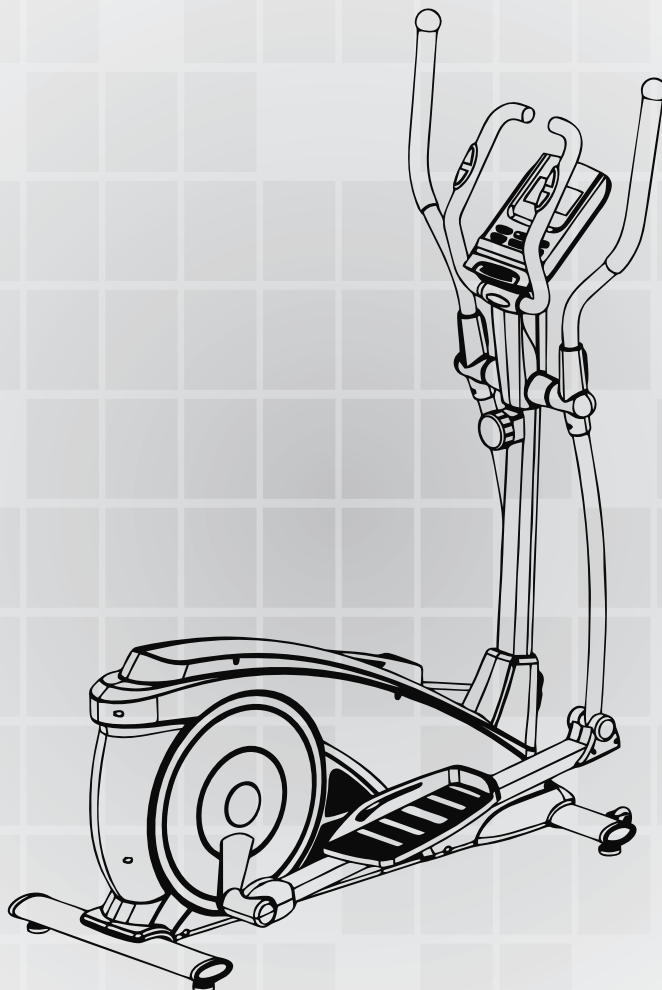


Manual de Instruções

Elíptico Embrex 219



EMBREX
FITNESS EQUIPMENT

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

Os Elípticos 219 fazem parte da Linha Club de Elípticos EMBREEX, produzidos 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

• Características do Elíptico 219	3
• Diagrama expandido	4
• Lista de peças	5
• Instruções de montagem	6, 7, 8, e 9
• Instruções do Painel	10, 11 e 12
• Manutenção Preventiva	13
• Termo de garantia	14
• Guia de Alongamento	15

ATENÇÃO

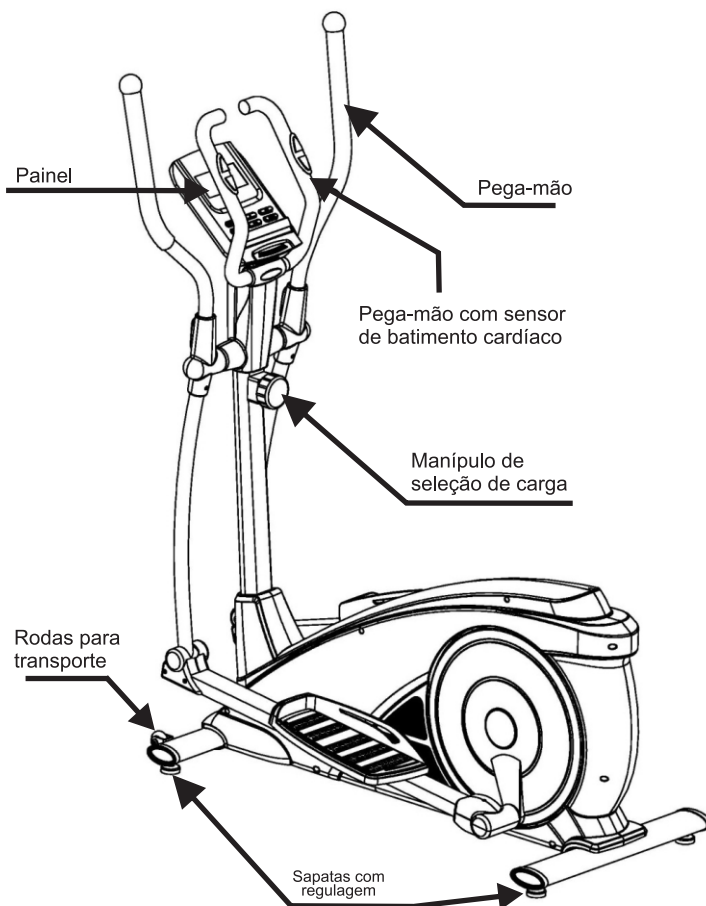
Este manual é um guia prático de como montar, utilizar e manter o seu Elíptico 219.
É indispensável seguir todas as instruções contidas neste manual para assegurar o perfeito funcionamento de seu equipamento.

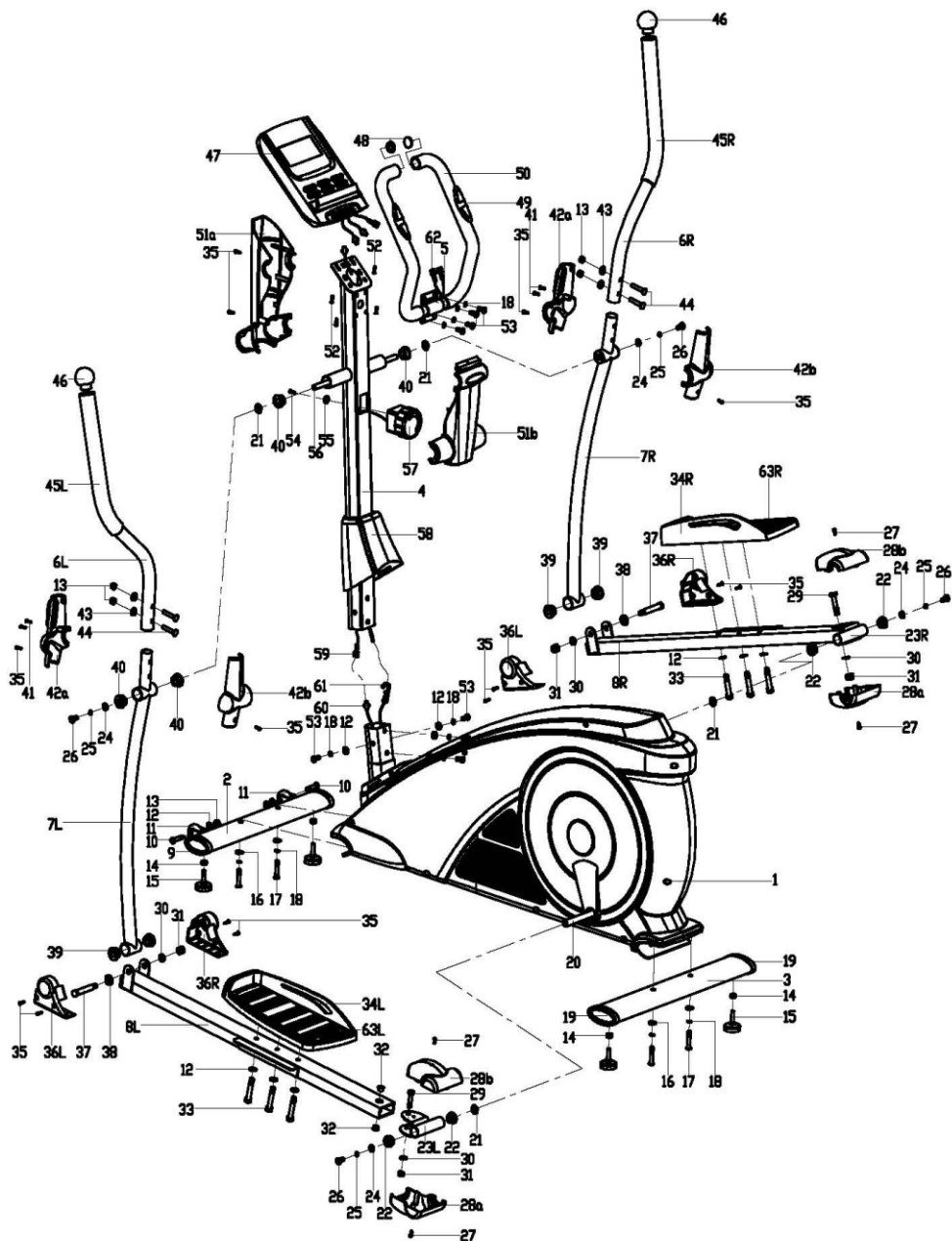
Sempre antes de iniciar qualquer rotina de atividade física, consulte seu médico.

CARACTERÍSTICAS DO ELÍPTICO 219



Altura	169 cm
Largura	69 cm
Comprimento	145 cm
Peso	53 kg
Peso Máximo de Utilização	120 kg

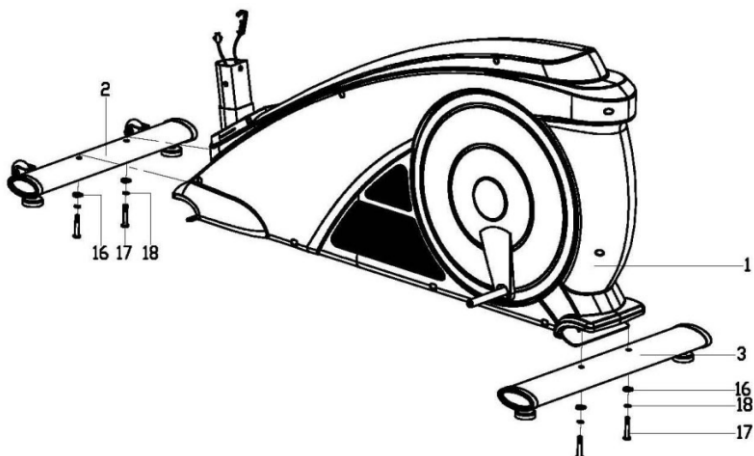




Ítem	Descrição	Qty	Ítem	Descrição	Qty
1	Estrutura principal	1	33	Parafuso sextavado M8x45	6
2	Tubo inferior dianteiro	1	34	Pedal L/R	1pr
3	Tubo inferior traseiro	1	35	Parafuso ST4.2x18	14
4	Barra do guidão	1	36	Proteção L/R	2pr
5	Guidão fixo	1	37	Parafuso $\Phi 12 \times M10 \times 80$	2
6	Braço L/R	1pr	38	Arruela D12x $\Phi 24 \times 1.5$	2
7	Tubo de balanço L/R	1pr	39	Bucha $\Phi 12 \times \Phi 32 \times 15$	4
8	Suporte de pedal L/R	1pr	40	Bucha $\Phi 16 \times \Phi 31 \times 23$	6
9	Tampa de extremidade	2	41	Parafuso ST3.5x10	4
10	Parafuso sextavado M8x40xL12	2	42	Proteção A/B	2pr
11	Rolete	2	43	Arruela abaulada D8x $\Phi 19 \times 1.5 \times R30$	4
12	Arruela plana D8x $\Phi 16 \times 1.5$	12	44	Parafuso francês M8xL45	4
13	Porca de náilon M8	6	45	Punho de espuma L/R	1pr
14	Porca sextavada M10	4	46	Tampa redonda	2
15	Almofada ajustável	4	47	Console	1
16	Arruela abaulada d8x2x $\Phi 25 \times R39$	4	48	Tampa redonda	2
17	Parafuso de soquete sextavado M8xL58	4	49	Sensor de pulso do punho	2
18	Arruela de pressão D8	12	50	Punho de espuma	2
19	Tampa de extremidade	2	51	Proteção A/B	1pr
20	Pedivela	2	52	Parafuso M4x10	4
21	Arruela ondulada $\Phi 17 \times \Phi 23 \times 0.3$	4	53	Parafusos Allen M8x16	8
22	Bucha de plástico $\Phi 24 \times 16 \times \Phi 16.1$	4	54	Parafuso M5x55	1
23	Junta do tubo do pedal L/R	1pr	55	Arruela abaulada D5	1
24	Arruela com formato em D $\Phi 28 \times \Phi 16.2 \times 14 \times B5$	4	56	Eixo longo	1
25	Arruela de pressão D10	4	57	Controle de tensão	1
26	Parafuso de soquete sextavado M10x20	4	58	Proteção	1
27	Parafuso M5x10	4	59	Extensão do fio do sensor	1
28	Proteção A/B	2pr	60	Fio do sensor	1
29	Parafuso sextavado M10x55	2	61	Cabo de tensão	1
30	Arruela plana D10x $\Phi 20 \times 2$	5	62	Cabo de pulso do punho	2
31	Porca de náilon M10	5	63	Almofada do Pedal L/R	1pr
32	Bucha $\Phi 18 \times \Phi 10 \times 11$	4			

Etapa 01

Instale o tubo inferior frontal (2) e o tubo inferior traseiro (3) no quadro principal (1) com os parafusos de soquete sextavado (17), arruelas de pressão (18) e arruelas abauladas (16) conforme mostrado.

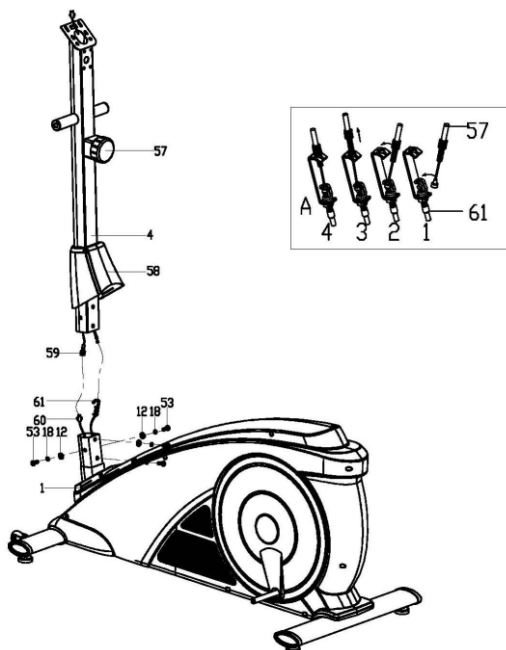


Etapa 02

A. Insira a barra do guidão (4) através da proteção (58).

B. Conecte a extensão do cabo do sensor (59) com o fio do sensor (60) corretamente. Em seguida conecte o cabo de tensão (61) com a extremidade inferior do controlador de tensão (57), conforme mostrado no Gráfico A.

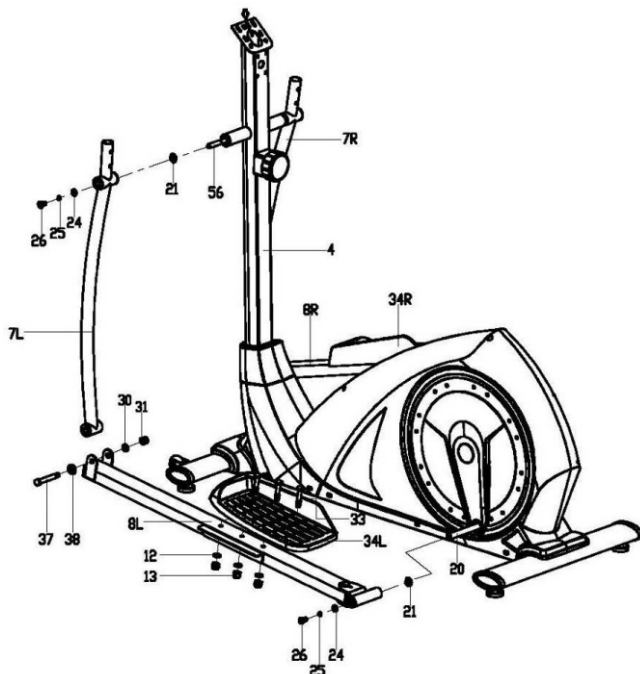
C. Trave a barra do guidão (4) no quadro principal (1) com os parafusos Allen (53), arruelas de pressão (18) e as arruelas planas (12), e em seguida, coloque a proteção (58).



Etapa 03

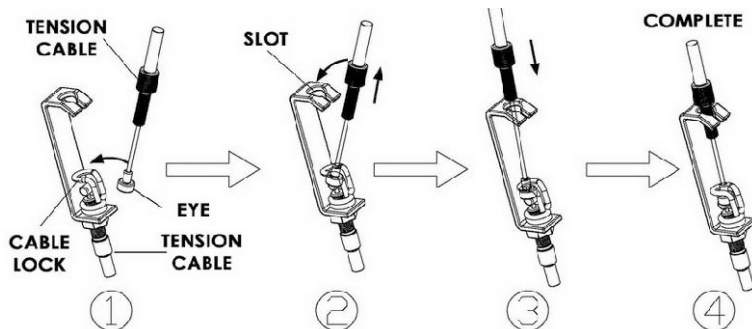
A. Insira o eixo longo (56) na barra do guidão (4). Em seguida, anexe o tubo de balanço (7 L/R) e o eixo longo (56) com os parafusos de soquete sextavado (26), arruelas de pressão (25), arruelas em formato de D (24) e as arruelas onduladas (21). Atenção: Não trave firmemente ainda.

B. Fixe o suporte do pedal (8 L/R) no pedivela (20) com o parafuso de soquete sextavado (26), arruela de pressão (25), arruela com formato em D (24) e arruela ondulada (21). Atenção: Não trave firmemente ainda.



C. Conecte o tubo de balanço (7 L/R) e o suporte do pedal (8 L/R), juntamente com os parafusos (37), arruelas planas (38), arruelas planas (30) e porcas de nylon (31). Em seguida, volte a verificar e travar os parafusos sextavados (26), parafusos (37) e porcas de nylon (31) mencionados acima, com força.

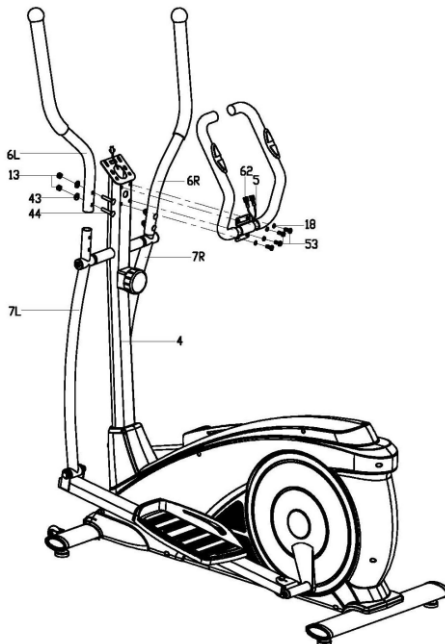
D. Trave o pedal (34 L/R) com o seu suporte (8 L/R), firmemente, com os parafusos sextavados (33), arruelas planas (12) e porcas de nylon (13), conforme mostrado.



Etapa 04

A. Fixe o guidão (6 L/R) no tubo de balanço (7 L/R), firmemente, com os parafusos franceses (44), arruelas abauladas (43) e porcas de nylon (13).

B. Passe os fios do pulso (62) no orifício da barra do guidão (4) e, em seguida, retire do suporte de computador. Trave o guidão fixo (5) na barra do guidão (4), firmemente, com os parafusos Allen (53) e arruelas de pressão (18) conforme mostrado.

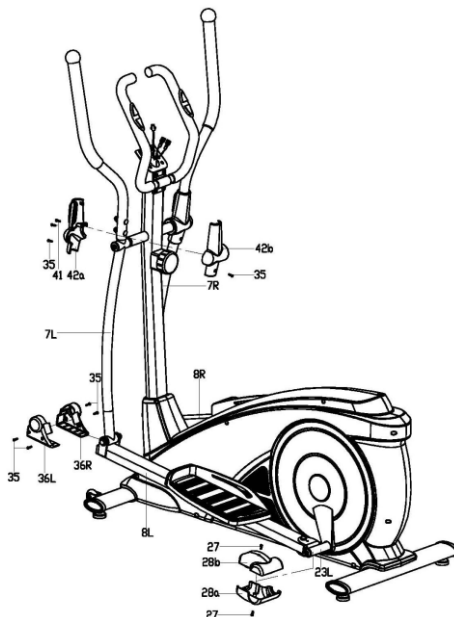


Etapa 05

A. Fixe a proteção (42 A/B) no tubo de balanço (7 L/R) com os parafusos (41) e parafusos (35).

B. Fixe a proteção (36 L/R) sobre a junta de ligação do tubo de balanço (7 L/R) e o suporte de pedal (8 L/R) com os parafusos (35).

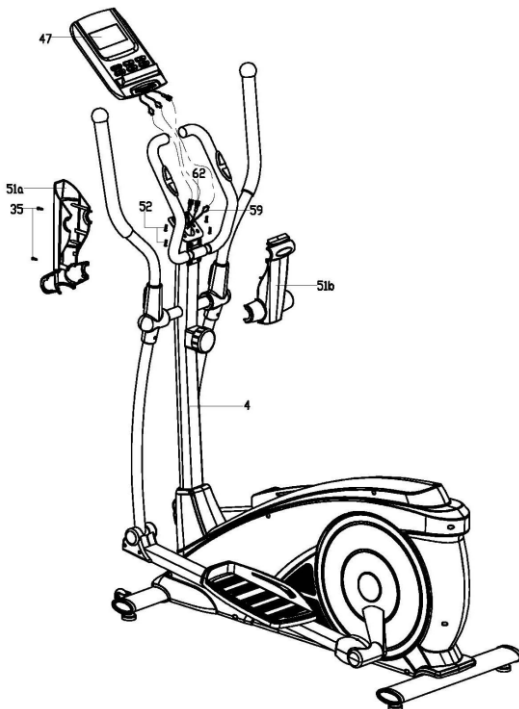
C. Fixe a proteção (28 A/B) sobre a junta do tubo do pedal (23 L/R) com os parafusos (27), conforme mostrado.



Etapa 06

A. Conecte a extensão do cabo do sensor (59) e os fios de pulsação da mão (62) com os fios de ligação apropriados que saem do computador (47), respectivamente. Em seguida, fixe o computador (47) no suporte da barra do guidão (4).

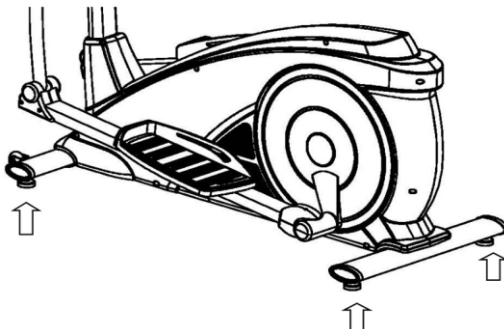
B. Trave a proteção (51 A/B) na barra do guidão (4), firmemente, com os parafusos (35), conforme mostrado.



Observação

Antes de utilizar este equipamento, verifique a estabilidade.

Você pode ajustar a estabilidade apertando o calço ajustável (15), sob os estabilizadores, para ajustar o equipamento ao solo.





O que você deve saber antes do exercício:

DADOS DO USUÁRIO

Insira suas informações pessoais antes de iniciar o exercício. Pressione o botão BODY FAT (gordura corporal) para inserir suas informações de SEX (gênero), AGE (idade), HEIGHT (altura) e WEIGHT (peso). O painel salvará as informações, a não ser que as pilhas sejam removidas. Pressione ENTER após cada escolha.

MODO RELÓGIO

O painel entrará no modo relógio quando não houver entrada de informações ou quando nenhum botão for pressionado por 4 minutos. Pressione o botão ENTER para trocar entre o relógio e a temperatura no modo relógio, ou pressione outras teclas para sair.

Para configurar o TIME (tempo) mantenha o botão ENTER + UP pressionado por mais de 2 segundos, e para o ALARM (alarme), mantenha o botão ENTER + DOW pressionado por mais de 2 segundos, após isso, utilize os botões UP (cima) e DOWN (baixo) para definir os valores.

Para verificar o relógio atual no modo NO SPEED (sem velocidade), mantenha pressionado os botões ENTER e UP (cima) simultaneamente por mais de dois segundos.

FUNÇÕES E CARACTERÍSTICAS:

1. CLOCK (relógio): Exibe o relógio atual em horas e minutos.
2. ALARM (alarme): Configure o alarme por este programa e ele irá soar por um minuto quando o horário definido for atingido.

3. TEMPERATURE (temperatura): Exibe a temperatura atual.

4. SCAN (exibição): Durante o exercício, o painel irá automaticamente exibir as funções TIME (tempo), SPEED (velocidade), DISTANCE (distância), CALORIES (calorias), PULSE (pulsação), RPM (rotações por minuto), BODY FAT (gordura corporal) e PULSE RECOVERY (recuperação de pulsação) durante 6 segundos cada. Para sair do modo auto-scan, pressione o botão ENTER. Quando o painel sair do modo SCAN manual, será exibida na tela a mensagem “SCAN” por dois segundos e se iniciará o modo auto-scan.

5. TIME (tempo): Exibe o tempo decorrido de exercício em minutos e segundos. O painel irá contar automaticamente de 0:00 a 99:59 em intervalos de um segundo. Também é possível programar o painel para realizar a contagem regressiva a partir do tempo desejado, utilizando os botões UP (cima) e DOWN (baixo). Se o exercício for continuado após o relógio chegar a 0:00, o painel começará a apitar e resetará para o horário original definido, indicando que o exercício foi finalizado.

6. SPEED (velocidade): Exibe a velocidade do exercício em KM/MILHA por hora. Se não houver sinal de movimento, a mensagem “NO SPEED” (sem velocidade) será exibida na tela.

7. DISTANCE (distância): Exibe a distância acumulada percorrida durante cada exercício até um máximo de 99,0 KM/MILE.

8. CALORIES (calorias): O painel irá estimar as calorias queimadas em qualquer momento durante o exercício.

9. PULSE (pulsação): O painel exibirá a frequência cardíaca em batimentos por minuto durante o exercício. Se não houver sinal de batimentos cardíacos, a mensagem “NO PULSE” (sem pulsação) será exibida na tela.

10. RPM: Exibe o ritmo do exercício.

11. AGE (idade): O painel pode ser configurado para um usuário de 10 a 99 anos. Se não for definida uma idade, esta função sempre terá como padrão a idade de 35 anos.

12. PULSE RECOVERY (recuperação de pulsação): Avalia a taxa de recuperação da pulsação. Ao finalizar o exercício, pressione o botão PULSE RECOVERY e o painel exibirá a mensagem “HOLD SENSOR”. Posicione as mãos sobre os sensores de pulsação. A contagem regressiva irá de 01:00 até 00:00, assim que chegar a 00:00, o painel exibirá a taxa de recuperação do batimento cardíaco. A escala vai de F1.0 a F6.0, sendo que:

F=1.0 significa Excepcional

1.0 < F < 1.9 significa Excelente

2.0 ≤ F ≤ 2.9 significa Bom

3.0 ≤ F ≤ 3.9 significa Regular

4.0 ≤ F ≤ 5.9 significa Abaixo da média

F=6.0 significa Insatisfatório

Observação: Se não houver sinais de batimentos cardíacos, a mensagem “NO PULSE” (sem pulsação) será exibida na tela. Se o painel exibir a mensagem “DETECTED FAIL” (falha detectada), por favor, pressione o botão PULSE RECOVERY novamente e tenha certeza de que suas mãos estão corretamente posicionadas nos sensores de pulsação.

FUNÇÕES DOS BOTÕES

Existem seis botões no painel, com as seguintes funções:

1. UP (cima): Durante as configurações, pressione este botão para aumentar o valor de tempo, distância, calorias, idade, peso, altura e para selecionar gênero. Enquanto estiver no modo relógio, é possível configurar a hora e o alarme através deste botão.

2. DOWN (baixo): Durante as configurações, pressione este botão para diminuir o valor de tempo, distância, calorias, idade, peso, altura e para selecionar gênero. Enquanto estiver no modo relógio, é possível configurar a hora e o alarme através deste botão.

Observação: Durante as configurações, pressione as setas UP e DOWN simultaneamente por mais de dois segundos para resetar os valores para zero ou para o valor padrão.

3. ENTER/RESET (selecionar/resetar)

a. Pressione este botão para confirmar a informação atual.

b. Durante o modo “NO SPEED” (sem velocidade), pressione este botão por mais de dois segundos para resetar o painel.

4. BODY FAT (gordura corporal): Pressione este botão para inserir as informações pessoais e avaliar o índice de gordura corporal.

5. MEASURE (mensurar): Pressione este botão para obter o índice de gordura corporal, o BMI e a BMR.

a. FAT % (gordura %): Indica a taxa de gordura corporal em porcentagem após a avaliação.

b. BMI (índice de massa corporal): BMI é a medida de gordura corporal baseada na altura e peso, aplicada para homens e mulheres.

c. BMR (taxa metabólica basal): A BMR indica o número de calorias que o corpo precisa para funcionar. Isto não se aplica a nenhuma atividade, trata-se apenas da energia necessária para manter o batimento cardíaco, a respiração e a temperatura normal do corpo. A avaliação é feita com o corpo em repouso, não adormecido e em temperatura ambiente.

6. PULSE RECOVERY (recuperação de pulsação): Pressione este botão para avaliar a taxa de recuperação da pulsação.

F=1.0 significa Excepcional

5.0 < F < 1.9 significa Excelente

6.0 ≤ F ≤ 2.9 significa Bom

7.0 ≤ F ≤ 3.9 significa Regular

8.0 ≤ F ≤ 5.9 significa Abaixo da média

F=6.0 significa Insatisfatório

MENSAGEM DE ERRO

E: Exibida quando a velocidade está acima de 999.9 MPH / Km/h.

Err: Exibida durante a avaliação de gordura corporal e recuperação de pulsação, se não houver sinais de batimentos cardíacos por 20 segundos. Pressione qualquer botão para sair da mensagem de erro.

Para assegurar a durabilidade e o melhor desempenho do seu equipamento EMBREEX e garantir a segurança dos usuários, é necessário fazer a manutenção preventiva.

Com simples cuidados você pode manter o seu equipamento sempre com boa aparência e em pleno funcionamento. Basta seguir as orientações descritas abaixo:

Cuidados Diários:

- limpeza e secagem do painel com pano seco e macio, para que o suor não danifique componentes eletrônicos;
- limpeza e secagem dos apoios de pés e roldanas, para garantir a segurança do usuário;
- limpeza da carenagem, para proteger a pintura e evitar a oxidação.

Cuidados Semanais:

- verificar a membrana adesiva do painel – não deve estar perfurada;
- verificar aperto dos parafusos e porcas para garantir a estabilidade do equipamento;

Cuidados Mensais:

- verificar o tensionamento de correia (consulte um técnico autorizado);
- verificar baterias/pilhas – não devem apresentar vazamento, oxidação ou deformação;
- verificar os cabos e plugs elétricos – não devem ter deformação.

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUÇÃO
O elíptico balança quando é utilizado.	Gire as sapatas de fixação na estrutura principal traseira conforme necessário para nivelar o elíptico.
Não há dados exibidos no visor do painel.	<ol style="list-style-type: none">1. Remova o painel do computador e verifique se os fios que saem do painel estão devidamente conectados aos fios que saem do poste frontal.2. Verifique se as baterias estão posicionadas corretamente, e se as molas estão em contato de forma correta com as baterias.3. As baterias no painel podem estar vazias. Substitua-as por baterias novas.
Não há leitura de frequência cardíaca ou é errônea / inconsistente.	<ol style="list-style-type: none">1. Certifique-se de que as conexões dos fios dos sensores de pulsação estão corretas.2. Segure os sensores do pega-mão com as duas mãos simultaneamente.3. Você pode estar pressionando demais os sensores de pulsação. Tente manter a pressão moderada enquanto segura os sensores de pulsação.
O elíptico faz um ruído estridente quando está em uso.	Os parafusos do equipamento podem estar soltos. Inspeccione-os e aperte os parafusos frouxos.



O seu produto **EMBREEX CLUB** é garantido contra qualquer defeito de material ou fabricação pelos seguintes prazos, a contar da data da Nota Fiscal emitida pela Embrex Ind. e Com. Ltda. ou pelos distribuidores autorizados, sendo:

- 1 (um) ano, já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias, para os seguintes componentes: motor, chassi (exceto pintura) e estruturas metálicas.
- 6 (seis) meses, já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias, para os demais componentes, com exceção de partes e peças sujeitas à desgaste natural.
- 3 (três) meses, garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) para as seguintes partes e peças sujeitas à desgaste natural: cintas, espumas, pilhas, correias, sensores de batimento cardíaco, adesivos, membranas de painel, regulagens de ajuste, pranchas, carenagens, selins, assentos ou encostos, rodas de transporte, roletes, roldanas, pedais e alças de pedais.

Para ter direito à garantia, o comprador deverá entrar em contato com um assistente técnico autorizado EMBREEX assim que perceber alguma não conformidade no produto. Este deverá estar disponível para inspeção do assistente técnico autorizado.

CONDIÇÕES DA GARANTIA:

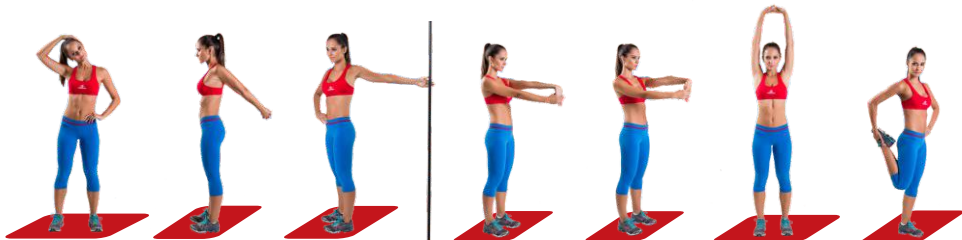
1. A garantia se aplicará somente em defeitos comunicados durante o período de vigência da garantia e somente ao comprador original do produto.
2. O comprador deve apresentar a prova de compra original (nota fiscal de compra).
3. Para ter direito à garantia, o comprador deverá entrar em contato com um assistente técnico autorizado EMBREEX assim que perceber alguma não conformidade. O equipamento deverá estar disponível para inspeção do assistente técnico autorizado.
4. Para ter direito à garantia especial, é necessário que o comprador efetue o cadastramento do seu produto no site www.embrex.com.br/garantiaonline. Caso o cadastro NÃO SEJA EFETUADO, SOMENTE a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias será válida.
5. As despesas decorrentes de transporte do produto até a assistência técnica ocorrem por conta do comprador, estando ou não o produto coberto por esta garantia.
6. A responsabilidade da presente garantia se limita exclusivamente ao reparo, modificação ou substituição do produto fornecido.
7. A Embrex Ind. e Com. Ltda. não se responsabiliza por danos a pessoas, a terceiros, a outros equipamentos e instalações, lucro cessante ou quaisquer danos emergentes.
8. A Embrex 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.
9. As despesas decorrentes e consequentes de instalação de peças não originais da Embrex 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 Embrex.
10. A Embrex Ind. e Com. Ltda. reserva-se o direito de alterar as características gerais, técnicas e estéticas de seus produtos sem aviso prévio e sem a obrigação de efetuar as mesmas modificações em produtos já comercializados.

As garantias legal e/ou especial não cobrem:

- Produtos da Linha Club instalados em academias, estúdios de treinamento físico ou qualquer estabelecimento comercial cuja atividade compreenda a prática de esporte ou condicionamento físico, de qualquer porte, independentemente de disporem da supervisão de instrutores ou "personal trainers";
- Reclamações feitas fora do prazo de garantia;
- Produtos sem o número de série ou com número de série alterado ou rasurado;
- Produto que tenha sido objeto de acidentes, uso inadequado ou negligência, operação indevida, transporte e armazenamento inadequado, manutenção em desacordo com as especificações contidas no manual de instruções;
- Produtos reparados ou modificados por terceiros, sem prévia e expressa autorização da Embrex Ind. e Com. Ltda.;
- Despesas com a instalação do produto, independente se realizada pelo Serviço Autorizado Embrex ou por pessoas ou entidades não credenciadas;
- 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.

IMPORTANTE! Acesse www.embrex.com.br e ganhe até 1 ano de garantia cadastrando seu equipamento na garantia online.

GUIA DE ALONGAMENTO



Movimento
deitado



Movimento
deitado



REPITA SEMPRE OS MOVIMENTOS COM AMBOS OS MEMBROS OU LADOS





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