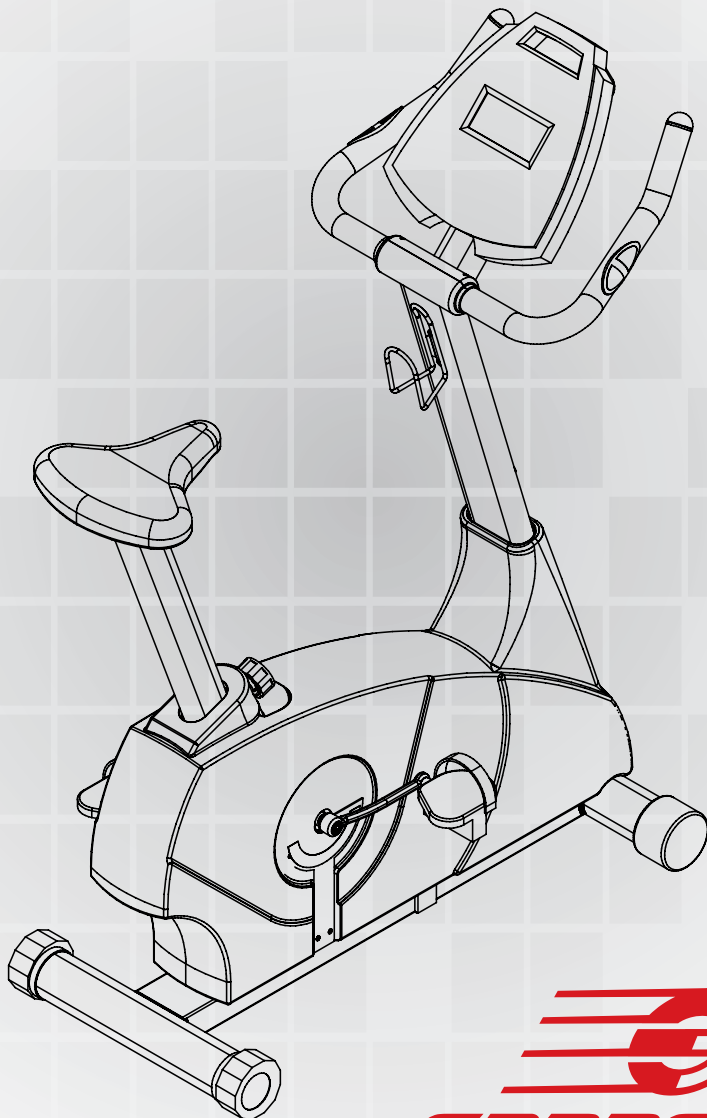


Manual de Instruções

Bicicleta Profissional - 364 C




EMBREEX
FITNESS EQUIPMENT

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

As Bicicletas 364 C fazem parte da Linha Profissional de bicicletas eletromagnéticas 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 da Bicicleta 364 C	3
• Montagem	4
• Painel 364 C	6
• Funções das teclas	6
• Informações do visor	7
• Instruções de operação do painel	8
• Programas	9, 10
• Sensor de batimento cardíaco	11
• Manutenção preventiva	11
• Antes de contactar a assistência técnica	12
• Termo de Garantia	13
• Guia de Alongamento	14 e 15

ATENÇÃO

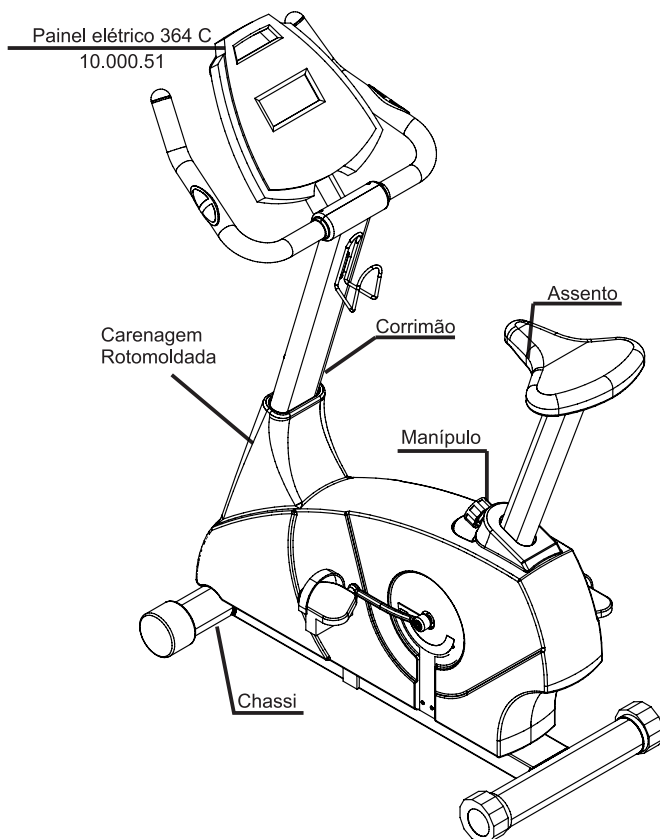
Este manual é um guia prático de como montar, utilizar e manter a sua bicicleta 364 C. É indispensável seguir todas as instruções contidas neste manual para assegurar o perfeito funcionamento de seu equipamento.

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

CARACTERÍSTICAS DA BICICLETA 364 C



Altura	135 cm
Largura	54 cm
Comprimento	105 cm
Peso	40 kg
Peso Máximo de Utilização	150 kg
Cor	Preta
Painel (elétrico)	110/220V
Fonte 9v 1A	Bivolt



A – Retire todos os componentes e subconjuntos pré montados da embalagem;

B - Verifique o desenho da bicicleta montada que ilustra todos os componentes e a respectiva posição da montagem;

C – Conecte os cabos multívias (3) do chassi montado (1) com o do corrimão montado (2);

D – Fixe o corrimão montado (2) no chassi montado (1) com os parafusos (4), em seguida fixe as tampas da carenagem (5), **ATENÇÃO AO ENCAIXAR O CORRIMÃO PARA NÃO ESMAGAR O CABO MULTIVIAS**;

E – Conecte os cabos multívias (6) do corrimão montado (2) com os do painel (7);

F – Fixe o painel (7) no corrimão com os parafusos (8). Nota: estes parafusos (8) já vem fixado no painel;

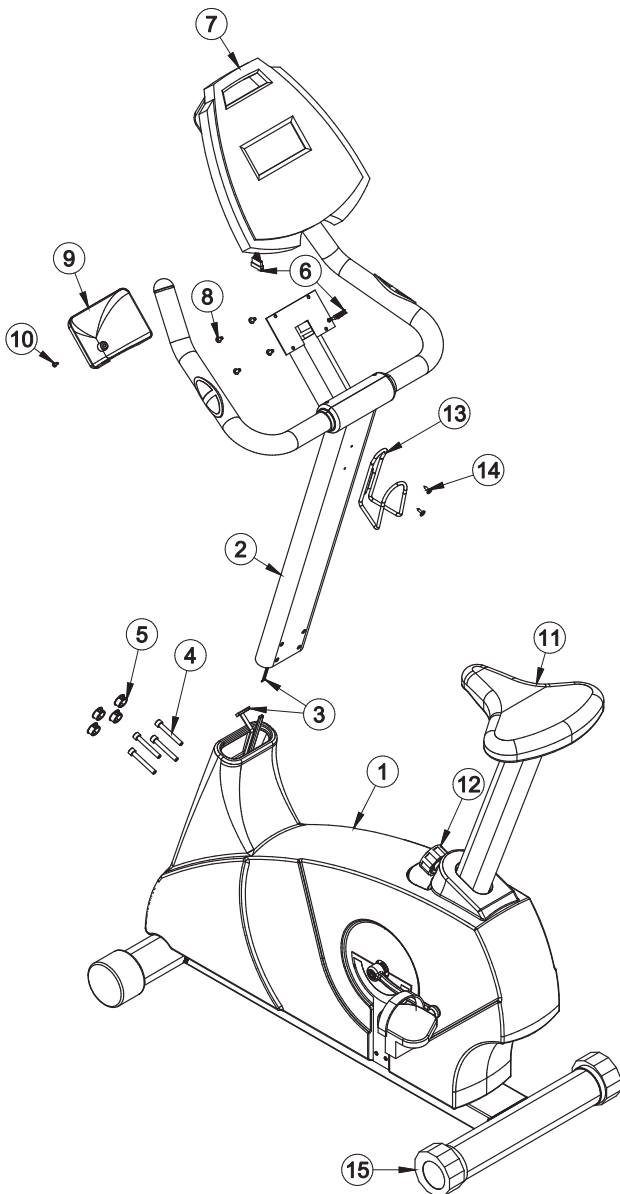
G – Encaixe e fixe a carenagem de acabamento do painel (9) com o parafuso (10) por trás do painel. Nota: este parafuso (10), já vem fixado na estrutura do corrimão;

H – Ao encaixar o assento (11), afrouxe o manipulador (12) e não esqueça de puxar o pino trava do mesmo;

I – Fixe o suporte da garrafa (13) com os parafusos (14) no corrimão montado (2). Nota: estes parafusos (14), já vem fixado na estrutura do corrimão;

J – Ajuste as sapatas traseiras de regulagem (15) para que o equipamento fique perfeitamente apoiado no piso.

Ítem	Descrição	Ítem	Descrição
1	Chassi montado	9	Carenagem acabamento painel
2	Corrimão montado	10	Parafuso cilíndrico FCR 3,9x13mm
3	Cabos multívias - Conexão chassi / corrimão	11	Assento montado
4	Parafuso sextavado interno M8x60mm	12	Manipulador de regulagem
5	Tampa frontal da carenagem	13	Suporte de garrafa
6	Cabos multívias - Conexão corrimão / painel	14	Parafuso FCR 4,2x13mm
7	Painel 364 S	15	Sapata de regulagem traseira
8	Parafuso M5x10mm		





Painel elétrico 110/220V

FUNÇÕES DAS TECLAS

- A. START/STOP** – Inicia ou para o programa escolhido e reinicia o display se segurado por 2 segundos.
- B. ENTER** – Seleciona as configurações de PROGRAMAS (PROGRAMS), GENERO, TEMPO (TIME), ALTURA (HEIGHT), PESO (WEIGHT), DISTÂNCIA (DIST), WATTS, BATIMENTO CARDÍACO (T.H.R.), IDADE (AGE) e 10 colunas de carga. A função selecionada pisca na tela. Note que nem todas as funções podem ser selecionadas em todos os programas.
- C. MODE** – Modifica a apresentação na tela; RPM, ODOMETRO E WATT para KM/H, DISTÂNCIA E CALORIAS.
- D. UP** – Seleciona para aumentar os valores de PROGRAMS, GENDER, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DIST, WATT, HEART, AGE e outras 10 colunas.
- E. DOWN** – Seleciona para diminuir os valores de PROGRAMS, GENDER, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DIST, WATT, HEART, AGE e outras 10 colunas.
- F. RECOVERY** – Inicia a função recuperação de pulso.

- A. **START** – indica que o programa selecionado começou.
- B. **STOP** – indica que o programa selecionado parou e o usuário pode mudar o programa e os valores das funções.
- C. **PROGRAM** – indica o programa selecionado de PROGRAM 1 até PROGRAM 16.
- D. **LEVEL** – indica o nível de carga selecionado, variando de LEVEL1 até LEVEL 16.
- E. **GENDER** – indica o gênero (masculino ou feminino) selecionado.
- F. **TIME / HEIGHT / WEIGHT** – Indica o valor de tempo (TIME), altura (HEIGHT) ou peso (WEIGHT) dependendo do programa.
- G. **RPM / KMH** – Indica o valor de rotação por minuto (RPM) ou de velocidade (KPM)
- H. **DIST / FAT** – Indica o valor da distância em quilômetros percorrida na atividade (DIST) ou o valor de distância total já percorrida (ODO) ou, percentual de gordura corporal (FAT%) dependendo do programa.
- I. **CAL / WATT / BMR** – Indica o valor de calorias (CAL), ou a potência (WATT), ou a taxa de metabolismo basal (BMR) dependendo do programa que você está usando.
- J. **T.H.R. / BMI / AGE** – Indica o valor de (THR), (BMI) ou idade (AGE) dependendo do programa que você está utilizando.
- K. **HEART RATE / BODY TYPE** – indica o valor de (HEART RATE), ou (BODY TYPE) dependendo do programa que você está utilizando.
- L. **GRÁFICO** – Existem 10 colunas de barras de peso e cada coluna possui 8 barras. Cada coluna representa 3 minutos de exercício ou 1/10 do tempo programado.

ALCANCE DAS OPERAÇÕES

Valores	Alcance	Contagem	Pré-configuração	Aumento/Diminuição
PROGRAM	1 ~ 16	16 ~ 1	1	1
LEVEL	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
GENDER	Masculino/Feminino	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

Informações gerais:

- A.** Os valores calculados ou medidos pelo monitor são apenas para o propósito do exercício, NÃO PARA PROPÓSITO MÉDICO.
- B.** Nos programas, as variáveis talvez precisem mudar.

Programas	Variáveis
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 somente um valor de TEMPO (TIME) ou DISTÂNCIA (DIST) pode ser ajustado. Não é possível ajustar os dois ao mesmo tempo.

- C. Seleção de programas** – Existem 16 programas, sendo um programa manual, seis pré-configurados, um para queima de gordura, quatro para controle de batimento cardíaco e quatro para configurações à escolha do usuário.
- D. Programas pré-configurados** – Cada gráfico mostra um perfil de carga em cada intervalo (coluna), cada intervalo tem 3 minutos ou se programado o tempo, 1/10 do tempo programado.
- E. Tipos de corpo (BODY TYPE)** – Existem nove tipos de corpos, dividido de acordo com a taxa de FAT (GORDURA CORPORAL). Tipo um é de 5% a 9%, tipo dois de 10% a 14%, tipo três de 15% a 19%, quatro de 20% a 24%, cinco de 25% a 29%, seis de 30% a 34%, sete de 35% a 39%, oito de 40% a 44% e tipo nove de 45% a 50%.
- F.** Taxa de metabolismo basal (BMR)
- G.** Taxa de massa corporal (BMI)

- A. **Controle de tempo (TIME):** Configure um tempo específico para se exercitar (exceto o programa oito).
- B. **Controle de distância (DIST):** Configure certa distância para se exercitar (exceto o programa oito)
- C. **Controle de gordura corporal (BODY FAT):** Monitor cria vários programas para diferentes pessoas com diferentes taxas de gordura corporal.
- D. **Controle de potência (WATT):** Mantém o corpo queimando calorias, baseado no consume energético.
- E. **Controle do batimento cardíaco (HR):** Mantém você se exercitando em uma frequência cardíaca saudável.

PROGRAMAS

A. Programa Manual:

O programa 1 é o programa manual. Pressione a tecla ENTER para selecionar o tempo (TIME) e a distância (DIST). Pressione cima (UP) e baixo (DOWN) para ajustar os valores. Após pressionar a tecla iniciar (START) para iniciar o exercício.

B. Programa pré-configurado:

Do programa 2 até o programa 7 são programas pré-configurados. Pressione a tecla ENTER para selecionar o tempo (TIME) e a distância (DIST). Pressione cima (UP) e baixo (DOWN) para ajustar os valores. Após pressionar a tecla iniciar (START) para iniciar o exercício.

C. Programa de queima de gordura

Programa 8 é um programa especial criado para calcular a gordura corporal do usuário e para designar um treino específico para cada perfil. Com 9 tipos de corpos, o monitor pode gerar até 9 tipos de perfis para cada. Pressione a tecla ENTER para selecionar o gênero (masculino ou feminino), altura (HEIGHT), peso (WEIGHT) e idade (AGE). Pressione cima (UP) e baixo (DOWN) para ajustar os valores. Após pressione iniciar (START/STOP) para calcular a gordura corporal, use o sensor de batimentos cardíacos apropriadamente. Se o sensor de batimento não conseguir captar, aparecerá um erro "E3" no visor do painel. Clique iniciar (START) para re-calcular.

D. Programa de controle cardíaco:

Do programa 9 ao programa 12, são os programas de controle cardíaco. No programa 9 pressione ENTER para selecionar tempo (TIME), distância (DIST) e meta de batimento cardíaco (TARGT H.R.). Usuários podem configurar o batimento cardíaco para se exercitar em um determinado período de tempo e certa distância. No programa 10 ao programa 12, pressione ENTER para selecionar o tempo (TIME), distância (DIST) e idade (AGE). Então pressione cima (UP) ou baixo (DOWN) para ajustar os valores. Usuários podem se exercitar por um período de tempo e por certa distância com 60% do máximo batimento no programa 10, 75% do máximo batimento no programa 11, 85% do máximo batimento no programa 12. Após pressionar iniciar (START/STOP) o exercício iniciará. Nesse programa o monitor irá calcular o nível de dificuldade e carga, dependendo de seu batimento cardíaco. Por exemplo, se seu batimento estiver muito baixo, a carga irá aumentar e se ele estiver muito alto ela irá diminuir. Em resultado, o batimento cardíaco do usuário será ajustado para ficar próximo a meta de batimento cardíaco (TARGET HEART RATE).

E. Programas configurados pelo usuário:

Do programa 13 até o programa 16, são programas que podem ser configurados pelo usuário. Os usuários são livres para ajustar os valores de tempo (TIME), distância (DIST), idade (AGE) e o nível de carga em 10 intervalos. Os valores e os perfis serão armazenados na memória após a configuração. Após pressionar iniciar (START/STOP) para começar o exercício, use o sensor de batimentos cardíacos apropriadamente. Usuários podem mudar a carga quando quiserem pressionando cima (UP) e baixo (DOWN) isso não alterará o valor de carga na memória. Se você informar sua idade o monitor irá sugerir uma frequência de batimentos cardíacos. Então se o sensor de batimento cardíaco detectar uma frequência maior do que o recomendado, ele irá piscar. QUANDO ACONTECER, REDUZA O RITMO.

F. Recuperação do batimento cardíaco (RECOVERY):

É uma função para checar a condição de recuperação do batimento. Existe uma escala de 1.0 a 6.0, sendo 1.0 o melhor e 6.0 o mais lento. Para usar corretamente a função de recuperação do batimento cardíaco (RECOVERY) após o exercício, posicione suas mãos nos sensores de batimentos. O teste irá durar 1 minuto e o resultado irá aparecer no visor.

É um dispositivo sensível localizado no pega-mão frontal e sua função é registrar os batimentos cardíacos.



NOTA: Os valores obtidos através deste dispositivo são aproximados, não devem ser utilizados para análise clínica.



MANUTENÇÃO PREVENTIVA

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 pedais e alças, para garantir a segurança do usuário;
- limpeza da carenagem, para proteger a pintura e evitar a oxidação;
- limpeza e secagem dos selins/assentos e encostos.

Cuidados Semanais:

- verificar a membrana adesiva do painel – não deve estar perfurada;
- verificar aperto dos parafusos e porcas para garantir a estabilidade do equipamento;
- verificar os cabos e plugs elétricos (nos modelos C) – não devem ter deformação.

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 (nos modelos SX) – não devem ter deformação.

Anomalia	Possível Causa	Solução
O painel não liga	A fonte não está conectada	Conecte a fonte na tomada e no equipamento. <i>Cuidado com a tensão.</i>
O sensor de batimentos cardíacos não funciona	1. Cabo desconectado do painel ou mau conectado 2. Apenas uma mão sobre os sensores	1. Conecte novamente o cabo dos sensores ao painel. 2. Ambas as mãos devem estar sobre os sensores.
A velocidade indicada está muito alta	O painel está programado para milhas	Alterar o painel para km/h conforme explicação no ítem Painel.



O seu produto **EMBREEX PREMIUM** 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:

- 5 (cinco) anos, já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias, para o seguinte componente: motor AC.
- 3 (três) anos, já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias, para os seguintes componentes: chassi (exceto pintura) e estruturas metálicas.
- 1 (um) ano, 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 a desgaste natural.
- 3 (três) meses, garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) para as seguintes partes e peças sujeitas a 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.embreex.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:

- 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.embreex.com.br e ganhe até 5 anos de garantia cadastrando seu equipamento na garantia online.

GUIA DE ALONGAMENTO



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