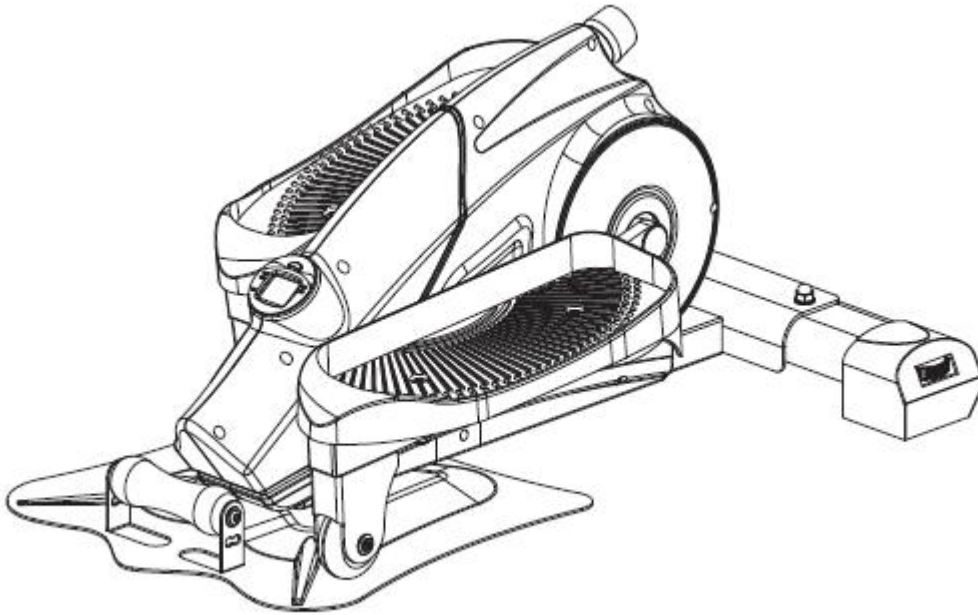


**STEPPER ELLITTICI MAGNETICI DI LUSO
MANUALE UTENTE**



A90-156

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.

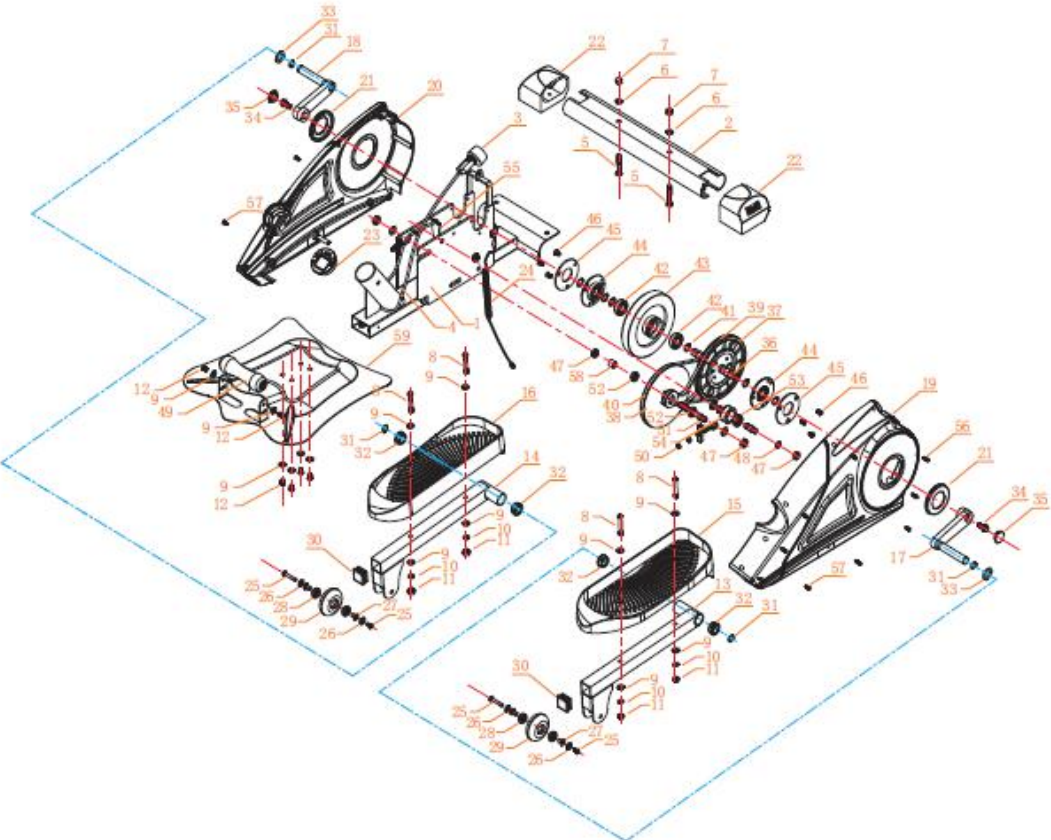
1. IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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.

2. DIAGRAMMA ESPLOSO

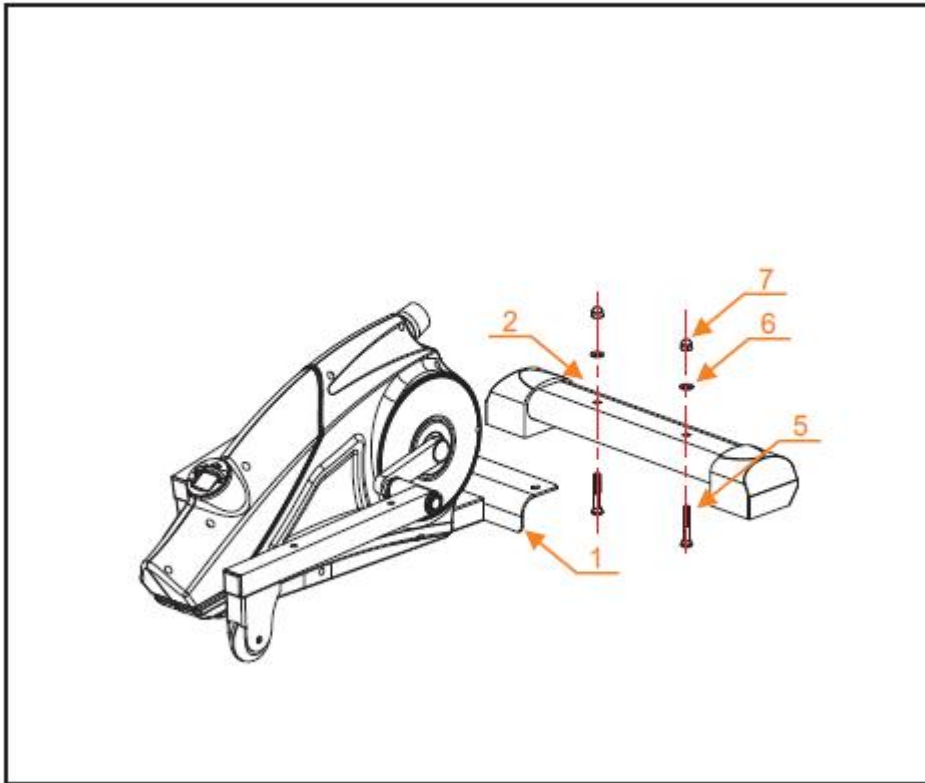


3. LISTA DELLE PARTI

NO	Parti	Qtà	NO	Parti	Qtà
1	Struttura principale	1	31	C Anello Φ 16	4
2	Stabilizzatore posteriore	1	32	Boccola del braccio del pedale	4
3	Manopola di tensione	1	33	Rondella elastica	2
4	Cavo di tensione	1	34	Bullone flangiato M8-20	2
5	M8-53 BULLONE CARRELLO	2	35	Manovella	2
6	D8 GUARNIZIONE	2	36	Asse	1
7	M8 DADO A CAPPELLO	2	37	Ruota per cintura 01	1
8	Vite, testa tonda M8-55	4	38	Ruota per cintura 02	1
9	D8 Rondella 02	14	39	Cintura	1
10	Rondella elastica D8	4	40	Cintura	1
11	Dado M8	4	41	C Anello Φ 17	6
12	BULLONE A TESTA BOMBATA M8-10	6	42	Cuscinetto 01	2
13	Braccio del pedale sinistro	1	43	Volano	1
14	Braccio del pedale destro	1	44	Volano localizzazione distanziatore 01	2
15	Tappo del pedale sinistro	1	45	Volano localizzazione distanziatore 02	2
16	Tappo del pedale destro	1	46	Bullone, testa piatta M6-8	6
17	Manovella sinistra	1	47	Dado M10	7
18	Manovella destra	1	48	Rondella M10	7
19	Copertina sinistra	1	49	Cuscinetto	1
20	Copertina destra	1	50	SET DI BULLONI DI FISSAGGIO M6	2
21	Copertura di gomma	2	51	Asse 02	1
22	TAPPO DI CHIUSURA	2	52	Cuscinetto 02	2
23	Computer	1	53	Cuscinetto a ruota dentata	1
24	Filo del sensore	1	54	Tappo di plastica	1
25	BULLONE A TESTA CILINDRICA M5-40	2	55	Set di bretelle freno	1
26	Rondella D6	4	56	Vite, testa rotonda M4-15	9
27	MANICA DI PLASTICA Φ 6	4	57	Viti autofilettanti M5-20	4
28	Cuscinetto per ruota	4	58	Distanziale del volano	1
29	Ruota	2	59	Scheda base	1
30	Spina quadrata	2			

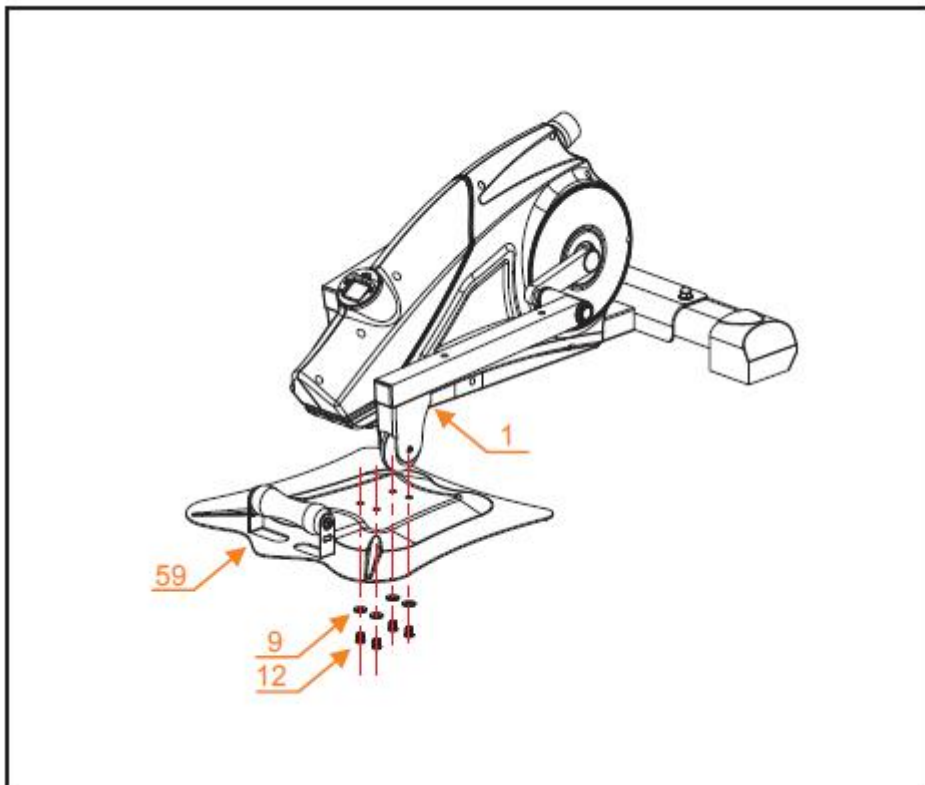
4. FASI DI MONTAGGIO

PASSO 1



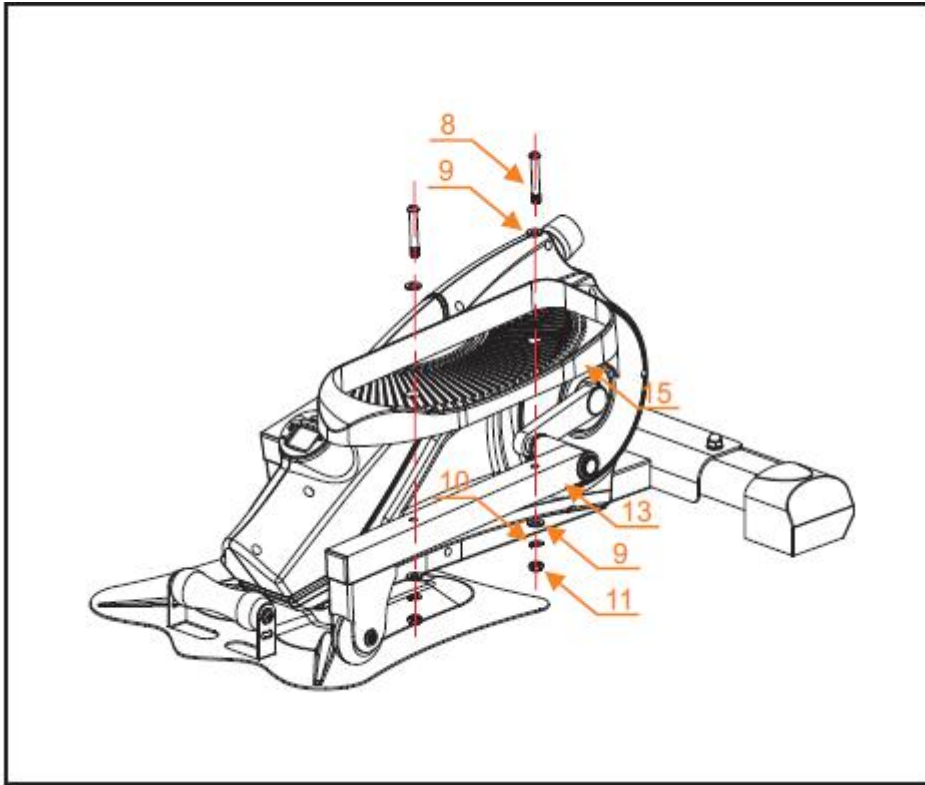
Attaccare lo STABILIZZATORE POSTERIORE (2) alla struttura principale (1) con UN BULLONE CARRELLO M8-53 (5), UNA GUARNIZIONE D8(6) e un DADO M8 (7).

PASSO 2



Attaccare la Scheda di base (59) alla STRUTTURA PRINCIPALE (1) con le RONDELLE (9) E BULLONI A TESTA BOMBATA (12).

PASSO 3



Attaccare il tappo del pedale sinistro (15) al BRACCIO DEL PEDALE SINISTRO (13) con due viti, due viti a testa tonda M8-55 (8), due rondelle D8 (9), una RONDELLA ELASTICA D8 (10) e DADI D8 (11).

Ripeti dall'altra parte.

NOTA: I TAPPI DEI PEDALI A SINISTRA e DESTRA (15, 16) hanno un labbro rialzato su tre lati. Attaccare i TAPPI DEI PEDALI SINISTRA DESTRA (15, 16) ai BRACCI DEI PEDALI SINISTRA e DESTRA (13, 14) in modo che il lato senza il labbro rialzato si trovi all'esterno.

5. FUNZIONAMENTO DEL COMPUTER

UTILIZZARE IL MISURATORE DI FITNESS

ACCENSIONE: muovere il pedale o premere il pulsante

SPEGNIMENTO: spegnimento automatico dopo quattro minuti d'inattività



TASTO PRINCIPALE

Premere e rilasciare per selezionare le funzioni

Tenere premuto per quattro secondi per ripristinare tutte le funzioni a zero

FUNZIONI

SCANSIONE: scansiona automaticamente VELOCITÀ, TEMPO, CALORIE e DISTANZA in sequenza con una variazione ogni sei secondi. Premere e rilasciare il pulsante finché SCAN appare sul display.

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

TEMPO: visualizza l'ora da un secondo a 99,59 minuti

CALORIE: visualizza il consumo di calorie da zero a 9999 kcal. La lettura delle calorie è una stima per un utente medio. Dovrebbe essere usato solo come confronto tra gli allenamenti su questa unità.

DISTANZA: visualizza la distanza da zero a 999,9 miglia

NOTA: lo strumento si spegne automaticamente dopo quattro minuti d'inattività. Tutti i valori delle funzioni saranno mantenuti. Premere il pulsante e tenerlo premuto per quattro secondi per ripristinare tutte le funzioni a zero.

BATTERIA: lo strumento funziona con una batteria a bottone LR44 da 1.5 v. Sostituire la batteria quando si notano incoerenze sul display.

6. 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.

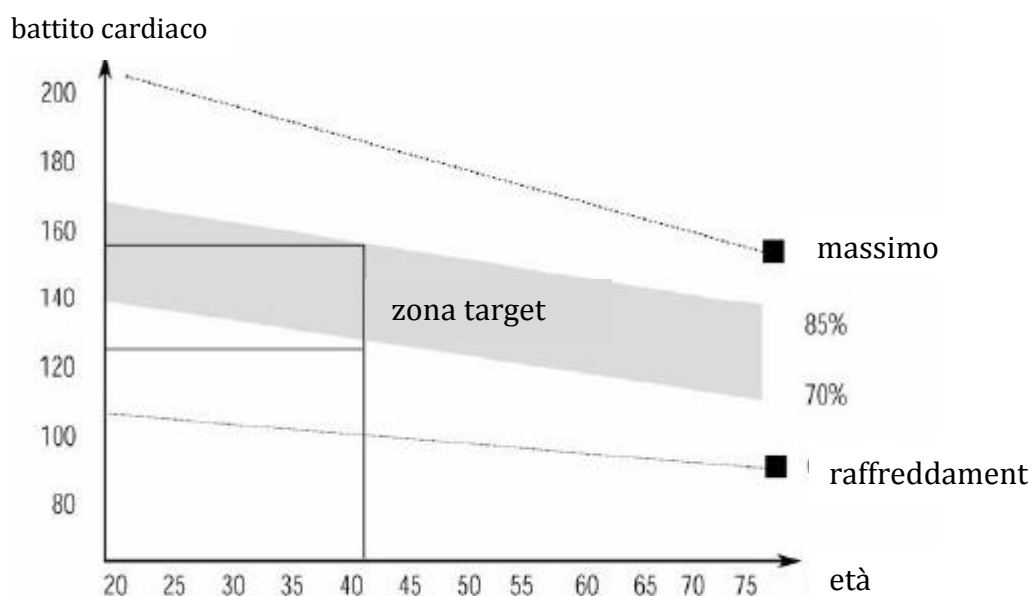


Esercizio di allenamento

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 pi  importante in questo caso   la quantit  di sforzo che impieghi. Pi  duro e pi  a lungo lavori, pi  calorie brucerai. In pratica   come se ti stessi allenando per migliorare la tua forma fisica, la differenza   l'obiettivo.

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