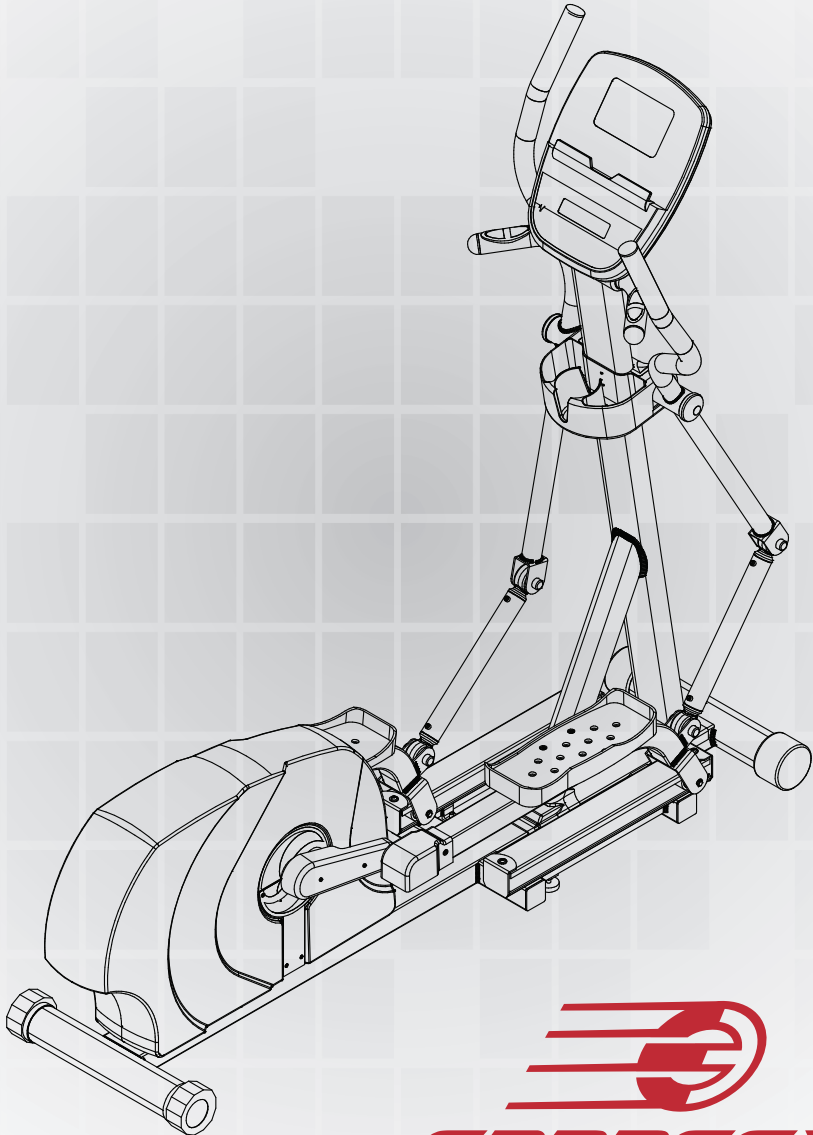


Manual de Instruções

Elíptico Profissional - 212 GX




EMBREEX
FITNESS EQUIPMENT

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

O Elíptico 212 GX faz parte da Linha Profissional de elípticos eletromagnéticos 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

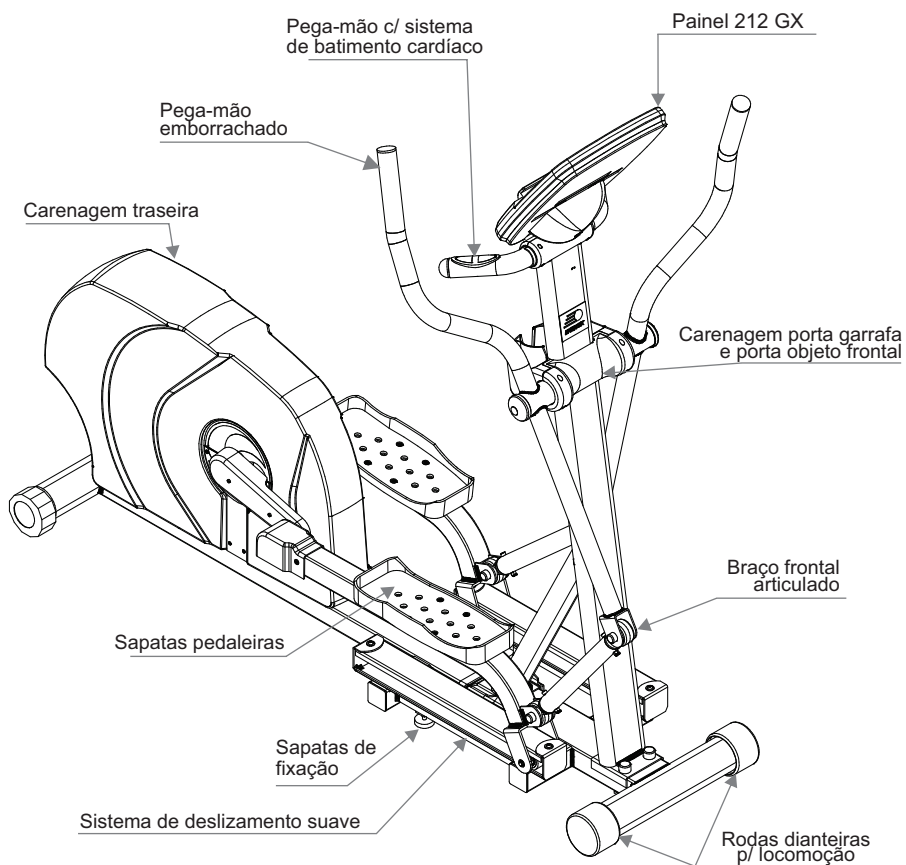
• Características	3
• Montagem	4
• Desenho de montagem	5
• Componentes	6
• Painel	7
• Programas	7, 8, 9, 10
• Alcance das operações	10
• Sensor de batimento cardíaco	11
• Antes de contatar a assistência técnica	11
• Manutenção preventiva	12
• Termo de garantia	13
• Guia de alongamento	14 e 15

ATENÇÃO

Este manual é um guia prático de como utilizar e manter o seu Elíptico 212 GX. É indispensável seguir todas as instruções contidas neste manual para assegurar o perfeito funcionamento de seu equipamento.

Antes de iniciar qualquer rotina de atividade física, consulte seu médico.

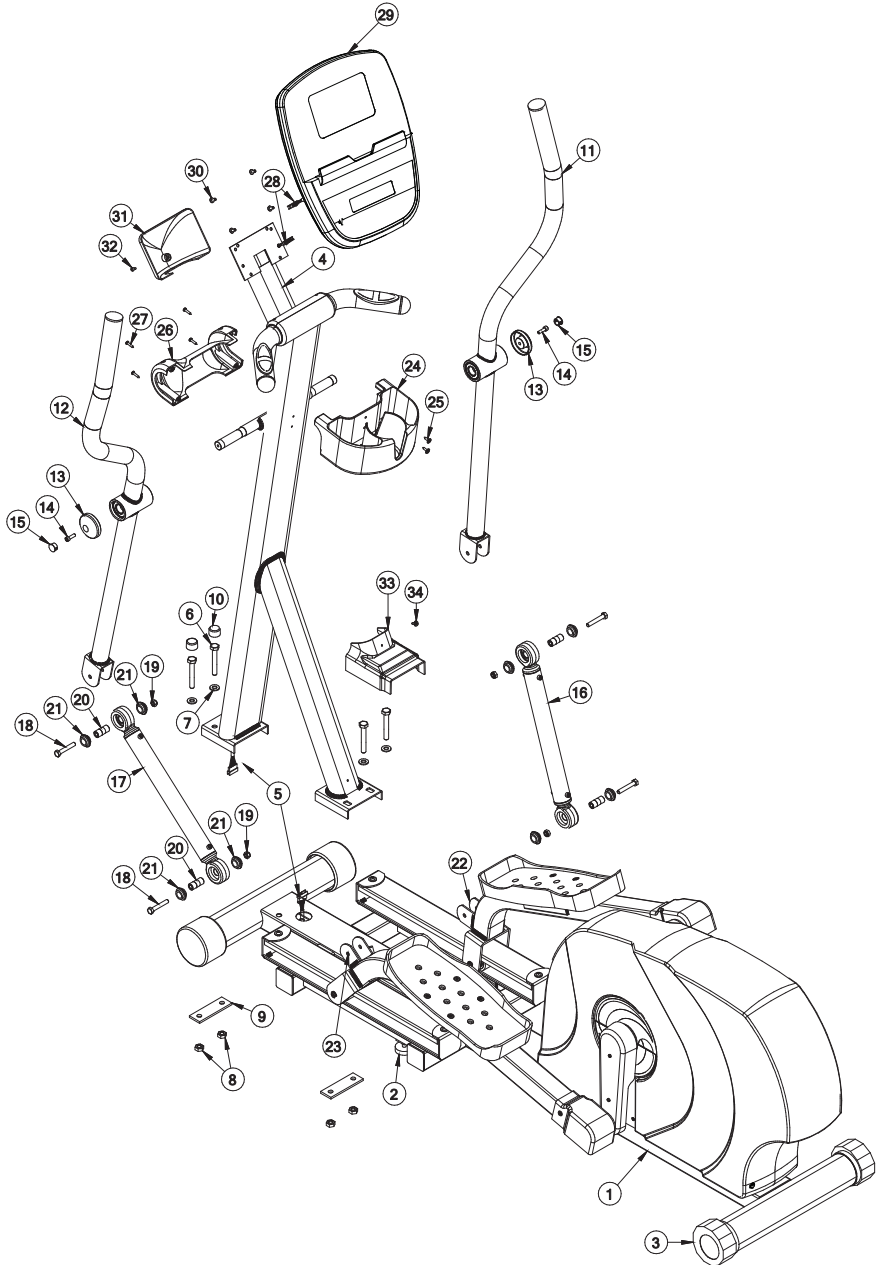
Altura	163 cm
Largura	64 cm
Comprimento	173 cm
Peso	70 kg
Peso Máximo de Utilização	150 kg
Passada	44 cm
Cor	Preta
Painel Elétrico / Gerador	4,5A 6v



Ao abrir a embalagem você encontrará seu equipamento praticamente montado, faltando apenas algumas fixações para concluir a montagem. Utilize a ilustração da página ao lado para uma orientação correta e siga a lista de peças e os passos a seguir:

- A - O chassi montado (1) deve ser colocado em piso plano. Se necessário, ajuste as sapatas de apoio do elíptico (2) e as sapatas de regulagem traseira (3);
- B - Conecte os cabos multivias (5) do corrimão montado (4) com o do chassi montado (1). Observe o lado correto para conectar os plugs (há pequenos canais nos plugs para facilitar o encaixe do lado correto). Utilizando os parafusos (6), as arruelas (7), as porcas (8) e a chapa de fixação (9), fixe o corrimão montado (4) sobre o chassi montado (1). Após fixar o corrimão montado (4), encaixe as tampas de acabamento (10) nas cabeças dos parafusos (6);
- C - Fixe o braço esquiador direito (11) e o braço esquiador esquerdo (12) no corrimão montado (4), observando a ilustração. Em cada braço (11 e 12), encaixe a tampa de acabamento (13), e, em seguida, fixe-a com o parafuso (14). Por fim, fixe a tampa de acabamento (15);
- D - Encaixe no braço de articulação direito (16) e no braço de articulação esquerdo (17), os respectivos braços esquiadores que você montou (11 e 12), sendo os mesmos também fixados no conjunto pedal direito (23) e pedal esquerdo (24). Utilize os parafusos (18) e as respectivas porcas (19) junto com as buchas (21) e tampas espaçadoras (22) para fixá-los. Encaixe as tampas de acabamento (20) na cabeça dos parafusos (18) e porcas (19). NOTA: os parafusos (18), porcas (19), buchas (21) e tampas espaçadoras (22) já vêm fixados nos braços de articulação (16 e 17);
- E - Após fixar os braços e apertá-los, verifique o funcionamento das articulações. Estando correto, fixe a carenagem frontal do porta garrafas (25) com os parafusos (26). Em seguida, fixe a carenagem traseira do porta garrafas (27) com os parafusos (28). NOTA: Os parafusos (26) já vêm fixos na estrutura do corrimão;
- F - Conecte os cabos multivias (29) do painel (30) com os do corrimão montado (4) (um cabo conecta o painel com o motor de inércia e o outro conecta o painel com os sensores de monitoramento cardíaco). Fixe no corrimão montado (4) o painel (30) com os parafusos (31). NOTA: os parafusos (31) já vêm fixados no painel;
- G - Encaixe a carenagem de acabamento do painel (32) e fixe com o parafuso (33). Na parte inferior do corrimão montado (4), encaixe a carenagem central (34) e fixe com o parafuso (31). NOTA: os parafusos (33) e (35) já vêm fixados na estrutura do corrimão montado.

Pronto! Seu Elíptico 212 GX já pode ser utilizado.



Ítem	Descrição	Ítem	Descrição
1	Chassi montado	18	Parafuso sextavado interno M8x50mm
2	Sapata fixa com regulagem	19	Porca M8
3	Sapata de regulagem traseira	20	Bucha
4	Corrimão montado	21	Tampa espaçadora
5	Cabos multivias - Conexão chassi / corrimão	22	Conjunto pedal direito
6	Parafuso sextavado M10x70mm	23	Conjunto pedal esquerdo
7	Arruela lisa M10	24	Carenagem frontal do porta garrafa
8	Porca M10 Auto-travante	25	Parafuso cilíndrico FCR 4,2x13mm
9	Chapa de fixação inferior	26	Carenagem traseira do porta garrafa
10	Tampa cabeça parafuso M10	27	Parafuso cilíndrico FCR 3,9x19mm
11	Braço esquiador direito montado	28	Cabos multivias - Conexão corrimão / painel
12	Braço esquiador esquerdo montado	29	Painel 212 GX
13	Tampa fixadora braço esquiador	30	Parafuso fenda M5x15mm
14	Parafuso sextavado interno M6x20mm	31	Carenagem acabamento painel
15	Tampa acabamento braço esquiador	32	Parafuso cilíndrico FCR 3,9x13mm
16	Braço de articulação direito	33	Carenagem acabamento central
17	Braço articulado esquerdo	34	Parafuso cilíndrico FCR 4,2x13mm









Painel GX







UTILIZAÇÃO DO PAINEL

Pressione a tecla  (START/STOP) para ligar o painel e inicie o exercício.








Programa manual (P1):


Selecione o Programa Manual (P1) utilizando as teclas  (+) e  (-). Utilize a tecla  (OK), para selecionar as seguintes funções: TEMPO de exercício (TIME), DISTÂNCIA (DISTANCE), CALORIAS (CALORIES) e IDADE (AGE), utilizando as teclas  (+) e  (-) para ajustar os valores destas funções. Pressione a tecla  (START/STOP) para iniciar o exercício.

Programa pré-determinado (P2 à P50):



Utilize as teclas  (+) e  (-) para selecionar o Programa pré-determinado desejado (P2 à P50). É possível alterar os valores das funções TEMPO de exercício (TIME), DISTÂNCIA (DISTANCE), CALORIAS (CALORIES) e IDADE (AGE). Para isto, utilize a tecla  (OK) para selecionar a função desejada e pressione as teclas  (+) e  (-) para alterar os valores destas funções. Pressione a tecla  (START/STOP) para iniciar o exercício.





Programa de queima de gordura (P51):




Utilize as teclas  (+) e  (-) para selecionar o Programa 51 (Programa de queima de gordura). Este é um programa especial criado para calcular a gordura corporal e designar um treino específico para cada perfil de usuário. Pressione a tecla  (OK) para selecionar o GÊNERO (GENDER), ALTURA (HEIGHT), PESO (WEIGHT) e IDADE (AGE), utilizando as teclas  (+) e  (-) para inserir os valores corretos. Após isso, pressione a tecla  (START/STOP) e posicione as mãos sobre os sensores de batimento cardíaco adequadamente (mantendo ambas as mãos pressionadas sobre os sensores simultaneamente) para o cálculo da gordura corporal. Para esta finalidade também pode ser utilizada uma cinta torácica de medição de frequência cardíaca. Em seguida, o exercício sugerido para o seu perfil corporal será exibido no visor do painel. Pressione a tecla  (START/STOP) para iniciar o exercício.

Caso a mensagem “E3” seja exibida no visor do painel, significa que a gordura corporal não pôde ser calculada. Pressione a tecla  (START/STOP) e posicione as mãos sobre os sensores de batimento cardíaco adequadamente para um novo cálculo.

Programa de controle cardíaco (P52 à P55):

Utilize as teclas  (+) e  (-) para selecionar um dos Programas de controle cardíaco (P52 à P55).

No **Programa 52**: pressione a tecla  (OK) para selecionar as funções de TEMPO de exercício (TIME), DISTÂNCIA (DISTANCE), CALORIAS (CALORIES) e FREQUÊNCIA CARDÍACA desejada (TH), utilizando as teclas  (+) e  (-) para ajustar os valores. Este programa irá variar os níveis de carga do exercício para que seja atingida a FREQUÊNCIA CARDÍACA (TH) indicada. Pressione a tecla  (START/STOP) para iniciar os exercícios. Mantenha as suas mãos nos sensores de batimento cardíaco durante todo o exercício ou utilize uma cinta torácica de medição de frequência cardíaca.







Nos **Programas 53, 54 e 55**: pressione a tecla  (OK) para selecionar as funções de TEMPO de exercício (TIME), DISTÂNCIA (DISTANCE), CALORIAS (CALORIES) e IDADE (AGE), utilizando as teclas  (+) e  (-) para ajustar os valores. O visor do painel exibirá a frequência cardíaca saudável para a prática do exercício de acordo com as informações indicadas pelo usuário.



É possível alterar os valores das funções em cada programa.

O Programa 53 utiliza 60% da frequência cardíaca máxima indicada para a idade informada pelo usuário. O Programa 54 utiliza 75% e o Programa 55 utiliza 85% da frequência cardíaca máxima indicada para a idade informada pelo usuário. Ao atingir a frequência cardíaca indicada no visor do painel, esta informação irá piscar, indicando que você deve diminuir a intensidade do exercício para estabilizar a frequência cardíaca.




Os valores indicados nos Programas de controle cardíaco (P52 à P55) são apenas para referência e não substituem as avaliações clínicas, que devem ser feitas pelo seu médico.




Programas customizáveis (P56 à P59):

Utilize as teclas  (+) e  (-) para selecionar um dos Programas customizáveis (P56 à P59). Pressione a tecla  (OK) para selecionar as funções de TEMPO de exercício (TIME), DISTÂNCIA (DISTANCE), CALORIAS (CALORIES), IDADE (AGE) e os NÍVEIS DE CARGA para 10 intervalos, utilizando as teclas  (+) e  (-) para configurar os valores, que serão automaticamente armazenados na memória do painel. Pressione a tecla  (START/STOP) para iniciar o exercício. O visor do painel exibirá a frequência cardíaca saudável para a prática do exercício de acordo com as informações indicadas pelo usuário. Para o controle da frequência cardíaca sugerida, mantenha as suas mãos pressionadas sobre os sensores de batimento cardíaco durante todo o exercício ou utilize uma cinta torácica de medição de frequência cardíaca. Ao atingir a frequência cardíaca sugerida, esta informação irá piscar no visor do painel, indicando que você deve diminuir a intensidade do exercício para estabilizar a frequência cardíaca.


É possível alterar a carga durante o exercício utilizando as teclas  (+) e  (-). Isto não alterará o valor de carga previamente memorizado no painel. Os valores armazenados na memória do painel poderão ser reconfigurados antes do início dos exercícios, através da repetição do passo a passo informado para a definição dos valores desejados.

Programa WATT (P60):

Utilize as teclas  (+) e  (-) para selecionar o Programa WATT (P60). Pressione a tecla  (OK) para selecionar as funções de TEMPO de exercício (TIME), DISTÂNCIA (DISTANCE), POTÊNCIA (WATT) e IDADE (AGE), utilizando as

teclas  (+) e  (-) para ajustar os valores. Pressione a tecla  (START/STOP) para iniciar o exercício. Neste programa a carga é ajustada conforme a configuração do WATT pelo usuário, não sendo possível alterá-la. Assim, se a velocidade estiver baixa, a carga aumentará e se a velocidade aumentar, a carga diminuirá.

Programa de avaliação cardíaca (RECOVERY):

Esta função avalia a condição cardíaca do usuário logo após o último exercício. Pressione a tecla  (RECOVERY) e posicione suas mãos nos sensores de batimento cardíaco, mantendo-as pressionadas durante 1 minuto. Em seguida, o resultado da avaliação cardíaca será exibido no visor do painel em uma escala de 1.0 à 6.0, sendo 1.0 a estabilização cardíaca rápida e 6.0 a estabilização cardíaca lenta.



As avaliações exibidas no Programa Recovery servem apenas para referência e não substituem as avaliações clínicas, que devem ser feitas pelo seu médico.

ALCANCE DAS OPERAÇÕES

Valores	Alcance	Contagem	Pré-configuração	Aumento/Diminuição
PROGRAM	1 ~ 60	60 ~ 1	1	1
LEVEL	1 ~ 32	32 ~ 1	N/A	1
GENDER	Masculino/Feminino	N/A	Masculino	N/A
TIME	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 0:00	0:00	1:00
HEIGHT (cm)	110.0 ~ 250	250 ~ 110.0	175.0	0.5
WEIGHT (kg)	10.0 ~ 200	200 ~ 10.0	70.0	0.2
SPEED	1.0 ~ 99.9	99.9 ~ 1.0	0.0	0.1
WATT	10 ~ 500	500 ~ 10	100	5
CALORIES	0 ~ 9990	9990 ~ 0	0	10
TARGET H.R.	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
AGE	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

O elíptico 212GX possui Bluetooth para conectividade com diversos aplicativos de fitness, como Zwift e Kinomap entre outros.

Após fazer o download do aplicativo de fitness desejado no seu dispositivo eletrônico (smartphone, tablet, computador ou SmartTV), siga os seguintes passos para iniciar a conectividade:

1. Ligue a função Bluetooth no seu dispositivo eletrônico e abra o aplicativo de fitness;
 2. Ligue seu elíptico 212GX pressionando  (START/STOP);
 3. Posicione o dispositivo eletrônico próximo ao seu elíptico 212GX e siga as instruções do aplicativo de fitness para fazer o emparelhamento de ambos. O código ID do equipamento é um número composto por 4 dígitos.
Em alguns dispositivos será necessário selecionar o protocolo Bluetooth FTMS. 
- Assim que o pareamento estiver concluído, aparecerá "BT MODE" no visor do painel;
4. Siga as instruções do aplicativo de fitness para visualizar as informações da atividade física no seu dispositivo eletrônico.

SENSOR DE BATIMENTO CARDÍACO

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.



ANTES DE CONTACTAR A ASSISTÊNCIA TÉCNICA

Anomalia	Possível Causa	Solução
O sensor de batimentos cardíacos não funciona	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cabo desconectado do painel ou mau conectado 2. Apenas uma mão sobre os sensores 	<ol style="list-style-type: none"> 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.

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;

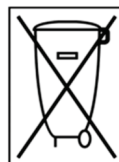
Cuidados Mensais:

- verificar o tensionamento de correia (consulte um técnico autorizado);
- verificar baterias/pilhas – não devem apresentar vazamento, oxidação ou deformação;

DESCARTE DAS PILHAS

RESOLUÇÃO CONAMA Nº 401/08 DE 04/11/2008

- Ao término da vida útil das pilhas do equipamento, fazer o correto descarte das mesmas em locais apropriados.
- O descarte inadequado das mesmas, causa poluição ao meio ambiente e pode causar danos a saúde, pelo fato das pilhas conterem componentes tóxicos.





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.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:

– 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;

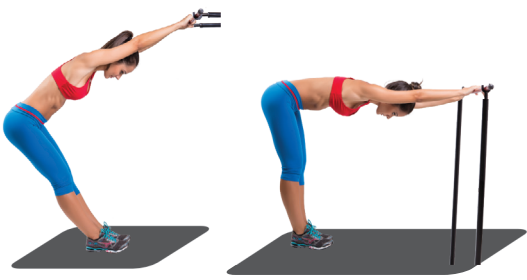
– Falhas no funcionamento do produto decorrentes de problemas no fornecimento de energia elétrica.

IMPORTANTE! Acesse www.embrex.com.br e ganhe até 5 anos de garantia cadastrando seu equipamento na garantia online.

GUIA DE ALONGAMENTO



REPITA SEMPRE OS MOVIMENTOS COM AMBOS OS MEMBROS OU LADOS





EMBREEX
FITNESS EQUIPMENT



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