



*manuale istruzioni*

## INDICE

1.0 PRESENTAZIONE DEL MANUALE	pag. 3
1.1 NOTE PRELIMINARI DI USO CORRETTO E CONVENZIONALE	pag. 3
1.2 RISCHI DURANTE L'IMPIEGO	pag. 5
1.3 NORME GENERALI DI SICUREZZA	pag. 5
1.4 ETICHETTE DI AVVERTENZA SICUREZZA	pag. 6
1.5 TARGHETTA IDENTIFICATIVA PRODOTTO	pag. 6
1.6 PARTI PRINCIPALI	pag. 7
1.7 SPECIFICHE TECNICHE DEL PRODOTTO	pag. 8
2.0 ACCORGIMENTI DI BASE PER IL MONTAGGIO	pag. 9
2.1 PRIMA DELL'INSTALLAZIONE	pag. 9
2.2 CARATTERISTICHE DEL LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO	pag. 9
2.3 IMBALLAGGIO, DISIMBALLO E CONTENUTO	pag. 10
2.4 ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO	pag. 10
3.0 FERRAMENTA E STRUMENTI PER L'ASSEMBLAGGIO	pag. 11
3.1 FASI DI ASSEMBLAGGIO	pag. 12
3.2 SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO	pag. 14
3.3 SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO	pag. 14
3.4 DISPOSITIVI DI SICUREZZA	pag. 15
4.0 ISTRUZIONI DEL COMPUTER	pag. 16
4.1 COME INDOSSARE LA FASCIA CARDIO (optional)	pag. 20
4.2 FUNZIONI MULTIMEDIALI	pag. 20
5.0 MANUTENZIONE	pag. 21
6.0 CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	pag. 22
6.1 STRETCHING PRE E POST ALLENAMENTO	pag. 23
7.0 ESPLOSO	pag. 24
7.1 LISTA DELLE PARTI	pag. 25
8.0 GARANZIA	pag. 26
8.1 RICHIESTA PARTI DI RICAMBIO E ASSISTENZA	pag. 27
9.0 INFORMAZIONI AGLI UTILIZZATORI – SMALTIMENTO	pag. 30
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE	pag. 34

## 1.0 PRESENTAZIONE DEL MANUALE

Il presente manuale contiene le istruzioni per l'uso e la manutenzione della JKV54. Il manuale è composto da varie sezioni, ognuna delle quali tratta una serie di argomenti, suddivisi in capitoli e paragrafi.

L'indice generale elenca tutti gli argomenti trattati dell'intero manuale. La numerazione delle pagine è progressiva ed in ogni pagina è riportato il numero della stessa. Questo manuale è destinato al soggetto preposto all'uso ed alla manutenzione del prodotto e ne è relativo alla vita tecnica dopo la sua produzione e vendita.

Nel caso in cui venisse successivamente ceduto a terzi a qualsiasi titolo (vendita, comodato d'uso, o qualsiasi altra motivazione), il prodotto deve essere consegnato completo di tutta la documentazione.

Prima di iniziare qualsiasi operazione è necessario avere almeno letto l'intero manuale e poi approfondito l'argomento relativo alle operazioni che si intendono effettuare.

Questo manuale contiene informazioni di proprietà riservata e non può essere anche parzialmente fornito a terzi per alcun uso ed in qualsiasi forma, senza il preventivo consenso scritto della ditta JK Fitness S.r.l.

JK Fitness S.r.l. dichiara che le informazioni contenute in questo manuale sono congruenti con le specifiche tecniche e di sicurezza del prodotto a cui il manuale si riferisce.

## 1.1 NOTE PRELIMINARI DI USO CORRETTO E CONVENZIONALE



### ATTENZIONE



**LEGGERE ATTENTAMENTE IL MANUALE PRIMA DI ASSEMBLARE E UTILIZZARE L'ATTREZZO.**

Una mancata osservanza delle indicazioni di assemblaggio, utilizzo e manutenzione presenti nel manuale d'istruzioni comporterà la decadenza della garanzia del prodotto.

**AVVERTENZA: QUESTO ATTREZZO È PROGETTATO ESCLUSIVAMENTE PER USO DOMESTICO. È VIETATO L'UTILIZZO IN CENTRI FITNESS E IN TUTTE LE STRUTTURE IN CUI SI VERIFICHI UN USO COLLETTIVO DEL PRODOTTO. INOLTRE NON È ADATTO PER UN UTILIZZO MEDICO O PER SCOPI TERAPEUTICI.**



### PERICOLO

**PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI PROGRAMMA DI ALLENAMENTO CONSULTATE IL VOSTRO MEDICO. CIÒ È RACCOMANDATO SOPRATTUTTO AGLI INDIVIDUI CHE HANNO SUPERATO I 35 ANNI DI ETÀ E ALLE PERSONE CON PRECEDENTI PROBLEMI CARDIACI. LEGGETE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUALSIASI ATTREZZO GINNICO. NON CI ASSUMIAMO NESSUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI SUBITI DA E ATTRAVERSO L'UTILIZZO DI QUESTO ATTREZZO.**

Il presente manuale rappresenta una guida non eludibile all'uso e manutenzione della struttura, deve essere conservato in un luogo idoneo al fine di renderne agevole la consultazione, al bisogno. È cura del conduttore operare per garantire la miglior incolumità durante l'uso; pertanto, si riporta il divieto convenzionale di uso in caso di:

- Utilizzatore in stato di gravidanza.
- Utilizzatore iperteso/cardiopatico.
- Utilizzatore con retinopatia, glaucoma, congiuntivite.
- Utilizzatore con patologia erniaria a carico della colonna vertebrale, inguinale, diaframmatica.
- Utilizzatore con esiti di fratture non ricomposte, protesi ossee, tumefazioni/flogosi delle capsule articolari, osteoporosi.

La garanzia sulla macchina e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:

- Uso improprio dell'attrezzatura (abuso), difforme da quanto indicato nel presente manuale.
- Assemblaggio approssimativo ed incauto, difforme da quanto indicato nel presente manuale.
- Installazione su superficie inidonea, irregolare o comunque inadatta a supportare l'artefatto ed il suo impiego.

- Apporto di modifiche/varianti (manomissione) non espressamente approvate dal distributore.
- Uso di parti di ricambio eterogenee o non originali.
- Inosservanza degli avvisi di sicurezza e relativi rimandi alle norme di conduzione specifiche per i luoghi di pratica (prerequisito).
- Impiego di acidi/basi a fini di detersione particolarmente aggressivi o reagenti con i rivestimenti del manufatto.
- Mancata manutenzione ordinaria e periodica verifica del serraggio della bulloneria
- Mancata pulizia (insorgere di ruggine).

Le avvertenze di sicurezza e le parti di testo rilevanti sono state evidenziate in neretto e sono precedute da simboli qui di seguito illustrati e definiti:



LE INDICAZIONI DI PERICOLO INDICANO QUELLE PROCEDURE LA CUI MANCATA O PARZIALE INOSSERVANZA PUÒ PROVOCARE DANNI O LESIONI GRAVI ALLA SALUTE DELL'OPERATORE/UTENTE O DI ALTRE PERSONE NELLE VICINANZE. DANNI GRAVI ALLA MACCHINA.



LE INDICAZIONI DI ATTENZIONE INDICANO QUELLE PROCEDURE LA CUI MANCATA O PARZIALE INOSSERVANZA PUÒ PROVOCARE DANNI ALLA MACCHINA, ALLE SUE COMPONENTI E PUÒ ESPORRE UN OPERATORE/UTENTE A PERICOLI DI LIEVE E MEDIA ENTITÀ.

#### **NOTE AGGIUNTIVE**

Questo attrezzo può essere utilizzato soltanto all'interno di ambienti domestici oppure in ambienti in cui l'utilizzo non sia continuativo, quali per esempio: Studi Personal Trainers, Hotels, Centri benessere, Circoli Privati. Nel caso di utilizzo in ambienti collettivi, l'utilizzo deve essere supervisionato, ove accesso e controllo siano specificamente regolati dal proprietario.

È compito del proprietario stabilire chi può accedere a questa attrezzatura per l'allenamento. Inoltre, il proprietario deve considerare: livello di affidabilità, età, esperienza dell'utente e altri parametri.

Quest'attrezzatura per l'allenamento soddisfa gli standard di settore per la stabilità quando viene utilizzata per gli scopi previsti, in conformità alle istruzioni fornite dal produttore. È destinata a essere utilizzata esclusivamente in ambienti interni. Questa attrezzatura per l'allenamento è conforme agli standard EN ISO 20957-1 ed EN ISO 20957-10 ed è un prodotto di classe S.

#### **USO PREVISTO**

La bike è destinata ad essere utilizzata in contesti di allenamento e fitness per utenti a tutti i livelli di esperienza, sia principianti che esperti. Permette di simulare il movimento della corsa in bicicletta per migliorare le capacità cardiovascolari e la forza degli arti inferiori. L'unica modalità di utilizzo prevista è da seduti sulla sella con le mani poggiate al manubrio.

#### **USO NON PREVISTO**

Non è previsto alcun uso differente da quelli descritti al paragrafo "Uso previsto"

È inoltre assolutamente vietato:

- L'utilizzo della macchina o di parti di essa per impieghi diversi da quelli previsti.
- La sostituzione di parti e componenti della macchina con altre non riconosciute da JK Fitness S.r.l.
- Manomettere/modificare la macchina.
- Utilizzare la macchina con accessori non supportati.
- Far utilizzare la macchina a utenti non istruiti.
- Caricare un peso superiore al massimo peso utente previsto.
- Toccare con le mani il nastro e tutte le altre parti in movimento.
- Il prodotto descritto non utilizzabile per fini medici o terapeutici.

Il riutilizzo di qualsiasi parte della macchina dopo la messa fuori servizio solleva il fabbricante da qualsiasi responsabilità derivante dall'uso.

#### **NOTA**

IL FABBRICANTE NON PUÒ ESSERE RITENUTO IN ALCUN CASO RESPONSABILE DI INCIDENTI O DANNI CONSEGUENTI AD USI NON PREVISTI E DELEGATI DELLA MACCHINA.

## 1.2 RISCHI DURANTE L'IMPIEGO



La struttura di base presenta parti mobili, pertanto è bene prendere atto che, in fase di utilizzo, possono verificarsi situazioni che espongono a determinati rischi, qualora le operazioni non siano svolte con le dovute cautele.

La struttura di base presenta parti mobili, pertanto è bene prendere atto che, in fase di utilizzo, possono verificarsi situazioni che espongono a determinati rischi, qualora le operazioni non siano svolte con le dovute cautele. Prima di utilizzare la struttura verificare sempre il corretto serraggio delle viti con i dadi.

1. I rischi di infortunio principali riguardano il rischio di schiacciamento delle dita o di arti dovuti alle parti mobili.
2. NON inserire oggetti nelle fessure.
3. NON mettere le mani o i piedi vicino alle parti mobili.
4. Tenere le mani e le gambe lontane dall'attrezzo quando qualcun altro si sta allenando.
5. Indossare sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre si effettua un allenamento. Non indossare abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.
6. Non esercitarsi a piedi nudi, con le calze, scarpe larghe o ciabatte. Utilizzare scarpe da ginnastica adatte alla corsa.
7. Fare attenzione quando sollevate o spostate l'attrezzo per evitare un possibile mal di schiena. Seguire le corrette tecniche di sollevamento.

## 1.3 NORME GENERALI DI SICUREZZA

**PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI PROGRAMMA DI ALLENAMENTO CONSULTATE IL VOSTRO MEDICO. CIÒ È RACCOMANDATO SOPRATTUTTO AGLI INDIVIDUI CHE HANNO SUPERATO I 35 ANNI DI ETÀ E ALLE PERSONE CON PRECEDENTI PROBLEMI CARDIACI. LEGGETE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUALSIASI ATTREZZO GINNICO. JK FITNESS SRL NON È RESPONSABILE PER LESIONI PERSONALI O DANNI SUBITI DA E ATTRAVERSO L'UTILIZZO DI QUESTO ATTREZZO**

- Leggere attentamente e conservare con cura il presente manuale.
- Questo attrezzo non è adatto per un utilizzo medico o per scopi terapeutici.
- Il responsabile della posa in opera e della conduzione dell'attrezzatura è tenuto a conoscere ed ottemperare alle diverse norme che regolano l'uso in sicurezza dell'attrezzo in funzione dei diversi ambienti e contesti nei quali possa essere collocato (centri sportivi, hotel e strutture ricettive, circoli privati etc)
- L'attrezzatura è stata ingegnerizzata e realizzata per l'installazione su superficie piana, continua, priva di asperità e, comunque, idonea a sopportarne la presenza. È cura del conduttore provvedere alla protezione del luogo di posa, ove ne ravvedesse la necessità.
- L'insorgere di qualsiasi sintomo di sovraffaticamento va prontamente segnalato e comporta la sospensione dell'esercizio. Adire al consulto medico, ancorché consigliabile, è rimesso alla valutazione personale dell'utente.
- L'accesso e la pratica dell'attività, tipica prevista per la natura dell'attrezzo, è regolata dal conduttore secondo le norme vigenti sia in materia sanitaria e di idoneità alla pratica che riguardo l'uso di abbigliamento consono allo svolgimento dell'attività nel rispetto della sicurezza personale e dell'igiene collettiva.
- Verificare, periodicamente, il corretto serraggio della bulloneria, l'integrità delle parti componenti e la lubrificazione, ove richiesta. Ispezionare la macchina prima dell'uso. NON utilizzare la macchina se appare danneggiata o inutilizzabile.
- Si consiglia di effettuare il montaggio con due o più operatori.
- NON rimuovere gli adesivi di avvertenza e le targhe informative.
- Porre particolare attenzione al pericolo di schiacciamento tra parti mobili.
- NON usare l'attrezzatura in deroga alle norme di protezione e prevenzione specifiche per il luogo di pratica
- NON collocare l'attrezzatura in ambienti umidi, poco areati, od esposta agli agenti atmosferici
- NON operare sull'attrezzo in deroga alle istruzioni d'uso.
- NON consentire l'accesso all'attrezzatura se lesionata, smontata od instabile.
- Tenere i bambini di età inferiore ai 14 anni a distanza dalla presente macchina. È necessaria una supervisione costante degli adolescenti durante l'uso di questa macchina.
- La macchina non è pensata per l'uso da parte di persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure prive di esperienza e conoscenza, salvo qualora una persona responsabile della loro sicurezza fornisca loro un'adeguata supervisione o le istruzioni riguardanti l'uso della macchina.
- Un allenamento errato o eccessivo potrebbe provocare danni alla salute. Interrompere l'esercizio se si avvertono capogiri o vertigini. Sottoporsi a un esame medico prima di iniziare un programma di esercizi.

- Mantenere il corpo, i capi d'abbigliamento, i capelli e gli accessori per il fitness a distanza dalle parti in movimento.
- La rilevazione cardiaca effettuata dall'attrezzo non ha rilevanza a fini medici: trattasi solamente di un valore di riferimento durante l'allenamento.
- La rilevazione cardiaca effettuata dall'attrezzo non ha rilevanza a fini medici: trattasi solamente di un valore di riferimento durante l'allenamento.

## 1.4 ETICHETTE DI AVVERTENZA SICUREZZA

Portano l'attenzione sulla necessità di cautela nell'utilizzo della macchina. In particolare:

- Interrompendo la pedalata il volano e i pedali continuano la rotazione per inerzia.

Per prevenire infortuni utilizzare sempre il freno di sicurezza che consente di arrestare la rotazione senza strappi.

- Non sollevare il tubo oltre il livello STOP. Inserire la manopola nel foro prescelto e serrarla.

**ATTENZIONE** Non sollevare il tubo oltre il livello STOP. Inserire la manopola nel foro prescelto e serrarla. **WARNING** Do not lift the tube beyond level STOP. Insert the handle in the chosen hole and tighten it. **ATTENTION** Ne pas soulevez le tube outre le niveau STOP. Insérer la poignée dans le trou choisi et la fixer. **¡CUIDADO!** No deben sacar el poste del sillín más allá del nivel STOP. Inserten el pomo en el agujero que quieren y aprietenlo. **WARNUNG** Ziehen Sie das Röhrchen nicht über das Niveau STOP hinaus heraus. Setzen Sie den Griff in das gewählte Loch ein und ziehen Sie ihn fest.


**ATTENZIONE!** Interrompendo la pedalata, il volano e i pedali continuano la rotazione per inerzia. Per prevenire infortuni utilizzare sempre il freno di sicurezza (vedere manuale) che consente di arrestare la rotazione dei pedali senza strappi. **WARNING!** When you stop pedalling, the flywheel and the pedals will continue to rotate by inertia. To prevent injuries, always use the safety brake (see the Instruction Manual) which allows to stop the pedals rotation without causing abrupt interruptions.


## 1.5 TARGHETTA IDENTIFICATIVA PRODOTTO





La targhetta matricola presente sul prodotto è molto importante perché riporta l'indirizzo del distributore, i principali dati tecnici del prodotto e il numero di serie. È necessario leggere, comprendere e osservare quanto riportato sulla targhetta. I simboli in essa apposti vanno interpretati come segue:

**CE** = Il simbolo CE significa "Conformiste européenne", ed indica che il prodotto che lo porta è conforme ai requisiti essenziali previsti da Direttive in materia di sicurezza, sanità pubblica, tutela del consumatore, ecc.

**RoHS** = la Direttiva RoHS è la normativa 2011/65/EU adottata nel 2011 dall'Unione Europea. La normativa impone restrizioni sull'uso di determinate sostanze pericolose nella costruzione di vari tipi di apparecchiature elettriche ed elettroniche. La normativa RoHS si applica ai prodotti costruiti o importati nell'Unione europea.

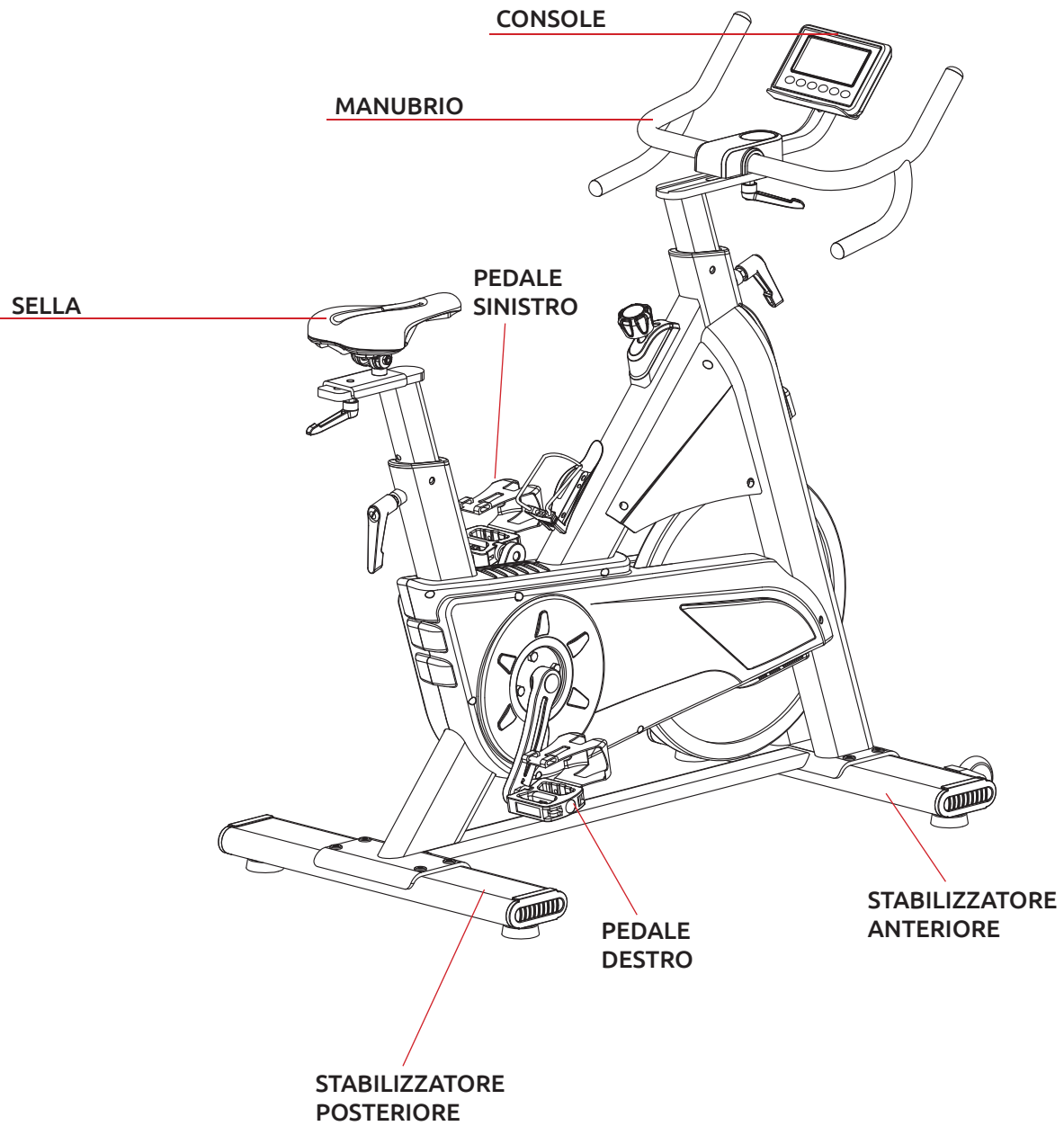
 Questo simbolo ricorda l'obbligo di lettura del manuale d'istruzioni prima di compiere qualsiasi operazione di montaggio o qualsiasi intervento di manutenzione del prodotto.

 Il simbolo del cassonetto barrato, riportato sull'apparecchiatura o sulla sua confezione, indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti per permetterne un adeguato trattamento e riciclo.

 JK FITNESS srl via Gebi, 78 - 35028 Piove di Sacco Padova - ITALY - info@jkfitness.it - PIVA 03652630280					
MACCHINA MACHINE	MODELLO MODEL	DATA FABBRICAZIONE MANUFACTURING DATE			
INDOOR CYCLE	JKV54				
MATRICOLA SERIAL NUMBER	UTILIZZO USE				
	SB				
DIMENSIONI (cm) DIM (cm)	PESO WEIGHT	PESO MAX UTENTE MAX USER WEIGHT	MADE IN		
120 x 53 cm H 131 cm	62 KG	150 KG	P.R.C.		



## 1.6 PARTI PRINCIPALI



## 1.7 SPECIFICHE TECNICHE DEL PRODOTTO

RESISTENZA	magnetica
REGOLAZIONE RESISTENZA	elettronica con servo motore, sistema di auto-alimentazione
LIVELLI RESISTENZA	32 livelli, potenza 195 W a 60 RPM, 480 W max
MASSA VOLANICA	22 kg
PESO MAX UTILIZZATORE	150 kg
TRASMISSIONE	cinghia silenziosa
MOVIMENTO CENTRALE	3 pezzi certificato classe S
LUNGHEZZA PEDIVELLA	170 mm cromata
PEDALE	alluminio SPD + con cinghietto punta piedi
Q FACTOR TOT	187 mm (sx 92 mm dx 95 mm)
RATIO	1 a 4.25
SCATTO	fisso
FRENO DI EMERGENZA	pomello a pressione
CONSOLE	1 computer multi display a colori con 7 finestre + 1 matrice 8x12 pxl per visualizzazione profilo programmi
DATI VISUALIZZATI	tempo, velocità, Watt, distanza, calorie, frequenza cardiaca, RPM, livello resistenza
PROGRAMMI	1 manuale, 4 target tempo/distanza/calorie/frequenza cardiaca, 1 Watt costanti (da 10 a 350W), 4 HRC 55%75% 90% target user BPM, 12 programmi preimpostati 4 beginner/4 advance/4 sport
MANUBRIO	ergonomico multipresa, con impugnature basse "crono", rivestimento dipping, Ø 34 mm
RICEVITORE HRC	5.3KHz integrato
FASCIA CARDIO	di serie
SENSORI INTEGRATI	sensore integrato per collegamento apps
APPS COMPATIBILI	Kinomap*, Zwift*
PORTA CELLULARE	Sì (tablet & smartphone)
DIMENSIONI PRODOTTO	120 x 53 cm H 131 cm
ALTEZZA SELLA PEDALE	73,5 / 99,5 cm
DISTANZA SELLA MANUBRIO	48 / 63 cm
SELLA	racing, con foro centrale
REGOLAZIONE SELLA	altezza con selettore 12 fori, profondità micrometrica 75 mm
REGOLAZIONE MANUBRIO	altezza con selettore 8 fori, profondità micrometrica 80 mm
STABILIZZATORI	con 4 tamponi autolivellanti
ROTELLE PER TRASPORTO	Sì
DIMENSIONI IMBALLO	108 x 22,5 x 96 cm
PESO PRODOTTO	60 kg
PESO LORDO	66 kg
CLASSE PRODOTTO	SB
CERTIFICAZIONI	CE, ROHS, EN957

\* Abbonamento non incluso.



## 2.0 ACCORGIMENTI DI BASE PER IL MONTAGGIO



Prima di procedere con il montaggio, assicurarsi di aver letto attentamente il manuale d'uso fornito con la macchina. Se non si è sicuri di come procedere, contattare il servizio clienti.

Attenersi ai seguenti punti di base in fase di montaggio della macchina:

- Leggere attentamente e capire il contenuto del paragrafo "NORME GENERALI DI SICUREZZA"
- Riunire tutti i pezzi necessari per ciascuna fase di montaggio.
- Se non altrimenti specificato, usare le chiavi raccomandate e girare i bulloni e i dadi verso destra (in senso orario per serrarli e verso sinistra (in senso antiorario) per allentarli.
- Quando si uniscono due pezzi, sollevarli delicatamente e guardare attraverso i fori per guidare il passaggio della vite.
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.

## 2.1 PRIMA DELL'INSTALLAZIONE

PREVEDERE ATTORNO ALL'ATTREZZO UN'AREA LIBERA DI ALMENO 1 PASSO D'UOMO (60 CM) SU LATI NON ACCESSIBILI E DI 91 CM SUI LATI DI ACCESSO ALL'ATTREZZO.



 SPAZIO LIBERO  
DI SICUREZZA

Selezionare l'area in cui si collocherà ed utilizzerà la macchina:

- Per un uso sicuro, l'attrezzo dovrà essere disposto su di una superficie dura ed in piano.
- Non installare l'attrezzo all'aperto o in locali umidi o salini.
- Il solaio deve avere una portata adeguata al peso del prodotto.
- Collocare l'attrezzo in un locale non accessibile ai bambini.

## 2.2 CARATTERISTICHE DEL LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO

### AMBIENTE

L'attrezzo deve essere installato tenendo conto della specificità dell'uso a cui è destinato.

Il conduttore avrà, pertanto, cura di predisporre un ambiente:

- sufficientemente ampio e coperto;
- illuminato ed aerato in base alle vigenti disposizioni in vigore per gli specifici luoghi di pratica;
- non umido e non esposto ad agenti atmosferici.

### SUPERFICIE D'APPOGGIO / PAVIMENTAZIONE

La superficie d'appoggio dovrà essere:

- perfettamente piana, continua, priva di asperità;
- idonea a sopportare il peso della macchina e dell'utente in una normale configurazione d'uso;
- sgombra da ostacoli e materiali che possano arrecare rischio di collisione durante la movimentazione e lo svolgimento dei normali protocolli di allenamento.

**NB: si sconsiglia l'installazione su pavimentazione di particolare pregio: marmo, parquet...**

### OPERAZIONI PRELIMINARI AL MONTAGGIO

- Predisporre un'area di dimensioni adeguate, perfettamente sgombra e, ove necessario, protetta con teli.
- Stendere il contenuto degli imballaggi così da facilitare il riconoscimento delle singole parti.



**EVITARE DI APPOGGIARE I COMPONENTI SU SUPERFICI CHE POSSANO ESSERE MACCHiate/ROVINATE, SE NON PROTETTE.**

## 2.3 IMBALLAGGIO, DISIMBALLO E CONTENUTO

**Nota:** ogni passaggio nelle istruzioni di assemblaggio vi informa su come procedere correttamente. Leggete attentamente tutte le istruzioni prima di assemblare l'attrezzo. La macchina è composta da elementi destinati ad essere assemblati mediante imbullonamento/incastro. Il materiale può essere contenuto in scatole di cartone e raccolto su pallet, reggiato e/o bloccato da pellicola termoestensibile.



LO SCARICO, IL SOLLEVAMENTO E LA MOVIMENTAZIONE DEL PRODOTTO IMBALLATO SU PALLET DEVONO ESSERE EFFETTUATI UTILIZZANDO MACCHINE IDONEE ALLE OPERAZIONI DI SOLLEVAMENTO E MOVIMENTAZIONE DEI CARICHI.

Quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone.

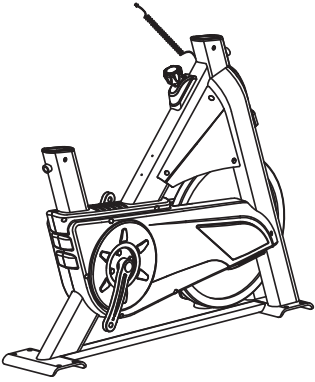


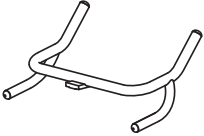
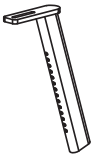
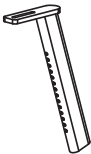

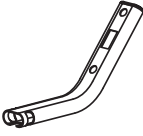

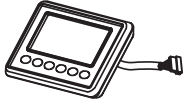
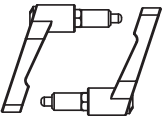

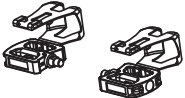
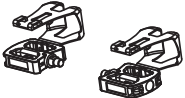










- a. Una volta collocato l'imballo nell'area di assemblaggio, aprire la confezione, tagliando i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare gli eventuali punti metallici di chiusura.
- b. Avendo cura di non danneggiare l'attrezzo estrarre le parti separandole dal cartone.
- c. Verificare che nella confezione ci siano tutti i pezzi. Se ne dovesse mancare qualcuno, contattare il Centro Assistenza.
- d. Prima di eseguire le operazioni di montaggio occorre recuperare gli attrezzi necessari al montaggio presenti all'interno della busta della ferramenta ed eventuali altri attrezzi non inclusi in essa.
- e. Tenere tutto il materiale in fase di assemblaggio lontano dalla portata di bambini ed animali domestici.

## 2.4 ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

**SEGUITE SCRUPolosAMENTE LE ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO RIPORTATE QUI DI SEGUITO. UN NON CORRETTO ASSEMBLAGGIO PUO' ESSERE CAUSA DI MALFUNZIONAMENTO DELL'ATTREZZO E CONSEGUENTI INCIDENTI.**

Sono necessarie due persone per terminare correttamente l'assemblaggio di questo attrezzo. Seguite attentamente le istruzioni qui di seguito.

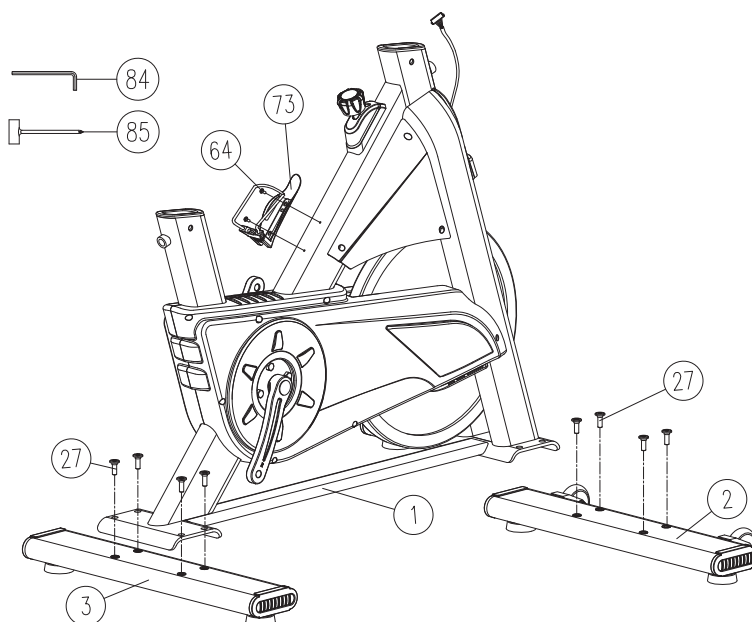
**3.0 FERRAMENTA E COMPONENTI DI ASSEMBLAGGIO**

<p><b>#1</b></p> 	<p><b>#2</b></p> 		<p><b>#3</b></p> 
		<p><b>#4</b></p> 	<p><b>#5</b></p> 
<p><b>#7</b></p> 	<p><b>#63</b></p> 	<p><b>#73</b></p> 	<p><b>#65</b></p> 
<p><b>#8</b></p> 	<p><b>#9</b></p> 	<p><b>#66</b></p> 	<p><b>#22</b></p> 
<p><b>#12</b></p> 	<p><b>#11</b></p> 	<p><b>#84</b></p> 	<p><b>#85</b></p> 
<p><b>#83</b></p> 	<p><b>#27</b></p> 	<p><b>#64</b></p> 	<p><b>#39</b></p> 
<p><b>#72</b></p> 	<p><b>#62</b></p> 	<p><b>#10</b></p> 	

## 3.1 FASI DI ASSEMBLAGGIO

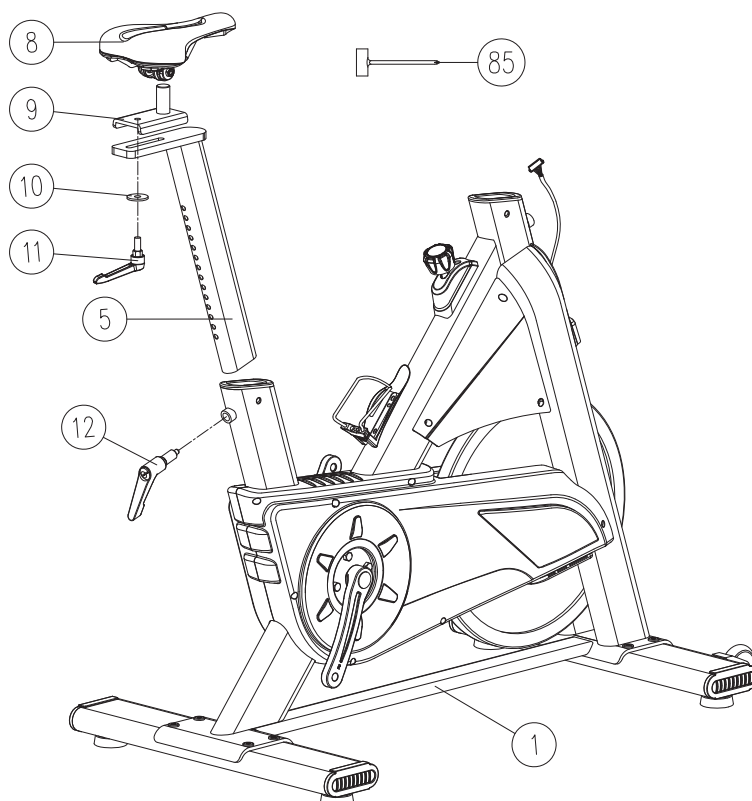
### STEP 1

- a. Assemblare lo stabilizzatore posteriore (3) al telaio (1) utilizzando due viti (27).
- b. Assemblare lo stabilizzatore anteriore (2) al telaio (1) come sopra.
- c. Installare il portaborraccia (73) utilizzando le viti (64).



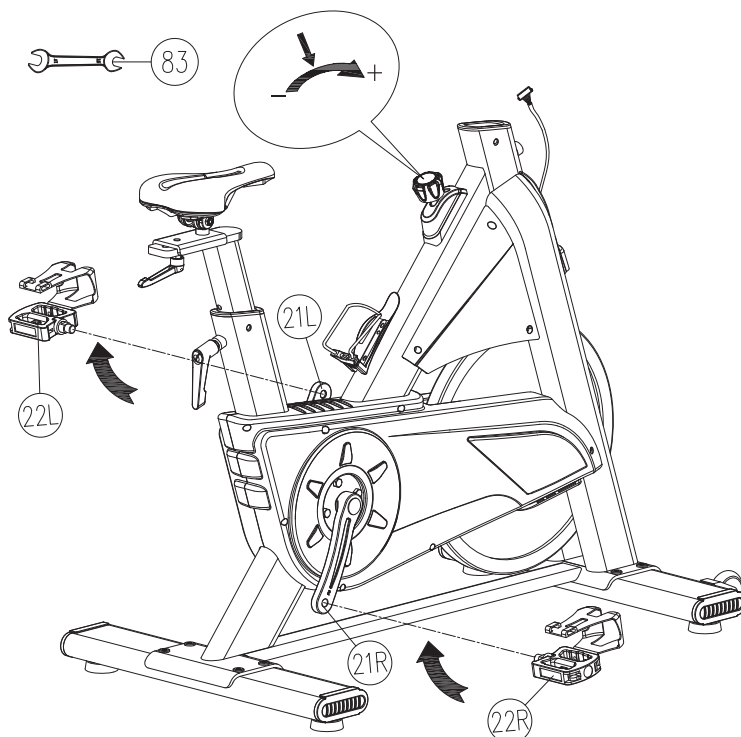
### STEP 2

- a. Posizionare il tubo sella (5) nella sede del telaio fissandolo all'altezza desiderata con la manopola (12).
- b. Fissare la slitta sella (9) sul tubo sella con rondelle (10) e la manopola (11).
- c. Infine, assemblare la sella (8) sulla slitta sella (9).



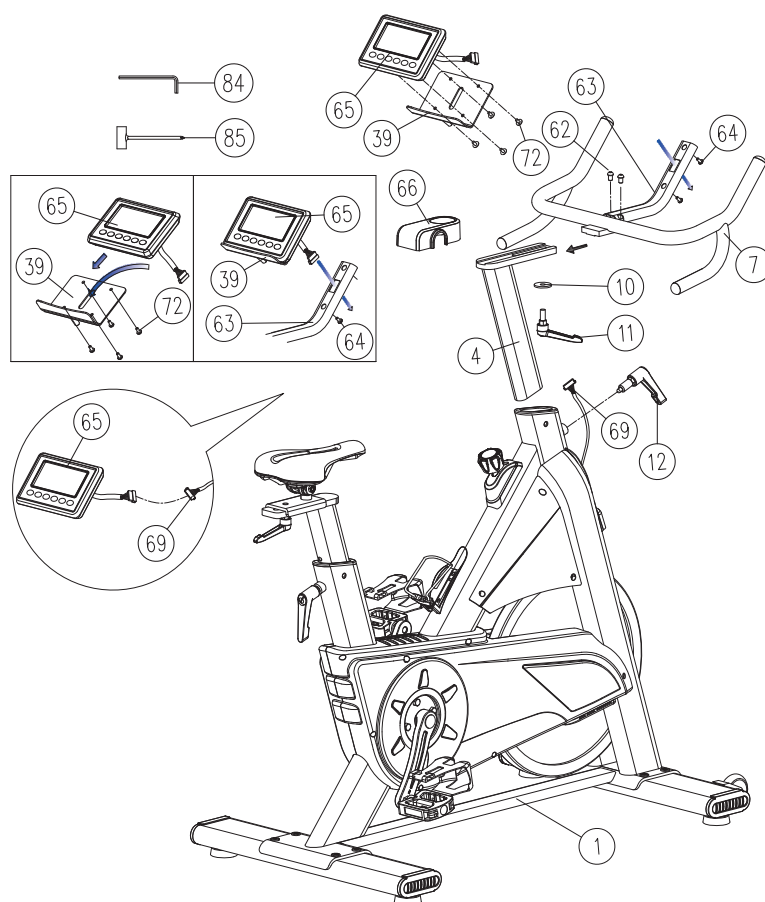
### STEP 3

- a. Assemblare i pedali (22L e 22R) alle rispettive pedivelle sinistra e destra (21L e 21R), ciascun pedale è contraddistinto da una lettera (L) per il sinistro e (R) per il destro.
- b. Avvitare a mano ciascun pedale verso la parte anteriore della bike, quindi fissarli con la chiave inglese (83).



### STEP 4

- a. Inserire il tubo manubrio (4) nel telaio fissandolo con la manopola (12) dopo aver regolato l'altezza.
- b. Assemblare il manubrio (7) sul tubo manubrio (4) utilizzando la rondella (10) e la manopola (11).
- c. Assemblare la staffa console (63) sul manubrio (4) utilizzando due viti (62).
- d. Montare il supporto tablet (39) sulla staffa console (63) utilizzando viti (64).
- e. Fissare la console (65) sul supporto tablet (39) utilizzando viti (72).
- f. Collegare il cavo sensore (69) al connettore proveniente dalla console.
- g. Infine, posizionare la cover staffa console (66) sul manubrio.



#### LIVELLAMENTO DELL'ATTREZZO

Verificare che la bike sia stabile sul pavimento e se necessario livellare i piedini ruotandoli in senso antiorario per abbassarli, e in senso orario per alzarli.

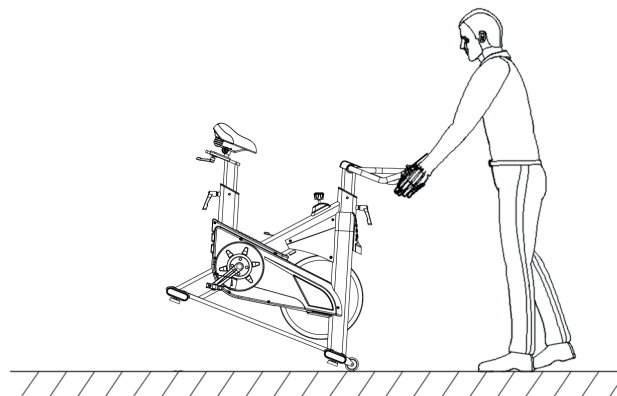
#### ALIMENTAZIONE

La bike è alimentata da un sistema autogenerante attraverso la pedalata dell'utente. Una volta interrotta la pedalata i dati della console rimarranno visualizzati per alcuni istanti fino all'esaurimento dell'energia immagazzinata durante la pedalata.

L'indoor bike è anche fornita di un alimentatore nel caso si preferisca collegarla all'alimentazione della rete domestica: Inserire lo spinotto dell'alimentatore (80) nella parte posteriore dell'indoor bike e la spina alla presa a muro della rete domestica.

## 3.2 SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO

Per piccoli spostamenti afferrare il piede appoggio posteriore della bike, far poggiare le ruote sul piede appoggio anteriore a terra e farla scorrere in avanti e indietro fino al punto desiderato.



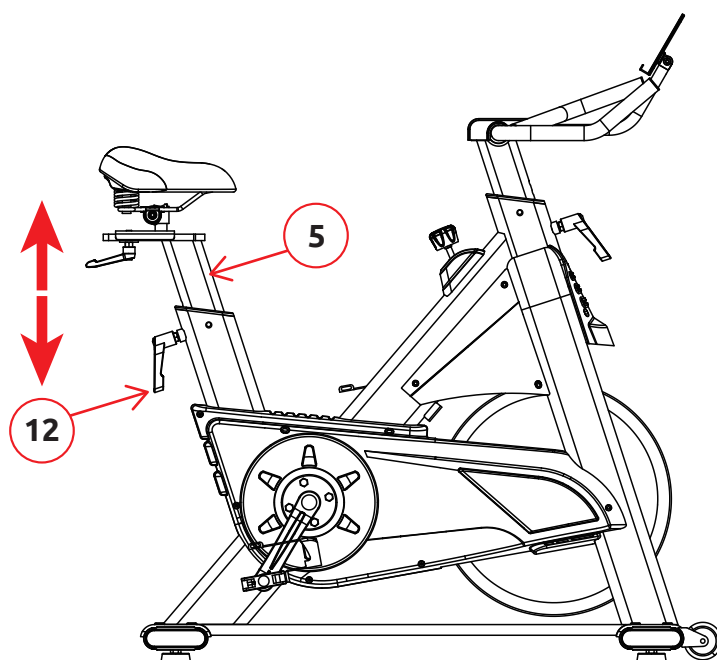
## 3.3 SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO

- Prima di iniziare ad utilizzare la bike verificare che la sella sia regolata correttamente per la propria statura. In caso contrario procedere alle regolazioni dovute.
- Durante i primi utilizzi dell'attrezzo, prendere prima confidenza con i comandi e con le funzioni dello stesso. Procedere gradualmente all'utilizzo dell'attrezzo e familiarizzare con esso.
- Cominciare con una andatura lenta e quindi aumentare gradualmente.
- L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Esercitarsi rivolgendosi verso la console.

### REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA SELLA

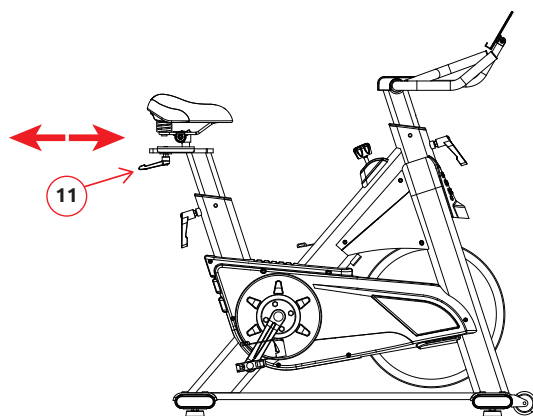
Per verificare la correttezza dell'altezza della sella, salire sulla bike, posizionare il piede sul pedale e il pedale verso l'alto, il ginocchio deve rimanere leggermente piegato. Nel caso l'altezza della sella non sia corretta, è possibile regolarla:

- Allentare la leva di regolazione (12).
- Contemporaneamente spostare il tubo sella (5) all'altezza desiderata.
- Serrare la leva di regolazione ruotandola in senso orario per bloccarla.
- Assicurarsi che la manopola sia serrata saldamente e che il tubo sella non si muova.



### REGOLAZIONE ORIZZONTALE DELLA SELLA

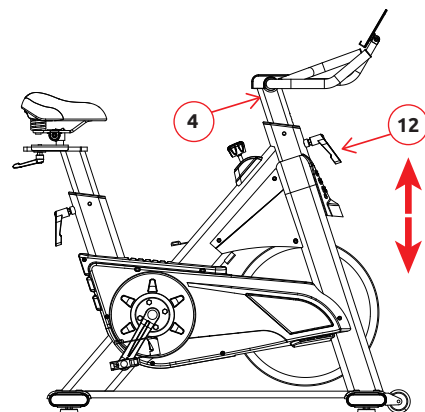
Per regolare la posizione orizzontale della sella, scendere dall'attrezzo ed allentare la manopola (11) ruotandola in senso antiorario. Spostare avanti o indietro la sella sulla posizione desiderata, quindi serrare nuovamente la manopola avvitandola in senso orario.



### REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA MANUBRIO

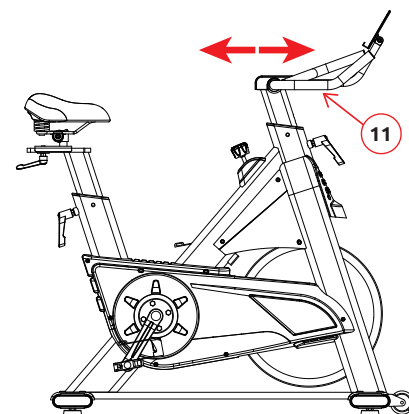
Durante l'esercizio la schiena deve essere diritta ed il tronco leggermente in avanti, le braccia leggermente flesse e le mani devono afferrare il manubrio. Per regolare l'altezza del manubrio:

- Allentare la leva di regolazione (12) ruotandola in senso antiorario.
- Contemporaneamente spostare il tubo manubrio (4) all'altezza desiderata.
- Serrare la leva di regolazione ruotandola in senso orario per bloccarla.
- Assicurarsi che la manopola sia serrata saldamente e il tubo manubrio non si muova.



### REGOLAZIONE ORIZZONTALE DEL MANUBRIO

Il manubrio può essere regolato anche orizzontalmente: rilasciare la leva della slitta manubrio (11). Far scorrere il manubrio avanti o indietro fino a regolarlo sulla posizione desiderata. Serrare la leva.



**PERICOLO**

NON REGOLARE LA POSIZIONE DEL TUBO SELLA O DEL TUBO MANUBRIO OLTRE LA LINEA DI INDICAZIONE MAX.

## 3.4 DISPOSITIVI DI SICUREZZA

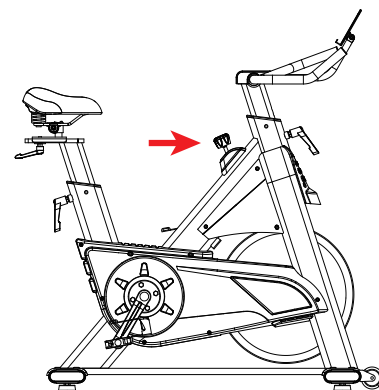
- Interrompendo la pedalata il volano e i pedali continuano la rotazione per inerzia, NON provare ad arrestare o rallentare la rotazione opponendo resistenza con le gambe, RISCHIO DI INFORTUNI.

- L'attrezzo è dotato di un freno di emergenza, posto sotto il manubrio che consente di arrestare la rotazione del volano in sicurezza: azionarlo premendo a fondo il POMELLO ROSSO fino al completo



**PERICOLO**

USARE SEMPRE E SOLO IL FRENO DI EMERGENZA PER FERMARE RAPIDAMENTE LA ROTAZIONE DEI PEDALI.



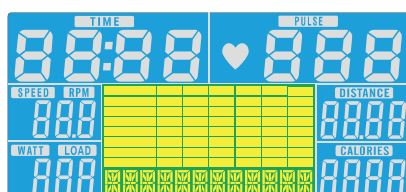
**PERICOLO**

EVITARE IL POSSIBILE UTILIZZO DELL'ATTREZZO DA PARTE DI BAMBINI POSIZIONANDOLO IN UN LOCALE NON ACCESSIBILE AD ESSI O BLOCCANDO LA ROTAZIONE DEI PEDALI.

## 4.0 ISTRUZIONI DEL COMPUTER



### VISUALIZZAZIONI del DISPLAY



**SPEED (velocità) - RPM (giri per minuto):** Indica la velocità di esercizio in km/h (SPEED) o le rotazioni al minuto dei pedali (RPM).

**TIME (tempo):** Visualizza la durata dell'esercizio o il conto alla rovescia nel caso sia stato impostato un tempo obiettivo.

**DISTANCE (distanza):** Visualizza la distanza accumulata durante l'esercizio in km oppure il conto alla rovescia nel caso sia stato impostato una distanza obiettivo.

**CALORIES\* (calorie):** Indica la stima del consumo di calorie durante l'esercizio espressa in kcal conto alla rovescia nel caso siano state impostate delle calorie obiettivo.

**PULSE\* (pulsazioni):** Indica la frequenza cardiaca rilevata in bpm battiti al minuto.

**LOAD - WATT:** Indica il livello di intensità (Load) dell'esercizio impostato o i Watt sviluppati durante l'esercizio.

**DISPLAY GRAFICO a matrice** visualizza il profilo dei programmi preimpostati, o del programma utente in fase di impostazione. Visualizza infine il livello di intensità.

**DISPLAY ALFANUMERICO** visualizza vari programmi impostati o la richiesta di inserimento valori.

\* **ATTENZIONE:** Tali valori sono da considerarsi come **INDICATIVI**, non utilizzabili ai fini medici

### FUNZIONE DEI TASTI

#### ENTER

- Utilizzare questo tasto per confermare il programma selezionato.
- Durante l'impostazione dei valori obiettivo, premere per confermare il valore desiderato.

#### START / STOP

- In modalità standby premere questo tasto per avviare l'esercizio.
- Durante l'esercizio premere per arrestare l'esercizio.



## UP / DOWN

- Nella modalità standby utilizzare questi tasti per selezionare uno dei programmi.
- Nella modalità standby per aumentare o diminuire i valori inseriti.
- Durante la sessione di allenamento per aumentare o diminuire la resistenza di esercizio.

## RESET

- In modalità standby premere questo tasto per cancellare il singolo dato impostato.
- Mantenendolo premuto per più di 3 secondi si azzereranno tutti i dati impostati.

## RECOVERY

Avvia la funzione di test della forma fisica mediante rilevazione del battito cardiaco dopo l'esercizio.

## UTILIZZO

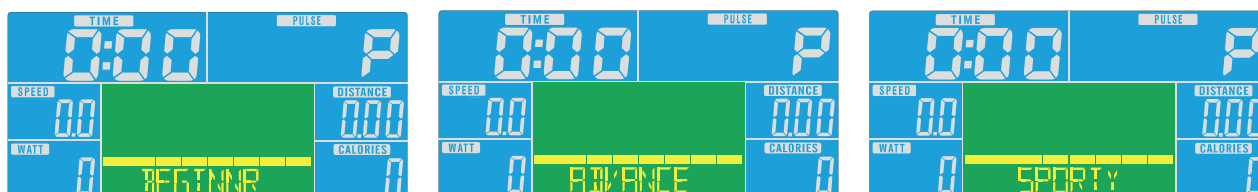
- Cominciare a pedalare per alimentare la console.
- Viene emesso un avviso acustico e tutti i display si accendono per un istante.
- Il display si posiziona sulla pagina principale dalla quale si può selezionare la modalità manuale o uno dei programmi preimpostati.
- Spostarsi fra le modalità utilizzando i tasti UP/DOWN e confermare con il tasto ENTER.

## MODALITÀ MANUALE



- Prima di avviare l'esercizio è possibile impostare dei valori obiettivo per l'esercizio: utilizzare i tasti Up/Down per selezionare uno dei quattro parametri tra Tempo / Distanza / Calorie / Pulsazioni, il valore selezionato lampeggerà, premere il tasto ENTER per selezionarlo, i tasti UP/DOWN per inserire il valore obiettivo e quindi confermarlo con il tasto ENTER.
- Avviare l'esercizio con il tasto START/STOP.
- Nel corso dell'allenamento variare il livello di intensità di esercizio attraverso i tasti UP/DOWN.

## PROGRAMMI PREIMPOSTATI



Sono disponibili 12 programmi preimpostati BEGINNER X4, ADVANCE X4, SPORTY X, in cui l'intensità dell'esercizio viene variata automaticamente dalla console secondo i diagrammi dei programmi.

- Dopo l'accensione, in modalità standby, premere i tasti UP/DOWN fino a selezionare il programma desiderato, confermare con il tasto ENTER.
- Il tempo comincerà a lampeggiare, variare la durata desiderata con UP/DOWN e confermare con ENTER.
- La distanza comincerà a lampeggiare, variare la distanza obiettivo con UP/DOWN e confermare con ENTER.
- Le calorie cominceranno a lampeggiare, variare le calorie obiettivo con UP/DOWN e confermare con ENTER.
- Avviare l'esercizio con il tasto START/STOP.
- L'intensità viene variata automaticamente dalla console secondo il profilo relativo al programma selezionato, tuttavia, durante l'esercizio, si può variare manualmente il livello di intensità con i tasti UP/DOWN.
- Per mettere in pausa l'allenamento premere il pulsante START/STOP, per annullare un esercizio e tornare alla pagina principale premere il pulsante RESET.

## PROGRAMMA HEART RATE (HR, solo con fascia toracica indossata, optional)

I programmi HR (Controllo del battito Cardiaco) sono allenamento guidato dalle caratteristiche fisiche (resistenza cardiaca) dell'utente. La frequenza cardiaca stimata ottimale da mantenere è situata tra il 60% e il 75% della frequenza massima teorica di pulsazioni (calcolata con la formula: 220 meno l'età dell'utente). Questa frequenza cardiaca permette di bruciare le calorie derivanti dall'ossidazione dei grassi mentre se si mantiene un regime tra il 75%-85% della Frequenza massima teorica apporta un notevole miglioramento delle capacità aerobiche (respiratorie e cardiache).

I programmi HRC funzionano solo se utilizzati indossando la fascia cardio (opzionale).

Sono presenti quattro tipologie di programma HRC:



Max 55% della frequenza teorica massima

Max 75% della frequenza teorica massima

Max 90% della frequenza teorica massima

TAG (TARGET H.R.) frequenza obiettivo impostabile liberamente dall'utente.

- Dalla schermata iniziale agire sui tasti UP/DOWN per scorrere fra i programmi fino a selezionare il programma CARDIO desiderato.
- Premere il tasto ENTER per confermare la scelta.
- Verrà richiesto l'inserimento della propria età (AGE), inserire il dato utilizzando i tasti UP/DOWN e confermare con ENTER.
- Se lo si desidera impostare una durata obiettivo.
- Avviare l'esercizio con il tasto START/STOP, l'intensità dello sforzo viene variata automaticamente dalla console a seconda della frequenza cardiaca rilevata.

## PROGRAMMA TARGET HEART RATE (TAG)

- Dalla schermata iniziale agire sui tasti UP/DOWN per scorrere fra i programmi fino a selezionare il programma CARDIO / TAG.
- Premere il tasto ENTER per confermare la scelta.
- Inserire il valore di frequenza obiettivo desiderato.
- Durante l'esercizio la console confronterà il valore del battito cardiaco rilevato con quello impostato come obiettivo regolando automaticamente di conseguenza il livello di resistenza.

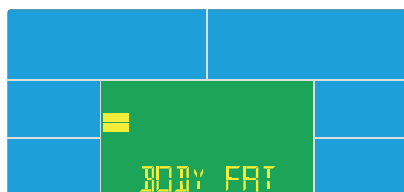
## PROGRAMMA WATT COSTANTI (Watt program)



Il programma WATT è un programma a velocità indipendente che permette di impostare un livello di Watt costanti, non sarà possibile regolare lo sforzo di esercizio che verrà gestita dal programma. All'aumentare della velocità la resistenza verrà diminuita, e al diminuire della velocità verrà aumentata per tenere sempre costante il regime di lavoro.

- Agire sui pulsanti UP/DOWN per selezionare il programma WATT, confermare la scelta con il tasto ENTER.
- Se lo si desidera, inserire gli obiettivi di tempo, distanza o calorie che si vogliono raggiungere con l'esercizio.
- Variare il valore lampeggiante inserendo il livello di Watt che si desidera venga mantenuto. confermare con ENTER.
- Premere START/STOP per avviare il programma.

## TEST BODY FAT (FAT)



Per avviare il test del grasso corporeo:

- a. Scorrere fra i programmi fino a che non compare BODY FAT, confermare la scelta con il tasto ENTER.
- b. La dicitura MALE (Maschio) lampeggia e il genere può essere modificato con UP/DOWN, premere ENTER per confermare.
- c. Il valore dell'età "30" lampeggia e può essere regolato con UP/DOWN, premere ENTER per salvare.
- d. Il valore dell'altezza "175" lampeggia per consentire la regolazione del valore con UP/DOWN, premere ENTER per salvare.
- e. Il valore del peso "75" lampeggia, può essere impostato con UP/DOWN, premere ENTER per salvare.
- f. Premere START/STOP per avviare la misurazione.
- g. Appoggiare i palmi delle mani alle placche di rilevazione cardiaca sul manubrio.
- h. Dopo 15 secondi, il display mostrerà l'indice di massa corporea (BMI).

Ci sono 3 tipi di corporatura in base alla massa grassa calcolata:

- tipo 1: percentuale massa grassa corporea > 27 %
- tipo 2: percentuale massa grassa corporea 20-27 %
- tipo 3: percentuale massa grassa corporea < 20 %

## FUNZIONE RECOVERY (Funzione recupero)

La funzione recovery permette rilevare la frequenza cardiaca dopo la sessione di allenamento per valutare i progressi della propria forma fisica.

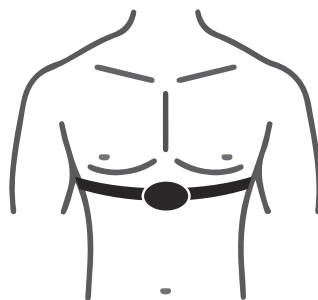
- a. In modalità stand-by, mettere le mani sulle placche di rilevazione cardiaca e premere il tasto RECOVERY.
- b. Il computer inizierà il conteggio del tempo da 60 secondi a 0, intervallo nel quale verranno misurate le pulsazioni.
- c. Al termine dei 60 secondi, il computer mostrerà il livello di forma fisica misurato con il grado da F1 a F6.

Valori inferiori indicano una migliore forma fisica.

- 1.0 eccellente
- 2.0 molto buona
- 3.0 buona
- 4.0 Soddisfacente
- 5.0 Sufficiente
- 6.0 Scarsa

## 4.1 COME INDOSSARE LA FASCIA CARDIO (optional)

1. Attaccare il trasmettitore alla fascia elastica usando le clip.
2. Posizionare il trasmettitore al centro del torace, immediatamente sotto i muscoli pettorali. Indossare il trasmettitore direttamente sulla pelle assicura una più precisa misurazione delle pulsazioni.
3. Stringere la fascia il più possibile evitando però che diventi troppo stretta e ostacoli il movimento.
4. Inumidire il lato interno del trasmettitore prima di iniziare l'allenamento.
5. Indossare la fascia cardio alcuni minuti prima di iniziare l'allenamento.
6. È necessario non allontanarsi più di un metro dalla console durante l'allenamento per consentire alla fascia cardio di trasmettere dei valori attendibili al ricevitore posizionato nella console.



IL TRASMETTITORE SI ATTIVA AUTOMATICAMENTE NON APPENA RICEVE UN SEGNALE DAL CUORE DELL'UTENTE. SI DISATTIVA QUANDO NON RICEVE PIU' ALCUN SEGNALE. ANCHE SE IL TRASMETTITORE È RESISTENTE ALL'ACQUA PUO' ESSERE DANNEGGIATO DALL'UMIDITÀ ED È DUNQUE NECESSARIO ASCIUGARLO ACCURATAMENTE DOPO L'USO PER PROLUNGARE IL FUNZIONAMENTO DELLE BATTERIE. NON USARE LA FASCIA CARDIO E IL PROGRAMMA DI CONTROLLO DELLE PULSAZIONI SE SUL DISPLAY NON APPARE UN VALORE STABILE E/O ATTENDIBILE. IL MALFUNZIONAMENTO DEL TRASMETTITORE CARDIO PUÒ ESSERE CAUSATO DA INTERFERENZE ELETTROMAGNETICHE (DOVUTE A PICCOLI ELETTRODOMESTICI, FORNI A MICROONDE, TELEVISORI, SISTEMI DI ALLARME PER ABITAZIONI), NON CORRETTO ASSEMBLAGGIO DELLA CONSOLE, INSTABILITÀ DELL'ATTREZZO SUL PIANO D'APPOGGIO.

## 4.2 FUNZIONI MULTIMEDIALI

È possibile utilizzare la propria bike in modalità interattiva attraverso la app Kinomap o Zwift (abbonamento non incluso) utilizzando la connessione wireless del proprio dispositivo. Dall'app store (iTunes) o da Google Play, cercare la app desiderata e scaricarla sul proprio dispositivo, avviare la app e quindi seguire le istruzioni.

## 5.0 MANUTENZIONE

Ispezionare periodicamente la macchina in modo da verificare l'integrità ed il corretto serraggio della bulloneria e provvedere tempestivamente alla sostituzione di eventuali parti danneggiate/usurate. Nel caso l'attrezzo venga utilizzato in modo collettivo inibirne l'utilizzo fino a che l'attrezzo non sia stato riparato.

Il proprietario provvederà ad assicurare una pulizia sistematica e costante dell'attrezzo, degli accessori e delle pertinenze, con particolare riguardo alla rimozione del sudore, in modo da prevenirne l'obsolescenza prematura.

- Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la deterzione;
- utilizzare detergenti neutri e panni morbidi;
- non immergere l'attrezzo in acqua. Ispezionare periodicamente l'attrezzo in modo da verificare il corretto serraggio della bulloneria e provvedere tempestivamente alla sostituzione di eventuali parti danneggiate/usurate. Inibirne l'utilizzo fino a che l'attrezzo non sia stato riparato.

### LISTA DI CONTROLLO PER LA MANUTENZIONE

AZIONE	FREQUENZA
Pulizia con un panno morbido inumidito con detergente leggero di: manubrio, console, telaio e altre parti macchiate di sudore	Dopo ogni utilizzo
Rimozione della polvere eventualmente depositata utilizzando un panno morbido	Settimanalmente
Controllo del serraggio di bulloni, viti e altri sistemi di bloccaggio (quali tubo manubrio e tubo sella)	Mensilmente
Lubrificazione della slitta sella, del canotto reggisella e della filettatura dei pomelli utilizzando un lubrificante a base di teflon PTFE.	Mensilmente

## 6.0 CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle proprie condizioni di salute ed eventuali precauzioni da prendere nello svolgimento di questa attività fisica. Per chi utilizza per la prima volta un attrezzo, senza essersi allenato in precedenza, consigliamo di cominciare con gradualità l'allenamento, limitandolo a 3 volte a settimana, utilizzando basse velocità e svolgendo brevi sedute. Per chi invece svolge già un'attività sportiva ed intende raggiungere specifici obiettivi, consigliamo di rivolgersi ad un personal trainer.

### QUANTO SPESSO BISOGNA ALLENARSI

Bisogna allenarsi tre o quattro volte a settimana per migliorare la propria tonicità muscolare e l'apparato cardio-vascolare.

### QUANTO INTENSAMENTE BISOGNA ALLENARSI

L'intensità dell'esercizio fisico si riflette nel numero delle pulsazioni. L'allenamento deve essere sufficientemente rigoroso per rinforzare i muscoli del cuore e migliorare il sistema circolatorio. Prima di iniziare l'allenamento consultare un medico per verificare le proprie condizioni di salute e conseguentemente il tipo di allenamento.

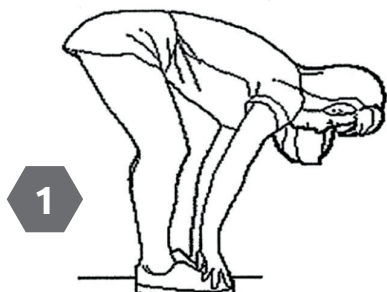
### QUANTO A LUNGO BISOGNA ALLENARSI

Un allenamento intenso condiziona il funzionamento di cuore, polmoni e muscoli. Più ci si allena, sempre all'interno del proprio valore massimo di pulsazioni, più il corpo trarrà beneficio dall'allenamento, in particolare le funzioni aerobiche miglioreranno di molto. Per iniziare, effettuare un esercizio ritmico di 2 o 3 minuti, poi controllare le pulsazioni

LIVELLO	DURATA
SETTIMANA 1 allenamento non intenso	6-12 minuti
SETTIMANA 2 allenamento non intenso	10-16 minuti
SETTIMANA 3 allenamento moderato	14-20 minuti
SETTIMANA 4 allenamento moderato	18-24 minuti
SETTIMANA 5 allenamento moderato	22-28 minuti
SETTIMANA 6 allenamento leggermente più intenso	20 minuti
SETTIMANA 7 inserire una pausa nell'allenamento	3 minuti di esercizio moderato e poi fare esercizio più intenso per altri 24 minuti

## 6.1 STRETCHING PRE E POST ALLENAMENTO

Prima di ogni allenamento è consigliato fare 5-10 minuti di stretching per riscaldare la muscolatura. Ripeterlo anche al termine della sessione di allenamento.



1

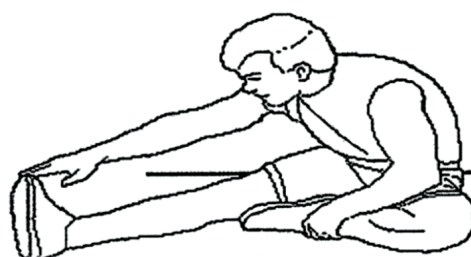
### 1. TOCCARE LA PUNTA DEI PIEDI

Piegati lentamente in avanti, lasciando rilassare la schiena e le spalle mentre allunghi le mani verso i piedi, allungati il più possibile e trattieni per 15 secondi. Ritorna alla posizione di partenza e ripeti 3 volte. (Immagine 1)

### 2. ALLUNGAMENTO ARTI INFERIORI

Siediti con la gamba destra estesa. Appoggia la pianta del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allunga la punta del piede il più lontano possibile. Trattieni per 15 secondi. Rilascia e poi ripeti con la gamba sinistra. Ripeti per 3 volte per ogni gamba. (Immagine 2)

2

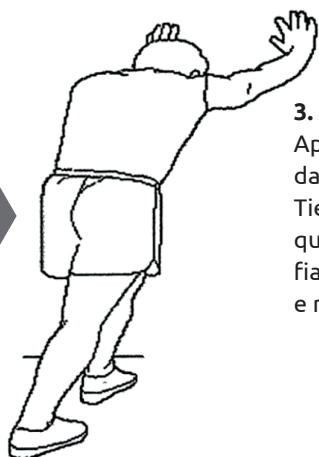


3

### 3. STRETCHING POLPACCIO

Appoggiati con le mani ad un muro con la gamba sinistra davanti alla destra.

Tieni la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento, quindi piega la gamba sinistra e piegati in avanti spostando i fianchi verso il muro, trattieni per 15 secondi. Quindi rilassati e ripeti 3 volte per ogni gamba (Immagine 3)



### 4. STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con una mano contro al muro per tenere l'equilibrio, fletti il ginocchio destro all'indietro avvicinando il tallone al gluteo mantenendo tesa la gamba sinistra. Trattieni per 15 secondi. Rilascia e quindi ripeti 3 volte per ciascun lato (Figura 4).

4



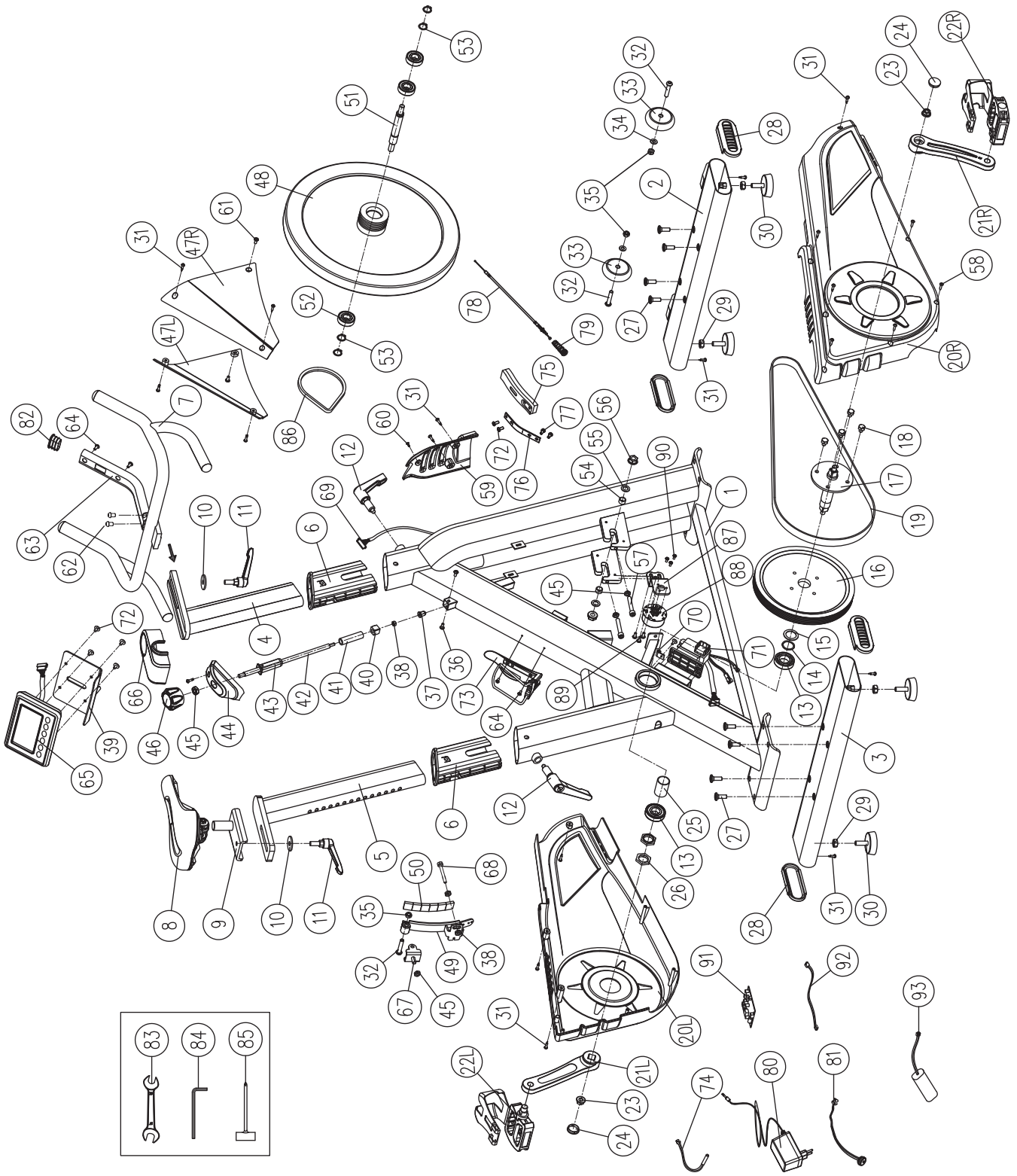
5

### 5. ALLUNGAMENTO INTERNO COSCIA

Siediti a terra a gambe incrociate unendo le piante dei piedi e tirandoli più vicino possibile all'inguine. Spingi delicatamente le ginocchia verso il pavimento aiutandoti con i gomiti. Trattieni per 15 secondi, rilassa e poi ripeti per 3 volte.



**7.0 ESPLOSO**





## 7.1 LISTA DELLE PARTI

No.	Descrizione	Q.tà
1	TELAIO BASE	1
2	STABILIZZATORE ANTERIORE	1
3	STABILIZZATORE POSTERIORE	1
4	TUBO MANUBRIO	1
5	TUBO SELLA	1
6	GUARNIZIONE	2
7	MANUBRIO	1
8	SELLA	1
9	SLITTA SELLA	1
10	RONDELLA PIANA	1
11	MANOPOLA A L M10	1
12	MANOPOLA A L M16	2
13	CUSCINETTO A SFERA 6005	2
14	RONDELLA	1
15	RONDELLA PIANA	1
16	PULEGGIA	1
17	PERNO MOVIMENTO CENTRALE	1
18	DADO	4
19	CINGHIA	1
20	COPRI CATENA DESTRO E SINISTRO	1-set
21	PEDIVELLA DESTRA E SINISTRA	1-set
22	PEDALE DESTRO E SINISTRO	1-set
23	DADO M10	2
24	TAPPO PEDIVELLA	2
25	DISTANZIALE	1
26	DADO ESAGONALE	2
27	VITE	8
28	TAPPO STABILIZZATORE	4
29	DADO ESAGONALE M10	4
30	PEDINO	4
31	VITE	18
32	DADO ESAGONALE M8	3
33	RUOTA DI SPOSTAMENTO	2
34	RONDELLA PIANA	2
35	DADO M8	3
36	VITE	2
37	DADO M6	1
38	DADO M6	1
39	SUPPORTO TABLET	1
40	DADO	1
41	SPAZIATORE	1
42	ASTA FRENO	1
43	BOCCOLA ASTA FRENO	1
44	COVER MANOPOLA FRENO	1
45	DADO ESAGONALE M8	4
46	MANOPOLA FRENO	1
47	COVER DESTRA E SINISTRA VOLANO	1-set

No.	Descrizione	Q.tà
48	VOLANO	1
49	SUPPORTO MAGNETI	1
50	MAGNETI	7
51	PERNO VOLANO	1
52	CUSCINETTO 6004	3
53	MOLLA	4
54	BOCCOLA VOLANO	2
55	RONDELLA PIANA	2
56	DADO M12	2
57	VITE M8	2
58	VITE M4	6
59	COVER ANTERIORE	1
60	VITE M4.2	1
61	SEEGER	2
62	VITE M8	2
63	STAFFA CONSOLE	1
64	VITE M8	4
65	CONSOLE	1
66	COVER STAFFA CONSOLE	1
67	STAFFA	1
68	VITE M6	1
69	CAVO SENSORE	1
70	Sensor	1
71	Motor	1
72	VITE M5	4
73	PORTA BORRACCIA	1
74	CAVO SENSORE	1
75	PATTINO FRENO	1
76	SUPPORTO PATTINO	1
77	VITE ESAGONALE M5	2
78	CAVO	1
79	MOLLA	1
80	ALIMENTATORE	1
81	CAVO MOTORE	1
82	TAPPO STAFFA CONSOLE 20x40	1
83	CHIAVE INGLESE 15-17	1
84	CHIAVE A BRIGOLA S6	1
85	CHIAVE MULTIFUNZIONE 13-14	1
86	CINGHIA	1
87	SEDE MOTORINO	1
88	GENERATORE	1
89	VITE	3
90	VITE M4	3
91	CONTROLLER	1
92	CAVO BATTERIA	1
93	BATTERIA	1

## 8.0 GARANZIA

## ATTREZZI JK FITNESS

VALIDITÀ 24 MESI per uso domestico - 12 MESI per uso collettivo

DICHIARAZIONE DI GARANZIA DEGLI ATTREZZI  
JK Fitness Vertical Line

La presente Garanzia si intende aggiuntiva e non sostitutiva di ogni altro diritto di cui gode l'acquirente (cliente) del prodotto ed in particolare, non pregiudica in alcun modo i diritti del cliente stabiliti dalla normativa Italiana di attuazione della Direttiva 1999/44/CE.

## NORME GENERALI

**Durata:** JK FITNESS S.r.l., a norma di quanto stabilito qui di seguito, offre ai propri clienti una Garanzia degli attrezzi per un periodo di 24 mesi a partire dalla data di acquisto e/o di consegna del prodotto nel caso di uso domestico, di 12 mesi nel caso di uso collettivo (all'interno di palestre, clubs, A.S.D., centri benessere, hotels, condomini, aziende, ecc.).

**Territorialità:** La presente Garanzia è efficace soltanto per prestazioni in Garanzia da rendersi sul territorio Italiano e riguarda solamente prodotti con il marchio "JK Fitness Vertical Line" commercializzati dalla JK FITNESS S.r.l., sul territorio italiano.

**Validità:** Lo scontrino fiscale e/o la fattura di acquisto e/o il DDT di consegna del prodotto al cliente, sono gli unici documenti che danno diritto alle prestazioni oggetto della presente Garanzia e dovranno essere esibiti all'atto della richiesta di intervento, insieme al certificato di Garanzia originale JK FITNESS, debitamente compilato. JK FITNESS S.r.l. si riserva il diritto di rifiutarsi di adempiere alle obbligazioni oggetto della presente garanzia se le informazioni o i dati presenti sui documenti di acquisto e/o consegna del prodotto, sono stati alterati o cancellati dopo l'acquisto da parte del cliente o mancano nel momento di richiesta di intervento. Per eventuali sostituzioni di alcune parti dei componenti dell'attrezzo la Garanzia avrà una validità complessiva di 6 mesi sul pezzo sostituito.

## LIMITAZIONI

JK FITNESS S.r.l. declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza della mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nel manuale d'uso e finalizzate a consentire il corretto montaggio ed il regolare funzionamento del prodotto.

## La presente Garanzia non comprende:

- Controlli periodici o di manutenzione gratuiti oppure il risarcimento dei costi sostenuti per effettuarli.
- Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto, relativi a prodotti che presentano malfunzionamenti causati da incuria e/o uso improprio non conforme a quanto dichiarato nel libretto d'uso che accompagna il prodotto all'atto di vendita, o a causa di fulmini, fenomeni atmosferici, sovratensioni e sovracorrenti, insufficiente od irregolare alimentazione elettrica, o uso scorretto o in contraddizione con le misure tecniche e/o di sicurezza richieste nel paese in cui viene utilizzato l'attrezzo ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.
- Risarcimento di danni dovuti all'insorgenza di infortuni o patologie correlate ad un uso improprio dei prodotti JK FITNESS, o comunque dipendenti da un uso diverso da quello specificato nel manuale d'uso che accompagna il prodotto all'atto dell'acquisto.
- Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto per rimediare a malfunzionamenti derivanti da installazione del prodotto non conforme rispetto a quanto dichiarato dal manuale d'uso e installazione che accompagna il prodotto, e/o causati da interventi o modifiche al prodotto effettuate da centri di assistenza non autorizzati, effettuati senza autorizzazione da parte di JK FITNESS ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.
- Costi di smontaggio, disinstallazione di prodotti nuovi, trovati danneggiati all'apertura dell'imballo.
- Risarcimento di danni accidentali o danni susseguenti a smarrimenti, mancato utilizzo del prodotto, danni causati da perdita di informazioni memorizzate dal cliente in qualsiasi forma.

- Sostituzioni, riparazioni o manutenzione del prodotto e dei suoi componenti e/o accessori usurati in conseguenza al normale utilizzo dell'attrezzo.
- Risarcimento di danni causati da un uso non domestico del prodotto, o comunque da un uso per finalità diverse da quelle per le quali il prodotto è stato specificamente concepito/progettato, con particolare riferimento all'ipotesi di uso collettivo.

## CONDIZIONI OFFERTE DAL SERVIZIO DI ASSISTENZA

Il cliente in possesso di un attrezzo per home fitness che manifesta un problema tecnico o un guasto (esclusi i prodotti nuovi trovati danneggiati all'apertura dell'imballo, per i quali si prega di consultare il punto successivo), attraverso una chiamata al Customer Service allo 049/9705312 potrà conoscere le modalità di intervento più appropriate, a seconda del problema riscontrato.

Per gli interventi tecnici in Garanzia, JK FITNESS valuterà la soluzione da adottare, a seconda dell'entità del difetto presentato dal prodotto. Se l'attrezzo presenta un difetto di semplice soluzione, JK FITNESS procederà con l'invio del pezzo di ricambio da sostituire, direttamente presso il domicilio del cliente. I nostri tecnici daranno tutte le indicazioni necessarie ad effettuare la riparazione. Se l'entità del difetto è considerata più rilevante, JK FITNESS procederà con il ritiro dell'attrezzo a mezzo corriere/vettore, presso il domicilio del cliente per la riparazione dell'attrezzo presso il ns. Customer Service; in alcuni casi, sarà possibile l'intervento di un tecnico autorizzato dal ns. Customer Service, direttamente presso il domicilio del cliente. Talvolta, qualora l'entità del difetto sia tale che il costo della riparazione che JK FITNESS dovrebbe sostenere, si avvicini al valore del prodotto nuovo, gli operatori di JK FITNESS valuteranno se procedere con la sostituzione del prodotto con uno identico o, nell'ipotesi che questo non fosse più in produzione, con uno di identiche caratteristiche. Decorsi 2 anni dalla data dell'acquisto, per gli interventi tecnici che richiedano il trasporto dell'attrezzo presso il nostro Customer Service le spese di trasporto saranno a totale carico del cliente. Nei casi di intervento presso il domicilio del cliente, da parte di un nostro tecnico autorizzato, il diritto di chiamata sarà a carico del cliente (€ 25,00 + IVA). JK FITNESS opera nel minor tempo possibile, compatibilmente con la disponibilità del prodotto sul mercato (nel caso di sostituzioni) o, nel caso di ricambi, con i tempi di risposta dei centri di Assistenza dei Costruttori situati fuori dal territorio nazionale.

Tutti i rischi correlati al trasporto del prodotto saranno posti a carico del cliente ed in ogni caso JK FITNESS S.r.l. non risponderà di eventuali danni arrecati al prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal corriere/vettore. Il prodotto dovrà essere accuratamente imballato utilizzando un imballo idoneo in grado di garantire un trasporto senza danni e portato al piano terra in luogo raggiungibile dal mezzo di trasporto. Se nella restituzione dei prodotti riparati in Garanzia, al momento della consegna, l'imballo presenta alterazioni visibili che possono far sospettare danni al materiale contenuto, il cliente deve accettare il collo, firmando il documento di trasporto apponendo la dicitura "accettato con riserva".

Nell'ipotesi in cui un componente/prodotto risulti fuori Garanzia, verrà comunicato al cliente un preventivo di spesa per la riparazione. Nel caso di mancata accettazione del preventivo, se il prodotto si trova già presso il nostro Centro di Assistenza, saranno addebitate al cliente le spese di spedizione per il ritorno del prodotto presso il suo domicilio.

## PRODOTTI TROVATI DIFETTOSI ALL'APERTURA DELL'IMBALLO

I prodotti nuovi che alla prima apertura dell'imballo originale JK FITNESS, risultino al cliente essere stati danneggiati durante il trasporto, non devono essere montati o utilizzati.

Per la gestione di questi casi i clienti devono rivolgersi direttamente al Centro di Assistenza, al numero 049/9705312. A seconda del caso, i nostri operatori provvederanno a fornire la soluzione più idonea.

## 8.1 RICHIESTA PARTI DI RICAMBIO E ASSISTENZA



**ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA**

Conservare la prova d'acquisto

### RICHIESTA ASSISTENZA Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti!

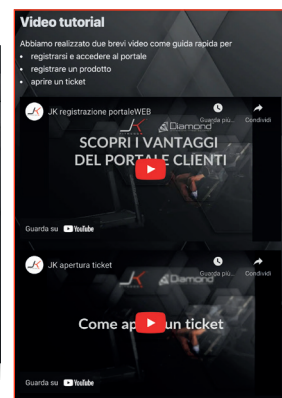
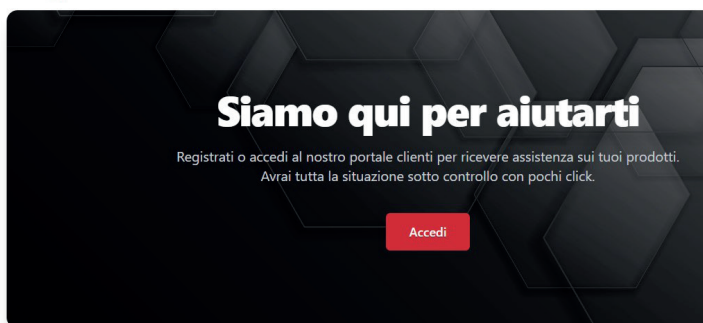
Prima di contattare il servizio assistenza è necessario essere in possesso delle seguenti informazioni:

- i vostri dati anagrafici
- il vostro indirizzo e numero telefonico
- modello dell'attrezzo
- numero seriale (per i tapis roulant)
- scontrino fiscale o fattura d'acquisto (nel caso l'attrezzo sia ancora in garanzia)
- informazioni sul problema riscontrato o sul ricambio richiesto

Alcuni problemi presentati dall'attrezzo possono essere risolti telefonicamente dal Customer Service, si prega di non tentare alcuna riparazione prima di aver ricevuto il contatto dal Customer Service.

**PER RICHIEDERE ASSISTENZA o RICAMBI compila il form on line su**  
[portaleclienti.jkfitness.com](http://portaleclienti.jkfitness.com)

1 - Digitare nella barra del browser "portaleclienti.jkfitness.com".  
Cliccare su "Accedi", per avere istruzioni sulla procedura visionare i video dedicati, altrimenti copiare i campi richiesti.



## REGISTRAZIONE AL PORTALE

2 - Al primo accesso sarà necessario registrare il proprio account cliccando su "Registrati come Privato"



### Portale clienti

Email

Password

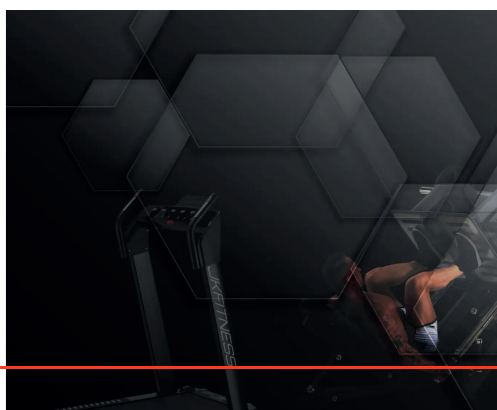
[Password dimenticata?](#)

**Accedi**

Non hai ancora un account?

Registrati come

Privato  Rivenditore



### Portale clienti

Email

Password

[Password dimenticata?](#)

**Accedi**

Non hai ancora un account?

Registrati come

Privato  Rivenditore

3 - Compilare i campi richiesti con i propri dati.



### Registrati

Oppure [accedi al tuo account](#)

Nome

Cognome

Email

Indirizzo

Telefono

Confermo di aver letto la normativa sulla [Privacy](#) di JK Fitness

**Registrati**

© 2022 - Powered by Clientefacile.it - Privacy Policy



4 - Verificare la propria casella e-mail e cliccare sul link ricevuto per impostare la propria password da utilizzare per l'accesso alla propria area personale del portale:



### Imposta Password

Password

Ripeti Password

**Imposta Password**

© 2022 - Powered by Clientefacile.it - Privacy Policy

## ACCESSO E RICHIESTA DI ASSISTENZA

5 - Inserire le proprie credenziali create durante la registrazione per accedere al portale.

### Portale clienti

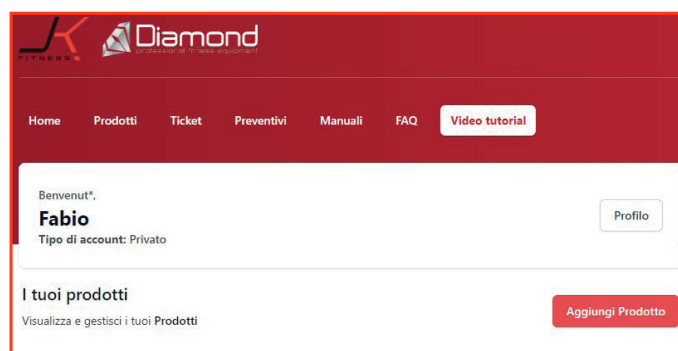
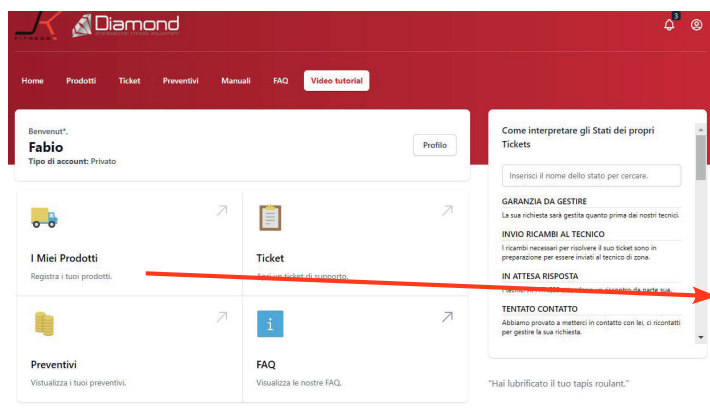
Email

Password

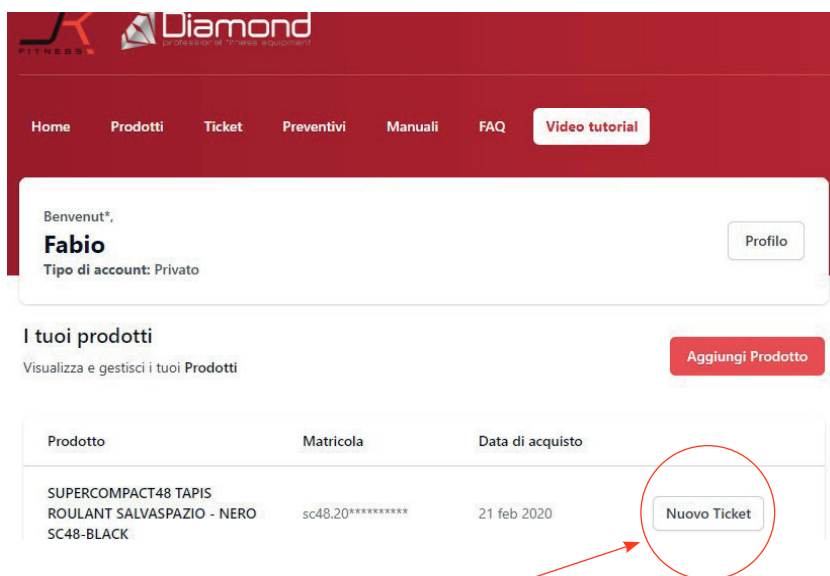
[Password dimenticata?](#)

**Accedi**

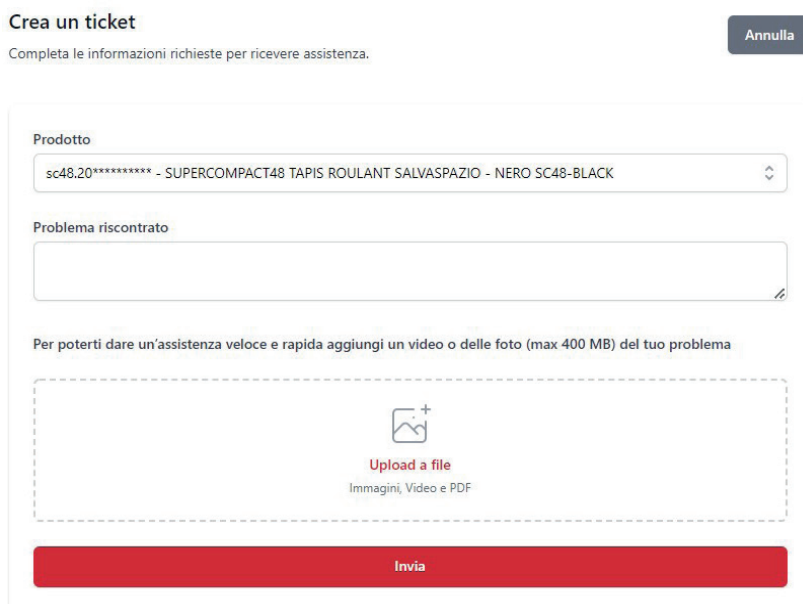
6 - Cliccare su **"I Miei Prodotti"** per registrare il proprio prodotto, e nella schermata successiva cliccare quindi sul tasto **"Aggiungi prodotto"**.



7 - I prodotti inseriti compariranno nella lista. Per aprire una richiesta di assistenza si potrà quindi cliccare sul tasto **“Nuovo ticket”** di fianco al prodotto.

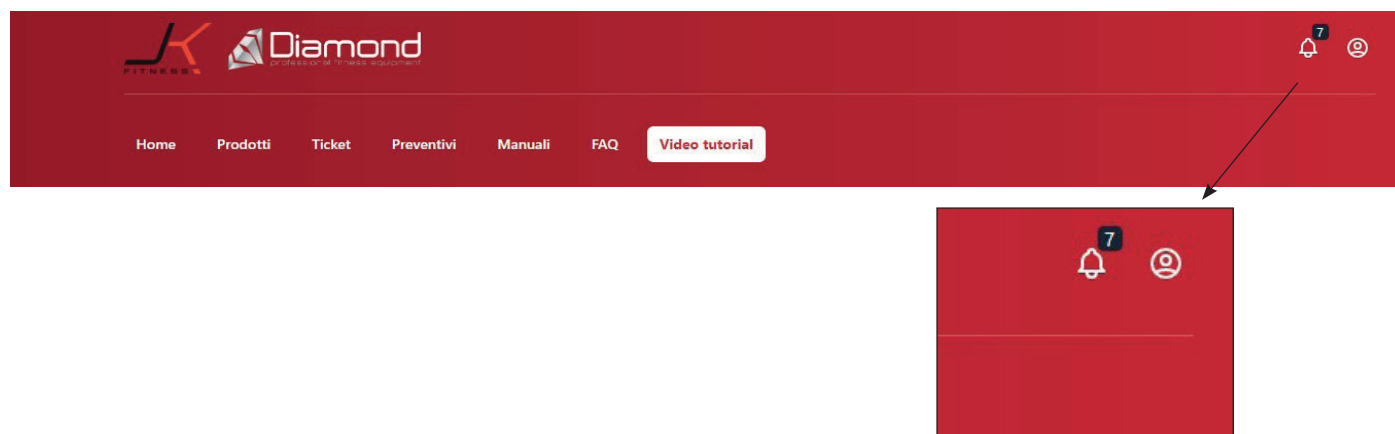


8 - Compilare i dettagli della richiesta di assistenza e cliccare su **“Invia”**



9 - Sarà possibile rimanere aggiornati sullo stato di avanzamento del ticket sia attraverso le comunicazioni ricevute via mail che dalla sezione **“Ticket”** nel portale.

**Ad ogni nuovo aggiornamento nel portale comparirà una notifica in alto a destra.**



## 9.0 INFORMAZIONI AGLI UTILIZZATORI – SMALTIMENTO



Ai sensi dell'art. 26 del Decreto Legislativo 14 marzo 2014, n. 49 "Attuazione della Direttiva 2012/19/UE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE)"

Il simbolo del cassonetto barrato, riportato sull'apparecchiatura o sulla sua confezione, indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti per permetterne un adeguato trattamento e riciclo. L'utilizzatore dovrà pertanto conferire gratuitamente l'apparecchiatura, giunta a fine vita, agli idonei centri comunali di raccolta differenziata dei rifiuti elettrici ed elettronici oppure riconsegnarla al rivenditore secondo le seguenti modalità:

- per apparecchiature di piccolissime dimensioni, ovvero con almeno un lato esterno non superiore a 25 cm, è prevista la consegna gratuita senza obbligo di acquisto presso i negozi con una superficie di vendita delle apparecchiature elettriche ed elettroniche superiore ai 400 mq. Per negozi con dimensioni inferiori, tale modalità è facoltativa.

- per apparecchiature con dimensioni superiori a 25 cm, è prevista la consegna in tutti i punti di vendita in modalità 1contro1, ovvero la consegna al rivenditore potrà avvenire solo all'atto dell'acquisto di un nuovo prodotto equivalente, in ragione di uno a uno.

L'adeguata raccolta differenziata per l'avvio successivo dell'apparecchiatura dismessa al riciclo, al trattamento e allo smaltimento ambientalmente compatibile contribuisce ad evitare possibili effetti negativi sull'ambiente e sulla salute e favorisce il riutilizzo, riciclo e/o recupero dei materiali di cui è composta l'apparecchiatura.

Lo smaltimento abusivo del prodotto da parte dell'utente comporta l'applicazione delle sanzioni di cui alla corrente normativa di legge.

### NOTA

I passi del montaggio e dell'utilizzo sono corredati da immagini delle componenti. I continui aggiornamenti del prodotto, volti al loro miglioramento, potrebbero far sì che tali immagini siano leggermente differenti dalle reali componenti. La sicurezza e funzionalità del prodotto sono comunque garantite.

# APPUNTI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# APPUNTI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# APPUNTI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

## Dichiarazione di conformità UE

Macchina	
Tipo:	<b>INDOOR CYCLE</b>
Modello:	JK Fitness Vertical JKV54
Codice:	JKV54
Numero di serie:	VEDI ETICHETTA
Fabbricante	
	<b>JK Fitness S.r.l.</b> Sede: via Gelsi, 78 – 35028 – Piove di Sacco (PD) P.IVA: 03652630280

La presente dichiarazione di conformità è rilasciata sotto l'esclusiva responsabilità del fabbricante.

L'attrezzo, la cui matricola è indicata nell'etichetta è conforme alle leggi e norme:

- **Direttiva 2011/65/EU** del Parlamento Europeo e del Consiglio del 26 febbraio 2011 sulla restrizione dell'uso di determinate sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche;

- **Direttiva 2001/95/CE** nota come "Sicurezza generale dei prodotti";

- **Direttiva 2014/30/EU** del Parlamento Europeo e del Consiglio del 26 febbraio 2014 concernente l'armonizzazione delle legislazioni degli Stati membri relative alla compatibilità elettromagnetica;

Riferimenti alle pertinenti norme armonizzate utilizzate o alle specifiche in relazione alle quali è dichiarata la conformità:

- IEC 62321-2:2013  
IEC 62321-1:2013  
IEC 62321-3-1:2013  
IEC 62321-5:2013  
IEC 62321-4:2013 + A1:2017  
IEC 62321-7-1:2015  
IEC 62321-7-2:2017  
IEC 62321-6:2015  
IEC 62321-8:2017

- EN 20957-10:2018  
EN ISO 20957-1: 2021

- EN IEC 55014-1:2021  
EN IEC 55014-2:2021  
EN 61000-3-2:2019+ A1:2021  
EN 61000-3-3:2013+ A1:2019+A2:2021

Firmato a nome e per conto di:

Cognome e Nome	Ruolo	Data
Castellani Mirco	Legale rappresentante	25/07/2024

Firma: A handwritten signature in black ink is written over a circular stamp. The stamp contains the JK FITNESS logo and the text 'JK FITNESS SRL'.

*www.jkfitness.com*

© Copyright - All Rights Reserved - Vietata ogni riproduzione non autorizzata.  
® JK Fitness è un marchio registrato.



JK Fitness Srl

Via Gelsi, 78  
35028 Piove di Sacco  
Padova / Italy  
T +39 049 9705312  
F +39 049 9711704  
[www.jkfitness.com](http://www.jkfitness.com)

