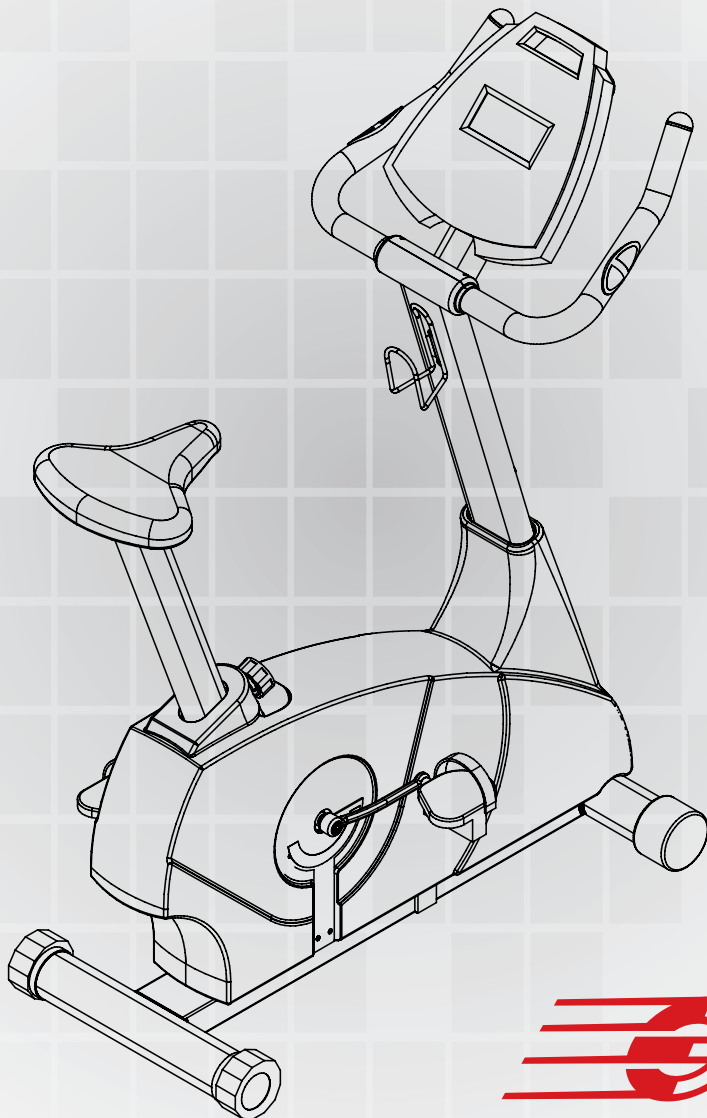


# Manual de Instrucciones

## Bicicleta Profesional 364 C



  
**EMBREEX**  
FITNESS EQUIPMENT

¡Felicitaciones por su elección! ¡Usted acaba de adquirir un equipo EMBREEX, producido dentro del más riguroso estándar de calidad!

Las bicicletas 364 C forman parte de la Línea Profesional de elípticos EMBREEX producidas con lo es más moderno en tecnología de mecanoterapia, proporcionando al usuario seguridad, comodidad y vigilancia constante durante la práctica de ejercicios.

## ÍNDICE

• Características de la Bicicleta 364 C .....	3
• Montaje .....	4
• Componentes .....	4
• Ilustración de montaje .....	5
• Panel .....	6
• Programas .....	9
• Sensor de ritmo cardíaco .....	11
• Antes de contactar la asistencia técnica .....	11
• Mantenimiento preventivo .....	12
• Instrucciones de Seguridad .....	13
• Guía de Extensión .....	14

## ATENCIÓN

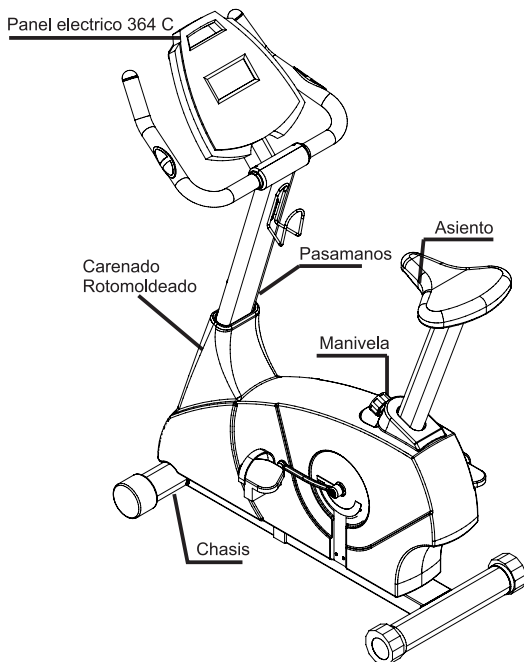
Este manual es una guía práctica de cómo montar, utilizar y mantener su Bicicleta 364 C. Es indispensable seguir todas las instrucciones contenidas en este manual para asegurar el perfecto funcionamiento de su equipo.

**Siempre antes de Iniciar cualquier rutina de actividad física, consulte su médico.**

# CARACTERÍSTICAS DE LA BICICLETA 364 C

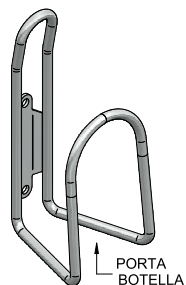
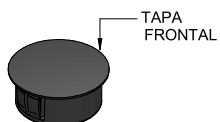


Altura	135 cm
Ancho	54 cm
Longitud	105 cm
Peso	40 kg
Peso máximo de utilización	150 kg



## KIT DE MONTAJE

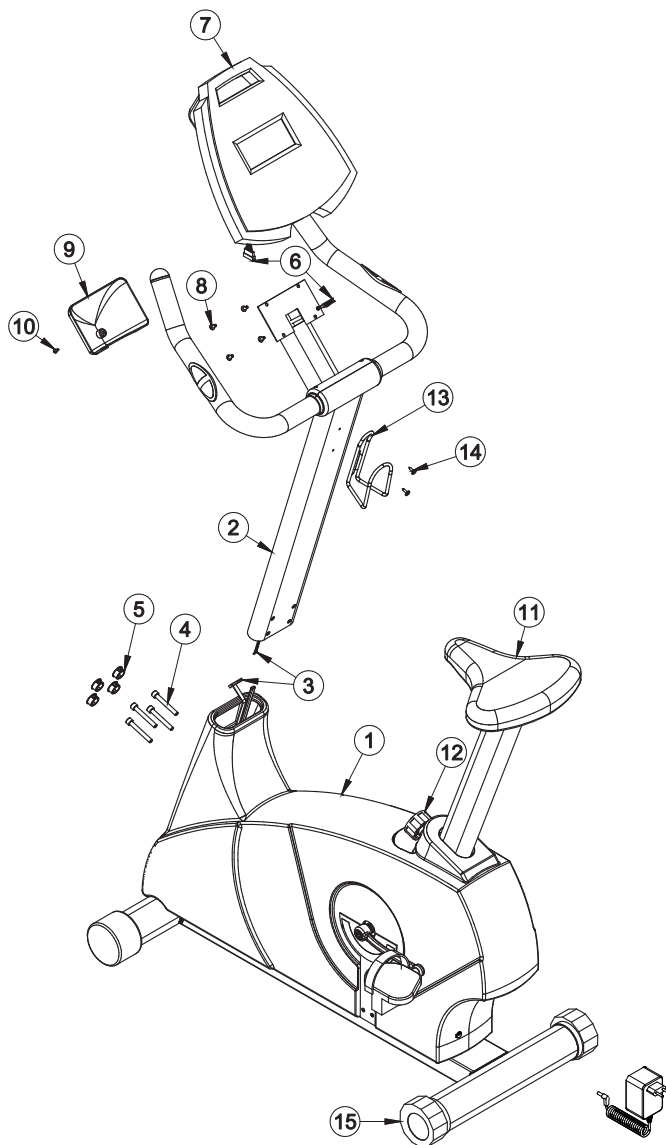
El kit de montaje que acompaña el producto deberá contener los siguientes elementos:



- A** – Retire del embalaje todos los componentes y subconjuntos previamente montados.
- B** – Verifique el diagrama de la bicicleta montada que ilustra todos los componentes y la respectiva posición del montaje.
- C** – Conecte los cables multivias (3) del chasis montado (1) con el del pasamanos montado (2);
- D** – Fije el pasamanos montado (2) del chasis montado (1) con los tornillos (4), en seguida sujete las tapas del carenado (5), **ATENCIÓN AL ENCAJAR EL PASAMANOS PARA NO APLASTAR EL CABLE MULTIVIAS;**
- E** – Conecte los cables de multivias (6) del pasamanos montado (2) con los del panel (7);
- F** – Fije el panel (7) en el pasamanos (2), con los tornillos (8). Nota: estos tornillos (8) ya vienen fijos al panel.
- G** – Encajar y fijar el carenado de acabado del panel (9) con el tornillo (10) por detrás del panel. Nota: Los tornillos (10) vienen fijos en la estructura del pasamanos;
- H** – Al encajar el asiento (11), afloje el mango rosqueado (12) y no se olvide de sacar el pasador de seguridad del mismo;
- I** – Fije el portabotellas (13) con los tornillos (14) en el pasamanos montado (2). Nota: estos tornillos (14) ya vienen fijos a la estructura del pasamanos;
- J** – Ajuste las zapatas traseras de regulado (15) para que el equipo permanezca apoyado en el piso.
- K** – Conecte la fuente en el equipo y en la toma.

Ítem	Descripción	Ítem	Descripción
1	Chasis montado	9	Carenado acabado panel
2	Pasamanos montado	10	Tornillo cilíndrico FCR 3,9x13mm
3	Cables multivias - Conexión chasis / pasamanos	11	Asiento montado
4	Tornillo hexagonal interno M8x60mm	12	Manivela de regulación
5	Tapa frontal del carenado	13	Portabotellas
6	Cables multivias - Conexión pasamanos / panel	14	Tornillo FCR 4,2x13mm
7	Panel 364 S	15	Zapata de regulación trasera
8	Tornillo M5x10mm		







Panel eléctrico 110/220V

## FUNCIONES DE LAS TECLAS

---

- A. START/STOP** – Inicia o para el programa seleccionado y reinicia la pantalla si se mantiene presionado por 2 segundos.
- B. ENTER** – Selecciona las configuraciones de PROGRAMAS (PROGRAMS), GÉNERO (GENDER), TIEMPO (TIME), ALTURA (HEIGHT), PESO (WEIGHT), DISTANCIA (DIST), WATTS, FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO (T.H.R), EDAD (AGE) y 10 columnas de carga. La función elegida parpadea en la pantalla. Tenga en cuenta que no todas las funciones se pueden seleccionar en todos los programas.
- C. MODE** – Modifica la presentación en la pantalla: RPM; ODÓMETRO Y WATT para KM/H, DISTANCIA Y CALORÍAS.
- D. UP** – Selecciona para aumentar los valores de PROGRAMS, GENDER, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DIST, WATT, HEART, AGE y otras 10 columnas.
- E. DOWN** – Selecciona para disminuir los valores de PROGRAMS, GENDER, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DIST, WATT, HEART, AGE y otras 10 columnas.
- F. RECOVERY** – Inicia la función recuperación de pulso.

- A. **START** – Indica que el programa seleccionado empezó.
- B. **STOP** – Indica que el programa seleccionado se ha detenido y el usuario puede cambiar el programa y los valores de las funciones.
- C. **PROGRAM** – Indica el programa seleccionado de PROGRAM 1 hasta el PROGRAM 16.
- D. **LEVEL** – Indica el nivel de carga seleccionado, variando de LEVEL 1 hasta LEVEL 16.
- E. **GENDER** – Indica el GÉNERO (masculino o femenino) seleccionado.
- F. **TIME / HEIGHT / WEIGHT** – Indica el valor de TIEMPO (TIME), ALTURA (HEIGHT) o PESO (WEIGHT), dependiendo del programa.
- G. **RPM / KMH** – Indica el valor de ROTACIÓN POR MINUTO (RPM) o de VELOCIDAD (KMH).
- H. **DIST / FAT** – Indica el valor de la DISTANCIA en kilómetros recorrida en la actividad (DIST), o el valor de DISTANCIA total ya recorrida (ODO), o PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL (FAT%), dependiendo del programa.
- I. **CAL / WATT / BMR** – Indica el valor de CALORÍAS (CAL), o la POTENCIA (WATT), o la TASA DE METABOLISMO BASAL (BMR), dependiendo del programa que se esté utilizando.
- J. **T.H.R / BMI / AGE** – Indica el valor de FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO (T.H.R), INDICE DE MASA CORPORAL (BMI), o EDAD (AGE), dependiendo del programa que se esté utilizando.
- K. **HEART RATE / BODY TYPE** – Indica el valor de FRECUENCIA CARDÍACA (HEART RATE), o TIPO DE CUERPO (BODY TYPE), dependiendo del programa que se esté utilizando.
- L. **GRÁFICO** – Hay 10 columnas de barra de peso y cada columna tiene 8 programas. Cada columna representa 3 minutos de ejercicio o 1/10 del tiempo programado.

## ALCANCE DE LAS OPERACIONES

Valores	Alcance	Cuenta Reg.	Pré-config.	Aumento/Dism.
PROGRAM	1 ~ 16	16 ~ 1	1	1
LEVEL	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
GENDER	Masculino/Femenino	N/A	Masculino	N/A
TIME	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
HEIGHT	110.0 ~ 199.5	199.5 ~ 110.0	175.0	0.5
WEIGHT	10.0 ~ 199.8	199.8 ~ 10.0	70.0	0.2
DISTANCE	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
WATT	30 ~ 300	300 ~ 30	100	10
TARGET H.R.	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
AGE	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

## Informaciones generales:

- A. Los valores calculados o medidos por el monitor son sólo para el propósito del ejercicio, NO PARA FINES MÉDICOS.
- B. En los programas, las variables tal vez necesiten cambios.

Programas	Variables
P1 ~ P7	TIME, DISTANCE, AGE
P8	GENDER, HEIGHT, WEIGHT, AGE
P9	TIME, DISTANCE, AGE
P10 ~ P12	TIME, DISTANCE, AGE
P13 ~ P16	TIME, DISTANCE, AGE, 10 Intervalos

Note que apenas un valor de TIEMPO (TIME) o DISTANCIA (DIST) puede ser ajustado. No es posible ajustar los dos al mismo tiempo.

- C. Selección de programas - Hay 16 programas, siendo un programa manual, seis pre-configurados, uno para quemar grasas, cuatro para control de frecuencia cardíaca y cuatro para configuraciones elegidas por el usuario.
- D. Programas pre-configurados - Cada gráfico muestra un perfil de carga en cada intervalo (columna), cada intervalo tiene 3 minutos o si programado el tiempo, 1/10.
- E. Tipos de cuerpo (BODY TYPE) - Hay nueve tipos de cuerpos, dividido de acuerdo con el índice de FAT (GRASA CORPORAL). Tipo uno es de 5% a 9%, tipo dos de 10% a 14%, tipo tres de 15% a 19%, cuatro de 20% a 24%, cinco de 25% a 29%, seis de 30% a 34%, siete de 35% a 39%, ocho de 40% a 44% y tipo nueve de 45% a 50%.
- F. Tasa de metabolismo basal (BMR).
- G. Tasa de masa corporal (BMI).

- A. **Control de tiempo (TIME):** Configure un tiempo específico para ejercitarse (excepto el programa ocho).
- B. **Control de distancia (DIST):** Configure cierta distancia para ejercitarse (excepto el programa ocho).
- C. **Control de grasa corporal (BODY FAT):** Monitor crea varios programas para diferentes personas con diferentes tasas de gordura corporal.
- D. **Control de potencia (WATT):** Mantiene el cuerpo quemando calorías, basado en el consumo de energía.
- E. **Control de frecuencia cardíaca (HR):** Le mantiene ejercitándose en una frecuencia cardíaca saludable.

## PROGRAMAS

### A. Programa manual:

El programa 1 es el programa manual. Pulse la tecla ENTER para seleccionar el tiempo (TIME) y la distancia (DIST). Pulse arriba (UP) y abajo (DOWN) para ajustar los valores. Después, pulse la tecla iniciar (START) para comenzar el ejercicio.

### B. Programa pre-configurado:

Del programa 2 al programa 7 son programas pre-configurados. Pulse la tecla ENTER para seleccionar el tiempo (TIME) y la distancia (DIST). Pulse arriba (UP) y abajo (DOWN) para ajustar los valores. Después, pulse la tecla iniciar (START) para comenzar el ejercicio.

### C. Programa de quema de grasa:

Programa 8 es un programa especial creado para calcular la grasa corporal del usuario y para designar un entrenamiento específico para cada perfil. Con 9 tipos de cuerpos, el monitor puede generar hasta 9 tipos de perfiles para cada uno. Pulse la tecla ENTER para seleccionar el género (masculino o femenino), altura (HEIGHT), peso (WEIGHT) y edad (AGE). Pulse arriba (UP) e abajo (DOWN) para ajustar los valores. Después, pulse iniciar (START/STOP) para calcular la grasa corporal. Use el sensor de frecuencia cardíaca apropiadamente. Si el sensor de frecuencia no es capaz de captar, aparecerá un error "E3" en la pantalla del panel. Haga un clic en iniciar (START) para volver a calcular.

## **D. Programa de control de frecuencia cardíaca:**

Del programa 9 al programa 12, son los programas de control de frecuencia cardíaca. En el programa 9 pulse ENTER para seleccionar tiempo (TIME), distancia (DIST) y el objetivo de frecuencia cardíaca (TARGT H.R). Los usuarios pueden configurar los latidos cardíacos para que se ejerciten en un cierto período de tiempo y a cierta distancia. En el programa 10 al programa 12, pulse ENTER para seleccionar el tiempo (TIME), distancia (DIST) y edad (AGE). Entonces pulse arriba (UP) e abajo (DOWN) para ajustar los valores. Los usuarios pueden configurar los latidos cardíacos para que se ejerciten por un período de tiempo y por cierta distancia con el 60% del compás máximo en el programa 10, 75% del compás máximo en el programa 11, 85% del compás máximo en el programa 12. Después de pulsar iniciar (START/STOP) el ejercicio empezará. En este programa el monitor calculará el nivel de dificultad y carga, dependiendo de sus latidos cardíacos. Por ejemplo, si su latido cardíaco es demasiado bajo, la carga aumentará y si es demasiado alto disminuirá. Consecuentemente, el latido del corazón del usuario será ajustado para permanecer cerca del objetivo de la frecuencia cardíaca (TARGET HEART RATE).

## **E. Programas configurados por el usuario:**

Del programa 13 al programa 16, son programas que pueden ser configurados por el usuario. Los usuarios son libres de ajustar los valores de tiempo (TIME), distancia (DIST), edad (AGE) y nivel de carga en 10 intervalos. Los valores y los perfiles se almacenarán en la memoria después de la configuración. Después de pulsar iniciar (START/STOP) para iniciar el ejercicio, utilice el sensor de ritmo cardíaco apropiadamente. Usuarios pueden cambiar la carga cuando quieran pulsando arriba (UP) y abajo (DOWN). Eso no cambiará el valor de carga en la memoria. Si informas su edad el monitor le sugerirá una frecuencia de latido. Así que si el sensor de ritmo cardíaco detecta una frecuencia más alta de la recomendada, parpadeará. CUANDO SUCEDER, REDUZCA EL RITMO.

## **F. Recuperación del latido cardíaco (RECOVERY):**

Es una función para comprobar la condición de recuperación del latido del corazón. Hay una escala de 1,0 a 6,0, siendo 1,0 el mejor y 6,0 el más lento. Para utilizar correctamente la función de recuperación del latido cardíaco (RECOVERY) después del ejercicio, coloque las manos sobre los sensores de latido. El test durará 1 minuto y el resultado aparecerá en la pantalla.

## SENSOR DE RITMO CARDÍACO

Es un dispositivo sensible localizado en el pasamanos frontal y su función es registrar el ritmo cardíaco.



**NOTA: Los valores obtenidos a través de este dispositivo son aproximados, no deben ser utilizados para análisis clínica.**



## ANTES DE CONTACTAR A LA ASISTENCIA TÉCNICA

Anomalías	Probables Causas	Soluciones
El panel no se enciende.	La fuente no está conectada	Conecte la fuente a la toma y en el equipo. <b>Cuidado con la tensión.</b>
El sensor de ritmo cardíaco no funciona	1. Cable desconectado del panel o mal conectado 2. Apenas una mano sobre los sensores	1 Conecte nuevamente el cable del sensor de ritmo cardíaco al panel. 2 Ambas manos deben estar sobre los sensores.
La velocidad indicada está muy alta	El panel está programado para RPM	Alterar el panel para km/h conforme explicación en el ítem Panel.

Para asegurar la durabilidad e el mejor desempeño de su equipamiento EMBREEX y garantizar la seguridad de los usuarios, es necesario realizar el mantenimiento preventivo.

Con cuidados simples usted puede mantener su equipamiento siempre con buena apariencia y en pleno funcionamiento. Solo tiene que seguir las orientaciones que se describen a continuación:

## **Cuidados Diarios:**

- limpieza y secado del panel con un paño seco y suave, para que el sudor no dañe componentes electrónicos;
- limpieza y secado de los pedales y bandas, para garantizar la seguridad del usuario;
- limpieza del carenado, para proteger la pintura y evitar la oxidación;
- limpieza y secado de los sillones / asientos y reposacabezas.

## **Cuidados Semanales:**

- verificar la membrana adhesiva del panel - no debe estar perforada;
- verificar el ajuste de los tornillos y tuercas para garantizar la estabilidad del equipo;
- verificar los cables y los enchufes eléctricos (en los modelos C) - no deben deformarse.

## **Cuidados Mensais:**

- verificar la tensión de la correa (consulte a un técnico autorizado);
- verificar baterías / pilas - no deben presentar fugas, oxidaciones o deformaciones;
- verificar los cables y los enchufes eléctricos (en los modelos SX) - no deben deformarse.



Estas precauciones básicas que se incluyen en este manual, siempre deben ser tenidas en cuenta cuando se utiliza el equipo. Lea todas las instrucciones antes de utilizar este equipo.

## **CUIDADO:**

- Use este aparato solo para los fines que se describen en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el vendedor.
- Nunca utilice el equipo si posee algún cable o el enchufe dañado. Si el equipo se ve expuesto al agua, llévelo inmediatamente al servicio post venta autorizado.
- No intente realizar ningún ajuste o mantenimiento que no esté descrito en este manual. En caso de problemas, suspenda el uso y consulte inmediatamente al servicio post venta autorizado.
- No use el equipo al aire libre.
- Mantenga a los niños y mascotas alejadas del equipo mientras esté en uso.
- Usuarios de edad avanzada o con capacidades reducidas solamente deben utilizar este equipo en presencia de un adulto apto para ayudarlos en caso que sea necesario.
- Manténgase seco, no deje que la transpiración llegue al mismo
- Mantenga el equipo en una superficie sólida y nivelada.
- Solo puede ser usado por una persona a la vez.
- Este equipo no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidas los niños) con capacidades reducidas a nivel físico, sensorial o mental, o personas con falta de experiencia y conocimiento. Salvo que personas especializadas en el tema den soporte al momento del uso.

## **CUIDADO:**

Antes de comenzar cualquier ejercicio consulte a su médico.

Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar el equipo.

No utilice el equipo si no se encuentra en condiciones óptimas y sus partes no están bien ajustadas.

## **IMPORTANTE:**

Lea el manual cuidadosamente antes de usar el equipo.

Conserve el mismo para futuras referencias.

# GUÍA DE EXTENSIÓN



SIEMPRE REPITA EL MOVIMIENTO CON LOS DOS MIEMBROS O PARTES





Rod. Ivo Silveira, nº 4005, Km 05 • Bateas • Brusque/SC • Brasil • CEP 88355-202  
contato@embreex.com.br • www.embreex.com.br