



BIKE HORIZONTAL NAUTILUS R614

MANUAL DO USUÁRIO

Importantes Instruções de Segurança	3
Número de Série	4
Especificações	4
Antes da Montagem	5
Partes	5
Ferragens / Ferramentas	6
Montagem	7
Deslocar o Equipamento	13
Nivelar o Equipamento	13
Características	14
Características do Painel	15
Frequência Cardíaca por Contato (CHR)	18
Operações	19
Ajustes	19
Modo de Ativação / Inatividade	19
Configuração Inicial	20
Programa de Início Rápido	20
Perfis do Usuário	20
Programas	22
Pausa ou Paragem	25
Modo Resultados/Desaceleração	25
Estatísticas GOAL TRACK	25
Modo de Configuração do Painel	26
Manutenção	27
Vista Explodida	28
Resolução de Problemas	29
Certificado de Garantia	31

Para validar a assistência da garantia, mantenha o comprovante de compra original e registre as seguintes informações:

Número de série _____

Data de compra _____

Para registrar a sua garantia de produto, contate o distribuidor local.

Para informações relativas à garantia do equipamento ou se tiver questões ou problemas relacionados com o equipamento, contate o seu distribuidor Nautilus local. Para encontrar o distribuidor local, acesse: www.nautilusinternational.com

IMPORTANTES INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA



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.

- Durante a montagem do produto, mantenha sempre transeuntes e crianças afastados.
- Não ligue o equipamento enquanto não receber instruções para o fazer.
- Não monte este equipamento no exterior ou num local úmido ou molhado.
- Certifique-se de que a montagem é feita num espaço de trabalho adequado, afastado da passagem de pessoas e exposição a transeuntes.
- Alguns componentes do equipamento poderão ser pesados ou desajeitados. Peça ajuda de outra pessoa para auxiliá-lo na montagem destas peças.
- Não realize 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 reposição originais e ferragens da Nautilus. A não utilização de peças de reposição originais pode implicar risco para os utilizadores, impedir o correto funcionamento do equipamento e anular a garantia.
- Apenas utilize o equipamento quando este estiver totalmente montado e tiver sido inspecionado relativo ao desempenho correto de acordo com este 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.

Antes de utilizar este equipamento, cumpra as seguintes advertências:



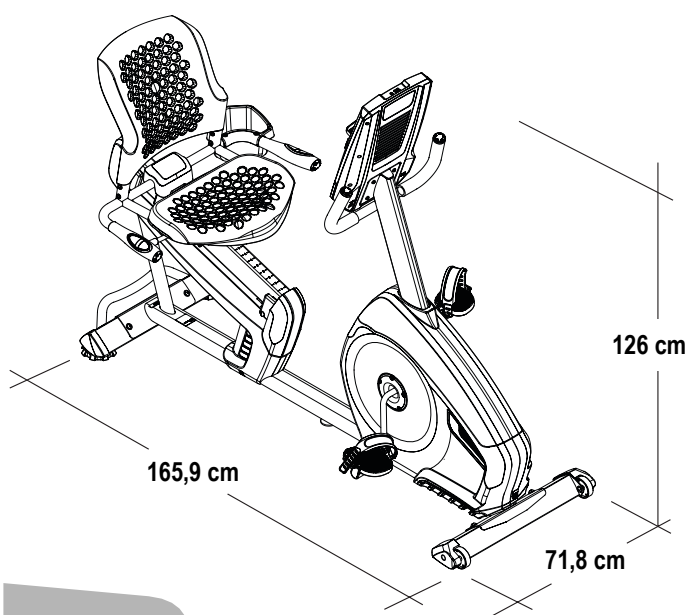
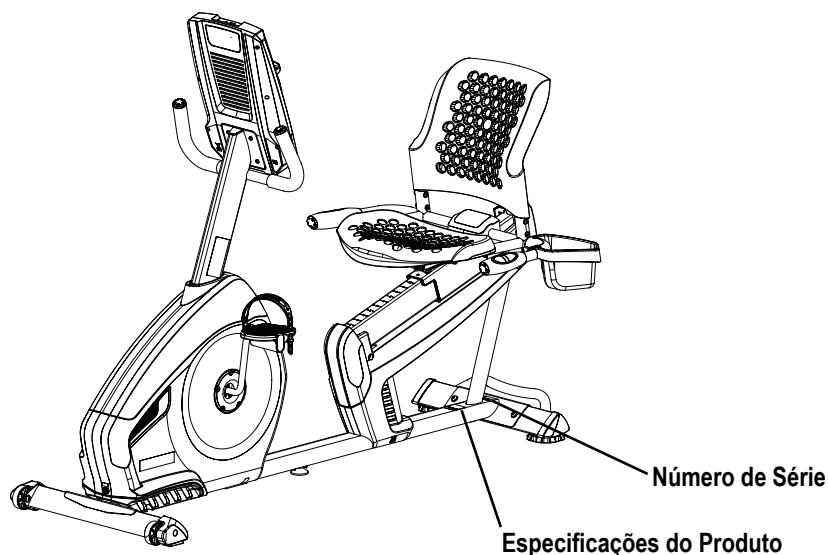
Leia e compreenda na íntegra este Manual. Guarde o Manual para futura referência.

Leia e compreenda todas as advertências no 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.

- Mantenha as crianças afastadas deste equipamento. As peças em movimento e outras funções do equipamento podem ser perigosas para as crianças.
- Não se destina à 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. Contate 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. Contate o distribuidor local relativo 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 à utilização doméstica.
- Não use roupas soltas ou jóias. 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.

NÚMERO DE SÉRIE/ESPECIFICAÇÕES

- Desligue a alimentação antes de realizar operações de assistência no equipamento.
- Não utilize este equipamento no exterior ou em locais úmidos ou molhados. Mantenha os pedais limpos e secos.
- Mantenha um espaço livre de cerca de 0,6 m de cada lado do equipamento. Esta é a distância de segurança recomendada para o acesso e passagem à volta do equipamento, bem como para saídas de emergência do mesmo. 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.
- 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. Leve 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.
- O equipamento não se destina a ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência ou conhecimentos, a menos que sejam supervisionadas ou tenham recebido instruções relativas à utilização do equipamento por uma pessoa responsável pela sua segurança.
- As crianças devem ser supervisionadas para assegurar que não brinquem com o equipamento.



Peso máximo do utilizador: 136 kg

Peso do equipamento: 38,2 kg

Área de superfície total (base) do equipamento: 11,912 cm²

Requisitos de energia:

Tensão de entrada: 100 - 240 V CA, 50/60 Hz

Tensão de saída: 9 VCC, 1,5 A



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.

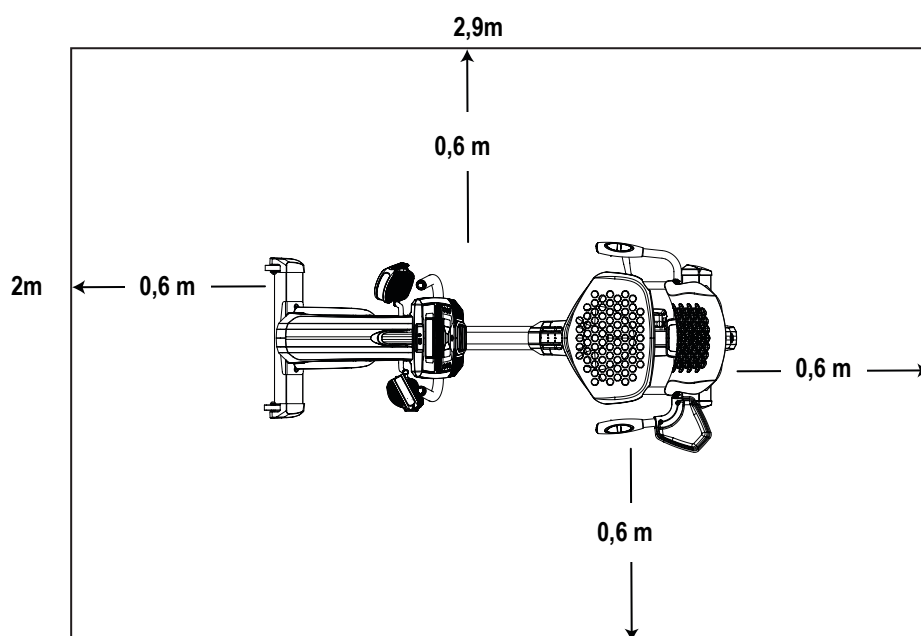
ANTES DA MONTAGEM

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 2 m x 2,9 m.

Sugestões de montagem básicas:

Considere os pontos básicos que se seguem ao montar o equipamento:

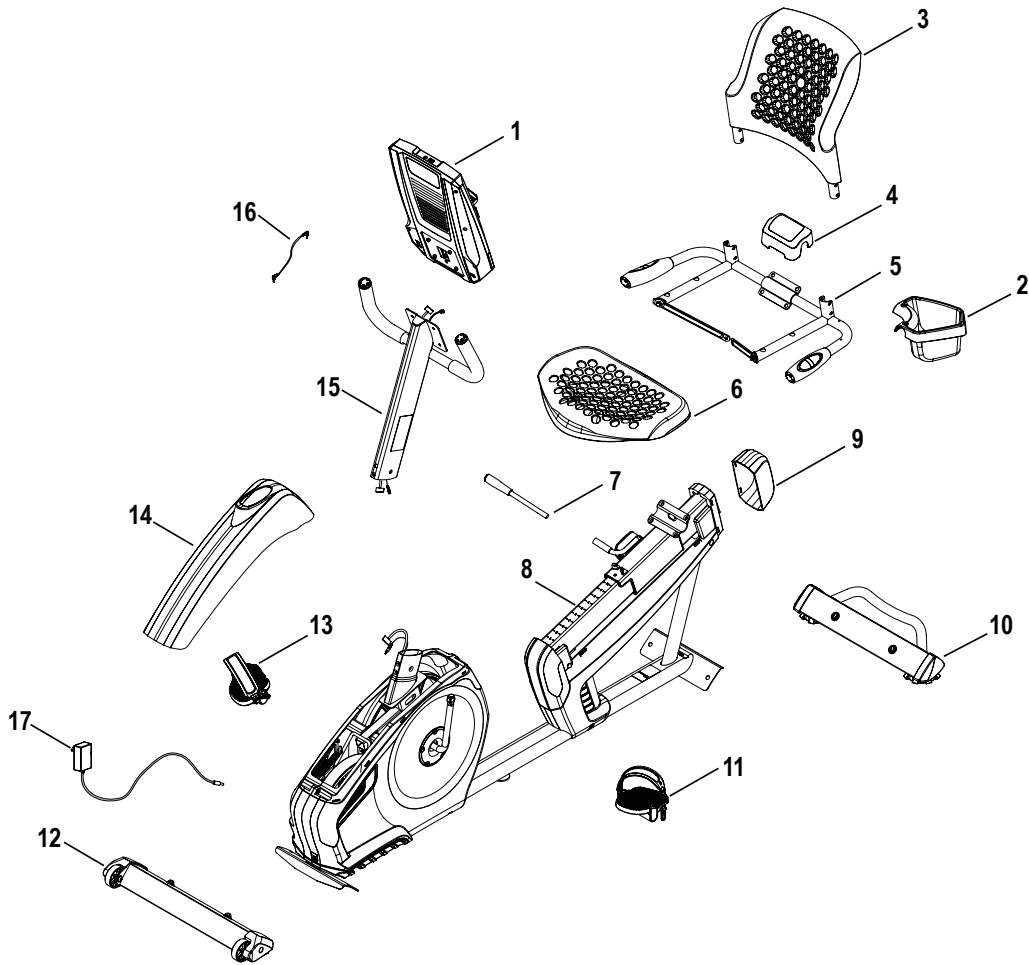
- Leia e compreenda as "Instruções de segurança importantes" antes de proceder à montagem.
- Reúna todas as peças necessárias para cada passo de montagem.
- Utilizando as chaves recomendadas, rode os parafusos e as porcas para a direita (no sentido dos ponteiros do relógio) para apertar e para a esquerda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



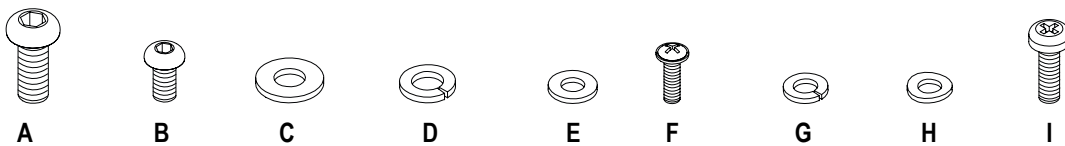
PARTES

Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição
1	1	Painel	10	1	Estabilizador Traseiro
2	1	Suporte para Garrafa	11	1	Pedal Esquerdo
3	1	Encosto do Selim	12	1	Estabilizador Dianteiro
4	1	Forro do Selim	13	1	Pedal Direito
5	1	Estrutura do Selim	14	1	Proteção Superior
6	1	Assento do Selim	15	1	Barra do Painel
7	1	Haste de Ajuste do Selim	16	1	Cabo MP3
8	1	Quadro	17	1	Adaptador AC
9	1	Tampa da Calha do Selim			

PARTES



FERRAGENS / FERRAMENTAS



Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição
A	8	Parafuso sextavado de cabeça redonda (M8x16)	F	2	Parafuso de Cabeça Phillips (M5x12)
B	10	Parafuso sextavado de cabeça redonda (M6x12)	G	14	Anilha de Bloqueio (M6)
C	8	Anilha Plana (M8)	H	4	Anilha Curva (M6)
D	8	Anilha de Bloqueio (M8)	I	4	Parafuso de Cabeça Phillips (M6x25)
E	10	Anilha Plana (M6)			

FERRAMENTAS

INCLUÍDAS

NÃO INCLUÍDAS

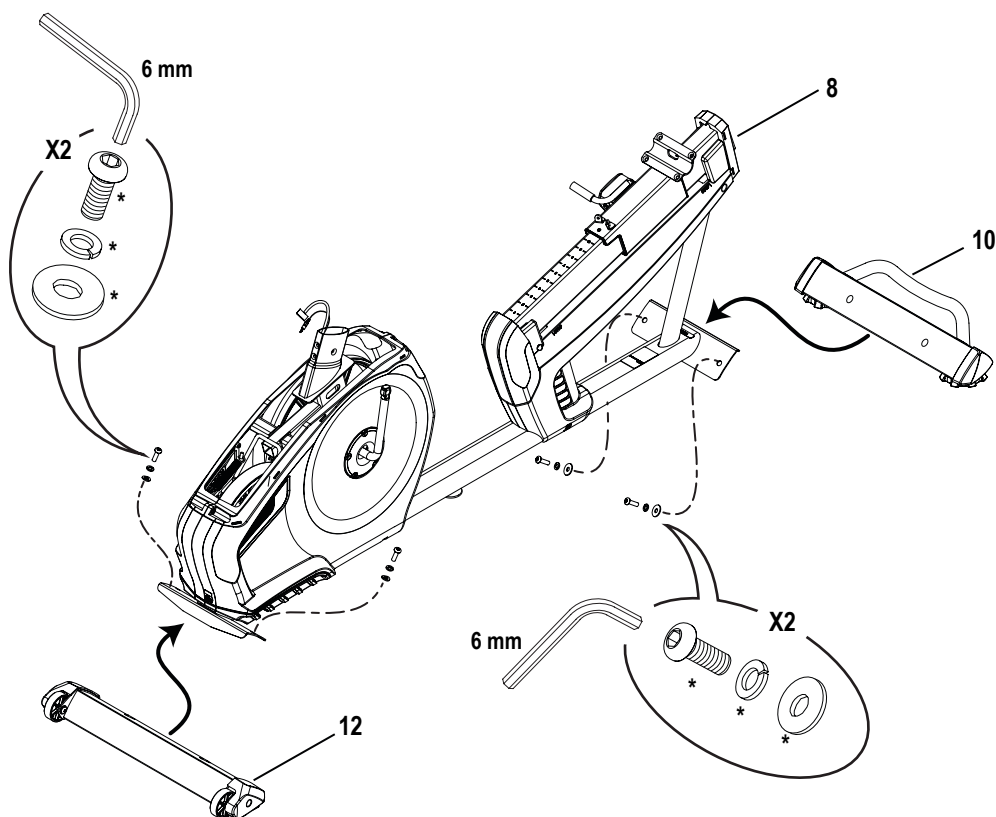
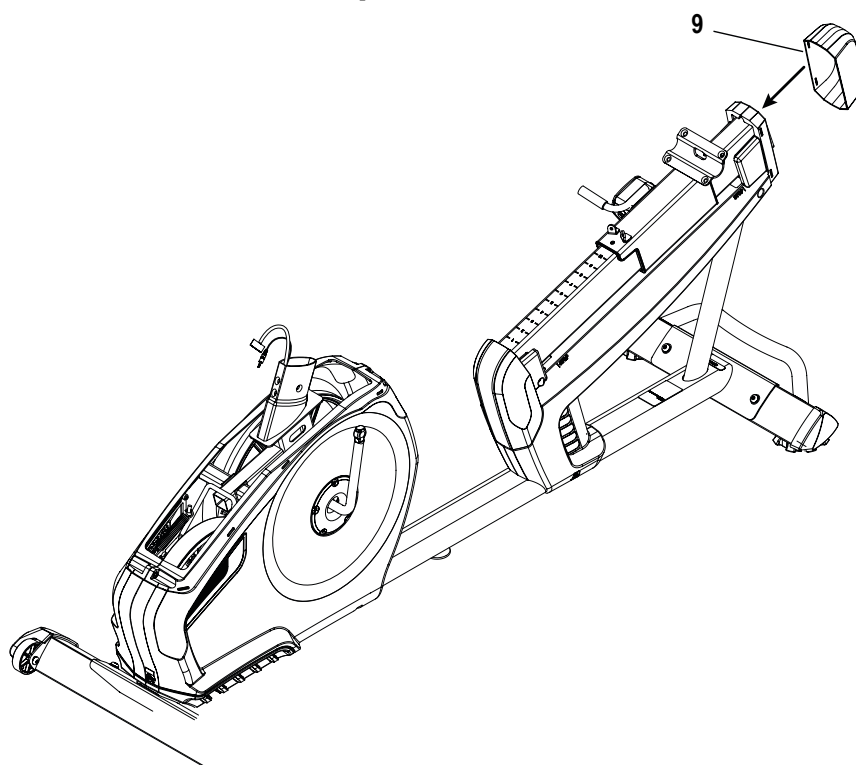


4 mm
6 mm



1a. Fixe os estabilizadores ao quadro.

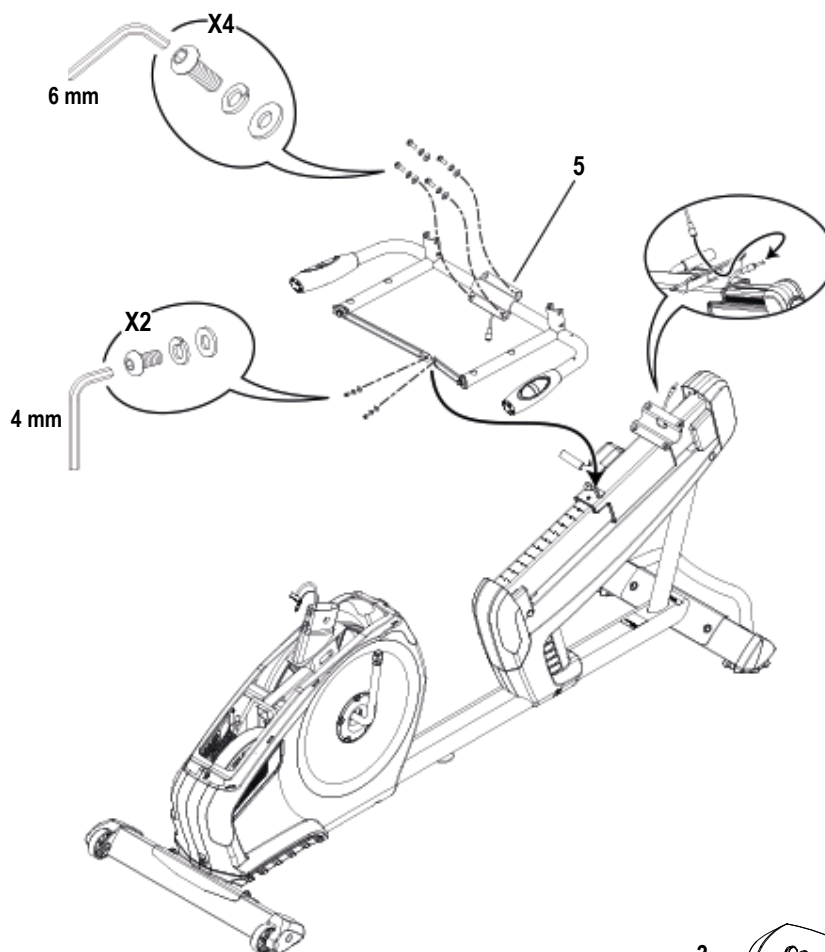
Nota: As ferragens(*) são pré-instaladas nos estabilizadores e não se encontram no conjunto de ferragens.
Certifique-se de que as rodas de transporte no estabilizador dianteiro estejam voltadas para a frente.

**1b. Fixe a tampa da calha do banco ao quadro.**

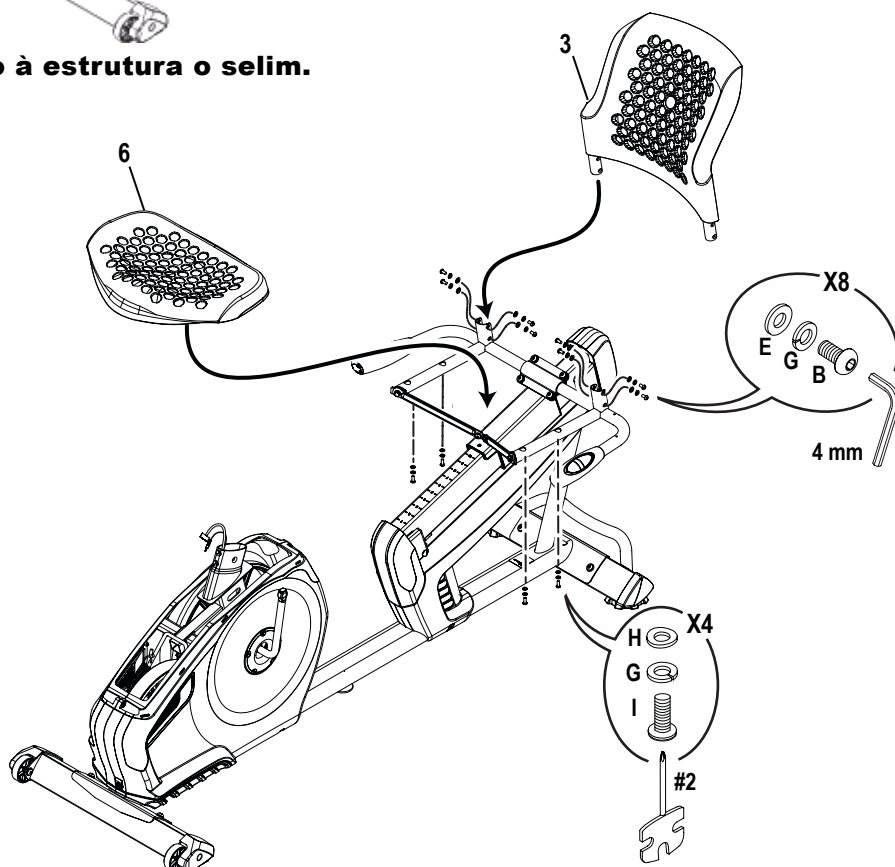
MONTAGEM

2. Fixe a estrutura do selim à calha.

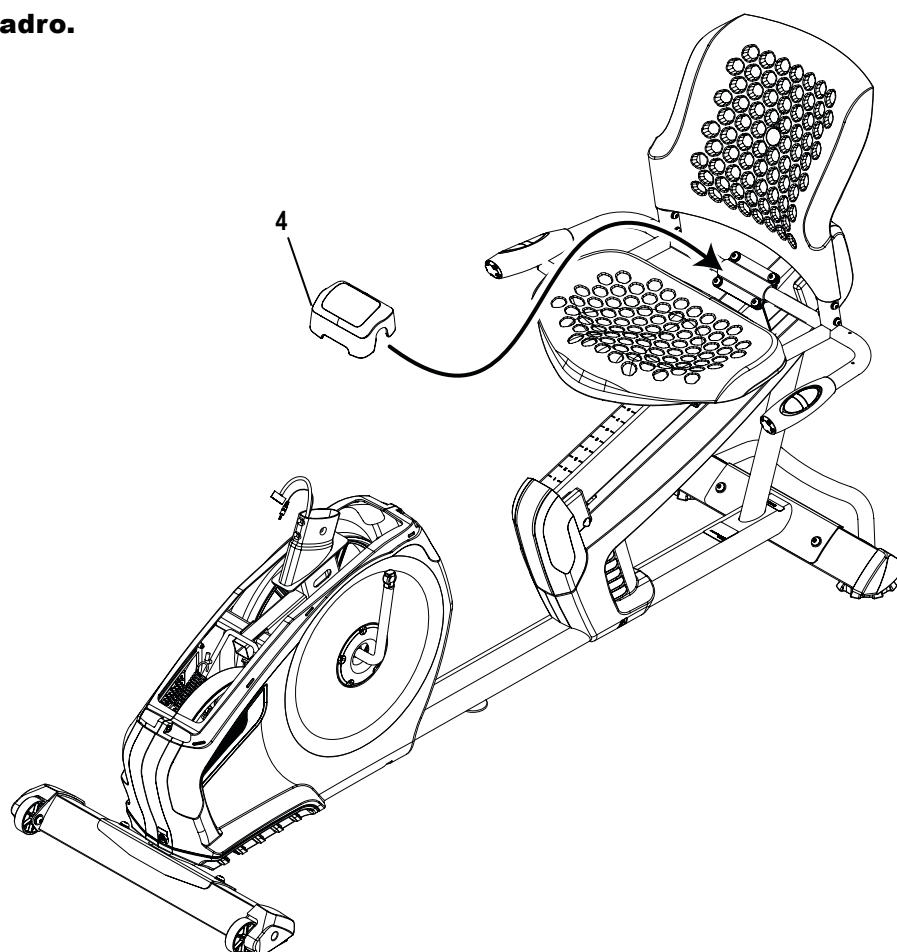
AVISO: Não dobre o cabo de frequência cardíaca. Assim que todas as ferragens forem introduzidas, certifique-se de que o mesmo está devidamente apertado.



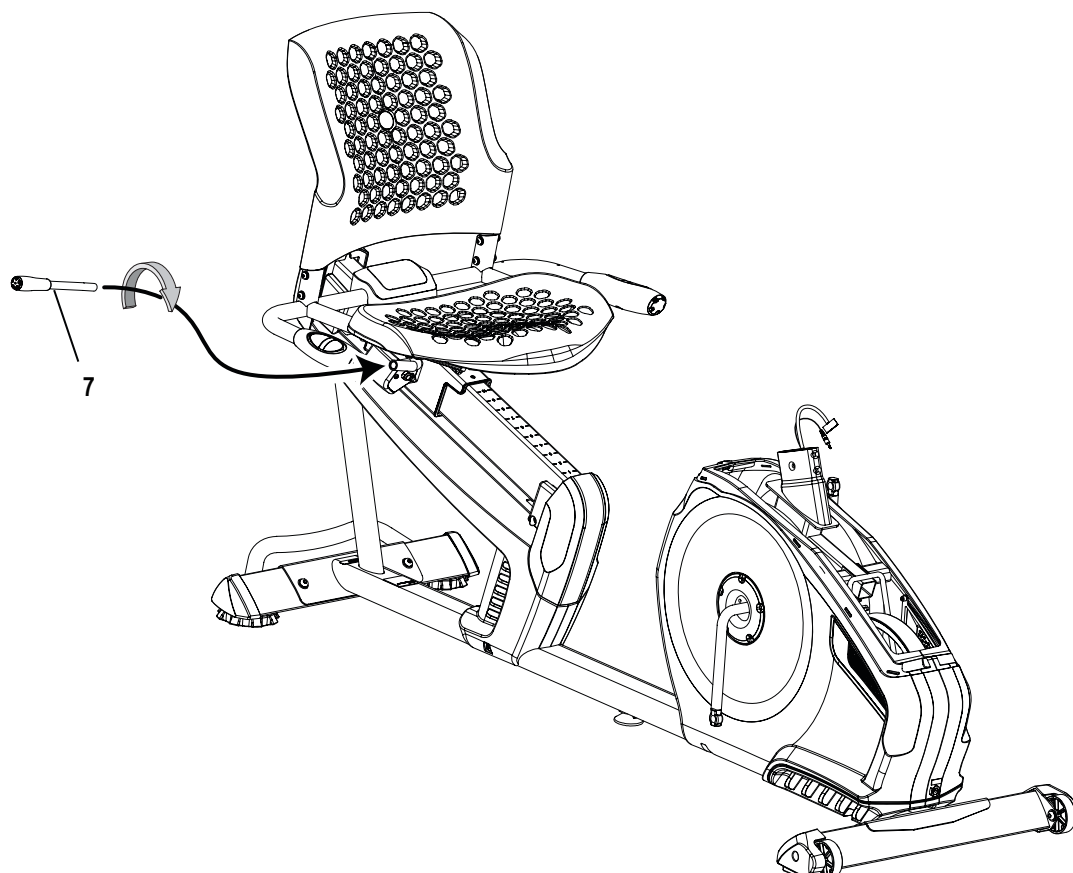
3. Fixe o assento e o encosto à estrutura o selim.



4. Fixe a tampa ao quadro.



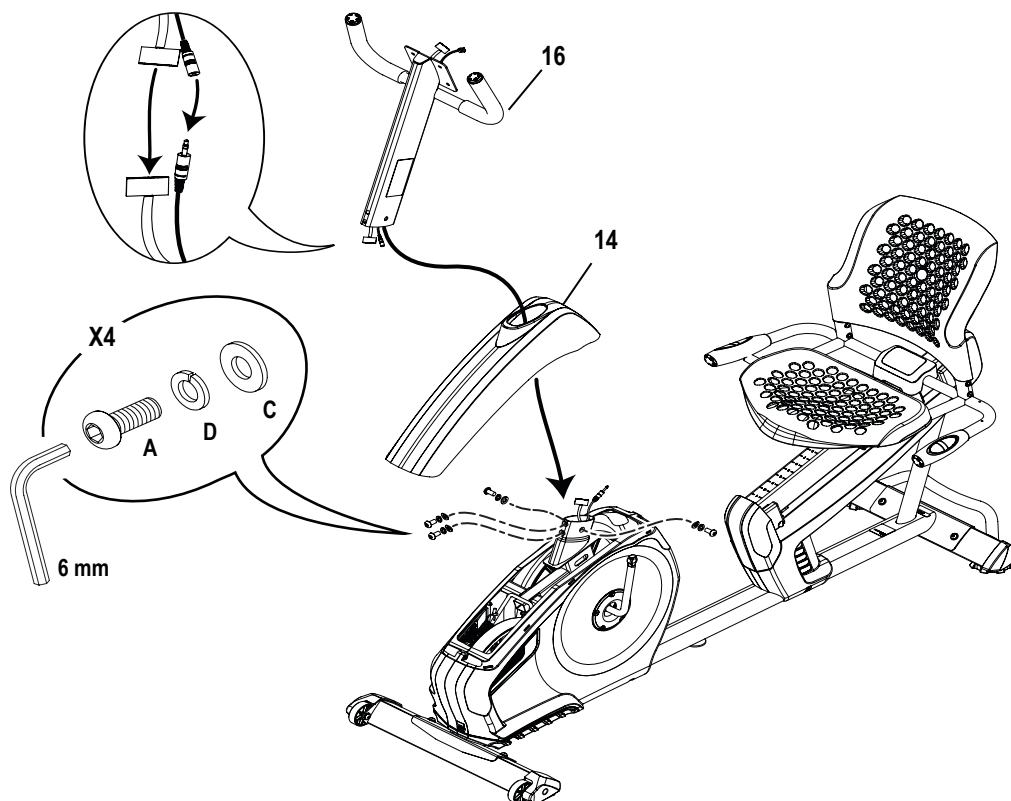
5. Fixe a haste de ajuste do selim ao quadro.



MONTAGEM

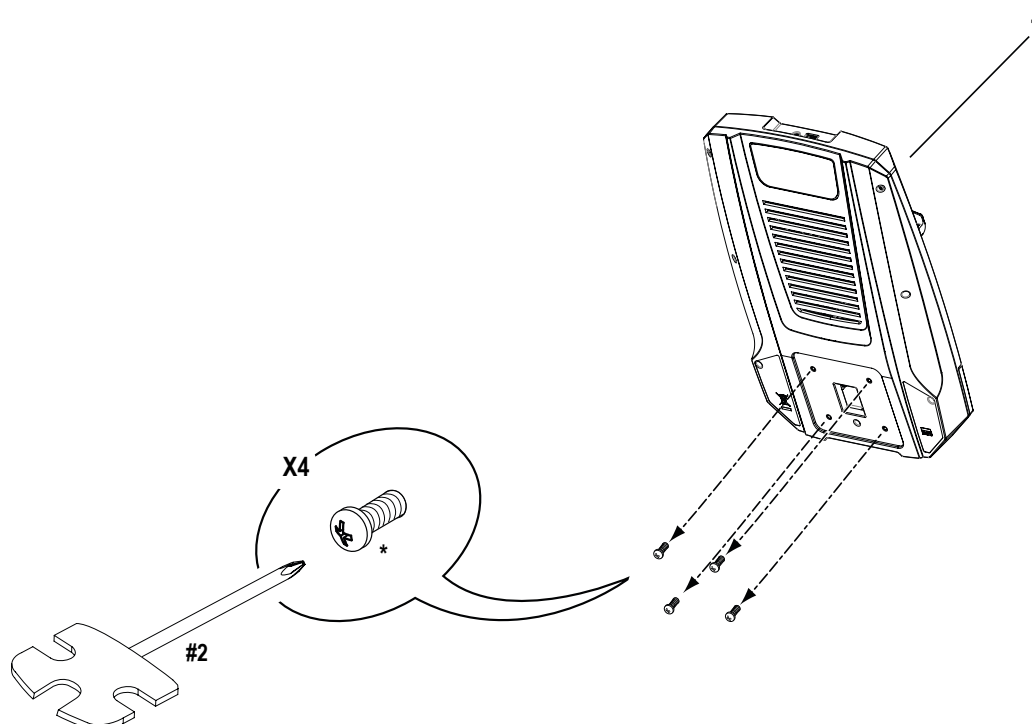
6. Ligue os cabos e fixe a barra do painel ao quadro.

AVISO: Não dobre os cabos do painel.



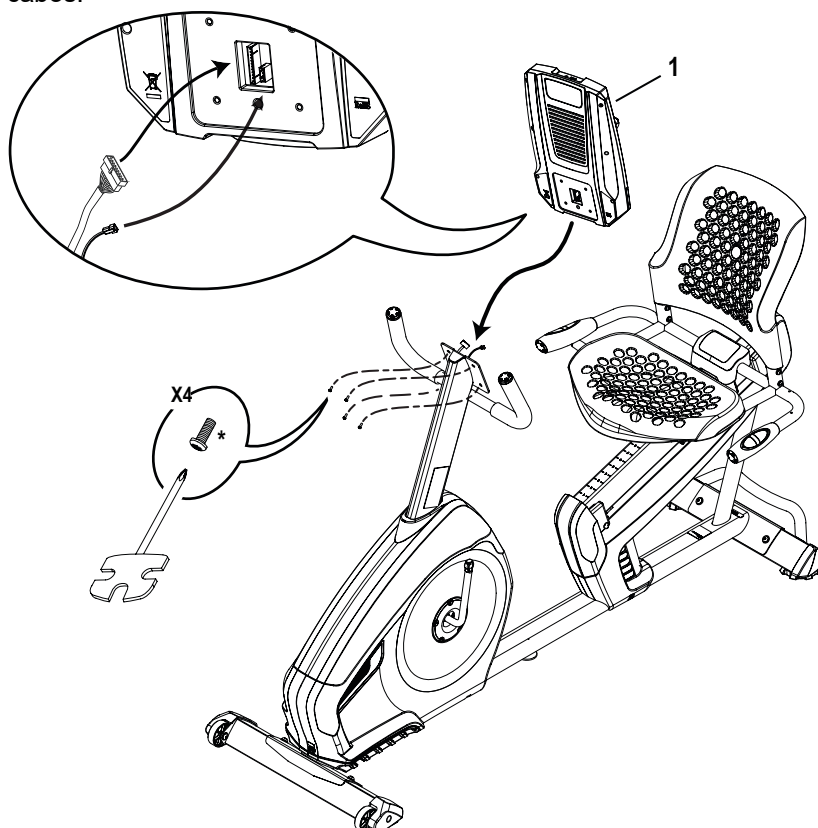
7. Retire os parafusos do painel.

NOTA: os parafusos (*) são pré-instalados e não se encontram no conjunto de ferragens.



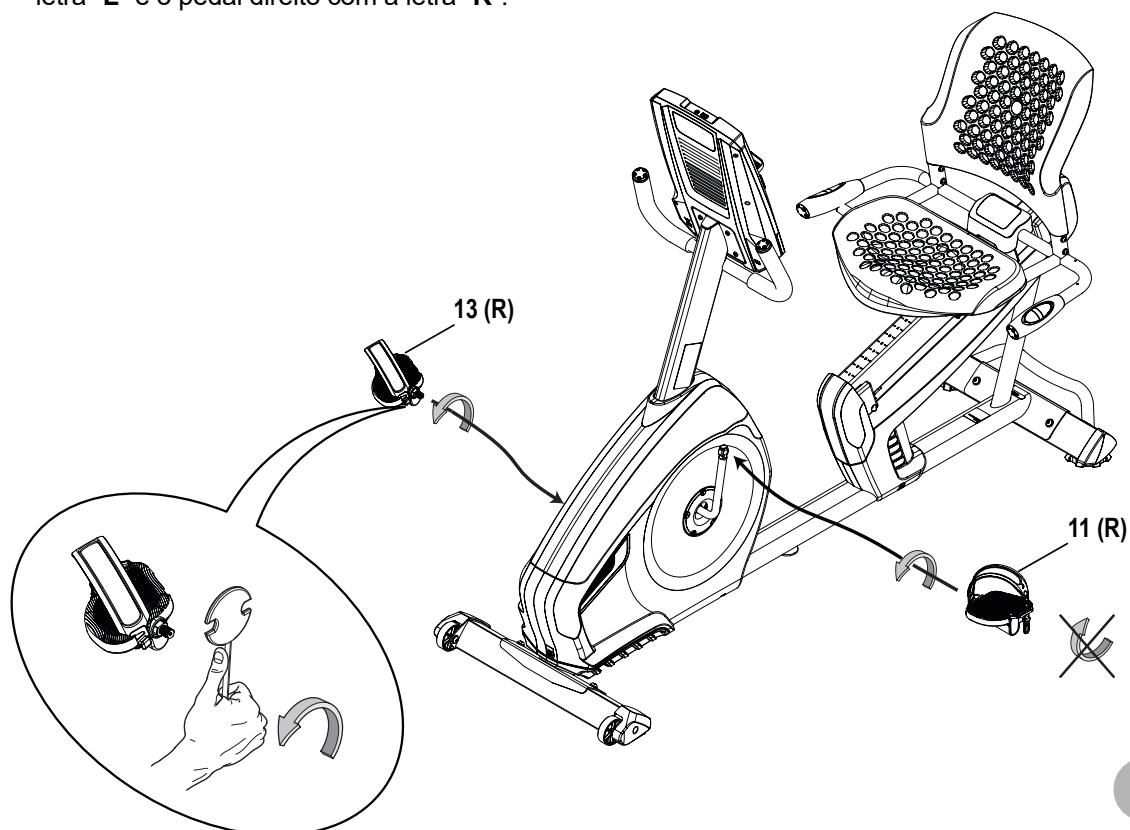
8. Ligue os cabos e fixe o painel ao quadro.

AVISO: Alinhe os grampos nos conectores do cabo e certifique-se de que os conectores fiquem encaixados.
Não dobre os cabos.



9. Fixe os pedais ao quadro.

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

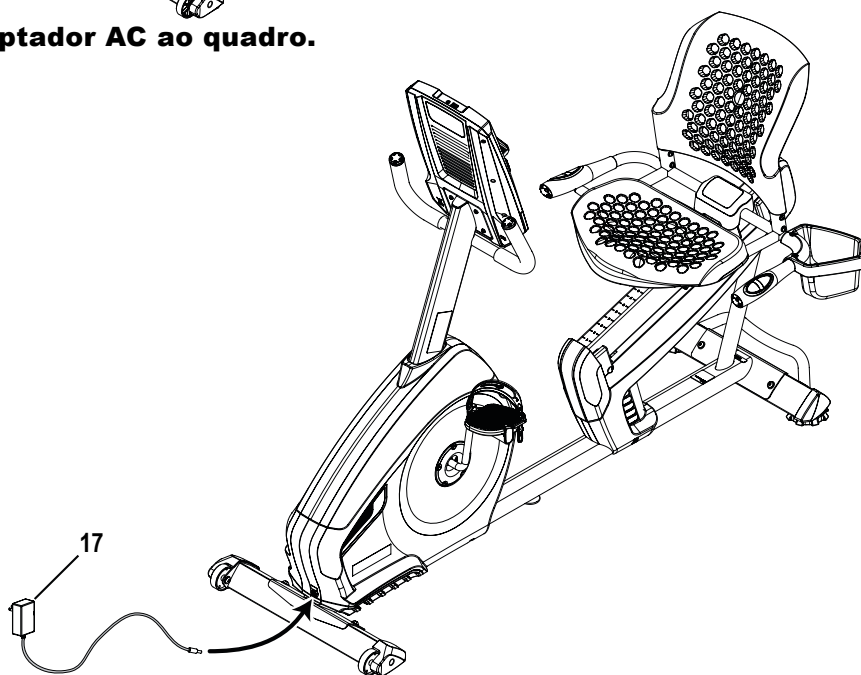


MONTAGEM

10. Fixe o suporte para garrafa ao quadro.



11. Ligue o adaptador AC ao quadro.



12. Inspeção final.

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

Certifique-se de registrar o número de série no campo adequado na parte da frente deste manual.

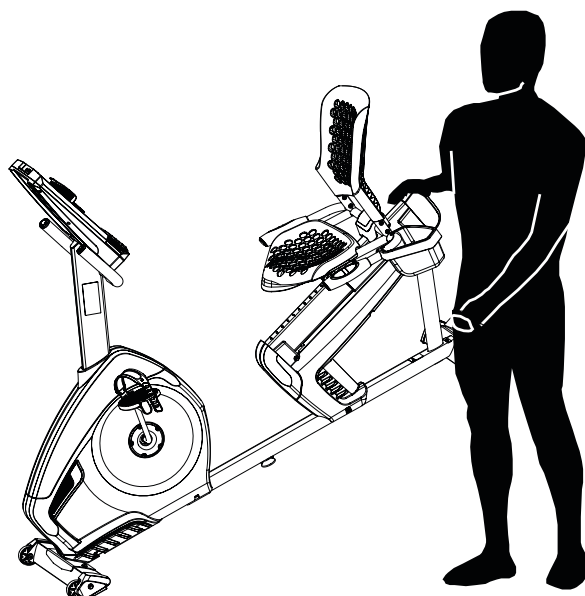
! Apenas utilize o equipamento quando este estiver totalmente montado e tiver sido inspecionado relativo ao seu desempenho correto de acordo com o Manual do Proprietário.

DESLOCAR O EQUIPAMENTO

! O equipamento pode ser deslocado por uma ou mais pessoas, dependendo das respectivas capacidades físicas. Certifique-se de que as pessoas dispostas a deslocar o equipamento tenham capacidade física para fazer isso em segurança.

1. Retire o adaptador de alimentação;
2. Utilize o estabilizador traseiro para cuidadosamente elevar o equipamento sobre os rodas de transporte;
3. Transporte o equipamento até o local desejado;
4. Baixe cuidadosamente o equipamento até a posição correta.

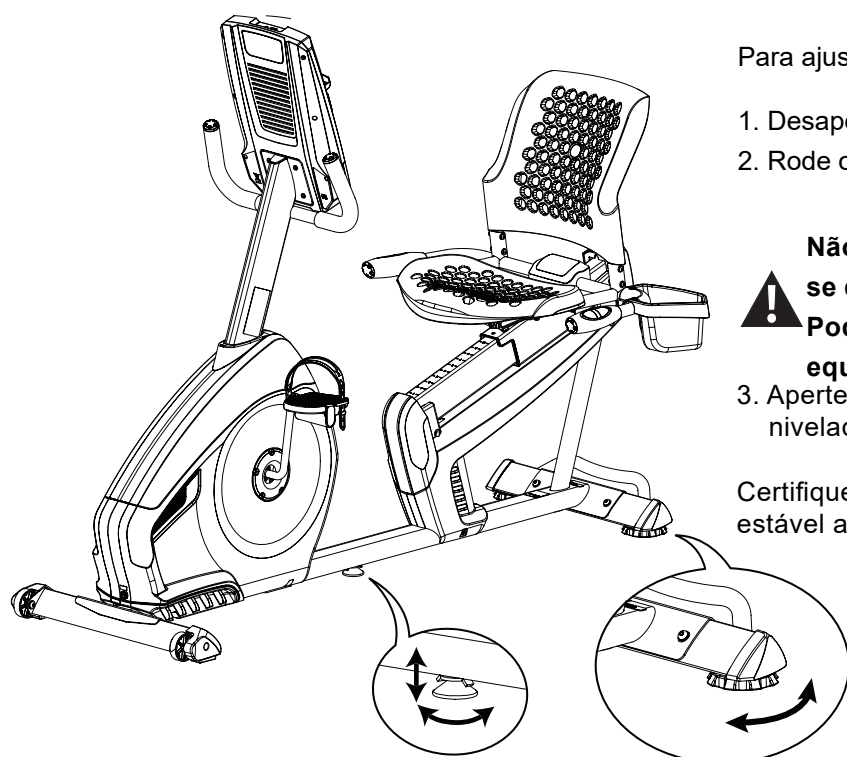
AVISO: Tenha cuidado ao deslocar a bicicleta. Os movimentos repentinos podem afetar o funcionamento do computador.



NIVELAR O EQUIPAMENTO

Em cada lado do estabilizador traseiro e em sua barra central, encontra-se os niveladores. No estabilizador traseiro, rode o botão para ajustar o pé estabilizador.

! Não ajute os niveladores a uma altura tal que se desapertem ou se soltem do equipamento. Podem ocorrer lesões ou danos ao equipamento.



Para ajustar o nivelador da barra central:

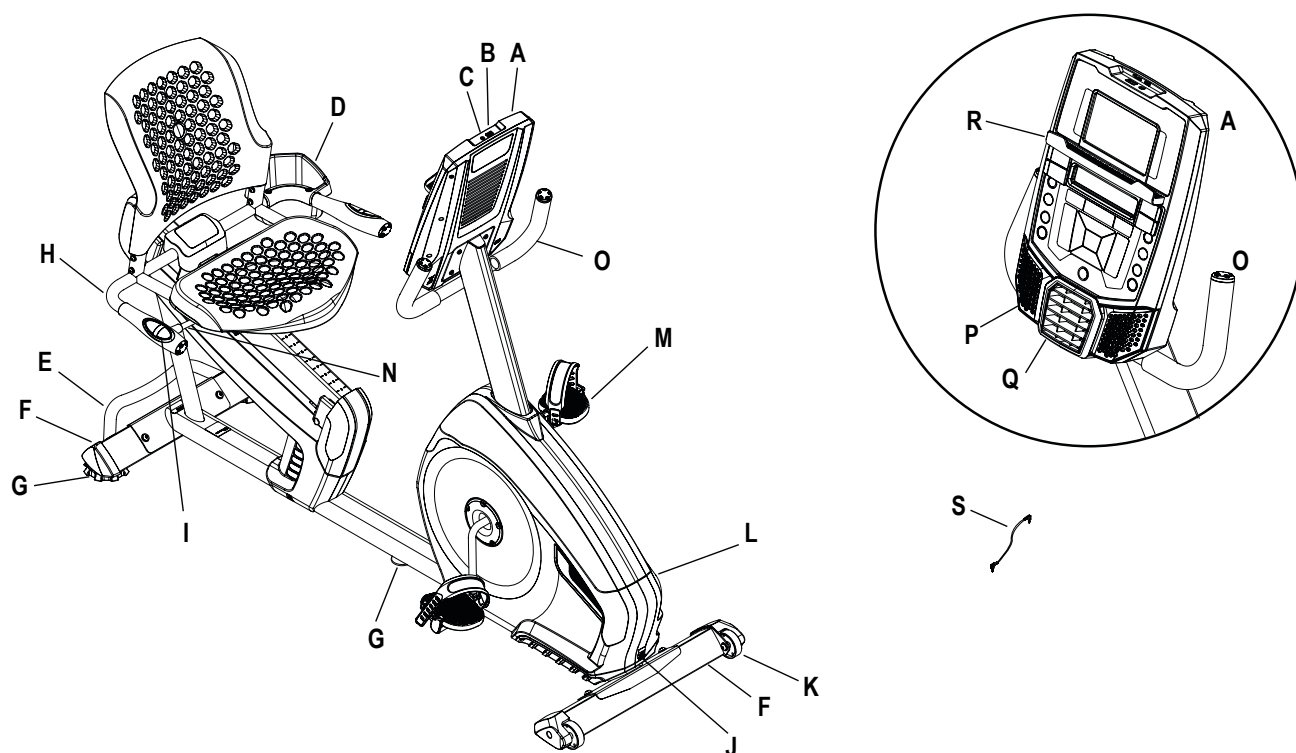
1. Desaperte a porca de bloqueio superior;
2. Rode o nivelador para ajustar a altura;

! Não ajute os niveladores a uma altura tal que se desapertem ou se soltem do equipamento. Podem ocorrer lesões ou danos ao equipamento.

3. Aperte a porta de bloqueio superior para bloquear o nivelador.

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

CARACTERÍSTICAS

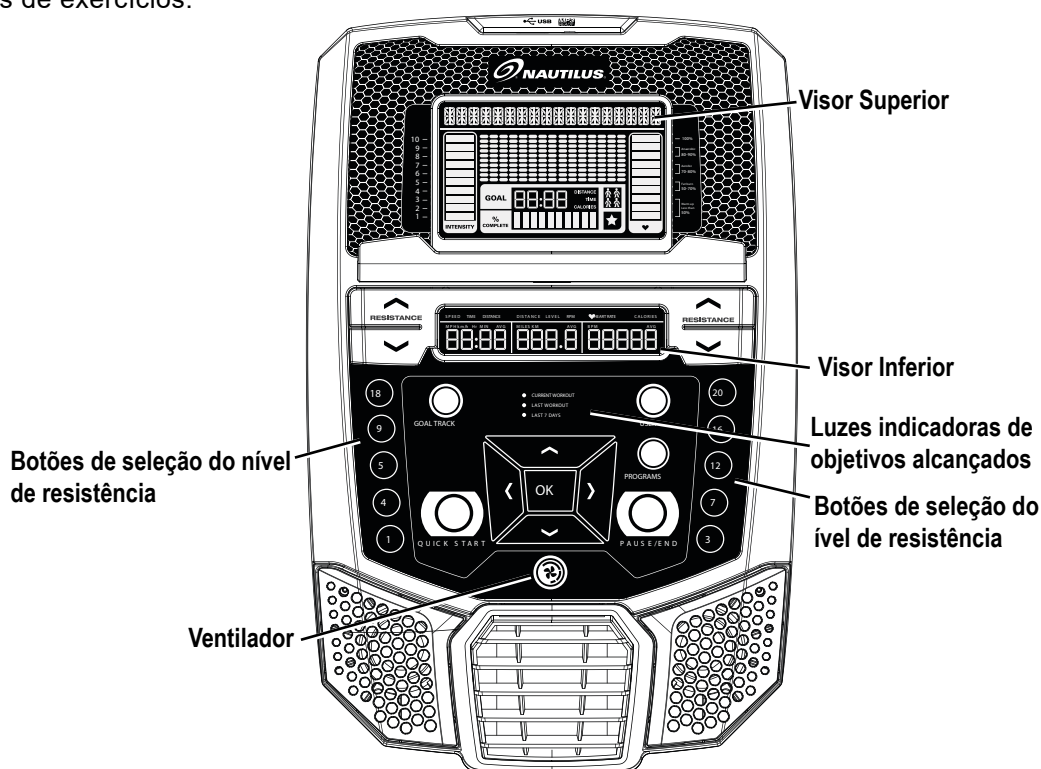


Item	Descrição	Item	Descrição
A	Painel	K	Rodas de Transporte
B	Entrada MP3	L	Proteção Superior
C	Porta USB	M	Pedal
D	Suporte para Garrafa	N	Haste de Ajuste de Selim
E	Alça de Transporte	O	Guidão Vertical
F	Estabilizador	P	Alto-falantes
G	Nivelador	Q	Ventilador
H	Guidão Horizontal	R	Suporte
I	Sensores de Frequência Cardíaca	S	Cabo MP3
J	Conector de Potência		

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 como referência. A prática excessiva de exercícios físicos pode resultar em lesões graves ou morte. Pare imediatamente os exercícios se sentir tonturas.

CARACTERÍSTICAS DO PAINEL

O painel fornece informações importante sobre o treino e te permite controlar os níveis de resistência enquanto realiza o exercício. O painel tem o visor **Nautilus Dual Track Track™** com botões de controle táteis para selecionar os programas de exercícios.



FUNÇÕES DO TECLADO

Botão de aumento da resistência (▲) - Aumenta o nível de resistência do exercício.

Botão de redução da resistência (▼) - Reduz o nível de resistência do exercício.

Botão QUICK START (início rápido) - Inicia um treino de início rápido.

Botão USER (usuário) - Seleciona um perfil de usuário.

Botão PROGRAMS (programas) - Seleciona uma categoria e um programa de treino.

Botão PAUSE / END (pausa/fim) - Coloca um treino ativo em pausa, finaliza um treino em pausa ou volta a tela anterior.

Botão GOAL TRACK (controle de objetivos) - Apresenta os totais do treino e os objetivos alcançados para o perfil do usuário selecionado.

Botão de aumento (▲) - Aumenta um valor (idade, tempo, distância ou calorias) ou percorre as opções.

Botão para a esquerda (◀) - Apresenta diferentes valores durante o treino ou percorre as opções.

Botão OK - Inicia um programa de treino, confirma a informação ou retoma um treino em pausa.

Botão para a direita (▶) - Apresenta diferentes valores durante o treino ou percorre as opções.

Botão de redução (▼) - Reduz um valor (idade, tempo, distância ou calorias) ou percorre as opções.

Botão do ventilador - Controla o ventilador em 3 velocidades.

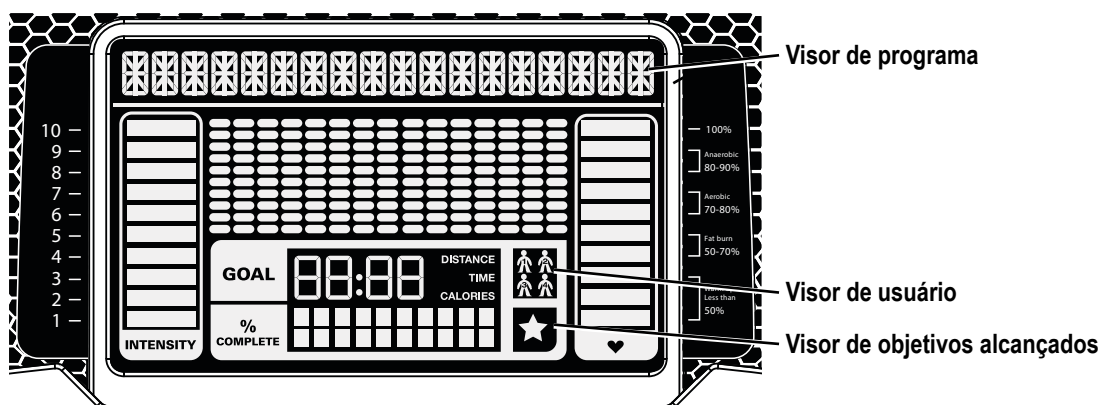
Botões de seleção do nível de resistência - Altera os níveis de resistência rapidamente durante o treino.

Luzes indicadoras de objetivos alcançados - quando é revisto um resultado, a luz indicadora de objetivos alcançados é ativada.

CARACTERÍSTICAS DO PAINEL

Visor Nautilus Dual Track™

Dados do visor superior



Visor de programas

O visor de programas apresenta informações ao usuário e a área do visor em grelha apresenta o perfil de percurso do programa. Cada coluna no perfil apresenta um intervalo (segmento de treino). Quanto mais alta for a coluna, mais elevado é o nível de resistência. A coluna intermitente apresenta o intervalo actual.

Visor de intensidade

O visor de intensidade apresenta o nível de treino no momento com base no nível de resistência atual.

Visor da zona de frequência cardíaca

A zona de frequência cardíaca indica em que zona se insere o valor da frequência cardíaca no momento para o usuário atual. Estas zonas de frequência cardíaca podem ser utilizadas como guia de treino para uma determinada zona alvo (anaeróbico, aeróbico ou queima de gordura).

⚠ **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. A frequência cardíaca apresentada no painel é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.**

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

Visor de objetivos

O visor de objetivos apresenta o tipo de objetivo atualmente selecionado (Distância, Tempo ou Calorias), o valor atual para alcançar o objetivo e a porcentagem de conclusão relativa ao objetivo.

Visor do usuário

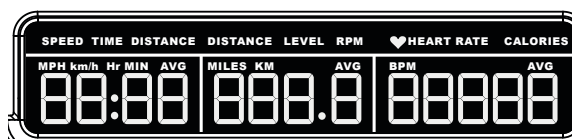
O visor do usuário apresenta o perfil do utilizador atualmente seleccionado.

Visor de objetivos alcançados

O visor de objetivos alcançados ativa-se quando é alcançado um objetivo de treino ou é superada uma meta de treino relativa a treinos passados. O visor do painel felicita e informa o utilizador relativo ao objetivo alcançado, com um som de comemoração.

Visor Nautilus Dual Track™

Dados do visor inferior



O visor inferior apresenta os valores do treino e pode ser personalizados para cada usuário.

Velocidade

O visor da velocidade apresenta a velocidade do equipamento em milhas por hora (mph) ou em quilômetros por hora (km/h).

Tempo

O campo do visor TIME (tempo) apresenta a contagem total do tempo de treino, o tempo médio para o perfil do usuário ou o tempo operacional total do equipamento.

Nota: se for realizado um treino de início rápido, durante mais de 99 minutos e 59 segundos (99:59), as unidades de tempo passam para horas e minutos (1 hora, 40 minutos).

Distância

O visor da distância apresenta a contagem da distância (milhas ou km) correspondente ao treino.

Nota: para alterar as unidades de medida entre o sistema imperial inglês ou métrico, consulte a secção "Modo de configuração do painel" neste manual.

Nível

O visor do nível apresenta o nível de resistência atual do treino.

RPM

O campo do visor RPM apresenta as rotações por minuto (RPM) do pedal.

Frequência cardíaca (Pulsação)

O visor da frequência cardíaca apresenta os batimentos por minuto (BPM) através do monitor de frequência cardíaca.

Quando o painel recebe um sinal de frequência cardíaca, o ícone fica intermitente.

⚠️ 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. A frequência cardíaca apresentada no painel é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

Calorias

O campo do visor Calories (calorias) apresenta uma estimativa das calorias queimadas durante o exercício.

Carregamento USB

Se estiver ligado um dispositivo USB à porta USB, a porta irá tentar carregar o dispositivo. A alimentação fornecida através da porta USB poderá não ser suficiente para utilizar o dispositivo e carregá-lo simultaneamente.

FREQUÊNCIA CARDÍACA POR CONTATO (CHR)

Sensores de frequência cardíaca por contato

Os sensores de frequência cardíaca por contato (CHR) enviam os sinais da frequência cardíaca para o painel. Os sensores CHR são os elementos em aço inoxidável presentes nos guidões. Para utilizá-los, coloque as mãos confortavelmente em torno dos sensores. Certifique-se de que as mãos tocam nos sensores superiores e inferiores. Segure firmemente, mas não aplique uma força excessiva ou insuficiente. Ambas as mãos devem estar em contato com os sensores para o painel detectar a frequência cardíaca. Quando o painel detectar quatro sinais de frequência cardíaca estáveis, é apresentada a frequência cardíaca inicial.

Quando o painel apresentar a frequência cardíaca inicial, mantenha as mãos imóveis durante 10 a 15 segundos. O painel irá validar a frequência cardíaca. Há muitos fatores que influenciam a capacidade dos sensores detectarem o sinal de frequência cardíaca:

- O movimento dos músculos do tronco (incluindo os braços) produz um sinal elétrico (perturbação do músculo) que pode interferir com a detecção da frequência cardíaca. O ligeiro movimento das mãos em contato com os sensores também pode causar interferência.
 - Calos e creme de mãos podem agir como camada de isolamento, reduzindo a intensidade do sinal.
 - Alguns sinais de eletrocardiograma (EKG) gerados pelas pessoas não são suficientemente fortes para serem detectados pelos sensores.
 - A proximidade de outro equipamento eletrônico pode gerar interferência.
- Se o sinal da frequência cardíaca parecer irregular após a validação, limpe as mãos e os sensores e tente novamente.

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.

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 em repouso 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.

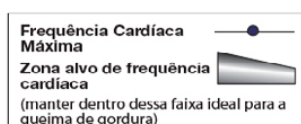
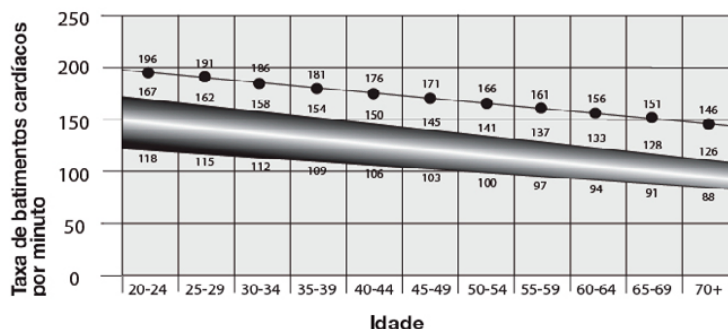
A tabela de frequência cardíaca apresenta estimativas de valores correspondentes a zona de frequência cardíaca (HRZ) mais eficaz para queimar gordura e melhorar o sistema cardiovascular. As condições físicas variam, por isso, a sua HRZ individual pode ser vários batimentos superior ou inferior ao indicado.

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 queimar.

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 relativo à sua zona de frequência cardíaca alvo individual.

Nota: Relativo 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



O QUE USAR

Use calçado esportivo com sola de borracha. Para fazer exercícios, 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. Contate o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. A frequência cardíaca apresentada no painel é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

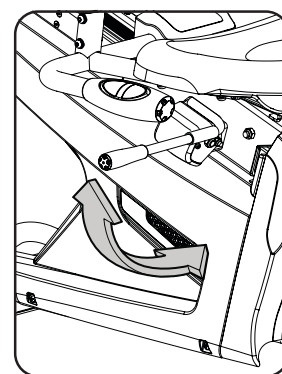


- 3 vezes por semana durante 30 minutos por dia.
- Programe os treinos antecipadamente e tente respeitar o que programou.

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 a planta do pé no centro do pedal. O joelho deve dobrar ligeiramente;
2. Se a perna estiver muito esticada ou se o pé não tocar no pedal, desloque o selim para a frente. Se a perna estiver demasiado dobrada, desloque o selim para trás;



! Saia do equipamento para ajustar o selim.

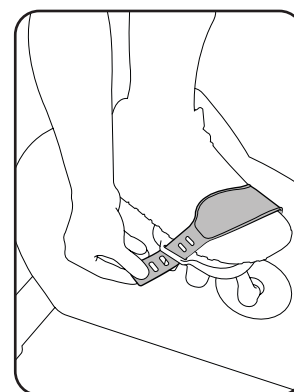
3. Empurre a haste de ajuste do selim para baixo e ajuste o selim para a altura pretendida;
4. Puxe a haste de ajuste do selim para cima para engatar o mecanismo de bloqueio. Certifique-se de que a haste esteja totalmente encaixada.

AJUSTE DA POSIÇÃO DO PÉ/DA TIRA DO PEDAL

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

1. Rode os pedais até alcançar um deles;
2. Posicione cada um dos pés nos pedais;
3. Aperte a tira sobre o pé;
4. Repita o procedimento com 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.



MODO DE ATIVAÇÃO / INATIVIDADE

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

PARAGEM AUTOMÁTICA (MODO DE INATIVIDADE)

Se o painel não receber nenhuma entrada em aproximadamente 5 minutos, será desligado automaticamente. O visor LCD estará desligado enquanto estiver no modo de inatividade.

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

CONFIGURAÇÃO INICIAL

Na primeira ativação, o painel deve ser configurado com a data, o tempo e as unidades de medida preferenciais.

1. Data: Pressione os botões de aumento/redução para ajustar o valor atualmente ativo (intermitente). Pressione os botões para a esquerda/direita para alterar o segmento correspondente ao valor atualmente ativo (mês/dia/ano).
2. Pressione OK para definir.
3. Tempo: Pressione os botões de aumento/redução para ajustar o valor atualmente ativo (intermitente). Pressione os botões para a esquerda/direita para alterar o segmento correspondente ao valor atualmente ativo (hora/minuto/AM ou PM).
4. Pressione OK para definir.
5. Unidades de medida: Pressione os botões de aumento/redução para optar por "MILHAS" (sistema imperial inglês) ou "KM" (sistema métrico).
6. Pressione OK para definir. O painel volta a tela do modo de ativação / inatividade.

Nota: para ajustar estas seleções, consulte a seção "Modo de configuração do painel".

PROGRAMA DE INÍCIO RÁPIDO (MANUAL)

O programa de início rápido (Manual) permite iniciar um treino sem introduzir informações.

Durante um treino manual, cada coluna representa um período de 2 minutos. A coluna ativada avança na tela a cada 2 minutos. Se o treino durar mais de 30 minutos, a coluna ativada se fixa na última coluna à direita e empurra as colunas anteriores para fora do visor.

1. Sente-se no equipamento.
2. Pressione o botão User (usuário) para selecionar o perfil do usuário correto. Se não tiver um perfil de usuário configurado, pode selecionar um perfil de usuário sem dados personalizados (apenas valores predefinidos).
3. Pressione o botão QUICK START (início rápido) para iniciar o programa manual.
4. Para alterar o nível de resistência, pressione os botões de aumento/redução. O intervalo atual e os intervalos futuros são definidos para o novo nível. O nível de resistência manual predefinido é 4. O tempo conta a partir de 00:00.

Nota: se for realizado um treino manual durante mais de 99 minutos e 59 segundos (99:59), as unidades de tempo passam para horas e minutos (1 hora, 40 minutos).

5. Quando terminar o treino, pare de pedalar e pressione PAUSE/END (pausa/fim) para colocar o treino em pausa. Pressione PAUSE/END (pausa/fim) novamente para terminar o treino.

Nota: os resultados do treino são gravados no perfil do usuário atual.

PERFIS DO USUÁRIO

O painel permite gravar e utilizar até 2 perfis de usuário. Os perfis do usuário gravam automaticamente os resultados de cada treino e permitem a revisão dos dados de treino.

O perfil do usuário grava os seguintes dados:

- Nome—até 10 caracteres;
- Idade;
- Peso;
- Altura;
- Género;
- Valores do treino preferencial.

Selecionar um perfil do usuário

Cada treino é guardado num perfil do usuário. Certifique-se de que selecionou o perfil do usuário correto antes de iniciar o treino. O último usuário que concluiu um treino será o usuário predefinido.

Os perfis do usuário recebem valores predefinidos até que sejam personalizados através de edição. Certifique-se de que edita o perfil do usuário para obter informações mais precisas relativo às calorias e à frequência cardíaca.

No visor no modo de ativação, pressione o botão User (usuário) para selecionar um dos perfis de usuário. O painel apresentará o nome do perfil do usuário e o ícone do perfil do usuário.

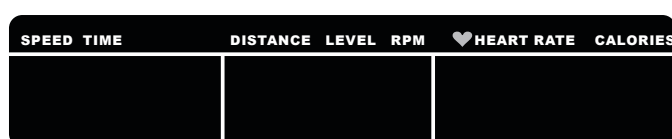
Editar o perfil do usuário

- No visor no modo de ativação, pressione o botão User (usuário) para selecionar um dos perfis de usuário.
- Pressione o botão OK para o selecionar.
- O visor do painel apresentará a indicação EDIT (editar) e o nome do perfil do usuário atual. Pressione OK para iniciar a opção para editar o perfil do usuário.
Para sair da opção, pressione o botão PAUSE/END (pausa/fim) e o painel voltará ao visor no modo de ativação.
- O visor do painel apresenta a indicação NAME (nome) e o nome do perfil do usuário atual.
Nota: o nome do usuário estará em branco se for a primeira edição. O nome do perfil do usuário está limitado a 10 caracteres.

O segmento atualmente ativo ficará intermitente. Utilize os botões de aumento/redução para se deslocar pelo alfabeto e espaço em branco (entre A e Z). Para definir cada segmento, utilize os botões para a esquerda (◀) ou para a direita (▶) para alternar entre segmentos.

Pressione o botão OK para aceitar o nome do usuário apresentado.

- Para editar os outros dados do usuário (EDIT AGE (editar idade), EDIT WEIGHT (editar peso), EDIT HEIGHT (editar altura), EDIT GENDER (editar gênero)), utilize os botões de aumento/redução para ajustar e pressione OK para definir cada opção.
- O visor do painel apresenta a indicação SCAN (apresentar). Esta opção controla o modo como os valores do treino são apresentados no visor inferior durante um treino. A definição "OFF" (desligado) permite que o usuário pressione os botões para a DIREITA ou ESQUERDA para ver os outros canais de valores do treino quando pretendido. A definição "ON" (ligado) permite que o painel apresente automaticamente os canais de valores do treino a cada 6 segundos.
O valor predefinido é "OFF" (desligado).
Pressione o botão OK para definir o modo como os valores do treino são apresentados.
- O visor do painel apresenta a indicação EDIT LOWER DISPLAY (editar visor inferior). Esta opção permite personalizar os valores do treino apresentados durante um treino.
O visor inferior apresenta todos os valores do treino, com o valor do treino ativo intermitente. O visor superior apresenta a definição do valor activo: "ON" (ligado) ou "OFF" (desligado). Pressione os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para ocultar o valor do treino ativo e pressione os botões para a esquerda (◀) ou para a direita (▶) para alternar o valor do treino ativo.
Nota: para apresentar um valor do treino oculto, repita o procedimento e altere o valor do visor superior para "ON" (ligado) relativo a esse valor.
Quando concluir a personalização do visor inferior, pressione o botão OK para o definir.



- O painel passa para o visor no modo de ativação com o usuário selecionado.

OPERAÇÕES

Trocar um perfil do usuário

1. No visor no modo de ativação, pressione o botão User (usuário) para selecionar um dos perfis de usuário.
2. Pressione o botão OK para o selecionar.
3. O visor do painel apresenta o nome do perfil do usuário atual e a indicação EDIT (editar). Pressione os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para alterar a indicação.
Nota: para sair da opção, pressione o botão PAUSE/END (pausa/fim) e o painel voltará ao visor no modo de ativação.
4. O visor do painel apresenta a indicação RESET (repor) e o nome do perfil do usuário atual. Pressione OK para iniciar a opção para trocar o perfil do usuário.
5. O painel confirmará o pedido para trocar o perfil do usuário (a seleção predefinida é "NO" (não)). Pressione os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para ajustar a seleção.
6. Pressione OK para efetuar a seleção.
7. O painel apresenta o visor no modo de ativação.

Alterar os níveis de resistência

Pressione os botões de aumento (▲) ou redução (▼) do nível de resistência para alterar o nível de resistência a qualquer momento durante um programa de treino. Para alterar rapidamente o nível de resistência, pressione o botão de seleção do nível de resistência pretendido. O painel ajusta-se ao nível de resistência selecionado através do botão.

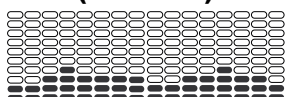
PROGRAMAS

Estes programas automatizam diferentes níveis de resistência e treino. Os programas são organizados nas categorias: Fun Rides (percursos divertidos), Mountains (montanhas) e Challenges (desafios).

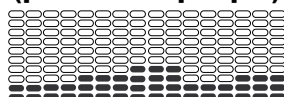
Nota: quando um usuário visualiza todas as categorias, as mesmas são expandidas para apresentar os programas em cada uma das categorias.

FUN RIDES (percursos divertidos)

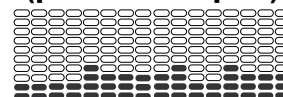
Rolling Hills (subidas)



Ride in the Park (passeio no parque)

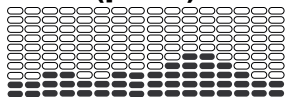


Easy Tour (percurso simples)

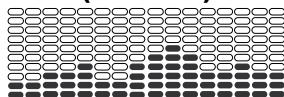


MOUNTAINS (montanhas)

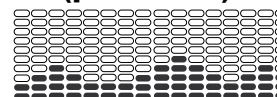
Pike's Peak (picos)



Mount Hood (montes)

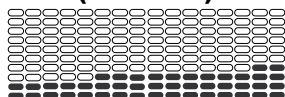


Pyramids (pirâmides)

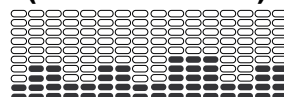


CHALLENGES (desafios)

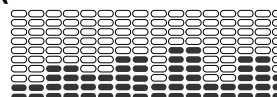
Uphill Finish (subidas)



Cross-Training (treino cruzado)



Interval (treino intervalado)



Programa de perfil e objetivos de treino

O painel permite Selecionar o programa de perfil e o tipo de objetivo de treino (Distância, Tempo ou Calorias) e definir o valor do objetivo.

1. Sente-se no equipamento.
2. Pressione o botão User (usuário) para Selecionar o perfil do usuário correto.
3. Pressione o botão de programas.
4. Pressione os botões para a esquerda (◀) ou para a direita (▶) para selecionar uma categoria de treino.
5. Pressione os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para selecionar um treino de perfil e pressione OK.
6. Utilize os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para selecionar um tipo de objetivo (Distância, Tempo ou Calorias) e pressione OK.
7. Utilize os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para ajustar o valor do treino.
8. Pressione OK para iniciar o treino orientado para objetivo. O valor do objetivo é reduzido à medida que a percentagem de conclusão aumenta.

Nota: durante o objetivo de calorias, cada coluna corresponde a um período de 2 minutos. A coluna ativa avança no visor a cada 2 minutos. Se o treino durar mais de 30 minutos, a coluna ativa fixa-se na última coluna à direita e empurra as colunas anteriores para fora do visor.

Programa de teste de fitness

O teste de fitness mede as melhorias verificadas no seu nível de forma física. O teste compara a potência de saída (em Watts) com a sua frequência cardíaca. À medida que o seu nível de forma física melhora, a potência de saída aumenta a uma determinada frequência cardíaca.

Nota: o painel tem de ser capaz de ler a informação da frequência cardíaca através dos sensores de frequência cardíaca por contacto (CHR) para funcionar correctamente.

Pode iniciar o teste de fitness a partir da categoria FEEDBACK. O programa de teste de fitness solicita que selecione primeiro o nível de forma física principiante ("BEG") ou avançado ("ADV"). O painel utilizará os valores de idade e peso para o perfil do usuário selecionado para calcular a classificação de fitness.

Inicie o treino e segure nos sensores de frequência cardíaca. Quando o teste iniciar, a intensidade do treino aumenta lentamente. Isto significa que treinará mais intensamente e, conseqüentemente, a frequência cardíaca aumentará.

A intensidade continua a aumentar automaticamente até que a frequência cardíaca alcance a "Zona de teste". Esta zona é individualmente controlada para estar perto dos 75% da frequência cardíaca máxima do seu perfil do usuário. Quando alcança a zona de teste, o equipamento mantém a intensidade estável durante 3 minutos. Isso lhe permite alcançar estabilidade (a frequência cardíaca se estabiliza). Passados 3 minutos, o painel mede a frequência cardíaca e a potência de saída. Estes números, em conjunto com a informação sobre a sua idade e o seu peso, são considerados para produzir uma "Classificação de fitness".

Nota: as classificações do teste de fitness apenas devem ser comparadas com as classificações anteriores e não com outros perfis do usuário.

Compare as suas classificações de fitness para verificar as melhorias registadas.

Programas de treino de controle da frequência cardíaca (HRC)

Os programas de controle da frequência cardíaca (HRC) permitem definir um objetivo de frequência cardíaca para o treino. O programa monitora a frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM) através dos sensores de frequência cardíaca por contacto (CHR) no equipamento ou através de uma cinta de peito do monitor de frequência cardíaca (HRM) e ajusta o treino para manter a frequência cardíaca na zona selecionada.

Nota: o painel tem de ser capaz de ler a informação da frequência cardíaca através dos sensores CHR ou do HRM para que o programa HRC funcione corretamente.

Os programas de frequência cardíaca alvo utilizam a idade e outras informações do usuário para definir os valores da zona de frequência cardíaca relativas ao treino. O visor do painel apresenta depois indicações para que possa definir o seu treino:

1. Selecione o nível de treino de controle da frequência cardíaca: Principiante ("BEG") ou Avançado ("ADV") e pressione OK.
2. Pressione os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para selecionar a percentagem de frequência cardíaca máxima: 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%.

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. A frequência cardíaca apresentada no painel é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

3. Pressione os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para selecionar o tipo de objetivo e pressione OK.
4. Pressione os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para definir o valor do objetivo de treino.
Nota: Aguarde um tempo para que a sua frequência cardíaca alcance a zona de frequência cardíaca pretendida ao definir o objetivo.
5. Pressione OK para iniciar o treino.

Programa personalizado

O programa personalizado permite definir o nível de resistência para cada intervalo e selecionar o tipo de objetivo (distância, tempo ou calorías) para criar um plano de treino personalizado. Existe um plano de treino personalizado para cada perfil do usuário.

1. Sente-se no equipamento.
2. Pressione o botão User (usuário) para selecionar o perfil do usuário correto.
3. Pressione o botão de programas.
4. Pressione os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para selecionar o programa personalizado (CUSTOM) e pressione OK.
5. O painel apresenta o controle da frequência cardíaca. Para selecionar o controle da frequência cardíaca, pressione OK. Para continuar no programa personalizado, pressione o botão para a esquerda (◀) e o painel apresenta novamente o programa personalizado. Pressione OK.
6. Para editar o programa personalizado, utilize o botão para a direita (▶) para ir para o intervalo seguinte e utilize os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para ajustar os valores de resistência. Pressione o botão OK para aceitar os valores apresentados.
7. Utilize os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para selecionar um tipo de objetivo (distância, tempo ou calorías) e pressione OK.
8. Utilize os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para ajustar o valor do treino.
9. Pressione OK para iniciar o treino. O valor do objetivo é reduzido a medida que a percentagem de conclusão aumenta.

Alterar um programa de treino durante um treino

O painel permite iniciar diferentes programas de treino a partir de um treino ativo.

1. A partir de um treino ativo, pressione PROGRAMS (programas).
2. Pressione os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para selecionar o programa de treino pretendido e pressione OK.
3. Pressione os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para selecionar o tipo de objetivo e pressione OK.
4. Pressione os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para definir o valor do treino.
5. Pressione OK para parar o treino ativo e iniciar o novo treino.

Os valores do treino anterior são guardados no perfil do usuário.

PAUSA OU PARAGEM

O painel entra no modo de pausa se o usuário deixar de pedalar e pressionar PAUSE/END (pausa/fim) durante um treino ou não existir sinal de RPM durante 5 segundos (o usuário não está pedalando). O painel apresenta uma série de mensagens que se alteram a cada 4 segundos:

- WORKOUT PAUSED (treino em pausa)
- PEDAL TO CONTINUE (pedalar para continuar)
- PUSH END TO STOP (pressione fim para parar)

Durante uma pausa no treino, pode utilizar os botões de aumento/redução para se deslocar pelos resultados manualmente.

1. Deixe de pedalar e pressione o botão PAUSE/END (pausa/fim) para colocar o treino em pausa.
2. Para continuar o treino, pressione OK ou comece a pedalar.

Para parar o treino, pressione o botão PAUSE/END (pausa/fim). O painel entra no modo de resultados/regresso à calma.

MODO DE RESULTADOS/DESACELERAÇÃO

Após um treino, o visor GOAL (objetivo) apresenta 03:00 e inicia a contagem decrescente. Durante o período de desaceleração, o painel apresenta os resultados do treino. Todos os treinos exceto os de início rápido têm um período de desaceleração de 3 minutos.

O visor LCD apresenta os valores do treino atual em três formas:

- a.) TIME (tempo; total), DISTANCE (distância; total) e CALORIES (calorias; total)
- b.) SPEED (velocidade; média), RPM (média) e HEART RATE (frequência cardíaca; média)
- c.) TIME (tempo; média), LEVEL (nível; média) e CALORIES (calorias; média).

Pressione os botões para a esquerda (◀) ou direita (▶) para se movimentar pelos resultados manualmente.

Durante o período de desaceleração, o nível de resistência se ajusta para um terço do nível médio do treino. O nível de resistência de desaceleração pode ser ajustado através dos botões de aumento e redução, mas o painel não apresentará o valor.

Pode pressionar PAUSE/END (pausa/fim) para terminar o período de resultados/desaceleração e voltar ao modo de ativação. Se não existir um sinal de RPM ou de frequência cardíaca, o painel entra automaticamente no modo de inatividade.

Estatísticas GOAL TRACK

(controle de objetivos e objetivos alcançados)

As estatísticas de todos os treinos são gravadas num perfil de usuário.

O painel **Nautilus Dual Track™** apresenta as estatísticas do treino de controle de objetivos no visor inferior em três formas:

- a.) TIME (tempo; total), DISTANCE (distância; total) e CALORIES (calorias; total)
- b.) SPEED (velocidade; média), RPM (média) e HEART RATE (frequência cardíaca; média)
- c.) TIME (tempo; média), DISTÂNCIA (distância; média) ou LEVEL (nível; média) * e CALORIES (calorias, média)

* Se as estatísticas de controle de objetivos corresponderem a um só treino, é apresentada a opção LEVEL (nível; média). Se as estatísticas de controle de objetivos corresponderem a uma combinação de vários treinos, a opção DISTANCE (distância; média) é apresentada em vez de LEVEL (nível; média).

Para visualizar as estatísticas GOAL TRACK (controle de objetivos) de um perfil de usuário:

1. No visor no modo de ativação, pressione o botão User (usuário) para selecionar o perfil de usuário correto.
2. Pressione o botão GOAL TRACK (controle de objetivos). O painel apresenta os valores de LAST WORKOUT (último treino) e ativa a luz indicadora de objetivos alcançados correspondente.

OPERAÇÕES

Nota: as estatísticas de controle de objetivos podem ser visualizadas durante o treino. Ao pressionar GOAL TRACK (controle de objetivos), os valores de LAST WORKOUT (último treino) são apresentados. Os valores do treino atual serão ocultados, exceto o visor GOAL (objetivo). Pressione novamente GOAL TRACK (controle de objetivos) para voltar ao visor de ativação.

- Pressione o botão de aumento (▲) para mover até a estatística GOAL TRACK (controle de objetivos) seguinte, "LAST 7 DAYS" (últimos 7 dias). O painel apresenta as calorias queimadas no visor (50 calorias por segmento) para os sete dias anteriores, a par dos valores totais do treino. Utilize os botões para a esquerda (◀) ou direita (▶) para se movimentar em todas as formas de estatísticas de treino.
- Pressione o botão de aumento (▲) para se movimentar até "BMI" (IMC) ou Body Mass Index (índice de massa corporal). O painel apresenta o valor do IMC com base nas definições do usuário. Certifique-se de que o valor a altura está correto para o seu perfil de usuário e de que o valor do peso está atualizado.

A medição do IMC é uma ferramenta útil que demonstra a relação entre o peso e a altura associada à gordura corporal e ao risco para a saúde. A tabela que se segue indica a classificação geral para o valor do IMC:

Abaixo do Peso Aconselhável	Inferior - 18,5
Normal	18,5 - 24,9
Acima do Peso Aconselhável	25,0 - 29,9
Obesidade	30,0 - Superior

Nota: a classificação pode superestimar a gordura corporal em atletas e outras pessoas com uma boa estrutura muscular. Do mesmo modo, pode superestimar a gordura corporal em pessoas com mais idade e que perderam massa muscular.



Contate o seu médico para obter mais informações sobre o Índice de Massa Corporal (IMC) e o peso adequado ao seu caso. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência.

- Pressione o botão de aumento (▲) para se movimentar até a indicação "SAVE TO USB - OK?" (salvar no dispositivo USB - OK?). Ao pressionar OK, é apresentada a indicação "ARE YOU SURE? - NO" (tem a certeza? - não). Pressione o botão de aumento (▲) para alterar para sim e pressione OK. O painel apresenta a indicação "INSERT USB" (inserir dispositivo USB). Insira uma unidade flash USB na porta USB. O painel grava as estatísticas na unidade flash USB. O painel apresenta a indicação "SAVING" (salvar) e depois "REMOVE USB" (remover USB) quando for seguro remover a unidade flash USB.
Nota: pressione o botão PAUSE/END (pausa/fim) para forçar a saída da indicação "SAVING" (salvar).
- Pressione o botão de aumento (▲) para se movimentar até a opção "CLEAR WORKOUT DATA -OK?" (limpar dados de treino - Ok?). Ao pressionar OK, é apresentada a indicação "ARE YOU SURE? - NO" (tem a certeza? - não). Pressione o botão de aumento (▲) para alterar para a indicação "ARE YOU SURE? - YES" (tem a certeza? - sim) e pressione OK. Os treinos do usuário serão repostos.
- Pressione GOAL TRACK (controle de objetivos) para voltar ao visor de ativação.

MODO DE CONFIGURAÇÃO DO PAINEL

O modo de configuração do painel permite acertar a data e a hora, definir as unidades de medida para o sistema imperial ou o métrico, alterar o tipo de equipamento, controlar as definições do som (ligar/desligar) ou consultar as estatísticas de manutenção (registro de erros e horas de funcionamento – apenas para utilização por parte dos técnicos de assistência).

- Pressione continuamente o botão PAUSE/END (pausa/fim) e o botão de direita simultaneamente durante 3 segundos no modo de ativação para entrar no modo de configuração do painel.
Nota: pressione PAUSE/END (pausa/fim) para sair do modo de configuração do painel e voltar ao visor do modo de ativação.

MODO DE CONFIGURAÇÃO DO PAINEL

2. O visor do painel apresenta a indicação da data com a definição atual. Para alterar, pressione os botões de aumento/ redução para ajustar o valor atualmente ativo (intermitente). Pressione os botões para a esquerda/direita para alterar o segmento correspondente ao valor atualmente ativo (mês/dia/ano).
3. Pressione OK para definir.
4. O visor do painel apresenta a indicação da hora com a definição atual. Pressione os botões de aumento/ redução para ajustar o valor atualmente ativo (intermitente). Pressione os botões para a esquerda/ direita para alterar o segmento correspondente ao valor atualmente ativo (hora/minuto/AM ou PM).
5. Pressione OK para definir.
6. O visor do painel apresenta a indicação das unidades com a definição atual. Para alterar, pressione OK para iniciar a opção de unidades. Pressione os botões de aumento/redução para alternar entre "MILES" (milhas) (sistema imperial inglês) e "KM" (sistema métrico).
Nota: se as unidades se alterarem quando existirem dados nas estatísticas do usuário, as estatísticas são convertidas para as novas unidades.
7. Pressione OK para definir.
8. O visor do painel apresenta a indicação do tipo de equipamento com a definição atual. Pressione os botões de aumento/redução para alternar entre "BIKE" (bicicleta) e Elíptico ("ELIP").
9. Pressione OK para definir.
10. O visor do painel apresenta a indicação das definições do som com a definição atual. Pressione os botões de aumento/redução para alternar entre "ON" (ligar) e "OFF" (desligar).
11. Pressione OK para definir.
12. O visor do painel apresenta a indicação TOTAL RUN HOURS (total de horas de funcionamento) do equipamento.
13. Para a indicação seguinte, pressione o botão OK.
14. O visor do painel apresenta a indicação da versão do software.
15. Para a indicação seguinte, pressione o botão OK.
16. O painel apresenta o visor do modo de ativação.

MANUTENÇÃO

Leia todas as instruções de manutenção antes de iniciar quaisquer operações de trabalho. 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, por ventura, 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.

MANUTENÇÃO

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 unidade do equipamento e do painel.

Nota: evite a acumulo excessivo de umidade no painel.

AVISO: Se necessário, utilize apenas um pouco de sabão suave e um pano macio para limpar o painel. Não limpe com um solvente à base de petróleo, produtos de limpeza para automóveis, nem com qualquer produto que contenha amoníaco. Não limpe o painel sob a luz direta do sol, nem com temperaturas elevadas. Certifique-se de que o painel fique isento de umidade

Semanalmente:

Limpe o equipamento para remover pó, sujeira ou resíduos das superfícies. Verifique se o selim desliza facilmente. Caso seja necessário, aplique uma camada muito fina de lubrificante à base de silicone para facilitar a utilização.

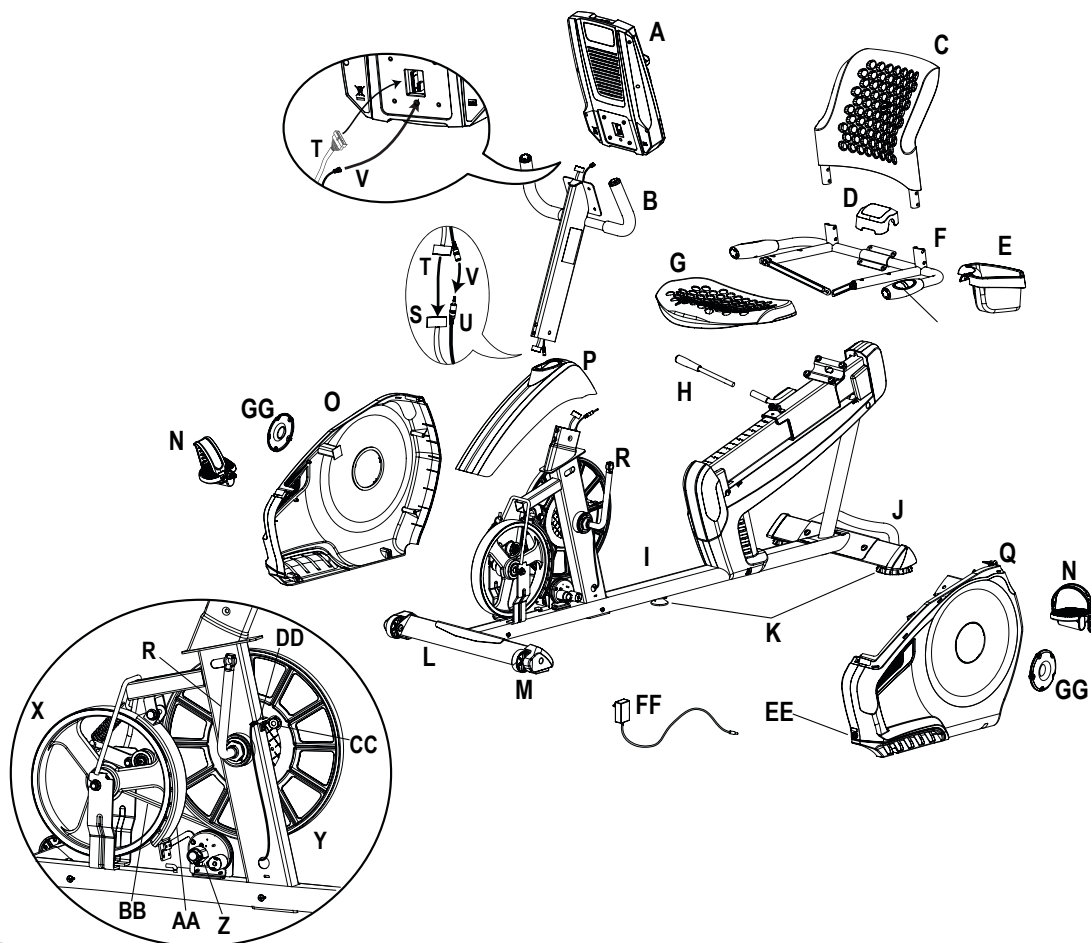
! **O lubrificante de silicone não se destina ao consumo humano. Mantenha fora do alcance das crianças. Guarde num local seguro.**

Nota: não utilize produtos à base de petróleo.

Mensalmente

ou após 20 horas: Verifique os pedais e os braços e, se necessário, aperte-os. Certifique-se de que todos os parafusos estão apertados. Aperte-os, se necessário.

VISTA EXPLODIDA



A	Painel	L	Estabilizador Dianteiro	W	Sensor de Frequência Cardíaca
B	Barra do Painel	M	Roda de Transporte	X	Volante
C	Encosto do Selim	N	Pedais	Y	Polia de Transmissão
D	Forro do Selim	O	Proteção Direita	Z	Servomotor
E	Suporte de Garrafa	P	Proteção Superior	AA	Travões
F	Barra do Guiador, Lateral	Q	Proteção Esquerda	BB	Correia de Transmissão
G	Parte Inferior do Selim	R	Manivela do Pedal	CC	Ímã do Sensor de Velocidade
H	Haste de Ajuste de Selim	S	Cabo do Painel Inferior	DD	Sensor de Velocidade
I	Barra Central	T	Cabo do Painel Superior	EE	Entrada de corrente
J	Estabilizador Traseiro	U	Cabo Inferior de Frequência Cardíaca	FF	Adaptador AC
K	Nivelador	V	Cabo Superior de Frequência Cardíaca	GG	Tampa do Disco de Engrenagem

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Condição/problema	Elementos a verificar	Solução
Ausência de imagem/imagem parcial/a unidade não liga	Verificar a tomada elétrica (parede)	Certifique-se de que a unidade está ligada a uma tomada funcional.
	Verificar a ligação na parte da frente 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.
	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. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Verificar 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.
	Visor do painel	Se o painel apresentar apenas uma imagem parcial e todas as ligações estiverem corretas, substitua o painel.
		Se os passos acima indicados não solucionarem o problema, contate o seu distribuidor local para obter ajuda.
A unidade funciona, mas a frequência cardíaca por contato não é apresentada	Ligação do cabo de frequência cardíaca não painel	Certifique-se de que o cabo está corretamente ligado ao painel.
	Ligação à caixa do cabo de frequência cardíaca	Certifique-se de que os cabos das barras do guidão e o cabo para o painel estão corretamente ligados e isentos de danos.
	Contato com o sensor	Certifique-se de que tem as mãos centradas nos sensores de frequência cardíaca. As mãos devem estar imóveis com uma pressão relativamente semelhante aplicada em cada lado.
	Mãos secas ou com calos	Os sensores podem ter dificuldade na detecção perante mãos secas ou com calos. Um creme condutor para eletrodos (creme de frequência cardíaca) pode ajudar a melhorar a condução. Este tipo de creme está disponível na web ou em lojas de especialização médica ou esportiva.
	Guiador estático	Se os testes revelarem outros problemas, o guiador estático deve ser substituído.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Condição/problema	Elementos a verificar	Solução
Ausência de leitura da velocidade/RPM, o painel apresenta o código de erro "Please Pedal" (pedale por favor)	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. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Verificar a posição do ímã (requer a remoção da proteção)	O ímã deve permanecer no devido lugar na polia.
	Verificar o sensor de velocidade (requer a remoção da proteção)	O sensor de velocidade deve estar alinhado com o ímã e ligado ao cabo de dados. Realinhe o sensor, se necessário. Proceda à substituição se o sensor ou o cabo de ligação estiverem danificados.
A resistência não muda (a máquina liga e funciona)	Pilhas (se instaladas)	Substitua as pilhas e confirme o correto funcionamento.
	Verifique o painel	Verifique se existem sinais visuais de que o painel possa estar danificado. Substitua o painel se o mesmo estiver danificado.
	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. Reconecte todas as ligações. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Se os passos acima indicados não solucionarem o problema, contate o seu distribuidor local para obter ajuda.	
O Painel desliga (entra no modo de inatividade) durante a utilização	Verificar a tomada elétrica (parede)	Certifique-se de que a unidade está ligada a uma tomada funcional.
	Verificar a ligação na parte da frente 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.
	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 correctamente. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Reiniciar o equipamento	Desligue a unidade da tomada durante 3 minutos. Volte a ligar o equipamento à tomada.
	Verificar a posição do ímã (requer a remoção da proteção)	O ímã deve permanecer no devido lugar na polia.
	Verificar o sensor de velocidade (requer a remoção da proteção)	O sensor de velocidade deve estar alinhado com o ímã 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 ventilador não liga ou não desliga	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. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Reiniciar o equipamento	Desligue a unidade da tomada durante 3 minutos. Volte a ligar o equipamento à tomada.
O ventilador não liga, mas o painel funciona	Verificar se o ventilador está bloqueado	Desligue a unidade da tomada durante 5 minutos. Retire o material do ventilador. Se necessário, desmonte o painel para ajudar na remoção. Substitua o painel se não for possível retirar o bloqueio.
A unidade oscila/não permanece nivelada	Verificar o ajuste do nivelador	Ajuste os niveladores até que o equipamento esteja nivelado.
	Verificar a superfície em que está a unidade	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	Verificar a ligação de engrenagem do pedal	O pedal deve estar devidamente engrenado. Certifique-se de que a ligação não está apertada transversalmente.
Estalido audível ao pedalar	Verificar a ligação do braço de engrenagem do pedal	Retire os pedais. Certifique-se de que não existe detritos nas roscas e volte a instalar os pedais.
Deslocamento/ranger do selim durante a utilização	Ferragens	Verifique as ferragens que fixam o selim e aperte-as firmemente.

CERTIFICADO DE GARANTIA

A NAUTILUS, INC., GARANTE O PRODUTO BIKE HORIZONTAL NAUTILUS R614 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 NAUTILUS, INC. ESTENDE A GARANTIA DESTE PRODUTO, COBRINDO EVENTUAIS DEFEITOS DE FABRICAÇÃO QUE O MESMO POSSA APRESENTAR NO DECORRER DESTE PRAZO CONFORME DESCRITO ABAIXO:

- 03 (TRÊS) ANOS PARA O QUADRO.
- 01 (UM) ANOS PARA DEMAIS PARTES E PEÇAS.

A NAUTILUS, INC. 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 NAUTILUS, INC. 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: 136KG.

OS TERMOS E PRAZOS DE GARANTIAS DETERMINADOS PELA NAUTILUS, INC. NESTE CERTIFICADO SE SOBREPÕEM A QUALQUER TERMO E PRAZO DE GARANTIA DETERMINADO PELOS FABRICANTES. DURANTE O PRAZO DE GARANTIA ESTABELECIDO, A NAUTILUS, INC. 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: _____



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