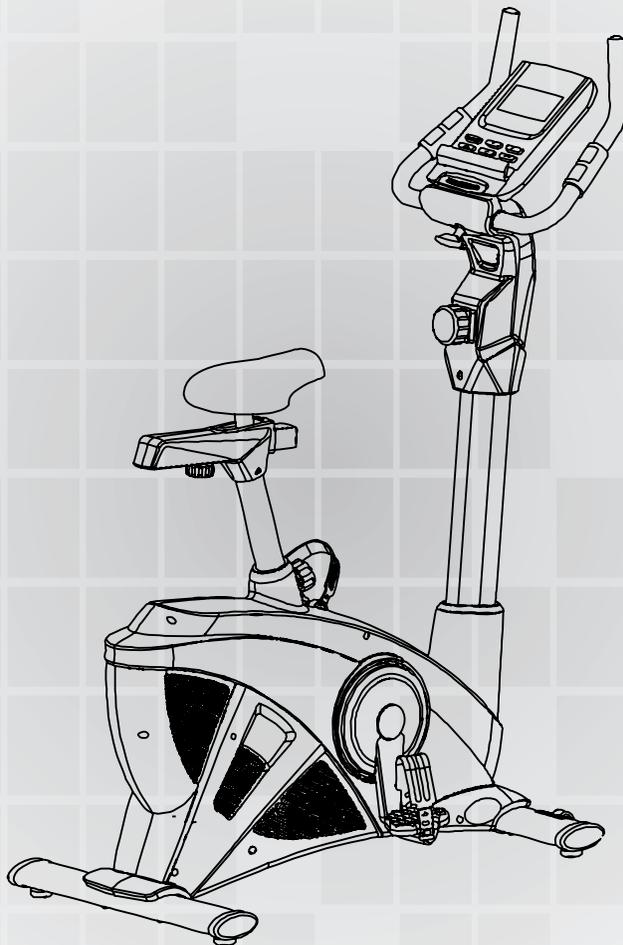


Manual de Instruções

Bicicleta Embreex 309



EMBREEX
FITNESS EQUIPMENT

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

As bicicletas 309 fazem parte da Linha Club de Bicicletas 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 309	3
• Lista de peças	4
• Diagrama expandido	5
• Instruções de montagem	6, 7 e 8
• Instruções do Painel	9, 10 e 11
• Manutenção Preventiva	12
• Termo de garantia	13
• Guia de Alongamento	14

ATENÇÃO

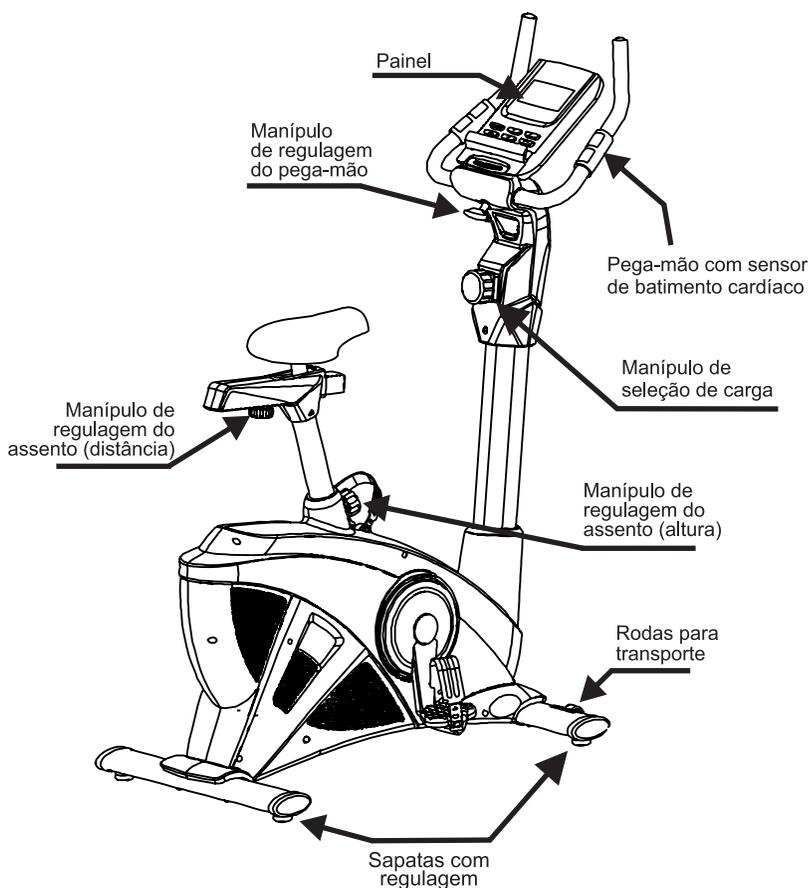
Este manual é um guia prático de como montar, utilizar e manter a sua Bicicleta 309.
É indispensável seguir todas as instruções contidas neste manual para assegurar o perfeito funcionamento de seu equipamento.

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

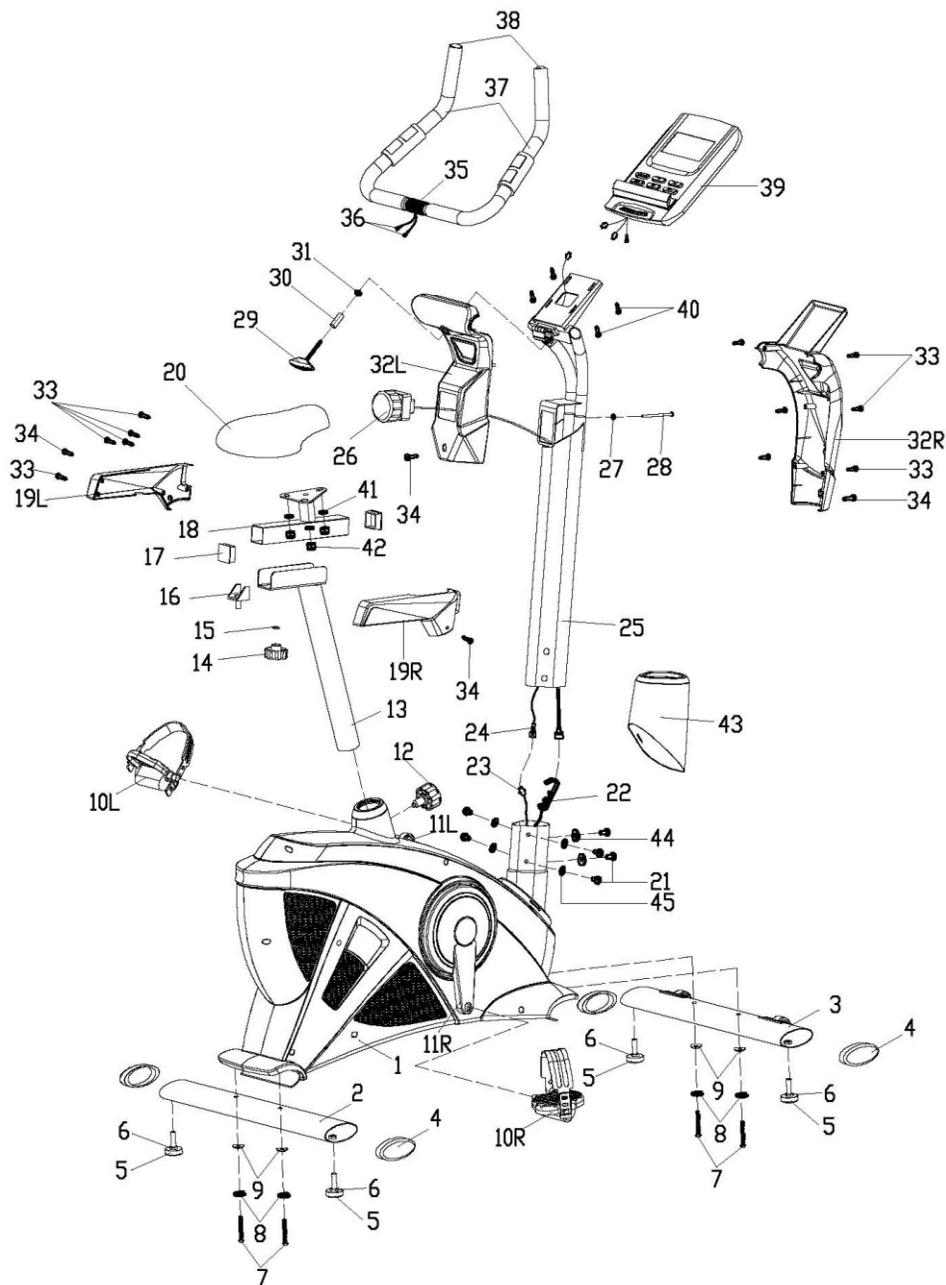
CARACTERÍSTICAS DA BICICLETA 309



Altura	140 cm
Largura	55 cm
Comprimento	112 cm
Peso	38 kg
Peso Máximo de Utilização	120 kg

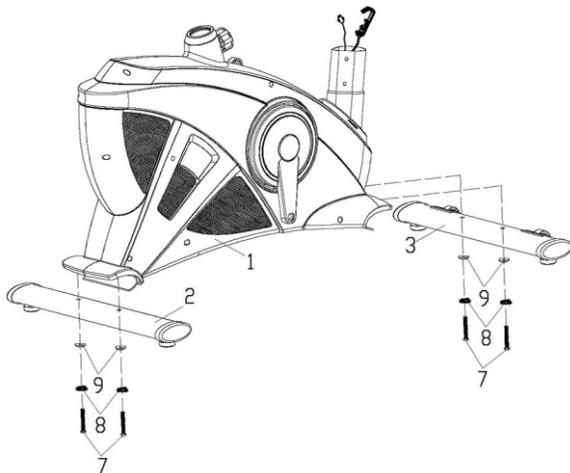


Ítem	Descrição	Qtd	Ítem	Descrição	Qtd
1	Estrutura principal	1	24	Cabo de extensão	1
2	Estabilizador dianteiro	1	25	Barra do guidão	1
3	Estabilizador traseiro	1	26	Controlador de tensão	1
4	Tampão oval	4	27	Arruela abaulada D5	1
5	Almofada ajustável	4	28	Parafuso de cabeça abaulada Philips	1
6	Porca sextavada	4	29	Haste em formato de T	1
7	Parafuso de cabeça cilíndrica sextavada	4	30	Espaçador	1
8	Arruela plana	4	31	Arruela plana	1
9	Arruela em arco	4	32	Tampa do console dianteiro e traseiro L/R	1par
10	Pedal L/R	1par	33	Parafuso de cabeça abaulada Philips	11
11	Manivela L/R	1par	34	Parafuso de cabeça abaulada Philips	4
12	Arruela grande Ø8*Ø25*2.0	1	35	Guidão	1
13	Barra do selim	1	36	Fio do pulso	2
14	Porca de alicerce	1	37	Punho de espuma	2
15	Arruela plana	1	38	Tampa de extremidade	2
16	Suporte em formato de U	1	39	Painel	1
17	Tampa quadrada	2	40	Parafuso de cabeça abaulada Philips	4
18	Deslizador do selim	1	41	Arruela plana	3
19	Cesto de proteção para a coluna do selim L/R	1par	42	Porca de Náilon	3
20	Selim	1	43	Tampa da coluna do guidão	1
21	Parafuso chato sextavado	6	44	Arruela abaulada	2
22	Cabo de tensão	1	45	Arruela	4
23	Fio do sensor	1			



Etapa 1:

Fixe o estabilizador frontal (2) e o estabilizador traseiro (3) no quadro principal (1) com o parafuso de cabeça cilíndrica sextavado (7), arruela (8) e arruela em arco (9).



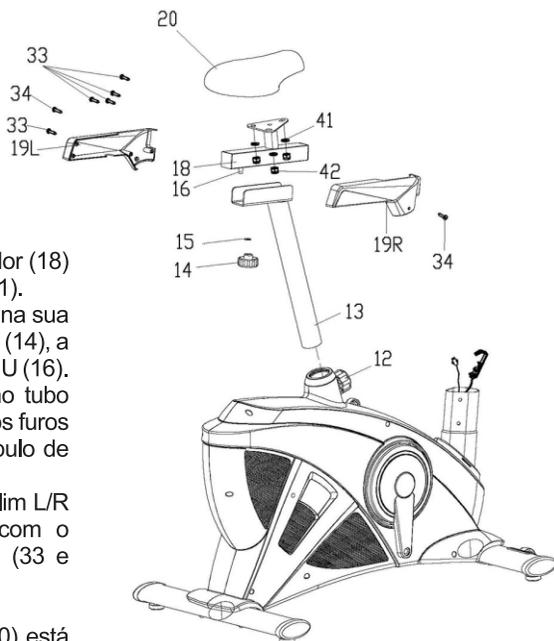
Etapa 2:

A. Fixe o selim (20) no seu deslizador (18) com a porca de nylon (42) e a arruela (41).

B. Trave o deslizador do selim (18) na sua coluna (13) com o manipulador de alicerce (14), a arruela (15) e o suporte com formato de U (16).

C. Insira a coluna do selim (13) no tubo traseiro do quadro principal (1), alinhe os furos e, em seguida, prenda-o com o manipulador de regulagem de altura (12).

D. Trave a proteção na barra do selim L/R (19 L/R) e a barra do selim (13) com o parafuso de cabeça abaulada Philips (33 e 34).



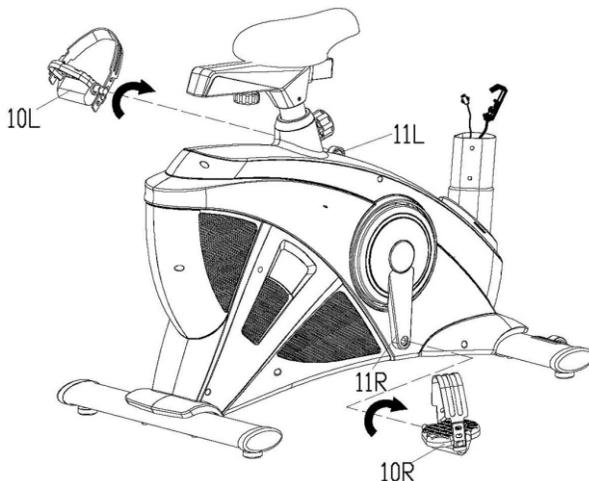
Atenção: Certifique-se que o selim (20) está travado firmemente no seu deslizador (18) antes do seu movimento.

Etapa 3:

Fixe o pedal (10 L/R) na manivela (11 L/R) com uma chave inglesa.

Atenção: fixe o pedal (10L) no sentido anti-horário e bloqueie o pedal (10R) no sentido horário conforme mostrado.

Certifique-se sempre de que o pedal (10 L/R) está travado firmemente durante o seu movimento, caso contrário o pedal (10 L/R) poderá quebrar.



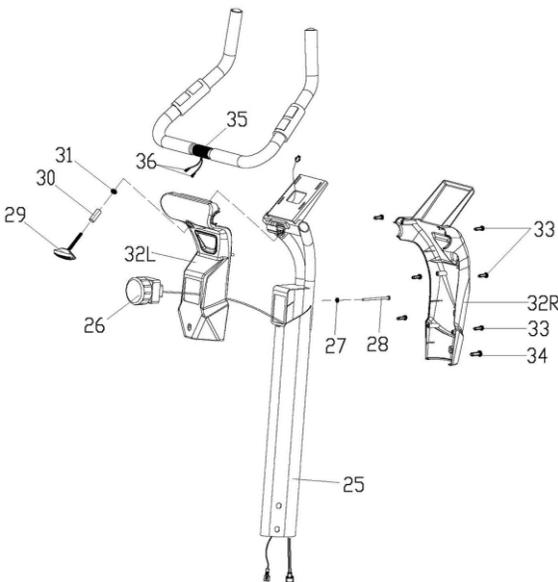
Etapa 4:

A. Em primeiro lugar, remova a tampa dianteira e a tampa traseira do console (32 L/R) e a haste em formato de T (29), respectivamente.

Em seguida, passe o fio de pulso (36) através do orifício da coluna do guidão (25) e painel.

B. Insira a haste em formato de T (29) na tampa do console dianteiro (32L), depois o espaçador (30) e a arruela plana (31). Em seguida, parafuse levemente a haste em formato de T (29) para pré-travar o guidão (35) na sua barra (25).

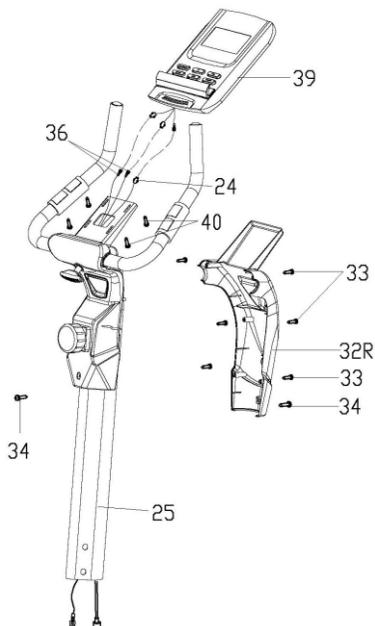
C. Passe o fio do controlador de tensão (26) através da tampa frontal do console (32L) e o furo quadrado da barra do guidão (25). Em seguida, trave o regulador de carga (26) e a tampa do console (32L) na barra do guidão (25) com o parafuso (28) e a arruela plana (27). Finalmente, trave a haste em formato de T (29) com força.



Etapa 5:

A: Conecte o fio de pulso (36) e o fio de extensão (24) com os cabos do painel (39) respectivamente, e, em seguida, fixe o painel (39) no suporte da coluna do guidão (25) com o parafuso de cabeça abaulada Philips (40). Certifique-se de travar todos os parafusos com força.

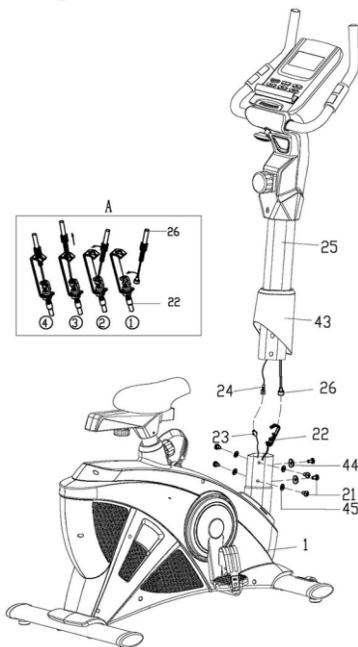
B: Trave a tampa do console dianteiro e traseiro (32 L/R) na barra do guidão (25) com o parafuso de cabeça abaulada Philips (33 e 34).



Etapa 6:

A: Coloque a tampa da coluna do guidão (43) na coluna do guidão (25). Conecte o fio de extensão (24) com o fio do sensor (23), em seguida, conecte o cabo de tensão (22) com o cabo do controlador de tensão (26) da forma mostrada na imagem A.

B: Insira a coluna do guidão (25) no tubo da frente do quadro principal (1). Em seguida, trave a coluna do guidão (25) no quadro principal (1) com o parafuso chato sextavado (21), arruela abaulada (44) e uma arruela (44). Por fim, cubra com a tampa da barra do guidão (43).





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 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 – 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.

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUÇÃO
A bicicleta balança quando é utilizada.	Gire as sapatas de fixação na estrutura principal conforme necessário para nivelar a bicicleta.
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.
A bicicleta 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



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