



manuale istruzioni

INDICE

1.0 NOTE PRELIMINARI DI USO CORRETTO E CONVENZIONALE	pag. 3
1.1 RISCHI DURANTE L'IMPIEGO	pag. 4
1.2 IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA	pag. 4
1.3 TARGHETTA IDENTIFICATIVA PRODOTTO	pag. 5
1.4 PARTI PRINCIPALI	pag. 6
1.5 SPECIFICHE TECNICHE DEL PRODOTTO	pag. 6
2.0 ACCORGIMENTI DI BASE PER IL MONTAGGIO	pag. 7
2.1 PRIMA DELL'INSTALLAZIONE	pag. 7
2.2 CARATTERISTICHE DEL LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO	pag. 7
2.3 IMBALLAGGIO, DISIMBALLO E CONTENUTO	pag. 8
3.0 ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO	pag. 8
3.1 COMPONENTI DI ASSEMBLAGGIO	pag. 9
3.2 FASI DI ASSEMBLAGGIO	pag. 10
3.3 REGOLAZIONI	pag. 14
3.4 SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO	pag. 14
3.5 SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO	pag. 14
4.0 ISTRUZIONI DEL COMPUTER	pag. 15
4.1 PROGRAMMI	pag. 16
4.2 COME INDOSSARE LA FASCIA CARDIO (OPTIONAL)	pag. 19
4.3 RILEVAZIONE BATTITO CARDIACO TRAMITE SENSORI HAND PULSE	pag. 19
4.4 CONTROLLARE BATTITO CARDIACO	pag. 20
4.5 CONNETTIVITÀ BLUETOOTH	pag. 21
5.0 MANUTENZIONE	pag. 24
5.1 SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI	pag. 24
6.0 CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	pag. 25
6.1 STRETCHING PRE E POST ALLENAMENTO	pag. 26
7.0 ESPLOSO	pag. 27
7.1 LISTA DELLE PARTI	pag. 28
8.0 GARANZIA	pag. 30
8.1 RICHIESTA DI PARTI DI RICAMBIO E ASSISTENZA	pag. 31
9.0 INFORMAZIONI AGLI UTILIZZATORI – SMALTIMENTO	pag. 34

1.0 NOTE PRELIMINARI DI USO CORRETTO E CONVENZIONALE



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.



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 inadatta, 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 e/o corrosione di parti dell'attrezzo).

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 informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano **PERICOLO**, prestate la massima attenzione per evitare lesioni personali.



Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano **CAUTELA**, prestate la massima attenzione per evitare danni al prodotto.

NOTE AGGIUNTIVE

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. E' destinata a essere utilizzata esclusivamente in ambienti interni. Questa attrezzatura per l'allenamento è conforme agli standard EN ISO 20957-1 ed EN ISO 20957-5 ed è un prodotto di classe H.

1.1 RISCHI DURANTE L'IMPIEGO



La macchina 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 utilizzarla 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. Tenere le mani e le gambe lontane dall'attrezzo quando qualcun altro si sta allenando.
4. 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.
5. Non camminare o correre a piedi nudi, con le calze, scarpe larghe o ciabatte. Utilizzare scarpe da ginnastica.
6. Fare attenzione quando sollevate o spostate l'attrezzo per evitare un possibile mal di schiena. Seguire le corrette tecniche di sollevamento.

1.2 IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA 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.
- L'attrezzatura è stata ingegnerizzata e realizzata per l'installazione su superficie piana, continua, priva di asperità e, comunque, idonea a sopportarne la presenza.
- L'insorgere di qualsiasi sintomo di sovraffaticamento comporta la sospensione dell'esercizio. Adire al consulto medico, ancorché consigliabile, è rimesso alla valutazione personale dell'utente.
- 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.
- 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 a distanza dalle parti in movimento.

1.3 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 "Conformité 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.

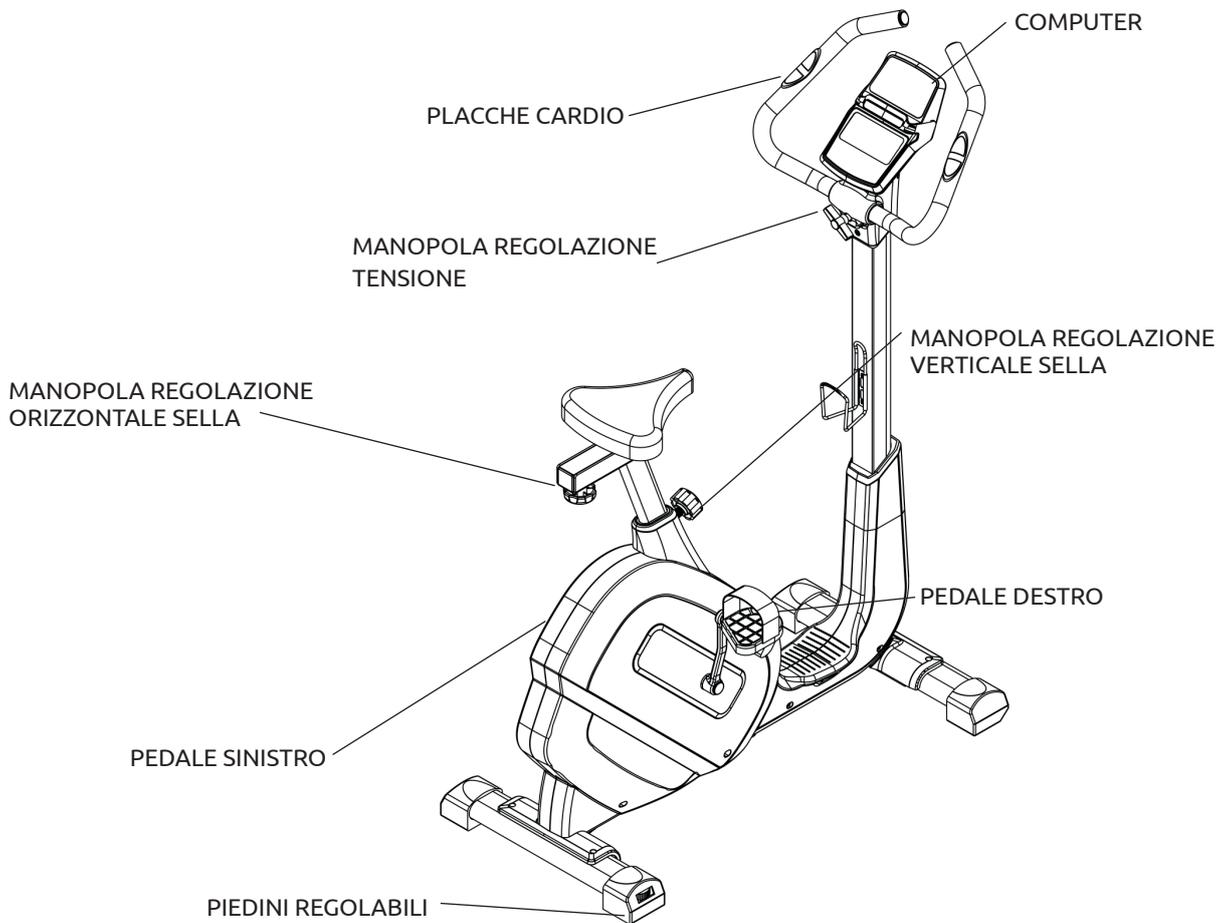
RoHS = la Direttiva RoHS è la normativa 2011/65/EU adottata nel 2011 dall'Unione Europea. La normativa impone restrizioni sull'uso di determinate sostanze pericolose nella costruzione di vari tipi di apparecchiature elettriche ed elettroniche. La normativa RoHS si applica ai prodotti costruiti o importati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

i 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 Gelsi, 78 - 35028 Piove di Sacco Padova - ITALY - info@jkfitness.it P. IVA / VAT N. 03652630280					
MODELLO/MODEL	ANNO/YEAR	CLASSE/CLASS			
JK 294	2024	HC			
MATRICOLA/SERIAL NUMBER					
[Empty field for serial number]					
PESO MACCHINA WEIGHT	PESO MAX. UTENTE MAX. USER WEIGHT	MADE IN			
	150 KG	P.R.C.			

1.4 PARTI PRINCIPALI



1.5 SPECIFICHE TECNICHE DEL PRODOTTO

SISTEMA FRENANTE	ELETTROMAGNETICO ALIMENTATORE 9V
REGOLAZIONE INERZIA	24 LIVELLI DI RESISTENZA GESTITA ELETTRONICAMENTE
MASSA VOLANICA	12 kg
VISUALIZZAZIONE	TEMPO / VELOCITÀ / DISTANZA / PULSAZIONI / CALORIE / RPM / DIAGRAMMA PROGRAMMI / LIVELLO SFORZO / WATT
PROGRAMMI	MANUALE / 12 PREIMPOSTATI (16 LIVELLI) / 5 HRC: HRC1 FINO AL 55% DELLA FREQUENZA TEORICA MASSIMA, HRC2 FINO AL 65% DELLA FTM, HRC3 FINO ALL'75% DELLA FTM, HRC4 FINO ALL'85% DELLA FTM, THR FREQUENZA IMPOSTABILE DALL'UTENTE / 4 PERSONALIZZABILI E MEMORIZZABILI / 1 WATT COSTANTI / RECOVERY TEST (TEST SUL RECUPERO POST SFORZO) / TEST BODY FAT
RILEVAZIONE PULSAZIONI	HAND PULSE + RICEVITORE WIRELESS PER FASCIA CARDIO INTEGRATO
FASCIA CARDIO	OPTIONAL
PORTATA MAX. UTENTE	150 kg
DIMENSIONI	110 x 53 x 147 cm (LxWxH)
DISTANZA SELLA-PEDALE	MIN. 73 CM - MAX 94 CM
PESO NETTO	32 kg
PESO LORDO	35 kg

2.0 ACCORGIMENTI DI BASE PER IL MONTAGGIO

Attenersi ai seguenti punti di base in fase di montaggio dell'attrezzo:

- Leggere attentamente e capire il contenuto del paragrafo "1.2 IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA 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 proprietario avrà, pertanto, cura di predisporre un ambiente:

- sufficientemente ampio e coperto;
- illuminato ed aerato;
- non umido e non esposto ad agenti atmosferici;
- non accessibile ai bambini.

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 dell'allenamento.

NB: si sconsiglia l'installazione su pavimentazione di particolare pregio (marmo, parquet...), senza un'adeguata protezione.

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.



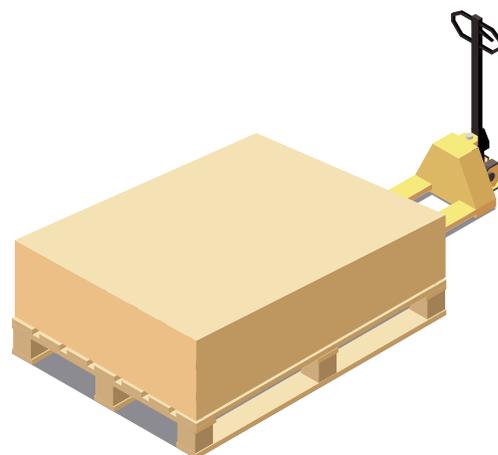
EVITARE DI APPOGGIARE I COMPONENTI SU SUPERFICI CHE POSSANO ESSERE MACCHIATE/ROVINATE, SE NON PROTETTE.

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 il tappeto.

La macchina è composta da elementi destinati ad essere assemblati mediante imbullonamento/incastro. Ogni elemento è protetto singolarmente da avvolgimenti di materiale vinilico atti a proteggere l'integrità durante il trasporto.

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.

NEL CASO DI DANNI CAUSATI AL PRODOTTO DALL'INCAUTA MOVIMENTAZIONE CON MEZZI NON IDONEI, LA GARANZIA DECADE.

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

- 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.
- Avendo cura di non danneggiare la macchina estrarre le parti separandole dal cartone.
- Verificare che nella confezione ci siano tutti i pezzi. Se ne dovesse mancare qualcuno, contattare il Centro Assistenza.
- 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.
- Tenere tutto il materiale in fase di assemblaggio lontano dalla portata di bambini ed animali domestici.

3.0 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.

3.1 COMPONENTI DI ASSEMBLAGGIO

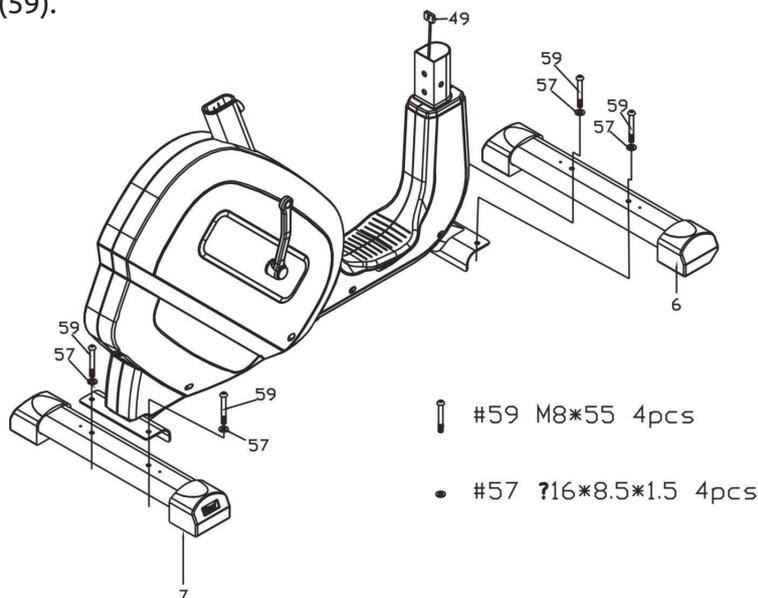
NO.	Q.Tà	FIGURA
1/25L/25R/27/ 37/22/70/71/57	1set	
5/50	1set	
3/4/57/19/20/22	1set	
2/16/46 /48/52/43/72	1set	
9/48/69	1set	
8/56/57	1set	
13/14/51	1set	
7/52/59/57	1	

NO.	Q.Tà	FIGURA
6/52/57/59	1set	
23L/23R	1set	
29/40	1set	
73	1	
	1	
	1	

3.2 FASI DI ASSEMBLAGGIO

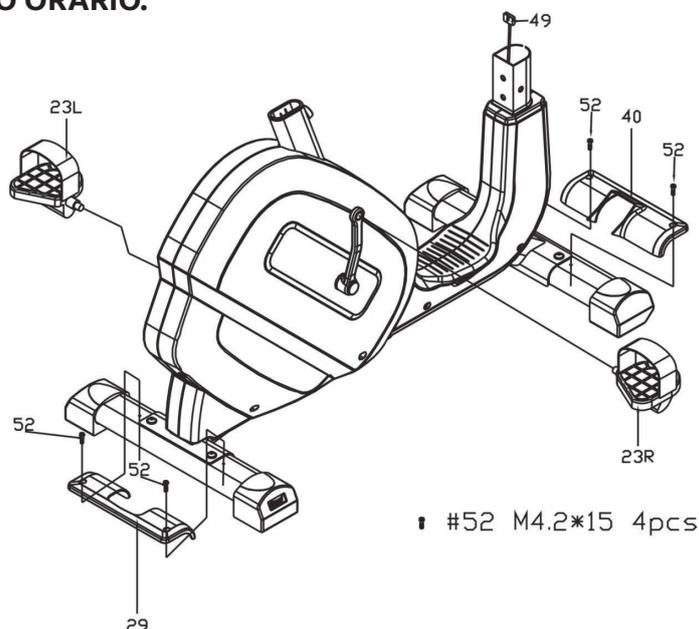
STEP 1

- a.** Rimuovere i bulloni (59) e le rondelle (57) preassemblate dallo stabilizzatore anteriore (6) e posteriore (7).
- b.** Posizionare lo stabilizzatore posteriore (7) e anteriore (6) sulle proprie sedi del telaio base e fissarli con rondelle (57) e bulloni (59).



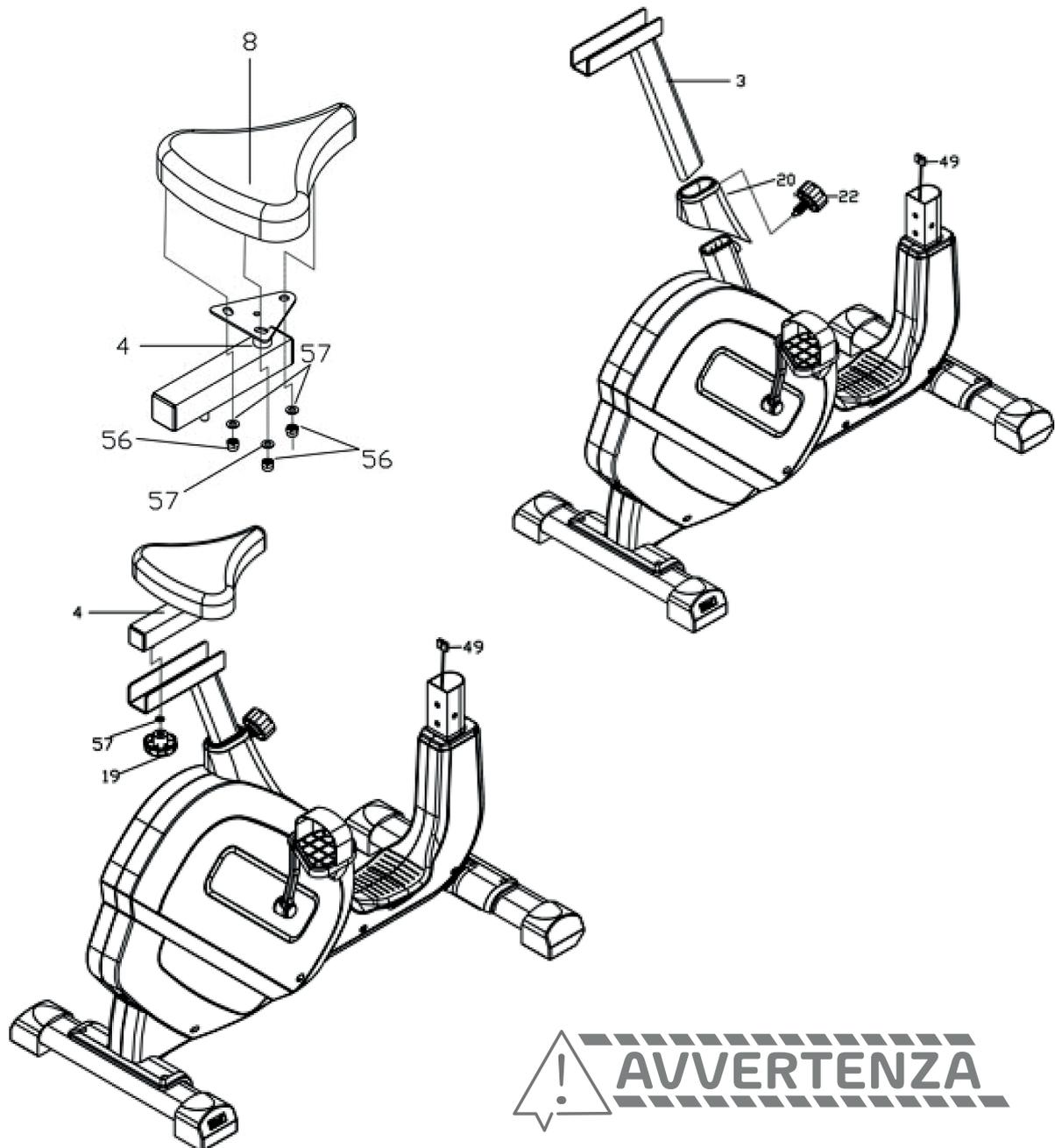
- c.** Assemblare la cover piede posteriore (29) al piede posteriore (7) utilizzando due viti (52).
- d.** Assemblare la cover piede anteriore (40) al piede anteriore (6) utilizzando due viti (52).
- e.** Assemblare ciascun pedale (23R&L) alla pedivella. Il pedale contraddistinto dalla lettera "R" va assemblato alla pedivella destra, il pedale contraddistinto dalla lettera "L" va montato alla pedivella sinistra.

N.B. IL PEDALE SINISTRO VA FISSATO RUOTANDOLO IN SENSO ANTIORARIO, IL PEDALE DESTRO RUOTANDOLO IN SENSO ORARIO.



STEP 2

- a. Assemblare la sella alla sommità superiore della slitta sella (4) fissandola con tali dadi e rondelle.
- b. Inserire il tubo sella (3) nella cover tubo sella (20), quindi infilarlo nell'apposito alloggiamento del telaio, quindi fissarlo con la manopola di regolazione altezza sella (22) nella posizione desiderata.



AVVERTENZA

NON SUPERARE IL SEGNO "MAX" SUL TUBO.

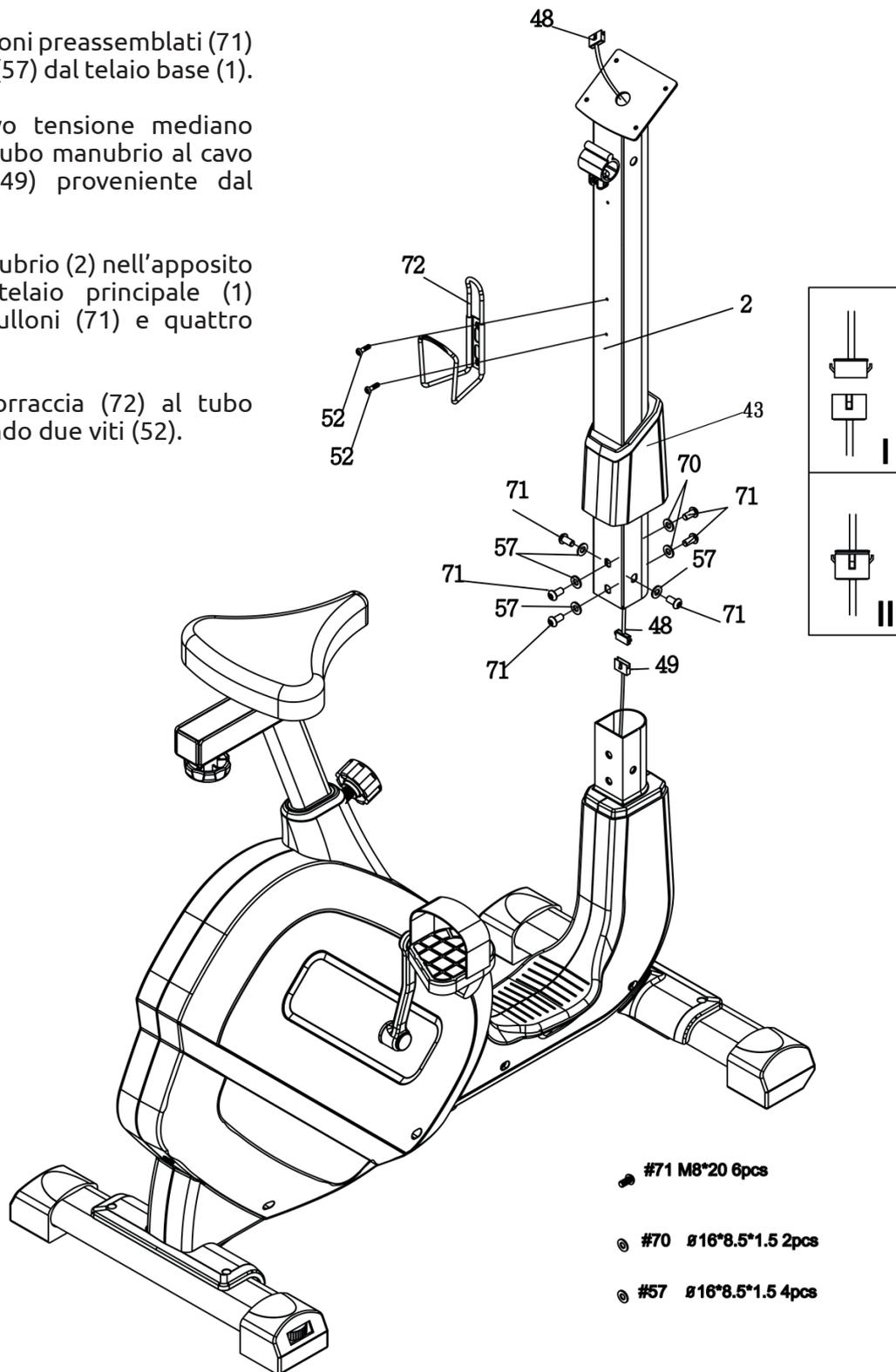
STEP 3

a. Rimuovere i sei bulloni preassemblati (71) e le quattro rondelle (57) dal telaio base (1).

b. connettere il cavo tensione mediano (48) proveniente dal tubo manubrio al cavo tensione inferiore (49) proveniente dal corpo della bike.

c. Inserire il tubo manubrio (2) nell'apposito alloggiamento del telaio principale (1) e fissarlo con sei bulloni (71) e quattro rondelle (57).

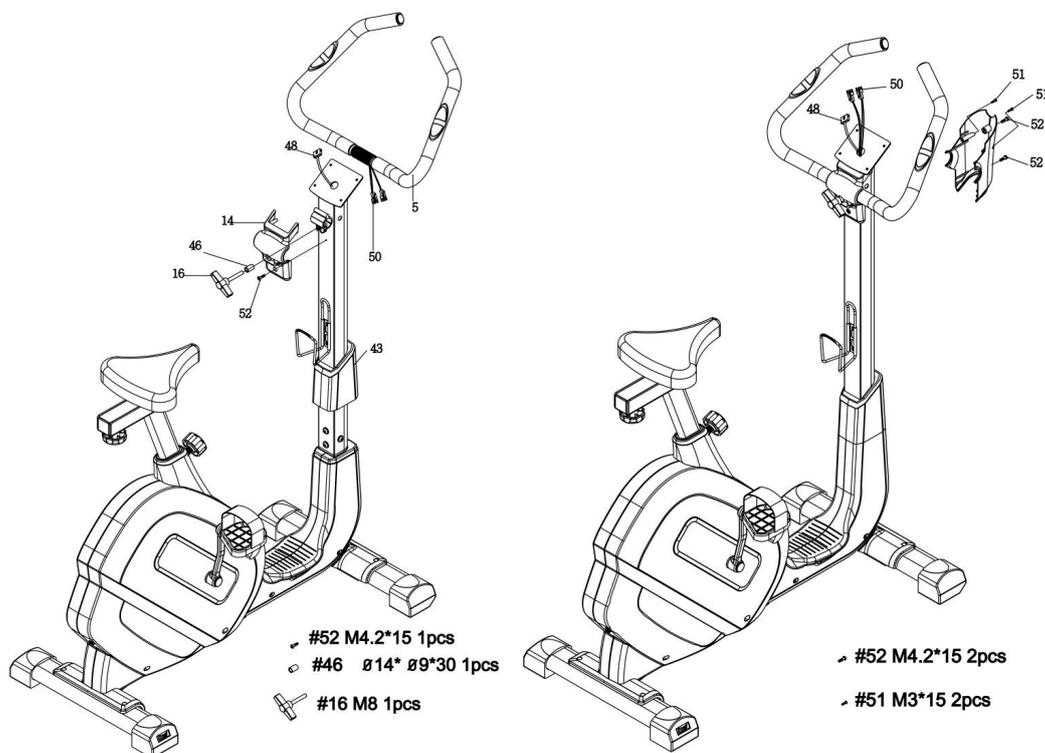
d. Fissare il portaborraccia (72) al tubo manubrio (2) utilizzando due viti (52).



IN QUESTA FASE NON SERRARE A FONDO VITI E BULLONI. LO SI FARÀ AL TERMINE DEL MONTAGGIO.

STEP 4

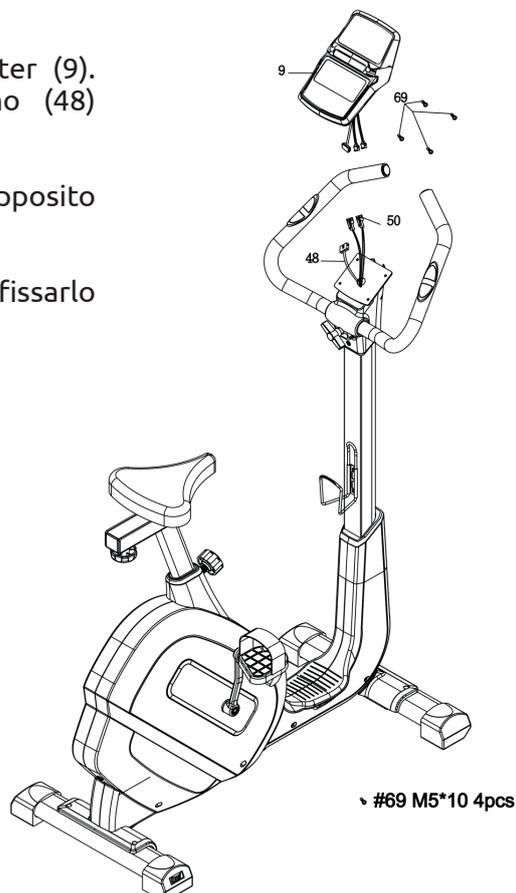
- a.** Posizionare il manubrio (5) sul tubo manubrio (2).
- b.** Fissare la cover posteriore tubo manubrio (14) al tubo manubrio utilizzando rondelle (52), boccole (46) e la manopola regolazione manubrio (16).



- c.** Rimuovere i bulloni (69) preassemblati al computer (9). Connettere lo spinotto del cavo sensore mediano (48) all'apposito ingresso sul computer.

- d.** Connettere gli spinotti del cavo hand pulse (50) nell'apposito ingresso sul retro del computer.

- e.** Assemblare il computer (9) al tubo manubrio (2) e fissarlo con bulloni (69).



3.3 REGOLAZIONI

REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DELLA SELLA

1. Ruotare la manopola in senso antiorario fino ad estrarla leggermente.
2. Tirare la manopola verso di sé e regolare la sella all'altezza desiderata.
3. Rilasciare la manopola e muovere leggermente su o giù il tubo sella fino ad udire lo scatto della manopola rientrata nel foro. Riavvitare la manopola in senso orario per fissarla.



NON REGOLARE L'ALTEZZA DEL TUBO SELLA OLTRE IL SEGNALE STOP SUL TUBO SELLA STESSO.

REGOLAZIONE DELLA DISTANZA DELLA SELLA DAL MANUBRIO

1. Svitare in senso antiorario la manopola.
2. Regolare la posizione della slitta.
3. Serrare nuovamente la manopola ruotandola in senso orario.

REGOLAZIONE ORIZZONTALE SELLA

Per regolare orizzontalmente la sella, e quindi la distanza tra manubrio e sella, agire sulla manopola sulla slitta sella ruotandola in senso antiorario, regolare la slitta sulla posizione desiderata e serrare nuovamente la manopola avvitandola in senso orario.

REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

Durante l'esercizio mantenere sempre la schiena ben dritta e appoggiare le mani sul manubrio, le braccia dovranno essere leggermente flesse. Per regolare l'inclinazione del manubrio agire sulla manopola.

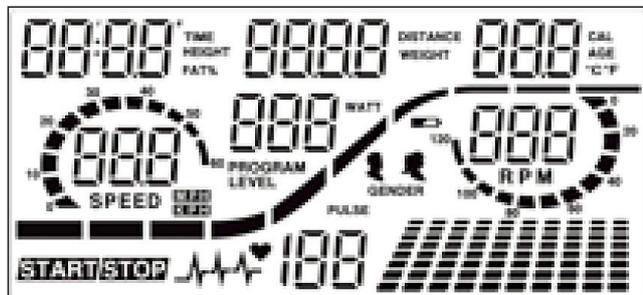
3.4 SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO

Per piccoli spostamenti all'interno della stanza afferrare il manubrio e bloccare con il piede la barra anteriore facendo perno su di essa. Quindi inclinare l'attrezzo e farlo poggiare sulle ruote. Farlo scorrere fino al punto desiderato e quindi appoggiarlo delicatamente a terra.

3.5 SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO

1. Sedersi stabilmente sulla sella, afferrare il manubrio infilare quindi i piedi interno degli strap dei pedali.
2. Verificare la regolazione della sella: durante la pedalata, nel punto di massima estensione le gambe devono rimanere leggermente flesse. Se necessario regolare l'altezza della sella.
3. La schiena deve essere ben dritta e le braccia devono rimanere leggermente flesse, se necessario regolare quindi l'inclinazione del manubrio.
4. Poggiando le mani sui sensori pulsazioni palmari verrà rilevata la stima delle pulsazioni cardiache.
5. Durante i primi utilizzi dell'attrezzo prendere prima confidenza con i comandi e con le funzioni dello stesso. Procedere gradualmente all'utilizzo dell'attrezzo.
6. Cominciare con una andatura lenta e quindi aumentare gradualmente.
7. L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.

4.0 ISTRUZIONI DEL COMPUTER



Collegare l'alimentatore alla rete e inserire lo spinotto nella parte posteriore della bike, il computer si accenderà ed emetterà un beep.

VISUALIZZAZIONI DEL COMPUTER

TIME (tempo): indica il tempo di allenamento in minuti e secondi. Il computer inizierà a contare da 0:00 a 99:59 con inter-valli di un secondo. È possibile impostare il countdown da un valore impostato a 0:00. Una volta che il tempo è arrivato 0:00, il computer emetterà un beep, e ricomincerà il conteggio. Range 00:00-99.59.

DISTANCE (distanza): visualizza la distanza accumulata con ogni allenamento. E' possibile programmare il computer per impostare il countdown da un valore preimpostato. Una volta che la distanza sarà arrivata 0, il computer emetterà un beep, e ricomincerà il conteggio. Range 0-99,9 Km.

CAL (calorie): indica la stima delle calorie bruciate accumulate in ogni momento durante l'allenamento.

RPM (giri per minuto): visualizza la cadenza della pedalata.

WATT: visualizza i Watt sviluppati durante l'esercizio.

SPEED (velocità): indica la velocità di allenamento in km/h.

PULSE (pulsazioni): il computer mostra i battiti per minuto durante l'allenamento.

LEVEL (livello): indica il livello di resistenza dell'esercizio.



LA FREQUENZA CARDIACA RILEVATA È SOLTANTO UN VALORE DI RIFERIMENTO E NON PUÒ ESSERE CONSIDERATA UN DATO MEDICO.

FUNZIONE DEI TASTI

START/STOP

Premere questo tasto per avviare l'allenamento. Premerlo nuovamente per arrestare l'esercizio.

TASTO UP

- durante la sessione di allenamento premere questo tasto per aumentare la resistenza di esercizio.
- nella modalità impostazione utilizzare questo tasto per aumentare i valori inseriti.

TASTO DOWN

- durante la sessione di allenamento premere questo tasto per diminuire la resistenza di esercizio.
- nella modalità impostazione utilizzare questo tasto per diminuire valori inseriti.

ENTER

- durante l'impostazione dei valori obiettivo, premere questo tasto per confermare il valore visualizzato.
- durante la modalità standby premere per due secondi questo tasto per azzerare i valori o riportarli ai valori predefiniti.

TASTO BODY FAT

Per avviare la funzione di misurazione della massa grassa corporea.

TASTO PULSE RECOVERY

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

UTILIZZO DEL COMPUTER

- Inserire l'adattatore e il computer emetterà un beep e si accenderà nella modalità manuale.
- Per avviare la modalità MANUALE (P1) premere i tasti UP/DOWN fino a visualizzare "PROGRAM 01".
- Premere ENTER per confermare la scelta, se lo si desidera utilizzare i tasti UP/DOWN per impostare il tempo, la distanza, le calorie o le pulsazioni obiettivo dell'allenamento confermando con il tasto ENTER.
- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento. Variare il livello di resistenza con i tasti UP/DOWN.
- Nel caso si siano impostati una distanza, una durata o le calorie obiettivo, durante l'esercizio tali valori verranno visualizzati in modalità countdown. al raggiungimento dello 0 il computer emetterà un segnale acustico e l'esercizio verrà terminato. nel caso delle pulsazioni obiettivo invece l'esercizio non verrà terminato.

4.1 PROGRAMMI

MODALITA' MANUALE

- Inserire l'adattatore e il computer emetterà un beep e si accenderà nella modalità manuale.
- Per avviare la modalità MANUALE (P1) premere i tasti UP/DOWN fino a visualizzare "PROGRAM 01". Premere ENTER per confermare la scelta. Premere il tasto START/STOP per avviare l'esercizio, oppure se lo si desidera impostare dei valori obiettivo come segue.
- 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.
- Il valore delle pulsazioni comincerà a lampeggiare, variare le pulsazioni obiettivo con UP/DOWN e confermare con il tasto ENTER.
- avviare l'esercizio con il tasto START/STOP.
- Regolare lo sforzo dell'allenamento utilizzando i tasti UP/DOWN.
- Nel caso si siano impostati una distanza, una durata o le calorie obiettivo, durante l'esercizio tali valori verranno visualizzati in modalità countdown. al raggiungimento dello 0 il computer emetterà un segnale acustico e l'esercizio verrà terminato. nel caso delle pulsazioni obiettivo invece l'esercizio non verrà terminato.
- Per terminare l'esercizio premere il tasto START/STOP.

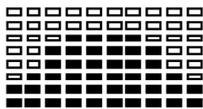
PROGRAMMI PREIMPOSTATI

- In modalità standby, premere i tasti UP/DOWN fino a selezionare il programma desiderato tra PROGRAM 02 e PROGRAM 13. confermare con il tasto ENTER. Premere il tasto START/STOP per avviare l'esercizio, oppure se lo si desidera impostare dei valori obiettivo come segue.
- 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.
- Il valore delle pulsazioni comincerà a lampeggiare, variare le pulsazioni obiettivo con UP/DOWN e confermare con il tasto ENTER.
- Avviare l'esercizio con il tasto START/STOP.
- Regolare lo sforzo dell'allenamento utilizzando i tasti UP/DOWN.
- Nel caso si siano impostati una distanza, una durata o le calorie obiettivo, durante l'esercizio tali valori verranno visualizzati in modalità countdown al raggiungimento dello 0 il computer emetterà un segnale acustico e l'esercizio verrà terminato, nel caso delle pulsazioni obiettivo invece l'esercizio non verrà terminato.
- Per terminare l'esercizio premere il tasto START/STOP.

<p>PROGRAMMA 1</p> <p>MANUAL</p>	<p>PROGRAMMA 2</p> <p>STEPS</p>	<p>PROGRAMMA 3</p> <p>HILL</p>	<p>PROGRAMMA 4</p> <p>ROLLING</p>	<p>PROGRAMMA 5</p> <p>VALLEY</p>
<p>PROGRAMMA 6</p> <p>FAT BURN</p>	<p>PROGRAMMA 7</p> <p>RAMP</p>	<p>PROGRAMMA 8</p> <p>MOUNTAIN</p>	<p>PROGRAMMA 9</p> <p>INTERVALS</p>	<p>PROGRAMMA 10</p> <p>RANDOM</p>

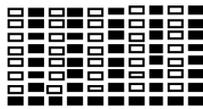
PROGRAMMA 11

PLATEAU



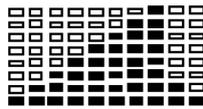
PROGRAMMA 12

FARTLEK



PROGRAMMA 13

PRECIPICE



PROGRAMMI UTENTE (P14-P17)

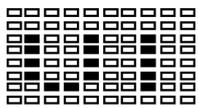
I programmi dal P14 al P17 sono i programmi personalizzabili dagli utilizzatori.

Gli utilizzatori sono liberi di creare il proprio programma personalizzato che verrà immagazzinato nella memoria. L'utilizzatore può cambiare le impostazioni con i tasti UP/DOWN durante l'allenamento, ma questo non cambierà il livello di resistenza salvato nella memoria.

- Utilizzare i tasti UP/DOWN per selezionare un programma Utente a scelta da Program 14 (U1), Program 15 (U2), Program 16 (U3), Program P17 (U4).
- Premere ENTER per confermare ed entrare nella modalità di inserimento del programma personalizzato.
- La colonna 1 comincerà a lampeggiare, utilizzare i tasti UP/DOWN per inserire la resistenza desiderata per il primo intervallo di tempo. Premere ENTER per confermare la prima colonna.
- La colonna 2 si accenderà, seguire le istruzioni precedenti per terminare l'inserimento della resistenza fino a completare i 10 intervalli di tempo (colonne).
- Il tempo di esercizio lampeggerà, variare la durata dell'esercizio con i tasti UP/down e confermare con ENTER.
- La distanza lampeggerà, se lo si desidera variare l'obiettivo con i tasti UP/down e confermare con ENTER.
- Le calorie lampeggeranno, se lo si desidera variare il valore obiettivo con i tasti UP/down e confermare con ENTER.
- La finestra delle pulsazioni lampeggerà, se lo si desidera variare il valore obiettivo con i tasti UP/DOWN e confermare con ENTER.
- Il programma personalizzato è ora memorizzato e potrà essere utilizzato successivamente.
- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

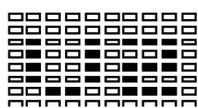
PROGRAMMA 14

USER 1



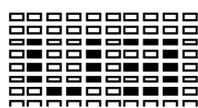
PROGRAMMA 15

USER 2



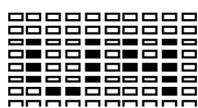
PROGRAMMA 16

USER 3



PROGRAMMA 17

USER 4



PROGRAMMI HEART RATE CONTROL (P18-P22)

(CONTROLLO DEL BATTITO CARDIACO - solo con fascia toracica indossata - optional)

I programmi HRC (controllo del Battito cardiaco) sono appositamente studiati per consentire un allenamento adatto alle caratteristiche fisiche (capacità polmonare e resistenza cardiaca) dell'utente. Questi programmi regolano automaticamente la resistenza della pedalata durante la sessione di allenamento allo scopo di mantenere il numero di pulsazioni cardiache ad un livello ottimale per il fisico. 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). Questo regime cardiaco permette di bruciare le calorie derivanti dai grassi mentre se si mantiene un regime tra il 75%-85% della frequenza massima teorica si apporta un notevole miglioramento alle capacità aerobiche (respiratorie e cardiache).

P18: mantiene il battito cardiaco attorno al 55% della frequenza massima teorica di pulsazioni.

P19: mantiene il battito cardiaco attorno al 65% della frequenza massima teorica di pulsazioni.

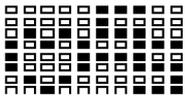
P20: mantiene il battito cardiaco attorno al 75% della frequenza massima teorica di pulsazioni.

P21: mantiene il battito cardiaco attorno al 85% della frequenza massima teorica di pulsazioni.

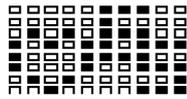
P22: mantiene il battito cardiaco attorno alla frequenza liberamente impostata dall'utente (target).

- Utilizzare i tasti UP/down per selezionare tra i programmi P18/P19/P20/P21/P22 e confermare la scelta con il tasto ENTER.
- Nel caso dei programmi P18-P21, inserire la propria età utilizzando i tasti UP/down e confermare con ENTER. Una volta confermata l'età, lampeggerà la frequenza cardiaca obiettivo.
- Nel caso del programma P22 lampeggerà il valore del battito cardiaco obiettivo (target), variarlo utilizzando i tasti UP/DOWN.
- Il valore del tempo comincerà a lampeggiare, se lo si desidera variarlo con i tasti UP/DOWN e confermare con il tasto ENTER.
- Se lo si desidera impostare la distanza obiettivo con i tasti UP/DOWN e confermare con ENTER.
- Se lo si desidera inserire le calorie obiettivo con i tasti UP/DOWN e confermare con ENTER.
- Premere il tasto START/STOP per avviare l'esercizio.

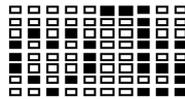
PROGRAMMA 18
55% H.R.C.



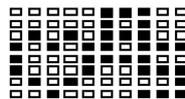
PROGRAMMA 19
65% H.R.C.



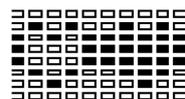
PROGRAMMA 20
75% H.R.C.



PROGRAMMA 21
85% H.R.C.



PROGRAMMA 22
TARGET H.R.C.



PROGRAMMA WATT COSTANTI (Watt program)

Il programma 23 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 PROGRAM 23, confermare la scelta con il tasto ENTER.
- Se lo si desidera inserire il tempo obiettivo variando il valore lampeggiante con i tasti UP/DOWN, confermare con ENTER. Procedere allo stesso modo con la distanza.
- Impostare il livello di Watt che si desidera venga mantenuto utilizzando i tasti UP/DOWN e confermare con ENTER.
- Se lo si desidera, inserire allo stesso modo il valore obiettivo di calorie e pulsazioni.
- Premere il tasto START/STOP per avviare il programma.

PROGRAMMA 23

WATT CONTROL



FUNZIONE BODY FAT

Il programma 24 consente di calcolare la percentuale di massa grassa.

- Selezionare il programma 24 utilizzando i tasti UP/DOWN e confermare con il tasto ENTER.
- Inserire la propria altezza (height) e confermare con ENTER
- Inserire quindi il proprio peso corporeo (weight) e confermare il dato con ENTER
- Inserire il proprio genere (gender) selezionando il valore 1 per maschio e 2 per Femmina. confermare con ENTER.
- Il dato dell'età (age) lampeggerà, variarlo con i tasti UP/DOWN e confermare con ENTER.
- Premere il tasto START/STOP e appoggiare bene i palmi delle mani alle placche di rilevazione cardiaca sul manubrio.
- al termine della rilevazione il computer mostrerà la percentuale di massa grassa.

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):

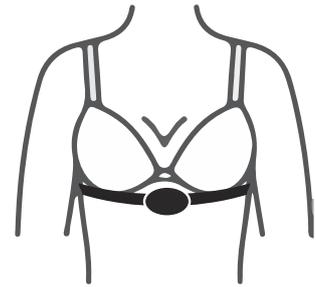
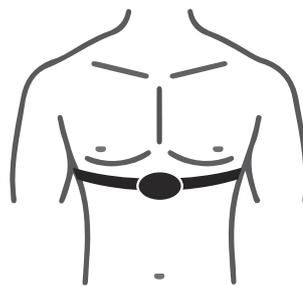
La funzione recovery permette rilevare la frequenza cardiaca dopo la sessione di allenamento per valutare la propria forma fisica.

- al termine dell'allenamento, in modalità stand-by, mettere le mani sulle placche di rilevazione cardiaca e premere il tasto PULSE RECOVERY.
 - Il computer inizierà il conteggio del tempo da 00:60 a 00:00, intervallo nel quale verranno misurate le pulsazioni.
 - 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**

4.2 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.



AVVERTENZA

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'ATTEZZO SUL PIANO D'APPOGGIO.

4.3 RILEVAZIONE BATTITO CARDIACO TRAMITE SENSORI HAND PULSE

In alternativa alla rilevazione telemetrica tramite fascia toracica, è possibile monitorare il battito tramite placche cardio palmari:

- a. Con la console attiva mantenere i palmi delle mani a contatto con le placche poste sul manubrio della bike per almeno 30 secondi.
- b. Sul monitor appariranno i battiti per minuto.



AVVERTENZA

IL VALORE RILEVATO È SOLAMENTE DI RIFERIMENTO E NON PUÒ ESSERE CONSIDERATO UN PARAMETRO MEDICO.



SE LA FREQUENZA CARDIACA VISUALIZZATA È TROPPO VARIABILE, VERIFICARE LA PRESENZA NELLE VICINANZE DI SORGENTI ELETTROMAGNETICHE CHE POSSANO CREARE INTERFERENZE.

4.4 CONTROLLARE IL BATTITO CARDIACO

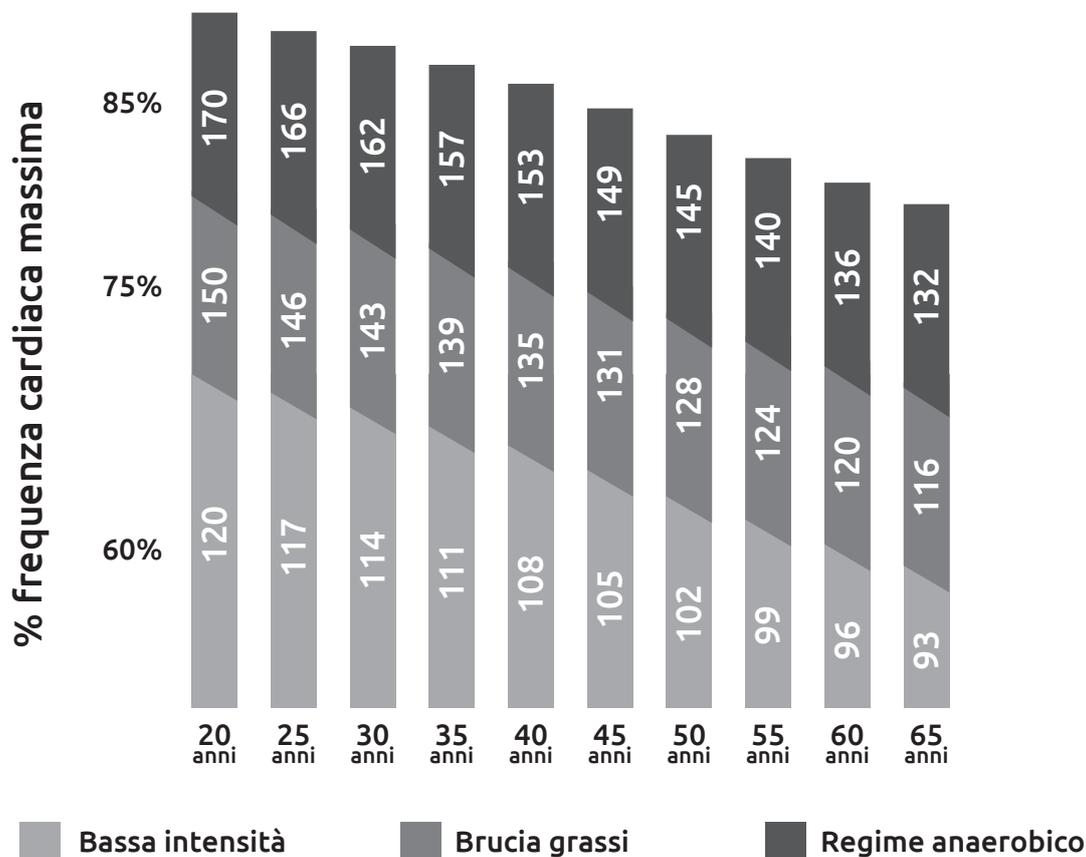
Per ottenere il massimo del beneficio cardiovascolare dall'allenamento, è importante lavorare all'interno del proprio target (livello ottimale) di pulsazioni.

L'associazione americana per il cuore (AHA) definisce questo target/livello ottimale come il 60%-75% della propria percentuale massima di battito. Siccome la massima percentuale di battito varia da persona a persona e diminuisce con l'aumentare dell'età, si prega di fare riferimento alla tabella delle pulsazioni cardiache.

Prima di iniziare l'allenamento, controllare le proprie pulsazioni in una situazione di riposo. Posizionare le dita sul collo o sul petto. contare il numero dei battiti in 10 secondi, e moltiplicare il numero dei battiti per 6 per determinare il numero di battiti per minuto. Per una misurazione accurata registrare il proprio battito cardiaco a riposo, dopo il riscaldamento, durante l'allenamento, e nel recupero.

La AHA consiglia di raggiungere il tasso più basso del proprio target (60%) durante i primi mesi di allenamento, poi gradualmente si raggiunge il 75%. Se si supera il 75% del proprio target massimo l'allenamento può essere troppo faticoso. Invece, allenarsi al di sotto del 60% può non risultare sufficiente per dare un beneficio all'apparato cardiovascolare. Se il battito è sopra i 100 battiti per minuto dopo 5 minuti dalla fine dell'allenamento, quest'ultimo può essere stato troppo pesante, riposarsi e ridurre l'intensità la volta dopo.

La tabella del battito cardiaco indica un livello medio di battito cardiaco per differenti età. Una varietà di fattori (medicine, stato emozionale, temperatura ed altre condizioni) possono modificare il target di battito cardiaco. Il tuo medico può determinare l'intensità dell'allenamento appropriata per la tua età e condizione.



4.5 CONNETTIVITÀ BLUETOOTH

È possibile utilizzare la propria bike in modalità interattiva attraverso la app Kinomap o Zwift (abbonamento non incluso) utilizzando la connessione Bluetooth del proprio dispositivo.

Dall'app store (iTunes) o da Google Play, cercare la app desiderata e scaricarla:



Kinomap
Kinomap SAS

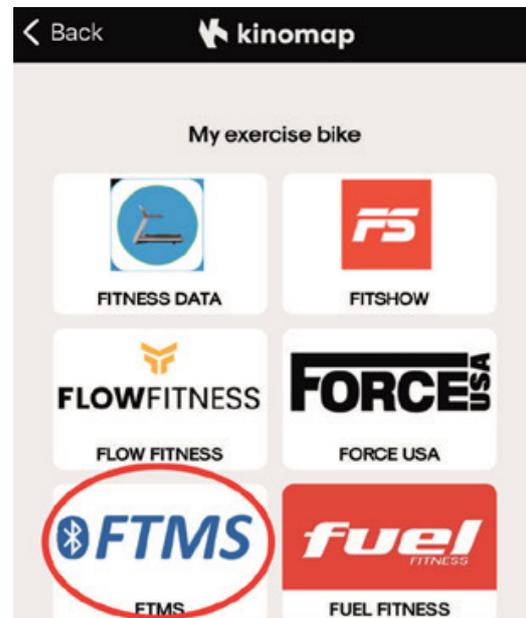
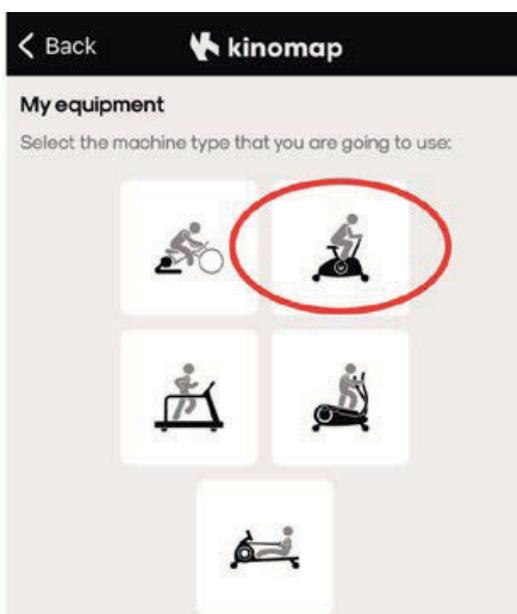
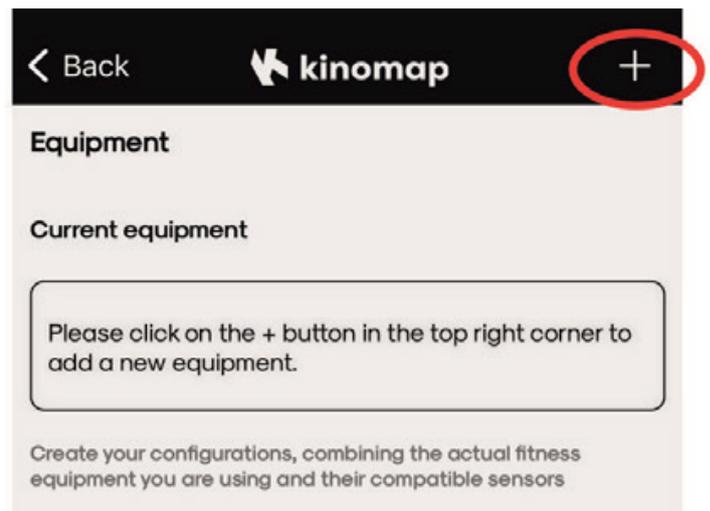
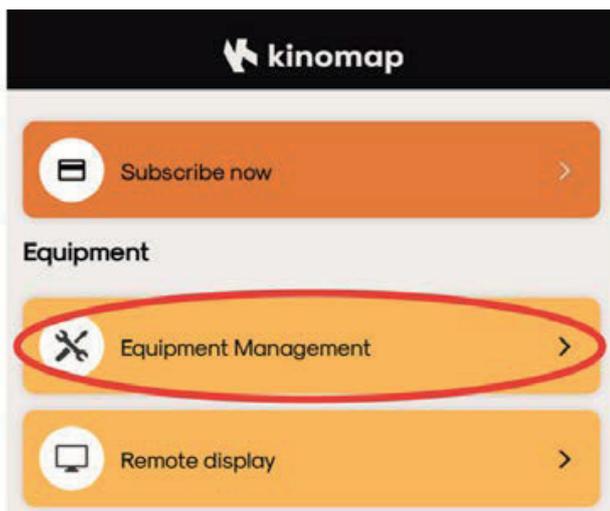


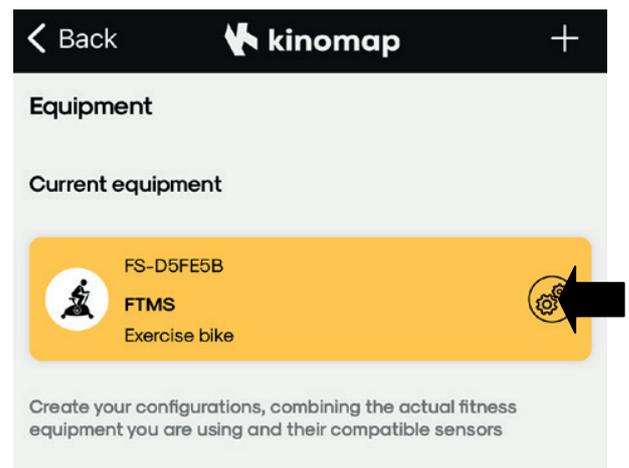
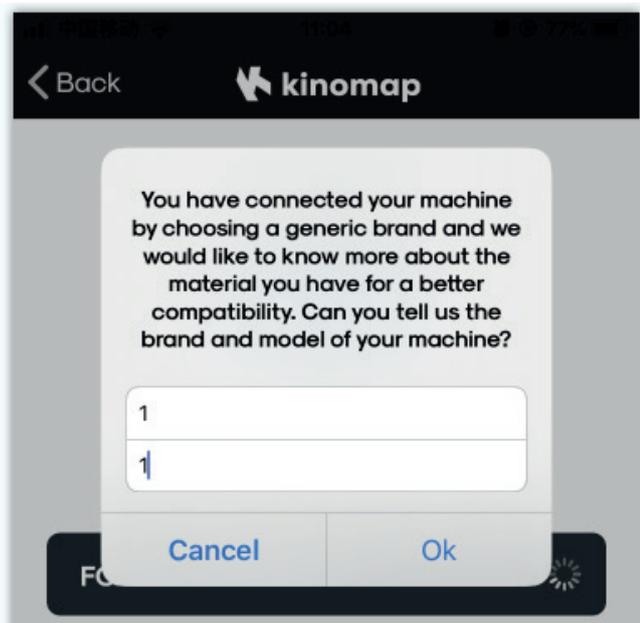
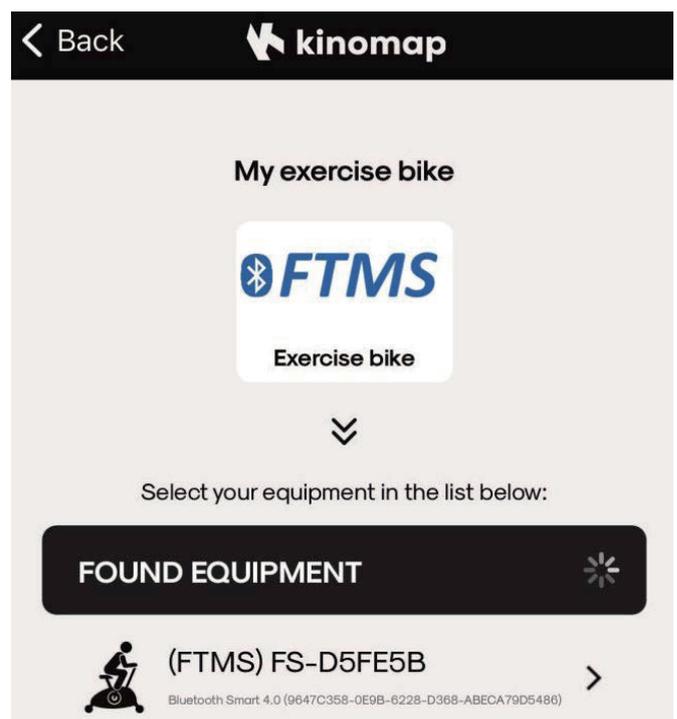
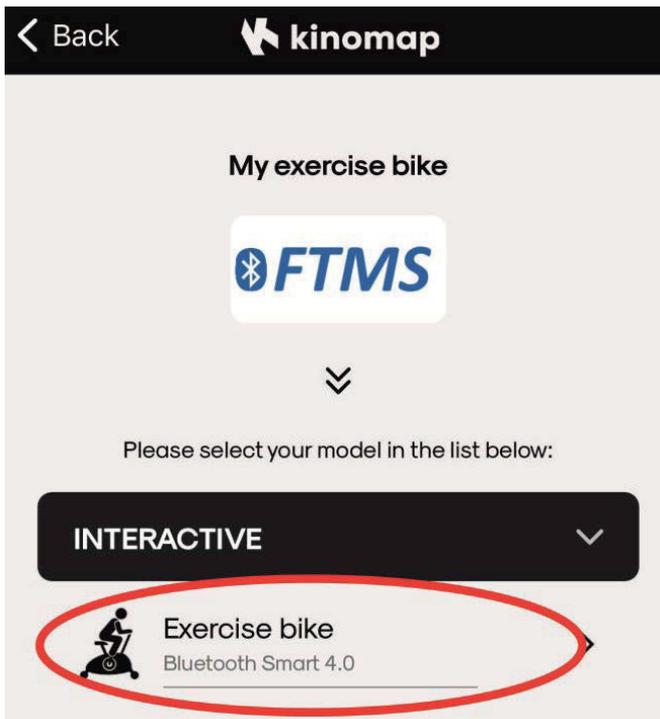
Zwift: Ride and Run
Make indoor training a game



KINOMAP

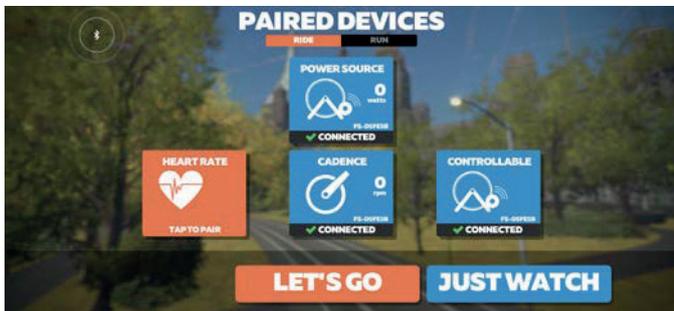
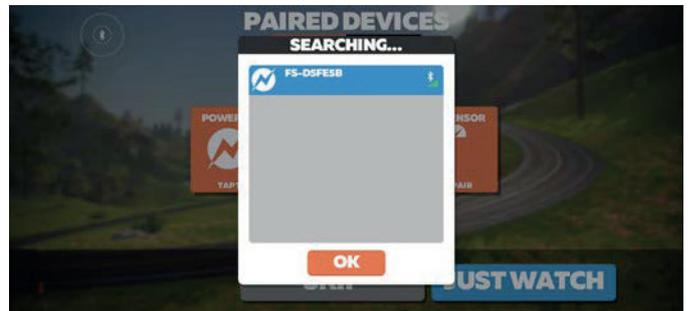
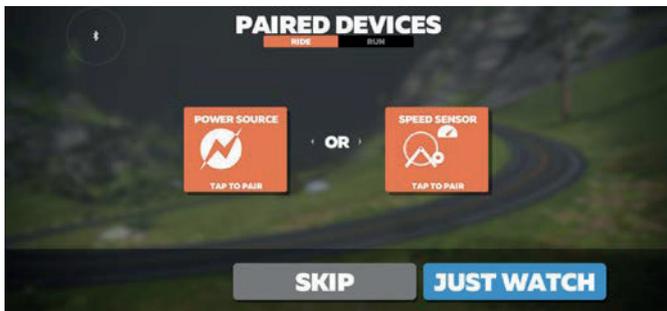
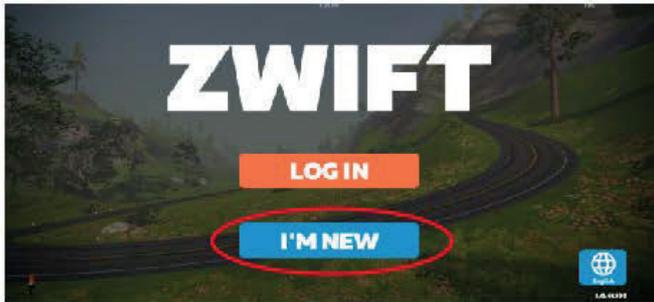
- Creare il proprio account Kinomap.
- Avviare la console della bike.
- Accendere la connessione Bluetooth del proprio telefono.
- Avviare la app Kinomap sul proprio dispositivo.
- Cliccare su





ZWIFT

- a. Avviare la console della bike.
- b. Accendere la connessione Bluetooth del proprio telefono.
- c. Avviare la app ZWIFT sul proprio dispositivo.
- d. Creare il proprio account o accedervi se già in possesso di uno.
- e. Selezionare "RIDE" e associare a "POWER SOURCE" e accoppiare con la console della bike:



5.0 MANUTENZIONE

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 MACCHIA-TE DI SUDORE	Dopo ogni utilizzo
RIMOZIONE DELLA POLVERE EVENTUALMENTE DEPOSITATA UTILIZ-ZANDO UN PANNO MORBIDO	Settimanalmente
CONTROLLO DEL SERRAGGIO DI BULLONI, VITI E ALTRI SISTEMI DI BLOCCAGGIO (QUALI TUBO MANUBRIO E TUBO SELLA)	Ogni 6 mesi
LUBRIFICAZIONE DELLA SLITTA SELLA, DEL CANOTTO REGGISSELLA E DELLA FILETTATURA DEI POMELLI UTILIZZANDO UN LUBRIFICANTE A BASE DI TEFLON PTFE.	Mensilmente

5.1 SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI

MESSAGGIO DI ERRORE CONSOLE	CAUSA	SOLUZIONE
ERROR 1	Durante l'allenamento quando il monitor non riceve il segnale dal motore per più di 4 secondi, verifica per altre 3 volte, in caso negativo visualizza questo messaggio di errore.	Verificare la corretta connessione dei cavi della console e del cavo proveniente dal tubo manubrio.
ERROR 2	Problema al circuito della console.	Contattare il servizio assistenza.
ERROR 3	Problema al funzionamento del motorino	Contattare il servizio assistenza.

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 cardiocircolatorio. Prima di iniziare l'allenamento consultare un medico per verificare le proprie condizioni di salute e conseguentemente il tipo di allenamento.

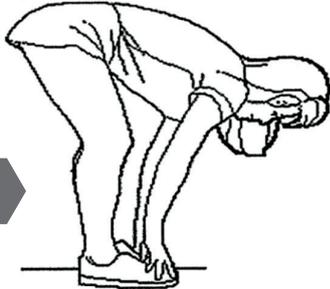
QUANTO A LUNGO BISOGNA ALLENARSI

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.



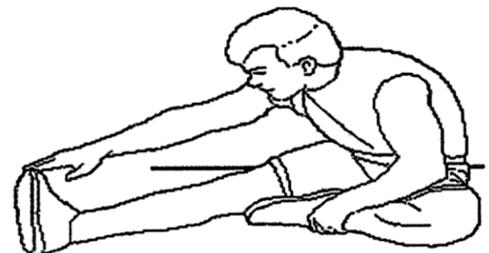
1

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

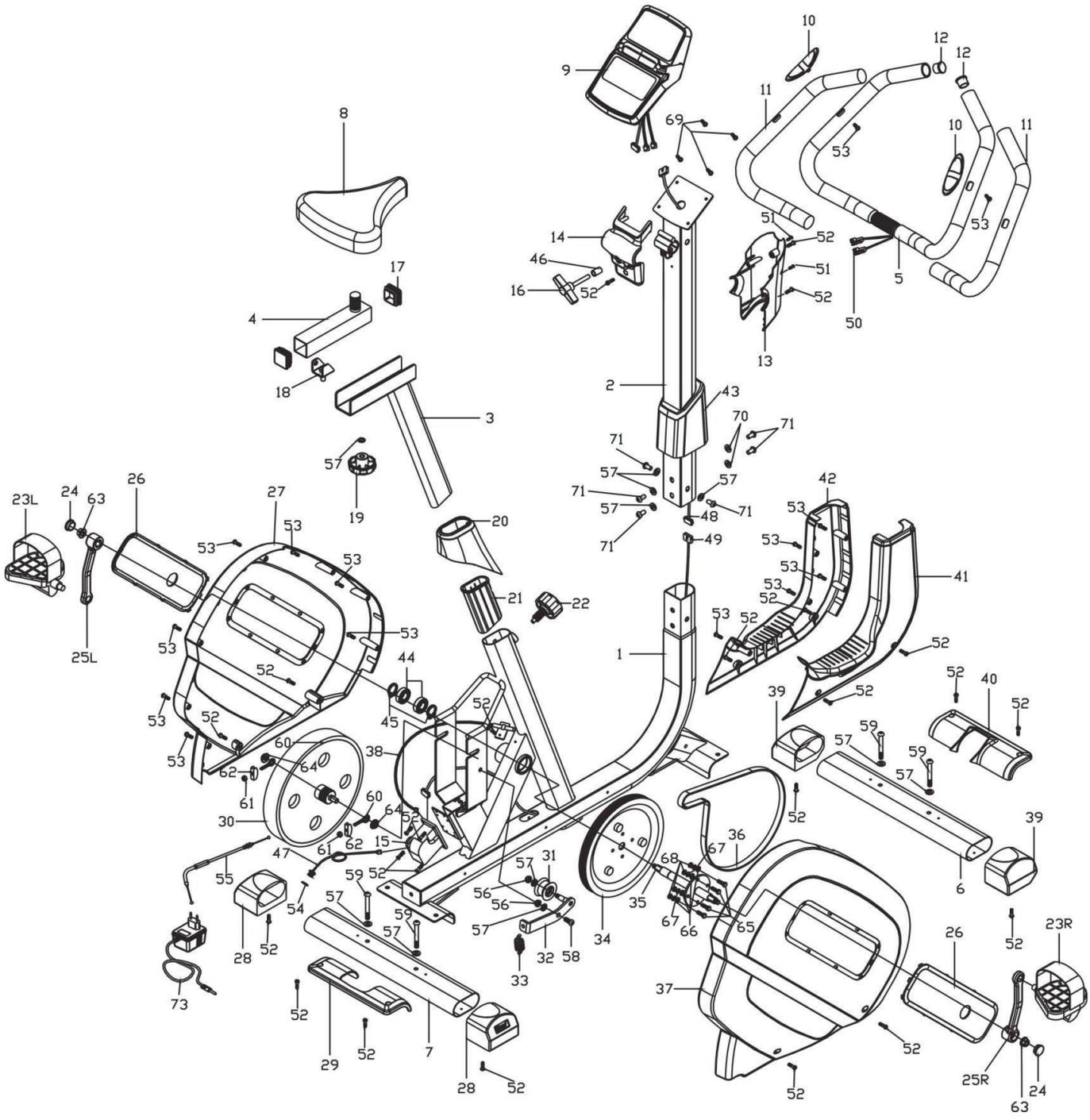


5

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	Specifiche	Q.tà
1	TELAIO		1
2	TUBO MANUBRIO		1
3	TUBO SELLA		1
4	SLITTA SELLA		1
5	MANUBRIO		1
6	PIEDE ANTERIORE CON RUOTE DI TRASPORTO		1
7	PIEDE POSTERIORE CON PIEDINI REGOLABILI		1
8	SELLA		1
9	COMPUTER		1
10	PLACCA HAND PULSE		2
11	IMBOTITTURA MANUBRIO		2
12	TAPPO		2
13	COVER ANTERIORE TUBO MANUBRIO		1
14	COVER POSTERIORE TUBO MANUBRIO		1
15	MOTORINO		1
16	MANOPOLA REGOLAZIONE MANUBRIO		1
17	TAPPO		2
18	SUPPORTO SLITTA SELLA		1
19	MANOPOLA REGOLAZIONE ORIZZONTALE SELLA		1
20	COVER TUBO SELLA		1
21	GUARNIZIONE		1
22	TUBO REGOLAZIONE VERTICALE SELLA		1
23L	PEDALE SINISTRO		1
23R	PEDALE DESTRO		1
24	COVER PEDIVELLA		2
25L	PEDIVELLA SINISTRA		1
25R	PEDIVELLA DESTRA		1
26	COVER DECORATIVA		2
27	CARTER SINISTRO		1
28	PIEDINO STABILIZZATORE DESTRO E SINISTRO		2
29	COVER PIEDE POSTERIORE		1
30	VOLANO		1
31	TENDICINGHIA		1
32	BRACCETTO TENDICINGHIA		1
33	MOLLA		1
34	PULEGGIA		1
35	PERNO MOVIMENTO CENTRALE		1
36	CINGHIA		1
37	CARTER DESTRO		1
38	CAVO SENSORE		1
39	TAPPO PIEDE ANTERIORE		2
40	COVER PIEDE ANTERIORE		1
41	PLASTICA POGGIPIEDE DESTRO		1
42	PLASTICA POGGIPIEDE SINISTRO		1

No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
43	COVER TUBO MANUBRIO		2
44	CUSCINETTO		2
45	MOLLA		2
46	BOCCOLA		1
47	CAVO		1
48	CAVO TENSIONE MEDIANO		1
49	CAVO TENSIONE INFERIORE		2
50	CAVO HAND PULSE		2
51	VITE	M3x20	24
52	VITE	M4.2x15	14
53	VITE	M4.2x20	1
54	DADO 1		1
55	CAVO TENSIONE INFERIORE		5
56	DADO		2
57	RONDELLA		5
58	BULLONE		1
59	BULLONE		4
60	BULLONE		2
61	DADO		2
62	STAFFA		1
63	DADO		2
64	DADO		2
65	BULLONE		4
66	RONDELLA		4
67	SPESSORE MOLLE		4
68	DADO		4
69	BULLONE		4
70	RONDELLA		2
71	BULLONE		6
73	TRASFORMATORE		1

8.0 GARANZIA

ATTREZZI JK FITNESS VALIDITÀ 24 MESI

DICHIARAZIONE DI GARANZIA DEGLI ATTREZZI PER HOME FITNESS A MARCHIO "JK FITNESS"

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 home fitness, per un periodo di 24 mesi, a partire dalla data di acquisto e/o di consegna del prodotto.

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" 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 compo-

nenti 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 DI 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:

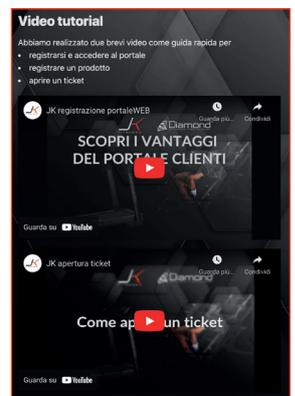
- i vostri dati anagrafici
- il vostro indirizzo e numero telefonico
- modello dell'attrezzo
- numero seriale (per i tapis roulant)
- scontrino fiscale o fattura d'acquisto (nel caso l'attrezzo sia ancora in garanzia)
- informazioni sul problema riscontrato o sul ricambio richiesto

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**

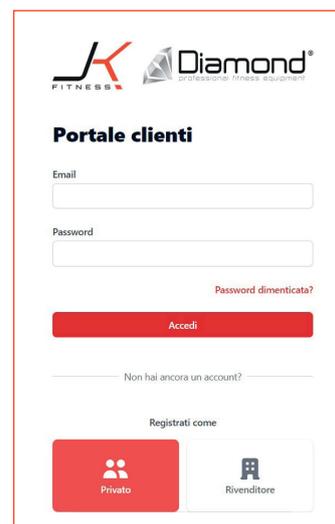
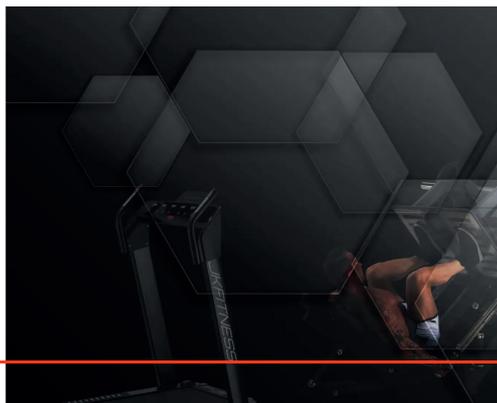
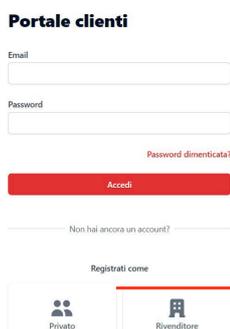
1 - Digitare nella barra del browser "portaleclienti.jkfitness.com".

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"



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

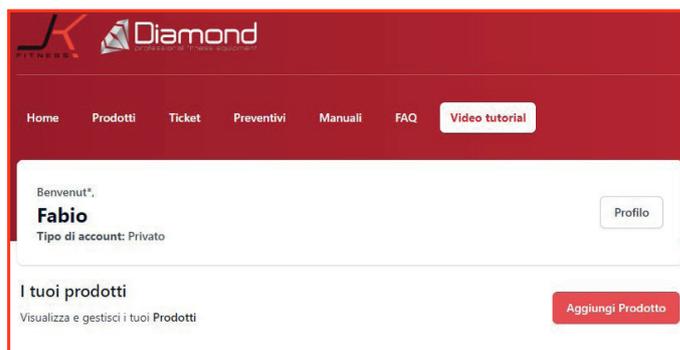
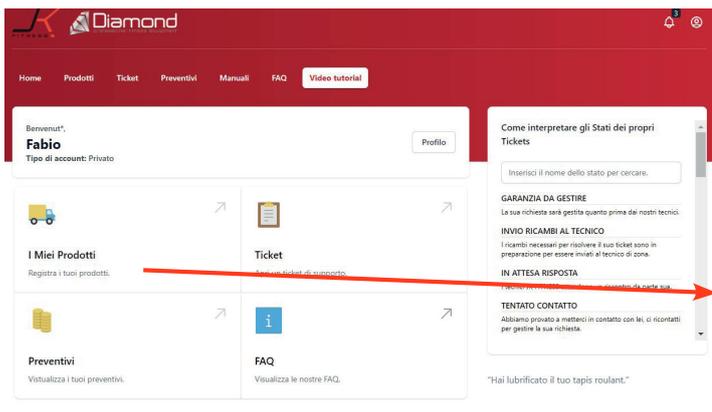
Email

Password

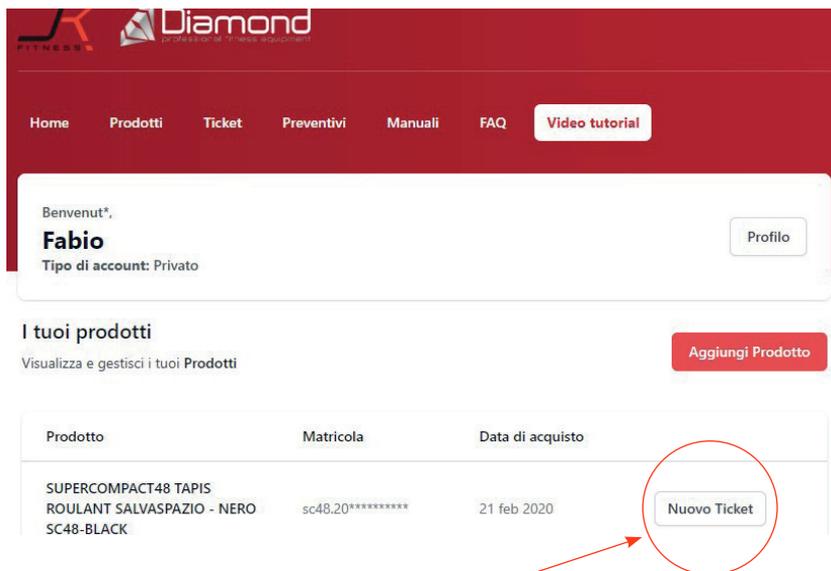
[Password dimenticata?](#)

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”**

Crea un ticket

Completa le informazioni richieste per ricevere assistenza.

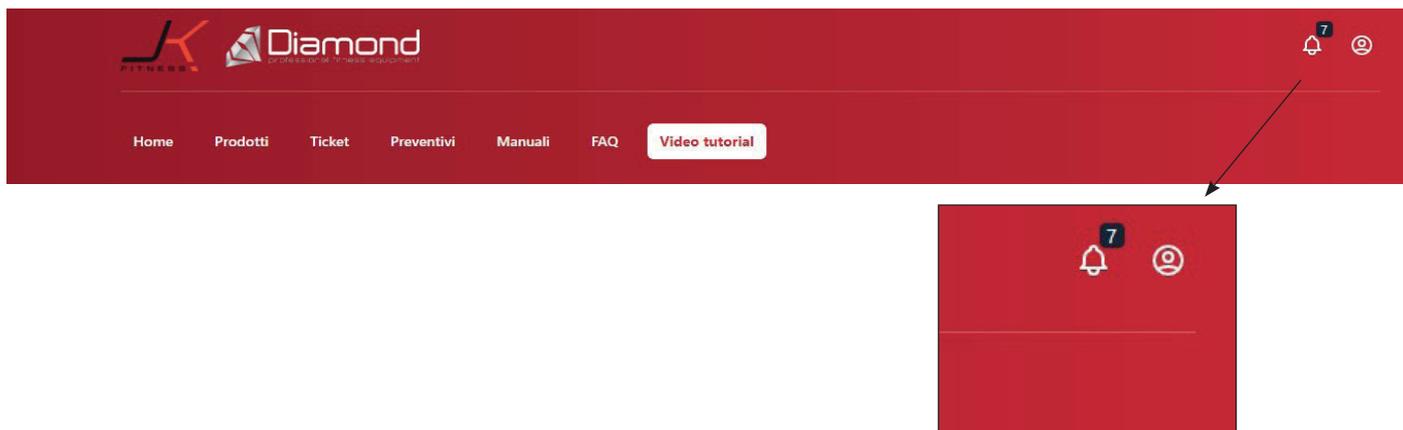
Annulla

The form for creating a ticket includes the following fields:

- Prodotto:** A dropdown menu showing 'sc48.20***** - SUPERCOMPACT48 TAPIS ROULANT SALVASPAZIO - NERO SC48-BLACK'.
- Problema riscontrato:** A large text input area for describing the issue.
- Upload area:** A dashed box containing an 'Upload a file' icon and the text 'Immagini, Video e PDF'.
- Submit:** A red button labeled 'Invia' at the bottom.

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.

www.jkfitness.com

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



IMPORTED BY
JK Fitness srl

Via Gelsi, 78
35028 Piove di Sacco
Padova / Italy
T +39 049 9705312
F +39 049 9711704
www.jkfitness.com

