

Manual de Instruções

Bicicleta Vertical Magnética 302




EMBREEX
Mais qualidade em sua vida

Parabéns pela escolha! Você acaba de adquirir um equipamento EMBREEX, produzido dentro do mais rigoroso padrão de qualidade!

A Bicicleta Vertical Magnética 302 faz parte da Linha Residencial de Bicicletas Eletrônicas EMBREEX, produzida com o que existe de mais moderno em tecnologia da mecanoterapia, proporcionando ao usuário segurança, conforto e monitoramento constante durante a prática dos exercícios.

ÍNDICE

• Instruções de Segurança	3
• Instruções de Operações.....	4
• Operação do Painel.....	5
• Vista Explodida	6
• Lista de Peças	7
• Instruções de Montagem	8 e 9
• Exercícios de Aquecimento	10 e 11
• Antes de Contactar Assistência técnica.....	12
• Foto da Bicicleta Vertical Magnética 302	13
• Foto do Painel	14
• Termo de Garantia	15

ATENÇÃO

Este manual é um guia prático de como cuidar da sua Bicicleta Vertical Magnética 302. É indispensável seguir todas as instruções contidas neste manual para assegurar o perfeito funcionamento de sua bicicleta.

PRECAUCÕES

1. Esta bicicleta vertical magnética é um equipamento de fitness residencial, e também um equipamento de treinamento aeróbico que pode ajudá-lo a desenvolver sua função cardiovascular.
2. O equipamento deve ser colocado em uma superfície plana quando usado.
3. Você poderá utilizar o equipamento após checar se todos os parafusos, pinos e outras peças estão bem montadas e fechadas.
4. A profundidade máxima inserida na linha marcada não poderá ficar fora do suporte do assento ao ajustar a altura do banco.
5. Favor utilizar roupas e calçados apropriados quando utilizar a bicicleta vertical magnética; não usar roupas que podem ficar presas em alguma parte do equipamento; lembre-se de apertar a cinta dos pedais.
6. Mantenha as crianças afastadas do equipamento quando estiver usando o mesmo. O espaço mínimo requerido para se operar com segurança não pode ser inferior a dois metros.
7. Consulte seu médico e faça os exames adequados antes de praticar o exercício.
8. Lembre-se de se alongar antes do exercício e de relaxar depois do exercício.
9. Se sentir dor no peito, náuseas, tontura ou falta de ar, abandone o exercício imediatamente e consulte seu médico antes do próximo exercício.
10. Capacidade máxima de utilização é 110kg.
11. O sistema de trava do equipamento é a velocidade independente.

1. Operar de acordo com sua própria condição.
2. **Ajuste o controle de tensão:** Vire o controle de tensão no sentido horário, a resistência será reforçada.
3. **Ajuste do banco:** Solte o botão redondo e, em seguida, puxe-a para ajustar a altura do assento na posição adequada e aperte o botão redondo após ajuste.
4. **Posição de sentar:** Ao sentar no banco para se exercitar, por favor, aperte a cinta do pedal e segure o guidão com as mãos, ajuste sua postura, de acordo com o seu exercício, velocidade e intensidade.

Aviso: Para evitar ferimentos, lembre-se de não pedalar imediatamente no sentido oposto quando pedalar em uma direção em alta velocidade.

FUNÇÕES E OPERAÇÕES:

AUTO LIGA/DESLIGA: Quando começar a fazer o exercício pressione o botão MODO no painel, o mesmo se acenderá. Se abandonar o equipamento durante 8 minutos, se apagará automaticamente.

SCAN: Pressione o botão MODO até que apareça SCAN na tela, o monitor mostrará as funções a cada 4 segundos.

TMR (TEMPO): Pressione o botão MODO até que apareça TMR na tela, o monitor mostrará e contará o tempo dos exercícios desde o começo até o final.

SPD (VELOCIDADE): Pressione o botão MODO até que apareça SPD na tela, o monitor mostrará a velocidade atual.

DST (DISTÂNCIA): Pressione o botão MODO até que apareça DST na tela, o monitor mostrará e contará a distância desde o começo até o final dos exercícios.

CAL (CALORIAS): Pressione o botão MODO até que apareça CAL na tela, o monitor mostrará a perda calórica.

ODO (QUILOMETRAGEM): Pressione o botão MODO até que apareça ODO na tela, O monitor mostrará o total de distância acumulada. A quilometragem não pode ser anulada se você pressionar o botão MODO durante mais de 4 segundos.

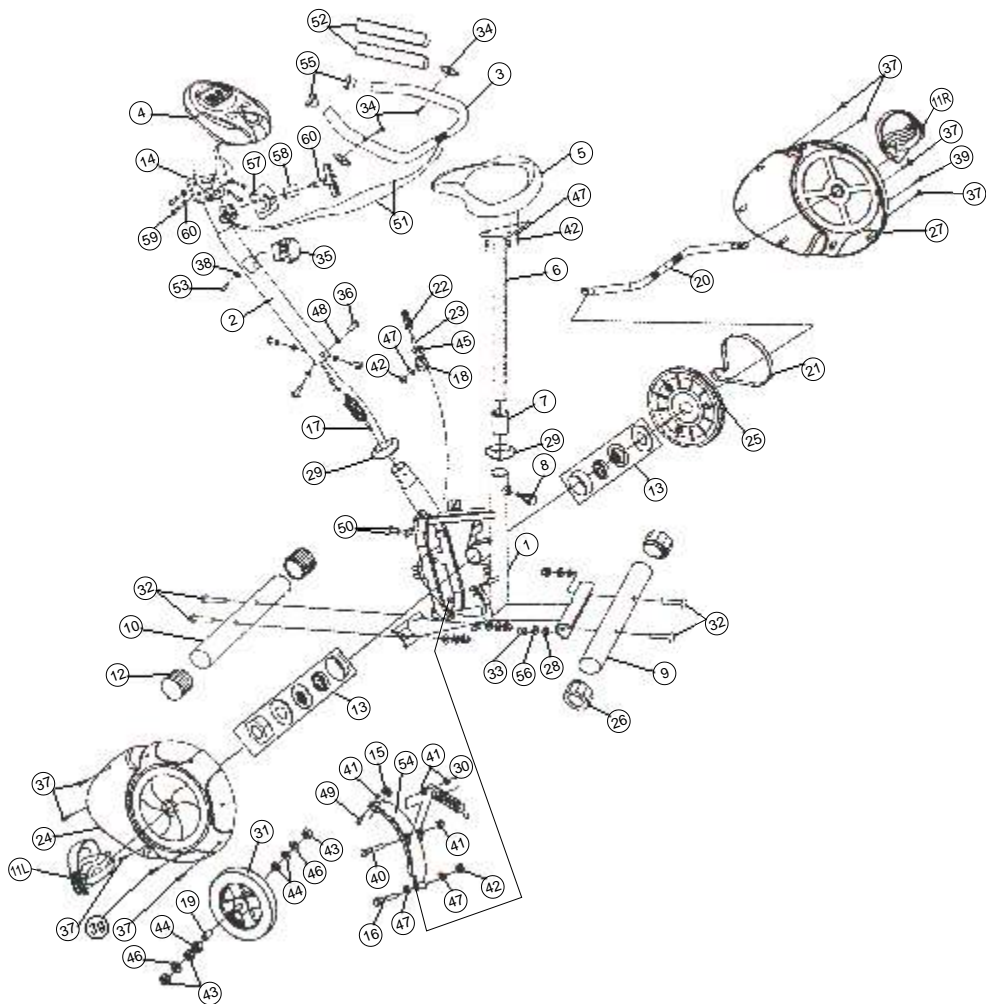
PULSO (): Pressione o botão MODO até que apareça o símbolo na tela. Segure os sensores para medir o pulso com as mãos, a tela do monitor mostrará sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (BPM) depois de 4 a 5 segundos. O símbolo intermitente significa a entrada do sinal de pulso.

RESETAR: Pressione o botão MODO durante mais de 4 segundos, todos os valores das funções voltam a zero exceto o da quilometragem.



INSTALE A BATERIA:

1. Abra a tampa da bateria e coloque duas pilhas AA.
2. Certifique-se de que as pilhas estão posicionadas corretamente e que as molas da bateria estão em bom contato com as baterias.
3. Recoloque a capa da bateria firmemente.
4. Se o monitor está ilegível ou apenas alguns segmentos parciais aparecem, retire as pilhas e aguarde 15 segundos antes de reinstalar.
5. Removendo as pilhas a memória do painel irá se apagar.



Peça	Descrição	Qt.	Peça	Descrição	Qt.
1	Chassi bike 302	1	32	Parafuso M10x70	4
2	Suporte do painel	1	33	Porca cachimbo M10	4
3	Guidão	1	34	Sensor de batimento cardíaco	2
4	Painel	1	35	Controlador de tensão	1
5	Selim	1	36	Parafuso M8x20	4
6	Suporte do assento 302	1	37	Parafuso rosca soberba M4x20	8
7	Bucha Ø51xØ38.5x112	1	38	Arruela Ø10xØ5x1	1
8	Manípulo do assento Ø50x90	1	39	Parafuso rosca soberba M4x16	4
9	Pé traseiro	1	40	Parafuso M5x40	1
10	Pé dianteiro	1	41	Porca M5	4
11R	Pedal direito	1	42	Porca M8	5
11L	Pedal esquerdo	1	43	Porca M10x1x5	3
12	Tampa tudo pé dianteiro	2	44	Porca M10x1x3	3
13	Kit porca/arruela/rolamento da caixa central	1 kit	45	Porca M12	1
14	Cabo do painel	1	46	Arruela plana Ø30xØ10.5x2	2
15	Braçadeira 22x14x9x0.5	1	47	Arruela plana Ø16xØ8x1.6	6
16	Parafuso articulador do arco magnético	1	48	Arruela abaolada Ø16xØ8x1.6	4
17	Cabo de tensão	1	49	Parafuso M5x50	1
18	Roldana esticadora da correia	1	50	Parafuso rosca soberba M2,9x8	2
19	Espaçador Ø13xØ10.5x20	1	51	Fio do sensor de batimento 600mm	2
20	Pedivela	1	52	Espuma pega-mão	2
21	Correia bike 302	1	53	Parafuso M5x35	1
22	Mola esticadora correia	1	54	Arco magnético	1
23	Suporte esticador da correia	1	55	Tampa tudo guidão	2
24	Carenagem esquerda	1	56	Arruela de pressão Ø10	4
25	polia de nylon	1	57	Carenagem guidão	1
26	Tampa tudo nivelador do pé traseiro	2	58	Espaçador Ø12x1.5x28	1
27	Carenagem direita	1	59	Parafuso M4x12	4
28	Arruela M10	4	60	Arruela plana Ø4	4
29	Anel de acabamento bike 302	2	61	Manípulo de regulagem do guidão	1
30	Mola do arco magnético	1	62	Chave de boca bike 302	1
31	Roda de inércia	1	63	Chave philips/allen bike 302	1

Atenção:

Por favor siga as seguintes instruções passo a passo para montar a bicicleta vertical.

1) Instale o estabilizador dianteiro/frontal

Una o estabilizador frontal (10) com a estrutura principal (1) utilizando dois parafusos M10x70 (32), arruelas planas Ø 10 (28), arruelas mola (56) porcas M10 (33). (Ver figura 1)

2) Instale o estabilizador traseiro

Una o estabilizador traseiro (9) com a estrutura principal (1) com dois parafusos M10x70 (32), arruelas planas (28), arruelas mola Ø 10 (56) e porcas M10 (33). (Ver figura 2)

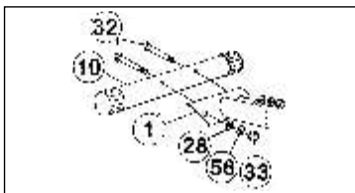


Figura 1

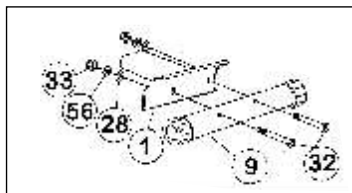


Figura 2

3) Instale o apoio do guidão

Coloque a extremidade do cabo de resistência do controle de tensão (35) no gancho de mola do cabo de controle de tensão (17) como mostra o diagrama A da figura 3. Puxe o cabo de resistência do controle de tensão (35) e introduza-o no suporte metálico do cabo de controle de tensão (17) como mostra o diagrama B da figura 3. Conecte por completo o cabo de resistência do controle de tensão (35) com o cabo de controle de tensão (17) como mostra o diagrama C da figura 3. Insira o cabo do painel (14) no apoio do guidão (2) e retire-o através do furo do suporte (2). Insira o apoio do guidão (2) ao tubo da estrutura principal (1) e ajuste-o com quatro parafusos M8x20 e arruelas curvas Ø 8 (48). (Ver figura 3)

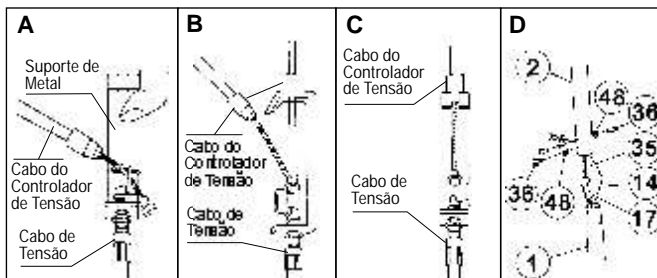


Figura 3

4) Instale o guidão e o painel

Insira os cabos para medir o pulso das mãos (51) que estão no guidão (3) na ranhura do suporte do guidão (2) e puxe-os pelo buraco superior do suporte do guidão (2).

Una o guidão (3) no *slot* do suporte do guidão (2) com uma tampa de plástico (57), espaçador (58), e um manípulo em forma de T (61). Ajuste o manípulo (61) depois de haver ajustado o guidão (3) na posição correta. Conecte os cabos para medir o pulso das mãos (51) no cabo do monitor (14) aos cabos que saem do monitor (4). Una o painel (4) a placa superior do suporte do guidão (2) com quatro parafusos de cruz M4x12 e arruelas planas Ø4(60). (Ver figura 4)



Figura 4

5) Instale a barra do selim

Primeiro remova os três parafusos M8 (42) e as arruelas planas Ø8 (47) de baixo do assento (5) e logo una o assento (5) a barra do selim (6) com as três porcas M8 (42) e as arruelas planas Ø8 (47) que foram removidas anteriormente. Desajuste o manípulo redondo (8) e tire-o fora para inserir o tubo do assento (6) no anel (7) da estrutura principal (1). Ajuste o tubo do assento (6) no *slot* até que o manípulo redondo (8) seja travado. Para maior segurança ajuste o manípulo redondo (8). Se o assento não se encontra em linha reta, afrouxe as porcas que estão embaixo do assento e logo ajuste o assento na posição adequada. Ajuste as porcas. (Ver figura 5)



Figura 5

Nota: ao ajustar a altura da barra do selim, a linha que indica a máxima profundidade não pode superar a margem do anel.

6) Instale os pedais

Una os pedais esquerdo e direito (11L, 11R) na manivela (20). O pedal esquerdo (11L) deve ser inserido no sentido anti-horário. O pedal direito (11R) deve ser inserido no sentido horário. (Ver figura 6)

NOTA: Os pedais esquerdo e direito (11L, 11R) e a manivela (20) levam a letra “L” e “R”.

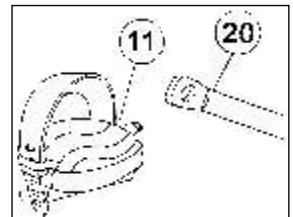


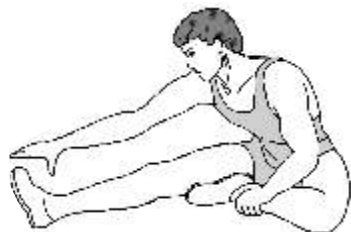
Figura 6

Um bom programa de exercício consiste em aquecimento, exercício aeróbico e esfriamento. Faça o programa de exercício pelo menos duas e preferencialmente três vezes por semana, descansando um dia entre os treinos. Depois de alguns meses, você pode aumentar o seu treino a quatro ou cinco vezes por semana.

Alongar-se é uma parte importante dos seus exercícios, e deverá começar a cada sessão. Ele prepara o seu corpo para o exercício, aquecendo e alongando seus músculos, aumentando sua circulação e pulsação cardíaca, e fornece mais oxigênio para os músculos. No final de seu exercício, repita estes exercícios para evitar dores e problemas musculares. Sugerimos os seguintes exercícios de aquecimento e esfriamento:

Alongar o interior da coxa

Sentar com as solas dos pés encostadas, juntamente com seus joelhos apontando para fora. Puxe o pé tão próximo quanto possível, em sua virilha. Empurre suavemente seus joelhos para o chão. Mantenha por 15 segundos.



Alongar posterior da coxa

Sente com sua perna direita estendida. A sola do pé esquerdo contra a sua coxa interna direita. Esticar-se para os seus pés, na medida do possível. Mantenha por 15 segundos. Relaxe e, em seguida, repita com a perna esquerda estendida.

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Girar a cabeça

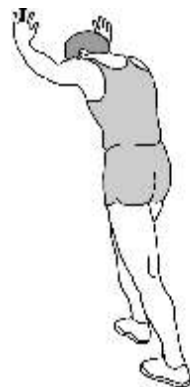
Gire a cabeça para a direita em um ponto, sinta alongar o lado esquerdo do seu pescoço. Em seguida, gire sua cabeça para trás durante 10 segundos, alongue seu queixo para cima e deixando sua boca aberta.

Gire sua cabeça para a esquerda por algum tempo, e finalmente, baixe sua cabeça para o seu peito, permaneça assim por 10 segundos.

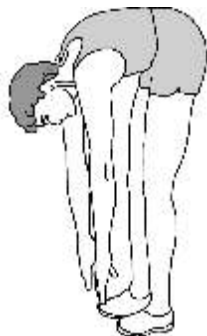


**Levantamento de ombro**

Levante seu ombro direito até a orelha, permaneça por 10 segundos. Em seguida, repita com seu ombro esquerdo.

**Alongar panturrilha**

Apoie-se contra uma parede com a sua perna esquerda na frente da direita e os seus braços para a frente. Mantenha a sua perna direita e esquerda em linha reta com o pé no chão; então dobre a perna esquerda para a frente ao mover seu quadril em direção à parede. Segure, então repita do outro lado durante 15 segundos.

**Alongar posterior de coxa (tocar o pé)**

Lentamente curve-se a frente de sua cintura, deixando suas costas e ombros relaxados enquanto você se estica para os seus dedos. Alcance para baixo, tanto o quanto é possível e mantenha durante 15 segundos.

Alongamento de tronco

Abra seus braços para o lado e continue levantando eles até eles estarem por cima da sua cabeça. Estenda seu braço direito o mais longe ascendente em direção ao teto que você conseguir por 10 segundos. Sinta alongar seu lado direito. Repita essa ação com seu braço esquerdo.



Manutenção e Tratamento

1. Verifique se todos os parafusos, porcas e manípulos estão apertados corretamente, e as peças móveis deverão estar rodando livremente sem partes danificadas.
2. Mantenha o equipamento limpo. Não esfregue o equipamento com ácidos, alcalinos ou solvente orgânico.

Anomalias e Consertos

Obs.: Para alguns dos consertos deve-se solicitar o serviço técnico autorizado.

Anomalia	Razão	Conserto
Base é instável	<ol style="list-style-type: none"> 1. O piso não é plano ou há pequenos objetos abaixo dos pés dianteiros e traseiros. 2. As bases do pé traseiro não foram niveladas durante a montagem. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remova o objeto. 2. Ajuste a base do pé traseiro.
Guidão ou assento está chacoalhando	O manípulo e as porcas estão soltos.	Aperte o manípulo e as porcas.
Ruídos altos das peças móveis	O encaixe das peças não adequado.	Abra as tampas para checar.
Nenhuma resistência quando estiver pedalando na bicicleta vertical	<ol style="list-style-type: none"> 1. O arco magnético está muito distanciado do volante de inércia. 2. O controle de tensão está danificado. 3. A correia está frouxa. 4. O conjunto de rolamento está danificado. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abra as tampas para ajustar. (serviço autorizado) 2. Troque o controle de tensão. (serviço autorizado) 3. Abra as tampas para ajustar. (serviço autorizado) 4. Trocar os rolamentos. (serviço autorizado)

Manípulo p/ regulagem
da altura do assento



Sensores de monitoramento cardíaco



Manípulo para regular a inclinação do guidão

Regulagem da carga

Termo de Garantia Especial

O seu produto Embreex é garantido contra qualquer defeito de material ou fabricação pelos seguintes prazos, a contar da data de emissão da Nota Fiscal de venda ao consumidor, sendo:

- 3 primeiros meses: garantia legal;
- 9 últimos meses: garantia especial concedida pela Embreex Ind. e Com. Ltda.

Ambas as garantias só serão concedidas mediante a apresentação da nota fiscal do consumidor final ao posto de serviço autorizado EMBREEX.

Esta garantia é válida somente para os produtos Embreex que:

- Estejam instalados de acordo com as especificações contidas no manual do mesmo;
- Estejam sendo utilizados de acordo com as instruções contidas no manual do mesmo;
- Não tenham sido objeto de acidentes, mau uso ou de manutenções por pessoas não autorizadas;
- Contenham somente peças de reposição fornecidas pela Embreex;
- Estejam devidamente lubrificadas (quando necessário) com o lubrificante Embreex;

As garantias legal e/ou especial não cobrem:

- Despesas com a instalação do produto, independente se realizada pelo Serviço Autorizado Embreex ou por pessoas ou entidades não credenciadas pela Embreex Ind. e Com. Ltda.;
- Transporte do produto até o local de instalação;
- Despesas com mão-de-obra, materiais, peças e adaptações necessárias à preparação do local para instalação do produto, compreendendo, entre outros, instalação e/ou alteração da rede elétrica, alvenaria, aterramento e suas adaptações;
- Produtos e peças que tenham sido danificados em consequência de transporte, manuseio, riscos, amassamentos ou atos e sinistros decorrentes de catástrofes da natureza;
- Falhas no funcionamento do produto decorrentes de problemas no fornecimento de energia elétrica.

A garantia especial não cobre:

- Deslocamento do assistente técnico para atender solicitações de assistência técnica em produtos instalados fora do município sede do Serviço Autorizado Embreex, podendo este cobrar taxa de locomoção de ida e volta, mediante prévia autorização do solicitante.
- Partes e peças sujeitas à desgaste natural, incluindo, mas não se limitando a: cinta, espumas, pilhas, correias, sensores de batimento cardíaco, adesivos, regulagens de ajuste, prancha, carenagens, selim, assento ou encosto de espuma, rodas de transporte, roletes, roldanas.

Estarão excluídos da garantia:

- Produtos de uso exclusivamente **residencial** instalados em academias, clubes, hotéis ou em qualquer outro estabelecimento público e/ou prestador de serviços;
- Produtos da categoria **semi-profissional** instalados em academias;
- Produtos com número de série removidos e peças com identificação Embreex removidas ou alteradas.

Observações:

- A Embreex Ind. e Com. Ltda não autoriza nenhuma pessoa ou entidade a assumir em seu nome qualquer outra responsabilidade relativa à garantia de seus produtos além das contidas neste **termo de garantia**.

- As despesas decorrentes e consequentes de instalação de peças não originais da Embreex ou outros acessórios que não pertençam ao produto são de responsabilidade única e exclusiva do comprador, e estão excluídos de qualquer tipo de garantia fornecida pela Embreex.

Para contactar a Assistência Técnica, ligue: 0xx47 3350 4099, ou escreva: assisteex@embreex.com.br.



Rod Ivo Silveira, nº 4005, Km 5 • Bateias • Brusque/SC • CEP 88355-200
e-mail: contato@embreex.com.br • www.embreex.com.br