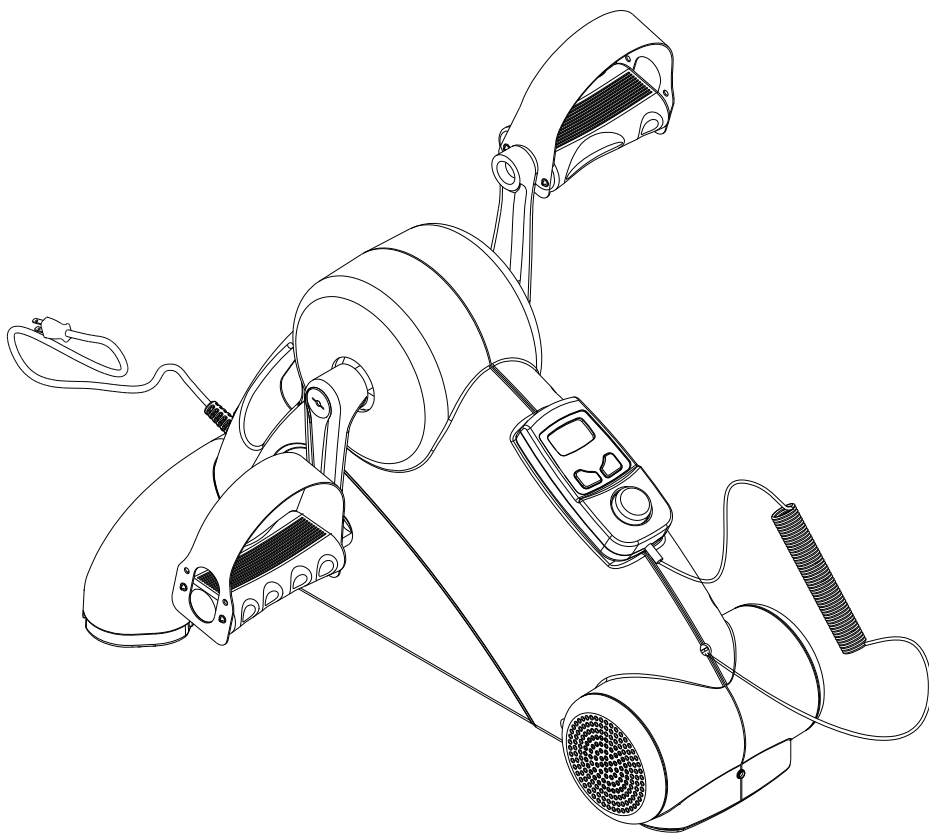


MOUSY BIKE



Massimo peso utente: 100kgs

INDICE

2 ■ ***Indicazioni di sicurezza***

3 ■ ***Controllo pre-assemblaggio /
Controllo bulloneria***

4~5 ■ ***Istruzioni di montaggio***

6 ■ ***Vista esplosa***

7 ■ ***Istruzioni del computer***

8 ■ ***Lista parti***

9 ■ ***Allenamento***

10 ■ ***Riscaldamento***

INDICAZIONI DI SICUREZZA

Questo prodotto è solo per uso domestico. La garanzia non risponde se l'attrezzo viene usato in palestre o ne viene effettuato un utilizzo professionale.

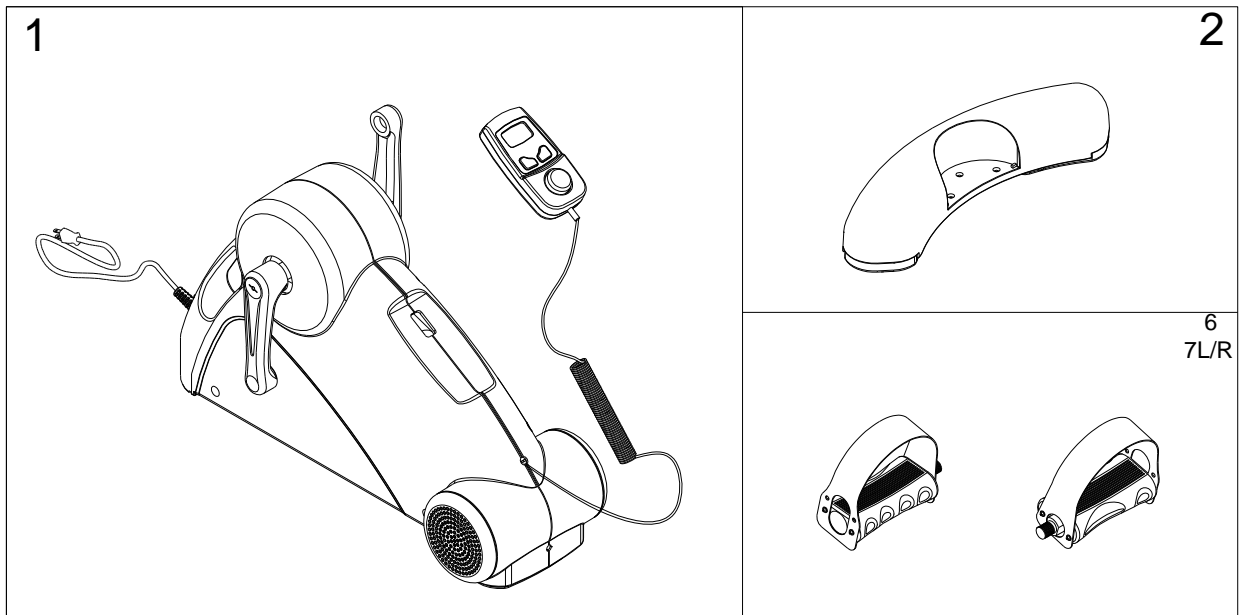
Il prodotto è stato progettato e costruito nelle massime condizioni di sicurezza. Vi chiediamo comunque di leggere con cura questo manuale, soprattutto prima di iniziare con le operazioni di assemblaggio.

Inoltre vi preghiamo di tenere conto delle seguenti precauzioni di sicurezza:

1. Leggere attentamente il manuale di istruzioni.
2. Nel caso di nausea, debolezza o giramenti di testa durante l'allenamento, smettere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
3. Controllare l'attrezzo prima di iniziare l'allenamento e controllare che i dadi e le viti siano chiusi bene.
4. Effettuare la manutenzione periodica dell'attrezzo. In caso di necessità di pezzi di ricambio, i pezzi devono essere tassativamente forniti dal produttore dell'attrezzo.
5. L'attrezzo deve essere posizionato su una superficie piana. Vi consigliamo di mettere un materassino sotto l'attrezzo durante l'uso, perché potrebbe rovinare o graffiare il pavimento.
6. Nessun cambiamento deve essere effettuato, al fine di mantenere le impostazioni di sicurezza dell'attrezzo attribuitegli dall'azienda produttrice.
7. Assicuratevi di avere abbastanza spazio attorno all'attrezzo durante l'allenamento.
8. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo.
9. Eseguite il corretto riscaldamento di 5-10 minuti prima dell'allenamento e il raffreddamento dopo l'allenamento, al fine di evitare strappi muscolari e per permettere al vostro cuore di riportarsi a un battito normale.
10. Non tenere il respiro durante l'allenamento. Il respiro deve rimanere normale conformemente al livello di esercizio scelto.
11. Utilizzare un abbigliamento appropriato per l'allenamento. Non indossare vestiti troppo larghi o troppo lunghi, che possano intralciarvi nei movimenti o impigliarsi nell'attrezzo.
12. Quando spostate l'attrezzo, fatelo con calma, al fine di evitare strappi alla schiena.
13. Il peso massimo dell'utente non deve superare i 100 kg.
14. Legare i capelli, nel caso li abbiate lunghi, e togliere orologi e gioielli prima dell'utilizzo.
15. Al fine di evitare strappi muscolari, evitate di allenarvi nelle due ore successive al pasto.
16. L'uso non corretto o eccessivo dell'attrezzo può essere dannoso. Vi raccomandiamo di seguire con attenzione le indicazioni fornitevi dal vostro medico di fiducia.

ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTARE IL VOSTRO MEDICO. E' MOLTO IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER COLORO CHE HANNO PIU' DI 35 ANNI O CHE HANNO PROBLEMI DI SALUTE. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI USARE L'ATTREZZO. NON RISPONDIAMO A DANNI FISICI O MATERIALI CAUSATI DALL'USO DEL PRODOTTO.

CONTROLLO PRE-ASSEMBLAGGIO



N.	DESCRIZIONE	QUANTITA'
1	Telaio principale	1
2	Stabilizzatore posteriore	1
7L/6	Pedale sinistro con cinghietta	1
7R/6	Pedale destro con cinghietta	1

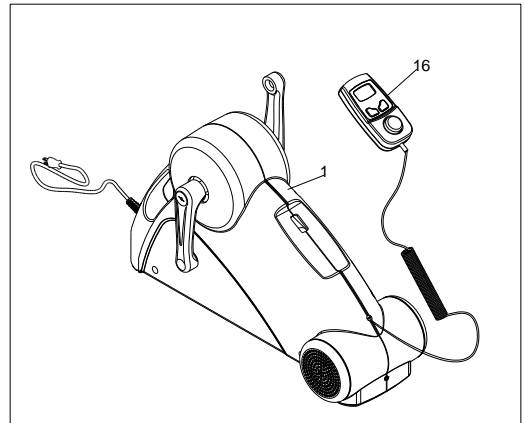
CONTROLLO BULLONERIA

N.	DESCRIZIONE	Q.tà	SPECIFICHE	FIGURE	
3	Vite M6*10mm	3	M6x10 mm		
38	Cavo Mp3	1			
42	Chiave a brugola	1	5 mm		
43	Chiave inglese	1	13,15		

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

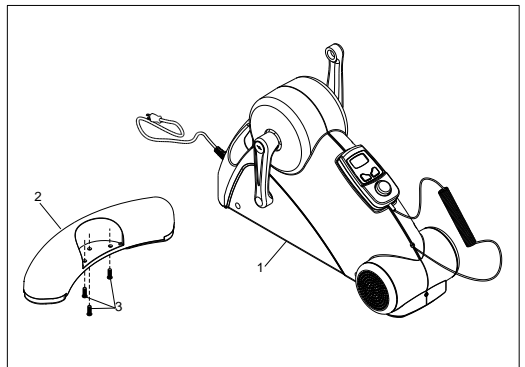
PASSO 1

1. Attaccare il computer (16) all'apposito foro per il computer posto nel carter (10R/L) .



PASSO 2

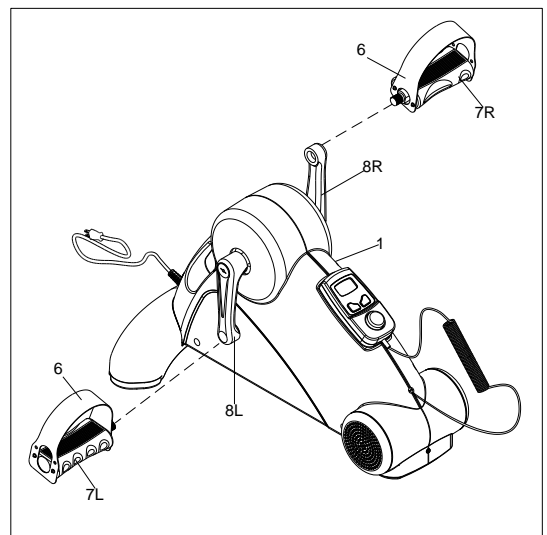
1. Attaccare lo stabilizzatore posteriore (2) alla parte finale del carter (10R/L) e chiudere con tre viti (3).



PASSO 3

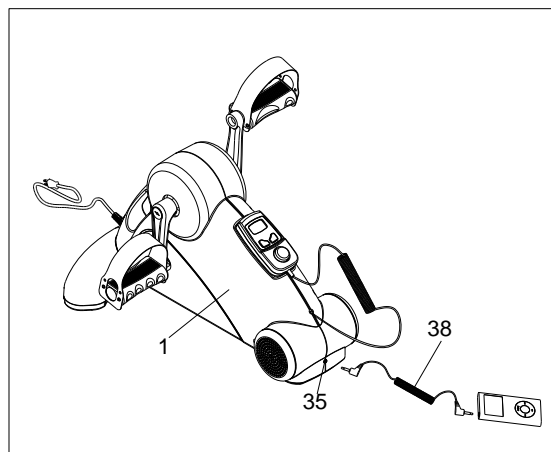
1. Inserire il pedale destro (7R) con la relativa cinghietta (6) nel foro filettato della pedivella destra (8R) e chiudere girando il pedale in senso orario.
2. Ripetere la stessa procedura per montare il pedale sinistro (7L) con la relativa cinghietta (6), inserendolo nel foro filettato della pedivella sinistra (8L) e chiudere girando il pedale in senso antiorario.

NOTA: la filettatura del pedale destro è stata appositamente creata in modo da avvitare il pedale facendolo ruotare in senso orario. Viceversa la filettatura del pedale sinistro è creata in modo che il pedale si avviti facendolo ruotare in senso antiorario. Se i pedali non si dovessero avvitare, significa che la filettatura è danneggiata.

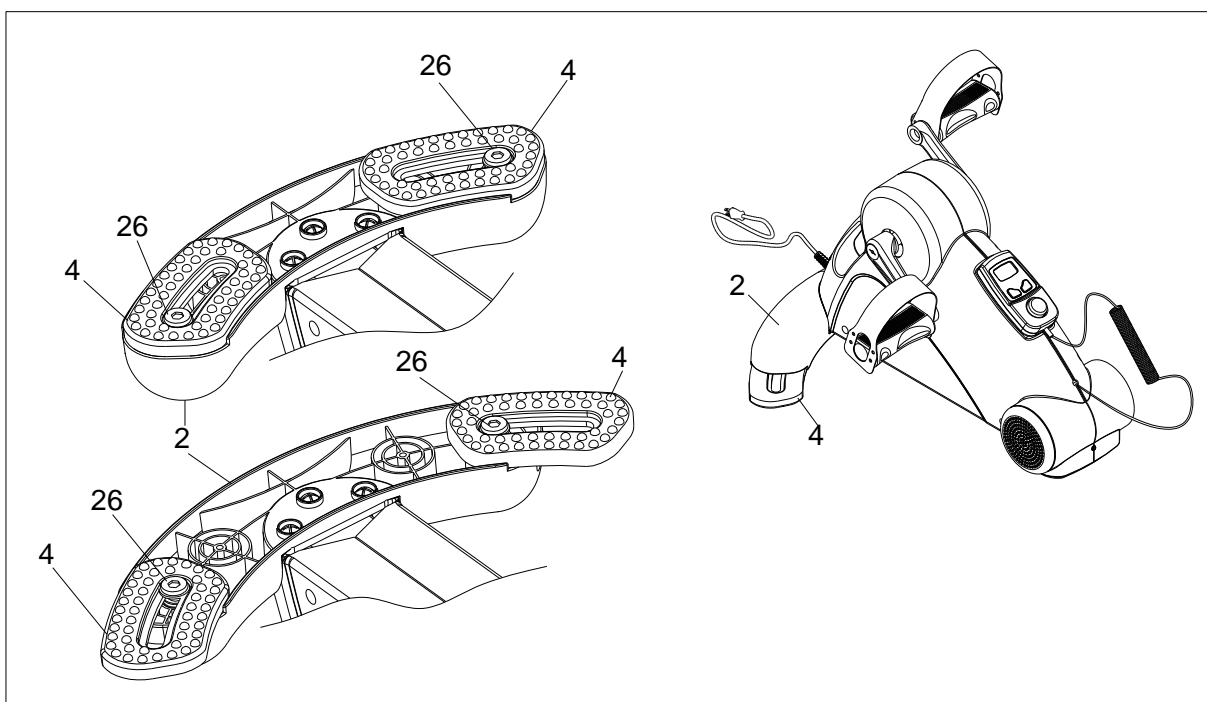


PASSO 4 LETTORE MP3

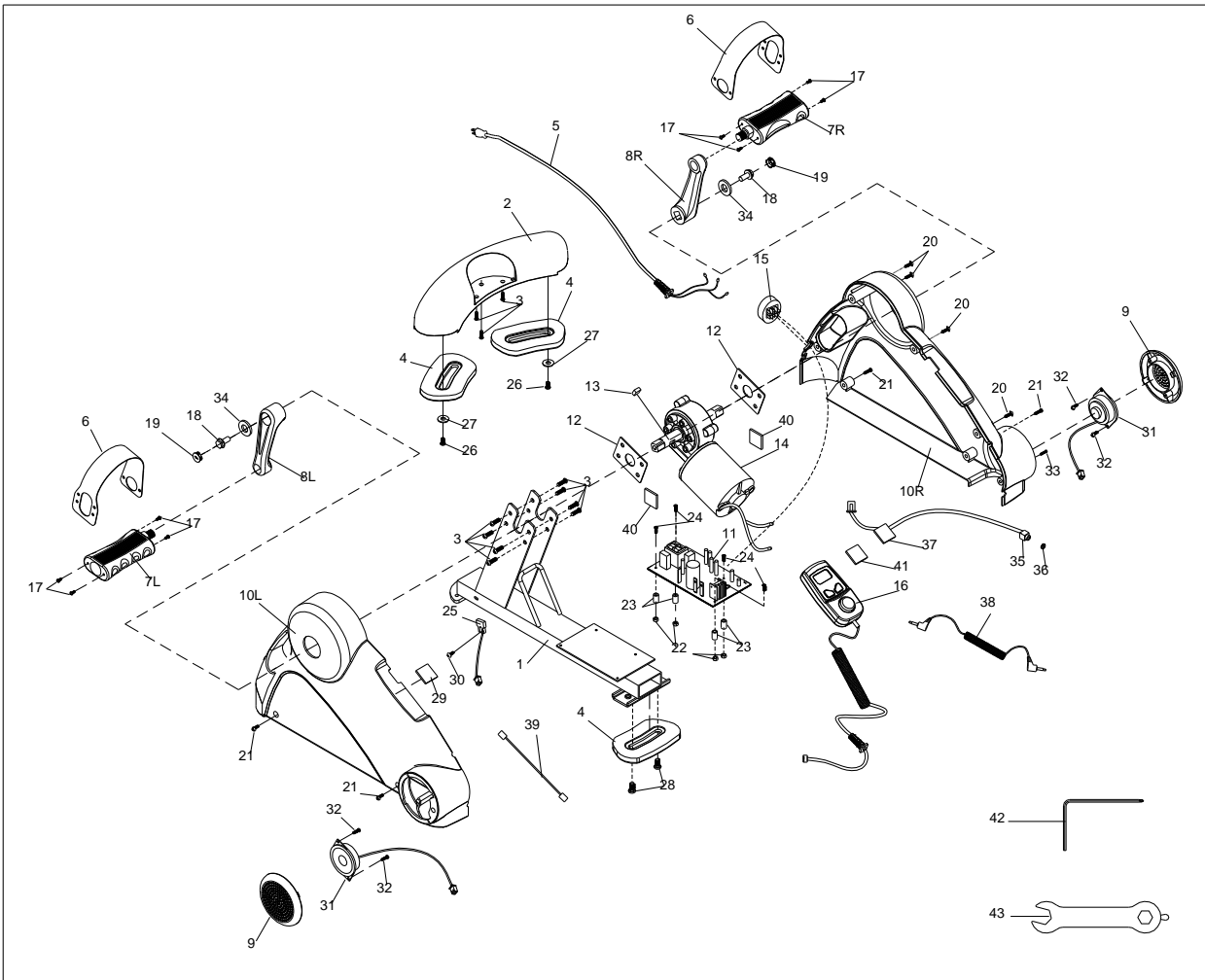
Insieme a questa minibike viene fornito un cavoMP3 (38) che permette di collegare il vostro lettore MP3 alla minibike. Semplicemente inserite un capo del cavo MP3 nell'apposito spinotto della minibike e l'altro capo del cavo nel vostro lettore MP3. Regolate il volume utilizzando i comandi del vostro lettore MP3.



Quando scegliete di allenare le gambe, dovete aprire leggermente i bulloni a testa piatta (26) delle placche antiscivolo (4) da entrambi i lati, tirare le placche antiscivolo (4) verso l'esterno e richiudere i bulloni a testa piatta (26).



VISTA ESPLOSA



ISTRUZIONI DEL COMPUTER



FUNZIONI PULSANTI

MANOPOLA: Girare la manopola per selezionare il vostro range di ripetizione di pedalata al minuto (RPM), che può andare da 25~85 rpm.
Quando girate la manopola, il monitor lampeggerà. Se chiudete tutta la manopola, il monitor mostrerà la scritta "POWER OFF".
Girare la manopola per aumentare o diminuire la ripetizione delle pedalate.

RESET: Premere per riportare tutte le funzioni a zero.

MODE: Premere per selezionare la funzione desiderata: SCAN, TEMPO, PULSAZIONI CARDIACHE, DISTANZA e CALORIE.

FUNZIONI:

Tempo: Mostra il vostro tempo di allenamento fino a 99:59

RPM: Mostra la ripetizione di pedalata al minuto fino a 85 (RPM).

Distanza: Mostra la distanza accumulate durante l'allenamento fino a 99.9KM

Calorie: Mostra le calorie bruciate durante l'allenamento fino a 999 kcal e i watt/RPM.

Nota: Il valore delle calorie è una stima effettuata su un utilizzatore medio. Deve essere utilizzato solo come confronto con il lavoro svolto.

SCAN: Automaticamente passa da una funzione all'altra: tempo, RPM, giri, distanza e calorie in sequenza ogni 4 secondi. Premere e rilasciare il pulsante MODE fino a quando non compare la scritta SCAN sul display.

GIRI: Mostra i giri del motore

NOTE SUL MONITOR:

ACCENSIONE DEL MONITOR: Pedalando o premendo il tasto.

SPEGNIMENTO DEL MONITOR: Si spegne in automatico dopo 4 minuti di inattività.

LISTA PARTI

NR.	DESCRIZIONE	Q.TA'	NR.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	Telaio principale	1	35	Estensione cavo mp3	1
2	Stabilizzatore posteriore	1	36	Dado in plastica	1
3	Vite M6*10mm	11	37	MP3 Scheda controllos	1
4	Placca antislittamento	3	38	Cavo MP3	1
5	Cavo di alimentazione	1	39	Chiave a brugola	1
6	Cinghietta del pedale	2	40	Spugna	2
7L	Pedale sinistro	1	41	Spugna	1
7R	Pedale destro	1	42	Chiave a brugola 6mm	1
8L	Pedivella (sinistra)	1	43	Chiave universale 13,15	1
8R	Pedivella (destra)	1			
9	Cover dello speaker	2			
10L	Carter (sinistro)	1			
10R	Carter (destro)	1			
11	Scheda controllo	1			
12	Placca in spugna	2			
13	Magnete	1			
14	Motore	1			
15	Commutatore	1			
16	Computer	1			
17	Vite	8			
18	Dado della vite	2			
19	Set di bulloni	2			
20	Vite M4*25mm	4			
21	Vite M5*15mm	4			
22	Dado in plastica M3	4			
23	Manicotti isolante	4			
24	Vite M3*16mm	4			
25	Sensore con cavo	1			
26	Bullone a testa piatta M8*20mm	2			
27	Rondella piatta 9*19*1.5mm	2			
28	Bullone a testa piatta M10*13mm	2			
29	Magnete	1			
30	Vite M5*15mm	1			
31	Speaker	2			
32	Vite M4*10mm	4			
33	Vite M4*24mm	1			
34	Rondella piatta 21*8*1.5mm	2			

Informazioni sull'allenamento

Inizio – Come iniziare l'allenamento varia da persona a persona. Se non vi allenate da molto tempo o se siete inattivi da un lungo periodo o se siete sovrappeso, dovete iniziare l'allenamento LENTAMENTE, incrementando il vostro livello di allenamento gradualmente, effettuando una sessione di pochi minuti.

Riscaldamento – Ogni programma di allenamento deve sempre iniziare con la fase di riscaldamento e terminare con la fase di defaticamento. Non iniziate mai ad allenarvi senza aver effettuato il dovuto riscaldamento e ovviamente non smettete mai di allenarvi senza aver portato a termine anche la fase di defaticamento.

Effettuare 5-10 minuti di stretching prima di iniziare l'allenamento, al fine di prevenire strappi muscolari, crampi e stiramenti.

Allenarsi nella Zona Target appropriata – Per fare in modo che il vostro cuore lavori nella Zona Target appropriata, dovete rilevare i vostri battiti cardiaci. Se non avete una fascia cardio e un cardiofrequenzimetro, dovete appoggiare l'indice e il dito medio della mano sull'arteria carotidea, posta in prossimità del collo. Contate i battiti del vostro cuore in un tempo di 10 secondi e moltiplicateli per 6; così otterrete il vostro pulse rate. La rilevazione deve essere effettuata prima di iniziare l'allenamento.

Le persone che hanno un elevato livello di allenamento aerobico possono allenarsi con un livello più alto di pulse rate.

Zona Target – Per determinare la vostra zona target, fate riferimento alla tabella sotto. Se vi approcciate solo adesso all'allenamento, fate riferimento alla colonna di sinistra. Se invece vi allenete già regolarmente, fate riferimento alla colonna di destra.

ZONA TARGET

ETA'	PRINCIPIANTI	ESPERTI
20-24	145-165	155-175
25-29	140-160	150-170
30-34	135-155	145-165
35-39	130-150	140-160
40-44	125-145	135-155
45-49	120-140	130-150
50-54	115-135	125-145
55-59	110-130	120-140
60 e oltre	105-125	115-135

Riscaldamento e defaticamento

Mantenere ogni posizione di stretching per almeno 10 secondi e poi rilassare. Ripetere ogni esercizio per 2 o 3 volte.

Ripetere gli esercizi sotto indicati prima di cominciare l'allenamento e al termine della sessione di allenamento.

Defaticamento – Per diminuire la fatica e l'irrigidimento muscolare, bisogna seguire la fase di defaticamento, camminando lentamente per qualche minuto, in modo da permettere al vostro cuore di riprendere il battito normale.

Esercizi suggeriti.

Alcuni esercizi di stretching base sono riportati nelle figure qui sotto.

1. Allungamento ginocchia

Sedetevi sul pavimento con la gamba destra distesa e posizionate la pianta del piede sinistro sulla parte interna della coscia destra. Allungatevi fino ad afferrare il piede destro e mantenete questa posizione per circa 10 secondi. Rilassatevi e poi eseguite l' esercizio sull' altra gamba.

2. Allungamento polpacci/talloni

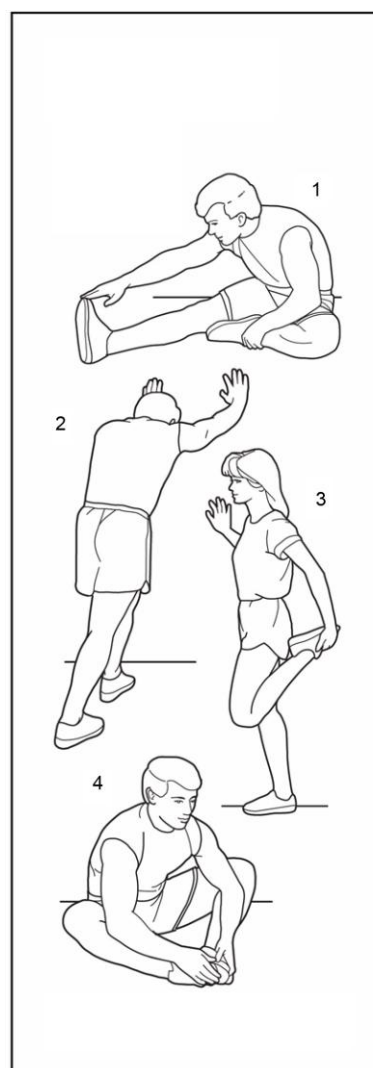
In posizione eretta appoggiate entrambe le mani sul muro. Sostenetevi solamente con una gamba mentre l' altra rimani dietro, con il piede che poggia a terra su tutta la pianta. Flettete leggermente la gamba frontale ed inclinatela verso il muro, mantenendo la gamba posteriore stesa così da teneredistesi e in tiro il polpacci e il tallone (mantenere per 5 secondi).

3. Stretching dei quadricipiti

In posizione eretta, appoggiate una mano sul muro per mantenere l'equilibrio, con l'altra mano afferrate uno dei due piedi. Cercare di piegare il ginocchio il più possibile, mantenendo la posizione per 15 secondi. Ripetere con l'altro piede.

4. Allungamento interno coscia

Sedetevi a terra e portate le gambe verso l' inguine, le piante dei piedi si devono toccare tra loro. Mantenete la schiena dritta e allungatevi in avanti verso i vostri piedi. Stringete i muscoli della coscia e mantenete per 5 secondi. Rilasciate e ripetete per 3 o 4 volte.



SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA

Numero Verde

800.358.388

assistenza@greenfitspa.com