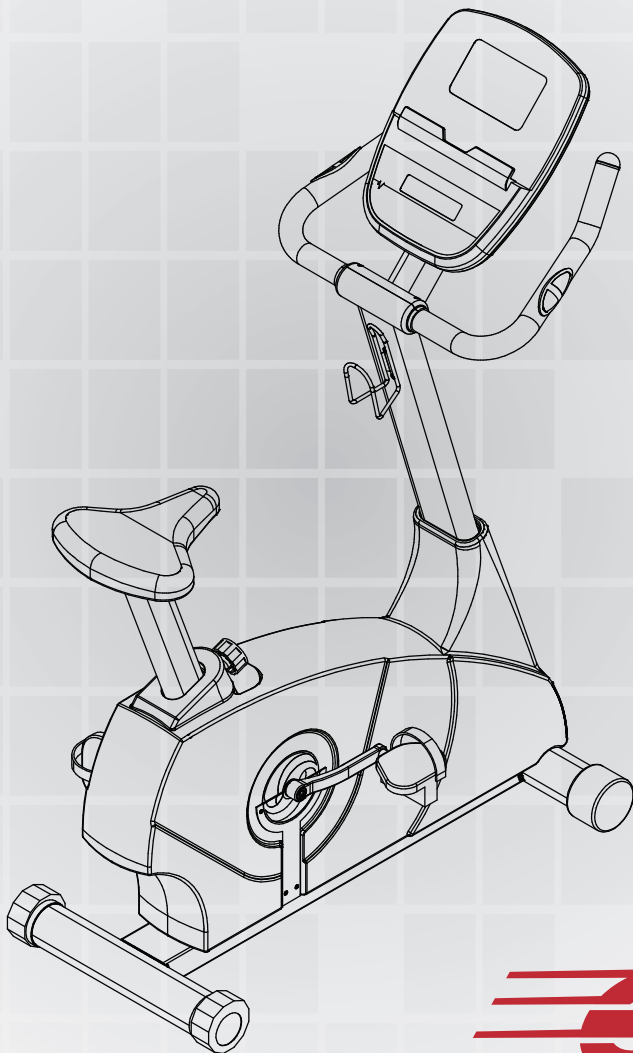


Manual de Instruções

Bicicleta Profissional - 364 GX



EMBREEX
FITNESS EQUIPMENT

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

A Bicicleta 364GX faz parte da Linha Profissional 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

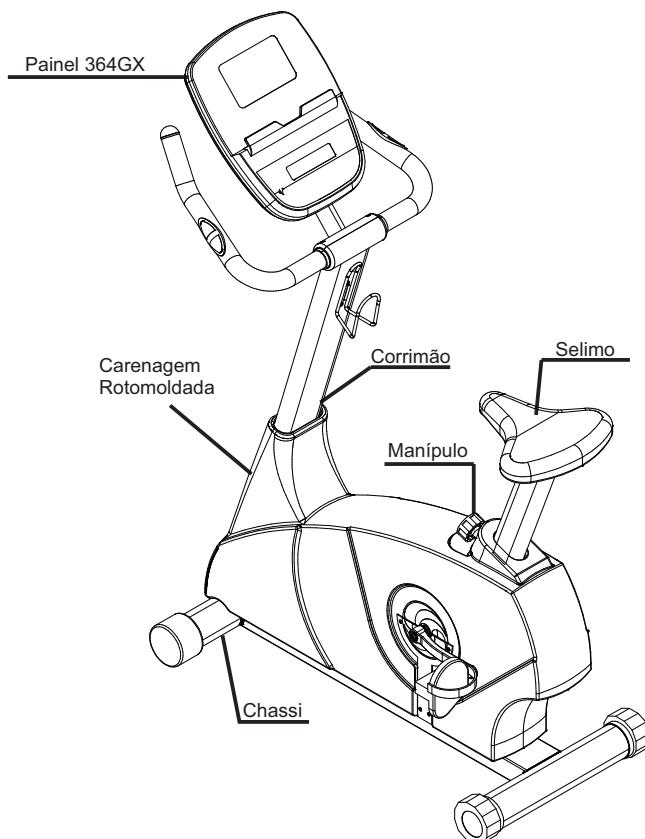
Características	2
Montagem	3
Componentes	3
Desenho de montagem	4
Painel	5
Programas	5, 6, 7
Alcance das operações	8
Conectividade com aplicativos de fitness	9
Sensor de batimento cardíaco	9
Antes de contatar a assistência técnica	9
Manutenção preventiva	10
Termo de garantia	11
Guia de alongamento	12, 13

ATENÇÃO

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

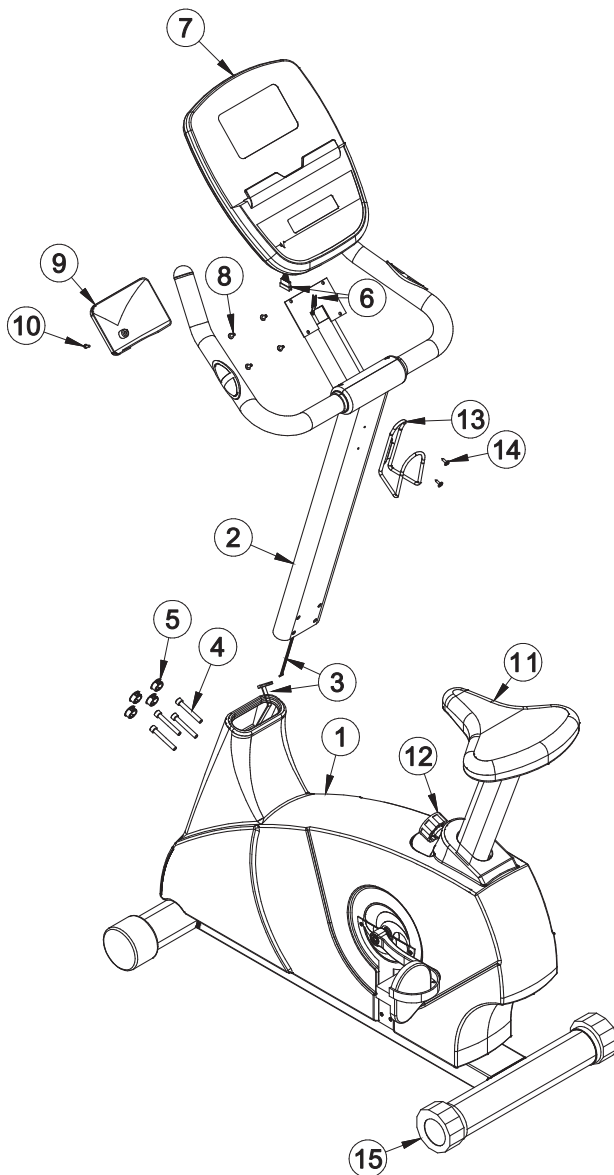
Antes de iniciar qualquer rotina de atividade física, consulte seu médico.

Altura	135 cm
Largura	54 cm
Comprimento	105 cm
Peso	40 kg
Peso Máximo de Utilização	150 kg
Cor	Preta
Painel Elétrico / Gerador	4,5A 6v



- 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 multivias (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 multivias (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 selim (11), afrouxe o manípulo (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 sapatras 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 multivias - Conexão chassi / corrimão	11	Selim
4	Parafuso sextavado interno M8x60mm	12	Manípulo de regulagem
5	Tampa frontal da carenagem	13	Suporte de garrafa
6	Cabos multivias - Conexão corrimão / painel	14	Parafuso FCR 4,2x13mm
7	Painel 364GX	15	Sapata de regulagem traseira
8	Parafuso M5x10mm		











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

A bicicleta 364GX 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 sua bicicleta 364GX pressionando  (START/STOP);
 3. Posicione o dispositivo eletrônico próximo à sua bicicleta 364GX 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 CONTATAR 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 conectado2. 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 item 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 pedais e alças, para garantir a segurança do usuário;
- limpeza da carenagem, para proteger a pintura e evitar a oxidação;
- limpeza e secagem do selim.

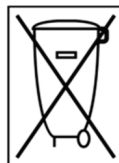
Cuidados Semanais:

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

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 inapropriado 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 Embreex 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 Embreex 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 Embreex 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 Embreex 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 Embreex.

10. A Embreex 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 Embreex Ind. e Com. Ltda.;

– Despesas com a instalação do produto, independente se realizada pelo Serviço Autorizado Embreex 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;

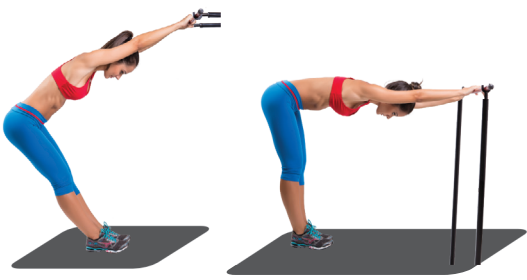
– Falhas no funcionamento do produto decorrentes de problemas no fornecimento de energia elétrica.

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





EMBREEX
FITNESS EQUIPMENT



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