

MANUAL APARELHO

ELÍPTICO MAGNÉTICO

FIX - FIT 02

FIX - FIT 03



fixXar[®]
FITNESS
Excelência em Qualidade

Manual desenvolvido pela
Equipe FIXXAR IMPORT

www.fixxar.com.br

ANTES DE COMEÇAR

Gostaríamos de agradecer pela preferência na escolha de produtos da linha Fitness da Fixxar Import. Os produtos da Fixxar Import são projetados e desenvolvidos para atender suas necessidades em exercícios.

Este aparelho é de uso exclusivamente doméstico, não profissional.

Antes da montagem, remova todos os componentes do interior da caixa e verifique se todas as partes estão presentes. As instruções para a montagem do aparelho estão separadas em etapas e com ilustrações, para facilitar seu trabalho.



DURANTE A MONTAGEM, MANTENHA AS PARTES PEQUENAS LONGE DO ALCANCE DAS CRIANÇAS.

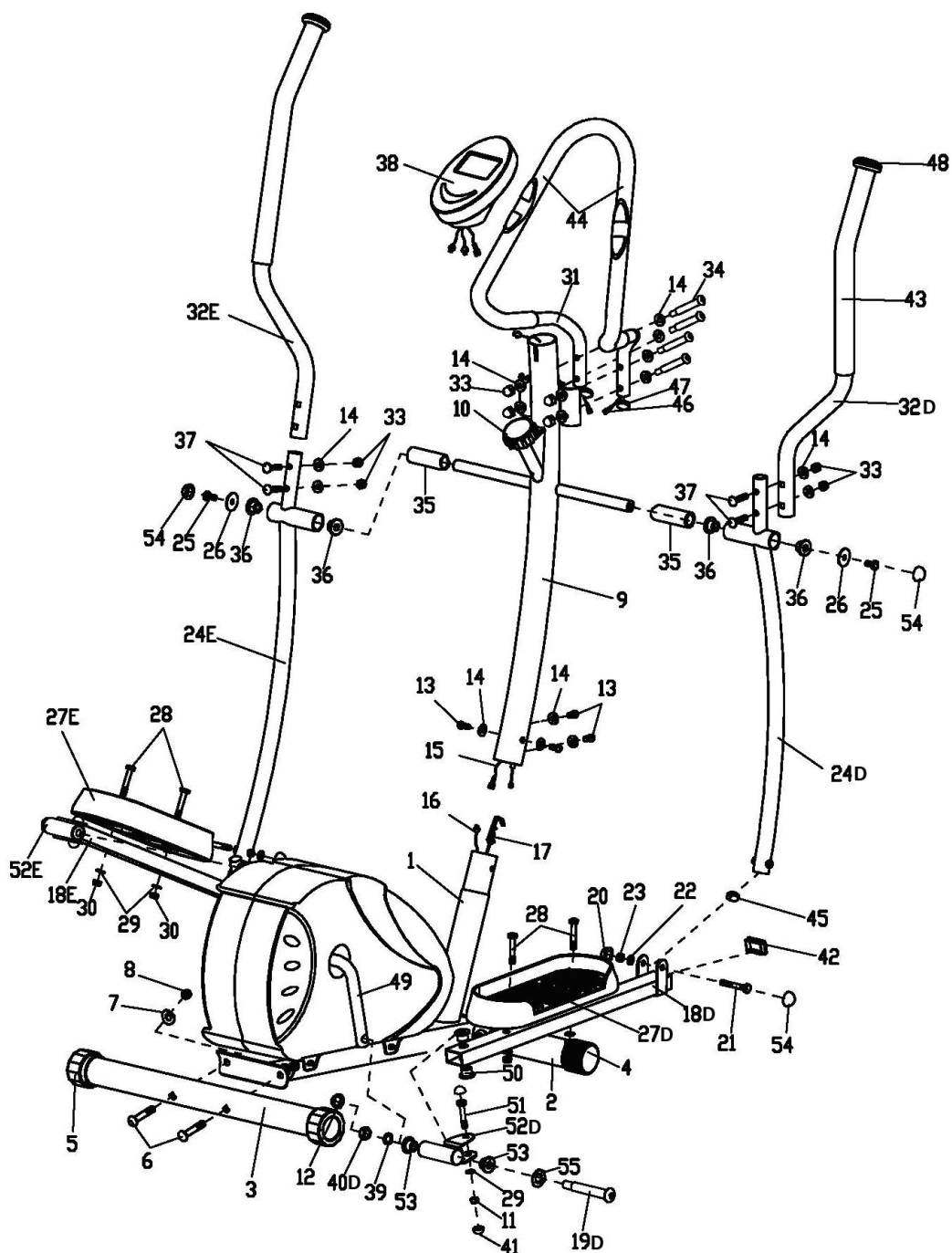
INFORMAÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA:

- * É de total responsabilidade do proprietário, assegurar que todos os usuários deste aparelho leiam o Manual e que estejam familiarizados com as advertências e precauções de segurança;
- * Este equipamento é projetado para um PESO MÁXIMO de 100 Kg;
- * O aparelho destina-se apenas para uso em ambientes fechados, portanto deve ser usado em superfícies planas e em ambientes secos;
- * Recomendamos que o aparelho seja colocado sobre uma base apropriada como um tapete de borracha, placa de madeira e etc, para proteger a superfície e facilitar a limpeza;
- * Evite usar roupas soltas que possam ficar presas nos equipamentos ou que possam restringir ou impedir a circulação sanguínea, como também impeça a realização correta do exercício.
- * Somente usar o aparelho se ele estiver em perfeitas condições de funcionamento. Caso seja necessário algum reparo, usar somente peças de reposição originais;
- * Não deixar crianças, sem supervisão, perto ou utilizar o aparelho;
- * Nunca operar o aparelho onde o oxigênio esteja sendo controlado ou produtos aerossóis estejam sendo utilizados;
- * Nunca inserir qualquer objeto ou partes do corpo em qualquer abertura do aparelho;
- * Utilizar o equipamento somente como descrito no manual. Não utilizar acessórios não fornecidos com este aparelho.
- * Na limpeza do equipamento, não utilizar produtos que possam agredir ou danificar a mesma. Após o término do treinamento, mantenha sempre o equipamento limpo e livre de pingos de suor.
- * Preste atenção nos sinais do seu corpo. Exercício incorreto ou em excesso pode prejudicar a sua saúde. Pare o exercício se sentir qualquer um dos seguintes sintomas: dor, sensação de aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar, sensação de cabeça leve, tonturas ou náuseas. Se você sentir qualquer um desses sintomas, consulte seu médico antes de continuar com seu programa de exercícios.

ATENÇÃO: Antes de começar este ou qualquer programa de exercícios, consulte um médico. Importante para pessoas acima de 35 anos ou que tenham problemas de saúde.



Utilize seu dispositivo móvel, através deste QRCode, para assistir o vídeo da montagem do aparelho.



LISTA DE PARTES DA MÁQUINA

Nº Partes	Descrição	Qtd	Nº Partes	Descrição	Qtd
1	Base principal	1	28	Parafuso do Suporte para os Pés	4
2	Estabilizador Dianteiro	1	29	Arruela d10X1.5	6
3	Estabilizador Posterior	1	30	Porca de Nylon M10	4
4	Capa do Estabilizador Dianteiro	2	31	Apoio para os Braços	1
5	Capa do Estabilizador Posterior	2	32 E/D	Guidão p/ movimentação braços	1pr.
6	Parafuso do Estabilizador	4	33	Porca de Travamento M8	8
7	Arruela $\Phi 10 \times 1.5 \times \Phi 25 \times R28$	4	34	Parafuso Allen Apoio dos Braços	4
8	Porca de Travamento M10	4	35	Prolongador	2
9	Barra Principal	1	36	Bucha do Eixo 1	4
10	Controlador de Tensão	1	37	Parafuso lig. do guidão c/ barra	4
11	Porca de Nylon M10	2	38	Monitor de funções	1
12	Tampa da Porca S19	2	39	Arruela de Pressão $\Phi 13 \times B2$	2
13	Parafuso Allen da Barra Principal	4	40 E/D	Porca de Nylon (E/D)	1pr.
14	Arruela $\Phi 20 \times d8.5 \times R25$	16	41	Tampa da Porca S17	4
15	Cabo de Extensão	1	42	Tampa Suporte do Pedal	2
16	Cabo do Sensor	1	43	Espuma protetora do Guidão	2
17	Cabo do Controlador de Tensão	1	44	Espuma protetora do Apoio	1
18 E/D	Suporte do Pedal (E/D)	1pr.	45	Tampa da Barra Lateral	2
19 E/D	Parafuso de Travação (E/D)	1pr.	46	Fio do Sensor de Pulsação	2
20	Tampa da Porca S13	2	47	Tampa do Apoio para os Braços	2
21	Parafuso de Ligação da Barra Lateral	2	48	Tampa Cogumelo	2
22	Arruela d8X1.5	2	49	Pé de Vela	1
23	Porca de Nylon M8	2	50	Bucha de ligação $\Phi 14 \times 12.5 \times \Phi 10.1$	4
24 E/D	Barra Lateral (E/D)	1pr.	51	Parafuso de lig. Suporte do pedal	2
25	Parafuso de fixação da Barra Lateral	2	52 E/D	Conector do Conjunto	1pr.
26	Arruela $\Phi 8.2 \times \Phi 32 \times 2$	2	53	Bucha de ligação $\Phi 24 \times 20 \times \Phi 16.1$	4
27 E/D	Suporte para os pés (E/D)	1pr.	54	Tampa da Porca S14	4

NOTA:

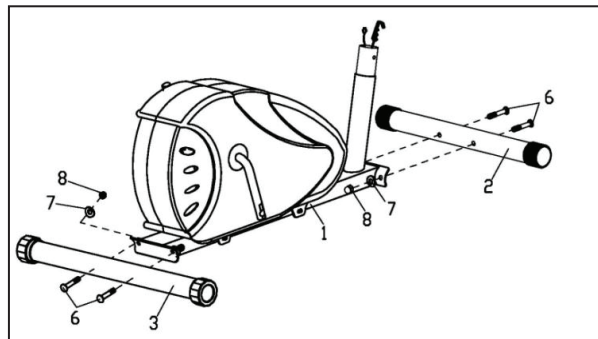
A maioria das peças de montagem listadas foi embalada separadamente, mas alguns itens já foram pré-instalados nas partes de montagem identificados. Nestes casos, basta remover e reinstalar conforme o indicado.

Consulte os passos de montagem individuais e tome nota de todos os equipamentos pré-instalados.

INSTRUÇÕES PARA MONTAGEM

1º Passo: Instalar o estabilizador frontal e traseiro.

Prenda os estabilizadores, dianteiro (2) e posterior (3) na base (1), usando os parafusos do estabilizador (6), as arruelas $\Phi 10 \times 1.5 \times \Phi 25 \times R28$ (7) e as porcas de travamento M10(8).



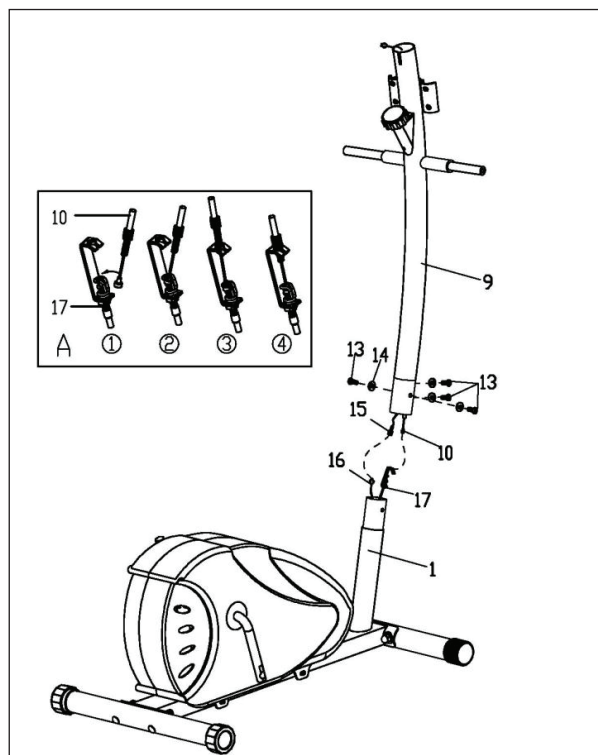
☒ Certifique-se de que TODOS os parafusos e arruelas estão nos lugares corretos antes de apertar completamente qualquer parafuso.

2º Passo: Instale o controlador da tensão e da barra vertical.

A: Conecte o Cabo do Controlador de Tensão (17) ao Controlador de Tensão (10) como mostrado na figura A. Essa parte exigirá um pouco de força do usuário, para que o cabo se encaixe corretamente. Então conecte o Cabo do Sensor (16) ao Cabo de Extensão (15).

B: Insira a Barra Principal (9) na base principal da máquina (1); fixe no lugar com os Parafuso Allen da Barra Principal (13) e as arruelas $\Phi 20 \times d8.5 \times R25$ (14).

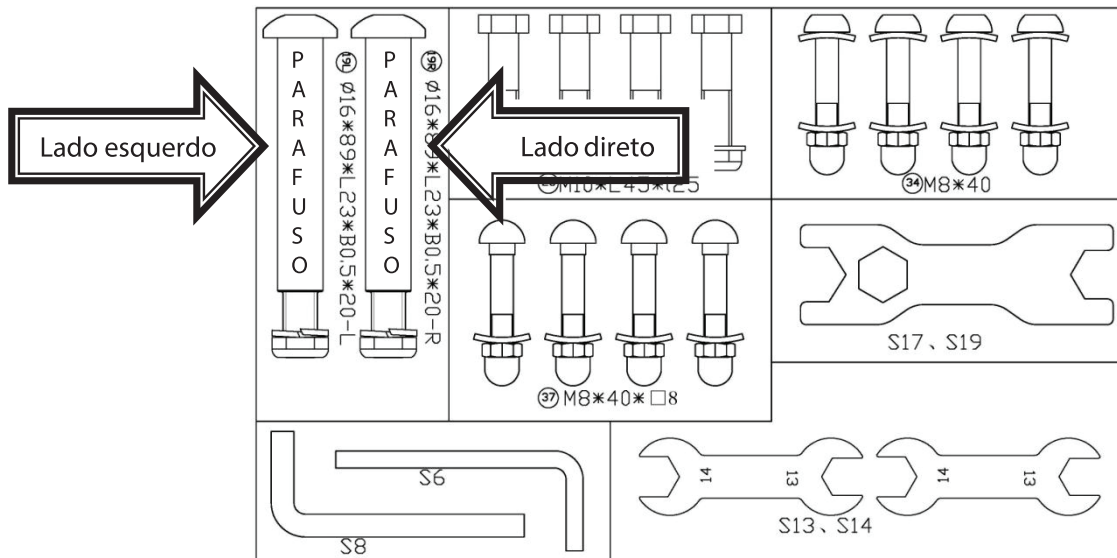
Certifique-se de que TODOS os parafusos e arruelas estão nos lugares corretos antes de apertar completamente qualquer parafuso.



3º Passo: Instale o Suporte do Pedal e a Barra Lateral.

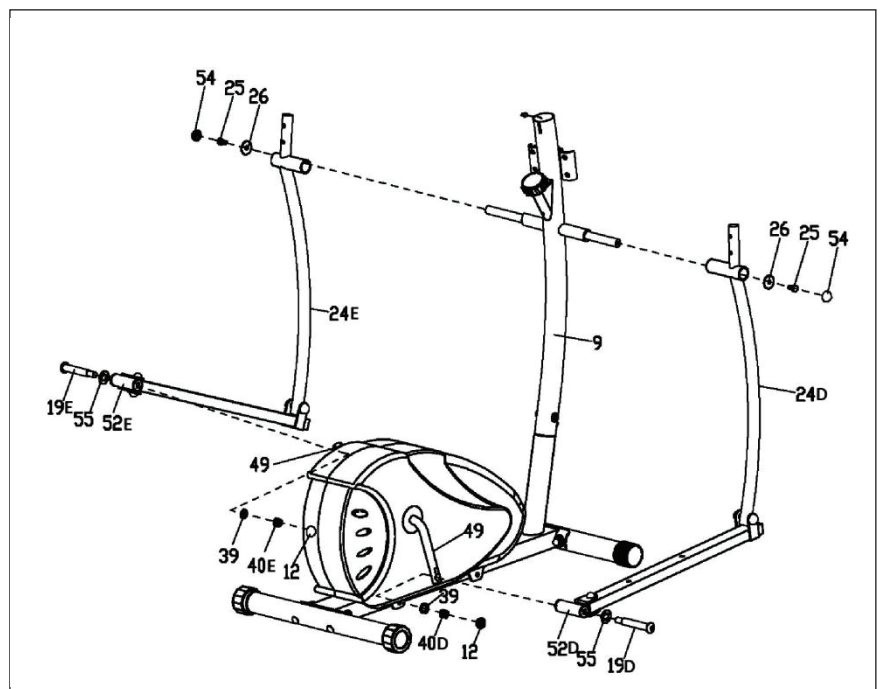
ATENÇÃO:

Ambos os pedais são rotulados com E para esquerda e D para direito. Para apertar o suporte do pedal direito, vire no sentido horário e o suporte do pedal esquerdo, no sentido anti-horário.



Certifique-se que TODOS os parafusos e arruelas estão nos lugares corretos antes de apertar completamente qualquer parafuso.

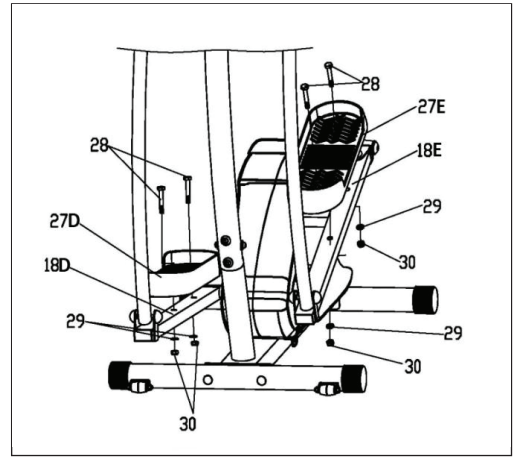
A: Fixe a Barra Lateral Esquerda (24E) na Barra Principal (9) com o Parafuso de fixação da Barra Lateral (25) e a arruela $\text{Ø}8.2 \times \text{Ø}32 \times 2$ (26), e então fixe ao conector do conjunto (52E) juntamente com o suporte do pedal esquerdo no pé de vela (49) com o Parafuso de Travação (19E), Arruela de Pressão (39) e a porca de nylon (40E). Em seguida, cubra com as tampas da porca (54) e (12).



B: Instale a Barra Lateral direita (24D) e o conector do conjunto (52D) da mesma forma.

4º Passo: Instale os Pedais.

Prenda os Suporte para os pés (27E/D) ao Suporte (18E/D) respectivamente usando Parafusos do Suporte (28), Arruela d10X1.5 (29) e a porca de nylon (30), vistos da posição sentada do condutor. (Repetir o mesmo procedimento com o pedal oposto).



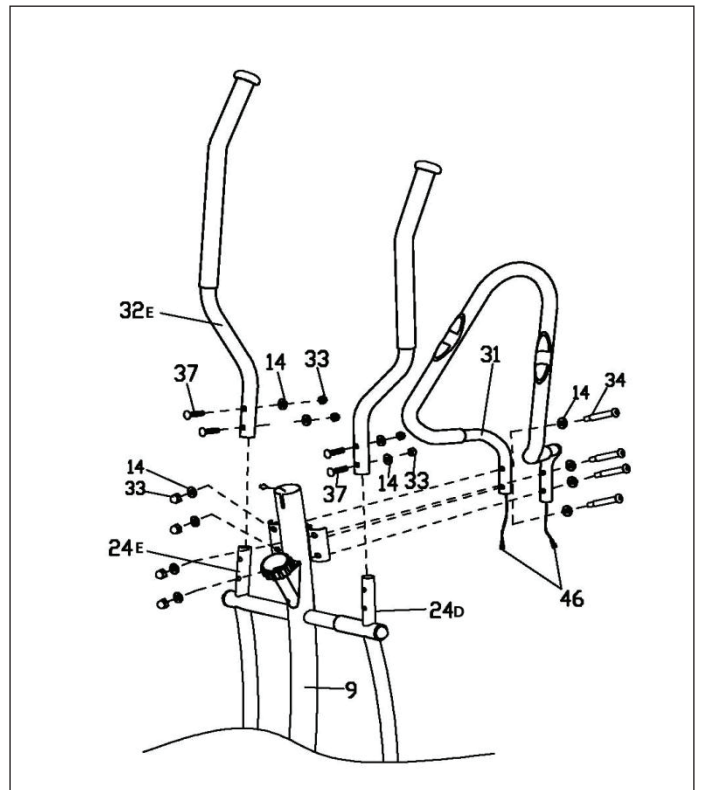
5º Passo: Instale a Barra Principal e o Apoio para os Braços.

A: Prenda o Apoio para os Braços (31) na Barra Principal (9), utilizando os Parafusos Allen

Apoio dos Braços (34) e Arruelas $\Phi 20 \times d 8.5 \times R 25$ (14). Em seguida, puxe o Fio do Sensor de Pulsação (46) para fora da Barra Principal (9).

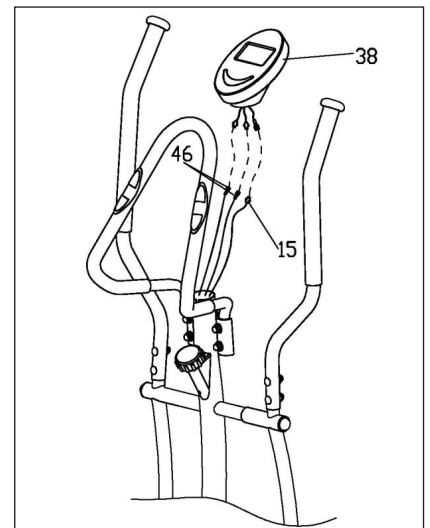
B: Fixe a Barra Principal (32E/D) na Barra Lateral (24E/D) com os Parafusos lig. do guidão c/ barra (37), Arruelas $\Phi 20 \times d 8.5 \times R 25$ (14) e com as Porcas de Travamento M8 (33).

NOTE: A Espuma Protetora (43) (44) pode rasgar facilmente. Use com cuidado.



6º Passo: Instale o Monitor de funções

Conecte os fios do Sensor de Pulsação (46), que são os dois cabos com conectores iguais, e o Fio de Extensão (15) no Monitor (38) respectivamente. Não há uma ordem exata com relação à conexão dos cabos do sensor de pulsação, pois ambos conectores encaixam nos respectivos cabos que saem do aparelho. E então insira o Monitor (38) na Barra Principal (9).



UTILIZANDO SEU APARELHO ELÍPTICO MAGNÉTICO

Utilizando o seu elíptico você terá vários benefícios que vão melhorar a sua condição física, o tônus muscular e, em conjunto com uma dieta de calorias controladas, pode ajudá-lo a perder peso.

FASE DE AQUECIMENTO

O propósito do aquecimento é preparar seu corpo para o exercício e evitar lesões. Aqueça entre dois e cinco minutos antes de realizar treinamentos aeróbicos ou de força. Execute atividades que aumentam a sua frequência cardíaca e aqueçam os músculos. As atividades podem incluir caminhada, corrida, polichinelos e pular corda.

ALONGAMENTO

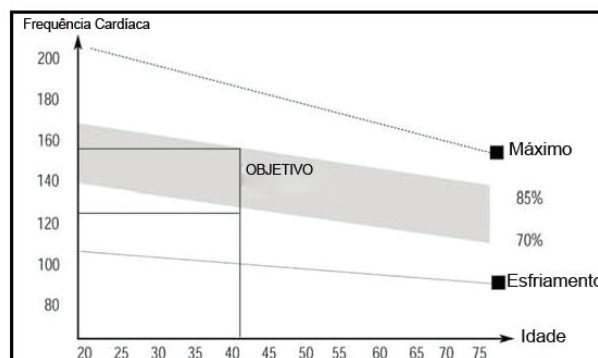
É muito importante alongar seus músculos após o aquecimento e novamente após exercícios aeróbicos e de força. O alongamento dos músculos torna-se mais fácil, por estarem em elevadas temperaturas, e reduz o risco de lesões. Alongamentos devem ser mantidos por 15 a 30 segundos. Não saltar.

LEMBRE-SE DE SEMPRE CONSULTAR O SEU MÉDICO ANTES DE INICIAR QUALQUER ATIVIDADE FÍSICA.



FASE DOS EXERCÍCIOS

Esta é a fase do esforço. Após o aquecimento, os músculos das pernas estarão mais flexíveis. Trabalhe no seu próprio ritmo, mas é muito importante manter um ritmo constante durante todo o tempo de exercício. O ritmo de trabalho deve ser suficiente para aumentar o batimento cardíaco até a zona 10) mostrada no gráfico abaixo.



FASE DE ESFRIAMENTO

Esta fase é para descansar o sistema cardiovascular e os músculos. Os exercícios de alongamento devem Na medida em que você se exercita, poderá treinar mais pesado e por mais tempo.

MONITOR, INSTRUÇÕES PARA UTILIZAÇÃO

No.00022

BOTÃO FUNCIONAL:

MODE/RESET – Pressione o botão para selecionar as funções.

– Mantenha o botão pressionado por 3 segundos para zerar o tempo, a distância e o gasto calórico.

Pressionando o canto direito do botão, você poderá programar as seguintes funções:

Tempo;

Distância e;

Calorias.

FUNÇÕES:

1. SCAN: Pressione o botão MODE até "▼" aparecer na posição SCAN, o computador vai passar através de todas as cinco funções: tempo, velocidade, distância, calorias e distância total. Cada função será exibida por 4 segundos.
2. Tempo (TIME): Contabiliza o tempo gasto do início do exercício até o fim do mesmo.
3. Velocidade (SPEED): Informa a Velocidade.
4. Distância (DIST): Informa a distância do início ao fim do exercício.
5. Calorias (CALORIES): Informa o gasto calórico desde o início do exercício até o fim.
6. Distância Total (TOTAL DIST (ODO)): Informa a distância total já percorrida desde a instalação das baterias.
7. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP: Sem algum sinal durante 8 minutos, o aparelho se desligará automaticamente. Enquanto a máquina estiver em movimento ou botão ser pressionado, o monitor estará em funcionamento.
8. Frequência Cardíaca (PULSE RATE): Pressione o botão MODE até "▼" aparecer na posição Pulsação PULSE. Para medir a sua pulsação, coloque as palmas das mãos sobre a zona de contato e o monitor mostrará os batimentos cardíacos em batimentos por minute (BPM) depois de 3 ou 4 segundos.

Observação: Durante o processo de medição da frequência cardíaca, devido a interferências no contato, poderá ocorrer uma variação nos primeiros 2~3segundos, e então voltará ao nível normal. Esses valores não podem ser considerados como base para tratamentos médicos.

ESPECIFICAÇÕES

FUNÇÕES	Auto Scan	A cada 4 segundos
	Tempo de Exercício	00:00 ~ 99:59(Minuto:Segundo)
	Velocidade	Velocidade máx. é 99.9KM/H
	Distância	0.00 ~ 99.99 Km
	Gasto Calórico	0 ~ 999.9~ 9999 Kcal
	Distância Total	0 ~ 9999 Km
	Frequência Cardíaca	40-240 BPM
Alimentação		2 pilhas AA
Temperatura de Uso		0° ~ +40°C (32℥ ~ 104℥)
Temperatura de Armazenamento		-10° ~ +60°C (14℥ ~ 140℥)

MANUTENÇÃO E SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

1. Verifique se todos os parafusos e porcas estão corretamente colocados e mantenha as peças móveis longe de obstáculos e sem peças danificadas.
2. Limpe o equipamento apenas com pano umedecido e sabão, não utilizando solventes.

Mal Funcionamento, causas e soluções

Mal Funcionamento	Causa	Solução
Base está instável.	<ol style="list-style-type: none"> 1. O chão não é plano ou há um objeto de pequeno porte sob o estabilizador frontal ou traseiro. 2. As tampas de extremidade traseira do estabilizador não foram levantadas durante a montagem . 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remova o objeto. 2. Ajuste as tampas traseiras do estabilizador.
Guidão ou assento estão balançando.	Os parafusos estão soltos.	Aperte os parafusos.
Ruídos altos nas partes móveis.	Há intervalo entre as peças, é necessário apertar os parafusos.	Abra as tampas para ajustar.
Não há resistência enquanto você pedala na bicicleta/máquina elíptica.	<ol style="list-style-type: none"> 1. O intervalo da resistência magnética aumentou. 2. O controle de tensão está danificado. 3. A correia está deslizando. 4. O conjunto de rolamentos está danificado. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abra as tampas para ajustar. 2. Mude o controle de tensão. 3. Abra as tampas para ajustar. 4. Mude o controle de tensão.

GARANTIA

A FIXXAR oferece garantia legal de 90 (noventa) dias para este produto contra defeitos de funcionamento ou fabricação.

O prazo de garantia começa a contar a partir da data de emissão da Nota Fiscal. Não é disponibilizada garantia contratual a este produto.

Esta garantia perderá sua validade se:

- O defeito apresentado for ocasionado por uso indevido, em desacordo com o Manual, ou se ocasionado por fatores externos, como quedas e pancadas.
- O produto for alterado, violado ou consertado por pessoa não autorizada pela FIXXAR.
- O defeito for decorrente do uso do produto em situações não domésticas ou em desacordo com o uso recomendado.
- A garantia não abrange peças e acessórios sujeitos à quebra, como fabricados em material plástico ou vidro.
- Aparelho de uso exclusivamente doméstico, não profissional.

Utilize nosso SAC também para esclarecimento de dúvidas sobre a utilização dos nossos produtos informações de compra de peças de reposição, acessórios, ou acesse nosso site: www.fixxar.com.br



Excelência em Qualidade

CNPJ 95.836.995/0001-31 Blumenau -SC
Serviço de Atendimento ao Consumidor
sac@fixxar.com.br / contato@fixxar.com.br

www.fixxar.com.br