

Octane
FITNESS

AirDyne X



**MANUAL DE MONTAGEM
E MANUAL DO PROPRIETÁRIO**

Importantes Instruções de Segurança	3
Etiquetas de Aviso / Número de Série	5
Especificações	6
Antes da Montagem	6
Partes	7
Ferragens / Ferramentas	8
Montagem	9
Deslocar o Equipamento	15
Nivelar o Equipamento	15
Características	16
Características do Painel	17
Monitor de Frequência Cardíaca Remoto	19
Calibração Automática	20
Operações	
Ajustes	21
Utilizar o Equipamento	21
Bloquear o Ventilador / Armazenar	22
Modo de Ativação / Inatividade	22
Programas	
Treino Manual	23
Treino Intervalado	23
Treino Alvo	24
Zonas de Frequência Cardíaca	25
Pausa / Modo Resultados	25
Modo de Assistência ao Painel	27
Manutenção	28
Vista Explodida	29
Resolução de Problemas	29
Certificado de Garantia	31

IMPORTANTES INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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.



Obedeça as seguintes advertências:

Leia e compreenda todas as advertências no equipamento.

⚠ PERIGO Leia atentamente e compreenda as Instruções de montagem. Leia e compreenda na íntegra o Manual.

Guarde o Manual para futura referência.

⚠ ATENÇÃO Para reduzir o risco de queimaduras, choque elétrico ou lesões em pessoas, leia e compreenda o Manual do Proprietário completo. O desrespeito destas orientações pode causar um choque elétrico grave ou potencialmente fatal ou outras lesões graves.

- Durante a montagem do equipamento, mantenha sempre espectadores e crianças afastados.
- Não instale as pilhas no equipamento até o momento especificado no manual de montagem.
- Não ligue a fonte de alimentação opcional ao equipamento enquanto não receber instruções para o fazer.
- Nunca abandone o equipamento quando este estiver ligado à tomada. Retire sempre o cabo de alimentação da tomada quando não estiver a ser utilizado e antes de montar ou desmontar peças.
- 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 os pedais e os braços. Entre em contato com o seu distribuidor local ou o Serviço de Assistência ao Cliente da Octane Fitness para informações de reparação.
- Não se destina a pessoas com condições clínicas que possam afetar a utilização segura do equipamento ou apresentar risco de ferimentos para o utilizador.
- Não deixe cair, nem coloque objetos em qualquer abertura do equipamento.
- Não monte este equipamento ao ar livre ou num local úmido ou molhado.
- Certifique-se de que a montagem é feita num espaço de trabalho adequado, afastado do tráfego de pessoas e exposição a espectadores.
- Alguns componentes do equipamento poderão ser pesados ou desajeitados. Peça a ajuda de outra pessoa para auxiliá-lo na montagem destas peças. Não realize sozinho procedimentos que envolvam elevar componentes pesados ou executar movimentos desajeitados.
- 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.
- Utilize este equipamento apenas para o fim previsto, tal como é descrito no manual. Não utilize acessórios não recomendados pelo fabricante.
- 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, siga os seguintes avisos:



Leia e compreenda na íntegra o Manual. Guarde o Manual para referência futura.

Leia e compreenda todas as advertências no equipamento. Se a qualquer momento os adesivos de aviso ficarem soltos, ilegíveis ou desalojados, entre em contato com o distribuidor local ou o Atendimento ao Cliente da Octane Fitness para obter adesivos de substituição.

⚠ PERIGO Para reduzir o risco de choque elétrico ou de utilização não supervisionada do equipamento, retire sempre o cabo de alimentação da tomada e do equipamento e aguarde 5 minutos antes de realizar operações de limpeza, manutenção ou reparação no equipamento. Coloque o cabo de alimentação num local seguro.

- Mantenha as crianças afastadas deste equipamento. As peças móveis e outras funções do equipamento podem ser perigosas para as crianças.
- Não pode ser utilizado por menores de 14 anos.
- Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Entre em contato com 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 danos no cabo de alimentação, tomada, peças soltas ou sinais de desgaste. Não utilize o equipamento se o mesmo estiver nestas condições. Inspeção cuidadosamente os pedais e as pás. Entre em contato com o seu distribuidor local ou o Serviço de Assistência Nautilus para informações sobre reparos.
- Limite máximo de peso do utilizador: 160kg. Não utilize o equipamento se exceder este peso.
- Não use vestuário solto ou joias. Este equipamento inclui peças móveis. Não coloque dedos ou quaisquer objetos nas peças móveis do equipamento de exercício.
- Use sempre calçado esportivo com sola de borracha quando utilizar o equipamento. Não utilize o equipamento descalço ou usando apenas meias.
- Monte e utilize este equipamento sobre uma superfície horizontal, sólida e nivelada.
- Não saia do equipamento enquanto os pedais estiverem em movimento.
- 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 assistência no equipamento.
- Não utilize este equipamento ao ar livre ou em locais úmidos ou molhados.
- Mantenha um espaço livre de cerca de 0,6m de cada lado do equipamento. Essa é a distância segura recomendada para acesso e passagem e desmontagens de emergência da máquina. Mantenha terceiros fora deste espaço quando a máquina estiver em uso.
- 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.
- Ajuste corretamente e engate com segurança todos os dispositivos de ajuste posicional. Certifique-se que os dispositivos de ajuste não atinjam o usuário.
- Mantenha os pedais limpos e secos.
- O exercício nesta máquina requer coordenação e equilíbrio. Certifique-se de prever que mudanças na velocidade e no nível de resistência podem ocorrer durante os treinos e esteja atento para evitar perda de equilíbrio e possíveis lesões.
- Nunca abandone o equipamento quando este estiver ligado à tomada. Retire sempre o cabo de alimentação da tomada quando não estiver a ser utilizado e antes de montar ou desmontar peças.
- Mantenha as pilhas afastadas de fontes de calor e superfícies quentes.
- Não misture pilhas antigas com pilhas novas.
- Não misture pilhas alcalinas com pilhas padrão (carbono-zinco) ou pilhas recarregáveis (Ni-Cd, Ni-MH, etc).
- Não tente carregar pilhas não recarregáveis. Retire as pilhas gastas e elimine-as em segurança.

ETIQUETAS DE AVISO / NÚMERO DE SÉRIE

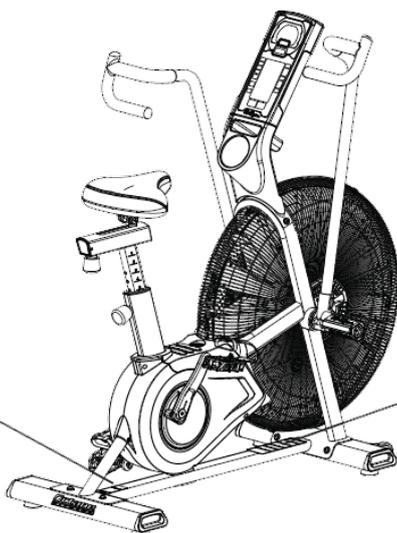
- Retire as pilhas recarregáveis do equipamento antes de as recarregar.
- Não coloque os terminais de alimentação em curto-circuito nas pilhas.
- Para o armazenamento seguro do equipamento, retire as pilhas e instale a cinta de transporte e imobilização para fixar o ventilador de resistência. Coloque o equipamento num local seguro afastado de crianças e animais domésticos.
- Se o equipamento se destinar a um ambiente comercial, o mesmo apenas poderá ser utilizado em áreas onde o acesso e o controle do equipamento sejam efetuados e supervisionados por profissionais autorizados. O nível de gestão supervisão e fiscalização depende, entre outros, do ambiente específico em que o equipamento está inserido, da segurança do ambiente e da familiaridade dos utilizadores com o equipamento. Uma vez que o equipamento terá sido utilizado por outros utilizadores, certifique-se de que o selim, os pedais e as barras laterais estão corretamente ajustados, apertados e seguros.
- Este equipamento não se destina a ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência ou conhecimento, a menos que sejam supervisionada sou tenham recebido instruções relativas à utilização do equipamento por uma pessoa responsável pela sua segurança.
- Esta bicicleta não para os pedais independentemente do ventilador de resistência. Reduza o ritmo para abrandar o ventilador de resistência e os pedais até à respectiva paragem. Não saia da bicicleta enquanto os pedais não pararem por completo. Esteja ciente de que os pedais móveis podem atingir as costas das pernas.

ETIQUETAS DE AVISO E NÚMERO DE SÉRIE

ADVERTÊNCIA!

- Mantenha as crianças afastadas.
- Não se destina à utilização por pessoas com menos de 14 anos de idade.
- Antes de utilizar o equipamento, leia e compreenda o Manual do Proprietário.
- Se não tiver cuidado ao utilizar o equipamento, podem ocorrer ferimentos ou morte.
- Pare os exercícios se sentir tonturas.
- O peso máximo do utilizador do equipamento é 160kg.
- Mantenha o corpo, vestuário e acessórios afastados de todas as peças móveis.
- Inspeccione o equipamento antes de utilizar e não o utilize se verificar a existência de danos ou caso esteja inoperacional.
- Substitua as etiquetas de “Cuidado”, “Advertência” ou “Perigo” que estejam ilegíveis, danificadas ou tenham sido removidas.
- Este equipamento destina-se apenas à utilização doméstica e comercial.
- Sempre que o equipamento se encontrar num ambiente doméstico, bloqueie-o quando não estiver a ser utilizado.
- É necessária supervisão se o equipamento for utilizado em ambiente comercial.
- A frequência cardíaca apresentada é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

Número de Série
Especificações do Produto



ESPECIFICAÇÕES

Peso máximo do utilizador: 160 kg

Peso do equipamento: 51,3 kg

Requisitos de energia: 2 pilhas D (LR20)

Tensão de funcionamento: 3 V CC

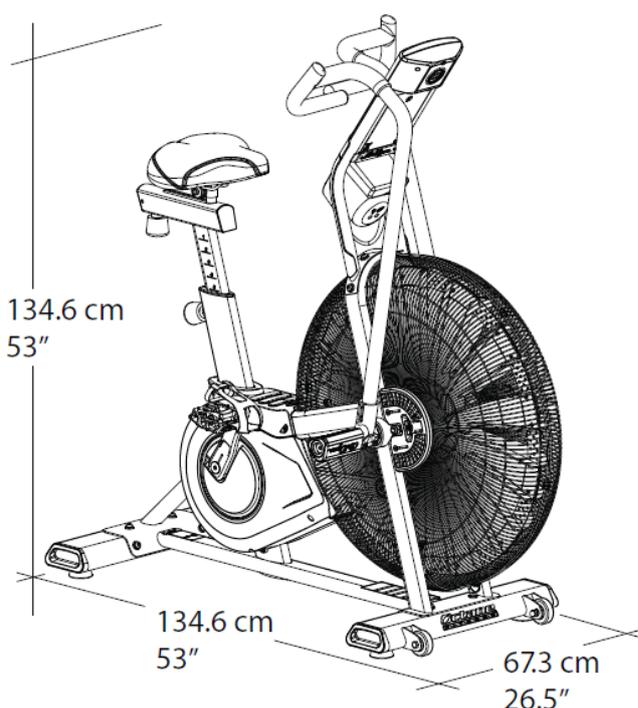
Adaptador de alimentação CA opcional:

inscrito na UL, potência nominal de 120 V 60 Hz, 9 V CC, saída de 1500 mA. Classe 2.

Cumpra o seguinte:

☞ Em conformidade com a ISO 20957.

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



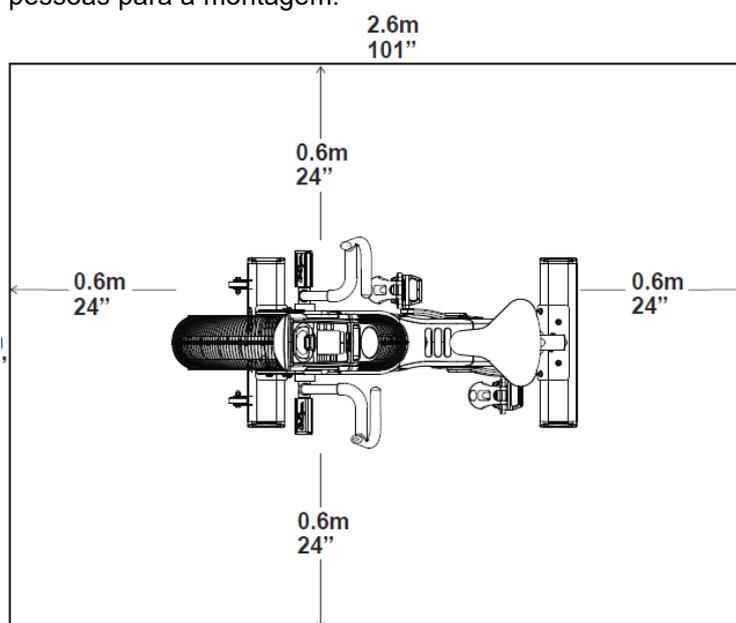
ANTES DA MONTAGEM

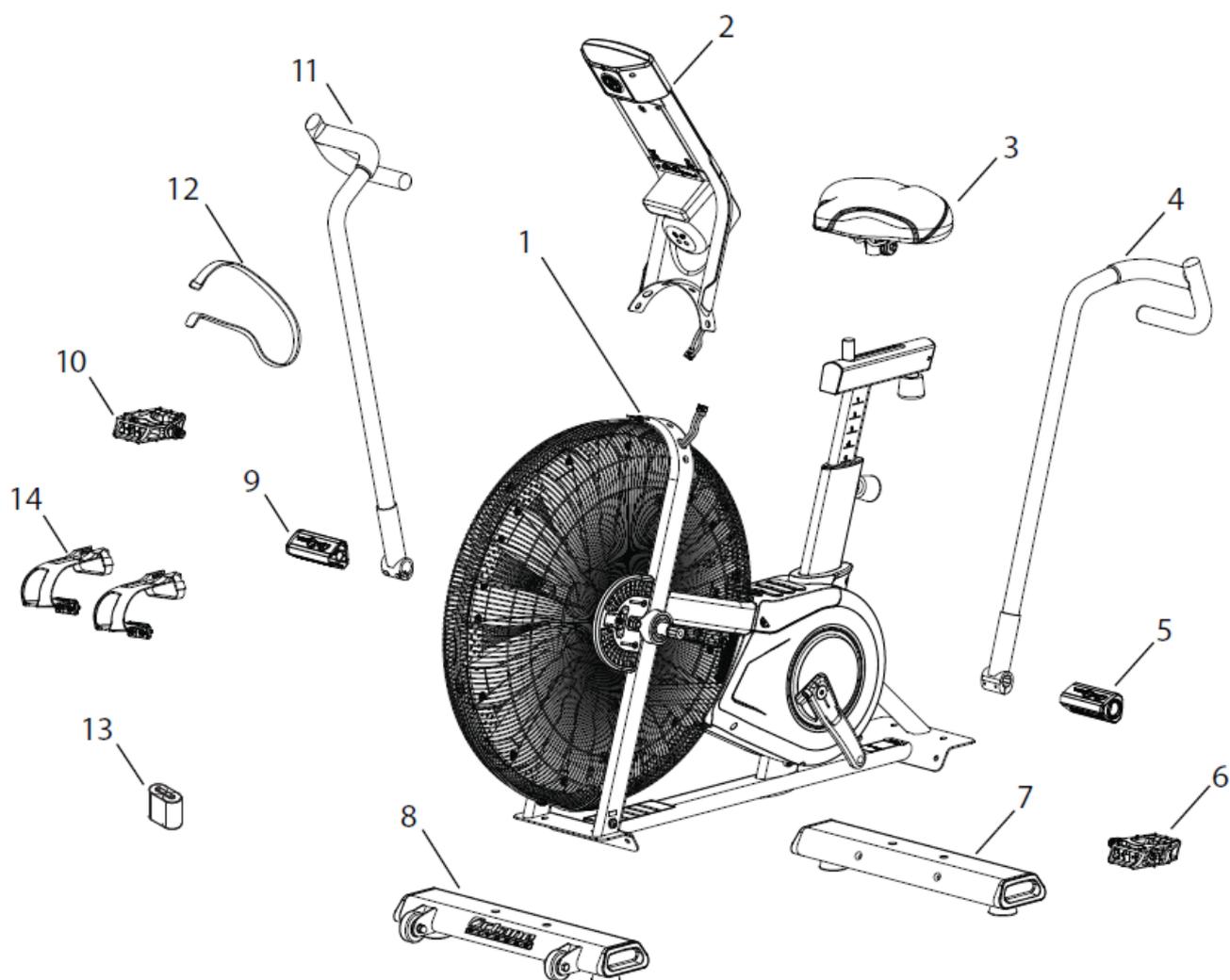
Selecione a área onde irá montar e utilizar o equipamento. Para uma utilização segura, o equipamento deve ser colocado numa superfície sólida e nivelada. Estabeleça uma área de treino mínima de 1,9 m x 2,6 m.

Sugestões de montagem básicas:

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

- Leia e compreenda as "Importantes instruções de segurança" antes de proceder à montagem;
- Reúna todas as peças necessárias para cada passo da 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 afrouxar, a não ser que seja indicado o contrário;
- Ao encaixar 2 peças, levante ligeiramente e olhe através dos orifícios dos parafusos para ajudar a introduzi-los nos orifícios;
- São necessárias 2 pessoas para a montagem.

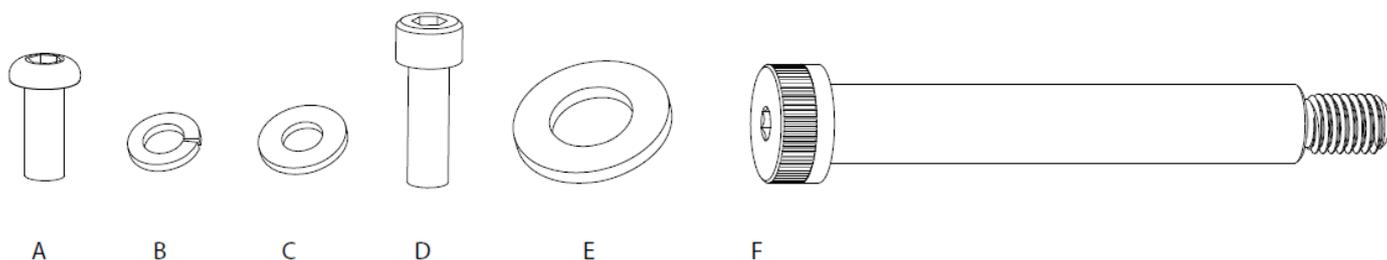




Foi aplicado um adesivo em todas as peças do lado direito (“R”) e esquerdo (“L”) para facilitar a montagem.

Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição
1	1	Montagem da Estrutura	8	1	Estabilizador Dianteiro
2	1	Montagem do Painel / Mastro	9	1	Suporte do Pedal Direito
3	1	Selim	10	1	Pedal Direito
4	1	Guidão Esquerdo	11	1	Guidão Direito
5	1	Suporte do Pedal Esquerdo	12	1	Correia (Para Transporte e Imobilização)
6	1	Pedal Esquerdo	13	2	Pilha D2
7	1	Estabilizador Traseiro	14	2	Restrição do Calçado

FERRAGENS/FERRAMENTAS



Item	Qty	Descrição	Item	Qty	Descrição
A	12	Parafuso Sextavado - M8x16	E	2	Arruela Plana - M16
B	12	Arruela de Pressão - M8	F	2	Parafuso de Cabeça Cilíndrica - M12x100
C	12	Arruela Plana - M8			
D	4	Parafuso de Cabeça Sextavada -M8x25			

Nota: Algumas peças de montagem foram fornecidas como peças de reposição na cartela de parafusos. Esteja ciente de que pode haver sobra após a montagem adequada da sua máquina.

FERRAMENTAS

INCLUÍDO:



6 mm

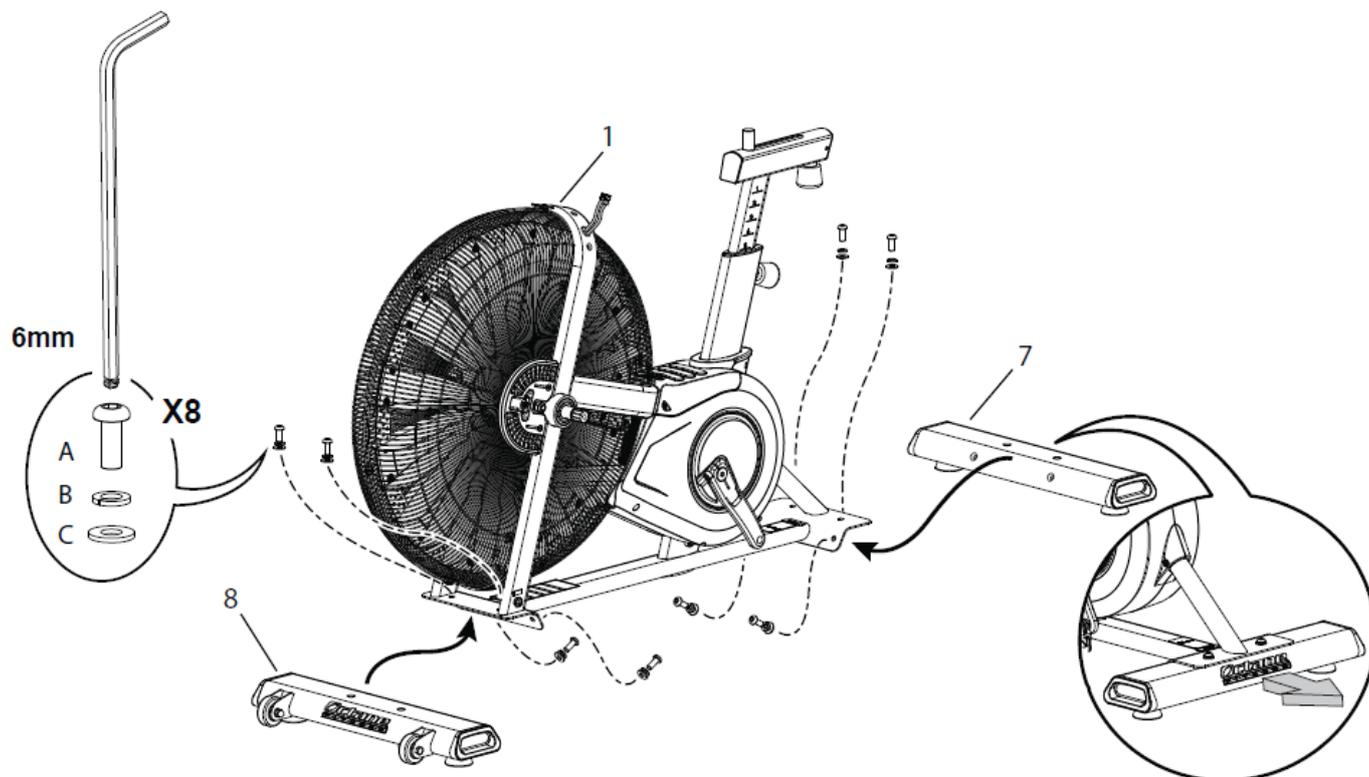


N.º 2
6 mm



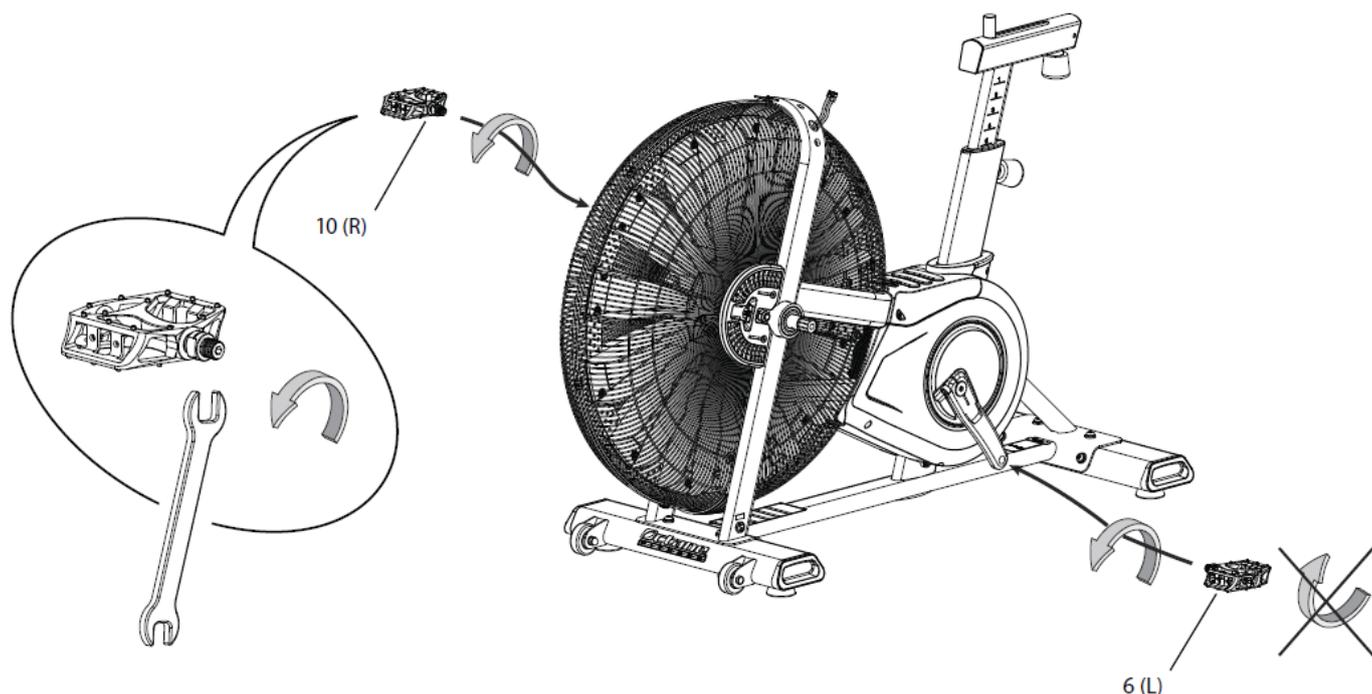
13/15 mm

1. FIXAR OS ESTABILIZADORES AO QUADRO



2a. FIXAR OS PEDAIS AO QUADRO

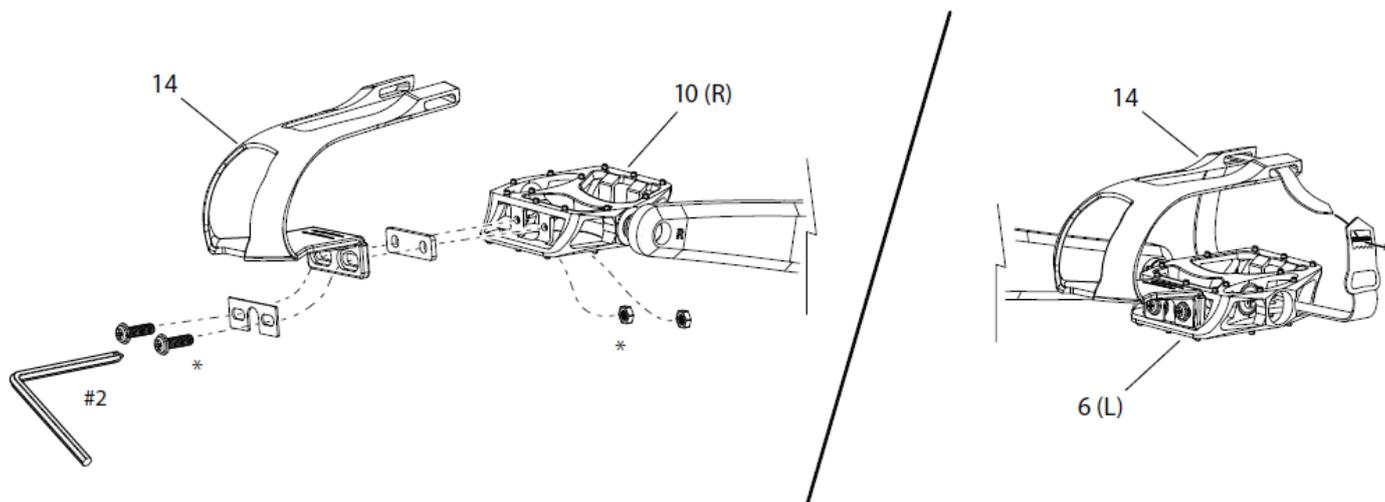
Nota: O pedal esquerdo é apertado no sentido inverso. Certifique-se de conectar os pedais no lado correto da bicicleta. A orientação é baseada na posição sentada na bicicleta. O pedal esquerdo tem um "L", o pedal direito um "R".



MONTAGEM

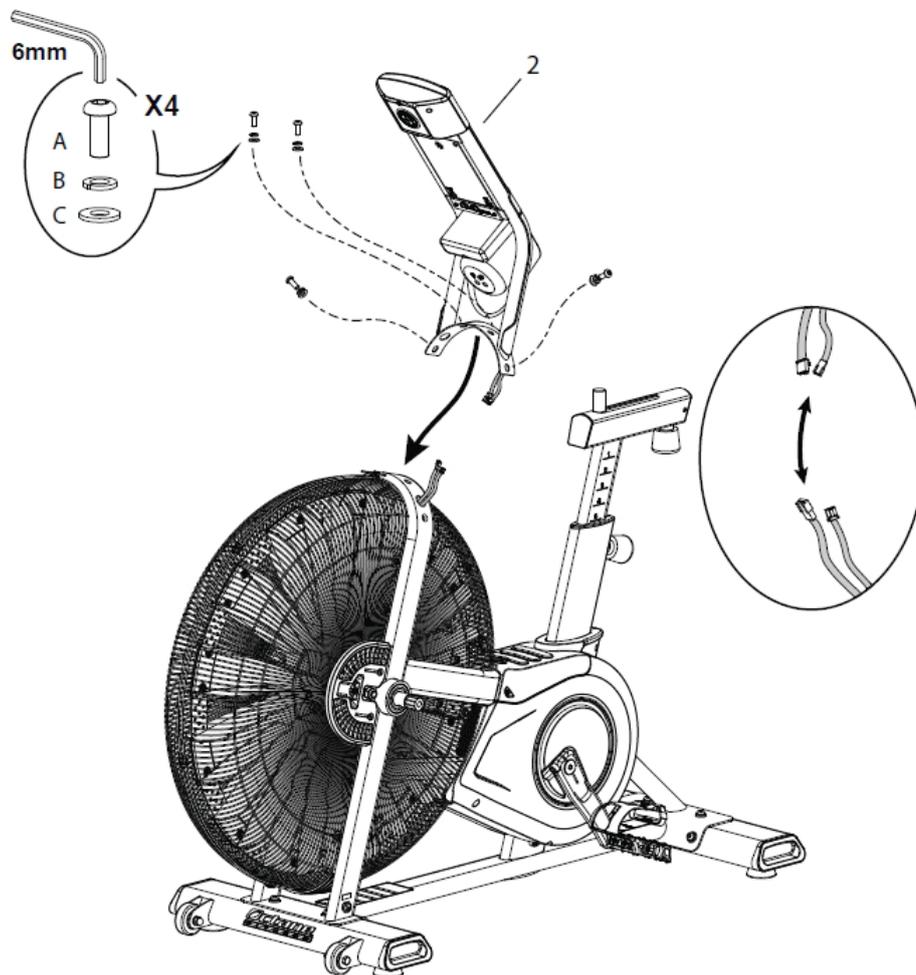
2b. FIXAR RESTRIÇÕES DE CALÇADO NOS PEDAIS E INSTALE AS CORREIAS

Nota: as ferragens (*) são pré-instaladas nos encaixes para os pés e não se encontram no conjunto de ferragens. Certifique-se de que a fivela está na parte de fora do pedal (afastada do braço).



3. CONECTE OS CABOS E CONECTE O CONJUNTO DO PAINEL / MASTRO AO CONJUNTO DO QUADRO.

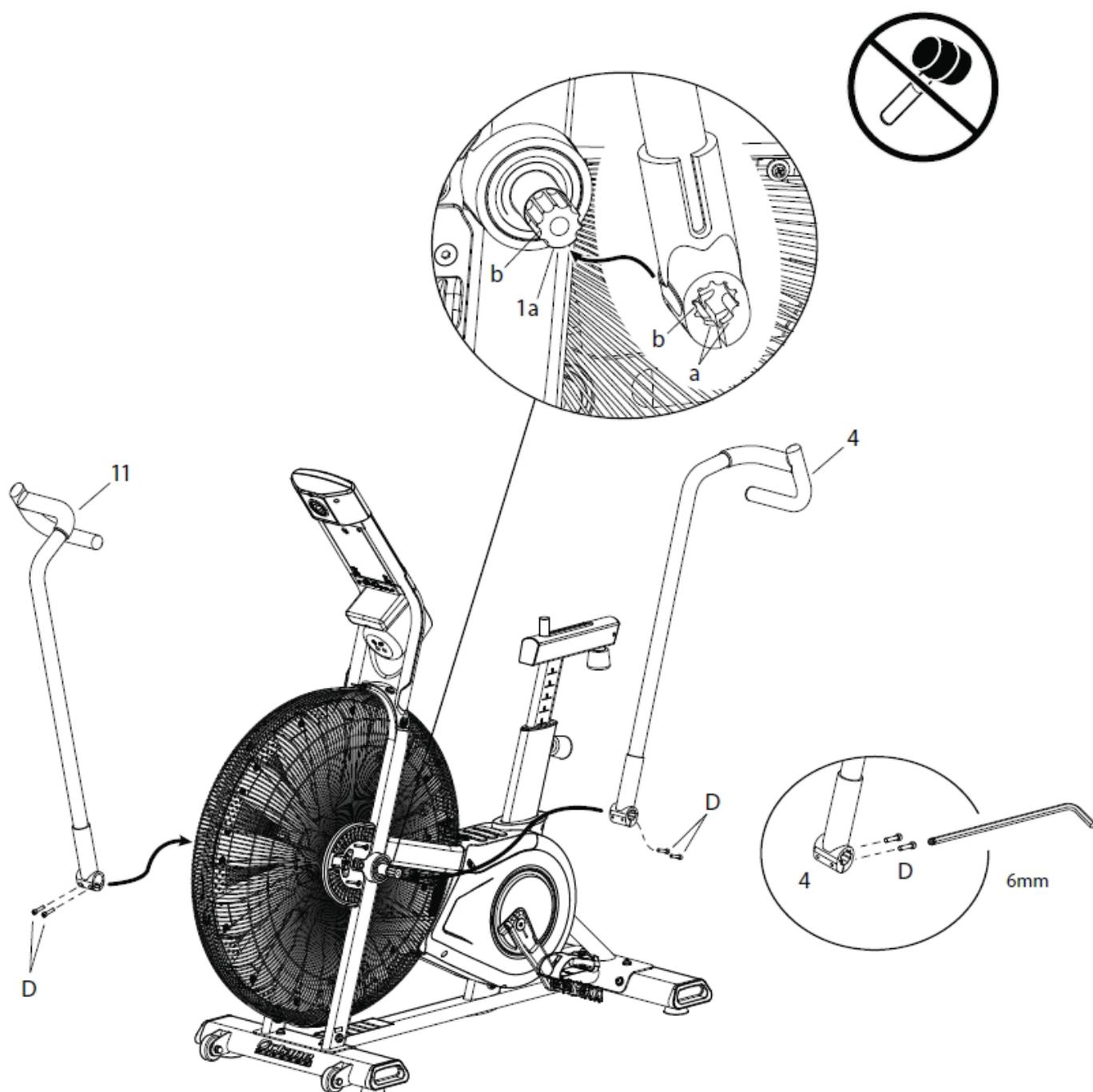
Nota: não dobre os cabos.



4. FIXAR OS GUIDÕES AO CONJUNTO DA ESTRUTURA

AVISO: Retire a etiqueta do braço do guidão. Alinhe a curva aberta (a) no guidão com a curva suave (1a) no eixo pivô e verifique se os recuos (b) estão alinhados exatamente. Empurre cuidadosamente o guidão no eixo. Não force ou martele na posição. Agite suavemente o guidão para frente e para trás para garantir que ele esteja totalmente encaixado no eixo.

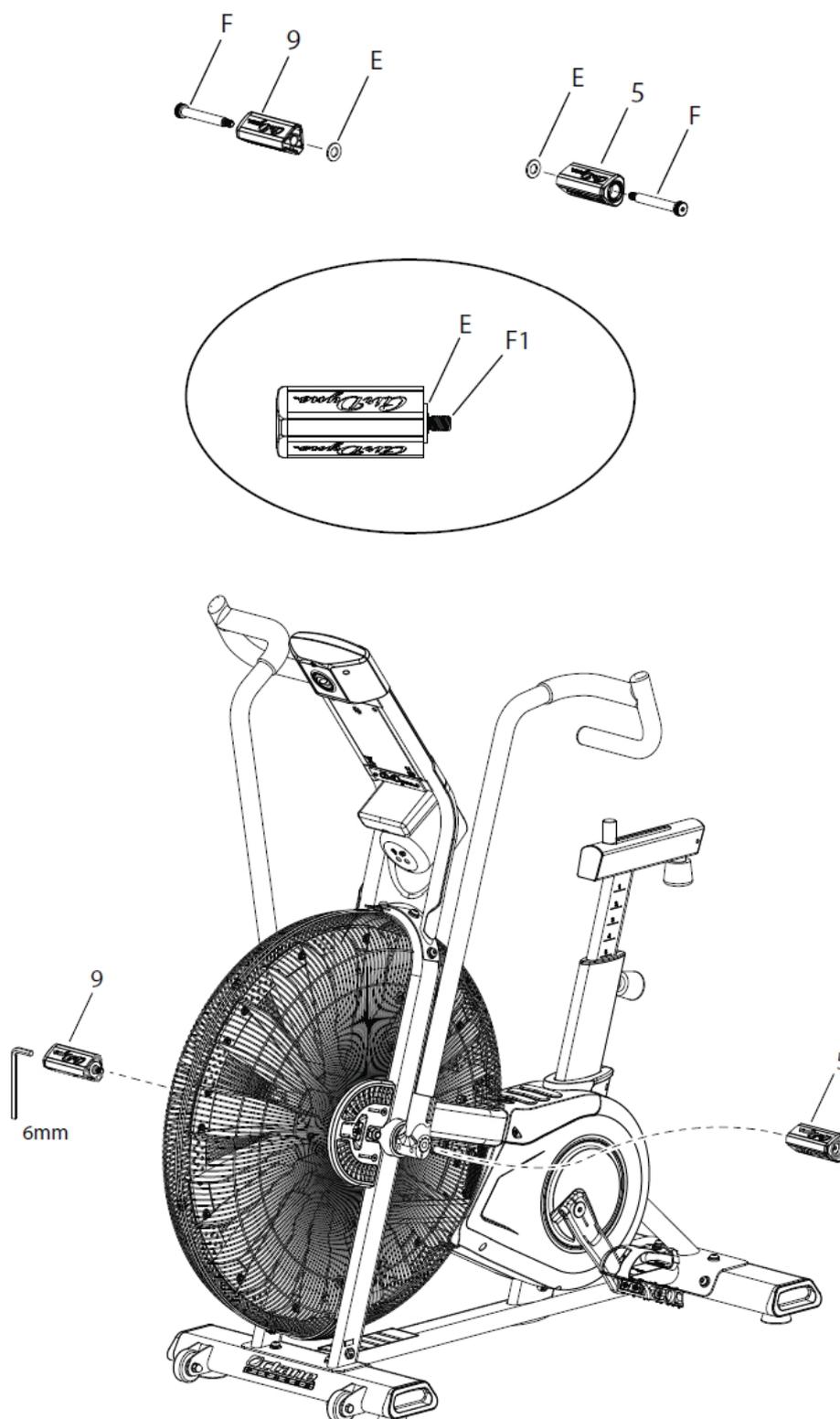
Aperte totalmente as peças. Certifique-se de que os guidões estão fixos antes de iniciar o exercício. Se estiver disponível uma chave dinamométrica, aperte os parafusos a 40 N.m.



MONTAGEM

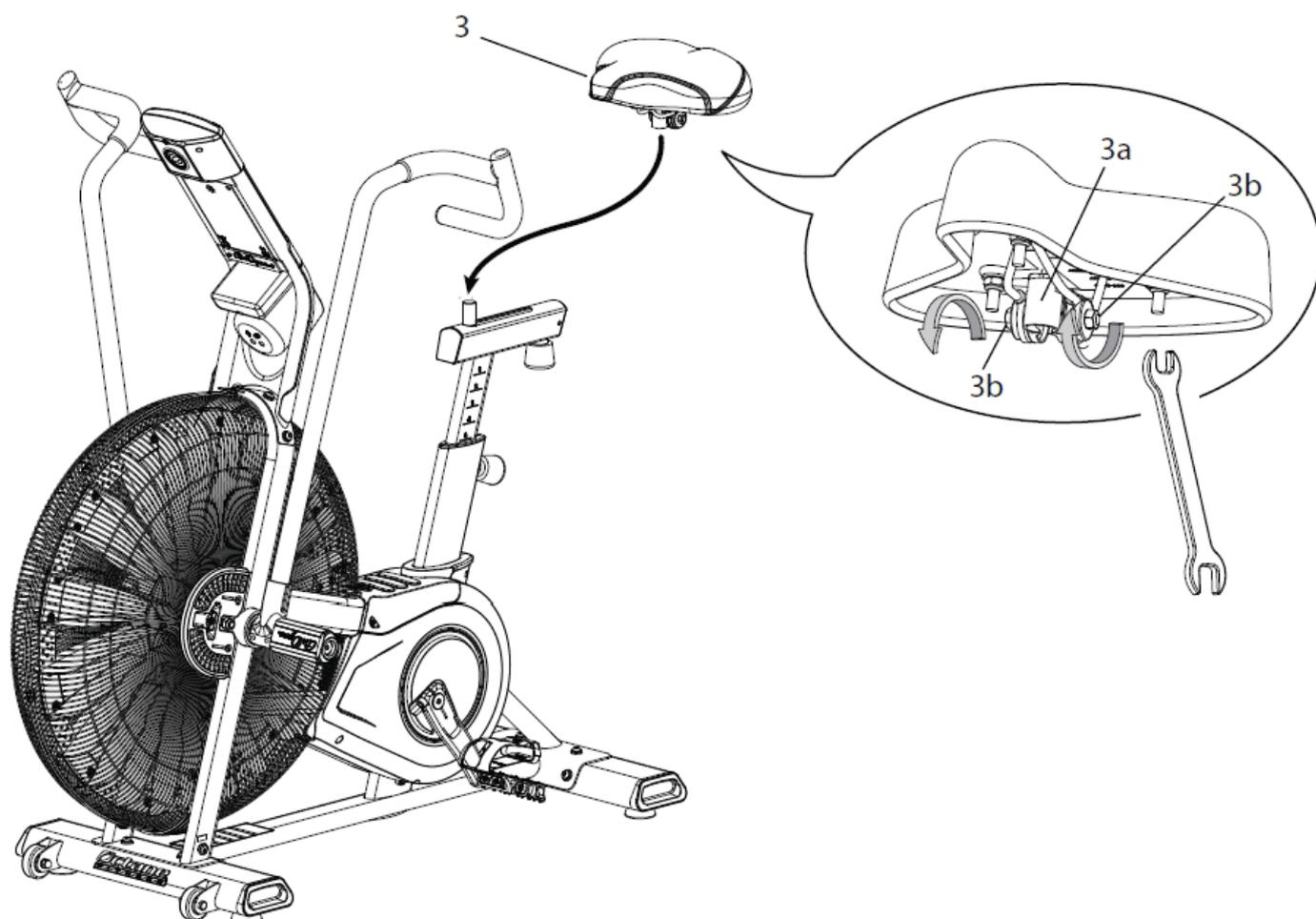
5. MONTAR OS SUPORTES DOS PEDAIS E AS FERRAGENS, E FIXAR OS SUPORTES DOS PEDAIS AO QUADRO

AVISO: Empurre o Parafuso de cabeça cilíndrica (F) completamente através do suporte de pedais e pressione bem a arruela (E) na extremidade do suporte de pedal. Certifique-se de que a arruela não toque na rosca do parafuso (F1). Não deixe cair a arruela do suporte de pedal durante a instalação.



6. FIXAR O SELIM AO SUPORTE.

AVISO: Certifique-se de que o selim está devidamente colocado. Aperte ambas as porcas (3b) no suporte do selim (3a) para mantê-lo na devida posição.



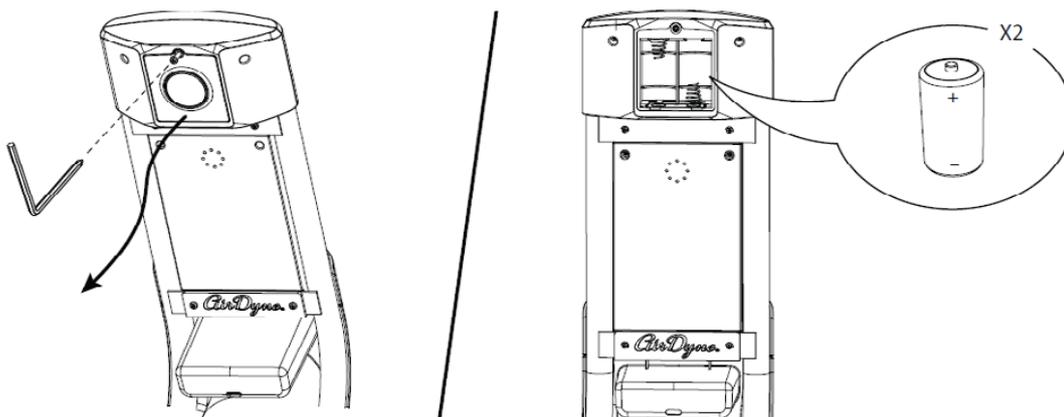
MONTAGEM

7. INSTALAR AS PILHAS NO PAINEL

Nota: Para abrir o compartimento das pilhas, afrouxe o parafuso pré-instalado na tampa. O Painel utiliza pilhas de tamanho D2 (LR20). Certifique-se de que as pilhas apontam na direção dos indicadores +/- no compartimento das pilhas. Se utilizar pilhas recarregáveis, o adaptador de alimentação opcional não carrega as pilhas.

Não misture pilhas antigas com pilhas novas.

Não misture pilhas alcalinas com pilhas comuns (carbono-zinco) ou pilhas recarregáveis (Ni-Cd, Ni-MH, etc).



ADAPTADOR DE ALIMENTAÇÃO OPCIONAL

O Painel do equipamento pode funcionar a pilhas ou a alimentação CA. Para a alimentação CA, é necessário encomendar o adaptador de alimentação opcional. Se forem instaladas pilhas e adaptador de alimentação, o painel utiliza o adaptador de alimentação para funcionar.

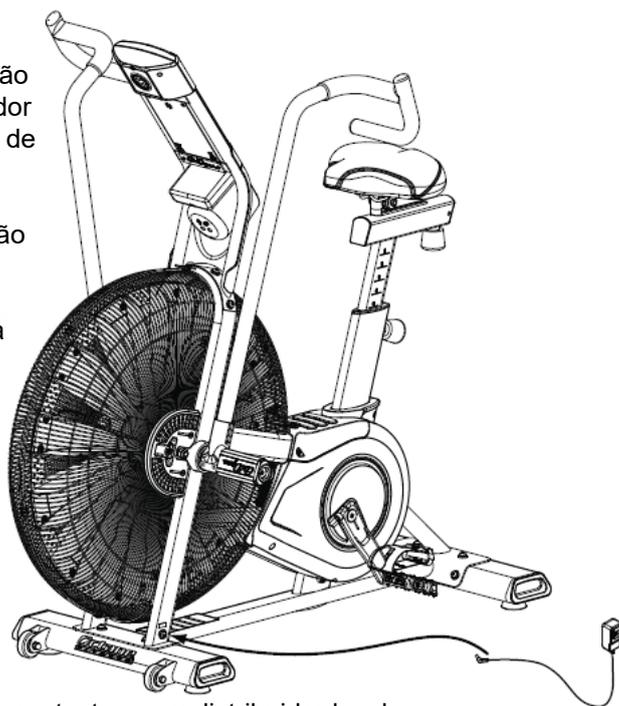
Nota: se utilizar pilhas recarregáveis, o adaptador de alimentação opcional não carrega as pilhas.

Quando o equipamento estiver totalmente montado, ligue o adaptador de alimentação ao conector de alimentação e à tomada de parede.

AVISO: se utilizar um adaptador de alimentação para o equipamento, certifique-se de que o cabo está afastado do percurso dos pedais.

AVISO: é recomendável retirar as pilhas quando não forem utilizadas para evitar danos causados pela corrosão das pilhas.

Nos Estados Unidos da América, para encomendar o adaptador de corrente opcional, ligue para 888.OCTANE4 ou 763.757.2662, extensão 1. Fora dos Estados Unidos da América, contacte o seu distribuidor local.



8. INSPEÇÃO FINAL

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

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.

DESLOCAR O EQUIPAMENTO

O equipamento pode ser deslocado por uma ou mais pessoas, dependendo de suas habilidades e capacidades físicas. **Certifique-se de que você e outras pessoas estejam fisicamente habilitadas e capazes de mover a máquina com segurança. Use as devidas precauções de segurança e técnicas de elevação.**

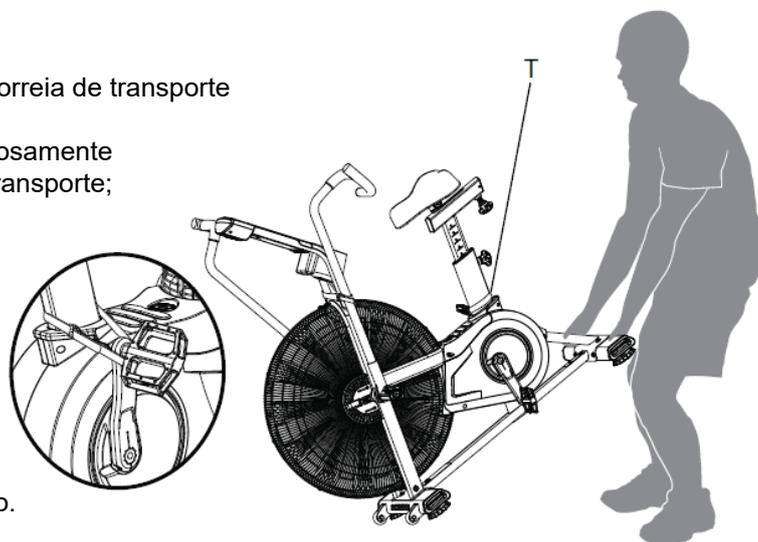
1. Retire o adaptador de alimentação;
2. Prenda o pedal à coluna do selim com a correia de transporte e imobilização (T);
3. Utilize o estabilizador traseiro para cuidadosamente elevar o equipamento sobre os rodas de transporte;

Nota: Certifique-se de manter o conjunto de pás do ventilador afastado do chão.

4. Coloque o equipamento no local desejado;
5. Baixe cuidadosamente o equipamento até à posição correta.

AVISO: tenha cuidado ao deslocar o equipamento. Os movimentos bruscos podem afetar o funcionamento do computador.

***Restrição de calçado não mostrada para maior clareza.**



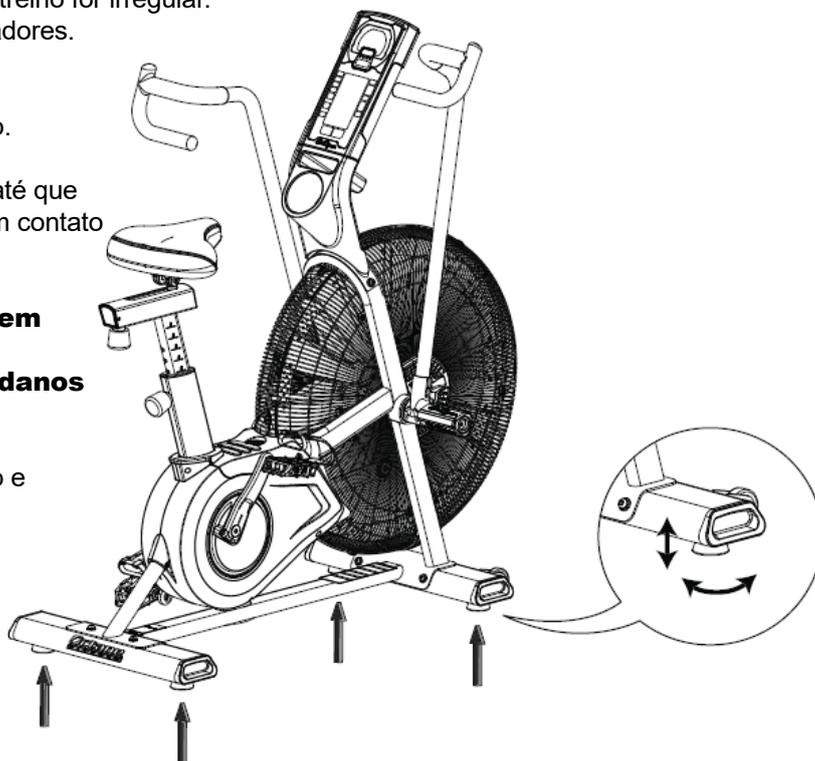
NIVELAR O EQUIPAMENTO

A máquina precisa ser nivelada se a sua área de treino for irregular. Os niveladores estão em cada lado dos estabilizadores. Ajustar:

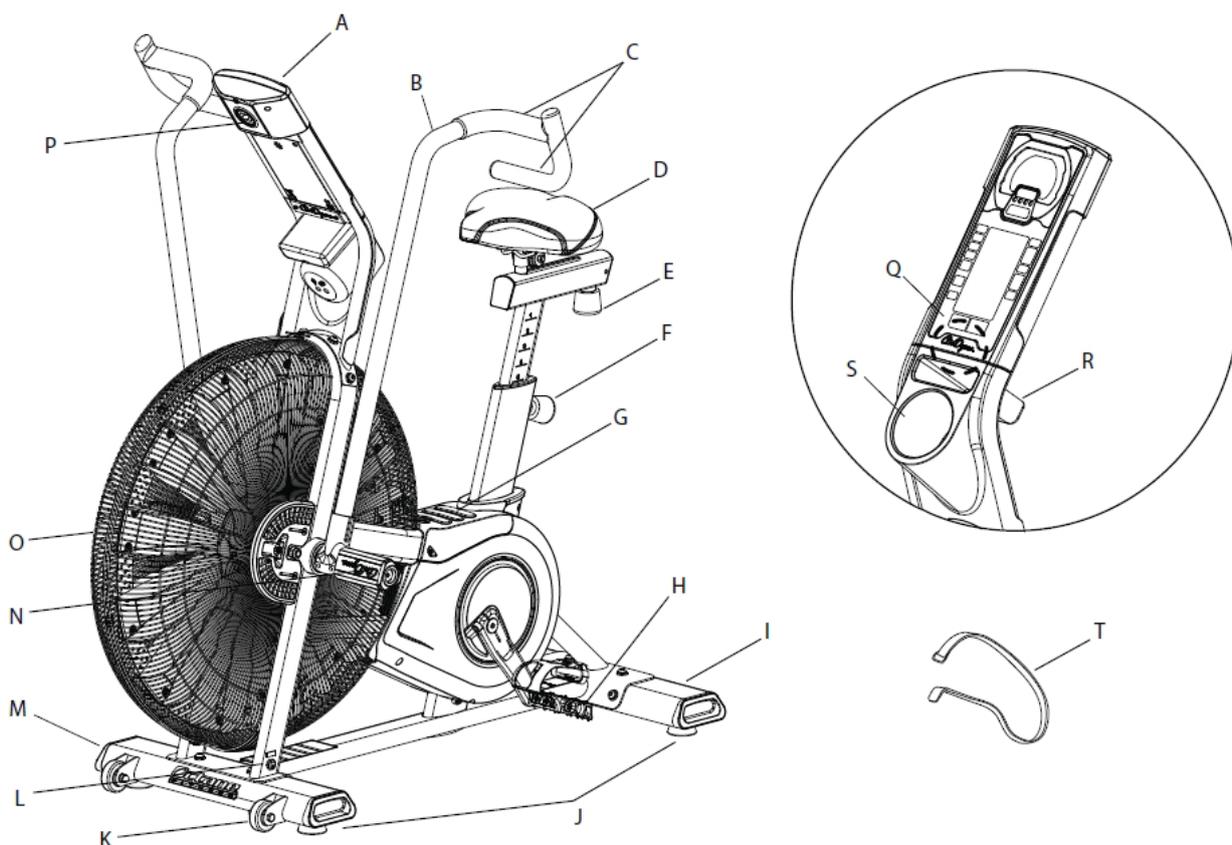
1. Coloque a máquina na sua área de treino.
2. Gire os pés estabilizadores para ajustar até que estejam uniformemente equilibrados e em contato com o chão.

Não ajuste os niveladores a uma altura em 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.



CARACTERÍSTICAS



A	Painel	H	Pedal com encaixe para os pés	O	Ventilador de Resistência
B	Guidão	I	Estabilizador Traseiro	P	Compartimento das pilhas
C	Manopla	J	Niveladores	Q	Receptor de Frequência Cardíaca (HR)
D	Selím	K	Rodinhas de transporte	R	Prateleira
E	Botão de Ajuste do Controle Deslizante do Selím	L	Conector de energia	S	Suporte para Garrafa de água
F	Botão de Ajuste da Coluna do Selím	M	Estabilizador Dianteiro	T	Cinta de transporte e imobilização
G	Base	N	Suporte do pedal		

Acessórios			
U	Adaptador de Energia	V	Sistema de desvio de ar AirDyne®

Para encomendar:

Nos Estados Unidos da América, ligue para 888.OCTANE4 ou 763.757.2662, extensão 1. Fora dos Estados Unidos da América, contacte o seu distribuidor local.

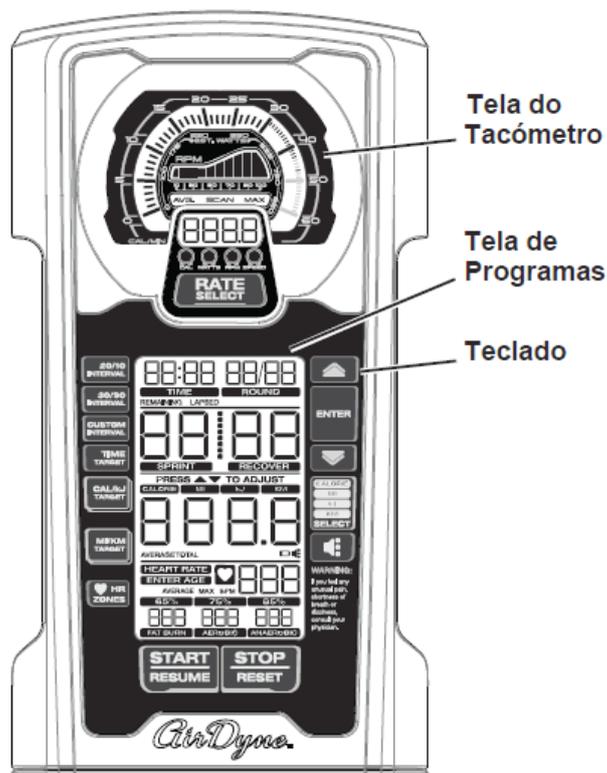
ADVERTÊNCIA! Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência. A frequência cardíaca apresentada é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência. A prática excessiva de exercícios físicos pode resultar em lesões ou morte. Pare imediatamente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

CARACTERÍSTICAS DO PAINEL

O painel fornece informação sobre o treino nas telas do visor.

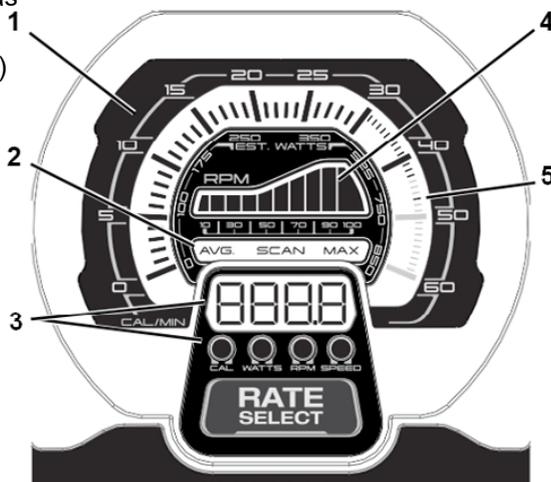
Programas

- Manual
- Intervalado 20/10
- Intervalado 30/90
- Intervalado Personalizado
- Tempo Alvo
- Zonas de Frequência Cardíaca
- Calorias Alvo
- Kilojoules Alvo
- Milhas Alvo
- Quilômetros Alvo



VISOR DO TACÓMETRO

1. **Visor LCD do tacómetro** — o tacómetro está dividido em 60 segmentos para apresentar os valores de CAL/MIN e WATTS relativos ao desempenho do treino atual. Para os valores de CAL/ MIN, o tacómetro utiliza duas escalas lineares: cada segmento com o traço grande (0-30) indica 1 caloria/minuto e cada segmento com o traço pequeno (30-60) indica 1 caloria/minuto.
2. **Indicações do tacómetro** — indicam o tipo de valores atualmente apresentados no visor do tacómetro:
 - AVG — os valores médios apenas são apresentados durante o resumo do treino.
 - SCAN — no modo Scan o tacómetro desloca-se automaticamente pelos valores métricos. Cada valor é apresentado durante 3 segundos.
 - MAX — os valores máximos apenas são apresentados durante o resumo do treino.
3. **Visor do tacómetro** — apresenta os seguintes valores numéricos:
 - CAL/MIN — estimativa de calorias queimadas por minuto (baseado em Watts). O valor máximo apresentado é 999,9.
 - WATTS — potência que está a produzir ao nível de resistência atual (1 cv = 746 watts). O valor máximo apresentado é 999,9.
 - RPM — rotações por minuto (RPM) do equipamento. O valor máximo apresentado é 9999.
 - SPEED — velocidade do equipamento em milhas por hora, apresentada a uma casa decimal, por exemplo 10.5. O valor máximo apresentado é 999,9.
4. **Tacómetro de subidas** — representa o desempenho em rotações por minuto do utilizador numa escala linear de 1-100 (dividida em 10 segmentos).
5. **Traço MAX CAL/MIN** — o traço mais elevado alcançado (no visor do tacómetro LCD) é ativado para mostrar o esforço máximo durante o treino atual.



VISOR DE DADOS DO PROGRAMA

6. TIME

O campo do visor TIME é utilizado apenas para treinos intervalados. Durante o treino, apresenta o tempo restante. Durante o resumo do treino, apresenta o tempo total.

7. ROUND

O campo do visor ROUND é utilizado apenas para treinos intervalados. O primeiro segmento 00 apresenta o número do ciclo atual. O segundo segmento 00 apresenta o número total de ciclos. O número máximo de ciclos é 49.

8. Área TIME/INTERVAL

O campo do visor TIME/INTERVAL tem dois modos: predefinido e intervalado. As indicações Sprint e Recover apenas são ativadas para os programas intervalados.

O modo predefinido apresenta o tempo passado ou o tempo restante, consoante o programa utilizado. O tempo apresenta-se até 99 minutos e 59 segundos (tempo máximo).

O modo intervalado apresenta o estado do treino (Sprint/Recover) e o tempo restante nesse estado. O máximo é 99 segundos em cada estado.

9. PRESS ▲/▼ TO ADJUST

A indicação "PRESS ▲/▼ TO ADJUST" apenas é apresentada antes de um treino para aumentar/reduzir um alvo ou um número de intervalos. O valor personalizável fica intermitente até ser ajustado.

10. VALORES CUMULATIVOS

O campo do visor de valores cumulativos apresenta o trabalho (CALORIES, kJ) ou a distância (MI, KM) alcançados durante o treino. Os programas manual e intervalado iniciam-se em 0 e vão aumentando. Nos programas alvo, o valor alvo conta-se de 0 para baixo, mas os outros valores contam-se para cima. Aperte o botão de seleção CAL MI KJ KM para se deslocar por cada valor.

As indicações AVERAGE e TOTAL identificam os valores no resumo do treino.

11. INDICADOR DAS PILHAS

O indicador das pilhas se acende quando o nível de cargas delas for igual ou inferior a 25%.

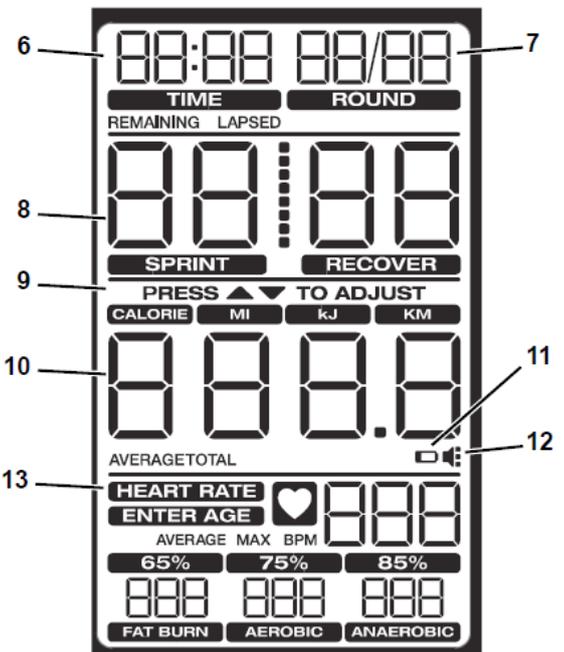
12. VOLUME

O ícone de volume para o alerta sonoro está sempre ativo. Os três pontos à direita indicam o valor do volume. (Desligado: o ícone não apresenta pontos. Total: o ícone apresenta três pontos.)

13. ÁREA HEART RATE

O visor HEART RATE apresenta a frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM) a partir de um sensor de frequência cardíaca. O ícone fica intermitente quando recebe um sinal de uma cinta de medição da frequência cardíaca. Este valor do visor fica em branco se não for detectado um sinal de frequência cardíaca. As indicações AVERAGE e MAX identificam os valores de frequência cardíaca no resumo do treino.

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. Contate 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 no painel é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.



A indicação “ENTER AGE” ativa-se se o utilizador premir o botão HR ZONES. A idade predefinida é 35.

Os valores nos campos da zona de frequência cardíaca FAT BURN, AEROBIC e ANAEROBIC são calculados a partir do valor da idade.

FUNÇÕES DO TECLADO

Botão RATE SELECT - Alterna entre as opções do visor do tacómetro (CAL/MIN, WATTS, RPM, SPEED). Pressione continuamente o botão durante 3 segundos para acionar o modo SCAN e percorrer os valores automaticamente. Cada valor é apresentado durante 3 segundos. Para sair do modo SCAN, aperte o botão Rate Select.

Botão 20/10 INTERVAL - Seleciona o treino intervalado 20/10.

Botão 30/90 INTERVAL - Seleciona o treino intervalado 30/90.

Botão CUSTOM INTERVAL - Seleciona o treino intervalado personalizado.

Botão TIME TARGET - Seleciona o treino de alvo de tempo.

Botão CAL/kJ TARGET - Pressione uma vez para selecionar o treino de alvo de calorías. Pressione duas vezes para selecionar o treino de alvo de kJ.

Botão MI/KM TARGET - Pressione uma vez para selecionar o treino de alvo de milhas. Pressione duas vezes para selecionar o treino de alvo de quilómetros.

Botão HR ZONES - Pressione antes ou durante qualquer treino para iniciar o cálculo das zonas de frequência cardíaca.

Botão de aumento (▲) - Aumenta um valor (tempo, alvo ou idade) ou percorre as opções. Pressione continuamente para um acesso rápido.

Botão ENTER - Confirma uma definição para as zonas de frequência cardíaca e para o programa Custom Interval.

Botão de redução (▼) - Reduz um valor (tempo, alvo ou idade) ou percorre as opções. Pressione continuamente para um acesso rápido.

Botão CAL MI KJ KM Select - Percorre os valores cumulativos.

Botão de volume - Percorre os quatro níveis de volume para o alerta sonoro: desligado, baixo, médio (predefinido), alto, médio, baixo, desligado

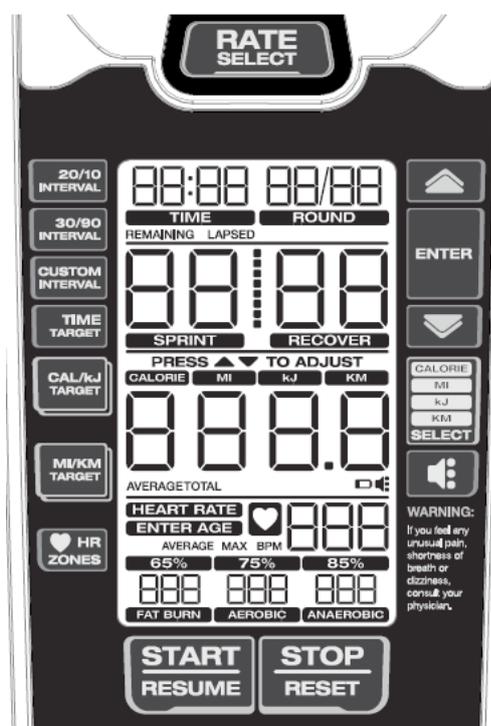
Botão START/RESUME - Inicia o temporizador e retoma um treino em pausa

Botão STOP/RESET - Pressione uma vez para parar o treino e apresentar o resumo. Aperte duas vezes para reiniciar o painel e eliminar dados (exceto no programa Custom Interval).

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA REMOTO

Monitorar o ritmo cardíaco é um dos melhores procedimentos adotados para controlar a intensidade do exercício. O painel consegue ler sinais 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.)



CARACTERÍSTICAS



Caso possua um marcapasso ou outro dispositivo eletrônico implantado, consulte o seu médico antes de utilizar uma cinta de peito sem fios ou outro monitor 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 na 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.

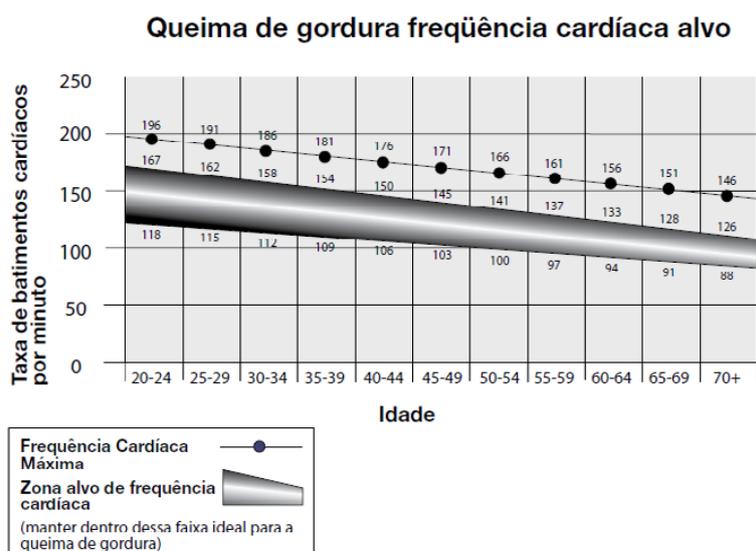
A tabela de frequência cardíaca apresenta estimativas de valores correspondentes à zona de frequência cardíaca (HRZ) mais eficaz para queimar gordura e melhorar o sistema cardiovascular. As condições físicas variam, por isso, a sua HRZ individual pode ser vários batimentos superiores ou inferiores ao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

A leitura de batimentos cardíacos apresentada por este equipamento é apenas para fins de orientação ao usuário e não deve ser utilizada para fins médicos ou como forma de medições precisas.



CALIBRAÇÃO AUTOMÁTICA

O painel tem um sensor integrado que corrige continuamente as alterações ao nível da altitude, para manter uma medição precisa da resistência do ventilador e dos watts utilizados durante o exercício.

O QUE VESTIR

Use calçado esportivo com sola de borracha. Para fazer exercício, você deve usar roupas adequadas que permita se movimentar 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. Contate 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 muito esticada ou se o pé não tocar no pedal, desloque o selim para baixo. Se a perna estiver muito dobrada, desloque o selim para cima.



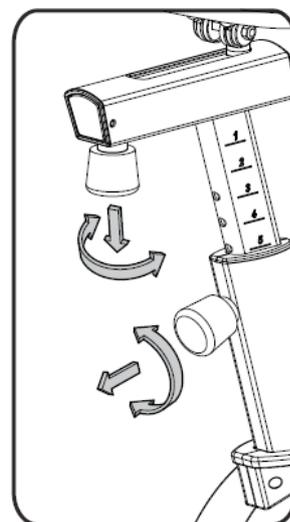
Saia do equipamento para ajustar o selim.

3. Desaperte e puxe o botão de ajuste da coluna do selim. Regule o selim à altura pretendida.



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

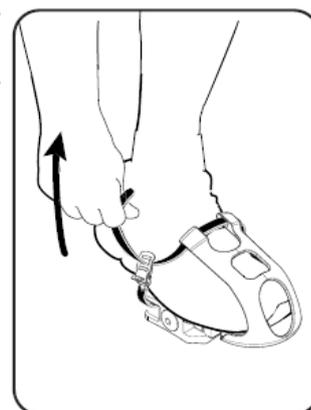
4. Solte o botão de ajuste da coluna do selim para engatar o pino de bloqueio. Certifique-se de que o pino está totalmente engatado e aperte totalmente o botão de ajuste.
5. Para aproximar ou afastar o selim do painel, desaperte o botão de ajuste do selim. Faça deslizar o selim para a posição pretendida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



AJUSTE DA POSIÇÃO DO PÉ NA TIRA DO PEDAL

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

1. Posicione cada um dos pés nos encaixes para os pés 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 eficiência máxima do pedal. As tiras dos pedais podem ser deixadas na mesma posição para os treinos seguintes.

UTILIZAR O EQUIPAMENTO



Tenha em atenção que os pedais, os guidões e o ventilador de resistência estão interligados e que quando algum destes componentes se move, os outros também se movem.

Monte com cuidado o equipamento utilizando a base, se necessário. Ajuste o selim e os pedais antes de iniciar um treino. Treino para a parte inferior do corpo: pedale lentamente com os braços relaxados ao lado do tronco ou com as mãos pousadas nos punhos à medida que as barras laterais se movem.

AJUSTES

Treino para o corpo inteiro: segure nas manoplas com as palmas das mãos para baixo. Empurre e puxe os guidões à medida que pedala, mantendo os cotovelos para baixo junto ao corpo.

Treino para a parte superior do corpo: segure firmemente nas manoplas com as palmas das mãos para baixo e coloque os pés nos suportes dos pedais. Incline o quadril ligeiramente para a frente com as costas direitas e os ombros para baixo. Empurre e puxe os guidões.

Nota: Pode ser necessário empurrar o pedal com segurança para ajudar no início do treino.

Para aumentar a resistência do ar e a carga, aumente o nível de atividade. Para exercitar todos os grupos musculares dos braços, alterne entre as palmas das mãos para baixo e para cima ao longo do treino.

Quando terminar o treino, reduza a velocidade da ventoinha de resistência até que o equipamento pare totalmente.

! **Este equipamento não para os pedais, independentemente do ventilador de resistência. Reduza o ritmo para abrandar o ventilador de resistência e os pedais até à respetiva paragem. Não saia da bicicleta enquanto os pedais não pararem por completo. Esteja ciente de que os pedais se em movimento, podem atingir as costas das pernas.**

BLOQUEAR O VENTILADOR / ARMAZENAR

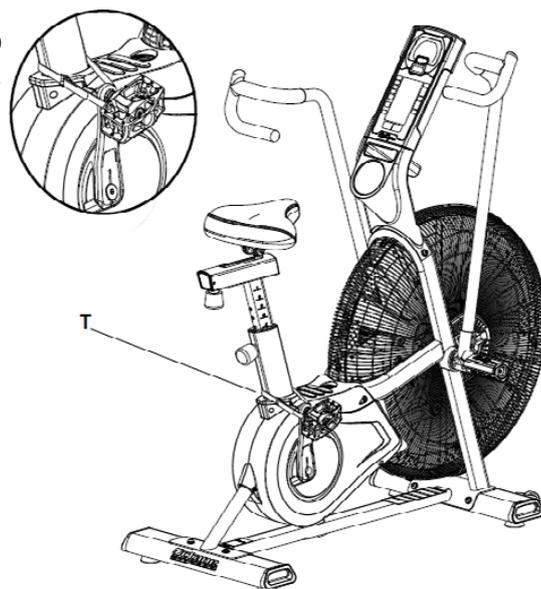
Quando o equipamento não estiver sendo utilizado, bloqueie o ventilador com a cinta de transporte e imobilização. O ventilador deve ser bloqueado para armazenar o equipamento.

! **Para o armazenamento seguro do equipamento, retire as pilhas e instale a cinta de transporte e imobilização para fixar o ventilador de resistência. Coloque o equipamento num local seguro, afastado de crianças e animais domésticos. Esteja ciente de que os pedais, os guidões e o ventilador de resistência estão interligados e que quando algum destes componentes se move, os outros também se movem.**

Para bloquear o ventilador:

1. Mova os pedais de modo a que um braço esteja o mais próximo possível da coluna do selim possível da coluna do selim.
2. Enrole a cinta de transporte e imobilização (T) à volta do braço e da coluna do selim e passe a extremidade da cinta pelo anel de metal.

Aperte a cinta para impedir o movimento dos pedais e fixe a cinta.



Para maior clareza, os encaixes para os pés não são mostrados.

MODO DE ATIVAÇÃO / INATIVIDADE

O painel irá iniciar o modo de ativação/inatividade se for pressionado algum botão ou se receber um sinal do sensor de RPM na sequência de pedalar no equipamento.

Nota: O indicador das pilhas se acende quando o nível de cargas delas for igual ou inferior a 25%.

PARAGEM AUTOMÁTICA (MODO DE INATIVIDADE)

Se o painel não receber nenhuma entrada em aproximadamente 2 minutos, será desligado automaticamente. O visor LCD estará desligado enquanto estiver no modo de suspensão.

Nota: o painel não tem interruptor para ligar/desligar.

TREINO MANUAL

O programa manual permite iniciar um treino sem introduzir informações.

1. Sente-se no equipamento.
2. Com o painel no modo inatividade, pressione o botão START/RESUME para iniciar o programa de treino e comece a pedalar.
3. Para fazer uma pausa no treino e ver os valores, pressione uma vez o botão STOP/RESET. Pressione o botão START/ RESUME para continuar.
4. Quando decidir terminar o treino, pressione duas vezes o botão STOP/RESET para terminar o treino.

TREINO INTERVALADO 20/10

O painel permite seleccionar um treino intervalado de 20 segundos de sprint seguidos de 10 segundos de recuperação (1 ciclo). O número de ciclos predefinido é de 8 ciclos (o tempo total é de 4 minutos).

1. Sente-se no equipamento.
2. Com o painel no modo inatividade, pressione o botão 20/10 INTERVAL.
3. O campo ROUND fica intermitente (o valor predefinido é 8). Para alterar o número de ciclos, utilize os botões para aumentar/reduzir.
4. Pressione o botão START/RESUME para iniciar o temporizador e comece a pedalar.
5. O programa inicia-se na fase de sprint e conta por ordem decrescente cada fase e o tempo de treino total. Os valores de treino e distância são contados por ordem crescente. É emitido um alerta sonoro 3 segundos antes de cada alteração de fase.

TREINO INTERVALADO 30/90

O painel permite seleccionar um treino intervalado de 30 segundos de sprint seguidos de 90 segundos de recuperação (1 ciclo). O número de ciclos predefinido é de 8 ciclos (o tempo total é de 16 minutos).

1. Sente-se no equipamento.
2. Com o painel no modo inatividade, pressione o botão 30/90 INTERVAL.
3. O campo ROUND fica intermitente (o valor predefinido é 8). Para alterar o número de ciclos, utilize os botões para aumentar/reduzir.
4. Pressione o botão START/RESUME para iniciar o temporizador e comece a pedalar.
5. O programa inicia-se na fase de sprint e conta por ordem decrescente cada fase e o tempo de treino total. Os valores de treino e distância são contados por ordem crescente. É emitido um alerta sonoro 3 segundos antes de cada alteração de fase.

TREINO INTERVALADO PERSONALIZADO

O painel permite seleccionar um treino intervalado personalizado e introduzir os seus valores para as opções de sprint, recuperação e número de ciclos.

1. Sente-se no equipamento e comece a pedalar.
2. Com o painel no modo inatividade, pressione o botão CUSTOM INTERVAL.
3. O painel apresenta os valores predefinidos ou os últimos valores personalizados. O campo ROUND fica intermitente.

Nota: O valor de ciclo predefinido é 5 (o máximo é 99). O valor de sprint predefinido é 60 segundos (o máximo é 99). O valor de recuperação predefinido é 60 segundos (o máximo é 99).

4. O campo ROUND fica intermitente. Para alterar o valor, utilize os botões para aumentar/reduzir e pressione ENTER para confirmar e passar ao campo seguinte.
5. O campo SPRINT fica intermitente. Para alterar o valor, utilize os botões para aumentar/reduzir para ajustar o tempo em intervalos de 5 segundos. Pressione ENTER para confirmar e passar ao campo seguinte.

PROGRAMAS

6. O campo RECOVER fica intermitente. Para alterar o valor, utilize os botões para aumentar/reduzir para ajustar o tempo em intervalos de 5 segundos. Pressione ENTER para confirmar.
7. Pressione o botão START/RESUME para iniciar o temporizador e comece a pedalar.
8. O programa inicia-se na fase de sprint e conta por ordem decrescente cada fase e o tempo de treino total. Os valores de treino e distância são contados por ordem crescente. É emitido um alerta sonoro 3 segundos antes de cada alteração de fase.

TREINO DE ALVO TEMPO

O painel permite selecionar um treino de alvo tempo e introduzir o valor de tempo que preferir. O valor predefinido é 10 minutos.

1. Sente-se no equipamento.
2. Com o painel no modo inatividade, pressione o botão TIME TARGET.
3. O campo TIME/INTERVAL fica intermitente (o valor predefinido é 10:00). Para alterar o valor, utilize os botões para aumentar/reduzir para ajustar em intervalos de 1 minuto.
4. Pressione o botão START/RESUME para iniciar o temporizador e comece a pedalar.
5. O programa inicia-se e conta por ordem decrescente o tempo. Os valores CALORIE, kJ, MI e KM são contados por ordem crescente.

TREINO DE ALVO DE CALORIAS

O painel permite selecionar um treino de alvo de calorias e introduzir o valor de calorias que preferir. O valor predefinido é 100 calorias.

1. Sente-se no equipamento.
2. Com o painel no modo inatividade, pressione uma vez o botão CAL/kJ TARGET.
3. O campo CALORIE fica intermitente (o valor predefinido é 100). Para alterar o valor, utilize os botões para aumentar/reduzir para ajustar o tempo em intervalos de 25 calorias.
4. Pressione o botão START/RESUME para iniciar o temporizador e comece a pedalar.
5. O programa inicia-se e conta por ordem decrescente as calorias. Os valores de tempo total, kJ, MI e KM são contados por ordem crescente.

TREINO DE ALVO DE KILOJOULES (KJ)

O painel permite selecionar um treino de alvo de kilojoules e introduzir o valor de kilojoules que preferir. O valor predefinido é 400 kilojoules.

1. Sente-se no equipamento.
2. Com o painel no modo inatividade, pressione duas vezes o botão CAL/kJ TARGET.
3. O campo kJ fica intermitente (o valor predefinido é 400). Para alterar o valor, utilize os botões para aumentar/reduzir para ajustar em intervalos de 100 kilojoules.
4. Pressione o botão START/RESUME para iniciar o temporizador e comece a pedalar.
5. O programa inicia-se e conta por ordem decrescente os kilojoules. Os valores de tempo total, CALORIE, MI e KM são contados por ordem crescente.

TREINO DE ALVO DE MILHAS

O painel permite selecionar um treino de alvo de milhas e introduzir o valor de milhas que preferir. O valor predefinido é 1 milha.

1. Sente-se no equipamento.
2. Com o painel no modo inatividade, pressione uma vez o botão MI/KM TARGET.

3. O campo MI fica intermitente (o valor predefinido é 1.0). Para alterar o valor, utilize os botões para aumentar/reduzir para ajustar em intervalos de 0,5 milhas.
4. Pressione o botão START/RESUME para iniciar o temporizador e comece a pedalar.
5. O programa inicia-se e conta por ordem decrescente as milhas. Os valores de tempo total, CALORIE, kJ e KM são contados por ordem crescente.

TREINO DE ALVO DE QUILOMETROS

O painel permite selecionar um treino de alvo de quilômetros e introduzir o valor de quilômetros que preferir. O valor predefinido é 1 quilômetro.

1. Sente-se no equipamento.
2. Com o painel no modo inatividade, pressione duas vezes o botão MI/KM TARGET.
3. O campo KM fica intermitente (o valor predefinido é 1.0). Para alterar o valor, utilize os botões para aumentar/reduzir para ajustar em intervalos de 1 quilômetro.
4. Pressione o botão START/RESUME para iniciar o temporizador e comece a pedalar.
5. O programa inicia-se e conta por ordem decrescente os quilômetros. Os valores de tempo total, CALORIE, kJ e MI são contados por ordem crescente.

ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

O painel permite definir as zonas de frequência cardíaca e utilizar os valores calculados para monitorizar a intensidade do treino. Esta funcionalidade pode ser utilizada em conjunto com todos os outros programas.

1. Sente-se no equipamento.
2. Com o painel no modo inatividade, pressione o botão HR ZONES. A indicação "ENTER AGE" se ativa. A idade predefinida é 35. Para ajustar o valor da idade, utilize os botões para aumentar/reduzir e pressione ENTER. O painel calcula os valores dos campos da zona de frequência cardíaca FAT BURN, AEROBIC e ANAEROBIC a partir do valor da 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. Contate 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 no painel é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

3. O visor HEART RATE apresenta a frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM) a partir de um transmissor da cinta de peito para medição da frequência cardíaca. O ícone fica intermitente quando recebe um sinal de uma cinta de peito para medição da frequência cardíaca.

Nota: se a frequência cardíaca não for detectada, o visor fica em branco.

Se o painel entrar no modo de inatividade ou se a alimentação elétrica for desligada o valor da idade é reposto para o valor predefinido e as zonas de frequência cardíaca são desativadas.

PAUSA / MODO DE RESULTADOS

Para colocar um treino em pausa e ver o resumo do treino:

1. Pressione uma vez o botão STOP/RESET.
Nota: o painel será automaticamente colocado em pausa caso não haja um sinal de RPM durante 5 minutos.
2. Para continuar o treino, pressione o botão START/RESUME.

Para terminar o treino, pressione duas vezes o botão STOP/RESET. O painel entra no modo inatividade.

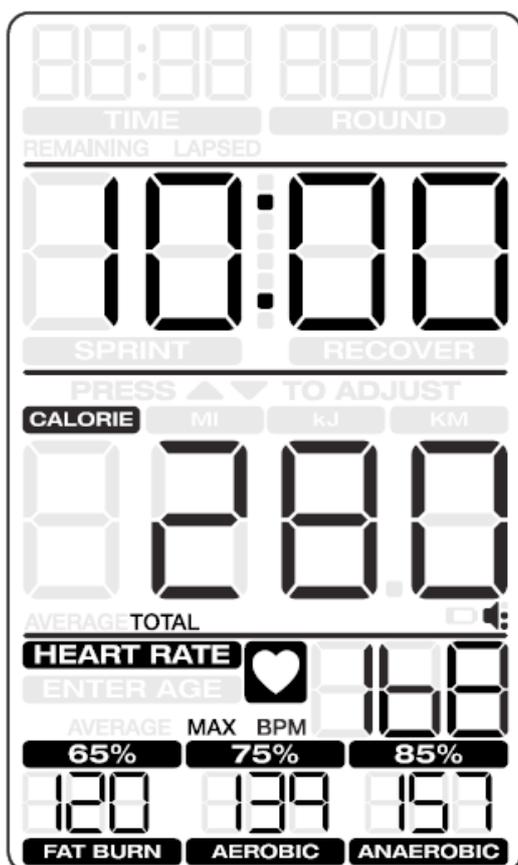
PROGRAMAS

Ao concluir ou parar um treino, o painel apresenta um resumo dos valores do treino. Para parar um treino e ver o resumo, pressione o botão STOP/RESET e o painel entra no modo de resultados.

O visor do tacómetro apresenta os valores médios de CAL/MIN e WATTS, e o traço de MAX CAL/MIN para esse treino. O tacómetro de subidas apresenta o valor médio de RPM. O visor do tacómetro apresenta os valores médios e máximos para a métrica seleccionada. Se o painel estiver no modo SCAN, o visor percorre os valores médios e máximos para CAL/MIN, WATTS, RPM e SPEED.

O visor de dados do programa apresenta os valores de tempo total, CALORIE, MI (milhas), kJ (kilojoules) e KM (quilómetros). Pressione o botão de seleção CAL MI KJ KM para percorrer os valores. O resumo dos programas de treino intervalado apresenta o tempo total, os ciclos e o tempo de intervalo.

Programas manual e alvo



Programas intervalados



A área de frequência cardíaca percorre os valores de frequência cardíaca médios e máximos. Se as zonas de frequência cardíaca tiverem sido calculadas para o programa, os valores são apresentados. O visor de resultados apresenta-se durante 5 minutos e depois se reinicia.

Pressione STOP/RESET para parar o visor de resultados e voltar ao modo inatividade.

MODO DE ASSISTÊNCIA DO PAINEL

O Modo de assistência do painel permite ver o tempo total e a distância em que o equipamento foi utilizado, ajustar o valor da altitude para uma contagem mais precisa das calorias ou saber que versão de firmware está instalada.

1. Pressione continuamente o botão STOP/RESET e o botão para reduzir (▼) em conjunto durante 3 segundos no modo inatividade para entrar no Modo de assistência do painel.
2. O visor do painel apresenta as estatísticas do equipamento:
 - Tempo total do equipamento — número de horas (no campo Time/Interval). O valor máximo é 9999.
 - Distância total do equipamento — número de milhas (no campo de valores cumulativos). Pressione o botão de redução para passar à opção de apresentação de valores métricos:
 - Tempo total do equipamento — número de horas (no campo Time/Interval). O valor máximo é 9999.
 - Distância total do equipamento — número de quilômetros em intervalos de 10 quilômetros (no campo de valores cumulativos).
3. Pressione STOP/RESET para sair do Modo de assistência do painel. Pressione o botão de redução para passar à opção seguinte.
4. O visor do painel apresenta a versão do firmware.
5. Pressione STOP/RESET para sair do Modo de assistência do painel.

No Modo de assistência, se o painel não receber qualquer instrução no espaço de cerca de 2 minutos, entra no modo de inatividade.

MANUTENÇÃO

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 reparações. O proprietário é responsável por assegurar a realização regular da manutenção. Os componentes gastos ou danificados devem ser reparados ou substituídos imediatamente. Só poderão ser utilizados componentes fornecidos pelo fabricante para manter e reparar o equipamento.**

Se, a dada altura, as etiquetas de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, contate 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. Após cada treino, utilize um pano úmido para limpar a umidade do equipamento e do painel.

Nota: evite a acumulo excessivo de umidade no painel.

Semanalmente:

Limpe o equipamento para remover pó, sujeiras 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.

MANUTENÇÃO

! 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.

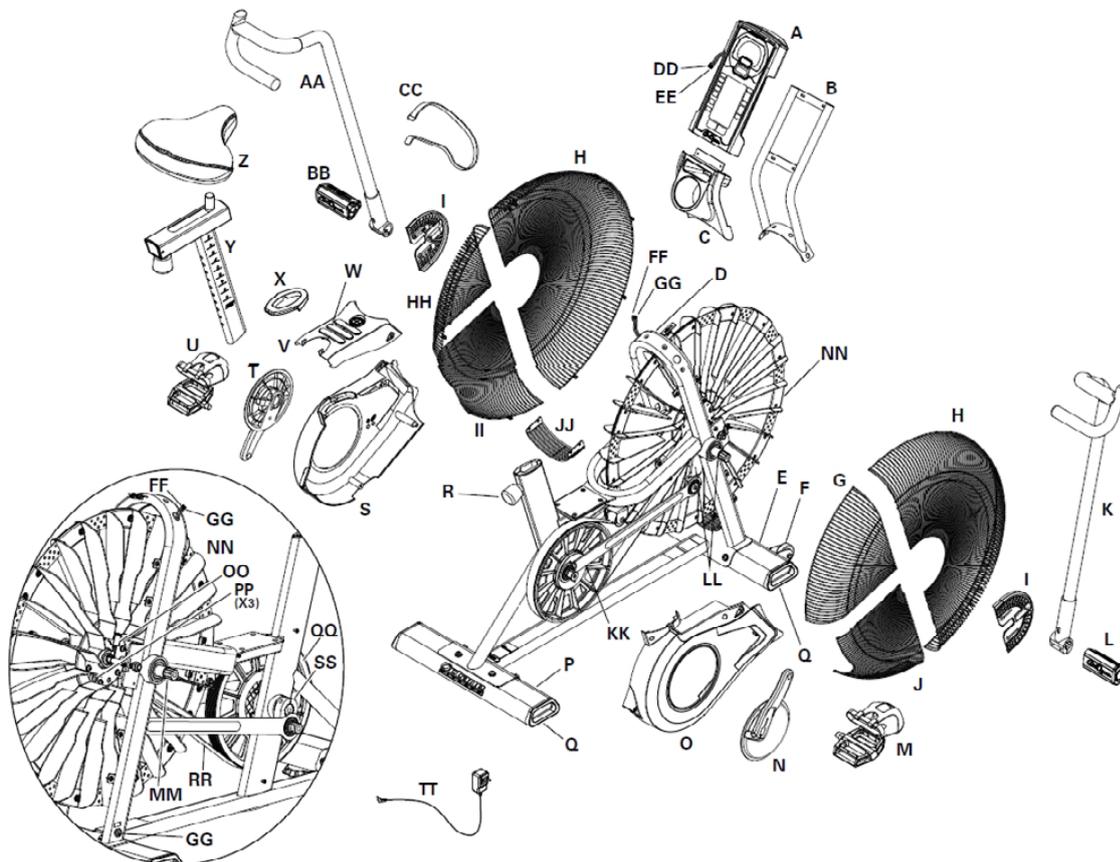
Mensalmente ou após 20 horas: Verifique os pedais, os braços e as barras laterais. Certifique-se de que todos os parafusos estão apertados. Aperte-os, se necessário. Verifique se a correia de transmissão apresenta sinais de desgaste. Movimente os guidões manualmente e observe a correia através da caixa do ventilador.

! Esteja ciente de que os pedais, os guidões e o ventilador de resistência estão interligados e que quando algum destes componentes se move, os outros também se movem.

AVISO: não limpe o equipamento com solventes à base de petróleo nem com produtos de limpeza para automóveis. Certifique-se de manter o painel isento de umidade.

! Quando o equipamento for utilizado num ambiente comercial, os pedais devem ser substituídos todos os anos para oferecer a máxima segurança e desempenho aos utilizadores. Utilize apenas pedais de substituição, disponíveis junto da Octane. Outras marcas de pedais poderão não ser concebidas para Indoor Cycling ou para este equipamento, podendo representar perigo para os utilizadores e pessoas a seu lado e implicar na anulação da garantia.

VISTA EXPLODIDA



VISTA EXPLODIDA

A	Painel	Q	Nivelador	GG	Estrada de Corrente
B	Mastro do Painel	R	Botão de Ajuste do Selim	HH	Caixa do Ventilador Superior Esquerda
C	Suporte para garrafa de água	S	Proteção Esquerda	II	Caixa do Ventilador Inferior Esquerda
D	Quadro	T	Braço Esquerdo	JJ	Caixa do Ventilador Enchimento Inferior
E	Estabilizador Dianteiro	U	Pedal Esquerdo	KK	Braço de Ligação
F	Roda de Transporte	V	Proteção Superior	LL	Articulação do Guidão Direito
G	Caixa do Ventilador Superior Direita	W	Base	MM	Articulação do Guidão Esquerdo
H	Caixa do Ventilador Frente	X	Ilhó	NN	Ventilador de Resistência
I	Tampa da Placa de Ajuste do Ventilador	Y	Coluna do Selim	OO	Sensos de RPM (Velocidade)
J	Caixa do Ventilador Inferior Direita	Z	Selim	PP	Ímãs do Sensor de Velocidade
K	Guidão Direito	AA	Guidão Esquerdo	QQ	Polia de Transmissão
L	Suporte do Pedal Direito	BB	Suporte do Pedal Esquerdo	RR	Correia de Transmissão
M	Pedal Direito	CC	Correia de Transporte / Imobilização	SS	Ligação de Engrenagem
N	Braço Direito	DD	Cabo de Dados Superior	TT	Adaptador de Alimentação (Opcional)
O	Proteção Direita	EE	Fio de Alimentação Superior		
P	Estabilizador Traseiro	FF	Cabo de Dados Inferior		

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Condição/problema	Elementos a verificar	Solução
O painel não se ativa/ liga/inicia.	Se o equipamento tiver um adaptador CA, verifique a tomada elétrica (de parede).	Certifique-se de que a unidade está ligada a uma tomada de parede funcional.
	Se o equipamento tiver um adaptador CA, verifique a ligação da unidade.	A ligação deve ser segura e não devem existir danos. Substitua o adaptador ou a ligação na unidade se algum deles estiver danificado.
	Verifique o indicador das pilhas no painel ou verifique as pilhas.	Certifique-se de que as pilhas estão instaladas corretamente. Se as pilhas estiverem corretamente instaladas, substitua-as por pilhas novas.
	Verifique 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.
	Verifique a orientação/ ligações do cabo de dados.	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado corretamente. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Verifique o visor do painel relativo a danos.	Verifique se existem sinais visuais de que o visor do painel está partido ou danificado. Substitua o painel se o mesmo estiver danificado.
	Se os passos acima indicados não solucionarem o problema, contate o seu distribuidor local ou o Serviço de Assistência ao Cliente para obter ajuda.	
A velocidade apresentada não é precisa.	Verifique a posição do ímã do sensor de velocidade (requer a remoção da tampa do ventilador).	Os ímãs do sensor de velocidade devem estar no devido lugar no ventilador.
A velocidade apresentada está sempre em "0" / no modo de pausa	Cabo de dados.	Certifique-se de que o cabo de dados está ligado à parte de trás do painel e ao quadro.
	Sensor de velocidade (requer a remoção da tampa do ventilador).	Certifique-se de que os ímãs do sensor de velocidade e o sensor de velocidade estão no devido lugar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Condição/problema	Elementos a verificar	Solução
Ausência de leitura de velocidade/RPM	Verifique 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.
	Verifique a orientação/ ligações do cabo de dados.	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado corretamente. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Verifique a posição do ímã do sensor de velocidade (requer a remoção da tampa do ventilador).	Os ímãs devem estar no devido lugar no ventilador.
	Verifique o sensor de velocidade (requer a remoção da tampa do ventilador).	O sensor de velocidade deve estar alinhado com os ímãs 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 painel apresenta o ícone da pilha	Pilhas.	Substitua as pilhas.
A unidade funciona, mas a frequência cardíaca não é apresentada	Cinta de peito (opcional)	A cinta deve ser "POLAR®", compatível e decodificada. Certifique-se de que a cinta está diretamente encostada à pele e de que a área de contato está úmida.
	Pilhas da cinta de peito	Se a cinta tiver pilhas substituíveis, instale pilhas novas.
	Interferência	Experimente afastar a unidade 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 o painel	Se a frequência cardíaca continuar a não ser apresentada, substitua o painel.
O painel desliga-se (entra no modo de inatividade) durante a utilização.	Verifique 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.
	Verifique a orientação/ ligações do cabo de dados.	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado corretamente. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Verifique o indicador das pilhas no painel ou verifique as pilhas.	Certifique-se de que as pilhas estão instaladas corretamente. Se as pilhas estiverem corretamente instaladas, substitua-as por pilhas novas.
	Verifique a posição do ímã do sensor de velocidade (requer a remoção da tampa do ventilador).	Os ímãs do sensor de velocidade devem estar no devido lugar do ventilador
	Verifique o sensor de velocidade.	O sensor de velocidade deve estar alinhado com os ímãs 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 painel apresenta a mensagem "err 1".	Verifique se o teclado do painel tem alguma tecla presa.	Contate o seu distribuidor local ou o Serviço de Assistência ao Cliente para obter ajuda.
A unidade oscila/não permanece nivelada.	Verifique o ajuste do Nivelador.	Os pés de nivelamento podem ser rodados para dentro ou para fora para nivelar o equipamento.
	Verifique a superfície por baixo da unidade.	O ajuste pode não ser o suficiente para compensar superfícies extremamente desniveladas. Desloque a bicicleta para uma área nivelada.
Os pedais estão soltos/é difícil pedalar no equipamento	Verifique a ligação de engrenagem do pedal.	O pedal deve estar devidamente apertado no braço. Certifique-se de que a ligação não está apertada transversalmente.
	Verifique a ligação de braço de engrenagem do eixo.	O braço deve estar devidamente apertado no eixo. (Aperto do parafuso = 60 N.m.)
	Conexão entre a ligação de engrenagem e a polia.	Se o braço esquerdo continuar a parecer solto com o aperto correto aplicado e o veio da ligação de engrenagem estiver a mover-se com o braço, substitua a ligação de engrenagem.
Estalido audível ao pedalar	Verifique a ligação de engrenagem do pedal.	Retire os pedais. Certifique-se de que não existem resíduos nas roscas e reinstale os pedais.
	Verifique o alinhamento do ventilador (requer a remoção da tampa do ventilador).	Consulte o procedimento "Ajustar a tensão da correia" neste Manual.
Movimento da coluna do selim	Verifique o pino de bloqueio.	Certifique-se de que o pino de ajuste está bloqueado num dos orifícios de ajuste da coluna do selim.
	Verifique o botão de bloqueio.	Certifique-se de que o botão está devidamente apertado.
Estalido/ruído dos guidões durante o movimento	Verifique as ferragens.	Os parafusos na base dos guidões devem estar apertados corretamente. (Aperto do parafuso = 40 N.m.)

A OCTANE FITNESS, LLC, GARANTE O PRODUTO BIKE AIRDYNEX OCTANE FITNESS, COMERCIALIZADA PELAS LOJAS FIT4 STORE CREDENCIADAS, DENTRO DO TERRITÓRIO BRASILEIRO, CONTRA DEFEITOS DE FABRICAÇÃO PELO PRAZO DE 3 MESES (90 DIAS) A PARTIR DA DATA DE EMISSÃO DA NOTA FISCAL DE VENDA.

A OCTANE FITNESS ESTENDE A GARANTIA DESTE PRODUTO, COBRINDO EVENTUAIS DEFEITOS DE FABRICAÇÃO QUE O MESMO POSSA APRESENTAR NO DECORRER DESTE PRAZO CONFORME DESCRITO ABAIXO:

- 10 (DEZ) ANOS PARA O QUADRO.
- 03 (TRÊS) ANOS PARA AS PARTES MECÂNICAS.
- 01 (UM) ANO PARA ELETRÔNICOS.

A OCTANE FITNESS, LLC OU A REDE FIT4 STORE PODERÃO UTILIZAR PEÇAS REMANUFATURADAS E/OU RECONDICIONADAS EM CASO DE REPOSIÇÃO DE PEÇAS EM GARANTIA, APENAS E TÃO SOMENTE COM O OBJETIVO DE AGILIZAR A REPOSIÇÃO DA PEÇA QUANDO NÃO HOUVER DISPONIBILIDADE EM ESTOQUE DE PEÇAS NOVAS/ORIGINAIS. GARANTE-SE AO CLIENTE O MESMO NÍVEL DE PERFORMANCE, UTILIDADE E DESEMPENHO DAS PEÇAS REMANUFATURADAS/ RECONDICIONADAS/SIMILARES EM RELAÇÃO AOS NÍVEIS APRESENTADOS PELAS PEÇAS ORIGINAIS, BEM COMO A OCTANE FITNESS, LLC E REDE FIT4 STORE SE SUJEITARÃO A ACEITAÇÃO E CONCORDÂNCIA DO CLIENTE EM RELAÇÃO A ESSA OPÇÃO. ALÉM DISSO, GARANTE-SE TAMBÉM O MESMO PRAZO DE GARANTIA PARA AMBOS OS TIPOS DE PEÇAS.

A GARANTIA É VALIDADA NO MOMENTO DA ASSINATURA DO CHECK LIST DE MONTAGEM DO EQUIPAMENTO. A MONTAGEM DO EQUIPAMENTO DEVE SE REALIZAR NO PRAZO MÁXIMO DE ATÉ 90 (NOVENTA) DIAS DA DATA DA EMISSÃO DA NOTA FISCAL DE VENDA. ESTE EQUIPAMENTO É INDICADO PARA USO PROFISSIONAL. PESO MÁXIMO DO USUÁRIO: 160KG.

OS TERMOS E PRAZOS DE GARANTIAS DETERMINADOS PELA OCTANE FITNESS, LLC NESTE CERTIFICADO SE SOBREPÕEM A QUALQUER TERMO E PRAZO DE GARANTIA DETERMINADO PELOS FABRICANTES. DURANTE O PRAZO DE GARANTIA ESTABELECIDO, A OCTANE FITNESS, LLC ASSUME O COMPROMISSO DE SUBSTITUIR OU CONSERTAR, SEM ÔNUS, AS PEÇAS DEFEITUOSAS, APÓS ANÁLISE DO DEPARTAMENTO DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA DA REDE AUTORIZADA, SOB AS CONDIÇÕES ABAIXO ESPECIFICADAS.

APÓS O PERÍODO DE 3 MESES (90 DIAS)

O CLIENTE É RESPONSÁVEL PELA TAXA DE VISITA TÉCNICA PARA A VERIFICAÇÃO DO DEFEITO DE PARTES E/OU PEÇAS, CUJO VALOR SERÁ DEFINIDO PELA ASSISTÊNCIA TÉCNICA RESPONSÁVEL E INFORMADO AO CLIENTE COM ANTECEDÊNCIA PARA APROVAÇÃO.

A GARANTIA SERÁ ANULADA NAS SEGUINTE SITUAÇÕES:

A) DANOS PROVOCADOS POR:

- RAIOS, FOGO, ENCHENTE E/OU OUTROS DESASTRES NATURAIS;
- ÁGUA E/OU OUTRO LÍQUIDO INFILTRADO NO INTERIOR DO EQUIPAMENTO;
- EXCESSO DE SUOR CAUSADO POR FALTA DE MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO DO EQUIPAMENTO;
- QUEDAS, BATIDAS, ACIDENTES OU USO INADEQUADO;
- LIGAÇÃO DO PRODUTO EM REDE ELÉTRICA FORA DOS PADRÕES ESPECIFICADOS OU SUJEITA A UMA FLUTUAÇÃO EXCESSIVA DE VOLTAGEM;
- UTILIZAÇÃO DO PRODUTO EM AMBIENTES SUJEITOS A GASES CORROSIVOS (EX. EVAPORAÇÃO DE CLORO), UMIDADE OU TEMPERATURA EXCESSIVA;
- APLICAÇÕES DE FORÇAS E PESOS DEMASIADOS;
- MONTAGEM IMPRÓPRIA DO PRODUTO PELO USUÁRIO OU NÃO OBSERVÂNCIA DO MANUAL DE OPERAÇÃO;
- LIMPEZA COM PRODUTOS QUÍMICOS NÃO RECOMENDADOS PELA OCTANE FITNESS, LLC, QUE PODEM PROVOCAR MANCHAS.

A LIMPEZA DEVE SER EFETUADA SOMENTE COM PANOS SECOS E SILICONE RECOMENDADO;

• LUBRIFICAÇÃO INCORRETA DO EQUIPAMENTO – FALTA OU EXCESSO DE SILICONE.

B) QUANDO FOR CONSTATADO:

- MONTAGEM, MANUSEIO E / OU REPAROS POR PESSOAS OU OFICINAS NÃO AUTORIZADAS;
- ALTERAÇÃO DE PARTES ELÉTRICAS / ELETRÔNICAS ORIGINAIS;
- REMOÇÃO OU MODIFICAÇÃO DO NÚMERO DE SÉRIE;
- UTILIZAÇÃO DO PRODUTO EM DESACORDO COM O ESPECIFICADO NA OCASIÃO DA COMPRA OU NESTE TERMO;

A GARANTIA SOMENTE SERÁ VÁLIDA COM A APRESENTAÇÃO DESTE CERTIFICADO, SUA RESPECTIVA NOTA FISCAL E DO CHECK LIST DE MONTAGEM DO PRODUTO.

CATEGORIA: _____ CÓDIGO: _____
DATA: _____ CLIENTE: _____
PRODUTO: _____ NOTA FISCAL: _____
VENDEDOR: _____

Octane[®]
FITNESS



[f/fit4store](#) [yt/fit4store](#) [ig@fit4store](#)