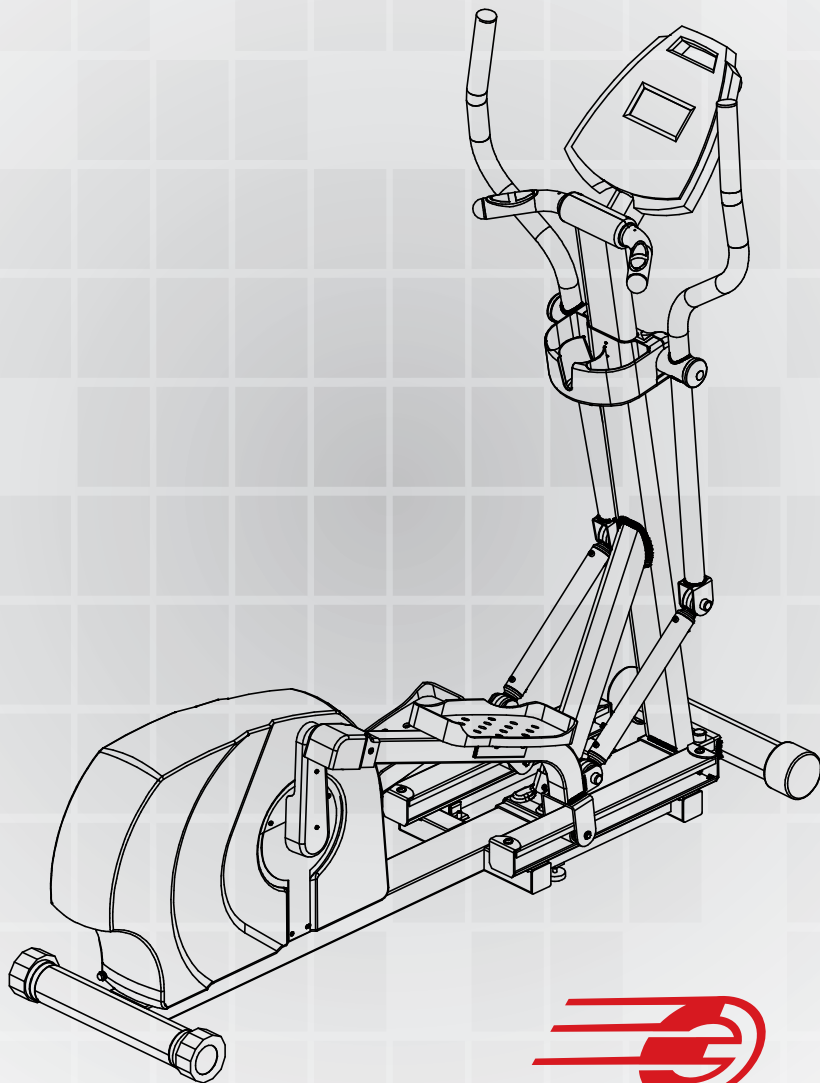


Manual de Instrucciones

Elíptico Profesional 212 C




EMBREEX
FITNESS EQUIPMENT

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

Los Elípticos 212 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 lo Elíptico 212 C	3
• Kit de montaje	3
• Montaje	4
• Ilustración de montaje	5
• Componentes	6
• Panel	7
• Operando el panel	10
• Sensor de ritmo cardíaco	12
• Antes de contactar la asistencia técnica	12
• Mantenimiento preventivo	13
• Instrucciones de Seguridad	14
• Guía de Extensión	15

ATENCIÓN

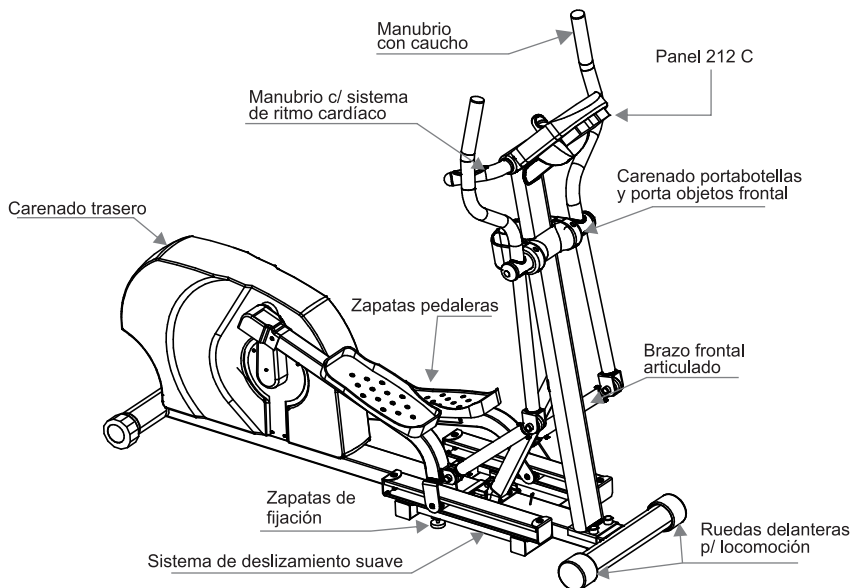
Este manual es una guía práctica de cómo montar, utilizar y mantener su Elíptico 212 C.
Es indispensable seguir todas las instrucciones contenidas en este manual para asegurar el perfecto funcionamiento de su equipo.

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

CARACTERÍSTICAS DEL ELÍPTICO 212 C

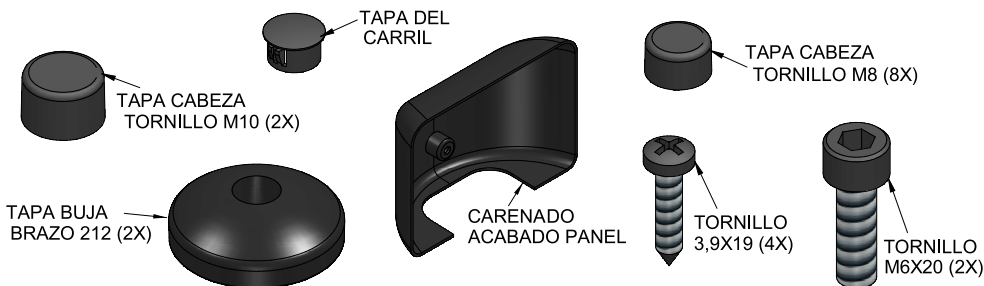


Altura	163 cm
Ancho	64 cm
Largo	173 cm
Peso	70 kg
Peso máximo de utilización	150 kg
Amplitud del paso	44 cm
Cargador 9v 1A	Bivolt



KIT DE MONTAJE

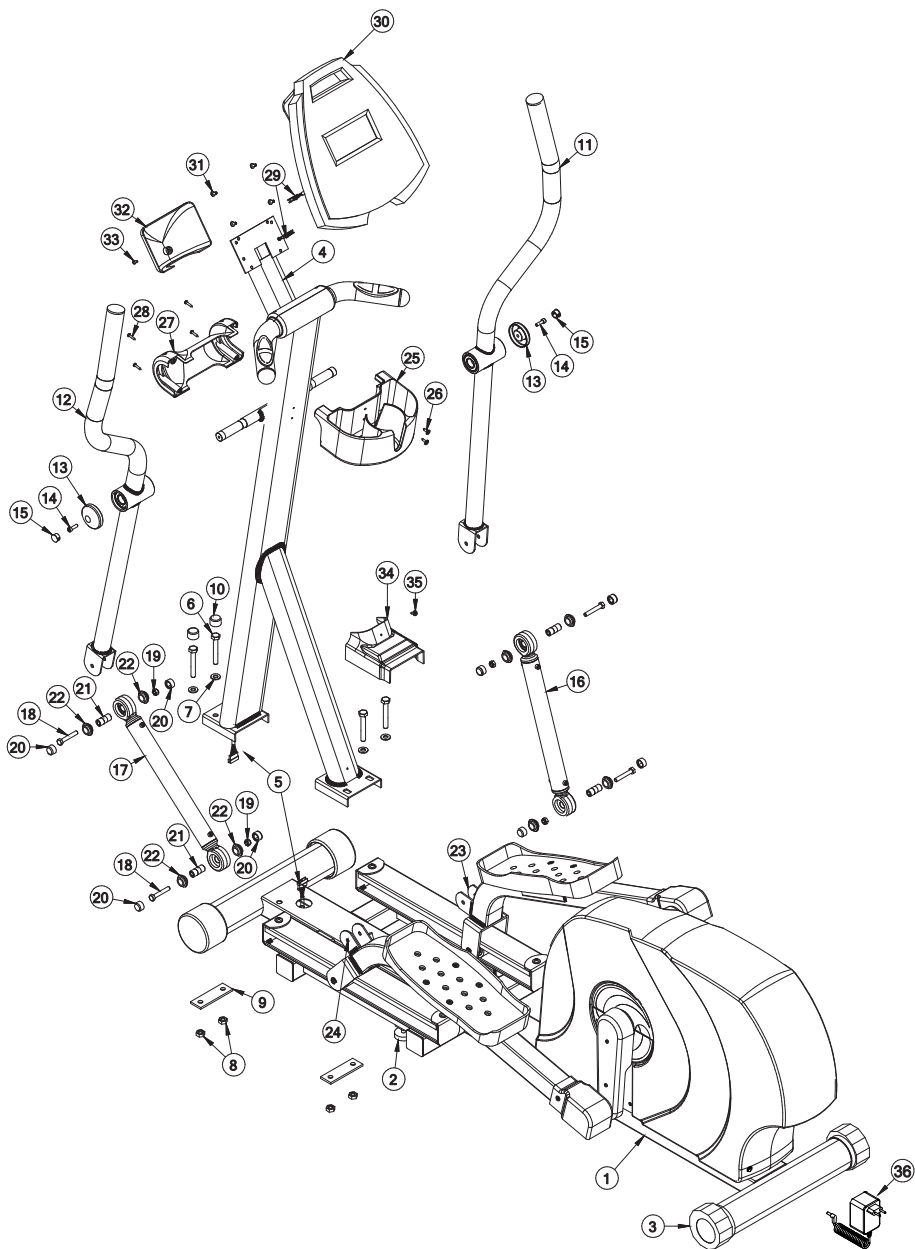
El kit de montaje que acompaña el producto deberá contener los siguientes elementos:



Al abrir el embalaje, usted encontrará su equipo prácticamente montado, con sólo unas pocas fijaciones para completar. Utilice la ilustración de la página siguiente para una orientación correcta y seguir la lista de piezas y los siguientes pasos.

- A** - El chasis montado (1) se debe colocar en un piso adecuado y plano. Si es necesario, ajustar las zapatas de soporte (2) y las zapatas de regulación trasera (3);
- B** - Conectar los cables de múltiples vías (5) del pasamanos montado (4) con el del chasis montado (1), este cable sirve para conectar el panel al motor de inercia del elíptico. Tenga en cuenta que el lado correcto para conectar los tapones (hay pequeños canales en los tapones para facilitar el lado correcto de montaje). Con los tornillos (6), las arandelas (7), la tuerca (8) y la placa de fijación (9), fijar el pasamanos montado (4) sobre el chasis (1). Después de fijar el pasamanos montado (4), colocar los tapones de acabado (10) en las cabezas de los tornillos (6);
- C** - Coloque el brazo esquiador derecho (11) y el brazo esquiador izquierdo (12) en pasamanos montado (4), observando la ilustración. Para cada brazo, coloque la tapa de acabado (13) y, a continuación, fijarlo con el tornillo (14). Por último colocar la cubierta de terminación (15). Repita la operación hacia el otro lado;
- D** - Encaje en el brazo de articulación derecho (16) y el brazo de articulación izquierdo (17), los correspondientes brazos esquiadores que usted montó (11 y 12), éstos también deben fijarse en el conjunto de pedal derecho (23) e pedal izquierdo (24). Utilice para fijarlos a los tornillos (18) y las respectivas tuercas (19) junto de los bujes (21) y tapas separadoras (22). Encaje las tapas de acabado (20) en la cabeza de los tornillos (18) y tuercas (19). NOTA: los tornillos (18), las tuercas (19), bujes (21) e tapas separadoras (22) ya están fijos a los brazos del pivote (16, 17);
- E** - Después de fijar los brazos y ajustarlos, comprobar el funcionamiento de las articulaciones. Estando correcto, lijar el carenado frontal del portabotellas (25), con los tornillos (26). En seguida lijar el carenado trasero del portabotellas (27) con los tornillos (28). NOTA: Los tornillos (26) vienen fijos en la estructura del pasamanos;
- F** - Conectar los cables de multivías (29) del panel (30) con el pasamanos montado (4) un cable conecta el panel con el motor de inercia, el otro conecta el panel con sensores de monitoreo cardíaco. Fije el pasamanos montado (4) al panel (30), con los tornillos (31). NOTA: estos tornillos (31) ya vienen fijos al panel.
- G** - Montar el carenado de acabado del panel (32) y fijarlo con el tornillo (33). En la parte inferior del pasamanos montado (4), colocar el centro del carenado (34) y fijarlo con el tornillo (31). NOTA: los tornillos (33) y (35) ya vienen fijos en la estructura del pasamano montado;

¡Listo! Su Elíptico 212 ya puede ser utilizado.



Ítem	Descripción	Ítem	Descripción
1	Chasis montado	19	Tuerca M8
2	Zapata fija con regulado	20	Tapón cabeza tornillo M8
3	Zapata de regulación trasera	21	Buje
4	Pasamanos montado	22	Tapa separadora
5	Cables de multivias - Conexión chasis pasamanos	23	Conjunto pedal derecho
6	Tornillo hexagonal M10x70mm	24	Conjunto pedal izquierdo
7	Arandela lisa M10	25	Carenado frontal del portabotellas
8	Tuerca M10	26	Tornillo cilíndrico FCR4,2x13mm
9	Chapa de fijación inferior	27	Carenado trasero del portabotellas
10	Tapa cabeza tornillo M10	28	Tornillo cilíndrico FCR 3,9x19mm
11	Brazo esquiador derecho montado	29	Cables multivias - Conexión pasamanos/panel
12	Brazo esquiador izquierdo montado	30	Panel 212 C
13	Tapa fija brazo esquiador	31	Tornillo M5x10mm
14	Tornillo hexagonal interno M6x20mm	32	Carenado acabado panel
15	Tapa acabado brazo esquiador	33	Tornillo cilíndrico FCR 3,9x13mm
16	Brazo de articulación derecho	34	Carenado acabado central
17	Brazo articulado izquierdo	35	Tornillo cilíndrico FCR 4,2x13mm
18	Tornillo hexagonal M8x50mm	36	Fuente de alimentación



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/Dimin.
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 (TARGET 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 HEARTRATE).

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.



INSTRUCCIONES FINALES

- A.** No instale el equipo en ambientes húmedos.
- B.** Utilizar para limpieza apenas paño húmedo. No utilice productos químicos o abrasivos.
- C.** Utilizar únicamente piezas de recambio originales Embreex.

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. Cuidado con la tensión.
El sensor de ritmo cardíaco no funciona	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cable desconectado del panel o mal conectado 2. Apenas una mano sobre los sensores 	<ol style="list-style-type: none"> 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 los componentes electrónicos;
- limpieza y secado de los apoya piés y poleas, para garantizar la seguridad del usuario;
- limpieza del carenado, para proteger la pintura y evitar la oxidación.

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;
- comprobar los cables y los enchufes eléctricos (en los modelos C) - no deben deformarse.

Cuidados Mensuales:

- 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.

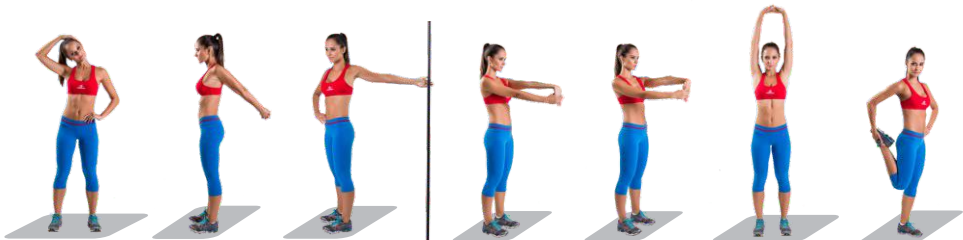
No utilice el equipo si no se encuentra en condiciones óptimas y sus partes no están bien ajustadas.

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





EMBREEX
FITNESS EQUIPMENT

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