

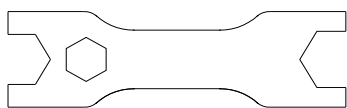
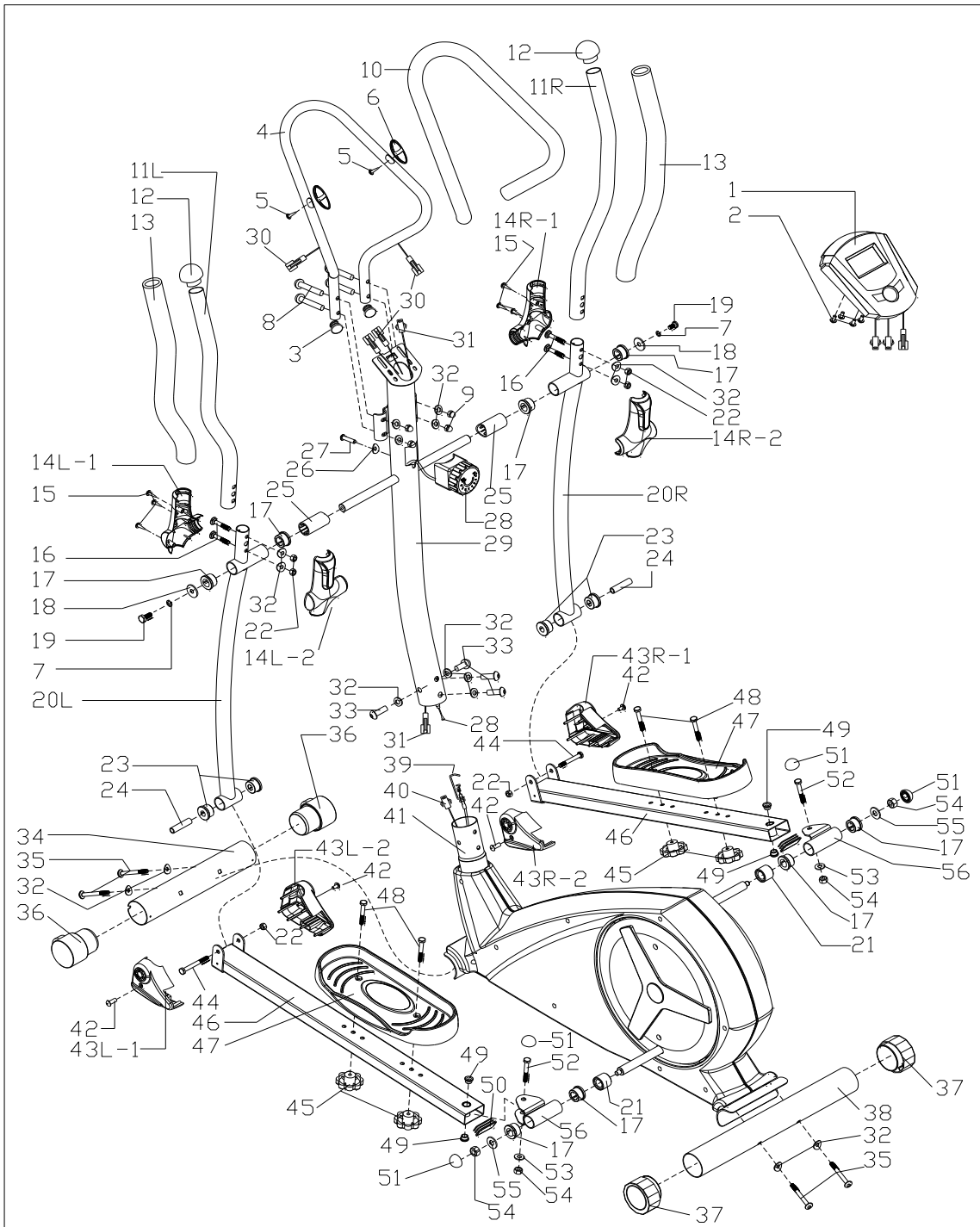
IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza. Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo. In particolare prestate attenzione alle seguenti indicazioni di sicurezza:

1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. NON lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
4. Posizionare l'attrezzo su una superficie liscia e piana. NON usare l'attrezzo all'esterno, in ambienti umidi o vicino all'acqua.
5. Indossare sempre vestiti adatti all'allenamento. NON indossare vestiti larghi o svolazzanti che possano impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da tennis durante l'utilizzo dell'attrezzo.
6. Non usare l'attrezzo in modi non descritti nel manuale. NON usare accessori non approvati o forniti dal produttore.
7. Non sistemare oggetti taglienti o con spuntoni vicino all'attrezzo.
8. Le persone disabili possono utilizzare l'attrezzo solo in presenza di personale qualificato.
9. Prima di utilizzare l'attrezzo, effettuare sempre gli esercizi di riscaldamento e lo stretching.
10. Non utilizzare l'attrezzo se esso non è in condizioni ottimali.

ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTATE IL VOSTRO MEDICO DI FIDUCIA. E' IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE GIA' ESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI CONTENUTE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTEZZO.

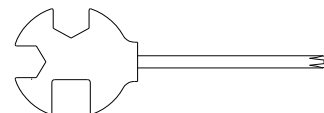
VISTA ESPLOSA E LISTA PARTI



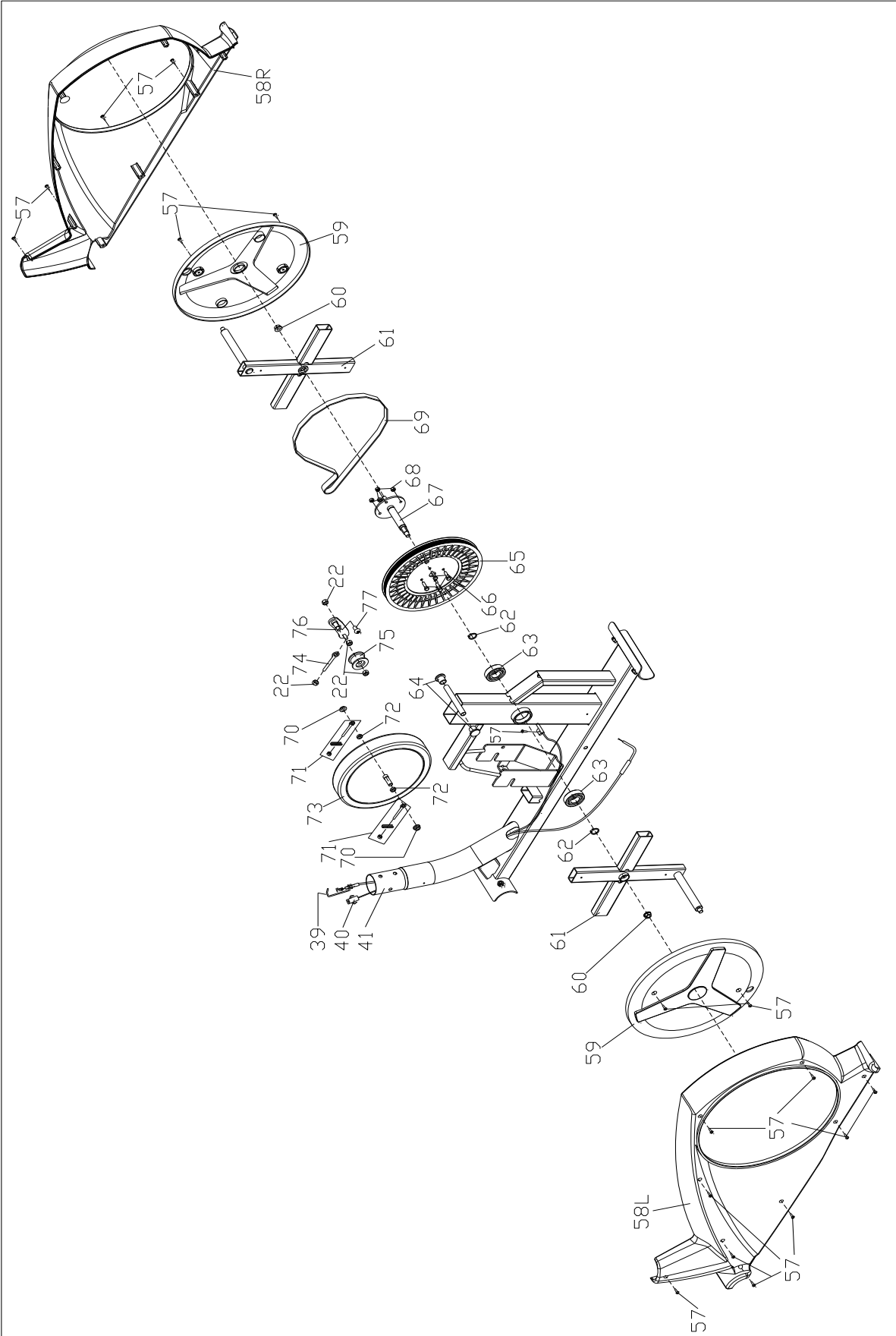
S17-S19-S3 2PCS



S6 1PC



S13-S14-S15 1PC



No.	DESCRIZIONE	QTA'	No.	DESCRIZIONE	QTA'
1	Computer	1	40	Cavo sensore	1
2	Bullone M5X10	4	41	Telaio principale	1
3	Tappo Φ 25	2	42	Bullone M5X16	4
4	Manubrio centrale	1	43R/L	Cover stepper (L/R-1-2)	4
5	Vite ST4.2X19	2	44	Bullone esagonale M8X75	2
6	Hand pulse	2	45	Manopola M8	4
7	Rondella a molla D8	2	46	Tubo pedali	2
8	Bullone M8x35	4	47	Pedale	2
9	Tappo dado M8	4	48	Bullone M8X45	4
10	Manopola in spugna	1	49	Boccola Φ 14X12.5X Φ 10.1	4
11R/L	Manubrio (L/R)	2	50	Tappo quadrato J60X30X1.5	2
12	Tappo	2	51	Tappo S17	4
13	Manopola in spugna	2	52	Bullone M10X55	2
14R/L	Cover manubrio (L/R-1/2)	4	53	Rondella D10X Φ 20X2	2
15	Vite ST3X20	6	54	Dado in plastica M10	4
16	Bullone M8X40	4	55	Rondella D10X Φ 32X2	2
17	Boccola Φ 32X Φ 19X2	8	56	Braccio	2
18	Rondella D8X Φ 32X2	2	57	Vite ST4.2*16	18
19	Bullone M8x20	2	58R/L	Copri carter (L/R)	2
20R/L	Manubrio inferiore (L/R)	2	59	Piattaforma	2
21	Boccola Φ 32X19X26	2	60	Dado M10*1.25	2
22	Dado in plastica M8	10	61	Telaio piattaforma	2
23	Boccola Φ 32X Φ 14X20	4	62	Molla D17	2
24	Boccola Φ 14X Φ 8.5X60	2	63	Cuscinetto	2
25	Boccola Φ 32X Φ 19X59	2	64	Tappo	2
26	Rondella ad arco D5.2X Φ 16X1	1	65	Cinghia puleggia	1
27	Bullone M5X55	1	66	Bullone M6*15	4
28	Cavo tensione	1	67	Albero centrale	1
29	Postazione verticale	1	68	Dado in plastica M6	4
30	Cavo hand pulse	2	69	Cinghia	1
31	Cavo sensore	1	70	Dado esagonale M10*1.0	2
32	Rondella ad arco D8X Φ 16X1.5XR30	16	71	Bullone	2 set
33	Bullone M8X16	4	72	Dado esagonale M10*1.0	2
34	Stabilizzatore anteriore	1	73	Volano	1
35	Bullone M8X70	4	74	Bullone	1
36	Tappo Φ 60	2	75	Rullo	1
37	Tappo Φ 60	2	76	Braccio cinghia	1
38	Stabilizzatore posteriore	1	77	Bullone M8*20	1
39	Cavo tensione	4			

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

1. PREPARAZIONE:

- A. Prima di iniziare il montaggio dell'attrezzo, assicuratevi di avere abbastanza spazio attorno a voi.
- B. Usare gli attrezzi forniti all'interno dell'imballo per l'assemblaggio dell'attrezzo.
- C. Leggere attentamente il manuale di istruzioni e controllare che tutti i pezzi indicati siano presenti all'interno dell'imballo.

2. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO:

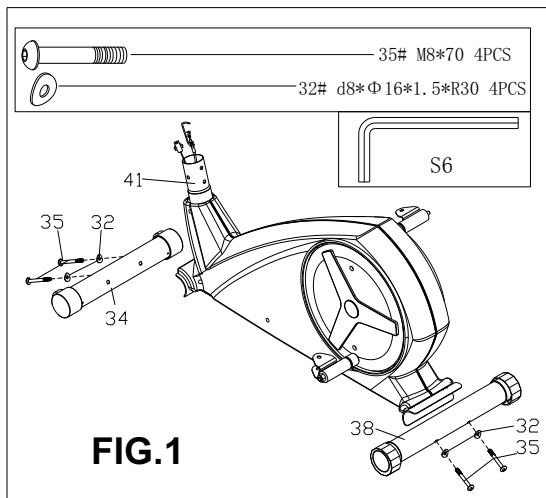


FIG.1:

Attaccare lo stabilizzatore anteriore (34) e lo stabilizzatore posteriore (38) al telaio principale (41) usando i bulloni (35) e le rondelle ad arco (32).

FIG.2:

Collegare il cavo sensore (31) e (40), e il cavo di tensione (28) e (39) come mostrato in FIG.2; fissare la postazione verticale (29) al telaio principale (41) usando i bulloni (33) e le rondelle ad arco (32). Nota: stringere viti e bulloni solo alla fine del montaggio dell'attrezzo.

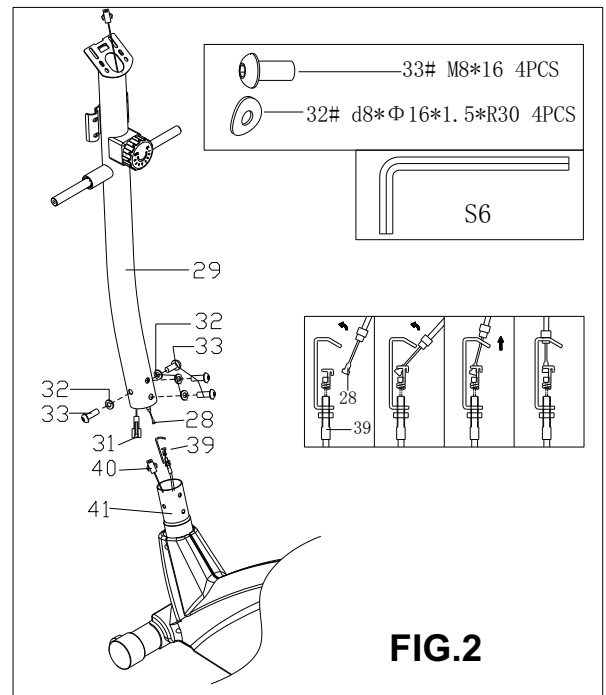
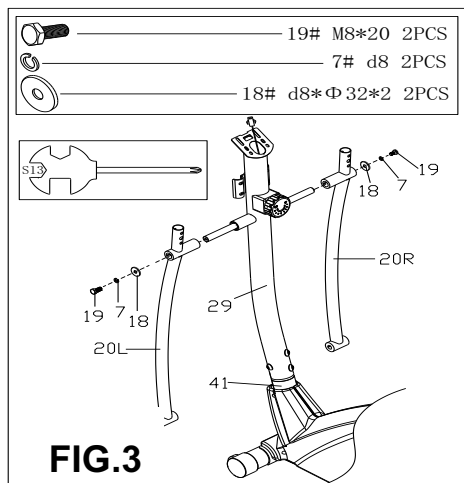


FIG.3:

Inserire la boccola (25) nella postazione verticale (29); fissare il manubrio inferiore (20L/R) alla postazione verticale (29) usando i bulloni (19), le rondelle a molla (7) e le rondelle (18).



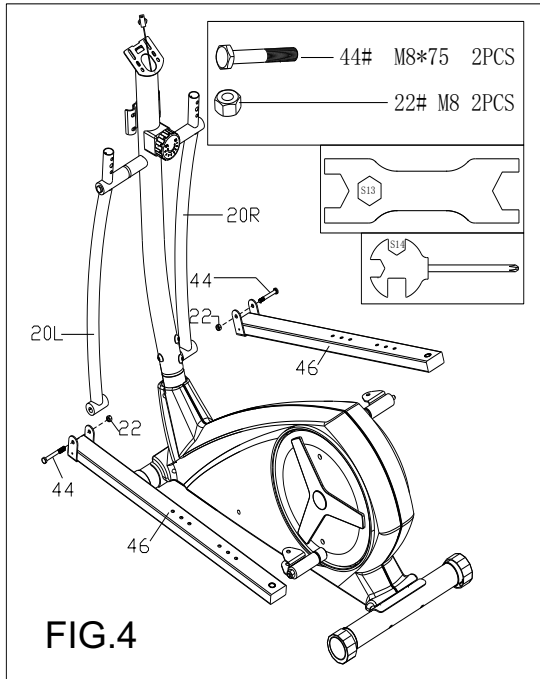


FIG.4

Fissare il tubo dei pedali (46) al manubrio inferiore (20L/R) usando i bulloni (44) , e i dadi in plastica (22).

FIG.5:

Fissare il tubo dei pedali (46) con la pedivella usando il bullone cardine del pedale (52), le rondelle (53) e i dadi in plastica (54).

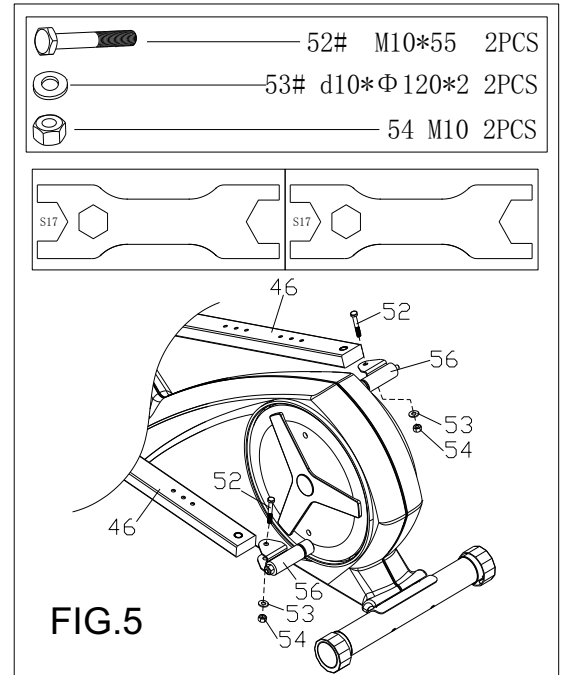
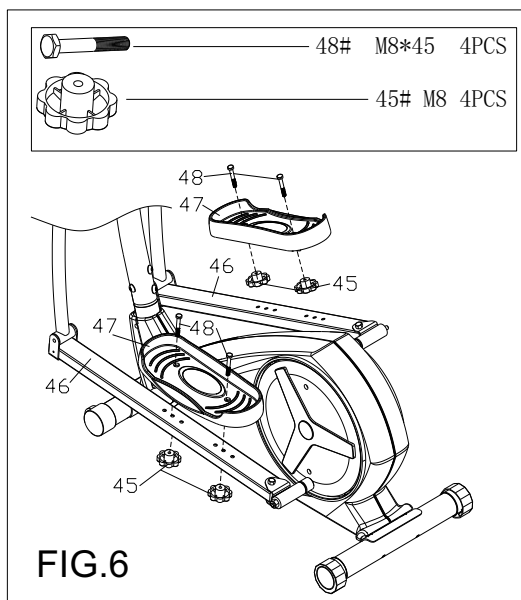


FIG.6:

Installare i pedali (47) nel tubo pedali (46) usando i bulloni (48) e la manopola (45).



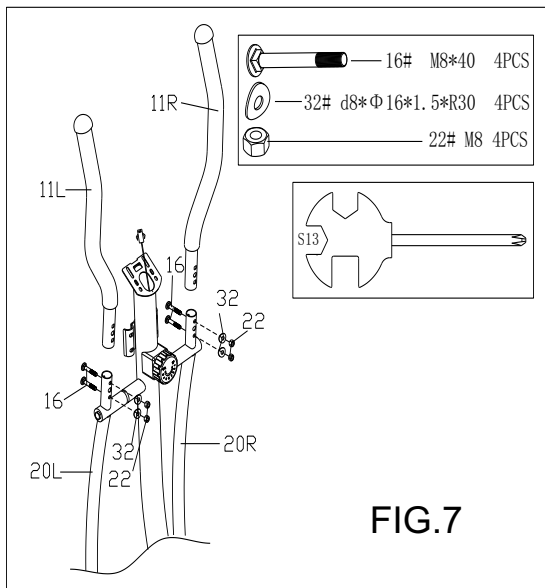


FIG.7:

Fissare il manubrio (11L/R) alla parte inferiore del manubrio (20L/R) usando i bulloni (16), le rondelle ad arco (32) e i dadi (22).

FIG.8: Fissare il manubrio (4) alla postazione verticale (29) usando i bulloni (8), le rondelle ad arco (32) e i dadi in plastica (9). Inserire poi il cavo hand pulse (30) nella postazione verticale (29) come indicato in FIG.8

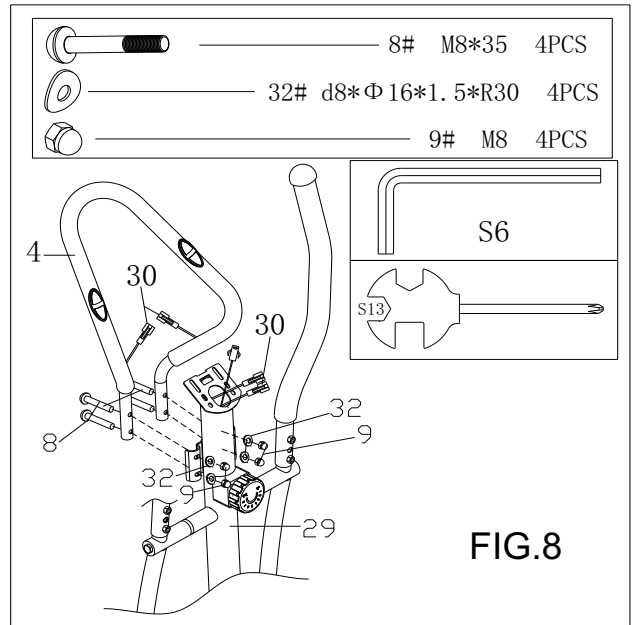


FIG.8

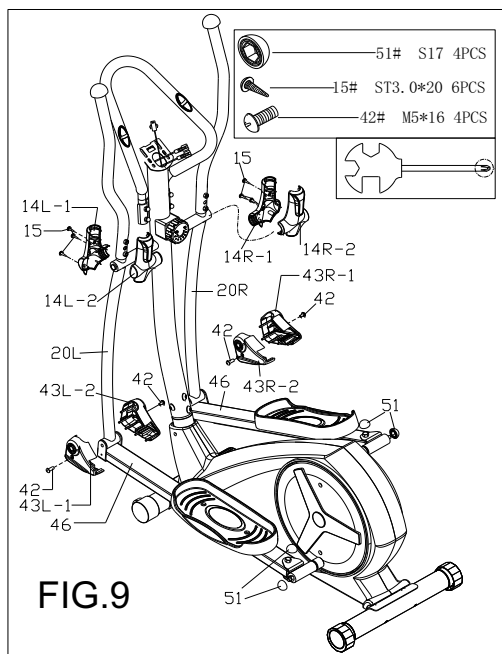


FIG.9:

Attaccare le cover del manubrio (14L-1 -2/R-1 -2) alla parte inferiore del tubo del manubrio (20L/R) usando i bulloni (15).

Attaccare le cover del tubo del pedale (43L-1 -2/R-1 -2) al tubo inferiore del manubrio (20L/R)

FIG.10: Collegare i cavi hand pulse (30) e (1a); collegare poi il cavo di sensore (31) al cavo del computer (1b); fissare il computer (1) alla postazione verticale (29) usando le viti (2).

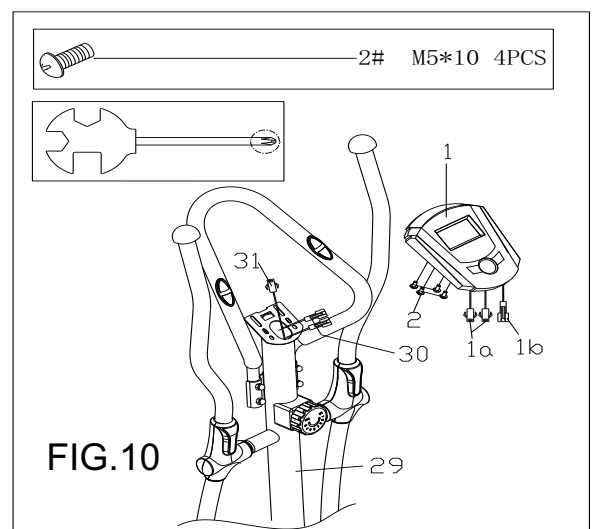
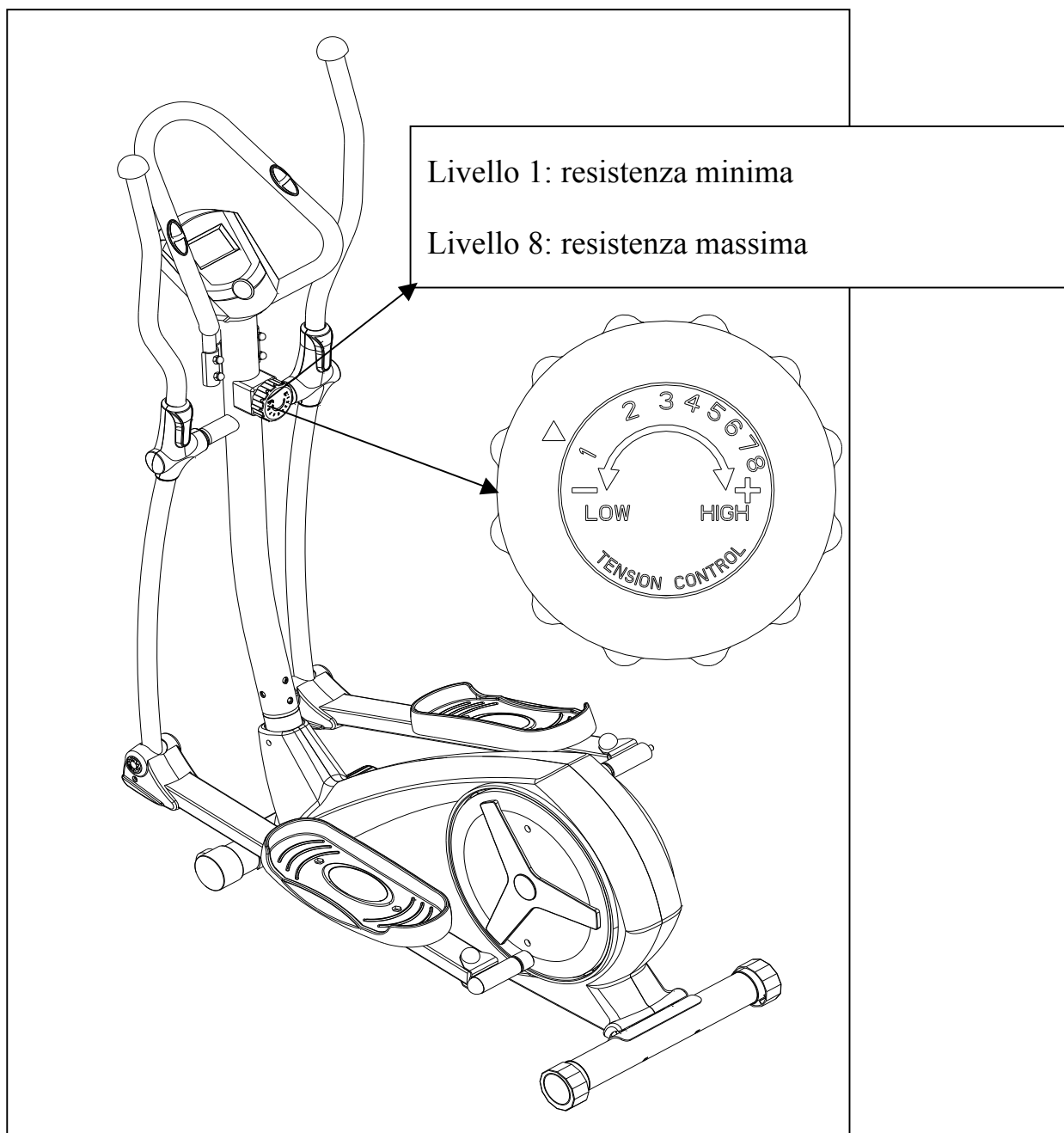


FIG.10

REGOLAZIONE SFORZO



ATTENZIONE: STRINGERE BENE VITI E BULLONI PRIMA DELL'UTILIZZO DELL'ATTREZZO

NOTA: I TAPPI DELLO STABILIZZATORE ANTERIORE SONO RUOTE DI TRASPORTO CHE VI SERVIRANNO PER SPOSTARE L'ATTREZZO

STRETCHING ROUTINE

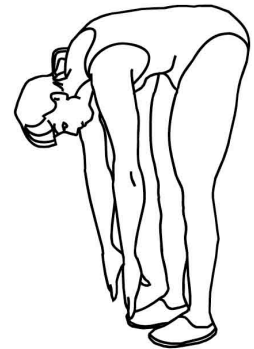
Riscaldamento e raffreddamento:

Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

Il riscaldamento è importantissimo per scaldare i muscoli, il cuore e aprire i polmoni. Così come lo è il raffreddamento per evitare dolori muscolari o strappi. Seguire i seguenti esercizi:

Toccare dita piedi:

Inclinarsi lentamente in avanti fino a raggiungere le dita dei piedi e contare fino a 15.



Alzare le spalle:

Alzare prima una spalla poi l'altra fino all'orecchio.



Torsioni testa:

Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



STRETCHING ROUTINE

Stretch tendine:

Sedersi allungare una gamba in avanti e piegare l'altra come da disegno. Prendere le dita dei piedi con la mano corrispondente e contare fino a 15. fare lo stesso con l'altra gamba.



Stretch coscia:

Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.



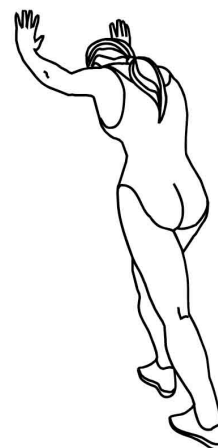
Stretch laterale:

Alzare le braccia. Poi una alla volta le spalle più in alto possibile.



Stretch polpaccio:

Appoggiare le braccia al muro come da disegno. E alternando prima una gamba poi l'altra, portare un ginocchio avanti con la punta del piede al muro e stendere indietro l'altra gamba. Si deve sentire lo stretch del polpaccio. Contare fino a 15 e cambiare gamba.



ISTRUZIONI COMPUTER

SPECIFICHE:

TEMPO.....	00:00-99:59
VELOCITA' (SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANZA (DIST).....	0.00-99.99KM (ML)
CALORIE (CAL).....	0.0-999.9KCAL
CONTACHILOMETRI (ODO).....	0.0-9999KM (ML)
RILEVAZIONE CARDIACA (PUL)	40~240BPM

KEY FUNCTIONS:

FUNZIONI DEI TASTI:

MODO: Questa chiave permette di selezionare la funzione desiderata.

✳**SET(SE PRESENTE):**immette nelle funzioni TEMPO, DISTANZA, CALORIE

CLEAR(RESET): reset dei dati inseriti.

✳**ON/OFF(START/STOP) (SE PRESENTE):** premere il tasto per mettere in pausa

OPERATION PROCEDURES:

1. AUTO ON/OFF

- ◆ Il sistema si accende quando un qualsiasi tasto viene premuto o quando si attiva il sensore della velocità
- ◆ Il sistema si spegne automaticamente quando non riceve input dal sensore della velocità o quando non viene premuto un qualsiasi pulsante per 4 minuti consecutivi.

2. RESET

Il computer viene resettato premendo il tasto MODE per 3 secondi oppure cambiando le batterie del computer.

3. MODE

Per scegliere la funzione SCAN oppure LOCK se non volete la modalità scan, premere il tasto fino a quando la freccia si posiziona sulla funzione desiderata ed inizia a lampeggiare.

FUNZIONI:

- 1. TEMPO:** Premere il tasto MODE finché non compare TIME. Verrà visualizzato il tempo totale di allenamento effettuato..
- 2.VELOCITA':** Premere il tasto MODE finché non compare SPEED. Verrà visualizzata la velocità corrente.
- 3.DISTANZA:** Premere il tasto MODE finché non compare DISTANCE. Verrà visualizzata la distanza percorsa.
- 4.CALORIE:** Premere il tasto MODE finché non compare CALORIE. Verranno visualizzate le calorie bruciate durante l'allenamento.
- 5.CONTACHILOMETRI (SE PRESENTE):** Premere il tasto MODE finché non compare ODOMETER. Verrà visualizzata la distanza da quando sono state installate le batterie nel computer
- 6. RILEVAZIONE CARDIACA** Premere il tasto MODE finché non compare PULSE . Verranno visualizzate le pulsazioni al minuto; l'utilizzatore deve appoggiare i palmi delle mani sulle placche di contatto e aspettare 30 secondi per avere una rilevazione accurata e attendibile.

SCAN: Visualizza automaticamente i cambiamenti ogni 4 secondi

BATTERIE: Se il monitor dovesse iniziare a non funzionare bene, cambiare le batterie.