

7001C SCHWINN™



MANUAL DE MONTAGEM/MANUAL DO PROPRIETÁRIO

Instruções de segurança importantes	3	Monitor de frequência cardíaca remoto	19
Etiquetas de advertência de segurança/ número de série	5	Encaixes (cleats) para sapatos de ciclismo	20
Especificações	6	Operações	21
Antes da montagem	6	Ajustes	21
Peças	7	Bloquear/armazenamento	23
Ferragens	8	Ativação	23
Ferramentas	8	Modo de edição	23
Montagem	8	Alterar unidades de medida (sistema imperial inglês/métrico)	23
Instalar encaixes (cleats) para sapatos de ciclismo	14	Manutenção	24
Nivelar o equipamento	16	Substituir as pilhas da consola	25
Deslocar e armazenar o equipamento	16	Verificar a tensão da correia	25
Características	17	Peças de manutenção	26
Paragem de emergência	18	Resolução de problemas	27
Características da consola	18		

Para validar a assistência ao abrigo da garantia, guarde a prova de compra original e registre as seguintes informações:

Número de série _____

Data de compra _____

Para registar a garantia do equipamento, contacte o distribuidor local.

Se tiver questões ou problemas relacionados com o produto, contacte o distribuidor Schwinn™ local.

Para encontrar o distribuidor local, aceda a: www.nautilusinternational.com ou www.nautilus.cn

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 EUA, www.NautilusInc.com – Serviço de Assistência ao Cliente: América do Norte (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | fora dos EUA: www.nautilusinternational.com | Impresso na China | © 2017 Nautilus, Inc. | Schwinn, o logótipo Schwinn Quality, Nautilus, JRNY e Bowflex são marcas comerciais da propriedade ou licenciadas à Nautilus, Inc., que são registadas ou protegidas pelo direito comum nos Estados Unidos da América e noutros países. Polar® e OwnCode® são marcas comerciais registadas dos respetivos proprietários.

MANUAL — TRADUZIDO A PARTIR DA VERSÃO ORIGINAL EM INGLÊS

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Durante a utilização de um equipamento elétrico, devem ser sempre seguidas as precauções básicas, incluindo:

 Este ícone indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em morte ou lesões graves.

Cumpra as seguintes advertências:

 **Leia e compreenda todas as advertências presentes no equipamento.**
Leia atentamente e compreenda as Instruções de montagem. Leia e compreenda na íntegra o manual. Guarde o manual para futura referência.

- Durante a montagem do equipamento, mantenha sempre adultos e crianças afastados.
- Não instale as pilhas no equipamento até ao momento especificado no manual de montagem.
- Não monte este equipamento no exterior ou num local húmido ou molhado.
- Certifique-se de que a montagem é feita num espaço de trabalho adequado, afastado de passagens e exposição a outras pessoas.
- Alguns componentes do equipamento poderão ser pesados ou invulgares. Peça a ajuda a uma outra pessoa para auxiliá-lo na montagem destas peças. Não realize sozinho procedimentos que envolvam elevar componentes pesados ou executar movimentos invulgares.
- Monte este equipamento sobre uma superfície horizontal, sólida e nivelada.
- Não tente modificar o design ou a funcionalidade deste equipamento. Essa ação poderia comprometer a segurança do equipamento e anular a garantia.
- Caso sejam necessárias peças de substituição, utilize unicamente peças de substituição originais e ferragens fornecidas pela Nautilus. A não utilização de peças de substituição originais pode implicar risco para os utilizadores, impedir o correto funcionamento do equipamento e anular a garantia.
- Não utilize nem permita que o equipamento seja utilizado até que tenha sido totalmente montado e inspecionado quanto ao correto desempenho em conformidade com o Manual.
- Leia e compreenda na íntegra o manual fornecido com o equipamento antes da primeira utilização. Guarde o manual para futura referência.
- Realize todos os passos de montagem na sequência indicada. A montagem incorreta pode resultar em lesões ou funcionamento incorreto.
- **GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES.**

Antes de utilizar este equipamento, cumpra as seguintes advertências:

 **Leia e compreenda na íntegra o manual. Guarde o manual para futura referência.**
Leia e compreenda todas as advertências presentes no equipamento. Se, a dada altura, as etiquetas de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, contacte o distribuidor local para solicitar etiquetas de substituição.

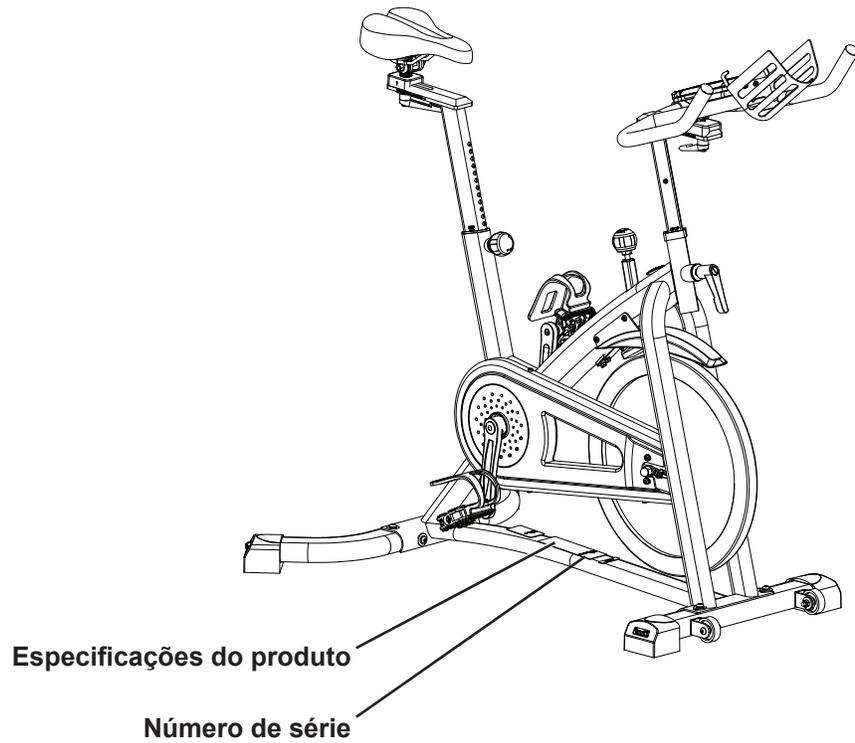
- Mantenha as crianças afastadas deste equipamento. As peças em movimento e outras funcionalidades do equipamento podem ser perigosas para as crianças.
- Não se destina a utilização por pessoas com menos de 14 anos de idade.
- Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência.
- Antes de cada utilização, examine o equipamento quanto a peças soltas ou sinais de desgaste. Não utilize o equipamento se o mesmo estiver nestas condições. Inspeccione cuidadosamente o selim, os pedais e os braços de manivela. Contacte o distribuidor local relativamente a informações de reparação.
- Limite máximo de peso do utilizador: 136 kg. Não utilize o equipamento se exceder este peso.
- Este equipamento destina-se apenas a utilização doméstica. Não coloque nem utilize o equipamento num ambiente

comercial ou institucional. Estes ambientes incluem ginásios, empresas, locais de trabalho, clubes, centros de fitness e qualquer entidade pública ou privada que tenha um equipamento para utilização pelos respetivos membros, clientes, funcionários ou sócios.

- Não use vestuário solto ou joias. Este equipamento inclui peças móveis. Não coloque dedos ou quaisquer objetos nas peças móveis do equipamento de exercício.
- Monte e utilize este equipamento sobre uma superfície horizontal, sólida e nivelada.
- Estabilize os pedais antes de colocar os pés sobre os mesmos. Tenha cuidado ao subir e descer do equipamento.
- Desligue a alimentação antes de realizar operações de manutenção no equipamento.
- Não utilize este equipamento no exterior ou em locais húmidos ou molhados. Mantenha os pedais limpos e secos.
- Mantenha um espaço livre de cerca de 0,6 m no lado que será usado para aceder ao equipamento e na parte de trás do mesmo. Este é o espaço de segurança recomendado para o acesso, passagem e procedimentos de saída de emergência do equipamento. Mantenha as pessoas afastadas deste espaço durante a utilização do equipamento.
- Não se exceda durante o exercício. Utilize o equipamento da forma descrita neste manual.
- Efetue todos os procedimentos de manutenção regular e periódica recomendados no Manual do Proprietário.
- Não deixe cair nem coloque objetos em qualquer abertura do equipamento.
- Regule e encaixe corretamente todos os dispositivos de ajuste da posição. Certifique-se de que os dispositivos de ajuste não atingem o utilizador.
- A realização de exercícios neste equipamento requer coordenação e equilíbrio. Tenha em conta que podem ocorrer alterações do nível de velocidade e resistência durante o treino e esteja atento para evitar a perda de equilíbrio e possíveis lesões.
- Mantenha as pilhas afastadas de fontes de calor e superfícies quentes.
- Não misture pilhas antigas com pilhas novas. Retire as pilhas gastas e elimine-as em segurança.
- Não misture pilhas alcalinas com pilhas padrão (carbono-zinco) ou pilhas recarregáveis (Ni-Cd, Ni-MH, etc.).
- Não coloque os terminais de alimentação em curto-circuito nas pilhas.
- Este equipamento não se destina a ser utilizado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de conhecimentos, a menos que sejam supervisionadas ou tenham recebido instruções relativas à utilização do equipamento por uma pessoa responsável pela sua segurança. Mantenha crianças com menos de 14 anos afastadas deste equipamento.
- Uma vez que este equipamento funciona com engrenagem fixa, não faça recuar nem inverta o pedal. Isso poderá soltar os pedais, o que poderá resultar em danos no equipamento e/ou lesões no utilizador. Nunca utilize este equipamento com os pedais soltos.
- Reduza o ritmo para abrandar os pedais até à respetiva paragem. Não saia do equipamento enquanto os pedais não pararem por completo. Tenha em atenção que os pedais em movimento podem atingir a parte de trás das pernas.
- As crianças devem ser supervisionadas para assegurar que não brincam com o aparelho.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES.

ETIQUETAS DE ADVERTÊNCIA DE SEGURANÇA E NÚMERO DE SÉRIE



Este equipamento está em conformidade com a Diretiva europeia relativa a equipamento de rádio 2014/53/UE.

Especificações

Peso máximo do utilizador:	136 kg
Área de superfície total (base) do equipamento:	10 797 cm ²
Peso do equipamento:	46,7 kg
Dimensões:	138,6 cm x 77,9 cm x 126,6 cm
Requisitos de alimentação:	2 pilhas AA (SUM3)
Tensão de funcionamento:	3 V CC



NÃO elimine o equipamento juntamente com o lixo doméstico. O equipamento deve ser reciclado. Para eliminar corretamente este equipamento, siga os métodos indicados num centro de tratamento de resíduos aprovado.

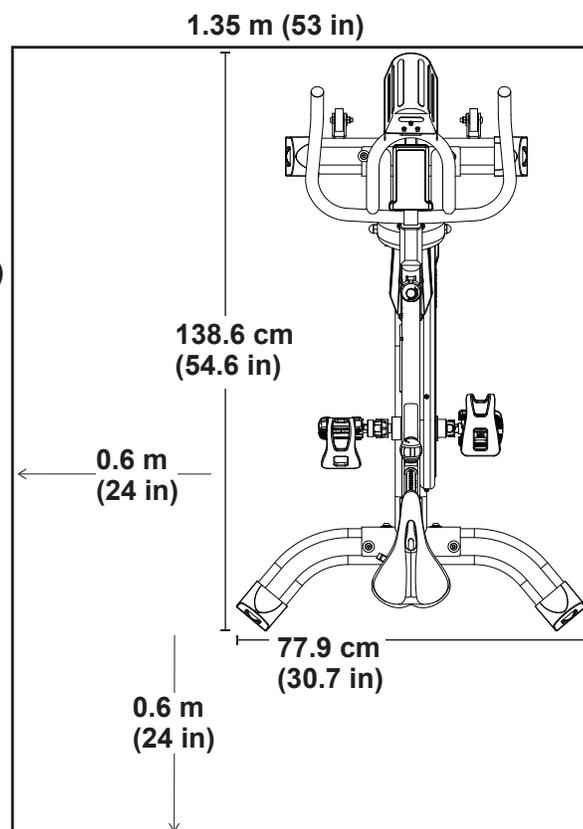
Antes da montagem

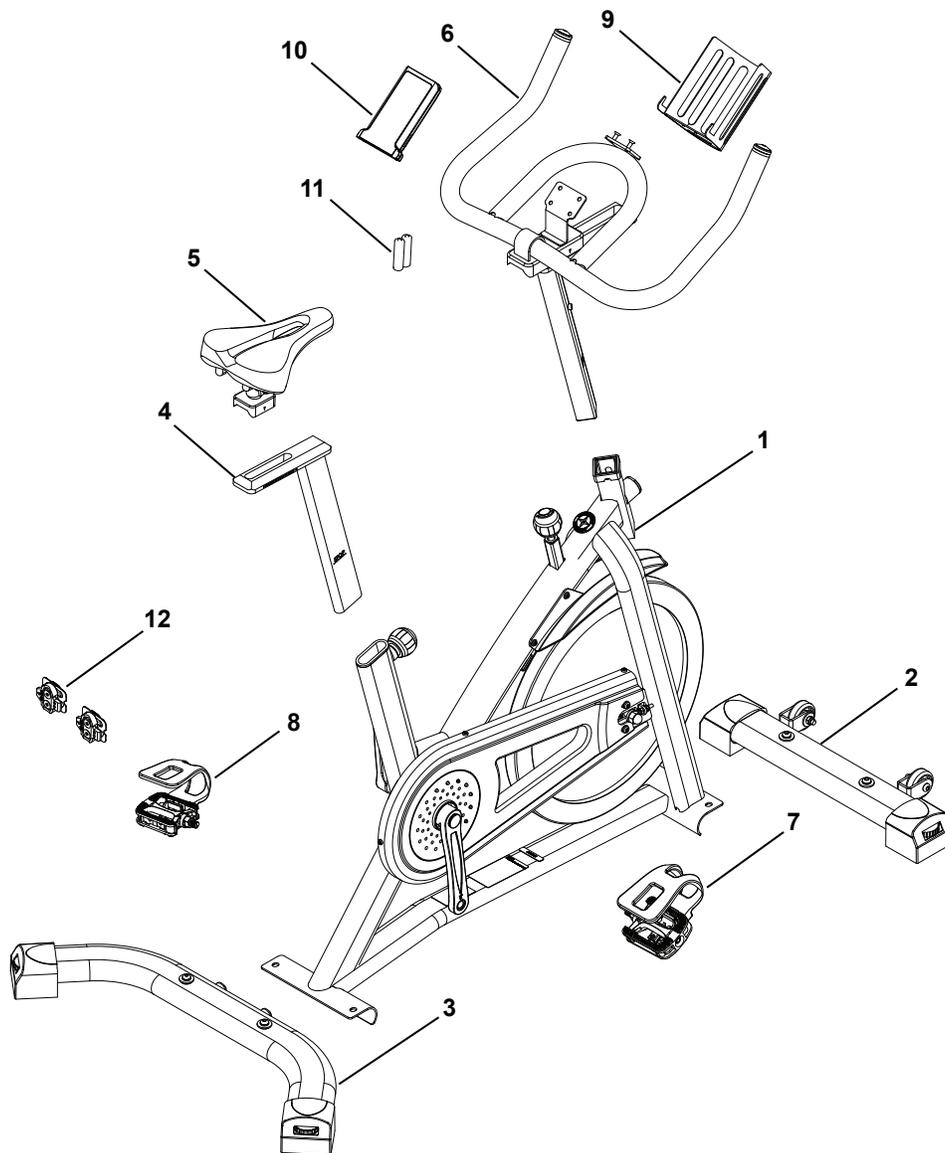
Selecione a área onde irá montar e utilizar o equipamento. Para uma utilização segura, o equipamento deve ser colocado numa superfície sólida e nivelada. Estabeleça uma área de treino mínima de 2 m x 1,35 m.

Sugestões de montagem básicas

Considere os pontos básicos que se seguem durante a montagem do equipamento:

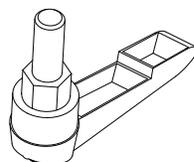
- Leia e compreenda as "Instruções de segurança importantes" antes de proceder à montagem.
- Reúna todas as peças necessárias para cada passo de montagem.
- Utilizando as chaves recomendadas, rode os parafusos e as porcas para a direita (no sentido dos ponteiros do relógio) para apertar e para a esquerda (no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio) para desapertar, a não ser que seja indicado o contrário.
- Ao encaixar 2 peças, levante cuidadosamente e olhe através dos orifícios dos parafusos para mais facilmente introduzir os parafusos nos orifícios.
- São necessárias 2 pessoas para proceder à montagem.





Item	Qty	Descrição	Item	Qty	Descrição
1	1	Quadro	7	1	Pedal, direito
2	1	Estabilizador, dianteiro	8	1	Pedal, esquerdo
3	1	Estabilizador, traseiro	9	1	Suporte para garrafa de água
4	1	Coluna do selim	10	1	Consola
5	1	Selim	11	2	Pilhas AA (SUM3)
6	1	Guiador	12	2	Encaixes (cleats) para sapatos de ciclismo

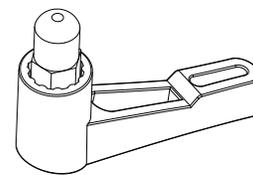
Item	Qty	Descrição
A	2	Manípulo de ajuste, guiador/selim
B	2	Anilha plana, largura M10
C	1	Manípulo de ajuste, coluna do guiador



A



B



C

Ferramentas

Incluídas



N.º 2
6 mm

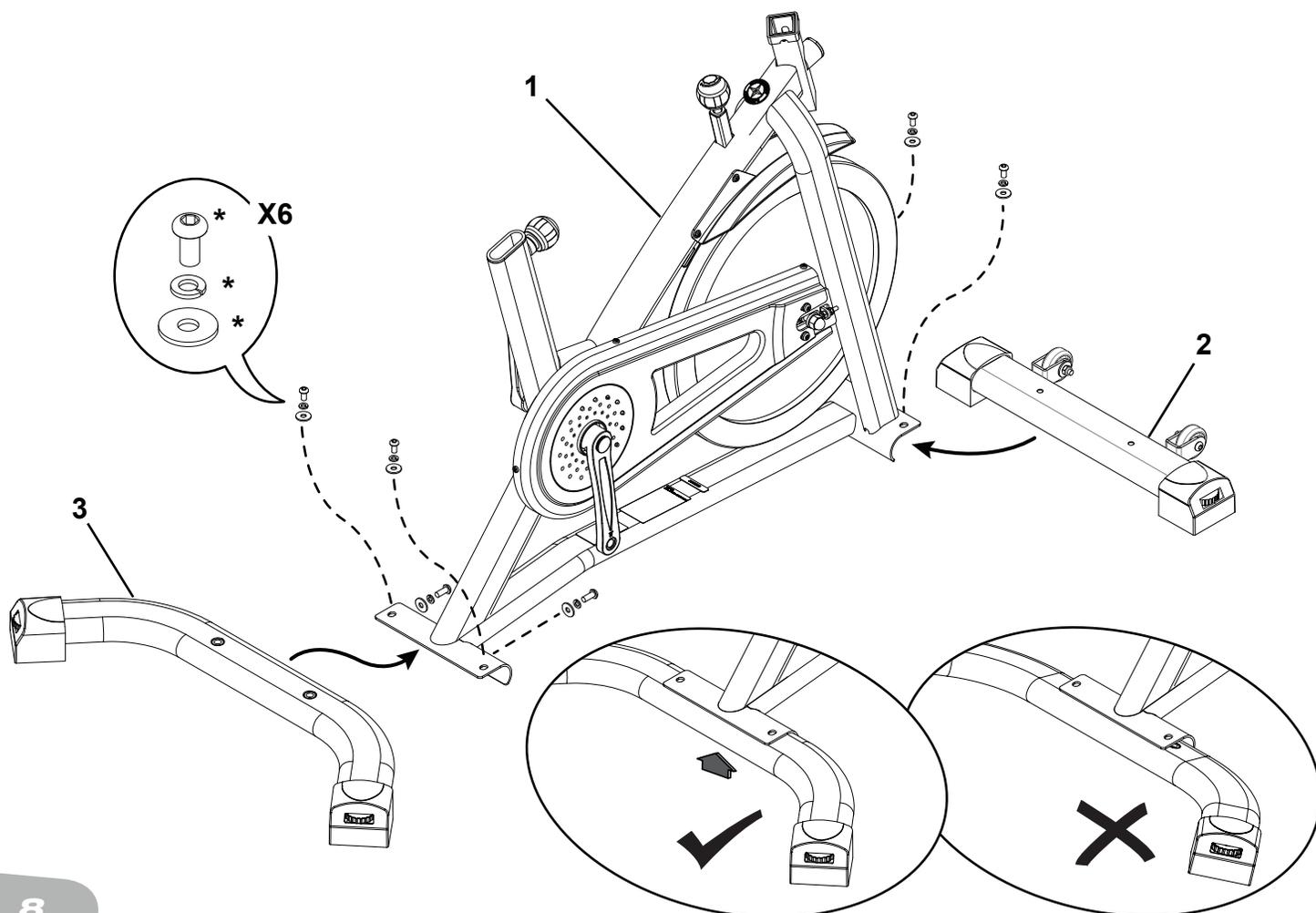


15 mm
17 mm

1. Fixar os estabilizadores ao quadro

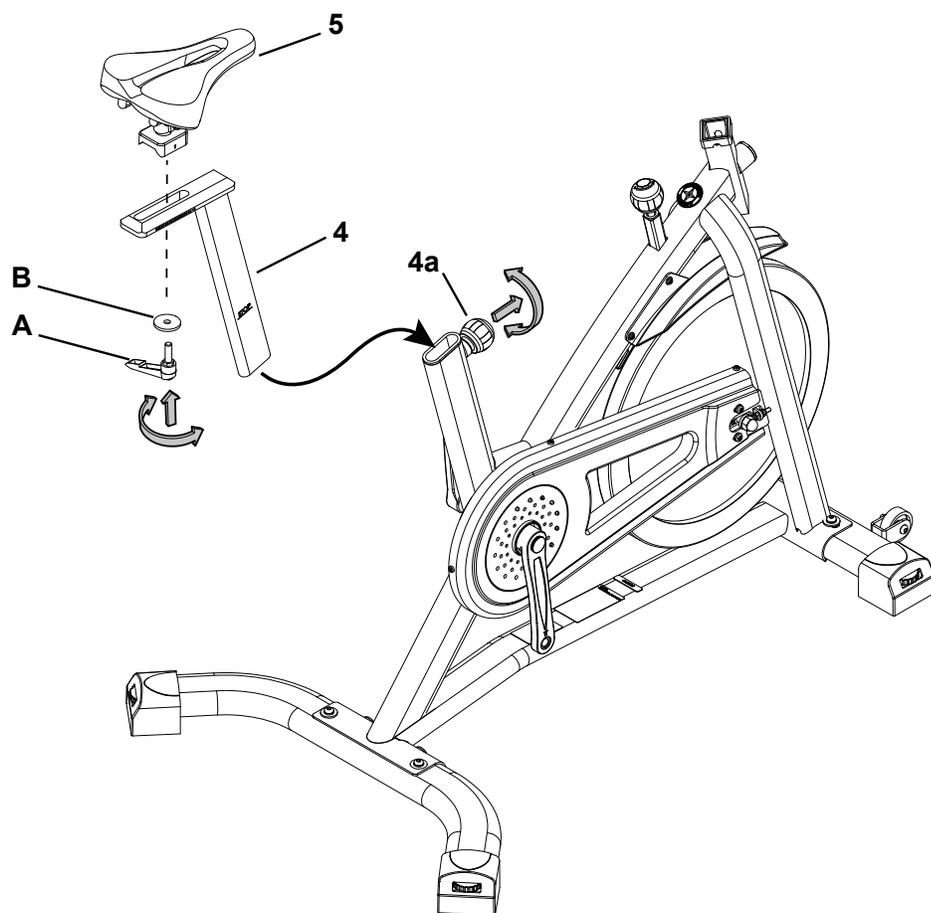
Nota: As ferragens (*) estão pré-instaladas e não se encontram na bolsa de ferragens. Se tiver sido previamente instalado um tubo, retire-o e coloque-o de lado com cuidado.

⚠ Assegure-se de que levanta o estabilizador traseiro de modo a ficar nivelado contra o suporte de montagem antes de instalar as ferragens ou estas poderão não ficar corretamente colocadas. As ferragens incorretamente instaladas poderão originar o desencaixe do estabilizador traseiro.



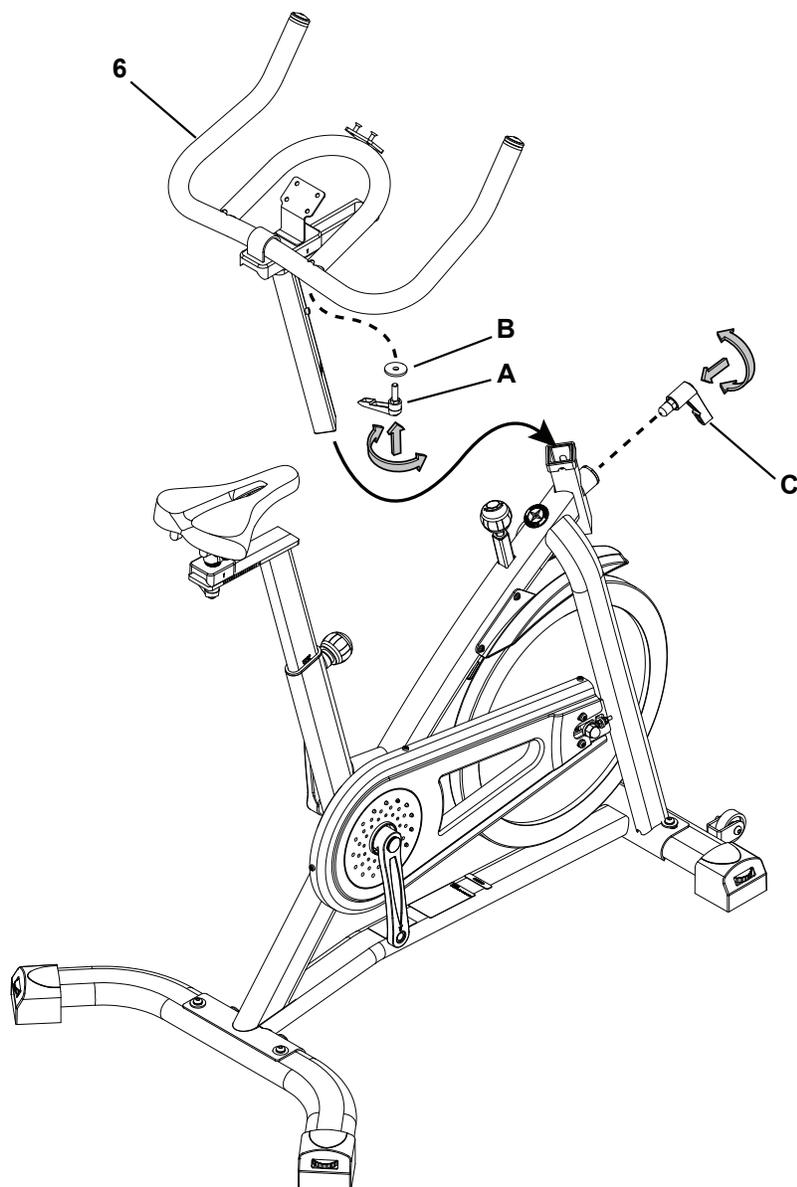
2. Fixar o selim à respetiva coluna e quadro

AVISO: Certifique-se de que o manípulo de ajuste (4a) engata nos orifícios da coluna do selim.



3. Instalar o guidador no quadro

AVISO: Certifique-se de que o manípulo de ajuste (C) engata nos orifícios da coluna do guidador.

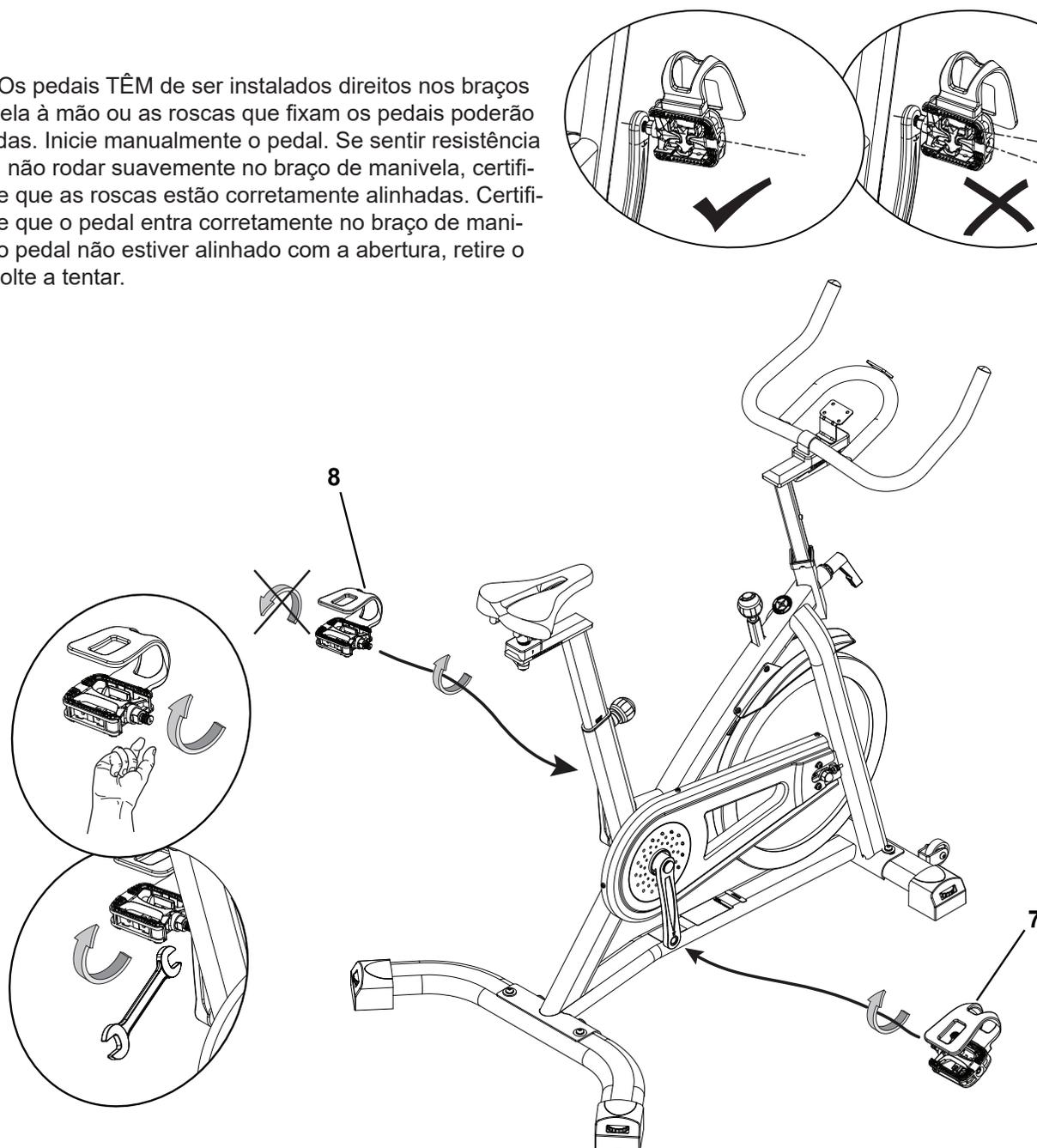


4. Fixar os pedais ao quadro

⚠ Se as roscas ficarem moídas devido a uma instalação incorreta, os pedais podem se soltar do equipamento e/ou partirem durante a utilização, o que poderá resultar em graves lesões para o utilizador.

Nota: O pedal esquerdo é apertado no sentido inverso. Certifique-se de que fixa os pedais no lado correto do equipamento. A orientação baseia-se na posição sentada no equipamento. O pedal esquerdo está indicado com a letra "L" e o pedal direito está indicado com a letra "R".

AVISO: Os pedais TÊM de ser instalados direitos nos braços de manivela à mão ou as roscas que fixam os pedais poderão ficar moídas. Inicie manualmente o pedal. Se sentir resistência e o pedal não rodar suavemente no braço de manivela, certifique-se de que as roscas estão corretamente alinhadas. Certifique-se de que o pedal entra corretamente no braço de manivela. Se o pedal não estiver alinhado com a abertura, retire o pedal e volte a tentar.



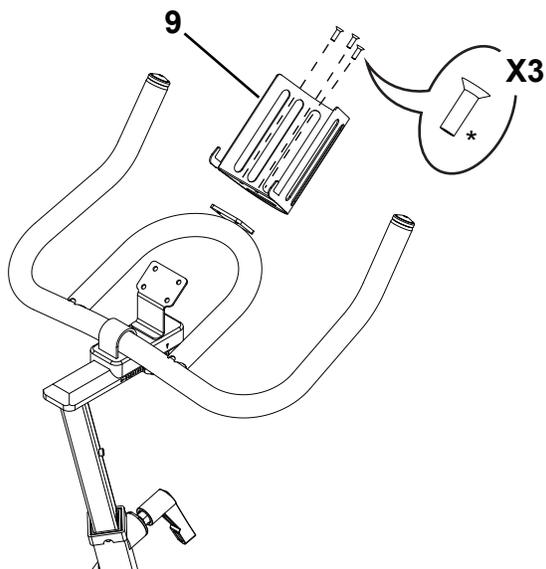
Aperte o pedal no braço de manivela, rodando-o várias vezes manualmente e, depois, aperte totalmente com a chave de 15 mm.

Confirme que o pedal está totalmente apertado com a chave.

Repita com o outro pedal.

5. Fixar o suporte para garrafa de água no guidador

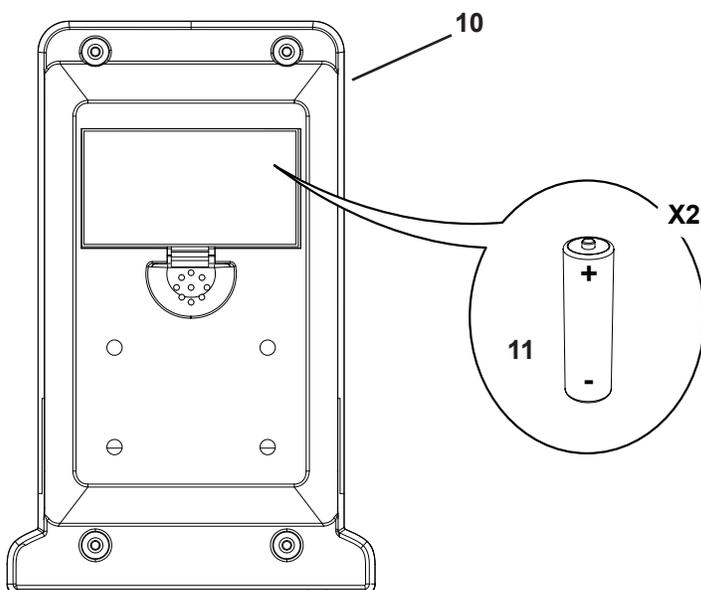
Nota: As ferragens (*) estão pré-instaladas e não se encontram na bolsa de ferragens.



6. Instalar as pilhas na consola

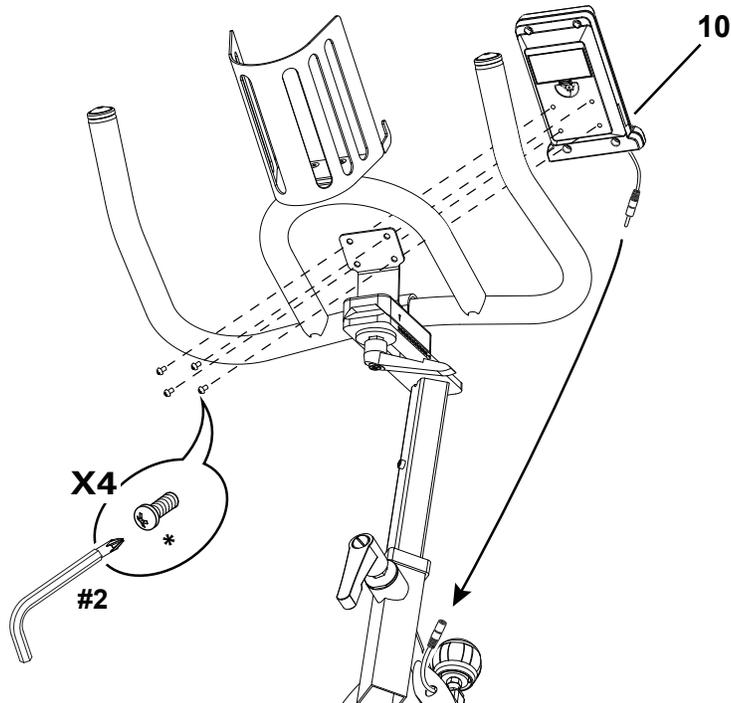
Nota: A consola utiliza pilhas de tamanho AA (SUM3). Certifique-se de que as pilhas apontam na direção dos indicadores +/- no compartimento das pilhas.

- ⚠ **Não misture pilhas antigas com pilhas novas.**
- ⚠ **Não misture pilhas alcalinas com pilhas padrão (carbono-zinco) ou pilhas recarregáveis (Ni-Cd, Ni-MH, etc.).**



7. Ligar e fixar a consola

AVISO: Retire os parafusos (*) previamente instalados da parte de trás da consola antes de ligar o cabo. Não dobre o cabo.



8. Inspeção final

Inspeccione o equipamento para se certificar de que todas as ferragens estão apertadas e de que os componentes foram corretamente montados.

Assegure-se de que regista o número de série no campo adequado na parte da frente deste manual.

⚠ Não utilize nem permita que o equipamento seja utilizado até que o mesmo tenha sido totalmente montado e inspecionado quanto ao correto desempenho em conformidade com o Manual do Proprietário.

Instalar encaixes (cleats) para sapatos de ciclismo (acessório opcional)

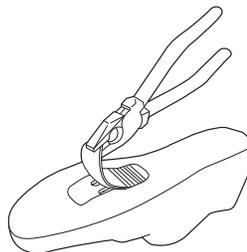
Encaixes (cleats) para sapatos de ciclismo – versão mais recente

Nota: Os cleats para sapatos encaixam nos pedais direito e esquerdo.

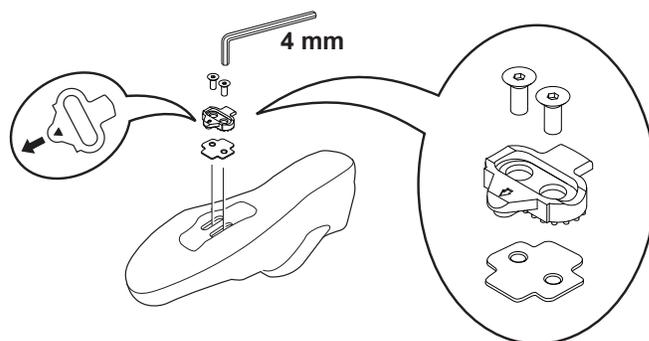
Ferramentas necessárias: alicate, chave sextavada de 4 mm

1. Com o alicate, retire a cobertura de borracha para expor os orifícios de montagem dos cleats na parte inferior dos sapatos de ciclismo.

Nota: Este passo poderá não ser necessário, dependendo do tipo de calçado.



2. Na parte inferior do sapato, coloque a película antiderrapante em posição sobre os orifícios do cleat e, depois, um cleat. Certifique-se de que a seta no cleat fica voltada para a ponta do sapato. Aperte os parafusos de montagem do cleat (2,5 N·m).



3. O cleat possui uma amplitude de ajuste de 20 mm de frente para trás e de 5 mm da esquerda para a direita. Pratique, engatando um sapato de cada vez no pedal e libertando-o. Reajuste para determinar a melhor posição para o cleat.



4. Utilizando uma chave sextavada de 4 mm, aperte totalmente os parafusos de montagem do cleat (5 – 6 N·m).

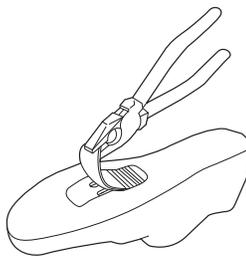
Encaixes (cleats) para sapatos de ciclismo – versão anterior

Nota: Os cleats para sapatos encaixam nos pedais direito e esquerdo.

Ferramentas necessárias: alicate, chave sextavada de 4 mm

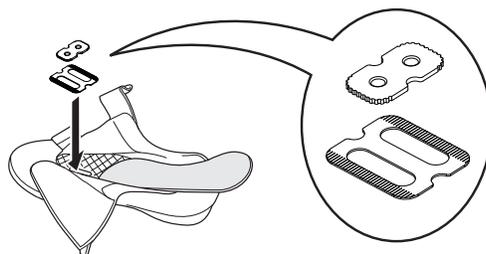
1. Com o alicate, retire a cobertura de borracha para expor os orifícios de montagem dos cleats na parte inferior dos sapatos de ciclismo.

Nota: Este passo poderá não ser necessário, dependendo do tipo de calçado.

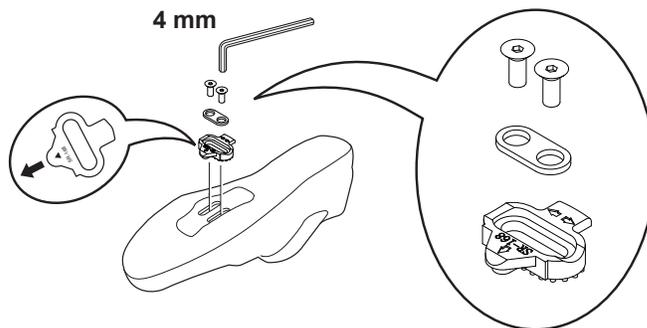


2. Retire a palmilha e insira a porca do cleat em posição sobre os orifícios ovais no interior do sapato.

Nota: Este passo poderá não ser necessário, dependendo do tipo de calçado.



3. A partir da parte inferior do sapato, coloque um cleat em posição sobre os respectivos orifícios e, depois, o adaptador do cleat. Certifique-se de que a seta no cleat fica voltada para a ponta do sapato. Aperte os parafusos de montagem do cleat (2,5 N·m).



4. O cleat possui uma amplitude de ajuste de 20 mm de frente para trás e de 5 mm da esquerda para a direita. Pratique, engatando um sapato de cada vez no pedal e libertando-o. Reajuste para determinar a melhor posição para o cleat.



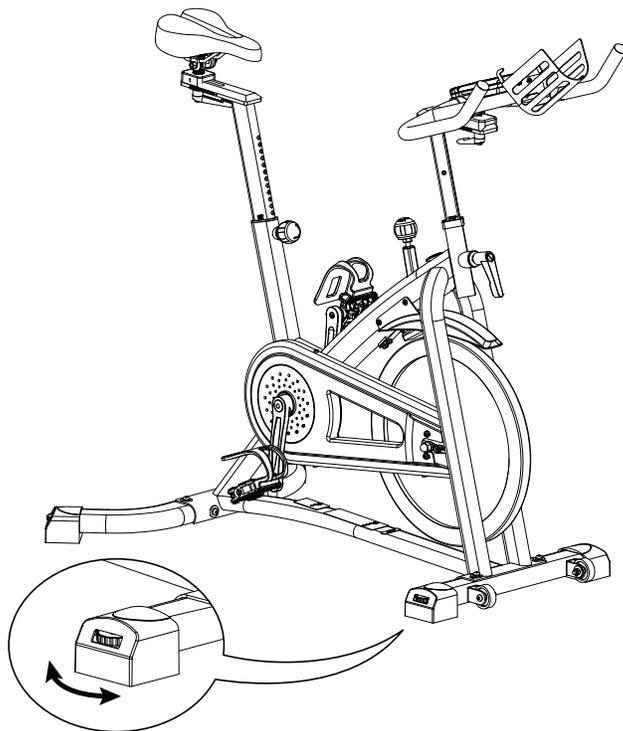
5. Utilizando uma chave sextavada de 4 mm, aperte totalmente os parafusos de montagem do cleat (5 – 6 N·m).

Nivelar o equipamento

O equipamento tem de ser nivelado se a área de treino estiver desnivelada. Encontram-se niveladores em cada lado dos estabilizadores. Levante ligeiramente o estabilizador para remover o peso do ajustador, depois rode o botão para ajustar o pé estabilizador.

⚠ Não ajuste os niveladores a uma altura tal que se desapertem ou se soltem do equipamento. Podem ocorrer lesões ou danos no equipamento.

Certifique-se de que o equipamento está nivelado e estável antes de iniciar o exercício.

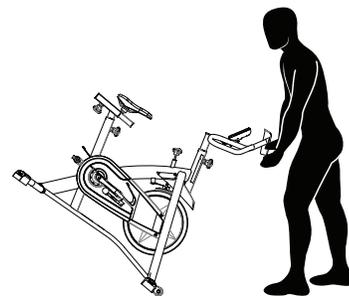


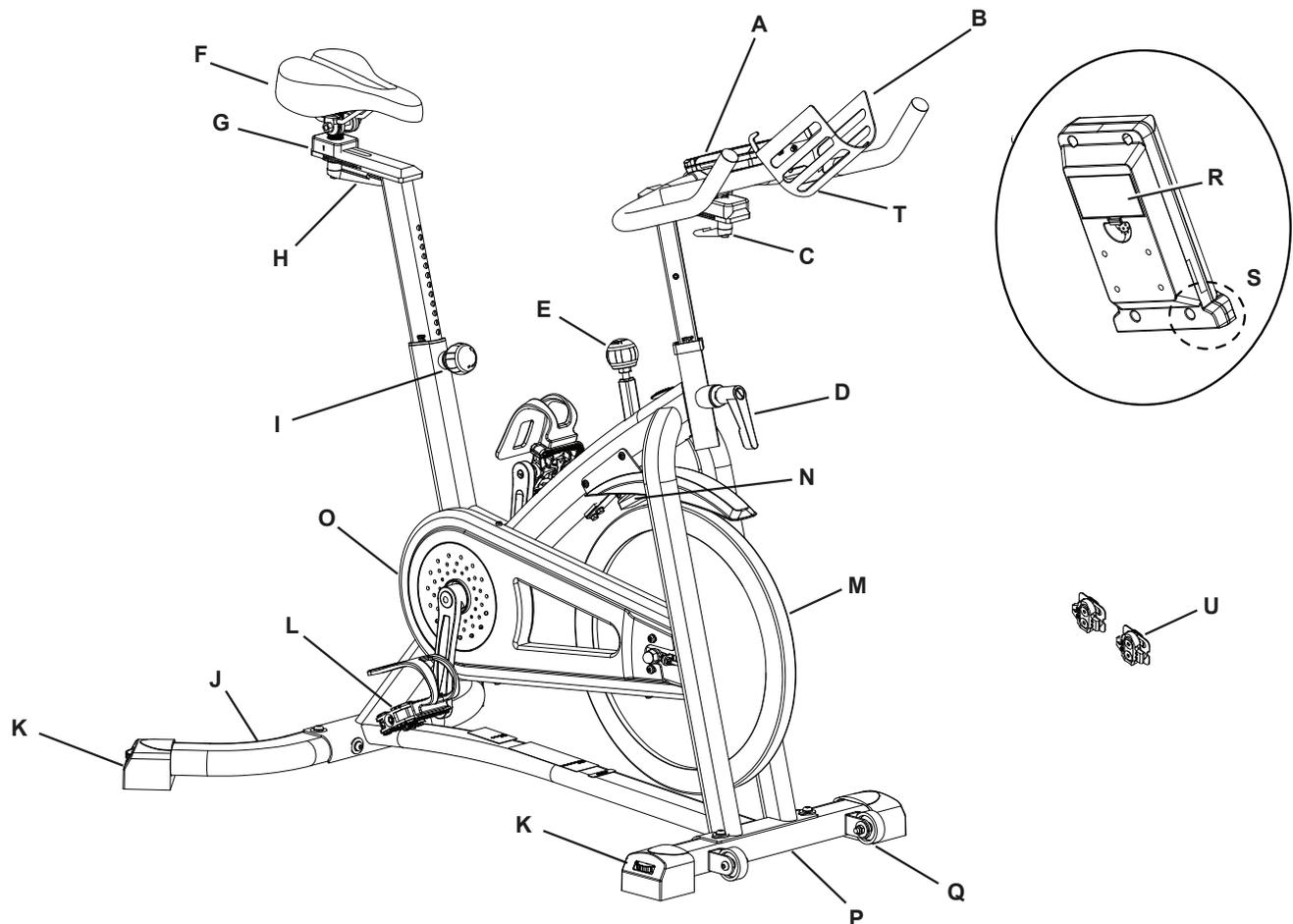
Deslocar e armazenar o equipamento

Para deslocar o equipamento, puxe cuidadosamente o guiador na sua direção enquanto empurra a parte dianteira do equipamento para baixo. Empurre o equipamento para o local pretendido.

AVISO: Tenha cuidado ao deslocar o equipamento. Os movimentos repentinos podem afetar o funcionamento do computador.

⚠ Para o armazenamento seguro do equipamento, retire as pilhas. Coloque o equipamento num local seguro, afastado de crianças e animais domésticos.





A	Consola	L	Pedal com sistema de retenção para pé
B	Guiador	M	Volante
C	Manípulo de ajuste, corrediça do guiador	N	Travão
D	Manípulo de ajuste, coluna do guiador	O	Proteção, correia de transmissão
E	Botão de ajuste do travão/resistência	P	Estabilizador dianteiro
F	Selim	Q	Roda de transporte
G	Corrediça do selim	R	Compartimento das pilhas
H	Manípulo de ajuste, corrediça do selim	S	Recetor de frequência cardíaca por telemetria (HR)
I	Manípulo de ajuste, coluna do selim	T	Suporte para garrafa de água
J	Estabilizador traseiro	U	Encaixes (cleats) para sapatos de ciclismo
K	Nivelador		

ADVERTÊNCIA! Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência. A frequência cardíaca apresentada é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência. A prática excessiva de exercícios físicos pode resultar em lesões graves ou morte. Pare imediatamente os exercícios se sentir tonturas.

Paragem de emergência

Para parar imediatamente os pedais, pressione firmemente o botão de ajuste do travão/resistência.

Características da consola

A consola fornece informação sobre o seu treino nos indicadores do visor.

Funções do teclado

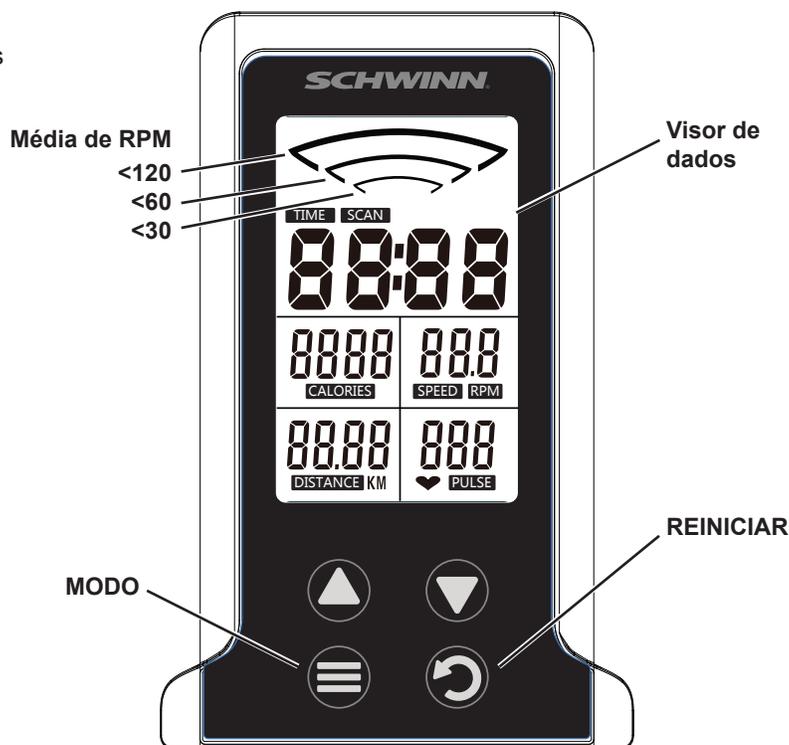
Botão de MODO – Seleciona funções para editar valores (definir o objetivo de treino).

Botão de REINICIAR – Prima para repor TIME (tempo), DISTANCE (distância) e CALORIES (calorias) a zero. Mantenha premido durante 3 segundos para reiniciar a consola.

▲ - Prima para aumentar o valor.

▼ - Prima para reduzir o valor.

A consola irá emitir um sinal sonoro sempre que um botão for premido.



Indicadores de dados do programa

Amplitude de RPM média

O indicador da amplitude de RPM apresenta a média atual das rotações por minuto (RPM). À medida que as RPM aumentam, acende-se um indicador maior para mostrar a amplitude de RPM mais alta. As amplitudes são: 1-29, 30-59 e 60-120.

TIME (tempo)

O campo do indicador TIME apresenta o tempo desde o início até ao final do treino. Para definir um objetivo de tempo para o treino, prima MODO até o campo TIME piscar. Utilize os botões de setas para ajustar o objetivo de tempo (minutos). Durante o treino, o indicador apresenta o tempo restante. Assim que atinge zero, a consola emite um sinal sonoro.

O tempo máximo é 99 minutos e 59 segundos.

CALORIES (calorias)

O campo do indicador CALORIES apresenta uma estimativa das calorias totais desde o início até ao final do treino. Para definir um objetivo de calorias para o treino, prima MODO até o campo CALORIES piscar. Utilize os botões de setas para ajustar as calorias. Durante o treino, o indicador apresenta as calorias restantes. Assim que atinge zero, a consola emite um sinal sonoro.

O valor máximo de calorias é 999,9 Kcal.

SPEED / RPM (velocidade/rpm)

O campo do indicador SPEED/RPM apresenta as rotações por minuto (RPM) atuais ou a velocidade calculada do utilizador. No modo SCAN, são apresentadas as opções RPM e SPEED alternadamente.

A velocidade máxima é 99,9 km/h.

DISTANCE (distância)

O campo do indicador DISTANCE apresenta a distância desde o início até ao final do treino. Para definir um objetivo de distância para o treino, prima MODO até o campo DISTANCE piscar. Utilize os botões de setas para ajustar a distância em incrementos de 0,50 km (ou milhas). Durante o treino, o indicador apresenta a distância restante. Assim que atinge zero, a consola emite um sinal sonoro.

O valor máximo de distância é 99,99.

A unidade de distância predefinida é quilómetros (K). Para mudar as unidades entre quilómetros e milhas antes de um treino, prima simultaneamente os botões para cima e para baixo durante 3 segundos. Prima qualquer botão para guardar.

Frequência cardíaca (PULSE)

O indicador PULSE apresenta a frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM) a partir de um sensor telemétrico de frequência cardíaca. Prima MODO para ativar a frequência cardíaca. Este valor do indicador fica em branco se não for detetado um sinal de frequência cardíaca. A frequência cardíaca (PULSE) varia entre 40 e 240 BPM.

 **Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência. A frequência cardíaca apresentada na consola é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.**

Monitor de frequência cardíaca remoto

Monitorizar o ritmo cardíaco é um dos melhores procedimentos a adotar para controlar a intensidade do exercício. A consola consegue ler sinais telemétricos de frequência cardíaca a partir do transmissor da cinta de peito para medição da frequência cardíaca que funciona na gama de 4,5 kHz a 5,5 kHz.

Nota: A cinta de peito para medição da frequência cardíaca tem de ser uma cinta de medição da frequência cardíaca descodificada Polar Electro ou um modelo compatível descodificado POLAR®. (As cintas para medição da frequência cardíaca codificadas POLAR®, tais como as cintas de peito POLAR® OwnCode® não funcionam com este equipamento.)

 **Caso possua um pacemaker ou outro dispositivo eletrónico implantado, consulte o seu médico antes de utilizar uma cinta de peito sem fios ou outro monitor telemétrico de frequência cardíaca.**

Cálculos de frequência cardíaca

A frequência cardíaca máxima costuma diminuir de 220 batimentos por minuto (BPM) na infância para aproximadamente 160 BPM aos 60 anos. Geralmente, esta diminuição da frequência cardíaca é linear, diminuindo aproximadamente um BPM por ano. Não há indicação de que o exercício influencie a diminuição da frequência cardíaca máxima. Indivíduos com a mesma idade podem ter diferentes frequências cardíacas máximas. Este valor determina-se com maior precisão através de uma prova de esforço do que utilizando uma fórmula relacionada com a idade.

A sua frequência cardíaca em repouso é influenciada por exercícios de resistência. Um adulto normal tem uma frequência cardíaca em repouso de aproximadamente 72 BPM, ao passo que atletas com um elevado rendimento podem ter frequências cardíacas iguais ou inferiores a 40 BPM.

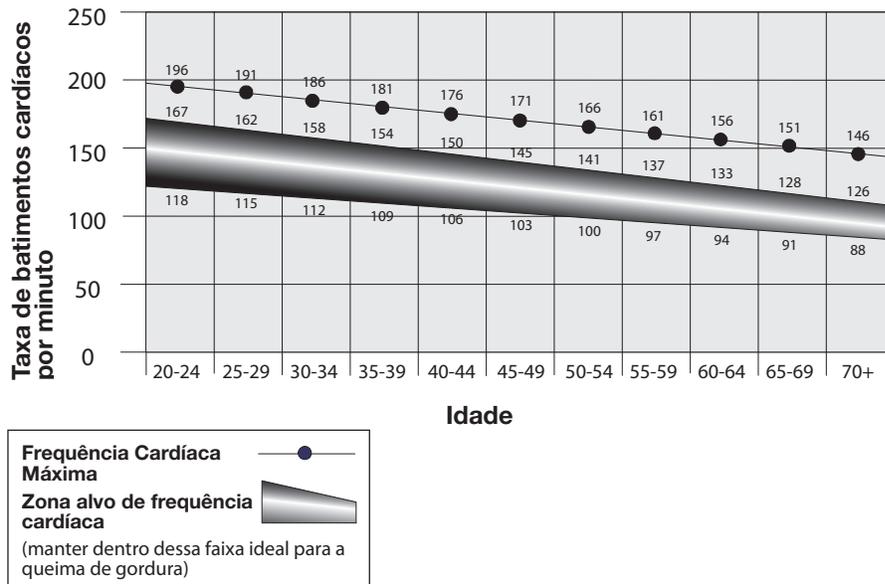
A tabela de frequência cardíaca apresenta estimativas de valores correspondentes à zona de frequência cardíaca (HRZ) mais eficaz para queimar gordura e melhorar o sistema cardiovascular. As condições físicas variam, por isso, a sua HRZ individual pode ser vários batimentos superiores ou inferiores ao indicado.

O procedimento mais eficiente para queimar gordura durante o exercício consiste em começar a um ritmo lento e aumentar gradualmente a intensidade até que a frequência cardíaca esteja entre 60 e 85% da frequência cardíaca máxima. Continue a esse ritmo, mantendo a frequência cardíaca na zona alvo durante mais de 20 minutos. Quanto mais tempo se mantiver na frequência cardíaca alvo, mais gordura queimará.

O gráfico constitui uma breve orientação, descrevendo as frequências cardíacas alvo geralmente sugeridas com base na idade. Tal como já foi indicado, a frequência cardíaca alvo ideal pode ser superior ou inferior. Consulte o médico relativamente à sua zona de frequência cardíaca alvo individual.

Nota: Relativamente a todos os exercícios e programas de treino, tenha sempre bom senso quando decidir aumentar a intensidade ou o tempo de exercício.

Queima de gordura frequência cardíaca alvo



Encaixes (cleats) para sapatos de ciclismo

Os pedais equipados para sapatos de ciclismo com cleats permitem o posicionamento seguro dos pés no equipamento. Os cleats fornecidos para sapatos encaixam nos pedais direito e esquerdo.

⚠ Antes de utilizar, certifique-se de que compreende o funcionamento do mecanismo de engate/libertação para os pedais e cleats (sapatos).

Mantenha os cleats e sistemas de retenção isentos de sujidade e detritos para assegurar o engate e libertação corretos.

Verifique os cleats periodicamente quanto a desgaste. Quando estiverem gastos, substitua-os. Substitua os cleats quando for difícil libertá-los ou começarem a soltar-se muito mais facilmente do que quando se encontravam na condição de novos.

Os pedais e cleats são compatíveis com SPD. Adaptam-se a qualquer tamanho de sapato com os sistemas de montagem de cleats corretos: sapatos com "sistemas de montagem de cleats MTB SPD de 2 orifícios padrão" (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

O que usar

Use calçado desportivo com sola de borracha. Para fazer exercício, tem de usar vestuário adequado que lhe permita movimentar-se livremente.

Com que frequência deve fazer exercício

! Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência. A frequência cardíaca apresentada é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para efeitos de referência.

- 3 vezes por semana durante 20 minutos por dia.
- Programe os treinos antecipadamente e tente respeitar o que programou.

Ajuste do selim

O posicionamento correto do selim promove a eficiência e o conforto do exercício, reduzindo o risco de lesões.

1. Com um pedal para a frente, coloque o calcanhar na parte mais baixa do mesmo. O joelho deve dobrar ligeiramente.
2. Se a perna estiver demasiado esticada ou se o pé não tocar no pedal, tem de deslocar o selim para baixo. Se a perna estiver demasiado dobrada, tem de deslocar o selim para cima.

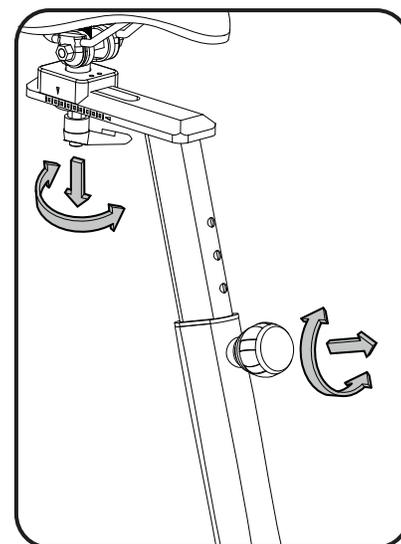
! Saia do equipamento para ajustar o selim.

3. Desaperte e puxe o botão de ajuste da coluna do selim. Ajuste o selim para a altura pretendida.

! Não eleve a coluna do selim acima da marca "STOP".

4. Solte o botão de ajuste da coluna do selim para engatar o pino de bloqueio. Certifique-se de que o pino está totalmente engatado e aperte totalmente o botão de ajuste.
5. Para aproximar ou afastar o selim da consola, desaperte o botão de ajuste do selim. Faça deslizar o selim para a posição pretendida e aperte totalmente o botão.

Nota: Se o manípulo não rodar devido a contacto com uma outra peça, puxe o manípulo, rode e volte a inserir para o reposicionar. Continue a rodar, conforme necessário.

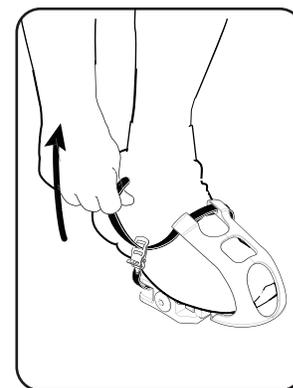


Ajuste da posição do pé/da tira do pedal

Os pedais com tiras permitem o posicionamento seguro dos pés no equipamento.

1. Posicione cada um dos pés nos sistemas de retenção dos pedais.
2. Aperte a tira sobre o pé.
3. Repita o procedimento para o outro pé.

Certifique-se de que os dedos dos pés e os joelhos apontam diretamente para a frente para assegurar a máxima eficiência do pedal. As tiras dos pedais podem ser deixadas na mesma posição para os treinos seguintes.



Utilizar os encaixes (cleats) para sapatos de ciclismo

Os pedais equipados para sapatos de ciclismo com cleats permitem o posicionamento seguro dos pés no equipamento. Certifique-se de que roda os pedais, de modo que os sistemas de retenção fiquem na parte inferior dos pedais.

⚠ Antes de utilizar, certifique-se de que compreende o funcionamento do mecanismo de engate/libertação para os pedais e cleats (sapatos).

Mantenha os cleats e sistemas de retenção isentos de sujeira e detritos para assegurar o engate e liberação corretos.

Verifique os cleats periodicamente quanto a desgaste. Quando estiverem gastos, substitua-os. Substitua os cleats quando for difícil libertá-los ou começarem a soltar-se muito mais facilmente do que quando se encontravam na condição de novos.

Os pedais e cleats são compatíveis com SPD. Adaptam-se a qualquer tamanho de sapato com os sistemas de montagem de cleats corretos: sapatos com "sistemas de montagem de cleats MTB SPD de 2 orifícios padrão" (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

1. Certifique-se de que a seta na parte superior do pedal fica voltada para frente.
2. Empurre o cleat para baixo e para a frente para engatar o pedal.
3. Repita o procedimento para o outro pé.
4. Pratique engatar e libertar os sapatos de ciclismo nos pedais antes de iniciar o treino.

Para desengatar (libertar) os cleats dos pedais, empurre os calcanhares para fora e levante.

Se o peso corporal de um utilizador for muito reduzido, o utilizador pode sentir dificuldades a engatar/libertar o mecanismo nos pedais. Poderá ser necessário diminuir a força de retenção do mecanismo. Para ajustar a retenção:

1. Localize a abertura na parte de trás do pedal para acesso ao parafuso de ajuste. Encontra-se entre os 2 parafusos que fixam o sistema de retenção ao pedal.
2. Utilize uma chave sextavada de 3 mm para rodar o parafuso de ajuste. Para reduzir a retenção, rode-o para a esquerda. Para aumentar a retenção, rode-o para a direita.

Ajuste do guiador

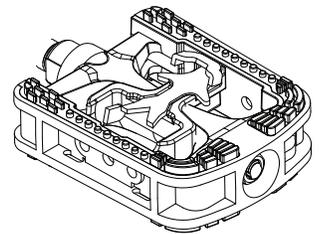
Para ajustar a posição do guiador:

1. Desaperte e puxe o botão de ajuste da coluna do guiador na coluna do guiador. Ajuste o guiador para a altura pretendida.

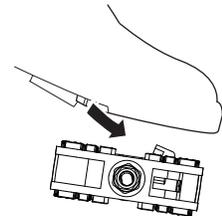
⚠ Não eleve a coluna do guiador acima da marca "STOP".

2. Aperte o botão de ajuste da coluna do guiador para engatar o pino de bloqueio. Certifique-se de que o pino está totalmente engatado e aperte totalmente o botão de ajuste.

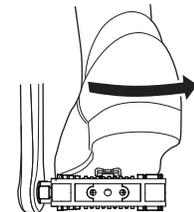
AVISO: Não dobre os cabos.



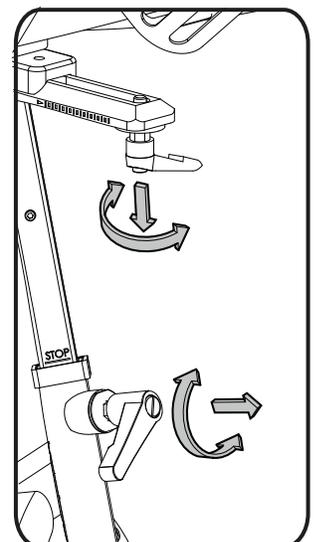
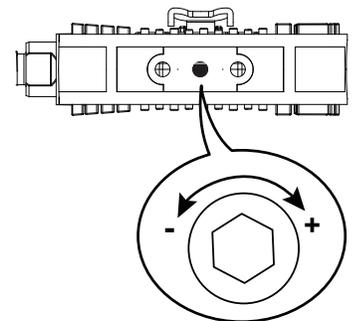
Pedal direito – (Para maior clareza, encaixe para o pé não apresentado)



Engatar



Desengatar (libertar)



3. Para aproximar ou afastar o guidador da consola, desaperte o botão de ajuste do guidador. Faça deslizar o guidador para a posição pretendida e aperte totalmente o botão.

Nota: Se o manípulo não rodar devido a contacto com uma outra peça, puxe o manípulo, rode e volte a inserir para o reposicionar. Continue a rodar, conforme necessário.

Bloquear o volante/armazenamento

Quando o equipamento não estiver a ser utilizado, bloqueie o volante com o botão de ajuste do travão/resistência. O volante deve ser bloqueado para armazenar o equipamento.

 **Para o armazenamento seguro do equipamento, retire as pilhas e aperte totalmente o botão de ajuste do travão/resistência para fixar o volante. Coloque o equipamento num local seguro, afastado de crianças e animais domésticos.**

Para bloquear o volante, aperte totalmente o botão de ajuste do travão/resistência para evitar movimento do volante e dos pedais.

Modo de ativação

A consola irá iniciar o modo de ativação, se for premido algum botão ou se receber um sinal do sensor de RPM quando começar a pedalar.

Nota: O visor da consola irá escurecer se o nível das pilhas for de 25% ou menos.

Desativação automática (modo de inatividade)

Se a consola não receber qualquer instrução no espaço de cerca de 4 minutos, desativa-se automaticamente. O visor LCD está desligado no modo de inatividade.

Nota: A consola não tem interruptor para ligar/desligar.

Ajuste da resistência

Para ajustar a resistência e a carga, rode o botão de ajuste da resistência.

Modo de edição

Para definir um objetivo de TEMPO, CALORIAS ou DISTÂNCIA para o seu treino, prima o botão de MODO para ir para o campo pretendido. O campo irá picar. Utilize os botões de setas para cima e para baixo para ajustar o valor.

Nota: Para repor o valor para zero (0), prima REINICIAR.

Prima MODO para confirmar e passar ao campo seguinte.

Para sair do modo de edição, comece a pedalar.

Alterar unidades de medida (sistema imperial inglês/métrico)

A unidade de distância predefinida é quilómetros (K). Pode alternar as unidades entre quilómetros e milhas antes de iniciar um treino ou depois de reiniciar a consola. Para mudar as unidades, prima simultaneamente os botões PARA CIMA e PARA BAIXO durante 3 segundos. Quando o indicador começar a piscar, utilize o botão de seta para mudar as unidades (K ou M). Prima qualquer botão para guardar.

Leia todas as instruções de manutenção antes de iniciar quaisquer operações de reparação. Em algumas situações, é necessário um assistente para realizar as tarefas necessárias.

! O equipamento deve ser regularmente examinado quanto a danos e necessidade de reparações. O proprietário é responsável por assegurar a realização regular da manutenção. Os componentes gastos ou danificados devem ser reparados ou substituídos imediatamente. Para a manutenção e a reparação do equipamento, só poderão ser utilizados componentes fornecidos pelo fabricante.

Se, a dada altura, as etiquetas de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, contacte o distribuidor local para solicitar etiquetas de substituição.

Desligue completamente a alimentação do equipamento antes de efetuar a respetiva manutenção ou reparação.

Diariamente: Antes de cada utilização, examine o equipamento de exercícios quanto a peças soltas, partidas, danificadas ou gastas. Não utilize o equipamento se o mesmo estiver nestas condições. Repare ou substitua todas as peças ao primeiro sinal de desgaste ou danos. Certifique-se de que os botões de ajuste estão apertados. Aperte-os, se necessário. Após cada treino, utilize um pano húmido para limpar o suor do equipamento e da consola.

AVISO: Se necessário, utilize apenas um pouco de detergente suave para a loiça e um pano macio para limpar a consola. Não limpe com um solvente à base de petróleo, um produto de limpeza para automóveis nem com qualquer produto que contenha amoníaco. Não limpe a consola sob a luz direta do sol nem com temperaturas elevadas. Certifique-se de que mantém a consola isenta de humidade.

Semanalmente: Verifique os pedais e os braços de manivela e, se necessário, aperte-os. Certifique-se de que todos os parafusos estão apertados. Aperte-os, se necessário. Limpe o equipamento para remover pó, sujidade ou resíduos das superfícies. Verifique se o selim funciona corretamente. Caso seja necessário, aplique uma camada fina de lubrificante à base de silicone para facilitar a utilização.

! Uma vez que este equipamento funciona com engrenagem fixa, não faça recuar nem inverta o pedal. Isso poderá soltar os pedais, o que poderá resultar em danos no equipamento e/ou lesões no utilizador. Nunca utilize este equipamento com os pedais soltos.

! O lubrificante de silicone não se destina a consumo humano. Mantenha fora do alcance das crianças. Guarde num local seguro.

Nota: Não utilize produtos à base de petróleo.

Mensalmente ou após 20 horas: Verificar a tensão da correia de transmissão.

Substituir as pilhas da consola

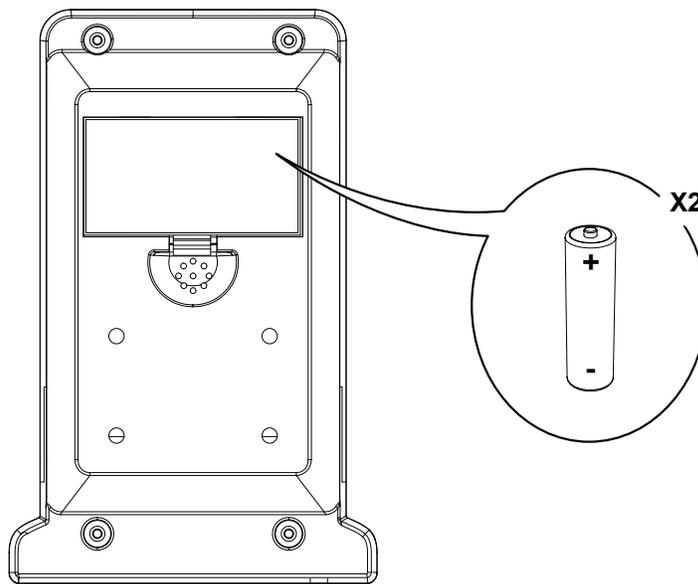
Quando as pilhas estiverem com pouca carga, o visor da consola escurece.

Ao substituir as pilhas, certifique-se de que as pilhas apontam na direção de +/- indicada no respetivo compartimento.

Nota: A consola utiliza pilhas alcalinas de tamanho AA (SUM3)

- ⚠ **Não misture pilhas antigas com pilhas novas.**
- ⚠ **Não misture pilhas alcalinas com pilhas padrão (carbono-zinco) ou pilhas recarregáveis (Ni-Cd, Ni-MH, etc.).**

Certifique-se de que retira as pilhas para evitar danos por corrosão se não for utilizar o equipamento durante um longo período de tempo.

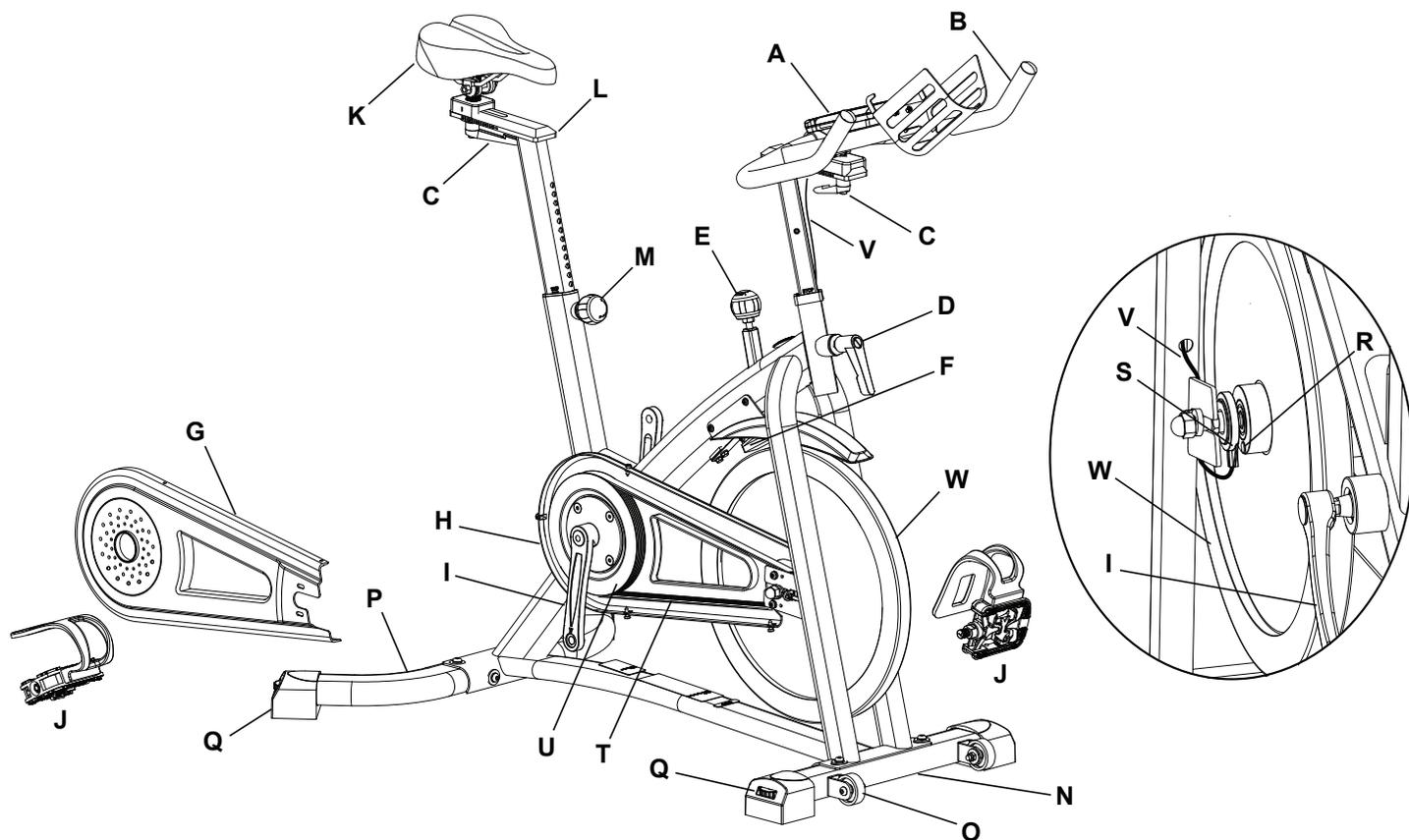


Verificar a tensão da correia de transmissão

O equipamento terá de estar em funcionamento para verificar a tensão da correia de transmissão. Defina a resistência para um nível médio a alto. Rode os pedais a cerca de 20 RPM. Depois, aumente repentinamente as RPM o máximo que puder. Se os pedais se moverem normalmente sem deslizar, a tensão está correta. Se os pedais deslizarem, será necessário ajustar a correia.

Poderá encontrar um procedimento "Ajustar a tensão da correia" no Manual de Serviço.

Peças de manutenção



A	Consola	I	Braço de manivela	Q	Nivelador
B	Guiador	J	Pedal com sistema de retenção para pé	R	Íman do sensor de velocidade
C	Manípulo de ajuste	K	Selim	S	Sensor de velocidade
D	Manípulo de ajuste, coluna do guiador	L	Coluna do selim	T	Correia de transmissão
E	Botão do travão/resistência	M	Botão de ajuste da coluna do selim	U	Polia de transmissão
F	Travão	N	Estabilizador dianteiro	V	Cabo de dados
G	Proteção, correia de transmissão	O	Roda de transporte	W	Volante
H	Proteção, correia de transmissão no interior	P	Estabilizador traseiro		

Condição/problema	Elementos a verificar	Solução
A consola não se ativa/ liga/inicia	Verificar as pilhas	Certifique-se de que as pilhas estão instaladas corretamente. Se as pilhas estiverem corretamente instaladas, substitua-as por pilhas novas.
	Verificar a integridade do cabo de dados	Todos os fios que compõem o cabo devem estar intactos. Se algum dos fios estiver visivelmente dobrado ou cortado, substitua o cabo.
	Verificar a orientação/ ligações do cabo de dados	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado corretamente. A pequena patilha no conector deve estar alinhada e encaixar no devido lugar.
	Verificar o visor da consola relativamente a danos	Verifique se existem sinais visuais de que o visor da consola está partido ou danificado. Substitua a consola se a mesma estiver danificada.
		Se os passos acima indicados não solucionarem o problema, contacte o seu distribuidor local para obter ajuda.
A velocidade apresentada não é precisa	Verificar a posição do íman do sensor de velocidade	O íman do sensor de velocidade deve estar no devido lugar no volante.
A velocidade apresentada está sempre em "0"/ estagnada no modo de pausa	Cabo de dados	Certifique-se de que o cabo de dados está ligado à consola e ao quadro.
	Sensor de velocidade	Certifique-se de que o íman do sensor de RPM e o sensor de RPM estão no devido lugar.
Ausência de leitura de velocidade/RPM	Verificar a integridade do cabo de dados	Todos os fios que compõem o cabo devem estar intactos. Se algum dos fios estiver cortado ou dobrado, substitua o cabo.
	Verificar a orientação/ ligações do cabo de dados	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado corretamente. A pequena patilha no conector deve estar alinhada e encaixar no devido lugar.
	Verificar a posição do íman do sensor de velocidade	O íman do sensor de velocidade deve estar no devido lugar no volante.
	Verifique o sensor de velocidade	O sensor de velocidade deve estar alinhado com o íman e ligado ao cabo de dados. Realinhe o sensor, se necessário. Proceda à substituição se o sensor ou o cabo de ligação estiverem danificados.
O visor da consola está escurecido	Pilhas	Substitua as pilhas.
A unidade funciona, mas a frequência cardíaca telemétrica não é apresentada	Cinta de peito (opcional)	A cinta deve ser "POLAR®", compatível e descodificada. Certifique-se de que a cinta está diretamente encostada à pele e de que a área de contacto está húmida.
	Pilha da cinta de peito	Se a cinta tiver uma pilha substituível, coloque uma nova pilha.
	Interferência	Experimente afastar o equipamento de fontes de interferência (televisores, micro-ondas, etc.).
	Substituir a cinta de peito	Caso se eliminem as interferências, mas mesmo assim a frequência cardíaca não seja apresentada, substitua a cinta.
	Substituir a consola	Se a frequência cardíaca continuar a não ser apresentada, substitua a consola.

Condição/problema	Elementos a verificar	Solução
A consola desliga-se (entra no modo de inatividade) durante a utilização	Verificar a integridade do cabo de dados	Todos os fios que compõem o cabo devem estar intactos. Se algum dos fios estiver cortado ou dobrado, substitua o cabo.
	Verificar a orientação/ligações do cabo de dados	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado corretamente. A pequena patilha no conector deve estar alinhada e encaixar no devido lugar.
	Verificar as pilhas	Certifique-se de que as pilhas estão instaladas corretamente. Se as pilhas estiverem corretamente instaladas, substitua-as por pilhas novas.
	Verificar a posição do íman do sensor de velocidade	O íman do sensor de velocidade deve estar no devido lugar no volante.
	Verifique o sensor de velocidade	O sensor de velocidade deve estar alinhado com o íman e ligado ao cabo de dados. Realinhe o sensor, se necessário. Proceda à substituição se o sensor ou o cabo de ligação estiverem danificados.
		Contacte o distribuidor local relativamente a assistência.
A resistência não é uniforme quando pedala	Travão	Lubrifique o calço do travão com lubrificante de silicone. Consulte o procedimento de lubrificação do travão no Manual de Serviço.
O equipamento oscila/não permanece nivelado	Verificar o ajuste de nível	Poderá utilizar niveladores para nivelar o equipamento.
	Verificar a superfície por baixo do equipamento	O ajuste pode não ser o suficiente para compensar superfícies extremamente desniveladas. Desloque o equipamento para uma área nivelada.
Os pedais estão soltos/é difícil pedalar no equipamento	Verificar a ligação do pedal ao braço de manivela	O pedal deve estar devidamente apertado ao braço. Certifique-se de que a ligação não está apertada transversalmente.
	Verificar a ligação do braço de manivela ao eixo	O braço deve estar devidamente apertado ao eixo.
	Verificar a tensão da correia de transmissão	Consulte o procedimento "Ajustar a tensão da correia" no Manual de Serviço.
Estalido audível ao pedalar	Verificar a ligação do pedal ao braço de manivela	Retire os pedais. Certifique-se de que não existem resíduos nas roscas e volte a instalar os pedais.
Movimento da coluna do selim	Verificar o pino de bloqueio	Certifique-se de que o pino de ajuste está bloqueado num dos orifícios de ajuste da coluna do selim.
	Verificar o botão de bloqueio	Certifique-se de que o botão está devidamente apertado.







