

IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza.

Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo.

In particolare prestate attenzione alle seguenti indicazioni di sicurezza:

1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. NON lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
4. Posizionare l'attrezzo su una superficie liscia e piana. NON usare l'attrezzo all'esterno, in ambienti umidi o vicino all'acqua.
5. Indossare sempre vestiti adatti all'allenamento. NON indossare vestiti larghi o svolazzanti che possano impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da tennis durante l'utilizzo dell'attrezzo.
6. Non usare l'attrezzo in modi non descritti nel manuale. NON usare accessori non approvati o forniti dal produttore.
7. Non sistemare oggetti taglienti o con spuntoni vicino all'attrezzo.
8. Le persone disabili possono utilizzare l'attrezzo solo in presenza di personale qualificato.
9. Prima di utilizzare l'attrezzo, effettuare sempre gli esercizi di riscaldamento e lo stretching.
10. Non utilizzare l'attrezzo se esso non è in condizioni ottimali.

COMPUTER

SPECIFICHE:

TIME/TEMPO-----0:00—99:59 ORA
SPEED/VELOCITA'-----0.0—99.9 KM/H
DISTANCE/DISTANZA-----0.00—999.99 KM
CALORIE-----0.00—999.9 KCAL
TOTAL DISTANCE/DISTANZA TOTALE-----0.00—999.99 KM
PULSE/BATTITO CARDIACO-----40—240BPM



OPERATIVITA' TASTI:

MODE – premerlo per selezionare le funzioni.

SET(se presente)- Per impostare i valori di tempo, distanza e calorie quando non si è in modalità di scansione.

RESET (se presente)- Premere per ripristinare tempo, distanza e calorie.

FUNZIONE TASTI:

SCAN: Premere il tasto, il monitor visualizzerà le seguenti funzioni passando da una all'altra: tempo, velocità, distanza e calorie, ogni funzione verrà visualizzata per 4 secondi.

TIME: mostra il tempo trascorso durante l'allenamento; premere i tasti UP o DOWN per impostare il tempo di allenamento.

SPEED: mostra la velocità a cui vi state allenando.

DIST: mostra la distanza percorsa; premere i tasti UP o DOWN per impostare la distanza da percorrere.

CAL: mostra le calorie bruciate durante l'allenamento premere i tasti UP o DOWN per impostare le calorie da bruciare durante l'allenamento.

ODO: contachilometri. Mostra la distanza totale percorsa dall'installazione delle batterie del computer. questo valore non può essere azzerato.

♥: **(PULSAZIONI CARDIACHE):** Mostra il battito cardiaco al minuto. Per visualizzare questo valore posizionare le mani sui rilevatori di battito cardiaco e tenerle premute per 30 secondi. Il valore viene mostrato sullo schermo del computer. Se dopo 60 secondi non compare nulla significa che le mani non sono posizionate in modo corretto. In questo caso ripetere l'operazione dall'inizio posizionando le mani con maggior cura.

BATTERIE:

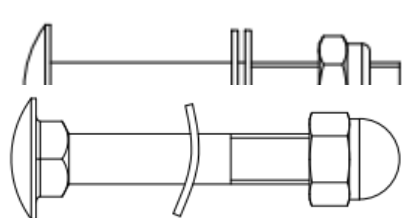
SE IL MONITOR NON VISUALIZZA CORRETTAMENTE LE FUNZIONI, SOSTITUIRE LE BATTERIE DEL COMPUTER. IL COMPUTER UTILIZZA DUE BATTERIE "AAA".

LISTA PARTI

No.	DESCRIZIONE	Qtà	No.	DESCRIZIONE	Qtà
001	Telaio principale	1	031	Cuscino posteriore	1
002	Postazione frontale manubrio	1	032	Rondella grande Ø6	8
003	Stabilizzatore anteriore	1	033	Bullone M6*15	8
004	Stabilizzatore posteriore	1	034	Tappo quadrato 38*38	2
005	Manubrio posteriore sinistro	1	035	Rondella curva	1
006	Manubrio posteriore destro	1	036	Rondella Ø10	1
007	Staffa di supporto schienale / sedile	1	037	Manopola tonda M10	1
008	Manubrio anteriore	1	038	Rondella grande Ø8*Ø16*2.0	4
009	Fissaggio tubo scorrimento	1	039	Bullone M8*58	2
010	Computer	1	040	Dado M8	2
011	Bullone M5*10	4	041	Tappo manubrio Ø25x1.5	2
012	Manopola regolazione sforzo	1	042	Impugnatura manubrio posteriore	2
013	Distanziatore ad arco Ø5	1	043	Alloggiamento cuscinetti	2
014	Bullone M5*55	1	044	Cuscinetto	2
015	Cavo tensionatura L=1600mm	1	045	Cinghia puleggia con pedivella	1
016	Bullone M8*15	14	046	Cuscinetto Dado II 7/8"	1
017	Distanziatore ad arco Ø8*Ø16*2.0	14	047	Rondella Ø23xØ34.5xØ2.5	1
018	Bullone M10*57	4	048	Dado esagonale 7/8"	2
019	Distanziatore ad arco Ø10	4	049	Cinghia	1
020	Dado a cupola M10	4	050	Carter sinistro	1
021	Tappo stabilizzatore anteriore	2	051	Carter destro	1
022	Vite autofilettante ST4.2x20	4	052	Tappo	2
023	Tappo stabilizzatore posteriore	2	053	Vite autofilettante ST4.2x20	4
024	Pedivella sinistra	1	054	Bullone in plastica Ø8x32	2
025	Pedivella destra	1	055	Vite autofilettante ST2.9x12	2
026	Cavo sensore hand pulse A(L=750mm)	2	056	Dado M10*1.0*6	2
027	Tappo manubrio	2	057	Bullone M6*36	2
028	Cavo sensore hand pulse B (L=550mm)	1	058	Braccio a forma di U	2
029	Cavo sensore L=650mm	1	059	Rondella a molla Ø6	2
030	Sedile	1	060	Dado M6 S10	2

LISTA PARTI

No.	DESCRIZIONE	Qtà	No.	DESCRIZIONE	Qtà
061	Volano	1	070	Tappo quadrato	2
062	Piastra assemblata a pressione	1	071	Vite autofilettante ST4.2x25	7
063	Ruota inerzia Ø10xØ35	1	072	Spugna manubrio anteriore Ø27* Ø 33*410	2
064	Rondella Ø12*Ø6*1.0	1	073	Telaio principale posteriore	1
065	Vite M6*10	1	074	Blocco scorrimento	2
066	Bullone M8*20	1	G(L&R)	Banda protezione pedale	2
067	Dado M8	3	H(L&R)	Pedali	2
068	Bullone M8*85	1			
069	Regolazione pedale	1			



RIA



(18) Bullone M10*57 4pz
4PCS

(38) Rondella grande Ø8*Ø16*2.0

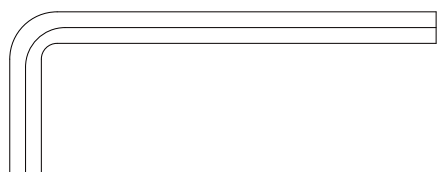
(19) Distanziatore ad arco Ø10 4pz

(39) Bullone M8*58 2pz

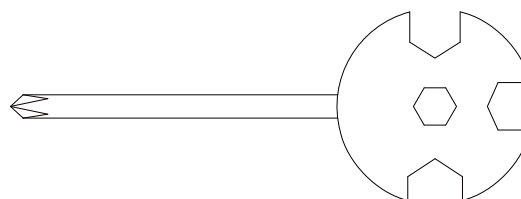
(20) Dado a cupola M10 4pz

(40) Dado M8 2pz

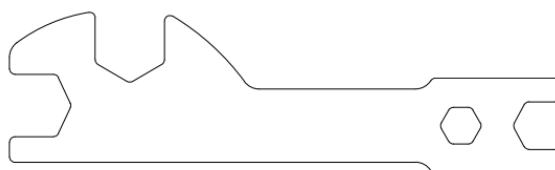
UTENSILI



Chiave a brugola
S6 1 pz



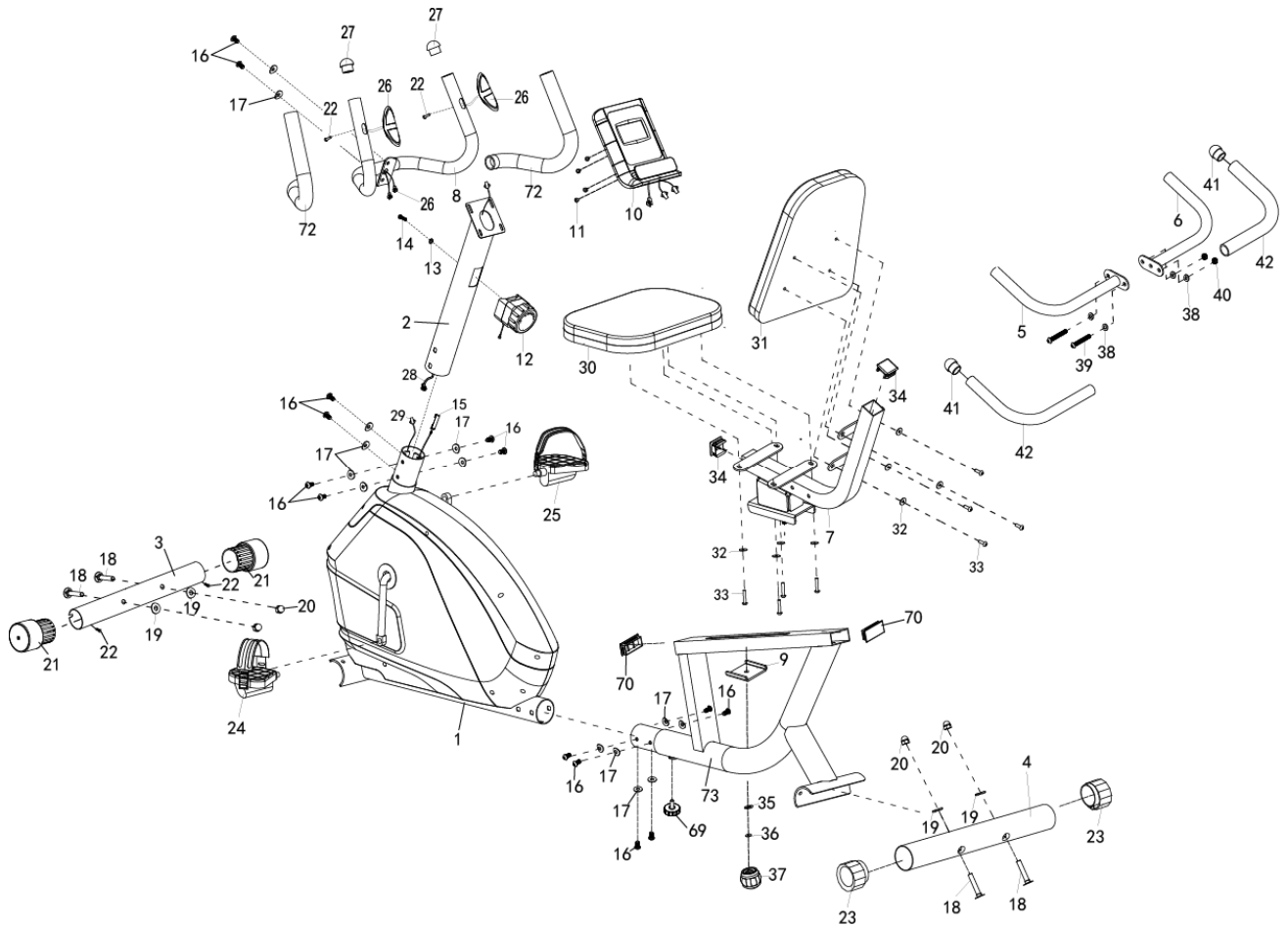
Cacciavite multifunzione 1 pz



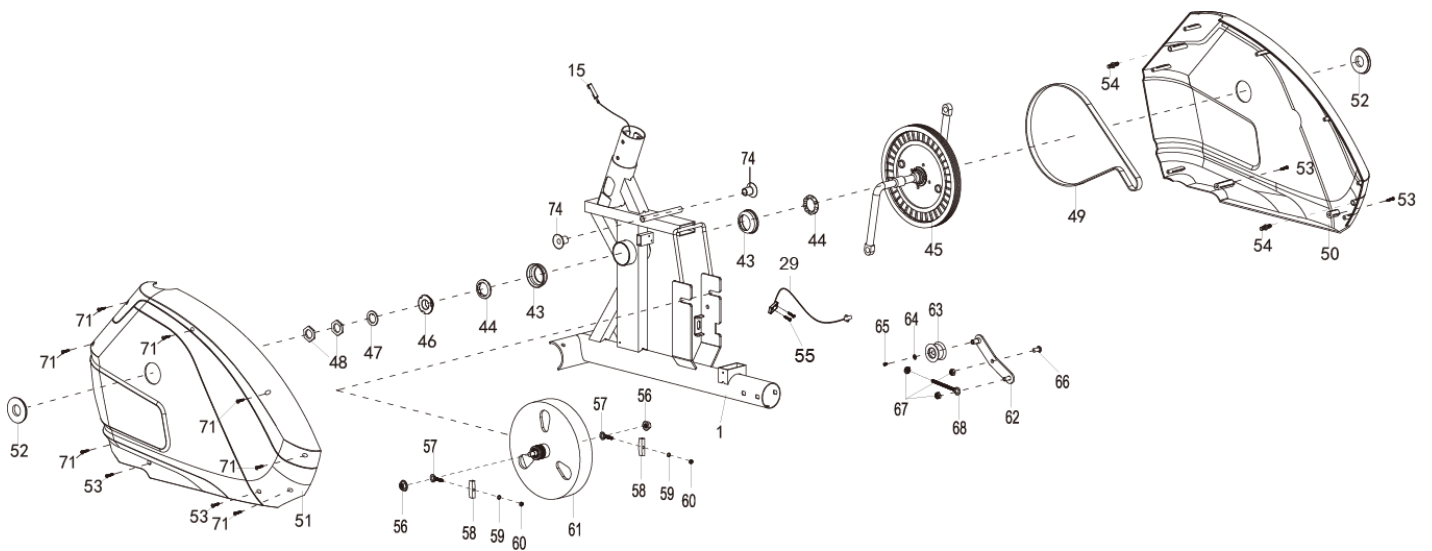
Attrezzo multifunzione 1pz

VISTA ESPLOSA

A.



B.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

1. INSTALLAZIONE STABILIZZATORE ANTERIORE E PEDALI

Attaccare la banda protettiva del pedale (G) al pedale sinistro (H).

Attaccare la banda protettiva del pedale (G) al pedale destro (H).

Le pedivelle, i pedali, gli alberi dei pedali e le cinghie dei pedali sono contrassegnati con "R" per Destra e "L" per Sinistra.

Inserire l'asta del pedale del pedale sinistro (24) nel foro filettato nella pedivella sinistra (45).

Girare manualmente l'albero del pedale in senso antiorario fino a quando non si attacca.

Nota: NON ruotare l'albero del pedale in senso orario, così facendo si rovinano le filettature.

Stringere l'asta del pedale del pedale sinistro (24) con il cacciavite multifunzione.

Inserire l'albero del pedale del pedale destro (25) nel foro filettato nella pedivella destra (45).

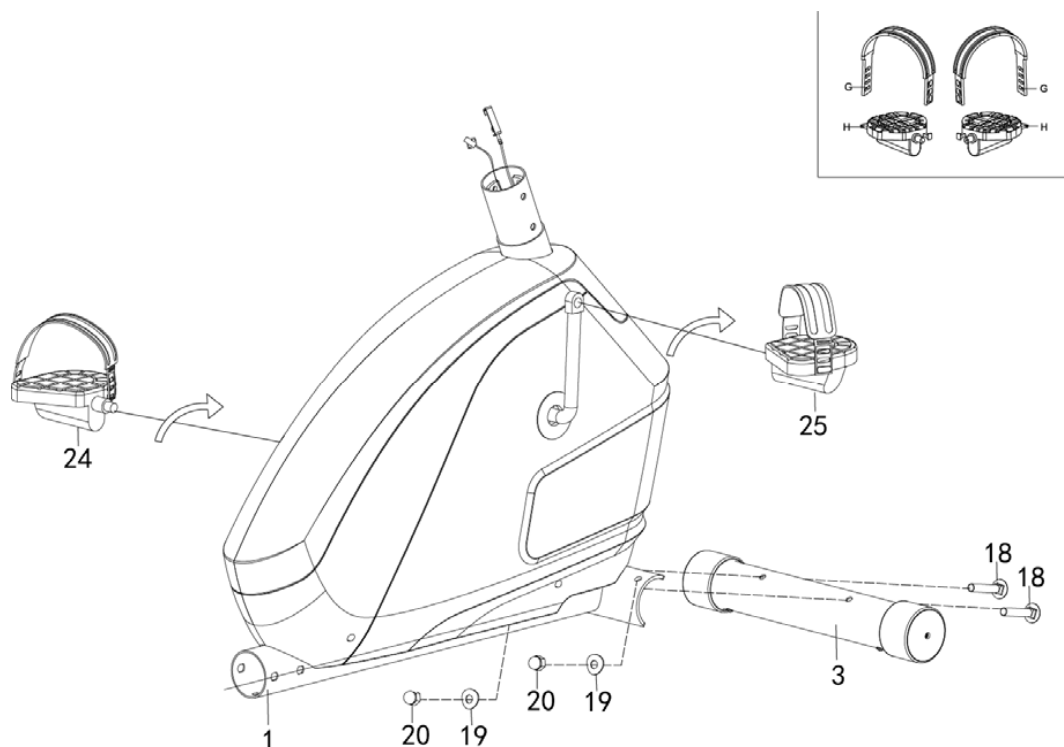
Girare manualmente l'albero del pedale in senso orario fino a quando aderisce perfettamente.

Stringere l'asta del pedale destro (25) con il cacciavite multifunzione.

Stabilizzatore anteriore

Posizionare lo stabilizzatore anteriore (3) davanti al telaio principale anteriore (1) e allineare i fori dei bulloni.

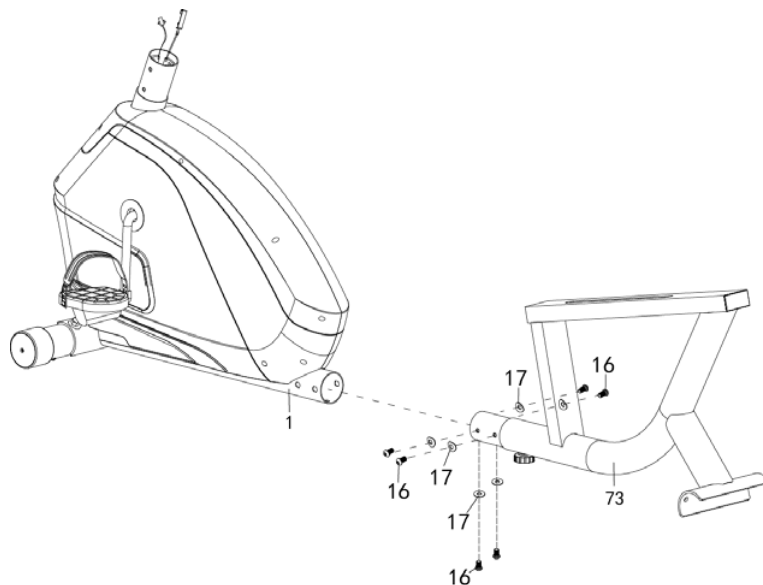
Attaccare lo stabilizzatore anteriore (3) sulla curva anteriore del telaio anteriore principale (1) con due bulloni da M10 * 57mm (18), i distanziatori ad arco Ø10 (19) e due dadi a cupola M10 (20). Stringere il tappo con il cacciavite multifunzione.



2. installazione telaio posteriore

Rimuovere i sei bulloni M8*15 (16) e le sei Ø8*Ø16*2.0 rondelle grandi (17) dal telaio posteriore (73).

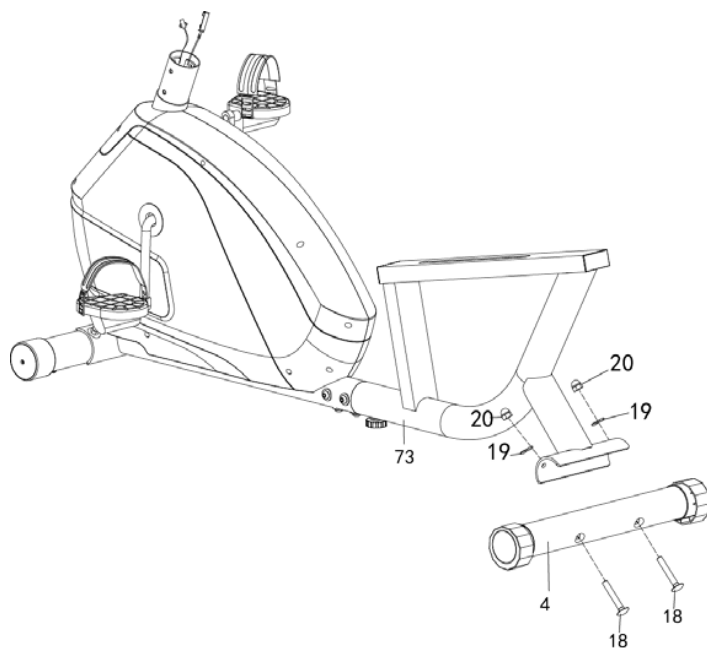
Attaccare il telaio posteriore (2) al telaio anteriore (1) con i sei bulloni M8*15 (16) e le sei Ø8*Ø16*2.0 rondelle grandi (17) rimossi in precedenza.



3. Installazione stabilizzatore anteriore e posteriore

Posizionare lo stabilizzatore posteriore (4) dietro il telaio principale posteriore (73) e allineare i fori dei bulloni.

Attaccare lo stabilizzatore posteriore (4) sulla curva posteriore del telaio posteriore principale (73) con le viti e i bulloni. Serrare con il cacciavite multifunzione.



4. Installazione postazione anteriore, manopola di controllo della tensione, pedali sinistro e destro

Rimuovere i sei bulloni M8*15mm (16) e le sei rondelle Ø8*Ø16*2.0 (17) dal telaio anteriore (1).

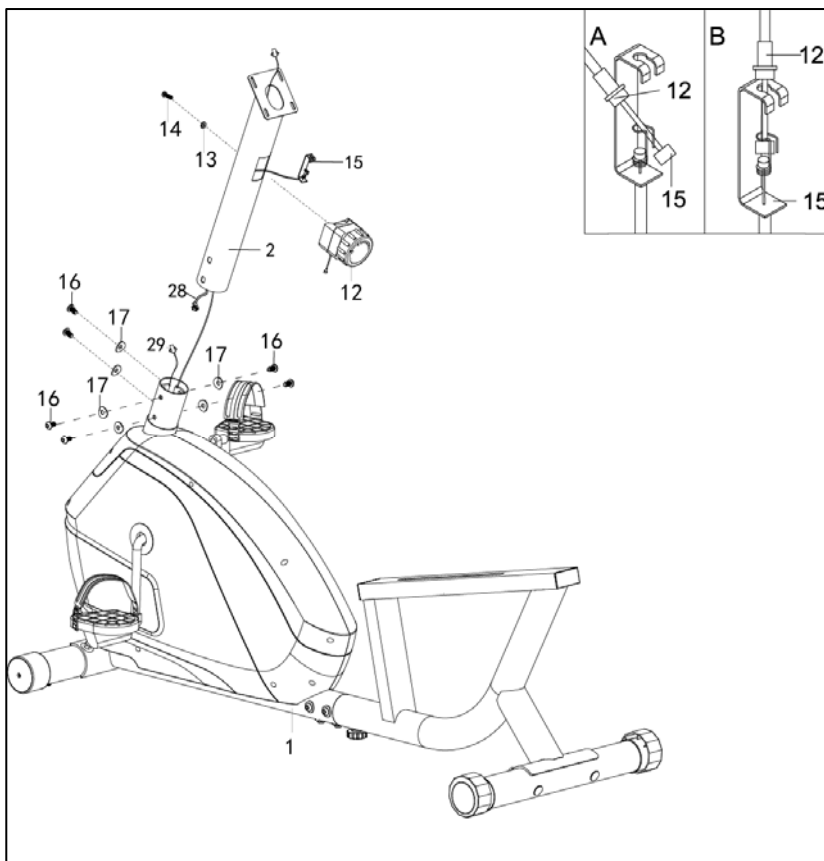
Inserire il cavo di tensione (15) nel foro inferiore del montante anteriore (2) ed estrarlo dal foro quadrato del montante anteriore (2).

Collegare il filo del sensore (29) dal telaio principale anteriore (1) ai fili di prolunga del sensore hand pulse B (28) dal montante anteriore (2).

Inserire il perno anteriore (2) sul tubo del telaio principale anteriore (1) e fissarlo con i sei bulloni da M8 * 15mm (16) e le sei Rondelle Ø8 * Ø16 * 2.0 (17) rimosse in precedenza.

Rimuovere il distanziatore ad arco Ø5 (13) e il bullone M5 * 55mm (14) dalla manopola di controllo della tensione (12).

Inserire il cavo del cavo di resistenza della manopola di controllo tensione (12) nel gancio a molla del cavo di tensione (15) come mostrato nel disegno A. Tirare verso l'alto il cavo di resistenza della manopola di controllo tensione (12) e forzarlo nel divario metallico del cavo di tensione (15) come mostrato nel disegno B. Attaccare la manopola di controllo della tensione (52) sul montante anteriore (3) con il distanziatore ad arco Ø5 (13) e il bullone M5 * 55mm (14) che sono stati rimossi.

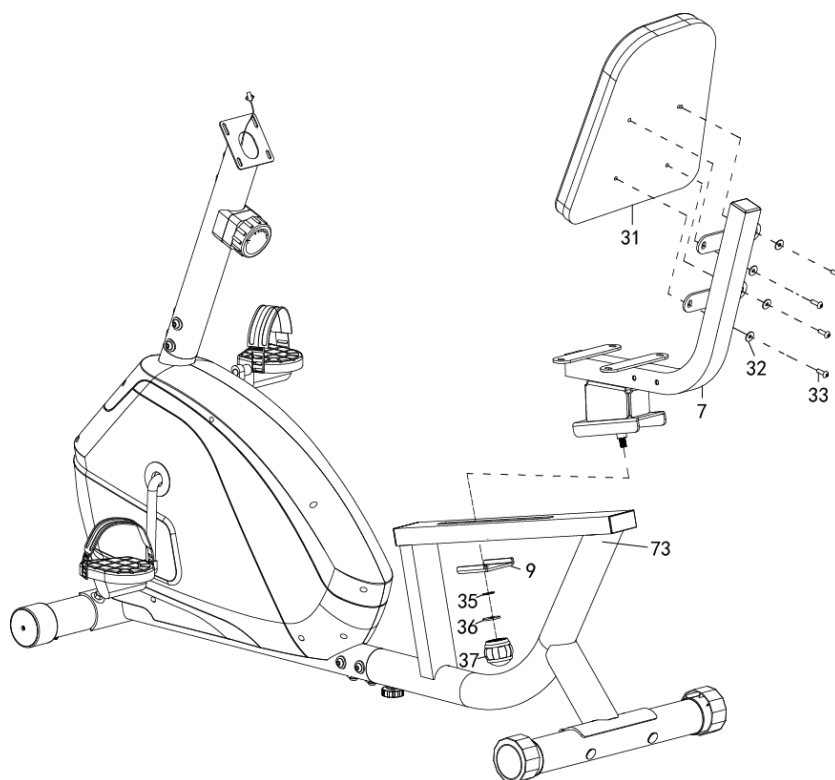


5. Installazione del supporto per schienale e cuscini posteriori / sedile

Rimuovere i quattro bulloni da M6 * 15mm (33) e le quattro rondelle Ø6 (32) dal retro dei cuscini dello schienale (31). Rimuovere i bulloni con il cacciavite esagonale. Quindi attaccare i cuscini dello schienale (31) sulla staffa di supporto per schienale e sedile (7) con i quattro bulloni da M6 * 15mm (33) e le quattro rondelle da Ø6 (32) che sono stati rimossi. Stringere i bulloni con il cacciavite a croce.

Rimuovere la sede di fissaggio del tubo scorrevole (9), la rondella (35), la rondella Ø10 (36) e la manopola rotonda M10 (37) dalla staffa di supporto schienale / sedile (7).

Attaccare la staffa di supporto schienale / sedile (7) al telaio principale posteriore (73) con il tubo scorrevole della sella (9) con la rondella (35), la rondella Ø10 (36) e la manopola rotonda M10 (37) che sono stati rimossi.



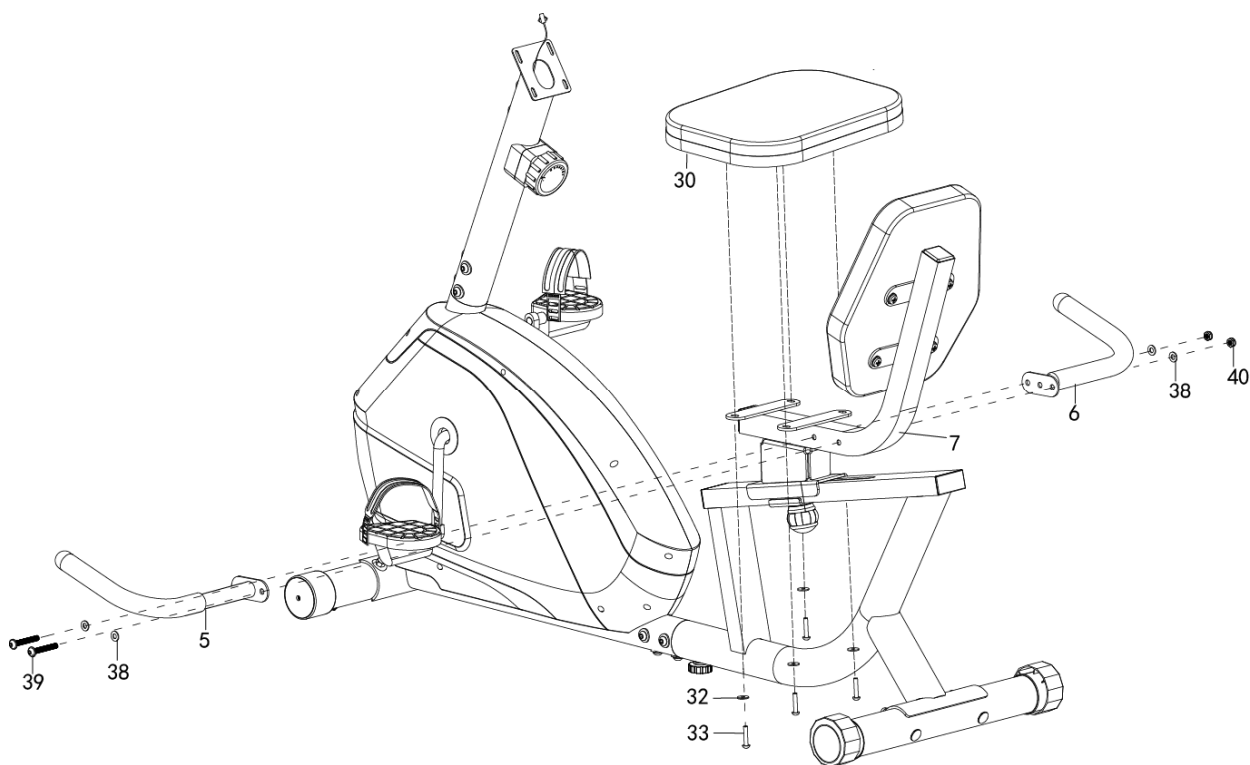
6. Installazione del manubrio posteriore e dei cuscini.

Attaccare il manubrio posteriore sinistro (5) sulla staffa di supporto posteriore sella (7) con due bulloni da M8 * 58mm (39) e due rondelle Ø8 * Ø16 * 2.0 (38).

Attaccare il manubrio posteriore destro (6) sulla staffa di supporto posteriore sella (7) con due dadi M8 (40) e due rondelle Ø8 * Ø16 * 2.0 (38).

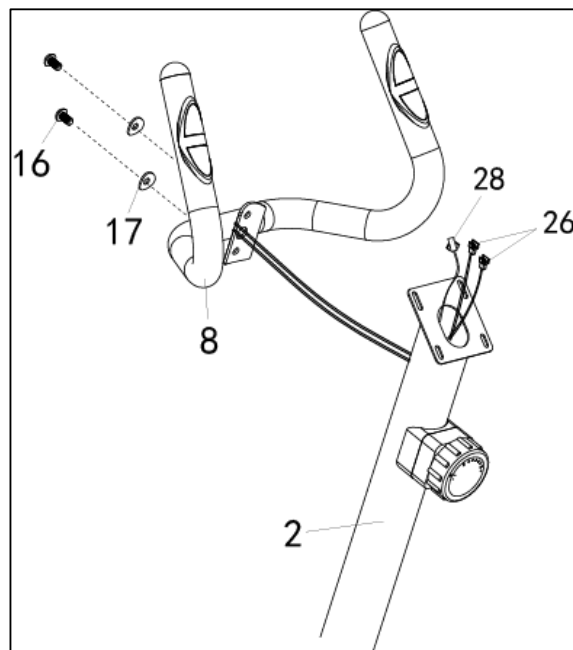
Rimuovere i quattro bulloni da M6 * 15mm (33) e le quattro rondelle Ø6 (32) dal retro del cuscino del sedile (30).

Quindi attaccare i cuscini di seduta (30) sulla staffa di supporto per schienale e sedile (7) con i quattro bulloni da M6 * 15mm (33) e le quattro rondelle Ø6 (32) che sono stati rimossi.



7. Installazione manubrio anteriore

Rimuovere i due bulloni M8*15 (16) e i distanziatori ad arco Ø8*Ø16*2.0 (17) dal manubrio anteriore (8). Attaccare il manubrio anteriore (8) alla postazione frontale (2) con i due bulloni M8*15 (16) e i distanziatori ad arco Ø8*Ø16*2.0 (17). Inserire il cavo sensore hand pulse A (26) nel foro del manubrio anteriore (8) ed estrarlo dalla sommità del manubrio anteriore (2).



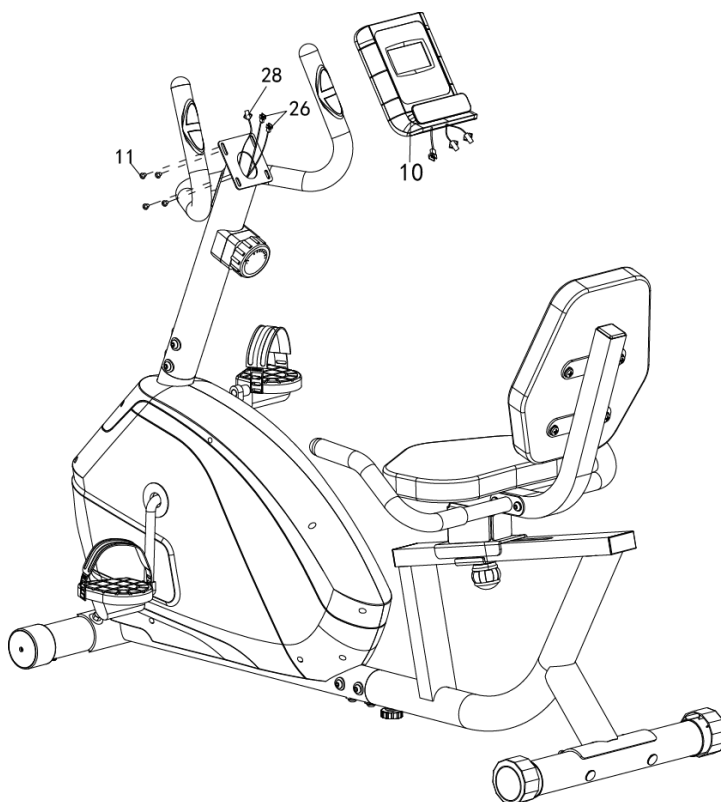
8. Installazione computer

Rimuovere i quattro bulloni M5*10mm (11) dal computer (10).

Collegare il cavo sensore hand pulse B (28) e il cavo sensore hand pulse A (26) che escono dalla postazione anteriore (3) ai cavi che escono dal computer (10).

Infilare i cavi nella postazione anteriore (2).

Attaccare il computer (10) sulla sommità della postazione frontale (2) con i quattro bulloni M5*10mm (11) rimossi in precedenza.



MANUTENZIONE

Pulizia

L'attrezzo può essere pulito con un panno morbido e un detergente delicato. Non utilizzare abrasivi o solventi su parti in plastica. Si prega di pulire il sudore dall'attrezzo dopo ogni utilizzo. Fare attenzione a non bagnare eccessivamente il pannello di visualizzazione del computer poiché potrebbe causare il malfunzionamento di componenti elettrici o elettronici. Si prega di tenere l'attrezzo, in particolare la console del computer, lontano dalla luce solare diretta per evitare danni allo schermo.

Si prega di controllare settimanalmente che tutti i bulloni di montaggio e i pedali siano ben serrati.

Conservare l'attrezzo in un ambiente pulito e asciutto, lontano dalla portata dei bambini.

PROBLEMI PIU' COMUNI

PROBLEMA	SOLUZIONE
L'attrezzo oscilla quando è in uso.	Ruotare il livellatore degli stabilizzatori posteriori per mettere l'attrezzo in piano.
Il computer non visualizza niente.	<ol style="list-style-type: none">1. Rimuovere la console del computer e verificare che i cavi che provengono dalla console del computer siano collegati correttamente ai fili che provengono dal montante anteriore.2. Verificare che le batterie siano posizionate correttamente e che le molle della batteria siano a contatto con le batterie.3. Le batterie nella console del computer potrebbero essere esaurite. Inserire delle nuove batterie.
Non c'è lettura della frequenza cardiaca o la lettura della frequenza cardiaca è irregolare / incoerente.	<ol style="list-style-type: none">1. Assicurarsi che i collegamenti dei cavi sensori di pulsazioni siano corretti.2. Per garantire che la lettura delle pulsazioni sia più precisa, appoggiare entrambi i palmi delle mani sulle placche metalliche.3. Presa troppo stretta dei sensori pulsazioni manuali. Cerca di mantenere una pressione moderata mentre appoggi le mani sulle placche hand pulse.
L'attrezzo emette un cigolio mentre è in uso.	I bulloni potrebbero essere allentati; ispezionare i bulloni e serrare i bulloni allentati.

STRETCHING ROUTINE

Riscaldamento e raffreddamento:

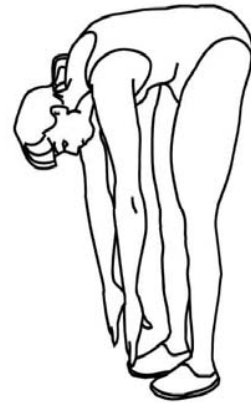
Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

Il riscaldamento è importantissimo per scaldare i muscoli, il cuore e aprire i polmoni. Così come lo è il raffreddamento per evitare dolori muscolari o strappi.

Seguire i seguenti esercizi:

Toccare dita piedi:

Inclinarsi lentamente in avanti fino a raggiungere le dita dei piedi e contare fino a 15.



Alzare le spalle:

Alzare prima una spalla poi l'altra fino all'orecchio.



Torsioni testa:

Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



STRETCHING ROUTINE

Stretch tendine:

Sedersi allungare una gamba in avanti e piegare l'altra come da disegno. Prendere le dita dei piedi con la mano corrispondente e contare fino a 15. fare lo stesso con l'altra gamba.



Stretch coscia:

Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.



Stretch laterale:

Alzare le braccia. Poi una alla volta le spalle più in alto possibile.



Stretch polpaccio:

Appoggiare le braccia al muro come da disegno. E alternando prima una gamba poi l'altra, portare un ginocchio avanti con la punta del piede al muro e stendere indietro l'altra gamba. Si deve sentire lo stretch del polpaccio. Contare fino a 15 e cambiare gamba.

