SCHWINN™
230 / 510R

MANUAL DE MONTAGEM/MANUAL DO PROPRIETÁRIO

ÍNDICE

Instruções de segurança importantes 3
Etiquetas de advertência de segurança/ número de série 5
Especificações 6
Antes da montagem 6
Peças 7
Ferragens 8
Ferramentas 8
Montagem 9
Deslocar o equipamento 19
Nivelar o equipamento 20
Características 21
Características da consola 22
Monitor de frequência cardíaca com Bluetooth® 24
Frequência cardíaca por contacto (CHR) 24
Operações 26
Ajustes 26
Modo de ativação/inativo 26
Programa manual (arranque rápido) 27
Programa intervalado 27
Programas de desafio 27
Modificar a apresentação dos valores do treino 29
Pausa ou paragem 29
Modo de resumo 29
Manutenção 30
Peças de manutenção 31
Resolução de problemas 32

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

Número de série _____

Data de compra _____

Se adquirido nos EUA/Canadá: Para registar a garantia do equipamento, aceda a: **www.SchwinnFitness.com/register**

Ou ligue para o número 1 (800) 605–3369.

Se adquirido fora dos EUA/Canadá: Para registar a garantia do equipamento, contacte o distribuidor local.

Para informações relativas à garantia do equipamento ou se tiver questões ou problemas relacionados com o mesmo, contacte o seu distribuidor local. Para encontrar o distribuidor local, aceda a: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 EUA, www.NautilusInc.com — Serviço de Assistência ao Cliente: América do Norte (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | fora dos EUA: www.nautilusinternational.com

| © 2020 Nautilus, Inc. | Schwinn, o logótipo Schwinn Quality, Schwinn 230, Schwinn 510R, Schwinn Toolbox, Bowflex e Nautilus são marcas comerciais da propriedade ou licenciadas à Nautilus, Inc., que são registadas ou protegidas pelo direito comum nos Estados Unidos da América e noutros países. Google Play é uma marca comercial da Google Inc. App Store é uma marca de serviços da Apple Inc. A marca nominativa e os logótipos Bluetooth® são marcas comerciais registadas de propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer utilização de tais marcas pela Nautilus, Inc. é feita sob licença.

MANUAL — TRADUZIDO A PARTIR DA VERSÃO ORIGINAL EM INGLÊS

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

Cumpra as seguintes advertências:

Leia e compreenda todas as advertências presentes no equipamento.

Leia atentamente e compreenda as Instruções de montagem.

- Durante a montagem do equipamento, mantenha sempre adultos e crianças afastados.
- Não ligue o equipamento enquanto não receber instruções para o fazer.
- Não monte este equipamento no exterior ou num local húmido ou molhado.
- Certifique-se de que a montagem é feita num espaço de trabalho adequado, afastado de passagens e exposição a outras pessoas.
- Alguns componentes do equipamento poderão ser pesados ou invulgares. Peça a ajuda a uma outra pessoa para auxiliá-lo na montagem destas peças. Não realize sozinho procedimentos que envolvam elevar componentes pesados ou executar movimentos invulgares.
- Monte este equipamento sobre uma superfície horizontal, sólida e nivelada.
- Não tente modificar o design ou a funcionalidade deste equipamento. Essa ação poderia comprometer a segurança do equipamento e anular a garantia.
- Caso sejam necessárias peças de substituição, utilize unicamente peças de substituição e ferragens originais da 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.
- Utilize o equipamento apenas quando este estiver totalmente montado e tiver sido inspecionado relativamente ao correto desempenho de acordo com o manual.
- Leia e compreenda na íntegra o manual fornecido com o equipamento antes da primeira utilização. Guarde o manual para futura referência.
- Realize todos os passos de montagem na sequência indicada. A montagem incorreta pode resultar em lesões ou funcionamento incorreto.
- GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES.

Antes de utilizar este equipamento, cumpra as seguintes advertências:

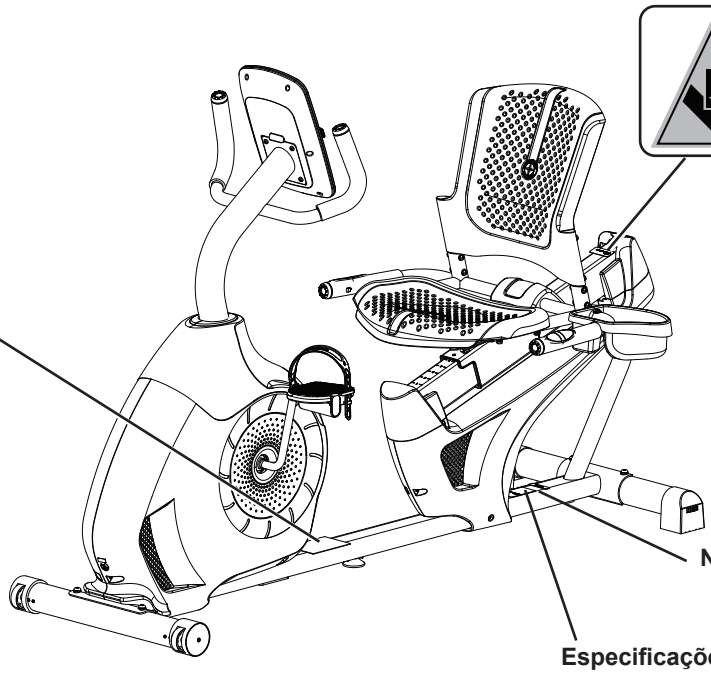
Leia e compreenda na íntegra o manual. Guarde o manual para futura referência.

Leia e compreenda todas as advertências presentes no equipamento. Se, a dada altura, as etiquetas de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, substitua-as. Se adquirido nos EUA/Canadá, contacte o Serviço de Assistência ao Cliente para obter etiquetas de substituição. Se adquirido fora dos EUA/Canadá, contacte o distribuidor local para obter etiquetas de substituição.

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

- Não use vestuário solto ou joias. Este equipamento inclui peças móveis. Não coloque dedos ou quaisquer objetos nas peças móveis do equipamento de exercício.
- Monte e utilize este equipamento sobre uma superfície horizontal, sólida e nivelada.
- Estabilize os pedais antes de colocar os pés sobre os mesmos. Tenha cuidado ao subir e descer do equipamento.
- Desligue a alimentação antes de realizar operações de manutenção no equipamento.
- Não utilize este equipamento no exterior ou em locais húmidos ou molhados. Mantenha os pedais limpos e secos.
- Mantenha um espaço livre de cerca de 0,6 m 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. Tenha em conta que podem ocorrer alterações do nível de velocidade e resistência durante o treino e esteja atento para evitar a perda de equilíbrio e possíveis lesões.
- 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 conhecimentos, a menos que sejam supervisionadas ou tenham recebido instruções relativas à utilização do equipamento facultadas por uma pessoa responsável pela sua segurança.
- As crianças devem ser supervisionadas para assegurar que não brincam com o equipamento.

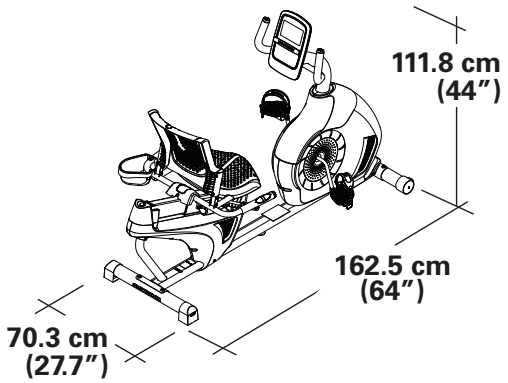
ADVERTÊNCIA!
- Se não tiver cuidado ao utilizar o equipamento, podem ocorrer lesões ou morte.
- Mantenha crianças e animais afastados.
- Leia e cumpra todas as advertências no equipamento.
- Consulte no Manual do Proprietário advertências e informações de segurança adicionais.
- A frequência cardíaca apresentada é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.
- Não se destina a utilização por pessoas com menos de 14 anos de idade.
- O peso máximo do utilizador do equipamento é 136 kg.
- Este equipamento destina-se apenas a utilização doméstica.
- Consulte um médico antes de utilizar qualquer equipamento de exercícios.



ADVERTÊNCIA!
- Mantenha as mãos e os pés afastados.

(A etiqueta neste equipamento apenas está disponível em inglês e francês do Canadá.)

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



Peso máximo do utilizador: 136 kg
Área de superfície total (base) do equipamento: 11 423,8 cm²
Peso do equipamento: 37 kg

Requisitos de energia (adaptador CA):
Tensão de entrada: 100 - 240 V CA, 50/60 Hz, 0,4 A
Tensão de saída: 9 V CC, 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 indicados num centro de tratamento de resíduos aprovado.

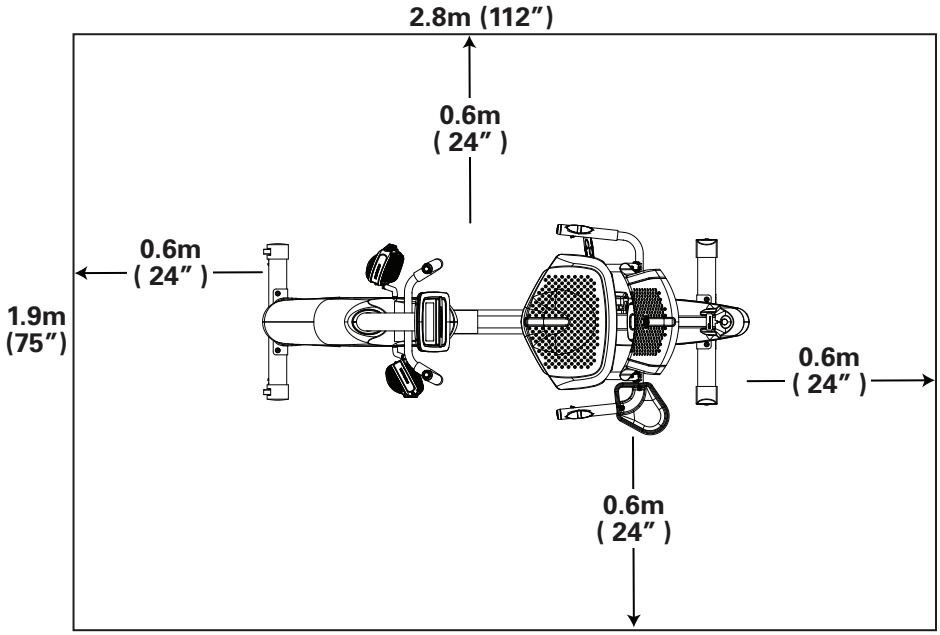
Antes da montagem

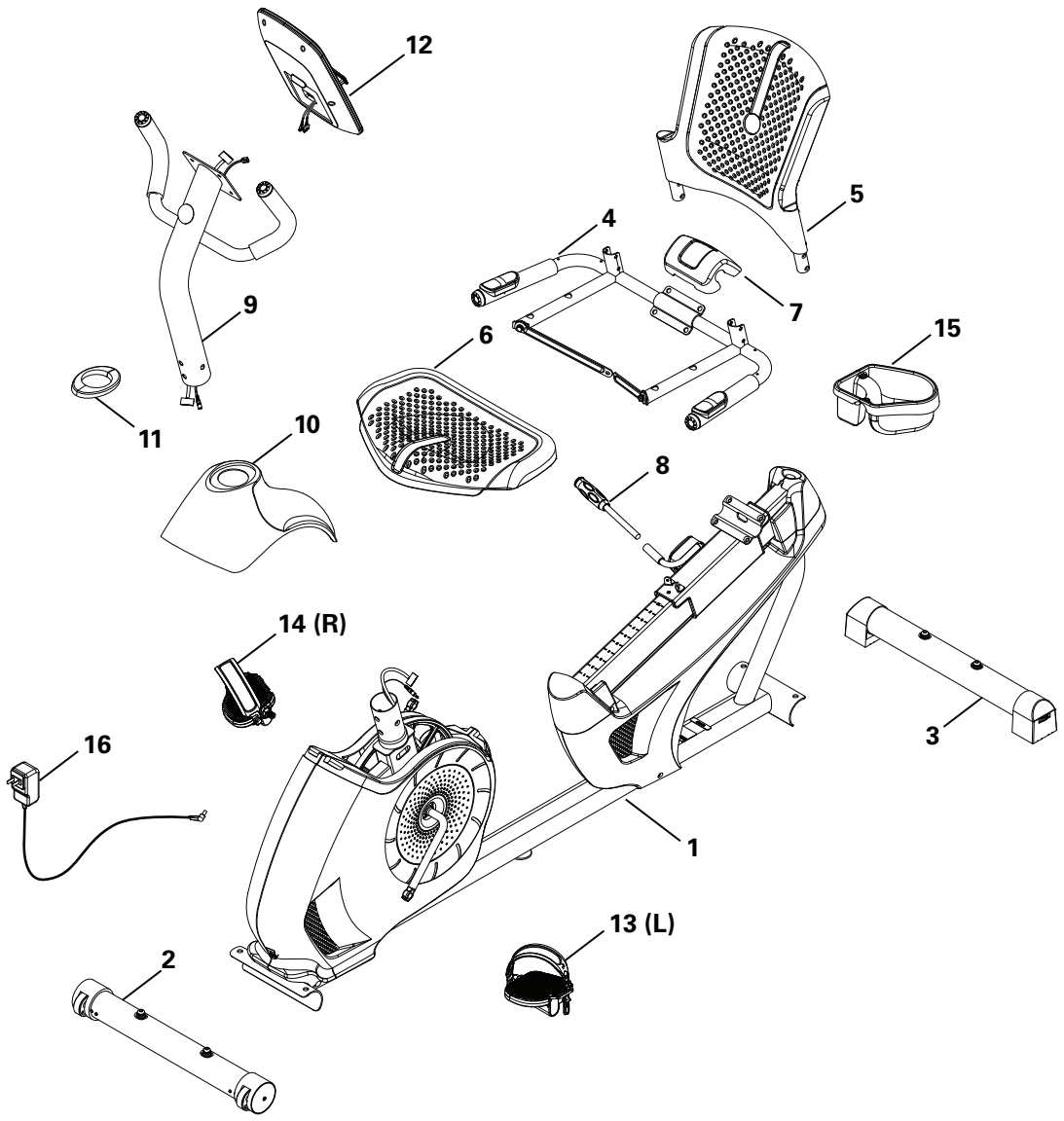
Selecione a área onde irá montar e utilizar o equipamento. Para uma utilização segura, o equipamento deve ser colocado numa superfície sólida e nivelada. Estabeleça uma área de treino mínima de 1,9 m x 2,8 m.

Sugestões de montagem básicas

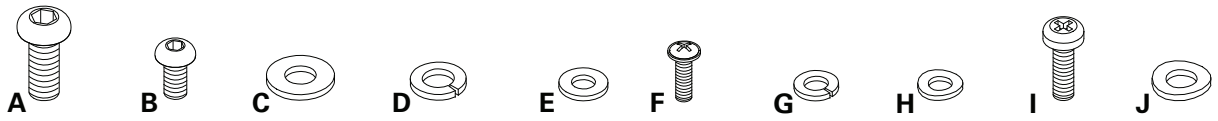
Considere os pontos básicos que se seguem durante a montagem do equipamento:

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





Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição
1	1	Quadro	10	1	Proteção superior
2	1	Estabilizador dianteiro	11	1	Tampa da proteção
3	1	Estabilizador traseiro	12	1	Consola
4	1	Estrutura do assento	13	1	Pedal esquerdo (L)
5	1	Encosto do banco	14	1	Pedal direito (R)
6	1	Parte inferior do assento	15	1	Retentor para garrafa de água
7	1	Tampa	16	1	Adaptador CA
8	1	Manípulo de ajuste do assento			
9	1	Barra da consola			



Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição
A	8	Parafuso sextavado de cabeça redonda, M8x20	F	2	Parafuso de cabeça Phillips, M5x12
B	10	Parafuso sextavado de cabeça redonda, M6x12	G	14	Anilha de bloqueio, M6
C	4	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	J	4	Anilha curva, M8

Nota: As ferragens selecionadas foram fornecidas como sobressalentes no conjunto de ferragens. Tenha em atenção que poderão sobrar ferragens após a montagem correta do equipamento.

Ferramentas

Incluído

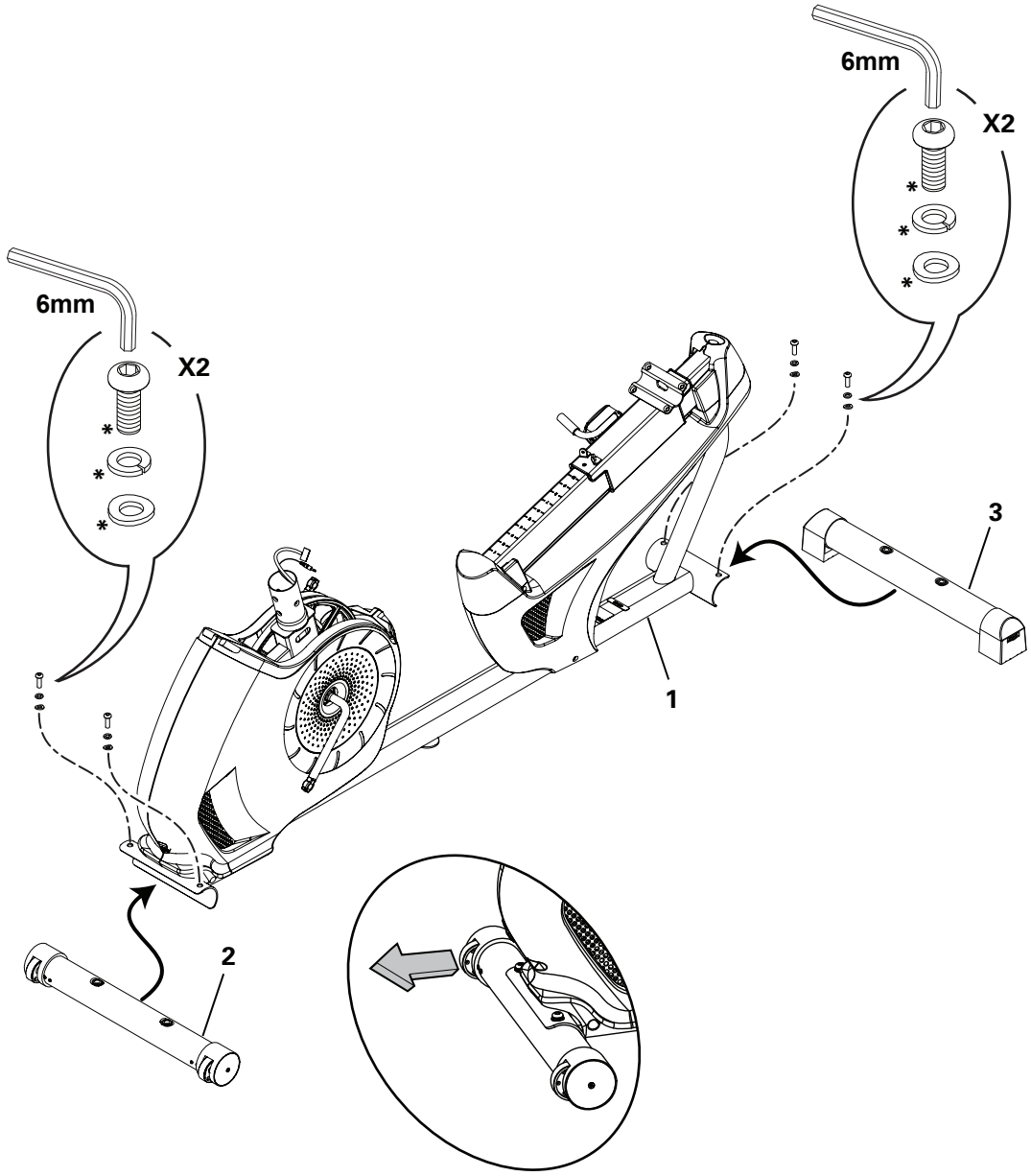
4 mm
6 mm

Não incluído

(recomendadas)

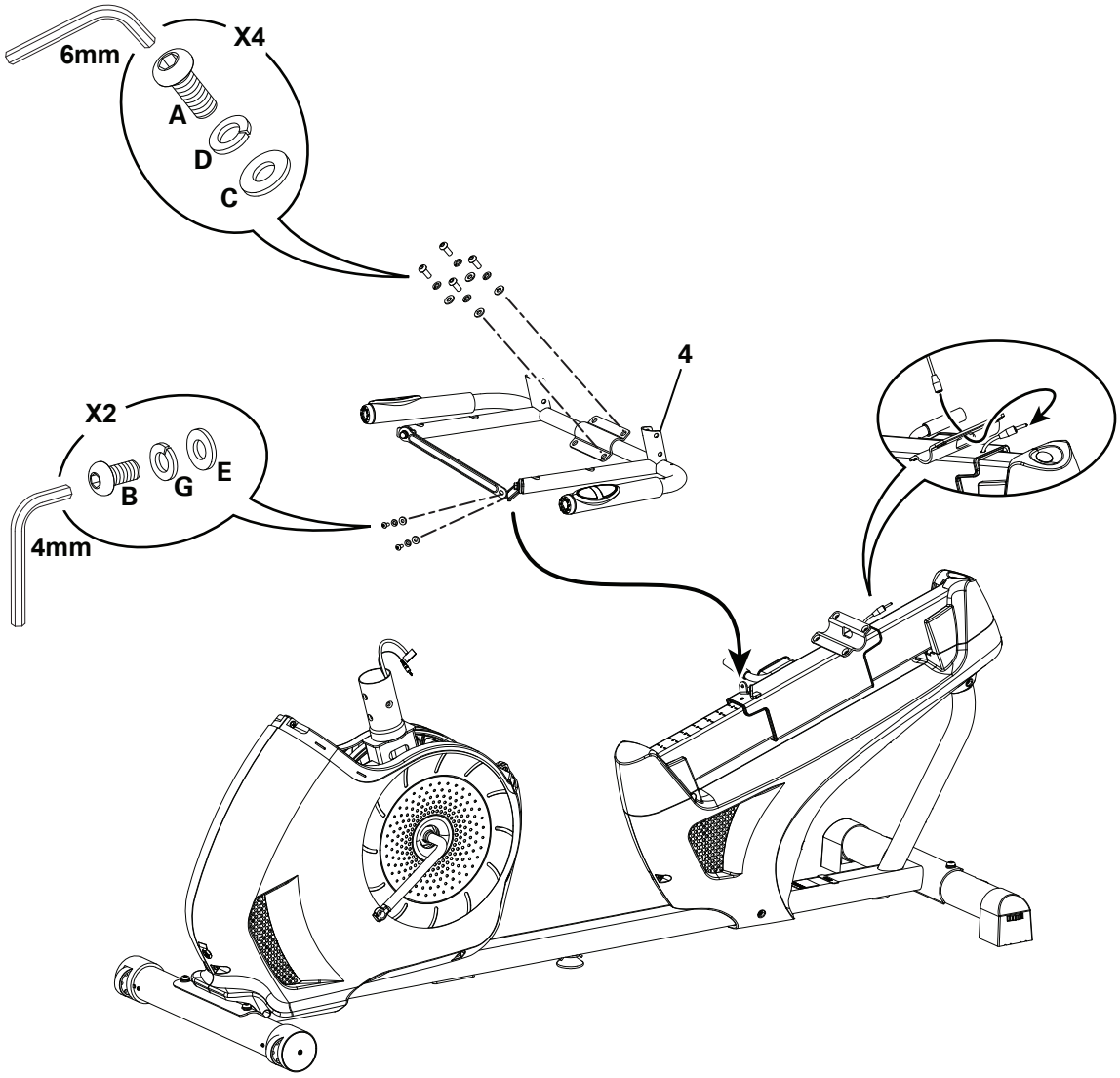
1. Fixar os estabilizadores ao quadro

Nota: As ferragens (*) são pré-instaladas e não se encontram no conjunto de ferragens. Certifique-se de que autocolante Schwinn™ no estabilizador traseiro fica voltado para fora no equipamento.

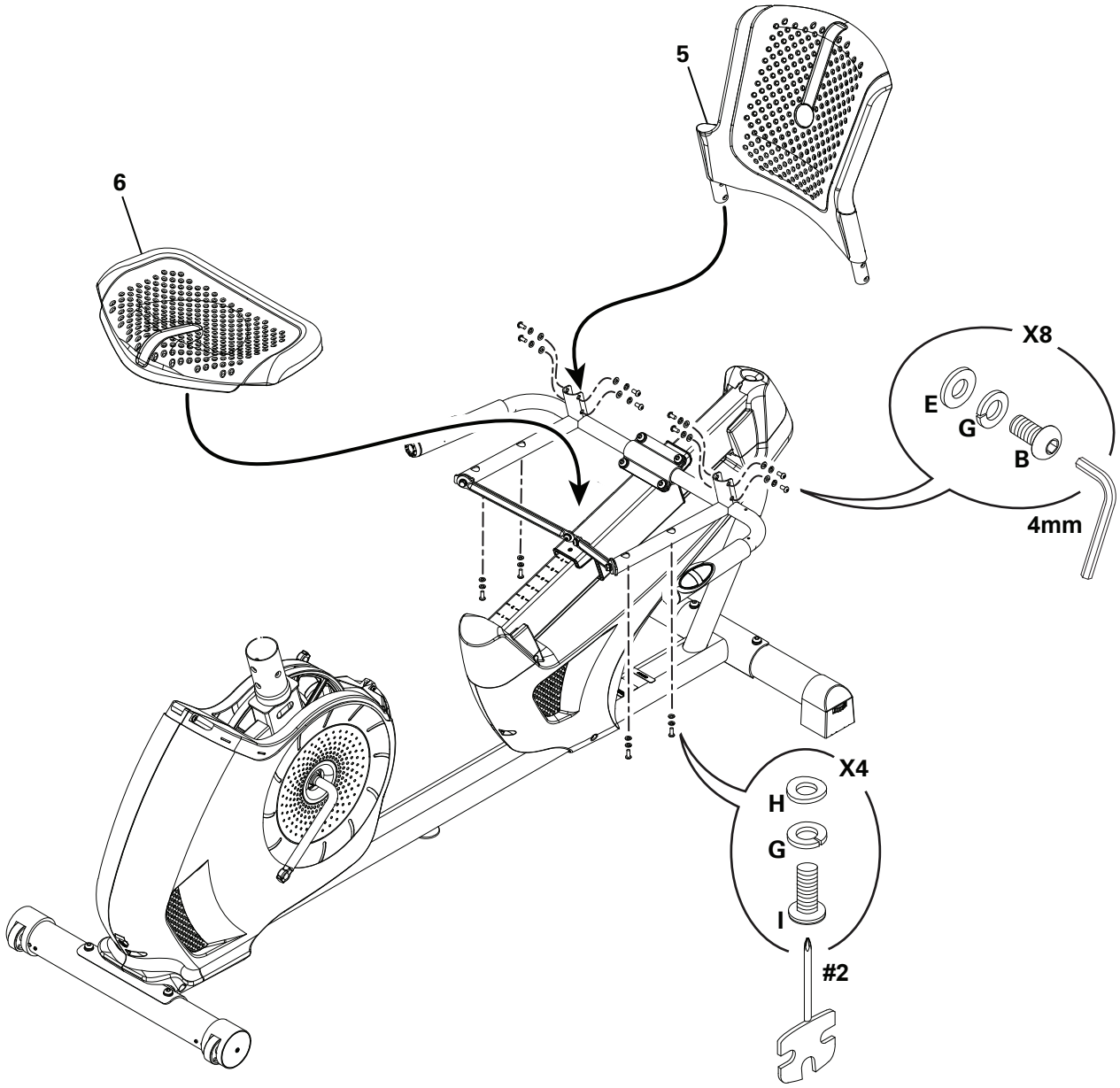


2. Fixar a estrutura do selim à calha

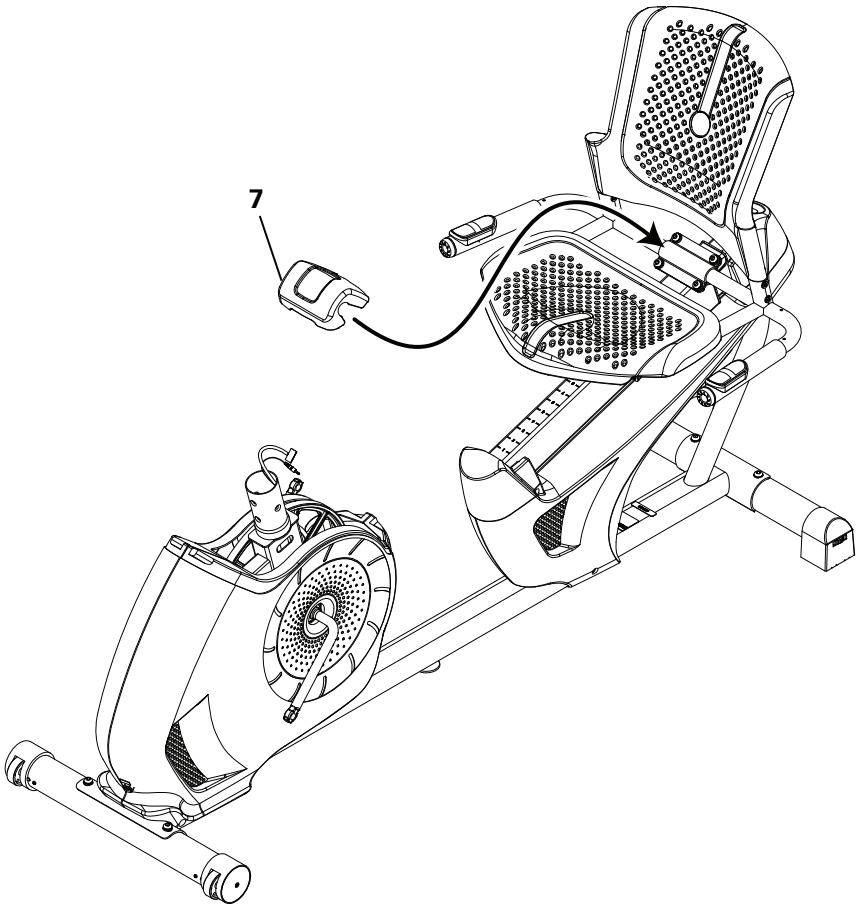
AVISO: Não dobre o cabo de frequência cardíaca. Assim que todas as ferragens forem colocadas, certifique-se de que as mesmas são devidamente apertadas.



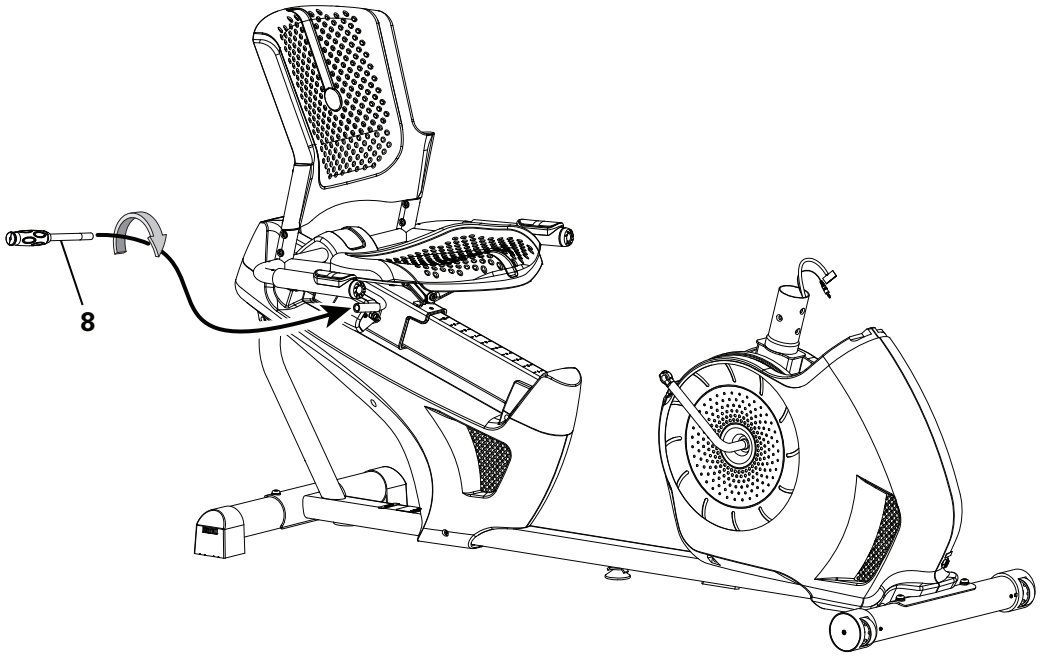
3. **Fixar os estofos do selim à estrutura do selim**



4. Fixar a tampa ao quadro

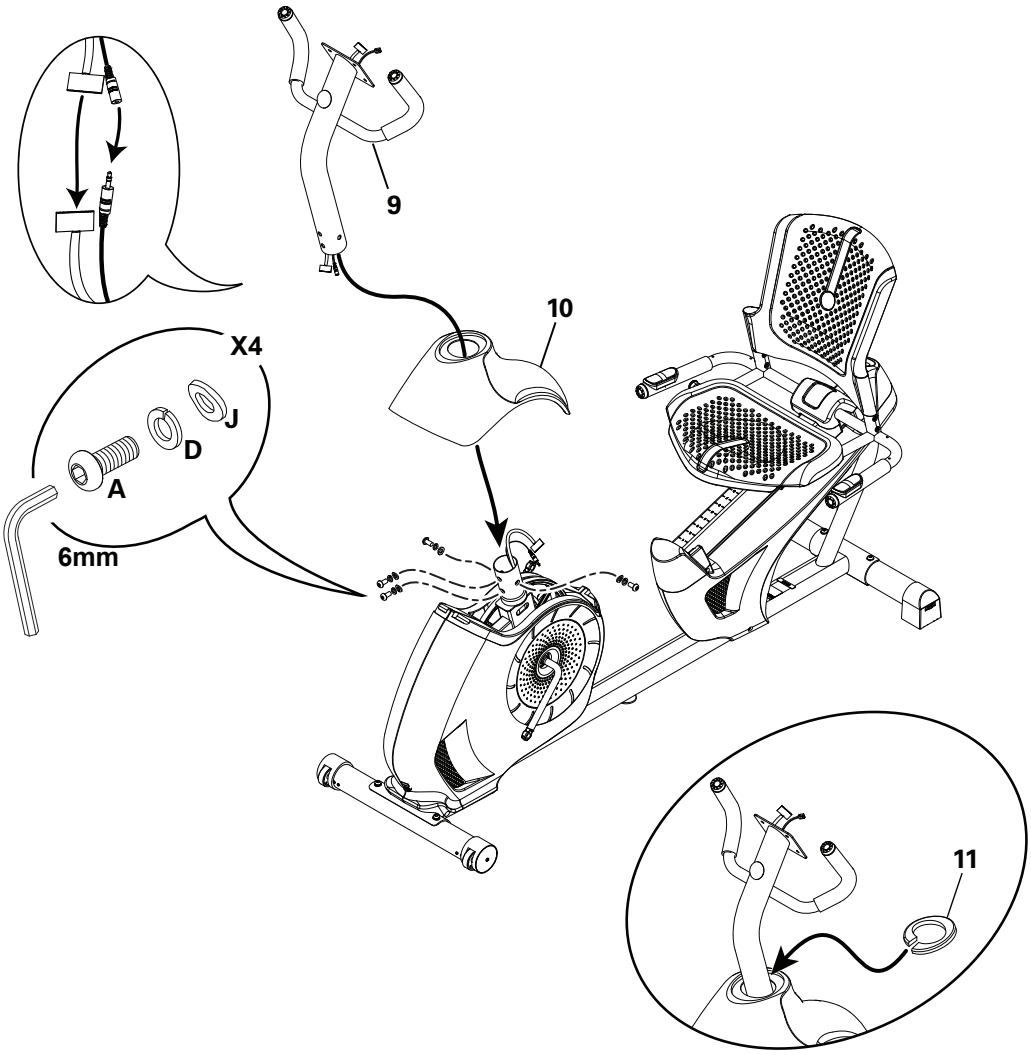


5. **Fixar o manípulo de ajuste do assento ao quadro**



6. Ligar os cabos e fixar a barra da consola ao quadro

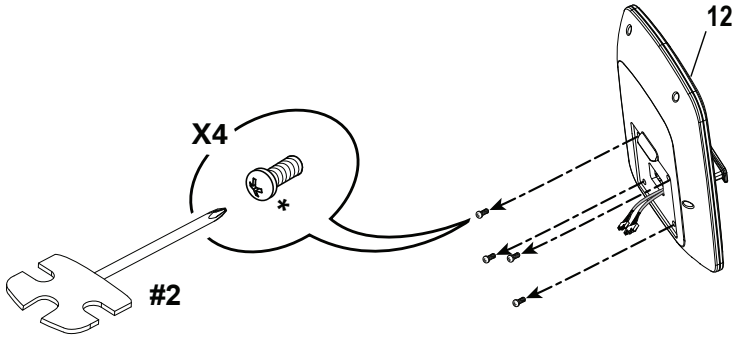
AVISO: Não dobre os cabos.



7. Remover as ferragens da consola

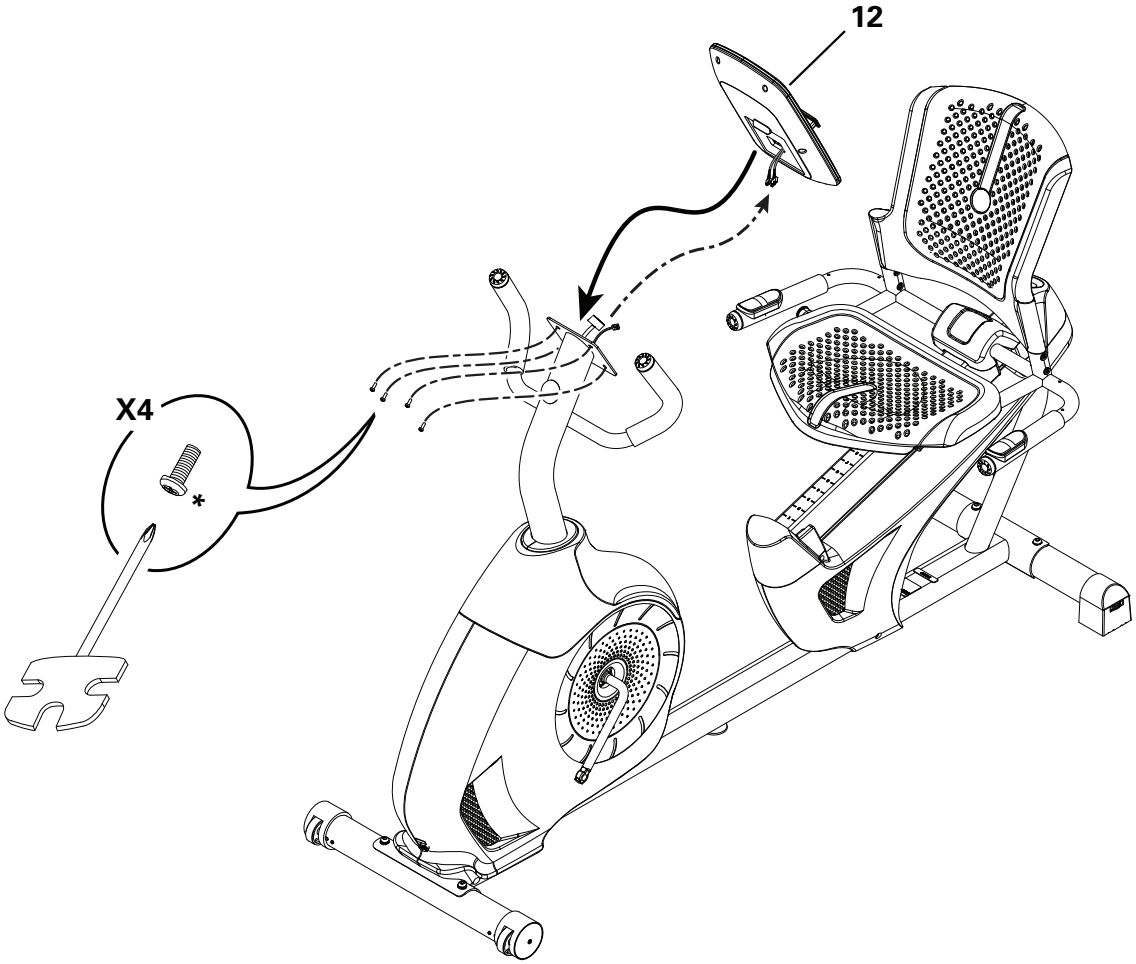
AVISO: Não dobre os cabos.

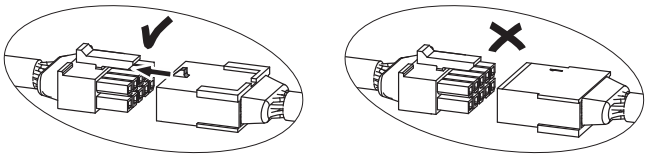
Nota: As ferragens (*) são pré-instaladas e não se encontram no conjunto de ferragens.



8. Ligar os cabos e fixar a consola ao quadro

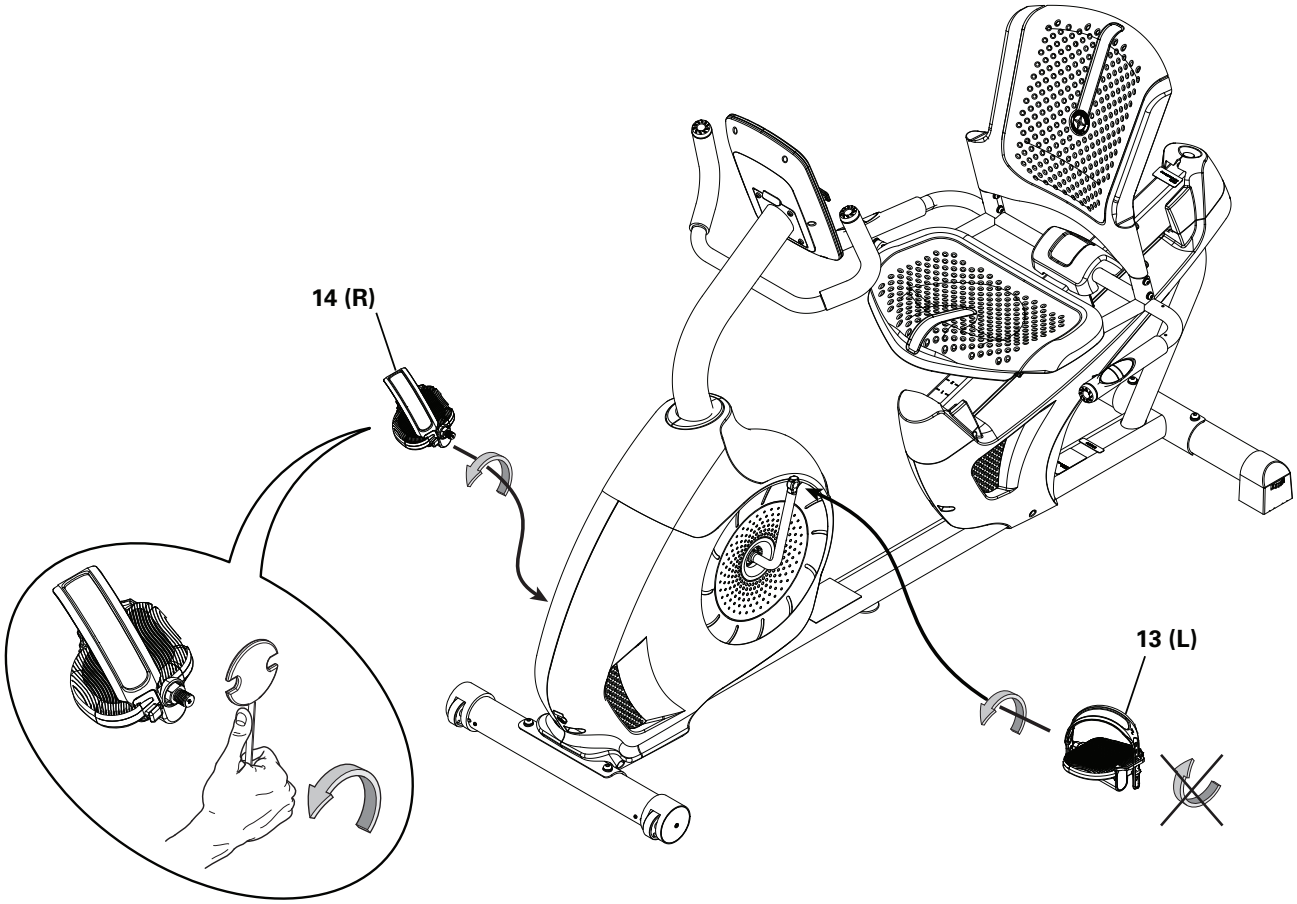
AVISO: Alinhe os grampos nos conectores do cabo e certifique-se de que os conectores ficam bloqueados. Não dobre os cabos.



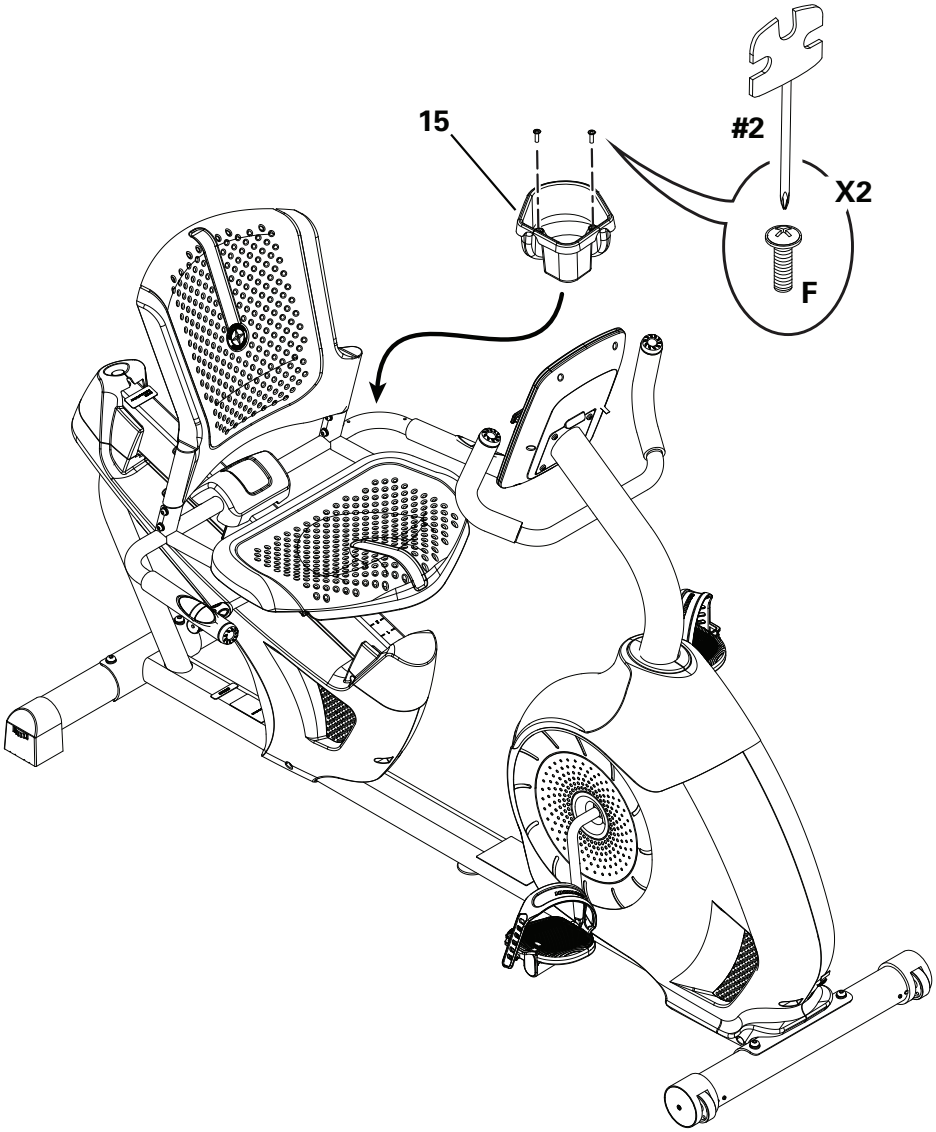


9. Fixar os pedais ao quadro

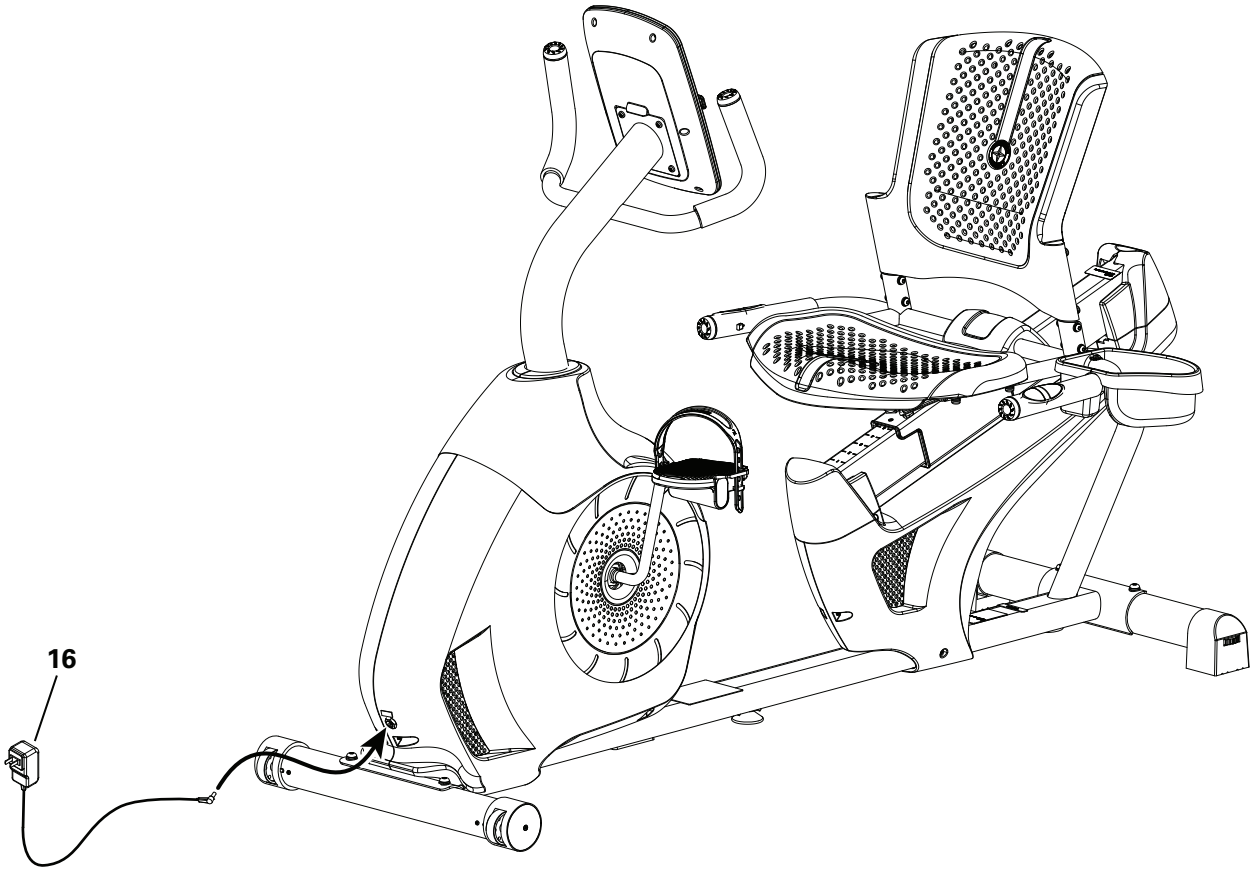
AVISO: **O pedal esquerdo é apertado no sentido inverso.** Certifique-se de que fixa os pedais no lado correto do equipamento. A orientação baseia-se na posição sentada no equipamento. O pedal esquerdo está indicado com a letra "L" e o pedal direito está indicado com a letra "R". Comece a apertar os pedais com a mão e depois aperte-os totalmente com a chave para pedais. Os pedais têm de ser totalmente apertados.



10. Fixar o suporte para garrafa de água ao quadro



11. Ligar o adaptador CA ao quadro



12. Inspeção final

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

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

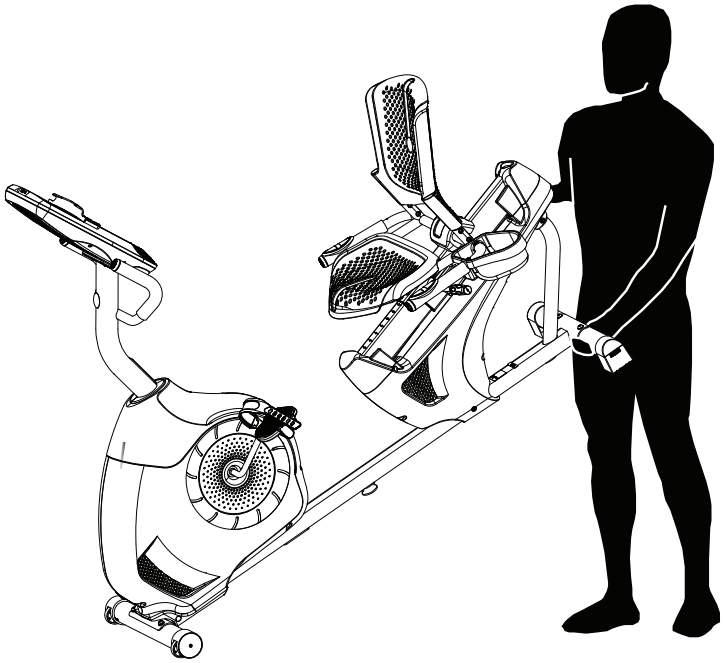
Utilize o equipamento apenas quando este estiver totalmente montado e tiver sido inspecionado relativamente ao desempenho correto, de acordo com o Manual do Proprietário.

Deslocar o equipamento

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

1. Retire o cabo de alimentação.
2. Utilize a pega de transporte para colocar cuidadosamente o equipamento sobre os roletes de transporte.
3. Empurre o equipamento para o local pretendido.
4. Baixe cuidadosamente o equipamento até à posição correta.

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



Nivelar o equipamento

Encontram-se niveladores em cada lado do estabilizador traseiro e na calha do quadro. No estabilizador traseiro, rode o botão para ajustar o pé estabilizador.

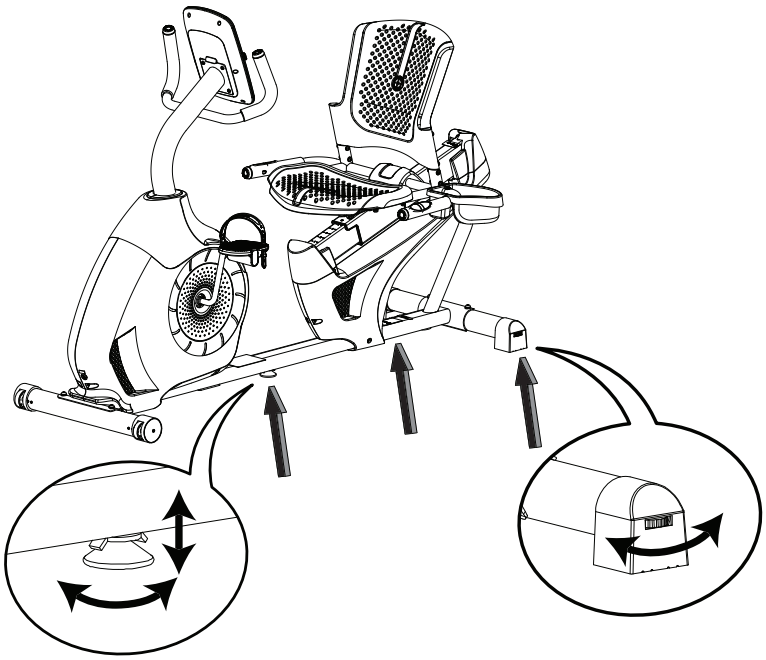
Para ajustar o nivelador na calha do quadro:

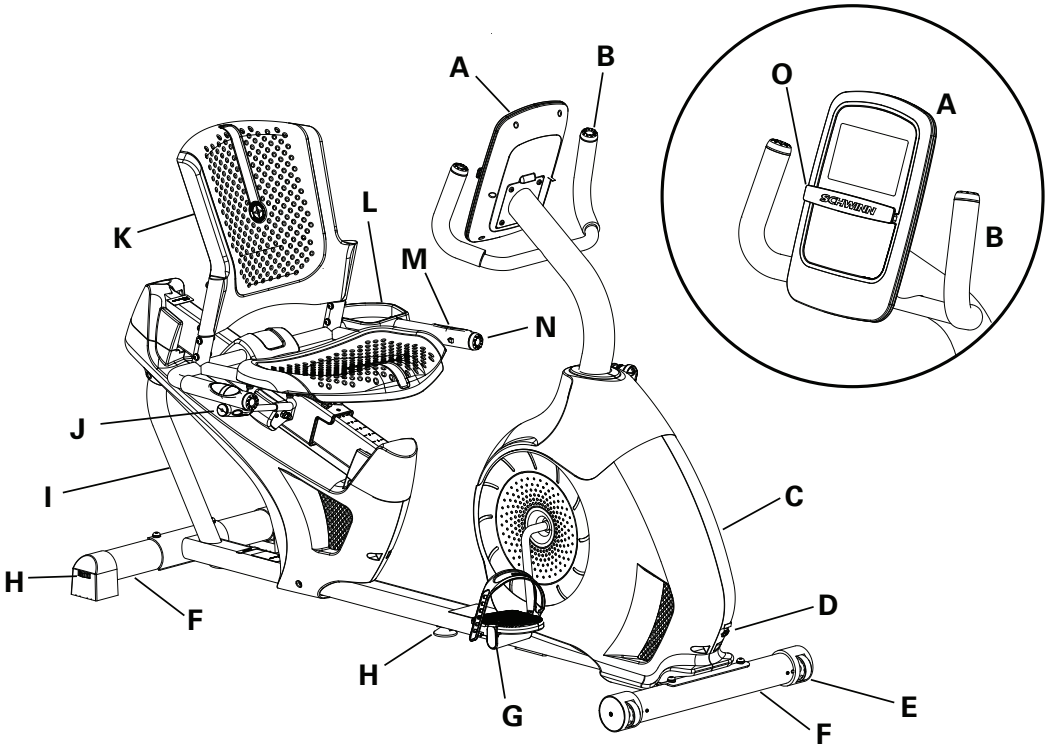
1. Desaperte a porca de bloqueio superior.
2. Rode o nivelador para ajustar a altura.

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

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

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





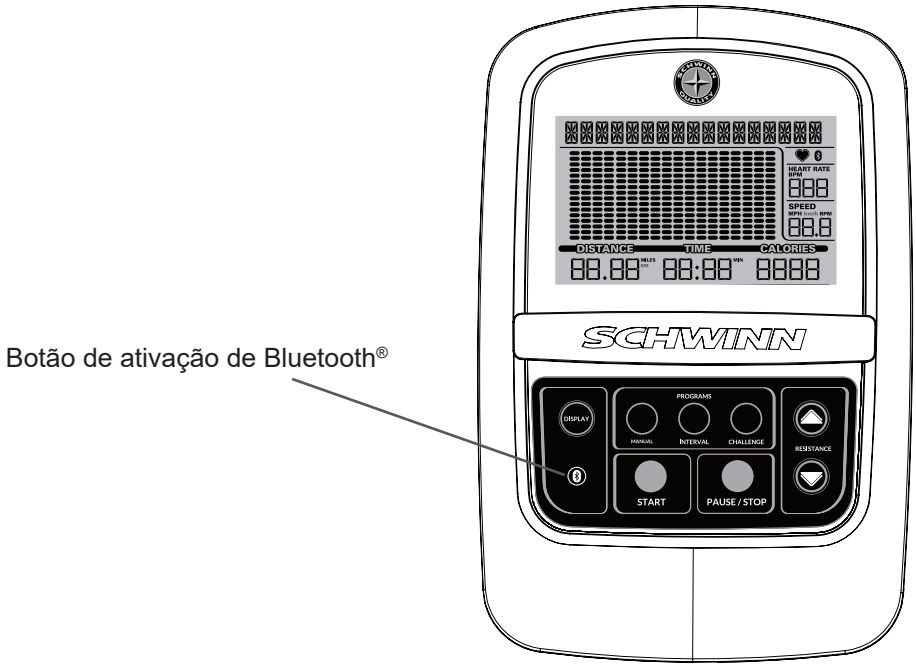
A	Consola	J	Manípulo de ajuste do assento
B	Barra do guiador, vertical	K	Assento ajustável
C	Volante totalmente protegido	L	Retentor para garrafa de água
D	Conector de alimentação	M	Sensores de frequência cardíaca por contacto (CHR)
E	Roda de transporte	N	Barra do guiador, lateral
F	Estabilizador	O	Suporte de dispositivos multimédia
G	Pedal	P	Recetor de frequência cardíaca por Bluetooth® (não mostrado)
H	Nivelador	Q	Conectividade Bluetooth® (não mostrada)
I	Pega de transporte		

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

Características da consola

A consola fornece informações importantes sobre o treino e permite-lhe controlar os níveis de resistência enquanto realiza o exercício. A consola possui botões de controlo tácteis para navegar através dos programas de exercício.

Nota: As seleções personalizadas feitas à consola não serão relembradas após uma desativação.



Funções do teclado

Botão DISPLAY (visor) - Permite ao utilizador selecionar as unidades e outros valores apresentados durante um treino.

Botão de ativação de Bluetooth® - Irá desligar quaisquer ligações anteriores à consola e procurar uma cinta de peito para medição da frequência cardíaca com Bluetooth® (premir e soltar rapidamente o botão) ou um dispositivo com Bluetooth® ligado (premir e manter o botão premido durante 3 segundos). A consola irá procurar ativamente durante 90 segundos.

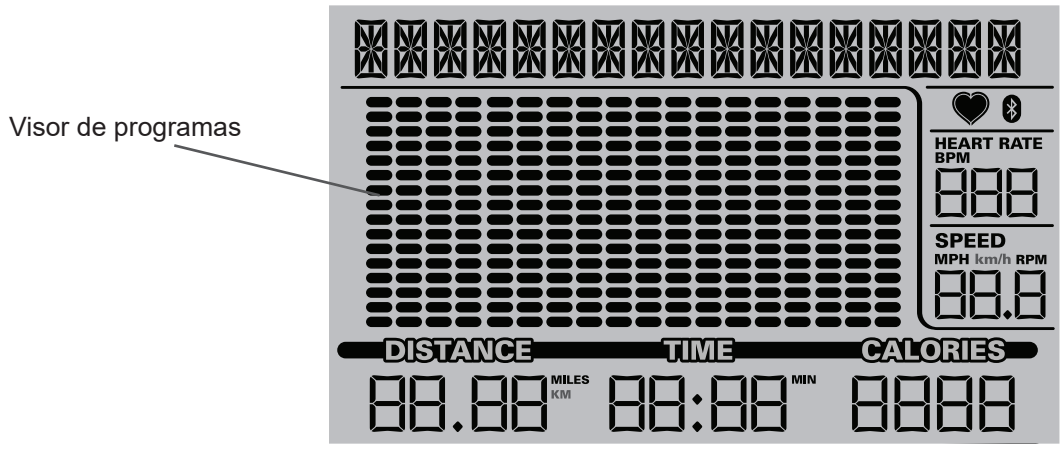
PROGRAMS (programas):
Botão de programas MANUAL - Seleciona um programa de treino de arranque rápido.
Botão de programas INTERVAL (intervalado) - Seleciona um programa de treino intervalado HIIT (treino intervalado de alta intensidade).
Botão de programas CHALLENGE (desafio) - Seleciona um dos programas de treino de desafio.

Botão START (iniciar) - Inicia um treino com um programa, confirma informações ou retoma um treino em pausa.

Botão PAUSE / STOP (pausa/parar) - Coloca um treino ativo em pausa ou termina um treino em pausa.

Botão de aumento da resistência (▲) - Aumenta o nível ou o valor do objetivo de resistência do treino.

Botão de redução da resistência (▼) - Reduz o nível ou o valor do objetivo de resistência do treino.



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

Ícone de aplicação ligada por Bluetooth® - É apresentado quando a consola é emparelhada com a aplicação.

Ícone de frequência cardíaca detetada - É apresentado quando a consola recebe um sinal de frequência cardíaca dos sensores da frequência cardíaca por contacto ou de uma cinta de peito para medição da frequência cardíaca com Bluetooth®.

Ícone de cinta de peito para medição da frequência cardíaca com Bluetooth® ativado - É apresentado quando a consola é emparelhada com uma cinta de peito para medição da frequência cardíaca com Bluetooth®.

Frequência cardíaca (pulso)
A indicação HEART RATE (frequência cardíaca) apresenta os batimentos por minuto (BPM) através do monitor de frequência cardíaca. Quando a consola 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. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. A frequência cardíaca apresentada é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

Velocidade
O visor SPEED (velocidade) apresenta a velocidade do equipamento em milhas por hora (mph), quilómetros por hora (km/h) ou rotações por minuto (RPM) do pedal.

Distância
A indicação DISTANCE (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, prima o botão DISPLAY (visor) (consulte a secção "Modificar a apresentação dos valores do treino" neste manual).

Tempo
O visor TIME (tempo) apresenta a contagem de tempo total do treino.

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

Atualizações ao seu equipamento utilizando a aplicação "Schwinn Toolbox™"

Este equipamento de fitness está equipado com conetividade Bluetooth® e pode ser atualizado sem fios com a aplicação "Schwinn Toolbox™". Depois de instalada no seu dispositivo, a aplicação irá informá-lo sempre que houver uma atualização disponível para o seu equipamento.

1. Transfira a aplicação gratuita Schwinn Toolbox™. A aplicação encontra-se disponível na App Store e no Google Play™.

   Nota: Para obter uma lista completa de dispositivos suportados, reveja a aplicação na App Store ou no Google Play™.

2. Instale a aplicação.

Quando receber a notificação de que existe uma atualização disponível para o seu equipamento de fitness, siga as indicações da aplicação. Coloque o dispositivo onde é executada a aplicação no suporte. A aplicação irá atualizar o software do equipamento com a versão mais recente. Não retire o dispositivo do suporte até a atualização estar concluída. O equipamento irá voltar ao ecrã de boas vindas assim que a atualização estiver concluída.

Treino com outras aplicações de fitness

Este equipamento de fitness inclui conetividade Bluetooth® integrada, a qual permite que o mesmo funcione com vários parceiros digitais. Para obter a lista mais recente de parceiros suportados, visite: **www.nautilus.com/partners**

Monitor de frequência cardíaca com Bluetooth® (não fornecido)

O seu equipamento de fitness está equipado para receber um sinal de um monitor de frequência cardíaca com Bluetooth®. Quando ligada, a consola irá apresentar o ícone de monitor de frequência cardíaca com Bluetooth® ativado. Siga as instruções fornecidas com o seu dispositivo de frequência cardíaca com Bluetooth®.

Caso possua um pacemaker ou outro dispositivo eletrónico implantado, consulte o seu médico antes de utilizar uma cinta de peito com Bluetooth® ou outro monitor de frequência cardíaca com Bluetooth®.

Nota: Certifique-se de que retira a cobertura de proteção (se fornecida) do sensor de frequência cardíaca antes de utilizar.

1. Coloque o seu monitor de frequência cardíaca com Bluetooth® e ative-o.
2. Prima o botão de ativação de Bluetooth®. A consola irá procurar ativamente quaisquer dispositivos na área. O ícone de monitor de frequência cardíaca com Bluetooth® ativado ficará intermitente na consola durante a procura.

   Nota: Quaisquer dispositivos de frequência cardíaca anteriormente ligados serão desativados. No entanto, se estiverem dentro da amplitude de alcance, a consola poderá encontrá-las novamente se não for capaz de localizar o seu monitor.

3. O ícone de monitor de frequência cardíaca com Bluetooth® ativado deixará de estar intermitente depois de ligado. Poderá iniciar agora o treino.

No final do seu treino, prima o botão de ativação de Bluetooth® para desligar o seu monitor de frequência cardíaca da consola.

Sensores de frequência cardíaca por contacto

Os sensores de frequência cardíaca por contacto (CHR) enviam os sinais da frequência cardíaca para a consola. Os sensores CHR são os elementos em aço inoxidável presentes nas barras do guiador. 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 contacto com os sensores para a consola detetar a frequência cardíaca. Quando a consola detetar quatro sinais de frequência cardíaca estáveis, é apresentada a frequência cardíaca inicial.

Assim que a consola adquira a frequência cardíaca inicial, mantenha as mãos imóveis durante 10 a 15 segundos. A consola irá validar a frequência cardíaca. Há muitos fatores que influenciam a capacidade de os sensores detetarem 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 deteção da frequência cardíaca. O ligeiro movimento das mãos em contacto 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 (ECG) gerados pelas pessoas não são suficientemente fortes para serem detetados pelos sensores.
- A proximidade de outro equipamento eletrónico pode gerar interferência.

Se o sinal da frequência cardíaca parecer irregular após a validação, limpe as mãos e os sensores e tente novamente.

Cálculos de frequência cardíaca

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

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

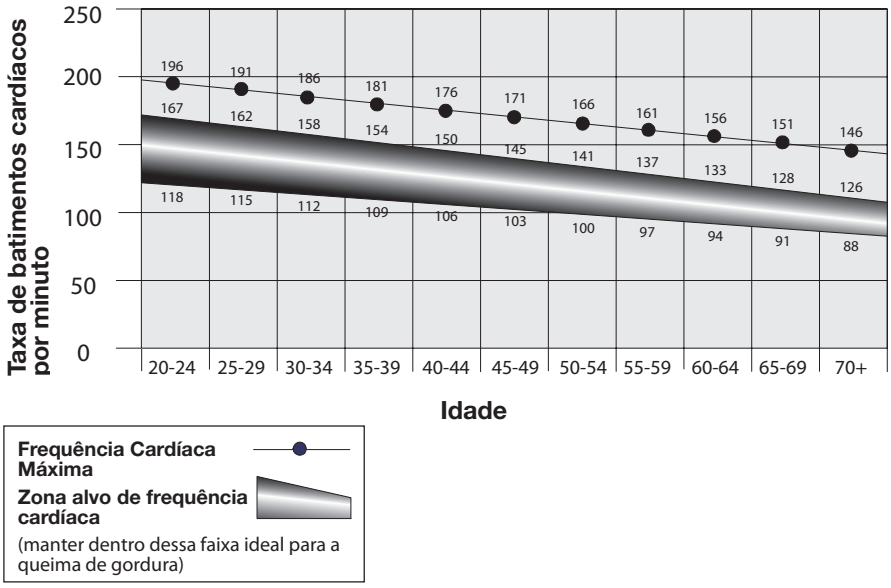
A tabela de frequência cardíaca apresenta estimativas de valores correspondentes à zona de frequência cardíaca (HRZ) mais eficaz para queimar gordura e melhorar o sistema cardiovascular. As condições físicas variam, por isso, a sua HRZ individual pode ser vários batimentos superiores ou inferiores ao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

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

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

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

Queima de gordura freqüência cardíaca alvo



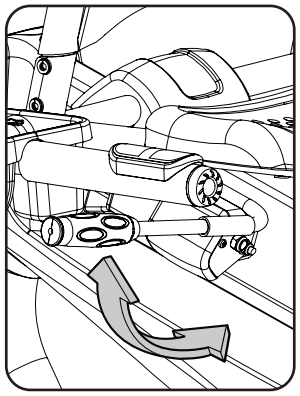
O que usar
Use calçado desportivo com sola de borracha. Para fazer exercício, tem de usar vestuário adequado que lhe permita movimentar-se livremente.

Com que frequência deve fazer exercício

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

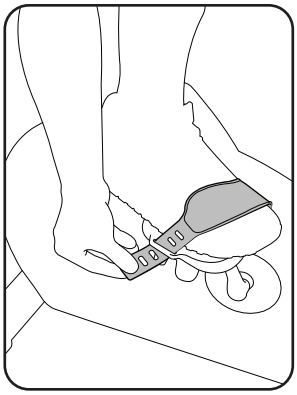


1. Com um pedal para a frente, coloque a planta do pé no centro do pedal. O joelho deve dobrar ligeiramente.
2. Se a perna estiver demasiado esticada ou se o pé não tocar no pedal, desloque o assento para a frente. Se a perna estiver demasiado dobrada, desloque o assento para trás.

Saia do equipamento para ajustar o selim.

3. Empurre o manípulo de ajuste do selim para baixo e ajuste o selim para a altura pretendida.
4. Puxe o manípulo de ajuste do selim para cima para engatar o mecanismo de bloqueio. Certifique-se de que o manípulo está totalmente encaixado.

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 calçado.
4. Repita o procedimento para o outro pé.

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

Ecrã do modo de ativação/inativo/boas vindas
A consola irá iniciar o modo de ativação/inativo se for ligada a uma fonte de alimentação, se for premido algum botão ou se receber um sinal do sensor de RPM na sequência de pedalar no equipamento.

Nota: Após a ativação, a consola irá repor todas as configurações e valores predefinidos.

Desativação automática (modo de inatividade)

Se a consola não receber qualquer instrução no espaço de cerca de 5 minutos, desativa-se automaticamente. O visor LCD está desligado no modo de inatividade.

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

Programa MANUAL (arranque rápido)

O programa manual (arranque rápido) permite-lhe iniciar um treino sem introduzir informações.

Durante um treino manual, cada coluna representa um período de 1 minuto. A coluna ativa avança no ecrã a cada minuto. Se o treino durar mais do que 18 minutos, a coluna ativa irá permanecer à direita onde é adicionada uma coluna ao programa de treino.

1. Posicione-se de pé no equipamento.
2. Prima o botão MANUAL para selecionar o programa de arranque rápido.
3. Prima START (iniciar) para iniciar o treino.

   Para alterar o nível de resistência, prima os botões de aumento/redução da resistência. 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 serão repostas a zero. Assegure-se de que adiciona estes valores aos seus resultados de treino final.
4. Quando terminar o treino, pare de pedalar e prima PAUSE/STOP (pausa/parar) para colocar o treino em pausa. Prima pausa/parar novamente para terminar o treino.

Programa intervalado

Durante o programa INTERVAL HIIT (ou "treino intervalado de alta intensidade), o treino irá alternar entre intensidade aumentada, período "sprint" (maior resistência), e um ritmo mais lento, período de tempo de "recuperação do fôlego" ("recuperação" ou de menor resistência). Esta mudança entre sprint e recuperação repete-se durante todo o treino. O período de "sprint" é de 30 segundos e o de "recuperação" de 90 segundos.

Nota: Cada período de "recuperação" é representado por 2 colunas no visor.

O período de "sprint" de um treino intervalado consiste num aumento do nível de resistência e velocidade sugerido e só deve ser seguido se o seu nível de forma física o permitir.

O tempo de treino predefinido e mínimo para o programa intervalado HIIT é de 12 minutos. O treino pode ser aumentado em incrementos de 12 minutos, premindo o botão de aumento antes de iniciar o treino. O tempo máximo de treino é de 96 minutos. Durante um treino, o visor do programa será reposto a cada 12 minutos de um treino.

Programas de desafio

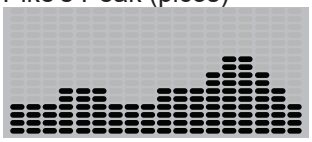
O programa CHALLENGE (desafio) automatiza níveis de resistência e de treino diferentes. O objetivo do treino pode ser personalizado.

Rolling Hills (subidas)

Ride in the Park (passeio no parque)

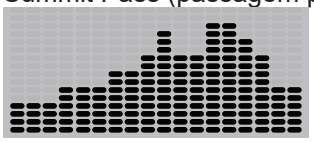
Easy Tour (percurso simples)

Pike's Peak (picos)

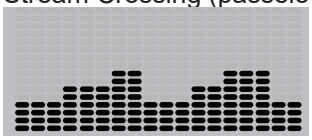


Pyramids (pirâmides)

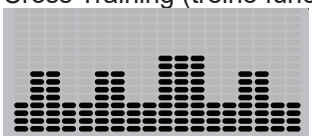
Summit Pass (passagem pelo cume)



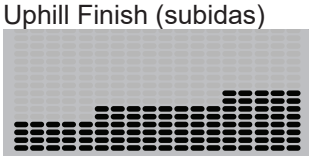
Stream Crossing (passeio na floresta)



Cross Training (treino funcional)



Uphill Finish (subidas)



Mount Hood (montes)

Controlo da frequência cardíaca

O programa de controlo da frequência cardíaca permite-lhe selecionar uma frequência cardíaca de base para o seu treino. A consola monitoriza a sua frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM) a partir dos sensores de frequência cardíaca por contacto (CHR) no equipamento ou a partir da sua cinta de peito para medição da frequência cardíaca com Bluetooth® e ajusta a resistência durante um treino para manter a sua frequência cardíaca próxima do valor da frequência cardíaca de base.

Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência.

O valor da frequência cardíaca predefinido para o programa de controlo da frequência cardíaca é de 125 BPM. Este valor pode ser ajustado antes do treino ser iniciado com os botões de aumento/redução.

Nota: Conceda tempo para que a sua frequência cardíaca alcance o valor da frequência cardíaca pretendida ao definir o objetivo. Caso não seja detetada qualquer frequência cardíaca, a consola irá apresentar "NEED HEART RATE" (frequência cardíaca necessária).

A consola permite-lhe selecionar o programa CHALLENGE (desafio) e o tipo de objetivo de treino (distância, tempo ou calorias) e definir o valor do objetivo de tempo.

1. Posicione-se de pé no equipamento.
2. Prima o botão CHALLENGE (desafio) até selecionar o programa de desafio pretendido.
3. Utilize os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para ajustar o valor do objetivo. Prima e mantenha premidos os botões para ajustar rapidamente o valor. O tempo de treino predefinido é de 30 minutos, variando entre 1 minuto até 99 minutos.

   Nota: Para mudar rapidamente o tempo de treino, prima e mantenha premido o botão de aumento ou de redução.

4. Prima START (iniciar) para iniciar um treino orientado para objetivo. O valor do objetivo irá aumentar durante o treino.

Modificar a apresentação dos valores do treino

Prima o botão DISPLAY (visor) para selecionar a configuração de visor pretendida durante o seu treino. As opções de configuração do visor podem ser percorridas até o treino terminar.

a.) SPEED (velocidade) - MPH (milhas por hora)/RPM (rotações por minuto) (predefinição)

b.) SPEED (velocidade) - MPH only (apenas milhas por hora)

c.) RPM only (apenas rotações por minuto) (milhas)

d.) SPEED (velocidade) - km/h (quilómetros por hora)/RPM (rotações por minuto)

b.) SPEED (velocidade) - km/h only (apenas quilómetros por hora)

f.) RPM only (apenas rotações por minuto) (quilómetros)

Nota: Se o valor pretendido não for o predefinido, terá de ser selecionado após a ativação.

Alterar os níveis de resistência

Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) do nível de resistência para alterar o nível de resistência a qualquer altura durante um programa de treino.

Pausa ou paragem

1. Pare de pedalar e prima o botão PAUSE/STOP (pausa/parar) para colocar o treino em pausa.
2. Para continuar o seu treino, prima START (iniciar) ou comece a pedalar.

   Para parar o treino, prima o botão pausa/parar. A consola inicia o modo de resumo do treino.

Desativar o som da consola

A consola possui a opção de desativação do som. Para desativar as orientações sonoras, prima e mantenha premido o botão PAUSE/STOP (pausa/parar) durante 5 segundos. A consola irá confirmar que o som foi desativado, produzindo três sinais sonoros.

Nota: A consola será resposta na predefinição (som ativado) após cada ativação.

Modo de resumo do treino

Após um treino, a consola irá apresentar os valores de resumo do treino durante cinco minutos. Os valores totais do treino (distância, tempo e calorias) são continuamente apresentados. A consola irá percorrer os restantes valores de resumo do treino a cada 3 segundos:

b.) SPEED (velocidade; média) e HEART RATE BPM (batimentos por minuto da frequência cardíaca; média)

b.) RPM (rotações por minuto; média) e HEART RATE BPM (batimentos por minuto da frequência cardíaca; média)

Nota: Caso não seja indicada a frequência cardíaca durante o treino, a consola não irá reportar um valor.

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

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

Se, a dada altura, as etiquetas de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, substitua-as. Se adquirido nos EUA/Canadá, contacte o Serviço de Assistência ao Cliente para obter etiquetas de substituição. Se adquirido fora dos EUA/Canadá, contacte o distribuidor local para obter 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. Verifique os pedais e aperte conforme necessário. Após cada treino, utilize um pano húmido para limpar o suor do equipamento e da consola.

Nota: Evite a acumulação excessiva de humidade na consola.

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

Semanalmente:

Limpe o equipamento para remover pó, sujidade ou resíduos das superfícies. Verifique os pedais e os braços de manivela e, se necessário, aperte-os. Verifique se o selim desliza facilmente. Caso seja necessário, aplique uma camada muito fina de lubrificante 100% silicone para facilitar a utilização.

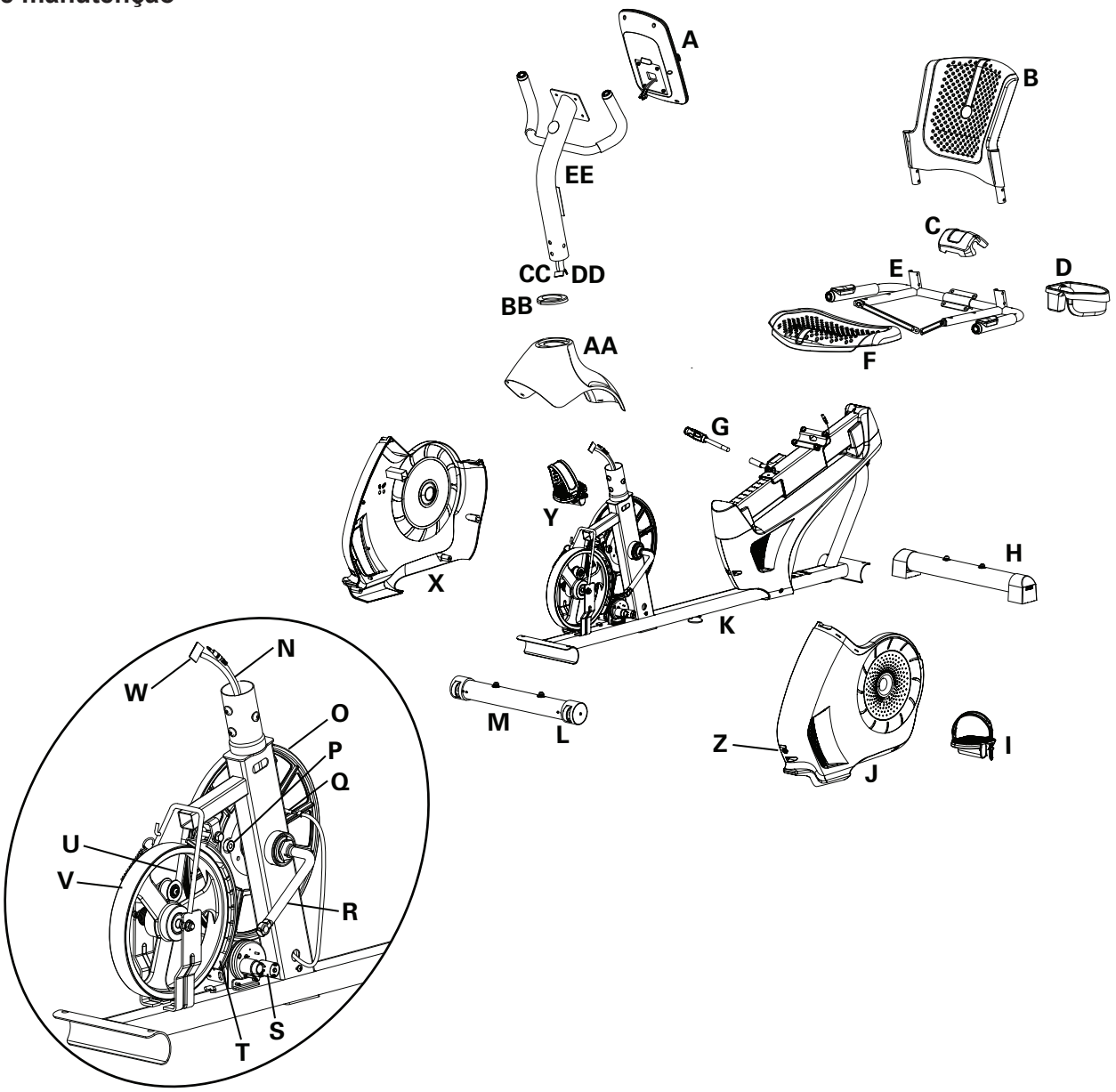
O lubrificante de silicone não se destina a consumo humano. Mantenha fora do alcance das crianças. Guarde num local seguro.

Nota: Não utilize produtos à base de petróleo.

Mensalmente ou após 20 horas:

Certifique-se de que todos os parafusos estão apertados. Aperte-os, se necessário.

Peças de manutenção

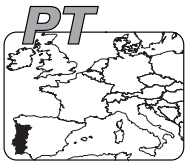


A	Consola	L	Roda de transporte	W	Cabo da consola, inferior
B	Encosto do banco	M	Estabilizador, dianteiro	X	Proteção, direita
C	Tampa	N	Cabo de frequência cardíaca, inferior	Y	Pedal, direito
D	Retentor para garrafa de água	O	Polia de transmissão	Z	Conector de alimentação
E	Barra do guiador, lateral	P	Íman do sensor de velocidade	AA	Proteção, superior
F	Parte inferior do assento	Q	Sensor de velocidade	BB	Tampa da proteção
G	Manípulo de ajuste do assento	R	Braço de manivela	CC	Cabo da consola, superior
H	Estabilizador traseiro	S	Servomotor	DD	Cabo de frequência cardíaca, superior
I	Proteção, esquerda	T	Travão	EE	Barra da consola
J	Pedal, esquerdo	U	Correia de transmissão		
K	Quadro	V	Volante		

Condição/problema	Elementos a verificar	Solução
Ausência de visor/visor parcial/o equipamento não liga	Verificar a tomada elétrica (parede)	Certifique-se de que o equipamento está ligado a uma tomada de parede funcional.
	Verificar a ligação na parte da frente do equipamento	A ligação deve ser segura e não devem existir danos. Substitua o adaptador ou a ligação no equipamento, 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 os cabos na base da barra e na parte de trás da consola foram ligados e orientados corretamente. A pequena patilha no conector deve estar alinhada e encaixar no devido lugar.
	Verificar o visor da consola relativamente a danos	Verifique se existem sinais visuais de que o visor da consola está partido ou danificado. Substitua a consola se a mesma estiver danificada.
	Visor da consola	Se a consola apresentar apenas um visor parcial e todas as ligações estiverem corretas, substitua a consola.
		Se os passos acima não solucionarem o problema, contacte o Serviço de Assistência ao Cliente (nos EUA/Canadá) ou o seu distribuidor local (fora dos EUA/Canadá).
O equipamento funciona, mas a frequência cardíaca por contacto não é apresentada	Ligação do cabo de frequência cardíaca na consola e na base da barra	Certifique-se de que o cabo está corretamente ligado à consola.
	Ligação à caixa do cabo de frequência cardíaca	Certifique-se de que os cabos das barras do guiador e o cabo para a consola estão corretamente ligados e isentos de danos.
	Contacto 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 deteção perante mãos secas ou com calos. Um creme condutor para elétrodos (creme de frequência cardíaca) pode ajudar a melhorar o contacto. Este tipo de creme está disponível na web ou em lojas de especialização médica ou desportiva.
	Guiador estático	Se os testes não revelarem outros problemas, o guiador estático deve ser substituído.
O equipamento funciona, mas a frequência cardíaca por Bluetooth® não é apresentada	Monitor de frequência cardíaca (não fornecido)	Siga as instruções para a resolução de problemas fornecidas com o dispositivo.
	Pilhas do monitor de frequência cardíaca	Se o monitor possuir pilhas substituíveis, coloque pilhas novas.
	Interferência	Experimente afastar o equipamento de fontes de interferência (televisores, micro-ondas, etc.).
	Substituir o monitor de frequência cardíaca	Caso se eliminem as interferências, mas mesmo assim a frequência cardíaca não seja apresentada, substitua o monitor de frequência cardíaca.
	Substituir a consola	Se a frequência cardíaca continuar a não ser apresentada, substitua a consola.

Condição/problema	Elementos a verificar	Solução
O equipamento funciona, mas a frequência cardíaca por Bluetooth® não é corretamente apresentada	Ligada ao utilizador anterior	A consola poderá ainda estar ligada ao utilizador anterior. Prima o botão de ativação de Bluetooth® para desligar do utilizador anterior e prima novamente para ligar ao seu dispositivo.
Ausência de leitura da velocidade/RPM, a consola 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 cada cabo está ligado e orientado corretamente. A pequena patilha no conector deve estar alinhada e encaixar no devido lugar.
	Verificar a posição dos ímanes (requer a remoção da proteção)	O íman 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 íman e ligado ao cabo de dados. Realinhe o sensor, se necessário. Proceda à substituição se o sensor ou o cabo de ligação estiverem danificados.
A resistência não muda (o equipamento liga-se e funciona)	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. Reponha todas as ligações. A pequena patilha no conector deve estar alinhada e encaixar no devido lugar.
	Verificar o servomotor (requer a remoção da proteção)	Se os ímanes se moverem, ajuste até estarem à distância adequada. Substitua o servomotor, caso este não esteja a funcionar corretamente.
	Verificar a consola	Verifique se existem sinais visuais de que a consola está danificada. Substitua a consola se a mesma estiver danificada.
		Se os passos acima não solucionarem o problema, contacte o Serviço de Assistência ao Cliente (nos EUA/Canadá) ou o seu distribuidor local (fora dos EUA/Canadá) para obter ajuda.
A consola desliga-se (entra no modo de inatividade) durante a utilização	Verificar a tomada elétrica (parede)	Certifique-se de que o equipamento está ligado a uma tomada de parede funcional.
	Verificar a ligação na parte da frente do equipamento	A ligação deve ser segura e não devem existir danos. Substitua o adaptador ou a ligação no equipamento, 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 corretamente. A pequena patilha no conector deve estar alinhada e encaixar no devido lugar.
	Reiniciar o equipamento	Desligue o equipamento da tomada durante 3 minutos. Volte a ligar o equipamento à tomada.

Condição/problema	Elementos a verificar	Solução
	Verificar a posição dos ímanes (requer a remoção da proteção)	O íman 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 íman e ligado ao cabo de dados. Realinhe o sensor, se necessário. Proceda à substituição se o sensor ou o cabo de ligação estiverem danificados.
O equipamento oscila/não permanece nivelado	Verificar o ajuste do nivelador	Ajuste os niveladores até que o equipamento esteja nivelado.
	Verificar a superfície por baixo do equipamento	O ajuste pode não ser o suficiente para compensar superfícies extremamente desniveladas. Desloque o equipamento para uma área nivelada.
Os pedais estão soltos/é difícil pedalar no equipamento	Verificar a ligação do pedal ao braço de manivela	O pedal deve estar devidamente apertado para engrenar. Certifique-se de que a ligação não está apertada transversalmente.
Estalido audível ao pedalar	Verificar a ligação do pedal ao braço de manivela	Retire os pedais. Certifique-se de que não existem resíduos nas roscas e volte a instalar os pedais.
Deslocamento/ranger do assento durante a utilização	Ferragens	Verifique as ferragens que fixam o assento e aperte-as firmemente.



Nautilus™ Bowflex™ Schwinn™

8026141.060120.A