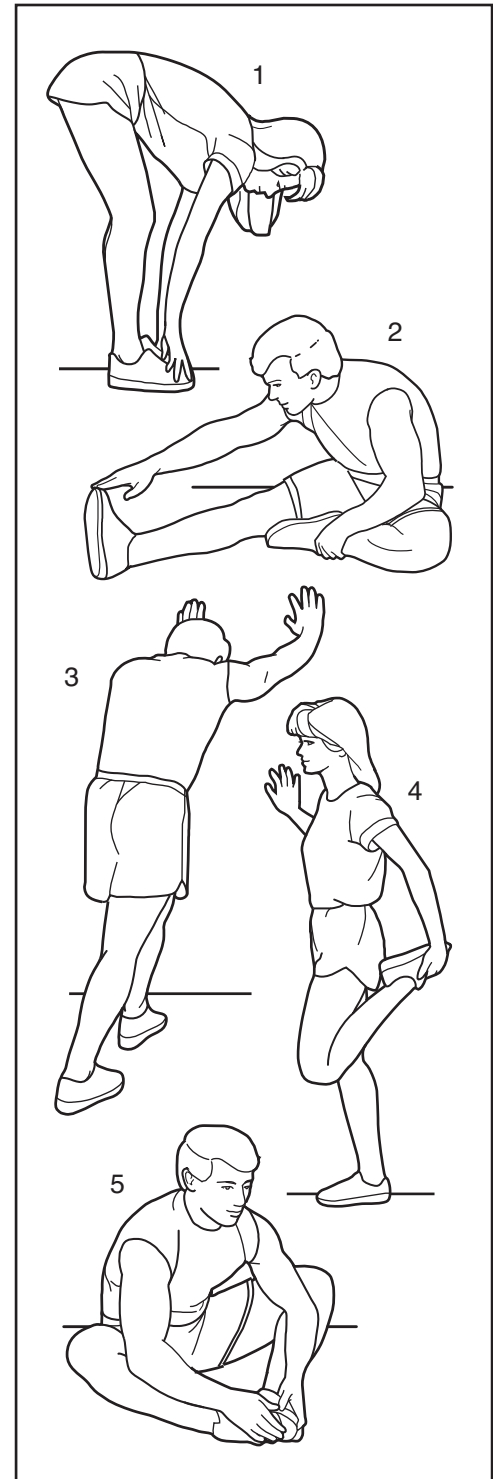
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna.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

4. Alongamento dos Quadríceps

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

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

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

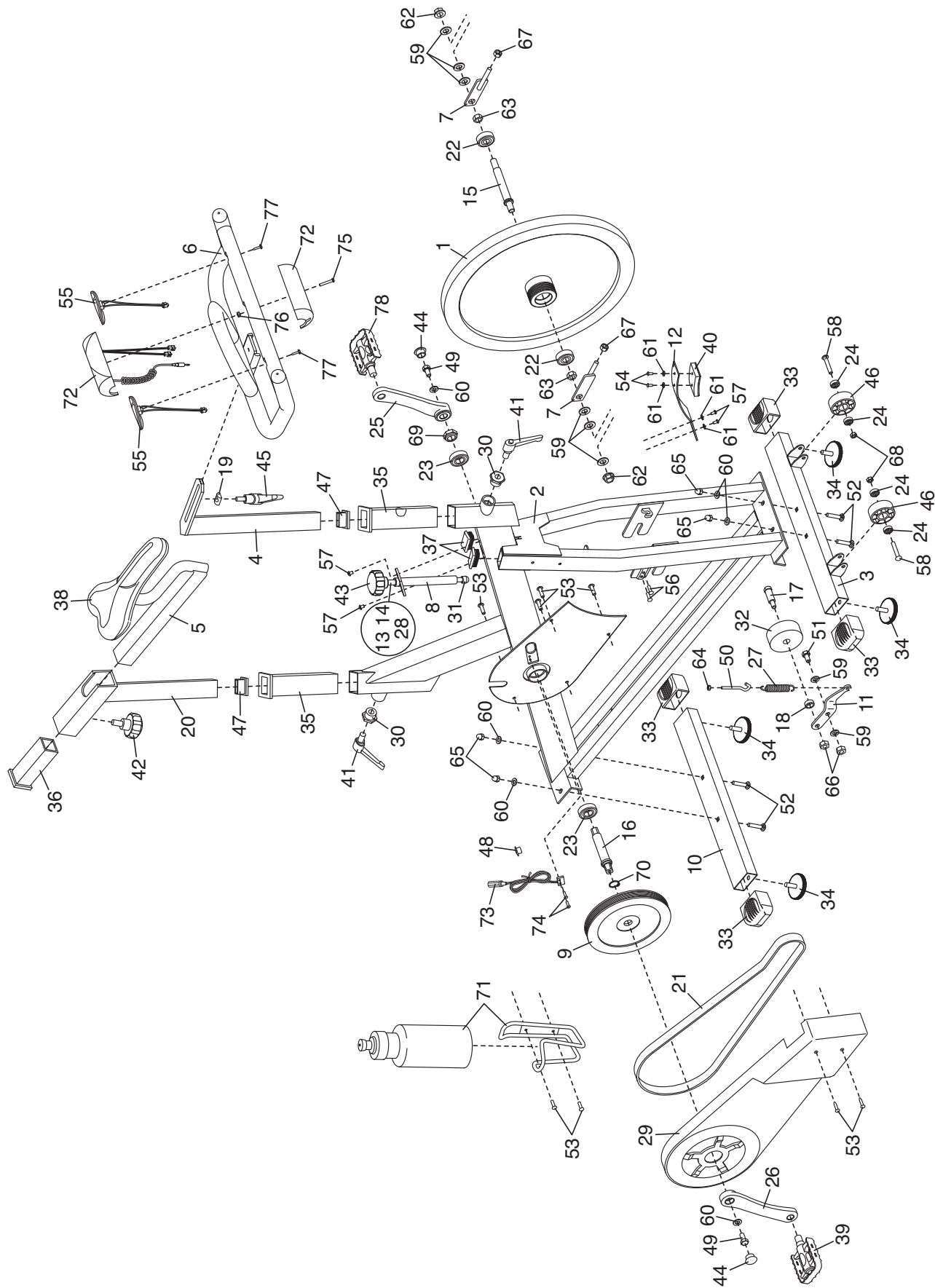


LISTA DE PEÇAS—Modelo nº PFEVEX74909.0

R1109A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Volante	43	1	Punho de Resistência
2	1	Estrutura	44	2	Tampa do Pedaleiro
3	1	Estabilizador Frontal	45	1	Punho do Manípulo
4	1	Apoio do Manípulo	46	2	Roda
5	1	Calha do Assento	47	2	Tampa Interna Quadrada
6	1	Manípulo	48	1	Bucim
7	2	Haste de Ajuste	49	2	Parafuso M8 x 25mm
8	1	Tubo de Resistência	50	1	Pino em J
9	1	Polia	51	1	Pino do Braço Tensor
10	1	Estabilizador Traseiro	52	4	Pino de Carroçaria M8 x 45mm
11	1	Braço Tensor	53	8	Parafuso M4 x 15mm
12	1	Placa da Mola da Protecção do Travão	54	2	Parafuso da Protecção do Travão
13	1	Vara de Resistência	55	2	Sensor de Pulsações
14	1	Retentor de Resistência	56	2	Parafuso de Cabeça Redonda M8 x 16mm
15	1	Eixo do Volante	57	4	Parafuso de Cabeça Redonda M6 x 12mm
16	1	Pedaleiro	58	2	Pino da Roda
17	1	Pino da Polia Tensora	59	8	Anilha M10
18	1	Manga Tensora	60	6	Anilha Dentada M8
19	1	Deslize do Manípulo	61	4	Anilha M5
20	1	Apoio do Assento	62	2	Porca da Flange M10
21	1	Correia de Transmissão	63	2	Porca M10
22	2	Apoio do Volante	64	1	Porca M8
23	2	Apoio do Pedaleiro	65	4	Porca de Capa M8
24	4	Apoio da Roda	66	2	Porca de Travamento M8
25	1	Haste do Pedaleiro Esquerdo	67	2	Porca de Travamento M6
26	1	Haste do Pedaleiro Direito	68	2	Porca de Travamento M10
27	1	Mola Tensora	69	1	Porca da Pedivela
28	1	Mola do Pino de Resistência	70	1	Anel de Retenção
29	1	Protecção	71	1	Garrafa de Água /Suporte para Garrafa de Água
30	2	Porca Redutora	72	1	Consola
31	1	Tampa do Pino de Resistência	73	1	Interruptor de Lâminas/Fio do Interruptor de Lâminas
32	1	Polia Tensora	74	2	Parafuso M4 x 12mm
33	4	Tampa Estabilizadora	75	1	Parafuso M3,5 x 32mm
34	4	Pé Nivelador	76	1	Porca de Travamento M3,5
35	2	Bucha da Estrutura	77	2	Parafuso M4 x 20mm
36	1	Tampa da Calha do Assento	78	1	Pedal Esquerdo/Alça
37	2	Cobertura da Estrutura	*	—	Ferramenta de Montagem
38	1	Assento	*	—	Manual do Utilizador
39	1	Pedal Direito/Alça			
40	1	Protecção do Travão			
41	2	Punho do Apoio			
42	1	Botão do Assento			

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.



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)