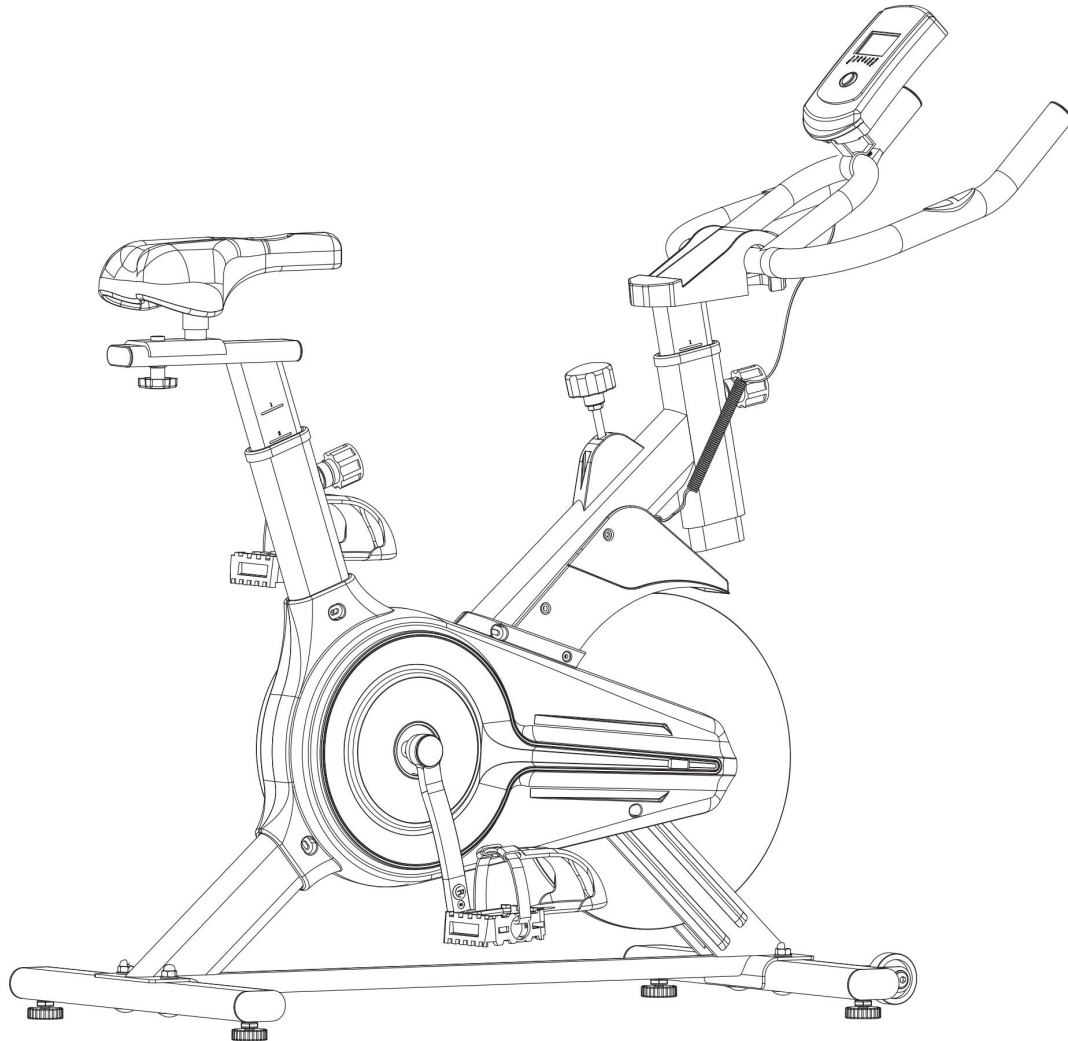


MANUALE UTENTE



A90-152

Il prodotto potrebbe variare leggermente rispetto all'elemento raffigurato a causa degli aggiornamenti del modello.

Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto.
Conservare questo manuale del proprietario per riferimento futuro.

1. IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

AVVERTENZA - Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare questa macchina. È importante che la macchina riceva una manutenzione regolare per prolungarne la vita utile. La mancata manutenzione periodica della macchina può invalidare la garanzia.

Si prega di tenere questo manuale sempre con te:

- a. È importante leggere questo intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. L'uso sicuro ed efficace può essere ottenuto solo se l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. Nota: è responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utenti siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
- b. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si dispone di condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'utilizzazione appropriata dell'apparecchiatura. Il consiglio del medico è essenziale se si sta assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
- c. Sii consapevole dei segnali del tuo corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Smettere di fare esercizio fisico se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare ed estrema mancanza di respiro, stordimento, vertigini o sensazione di nausea. Se si verifica uno di questi sintomi, è necessario consultare il proprio medico prima di continuare con il programma di esercizi.
- d. Tenere bambini e animali lontani dall'apparecchio. Questa apparecchiatura è progettata esclusivamente per uso adulto.
- e. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Per garantire la sicurezza, l'apparecchiatura deve disporre di almeno 0,5 metri di spazio libero intorno.
- f. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, controllare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente. Se si sentono rumori insoliti provenienti dall'apparecchio durante l'uso e il montaggio, fermarsi immediatamente. Non utilizzare l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.
- g. Indossare indumenti adatti durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evitare di indossare indumenti ampi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
- h. Questa apparecchiatura è progettata esclusivamente per uso interno e per la famiglia.
- i. Prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'attrezzatura per non ferire la schiena.
- j. Tenere sempre a portata di mano questo manuale d'istruzioni e gli strumenti di assemblaggio per una rapida consultazione.
- k. L'attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- l. Il computer ha molte funzioni, il cui valore si presenta quando si utilizza l'apparecchiatura in base alla quantità d'esercizio. Desideriamo vivamente ricordarvi che il valore dell'impulso cardiaco vi dà solo un riferimento.

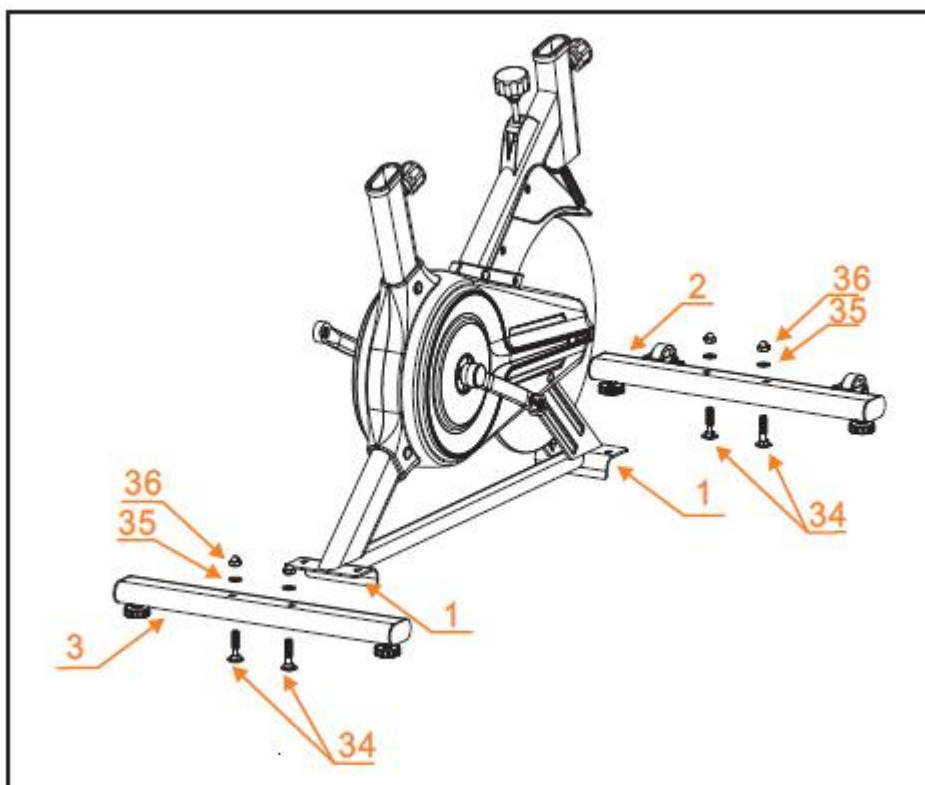
3. ELENCO DELLE PARTI

NO	Parti	Qtà
1	STRUTTURA PRINCIPALE	1
2	STABILIZZATORE ANTERIORE	1
3	STABILIZZATORE POSTERIORE	1
4	SENSORE DI IMPULSO	2
5	REGGISELLA	1
6	PARTE PREFISSATA DEL MANUBRIO	1
7	MANUBRIO	1
8	TRASLATORE	1
9	SEDILE	1
10	REGGITELEFONO	1
11	COPERTURA SINISTRA	1
12	COPERTURA DESTRA	1
13	CUSCINETTO PER PIEDI	4
14	FILO DEL SENSORE	1
15	CHIOCCIOLA FLANGIATA	2
16	POSTAZIONE MONITOR	1
17	ASSE DA CINTURA	1
18	PULEGGIA A CINGHIA	1
19	CINTURA	1
20	VOLANO	1
21	PEDIVELLA SINISTRA	1
22	PEDIVELLA DESTRA	1
23	PEDALE SINISTRO	1
24	PEDALE DESTRO	1

NO	Parti	Qtà
25	30-60 SPINA OVALE	4
26	SPINOTTO	2
27	MANOPOLA OTTAGONALE	1
28	MANOPOLA DEL PERNO DI TRAZIONE	2
29	VITE	1
30	BACCELLO DEL FRENO	1
31	GUARNIZIONE	1
32	CUSCINETTO	2
33	RUOTA IN MOVIMENTO	2
34	M8-53 BULLONE DEL CARRELLO	4
35	D8 GUARNIZIONE	4
36	Dado a cappello M8	4
37	M8-45 VITE FILETTATA	2
38	DADO A CAPPELLO M8	4
39	CUSCINETTI DI SUPPORTO	1
40	MONITOR	1
41	VITE M8	4
42	20-50 SPINA OVALE	2
43	30-70 SPINA OVALE	2
44	PRESA MANUBRIO	2

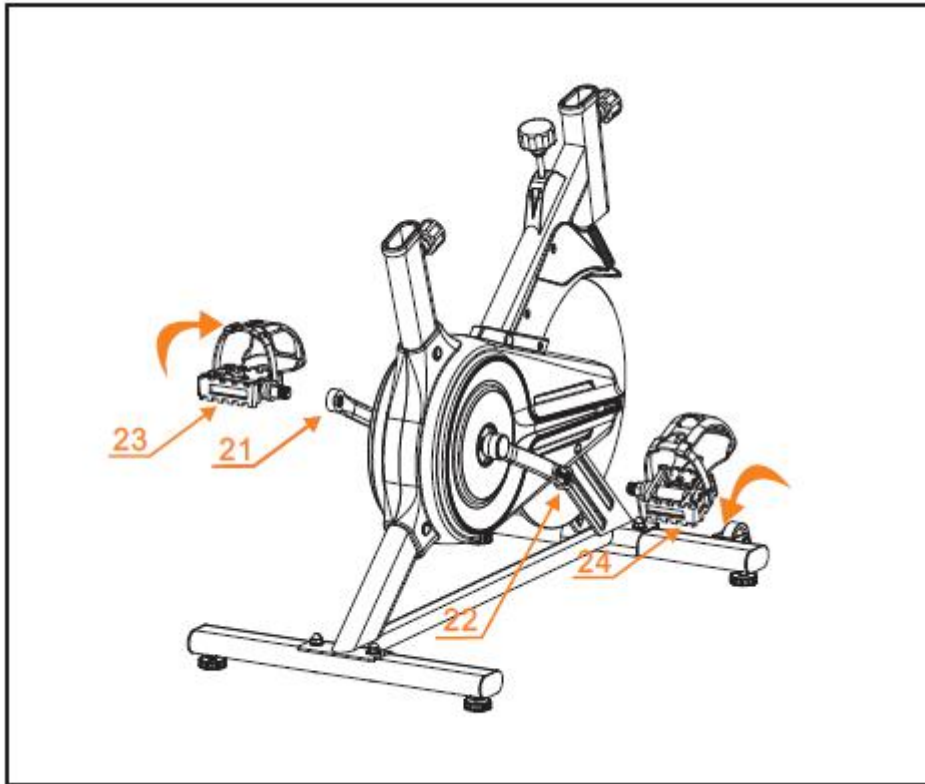
4. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 1:



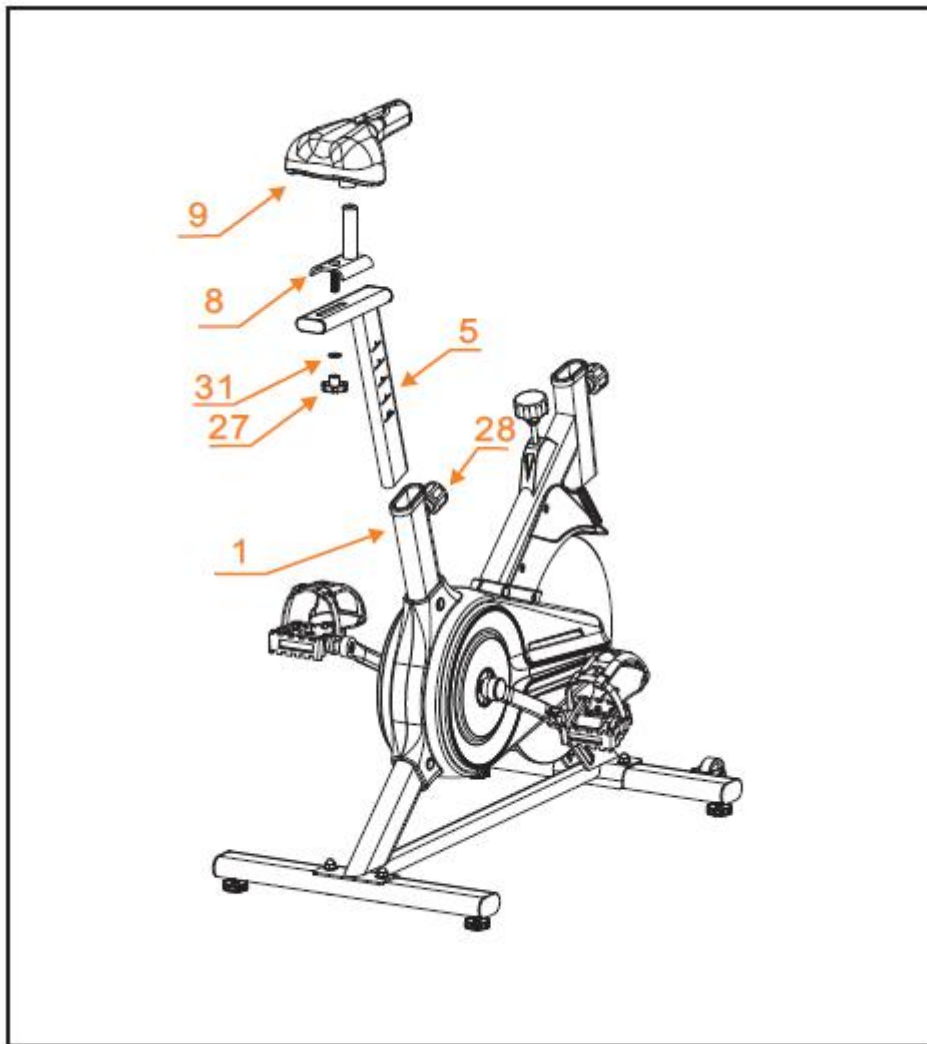
COME NELL'IMMAGINE, INSERIRE LE 4 GUARNIZIONI (34) SUI STABILIZZATORI ANTERIORI E POSTERIORI, INSIEME ALLA STRUTTURA PRINCIPALE (2/3). METTERE LA GUARNIZIONE IN ESSA (35), E FISSATELA CON UN DADO A CAPPELLO (36).

PASSO 2:



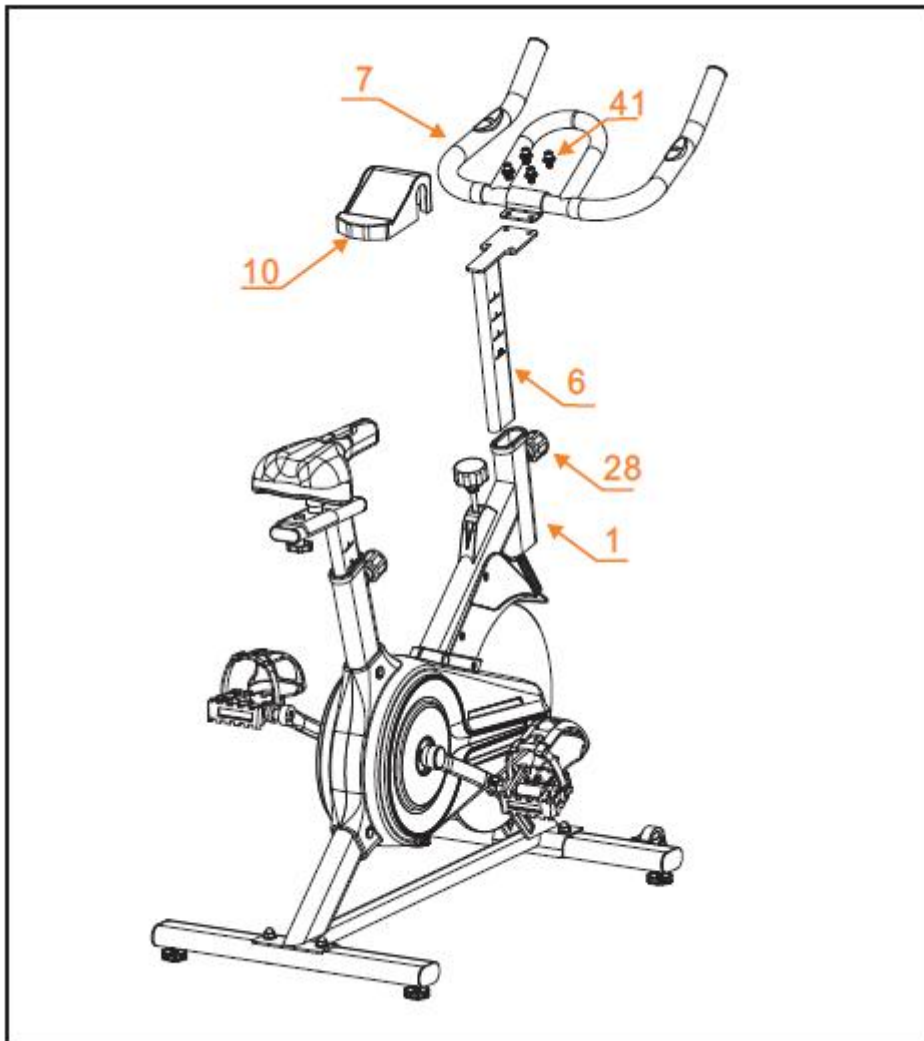
AVVITARE IL PEDALE DESTRO E SINISTRO (23/24) ALLA PEDIVELLA SINISTRA E DESTRA (21/22). AVVITARE 4-5 CERCHI A MANO, POI FISSARE CON LA CHIAVE.

PASSO 3:



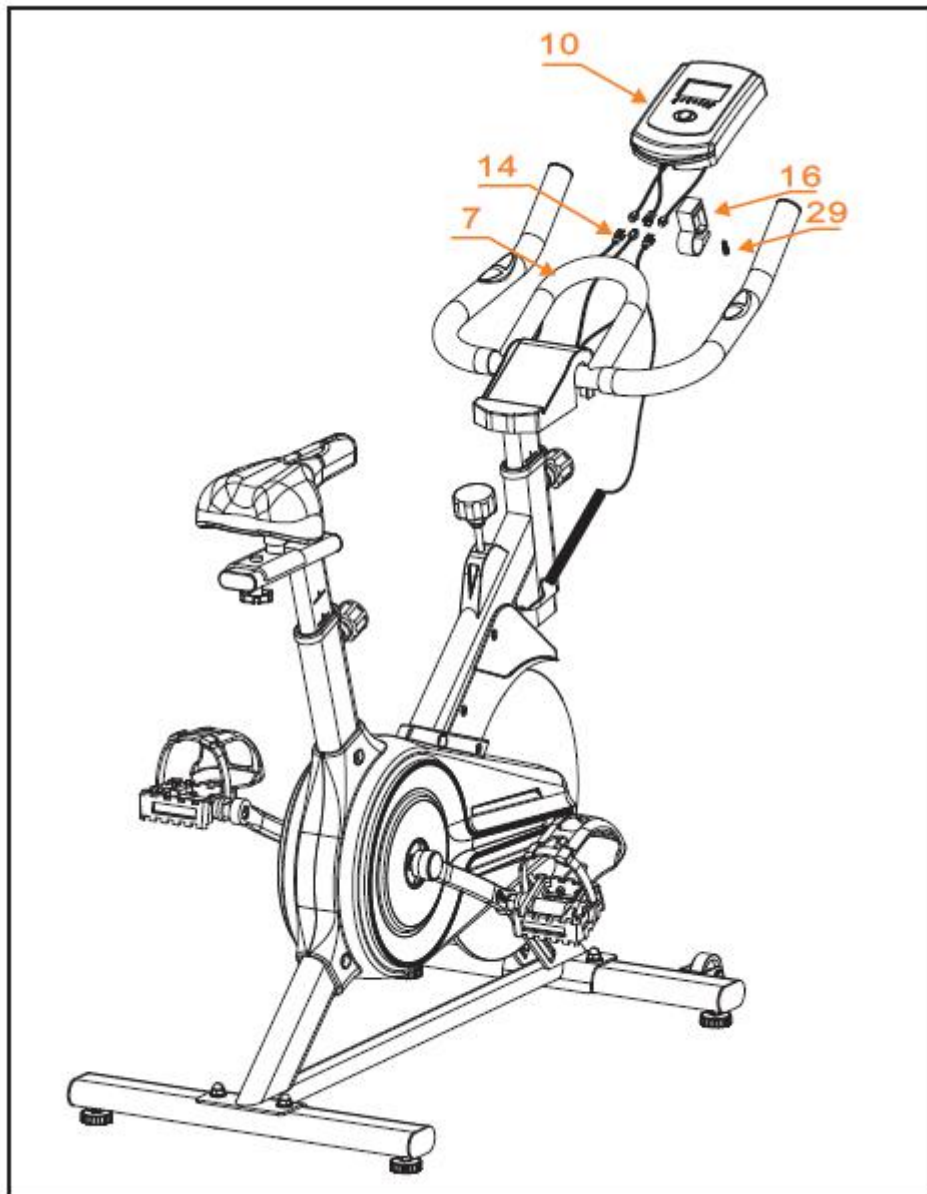
INSERIRE IL REGGISELLA (5) NELLA STRUTTURA PRINCIPALE (1). FISSARE CON LA MANOPOLA A FORMA DI PRUGNA (28) E POI METTERE IL SEDILE (8) SUL REGGISELLA (5). FISSARE CON IL CUSCINETTO (31) E LA MANOPOLA (27). METTERE IL SEDILE (9) SULLA PARTE PREFISSATA DEL SEDILE (8) CON LA CHIAVE.

PASSO 4:



COME MOSTRA L'IMMAGINE, FISSARE IL MANUBRIO (7) CON 2 VITI (4110) NELLO SCOMPARTIMENTO ADATTO (6) E POI INSERIRLE NELLA STRUTTURA PRINCIPALE (1), UTILIZZANDO UNA MANOPOLA DI TRAZIONE DEL PERNO (28). FISSARE STRETTAMENTE PRESSANDO SUL MANUBRIO.

PASSO 5



FISSARE LA POSTAZIONE DI PLASTICA DEL MONITOR (16) AL MANUBRIO (7) CON LE VITI (29). METTERE IL MONITOR (10) SULLA POSTAZIONE (16), POI COLLEGARE IL FILO DEL SENSORE. UNIRE IN SEGUITO IL FILO DEL SENSORE (14). LE INTERFACCE SONO CORRISPONDENTI.

5. ISTRUZIONI DI REGOLAZIONE

Regolazione verticale del sedile.

Per regolare l'altezza del sedile, allentare la manopola della molla sullo stelo verticale sul telaio principale e tirare indietro la manopola. Posizionare il reggisella verticale all'altezza desiderata in modo che i fori siano allineati, quindi rilasciare la manopola e riserrarla.

Regolazione orizzontale del sedile

Per spostare il sedile in avanti nella direzione del manubrio o indietro, allentare la manopola di regolazione e la rondella e tirare all'indietro la manopola. Far scorrere il reggisella orizzontale nella posizione desiderata. Allineare i fori e quindi stringere nuovamente la manopola di regolazione.

Altezza del manubrio

Per regolare l'altezza del manubrio, allentare la manopola e la manopola secondaria e tirare all'indietro entrambe le manopole. Far scorrere il montante del manubrio lungo l'alloggiamento sul telaio principale all'altezza desiderata e, con i fori allineati correttamente, stringere la manopola di regolazione della molla e quindi la manopola secondaria.

6. FUNZIONAMENTO DEL COMPUTER

Guida importante

MODALITÀ: seleziona la funzione da pre-impostare. Premendo questo pulsante, si alterneranno rispettivamente le seguenti modalità: TEMPO-VELOCITÀ-DISTANZIA-CALORIE-BATTITO

Tenendo premuto questo pulsante per 4 secondi si ripristineranno tutti i valori delle funzioni.

FUNZIONE

SCANSIONE: quando il simbolo "▶" punta su SCAN, il monitor visualizzerà le funzioni elencate di seguito. Ogni funzione rimarrà sullo schermo per 4 secondi. Le seguenti modalità passeranno ciclicamente e rispettivamente: TEMPO-DISTANZIA-CALORIE-BATTITO

TEMPO: quando il simbolo "▶" punta su TEMPO. Il monitor visualizzerà il tempo totale di allenamento nella parte inferiore dello schermo.

VELOCITÀ: quando il simbolo "▶" punta su VELOCITÀ, il monitor visualizzerà la velocità corrente nella parte superiore dello schermo.

DISTANZA: quando il simbolo "◀" indica DIST. il monitor accumulerà la distanza totale dell'allenamento nella parte inferiore dello schermo.

CALORIE: quando il simbolo "◀" indica CAL. il monitor accumula il consumo calorico e viene visualizzato nella parte inferiore dello schermo.

FUNZIONE BATTITO CARDIACO (se presente)

Premere il tasto MODALITÀ per selezionare la funzione battito cardiaco, il monitor visualizzerà la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto.

NOTA

1. Se la macchina è inattiva per oltre 4 minuti, lo schermo LCD si spegne automaticamente. Tutti i valori delle funzioni saranno salvati. Basta premere un tasto qualsiasi o iniziare a utilizzare la macchina, lo schermo LCD si riaccenderà automaticamente.
2. Se il monitor non si accende correttamente, reinstallare le batterie
3. SPECIFICHE BATTERIA: 1,5 V AA (1 PZ)

7. GUIDA ALL'ALLENAMENTO

NOTA: prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico. Questo è importante soprattutto se hai più di 45 anni o se hai problemi di salute pre-esistenti.

I sensori del battito cardiaco non sono dispositivi medici. Vari fattori, compreso il movimento dell'utente, possono influire sulla precisione delle letture della frequenza cardiaca. I sensori del battito cardiaco sono concepiti solo come ausilio per l'esercizio fisico nel determinare l'andamento della frequenza cardiaca in generale.

Allenarsi è un ottimo modo per controllare il peso, migliorare la forma fisica e ridurre l'effetto dell'invecchiamento e dello stress. La chiave del successo è rendere l'esercizio fisico, una parte regolare e piacevole della tua vita quotidiana. La condizione del cuore e dei polmoni e l'efficienza con cui forniscono ossigeno attraverso il sangue ai muscoli è un fattore importante per la tua forma fisica. I tuoi muscoli usano questo ossigeno per fornire energia sufficiente per l'attività quotidiana. Questa è chiamata attività aerobica. Quando sei in forma, il tuo cuore non dovrà lavorare così tanto. Batterà meno volte al minuto, riducendo l'usura del tuo cuore. Quindi, come puoi vedere, più sei in forma, più sano ti sentirai.

Riscaldamento

Inizia ogni allenamento con 5-10 minuti di stretching e alcuni esercizi leggeri. Un adeguato riscaldamento aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio fisico. E necessario cominciare ad allenarsi progressivamente.

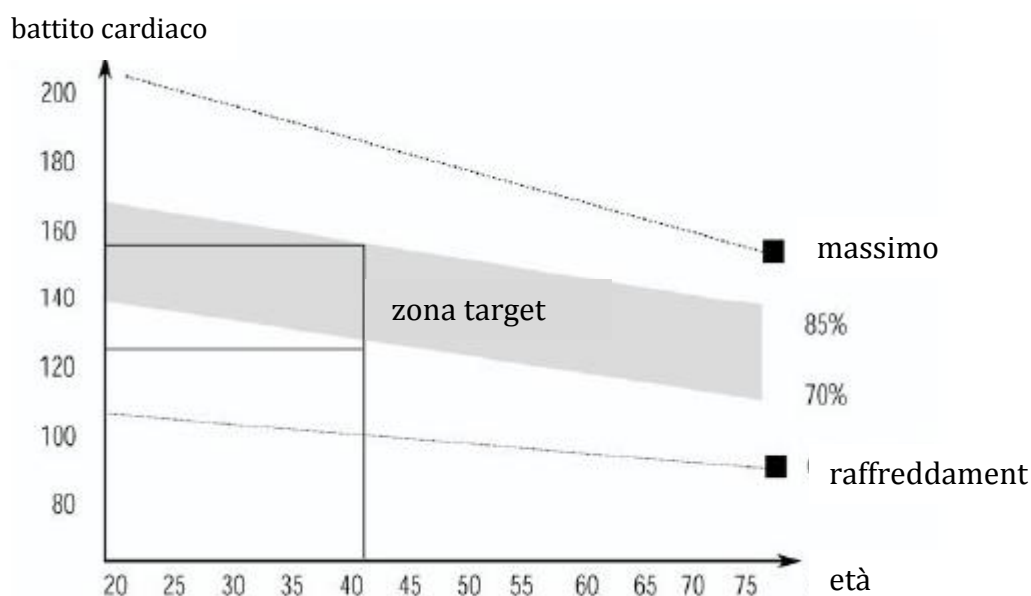


Esercizio di allenamento

Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità del programma di allenamento desiderato. Assicurati di mantenere la tua intensità per le massime prestazioni. Respira regolarmente e profondamente mentre fai esercizio, senza mai trattenere il respiro. Termina ogni allenamento con un leggero jogging o camminando per almeno 1 minuto. Quindi completare da 5 a 10 minuti di stretching. Ciò aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire i problemi post-esercizio.

Linee guida di allenamento

zona target



QUESTO È COME IL TUO BATTITO CARDIACO DOVREBBE VARIARE DURANTE L'ESERCIZIO FISICO GENERALE. RICORDARSI DI SCALDARSI E RAFFREDDARSI PER POCHI MINUTI.

Il fattore più importante in questo caso è la quantità di sforzo che impieghi. Più duro e più a lungo lavori, più calorie brucerai. In pratica è come se ti stessi allenando per migliorare la tua forma fisica, la differenza è l'obiettivo.

MADE IN CHINA
IMPORTATO DA:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20090 Assago (MI)
P.I.: 08567220960