



manuale istruzioni

JK256

INDICE

ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA	pag. 3
PARTI PRINCIPALI	pag. 4
CARATTERISTICHE TECNICHE	pag. 5
ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO	pag. 5
POSIZIONAMENTO ATTREZZO	pag. 10
ISTRUZIONI DEL COMPUTER	pag. 11
PROGRAMMI	pag. 13
SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO	pag. 17
LIVELLAMENTO DELL'ATTREZZO	pag. 18
REGOLAZIONE DELLO SFORZO DELL'ESERCIZIO	pag. 18
REGOLAZIONE DELLA SELLA	pag. 18
REGOLAZIONE DEL MANUBRIO	pag. 19
SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO	pag. 19
MANUTENZIONE	pag. 19
STRETCHING PRE E POST ALLENAMENTO	pag. 20
ESPLOSO	pag. 22
LISTA DELLE PARTI	pag. 23
GARANZIA	pag. 25
RICHIESTA PARTI DI RICAMBIO E ASSISTENZA	pag. 26
INFORMAZIONI AGLI UTILIZZATORI - SMALTIMENTO	pag. 27

ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA



QUESTO ATTREZZO È PROGETTATO ESCLUSIVAMENTE PER USO DOMESTICO. È VIETATO L'UTILIZZO IN CENTRI FITNESS E IN TUTTE LE STRUTTURE IN CUI SI VERIFICHI UN USO COLLETTIVO DEL PRODOTTO.

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto. Il vostro vogatore dispone di marcatura CE, in quanto ideato e costruito seguendo i migliori criteri di sicurezza, in conformità agli standard imposti dalle direttive della Comunità Europea. Ciononostante vi consigliamo di seguire durante l'utilizzo dell'attrezzo le basilari norme di sicurezza presentate in questo manuale.

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



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. L'AZIENDA NON SI ASSUME NESSUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI SUBITI DA E ATTRAVERSO L'UTILIZZO DI QUESTO ATTREZZO.



1. Leggete attentamente il manuale eseguite tutte le istruzioni prima dell'utilizzo del prodotto.
2. Se durante l'allenamento vi sentite storditi, avvertite nausea, dolori toracico o altri sintomi strani fermate la sessione d'allenamento immediatamente. CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.
3. Il proprietario dell'attrezzo deve assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il suo attrezzo siano a conoscenza di tutte le prescrizioni e le indicazioni per la sicurezza descritte in questo manuale.
4. Il prodotto può essere utilizzato da persone di età non inferiore a 14 anni e in perfette condizioni fisiche.
5. Tenete i bambini di età inferiore ai 14 anni e gli animali domestici lontani dall'attrezzo quando vi allenate.
6. Controllate periodicamente il serraggio della bulloneria e assicuratevi dell'integrità di tutti i componenti. NON utilizzate l'attrezzo se danneggiato.
7. L'attrezzo deve essere sempre installato e utilizzato su una superficie piana di portata adeguata al peso del prodotto, in un ambiente domestico all'interno. Non posizionarlo in ambienti umidi o vicino all'acqua.
8. NON inserite oggetti nelle fessure.
9. I soggetti portatori di handicap dovrebbero avere il consenso del medico e un'attenta supervisione da parte di personale qualificato durante l'utilizzo dell'attrezzo.
10. Tenete le mani e le gambe lontane dalle parti in movimento quando qualcun altro si sta allenando.
11. Utilizzate l'attrezzo soltanto per l'uso contemplato in questo manuale.
12. Indossate sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre vi allenate. Non indossate abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.
13. Riscaldatevi per 5/10 minuti prima di ciascuna sessione di allenamento e non trascurate il defaticamento per 5/10 minuti. Questo permetterà l'aumento e la diminuzione graduale del battito cardiaco e eviterà eventuali strappi muscolari.
14. Iniziate il vostro programma lentamente e aumentate gradualmente l'intensità dell'esercizio.

15. Vi consigliamo di fare attenzione quando sollevate o spostate l'attrezzo evitando così un possibile mal di schiena. Seguite le corrette tecniche di sollevamento.

16. Mantenere le seguenti distanze di installazione del prodotto: 75 cm ad ogni lato, 100 cm nel lato posteriore e garantire uno spazio sufficiente per il passaggio e un accesso sicuro di fronte all'attrezzo.

17. È consigliabile mantenere sempre l'attrezzo pulito e privo di polvere. Non utilizzare sostanze infiammabili o solventi per la pulizia.

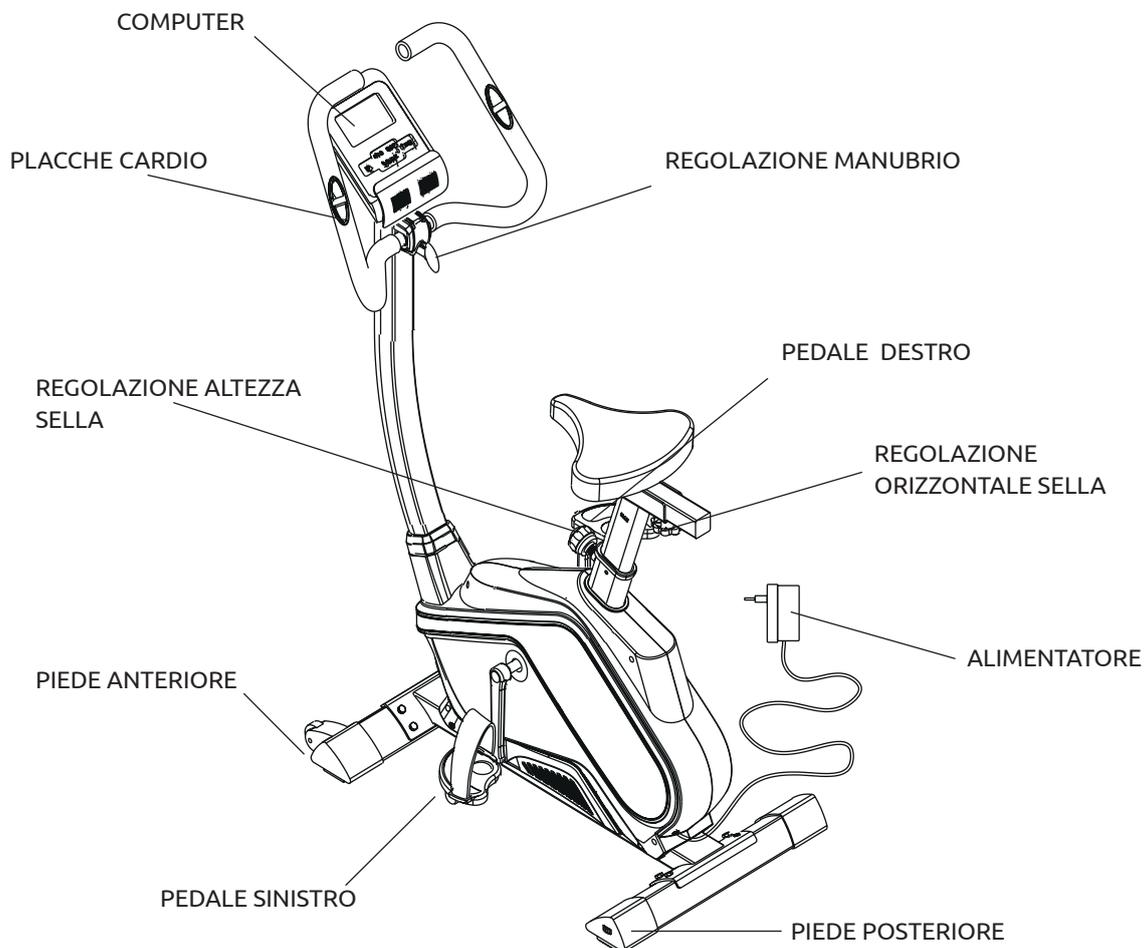
Portata massima utente 130 kg



PERICOLO

UNA MANCATA OSSERVANZA DELLE INDICAZIONI DI ASSEMBLAGGIO E/O UTILIZZO PRESENTI NEL MANUALE D'ISTRUZIONI COMPORTERÀ LA DECADENZA DELLA GARANZIA DEL PRODOTTO.

PARTI PRINCIPALI



CARATTERISTICHE TECNICHE

SISTEMA FRENANTE	ELETTROMAGNETICO ALIMENTATORE 8V
REGOLAZIONE INERZIA	16 LIVELLI DI RESISTENZA GESTITA ELETTRONICAMENTE
MASSA VOLANICA	12 KG
VISUALIZZAZIONE	TEMPO / VELOCITA' / DISTANZA / PULSAZIONI / CALORIE / RPM / DIAGRAMMA PROGRAMMI / LIVELLO SFORZO / WATT
PROGRAMMI	MANUALE / 10 PREIMPOSTATI (16 LIVELLI) / 4 HRC: HRC1 FINO AL 55% DELLA FREQUENZA TEORICA MASSIMA, HRC2 FINO AL 75% DELLA FTM, HRC3 FINO AL 95% DELLA FTM, THR FREQUENZA IMPOSTABILE DALL'UTENTE / 5 PERSONALIZZABILI E MEMORIZZABILI / 1 WATT COSTANTI / RECOVERY TEST (TEST SUL RECUPERO POST SFORZO)
RILEVAZIONE PULSAZIONI	HAND PULSE + RICEVITORE WIRELESS PER FASCIA CARDIO INTEGRATO
FASCIA CARDIO	OPTIONAL
DIMENSIONI	103 X 52 X 135 CM (LXWXH)
DISTANZA SELLA - PEDALE	MIN. 68 CM - MAX 95 CM
PORTATA MAX UTENTE	130 KG
PESO NETTO	29 KG
PESO LORDO	33 KG

ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO



SEGUITE SCRUPolosAMENTE LE ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO RIPOrtATE QUI DI SEGUITO. UN NON CORRETTO ASSEMBLAGGIO PUÒ ESSERE CAUSA DI MALFUNZIONAMENTO DELL'ATTREZZO E CONSEGUENTI INCIDENTI. PER COMPLETARE L'ASSEMBLAGGIO SONO NECESSARIE DUE PERSONE.

1. Aprire la confezione ed estrarre le parti separandole dal cartone
2. Verificare che nella confezione ci siano tutti i componenti.

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.

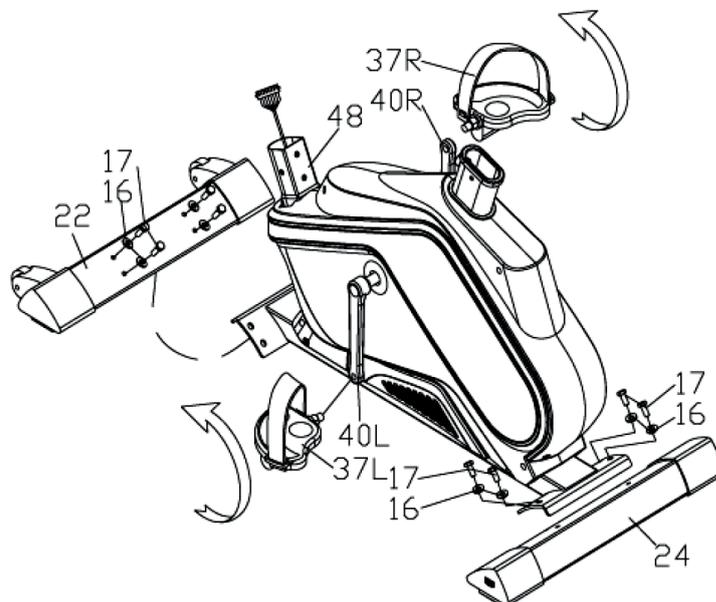
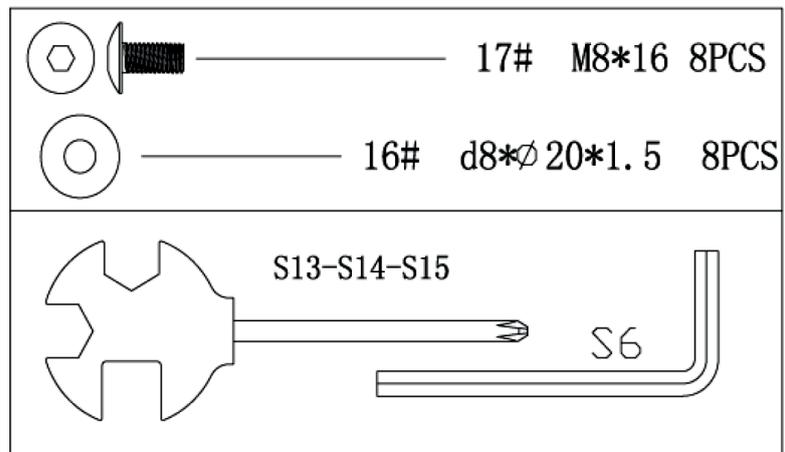


QUALORA MANCHINO ALCUNI ELEMENTI NECESSARI ALL'ASSEMBLAGGIO ALL'INTERNO DELLA SCATOLA, PER FAVORE CONTATTATE IL NOSTRO SERVIZIO DI ASSISTENZA. NON RIPOrtATE L'ATTREZZO AL PUNTO VENDITA.

ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

STEP 1

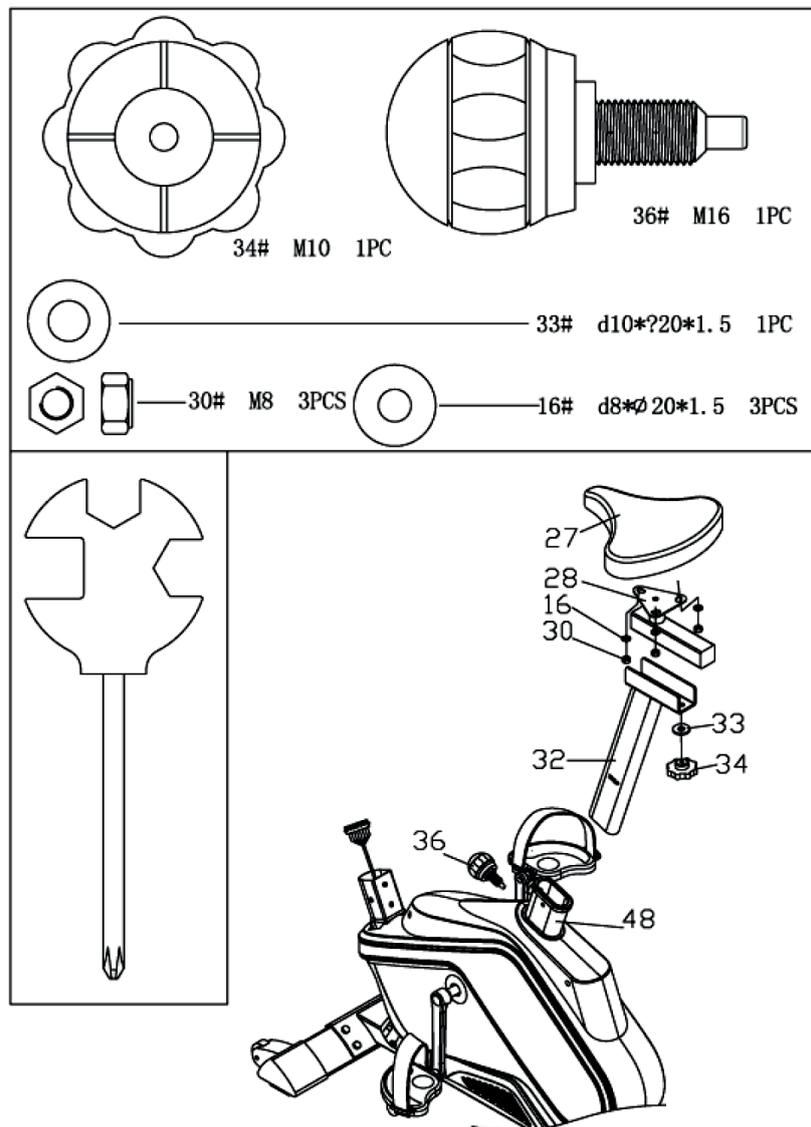
- a. Assemblare il piede anteriore (22) e il piede posteriore (24) al telaio base (48) e fissarlo con bulloni (17) e rondelle (16).
- b. Fissare i pedali (37LR) alle pedivelle (46LR) come da figura.



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

STEP 2

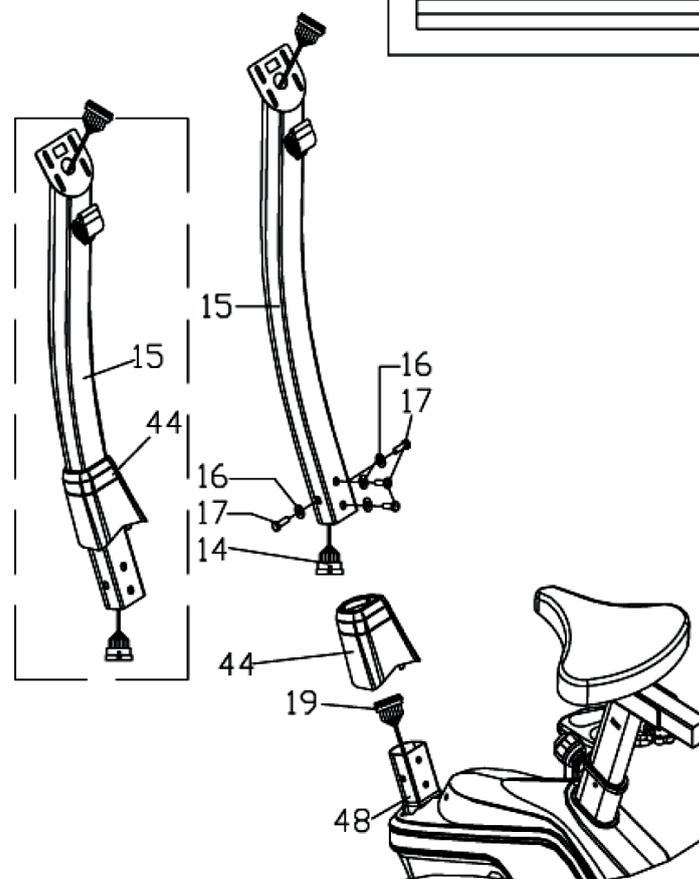
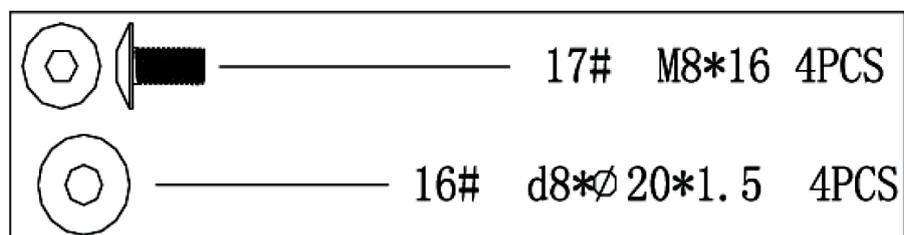
- a. Montare la sella (27) alla slitta sella (28) con rondelle (16) e dadi (30).
- b. Inserire la slitta sella (28) sul piantone tubo sella (32), e fissarla con la manopola regolazione orizzontale sella (34) e la rondella (33).
- c. Inserire il piantone tubo sella (32) nella sede del telaio base (48).
- d. Regolare la sella all'altezza desiderata e fissarla con la manopola regolazione verticale sella (36).



PER LA PROPRIA SICUREZZA NON ESTRARRE IL TUBO SELLA OLTRE IL LIMITE MASSIMO DI ALTEZZA SEGNATO SUL TUBO CON "MAX".

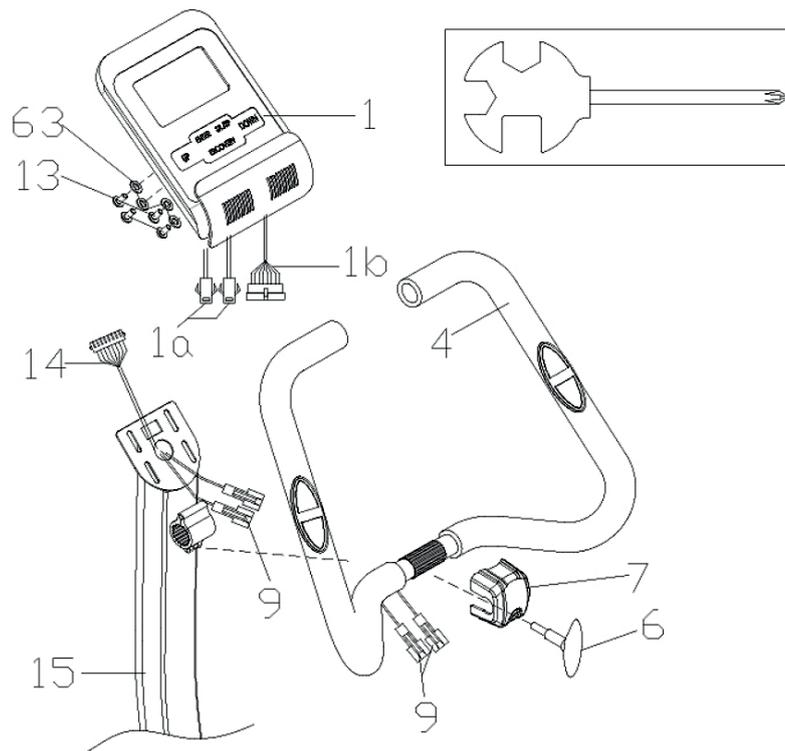
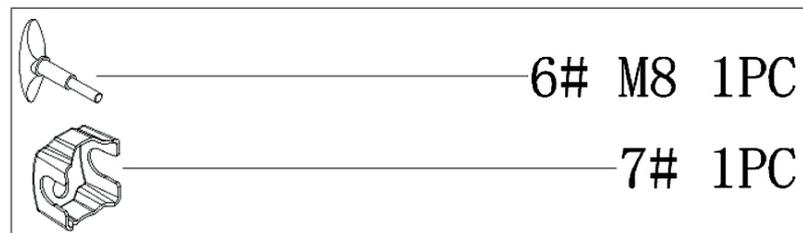
STEP 3

- a.** Inserire la cover tubo manubrio (44) nel tubo manubrio (15).
- b.** Connettere il cavo mediano (14) e il cavo inferiore (19).
- c.** Assemblare il tubo manubrio (15) al telaio base (48) con bulloni (17) e rondelle (16).



STEP 4

- a.** Connettere i cavi hand pulse (9) provenienti dal manubrio (4) con quelli (1a) provenienti dal computer (1).
- b.** Connettere il cavo mediano sensore (14) al cavo sensore (1b) proveniente dal computer.
- c.** Installare il computer (1) sul tubo manubrio (15) utilizzando bulloni (13) e rondelle (76).
- d.** Prima di installare il manubrio inserire il cavo in eccesso all'interno del foro del tubo manubrio (15).
- e.** Montare il manubrio (4) sul tubo manubrio (15) utilizzando la manopola regolazione manubrio (6) e la cover anteriore manubrio (7).



STEP 5

Inserire lo spinotto dell'alimentatore nell'apposito ingresso sul retro della bike e la presa alla rete domestica.

AVVERTENZA

PRIMA DI COMINCIARE L'UTILIZZO, ASSICURARSI CHE TUTTI I BULLONI E LE VITI SIANO SERRATE, CHE LA SELLA SIA BEN BLOCCATA CONTROLLANDO IL SERRAGGIO DELLE MANOPOLE DI REGOLAZIONE VERTICALE E ORIZZONTALE E CHE IL MANUBRIO SIA FISSO CONTROLLANDO LA RELATIVA MANOPOLA.

POSIZIONAMENTO ATTREZZO

LASCIARE ALMENO 100 CM LATERALI E SUL RETRO DELLA CYCLETTE PER CREARE UNO SPAZIO LIBERO ATTORNO ALL'ATTREZZO DURANTE IL SUO UTILIZZO.



 **SPAZIO LIBERO
DI SICUREZZA**

- SCONSIGLIAMO DI INSTALLARE LA MACCHINA ALL'APERTO O IN LOCALI UMIDI.
- IL PAVIMENTO DEVE ESSERE PERFETTAMENTE IN PIANO.
- IL SOLAIO DEVE AVERE UNA PORTATA ADEGUATA AL PESO DEL PRODOTTO.
- CONSIGLIAMO DI PROTEGGERE I PAVIMENTI DI PREGIO CON DEGLI APPOSITI TAPPETI IN GOMMA ANTISCIVOLO ED INSONORIZZANTE.

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.

FUNZIONE DEI PULSANTI

ENTER

- a. Utilizzare questo tasto per confermare il programma selezionato.
- b. Durante l'impostazione dei valori obiettivo, premere ENTER per confermare il valore desiderato.
- c. Durante il funzionamento premere ENTER per variare i parametri visualizzati tra Velocità (SPEED) / Giri per minuto (RPM) o tempo (TIME) / Watt o distanza (DIST) / Calorie (CAL).

START/STOP

- a. Premere questo tasto per avviare o fermare l'esercizio.
- b. Tenere premuto il tasto per 2 secondi per un reset del computer.

TASTO ▲

- a. Nella modalità standby utilizzare questo tasto per aumentare i valori inseriti.
- b. Durante la sessione di allenamento premere questo tasto per aumentare la resistenza di esercizio.

TASTO ▼

- a. Nella modalità standby utilizzare questo tasto per diminuire valori inseriti.
- b. Durante la sessione di allenamento premere questo tasto per diminuire la resistenza di esercizio.

TASTO RECOVERY

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

VISUALIZZAZIONI DEL DISPLAY

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

DIST. (DISTANZA): visualizza la distanza accumulata con ogni allenamento. È 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 0-999 Km.

SPEED (VELOCITÀ): indica la velocità di allenamento in km/h. Range 0-99.9 Km/h.

PULSE (PULSAZIONI): il computer mostra i battiti per minuto durante l'allenamento. Se non c'è nessun segnale di pulsazioni il computer mostrerà 0 nella relativa finestra. Range 60-240 bpm.

ATTENZIONE: Il valore fornito è solamente un dato di riferimento, non utilizzabile a fini medici.

WATT: visualizza i Watt sviluppati durante l'esercizio. Range 0-999.

CALORIES (CALORIE): indica la stima delle calorie bruciate accumulate in ogni momento durante l'allenamento. È possibile impostare il countdown da un valore preimpostato a 0. Una volta che le calorie saranno arrivate a 0, il computer emetterà un beep, e ricomincerà il conteggio. Range 0-990 cal.

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

RPM (giri per minuto): visualizza la cadenza della pedalata. Range 0-999.

UTILIZZO DEL COMPUTER

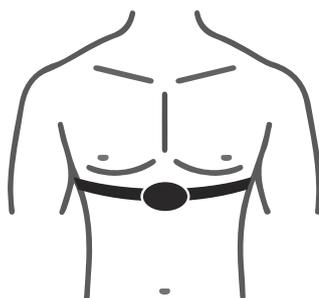
- a. Inserire l'adattatore e il computer emetterà un beep e si accenderà nella modalità manuale.
- b. Per avviare la modalità manuale, premere ENTER, poi utilizzare i tasti ▲/▼ per impostare il tempo, la distanza, le calorie, le pulsazioni obiettivo dell'allenamento e premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Variare il livello di resistenza con i tasti ▲/▼.
- c. Selezionare un programma utilizzando i tasti ▲/▼ e confermare la selezione con il tasto ENTER.

RILEVAZIONE FREQUENZA CARDIACA

- **Rilevazione a contatto:** Posizionando le mani sui rilevatori presenti sul manubrio potrete visualizzare il battito cardiaco in battiti per minuto (BPM)

- **Rilevazione telemetrica:** utilizzare la fascia toracica (optional) come segue:

- a. attaccare il trasmettitore alla fascia elastica usando le clip.
- b. 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.
- c. Stringere la fascia il più possibile evitando però che diventi troppo stretta e ostacoli il movimento.
- d. Inumidire il lato interno del trasmettitore prima di iniziare l'allenamento.
- e. Indossare la fascia cardio alcuni minuti prima di iniziare l'allenamento.



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.

SLEEP MODE

Il computer entrerà nella modalità "sleep" quando non c'è segnale di input e non viene premuto nessun pulsante per 4 minuti. Premendo un tasto qualsiasi il computer si riaccenderà.

PROGRAMMI

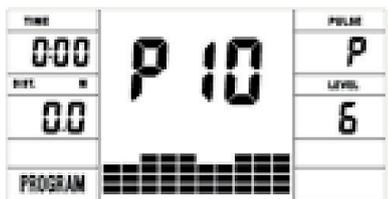
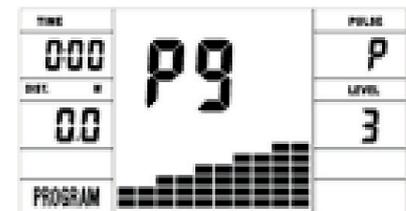
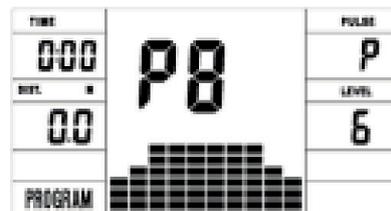
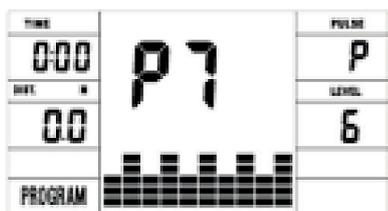
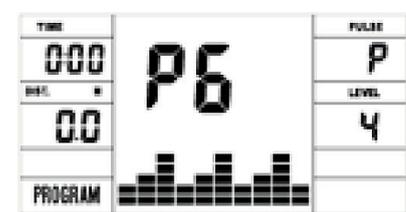
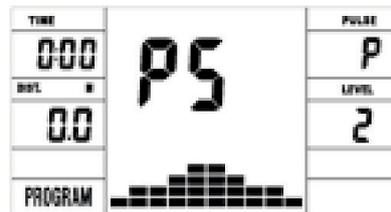
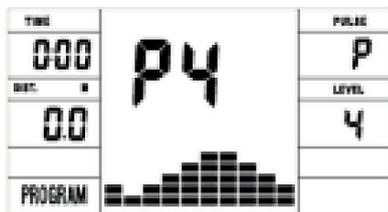
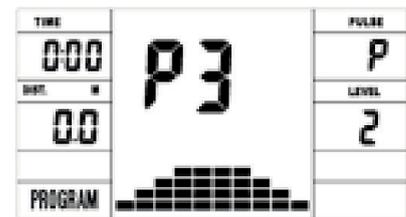
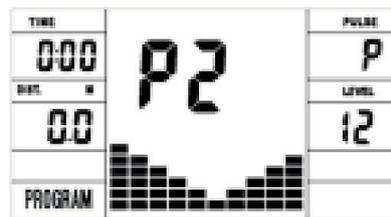
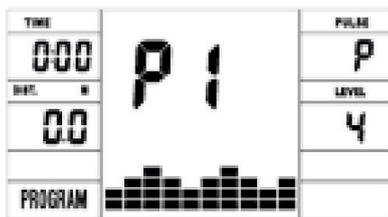
MODALITA' MANUALE

- a. All'avvio il computer propone la modalità "manual", confermare con il tasto ENTER.
- b. Il tempo comincerà a lampeggiare, variare la durata desiderata con ▲/▼ e confermare con ENTER.
- c. La distanza comincerà a lampeggiare, variare la distanza obiettivo con ▲/▼ e confermare con ENTER.
- d. Le calorie cominceranno a lampeggiare, variare le calorie obiettivo con ▲/▼ e confermare con ENTER.
- e. Avviare l'esercizio con il tasto START/STOP.
- f. Regolare lo sforzo dell'allenamento utilizzando i tasti ▲/▼.
- g. Per terminare l'esercizio premere il tasto START/STOP.

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
MIN. #		LEVEL
0.0		6
MAN AL		
	■■■■■■■■■■	

PROGRAMMI PREIMPOSTATI

- In modalità standby, premere i tasti ▲/▼ fino a selezionare il programma desiderato. confermare con il tasto ENTER.
- Il tempo comincerà a lampeggiare, variare la durata desiderata con ▲/▼ e confermare con ENTER.
- La distanza comincerà a lampeggiare, variare la distanza obiettivo con ▲/▼ e confermare con ENTER.
- Le calorie cominceranno a lampeggiare, variare le calorie obiettivo con ▲/▼ e confermare con ENTER.
- avviare l'esercizio con il tasto START/STOP.



PROGRAMMI UTENTE 1, UTENTE 2, UTENTE 3, UTENTE 4, UTENTE 5

I programmi dal P11 al P15 sono i programmi personalizzabili dagli utilizzatori. Gli utilizzatori sono liberi di creare i valori in ordine di tempo, distanza, calorie, e il livello di resistenza in 10 colonne. I valori e i profili verranno immagazzinati nella memoria. L'utilizzatore può cambiare le impostazioni con i tasti ▲/▼ durante l'allenamento, e questo non cambierà il livello di resistenza immagazzinato nella memoria.

- Utilizzare i tasti ▲/▼ per selezionare un programma Utente da P11 a P15.
- Premere ENTER per confermare ed avviare la entrare nella modalità di impostazione del programma.
- Il tempo di esercizio lampeggerà, variarlo con i tasti ▲/▼ e confermare con ENTER.
- La distanza lampeggerà, variarla con i tasti ▲/▼ e confermare con ENTER.
- Le calorie obiettivo lampeggeranno, variarle con i tasti ▲/▼ e confermare con ENTER.
- La colonna 1 comincerà a lampeggiare, utilizzare i tasti ▲/▼ 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 programma personalizzato è ora memorizzato e potrà essere utilizzato successivamente.
- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

TIME		PULSE
0:00	P 11	P
00	U 1	LEVEL
		1

TIME		PULSE
0:00	P 12	P
00	U 2	LEVEL
		1

TIME		PULSE
0:00	P 13	P
00	U 3	LEVEL
		1

TIME		PULSE
0:00	P 14	P
00	U 4	LEVEL
		1

TIME		PULSE
0:00	P 15	P
00	U 5	LEVEL
		1

PROGRAMMA WATT COSTANTI (Watt program)

Il programma 16 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 ▲/▼ per selezionare il programma P16, confermare la scelta con il tasto ENTER.
- Se lo si desidera, inserire gli obiettivi di tempo, distanza o calorie che si vogliono raggiungere con l'esercizio.
- Variare il valore lampeggiante inserendo il livello di Watt che si desidera venga mantenuto. confermare con ENTER.
- Premere START/STOP per avviare il programma.

TIME		PULSE
0:00	P 16	P
00		LEVEL
		6
		WATT PRO

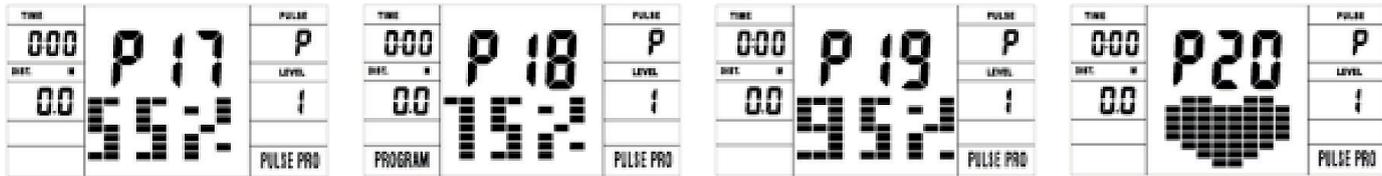
PROGRAMMA HEART RATE CONTROL (Pulse program) (CONTROLLO DEL BATTITO CARDIACO - solo con fascia toracica indossata - optional) 55% H.R.C., 75% H.R.C., 95% H.R.C., TARGET H.R.C.

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).

I programmi dal 17 al 19 sono i programmi per il controllo delle pulsazioni il programma 20 è il programma per il target del battito cardiaco.

- P17:** mantiene il battito cardiaco attorno al 55% della frequenza massima teorica di pulsazioni
- P18:** mantiene il battito cardiaco attorno al 75% della frequenza massima teorica di pulsazioni
- P19:** mantiene il battito cardiaco attorno al 95% della frequenza massima teorica di pulsazioni
- P20:** mantiene il battito cardiaco attorno alla frequenza liberamente impostata dall'utente (target)



- Utilizzare i pulsanti ▲/▼ per selezionare il programma P17/P18/P19/P20, confermare la scelta con il tasto ENTER.
- Il valore del tempo comincerà a lampeggiare, variarlo con i tasti ▲/▼ e confermare con il tasto ENTER.
- Variare la distanza obiettivo con i tasti ▲/▼ e confermare con ENTER.
- Inserire le calorie obiettivo con i tasti ▲/▼ e confermare con ENTER.
- Inserire la propria età utilizzando i tasti ▲/▼ e confermare con ENTER. Una volta confermata l'età, lampeggerà la frequenza cardiaca obiettivo.
- Premere il tasto START/STOP per avviare l'esercizio.

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.

(MHZ) battito cardiaco massimo
 (THR) target/livello ottimale del battito cardiaco
 $220 \text{ meno l'età} = \text{battito cardiaco massimo}$
 $\text{MHZ} \times 60 = 60\% \text{ del tuo tasso di battito cardiaco massimo}$
 $\text{MHZ} \times 75 = 75\% \text{ del tuo tasso di battito cardiaco massimo}$

Per esempio se hai 30 anni
 $220 - 30 = 190$
 $190 \times 60 = 114$ (minimo o 60% di MHZ)
 $190 \times 75 = 142$ (massimo o 75% di MHZ)
 Se hai 30 anni, il tuo THR sarà 114-142.

FUNZIONE RECOVERY (Funzione recupero):

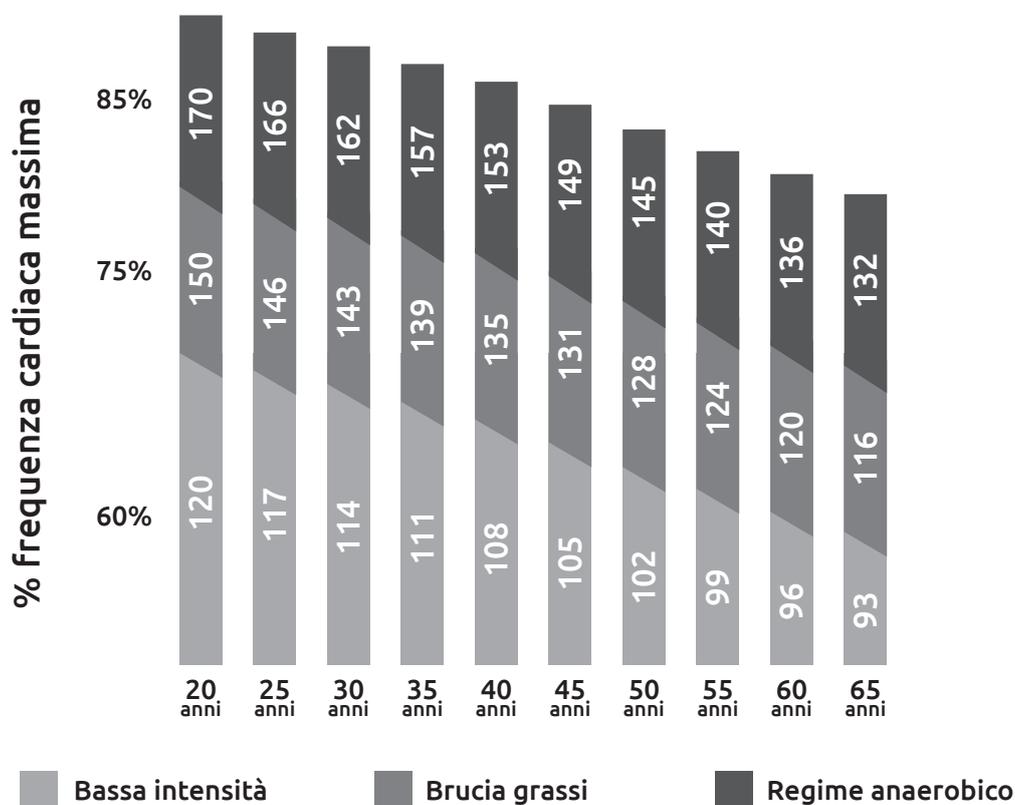
La funzione recovery permette rilevare la frequenza cardiaca dopo la sessione di allenamento per valutare la propria forma fisica.

- In modalità stand-by, mettere le mani sulle placche di rilevazione cardiaca e premere il tasto RECOVERY.
- Il computer inizierà il conteggio del tempo da 60 secondi a 0, 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

MESSAGGI DI ERRORE

E1 (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 E1 (ERROR 1). In stato di accensione: Il computer ritorna a 0 automaticamente quando il segnale non viene rilevato per più di 4 secondi.



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.

LIVELLAMENTO DELL'ATTREZZO

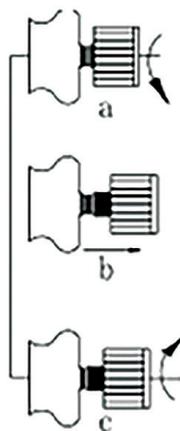
In caso il pavimento abbia un dislivello, la barra del piede posteriore è provvista di un piedino regolabile per livellare l'attrezzo.

REGOLAZIONE ALTEZZA SELLA

Posizionare un pedale nel punto di massima estensione, inserire poi il piede nello strap del pedale e posizionare l'avampiede al centro del pedale. Il ginocchio dovrà risultare lievemente piegato.

Se la gamba è troppo dritta, consigliamo di abbassare la posizione della sella. Se la gamba è troppo piegata, è consigliabile alzare la posizione della sella.

Per regolare l'altezza della sella scendere dall'attrezzo e:



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.



IL SEGNO "MAX" SUL TUBO SELLA NON DEVE SUPERARE L'ESTREMITÀ DELLA COVER TUBO SELLA.

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.

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.

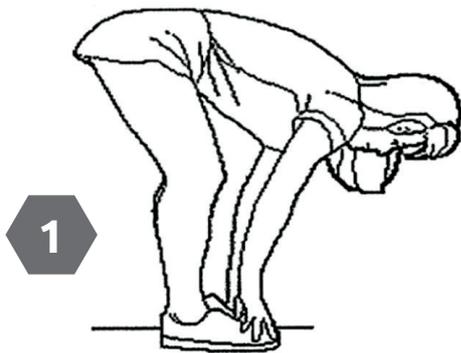
MANUTENZIONE

PULIZIA

- È consigliabile mantenere sempre l'attrezzo pulito e privo di polvere. Non utilizzare sostanze infiammabili o solventi per la pulizia.
- Dopo ogni sessione di allenamento è necessario rimuovere i residui di sudore in quanto estremamente corrosivi. Utilizzare un panno in microfibra umido. Prestare attenzione a non strofinare troppo energicamente la console e i tasti.

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.

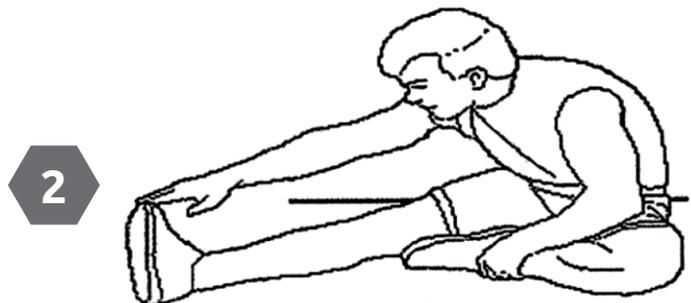


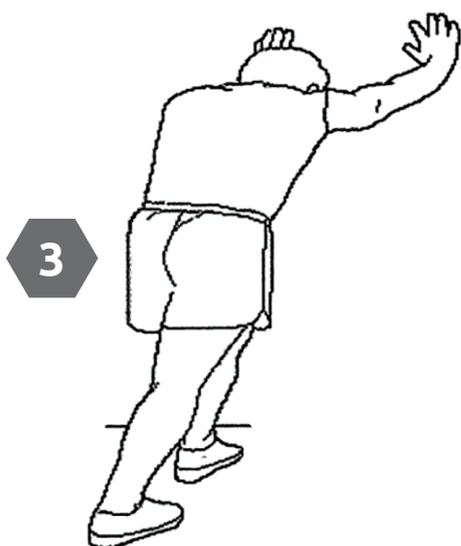
1. TOCCARE LA PUNTA DEI PIEDI

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)





3

3. STRETCHING POLPACCIO

Appoggiate 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



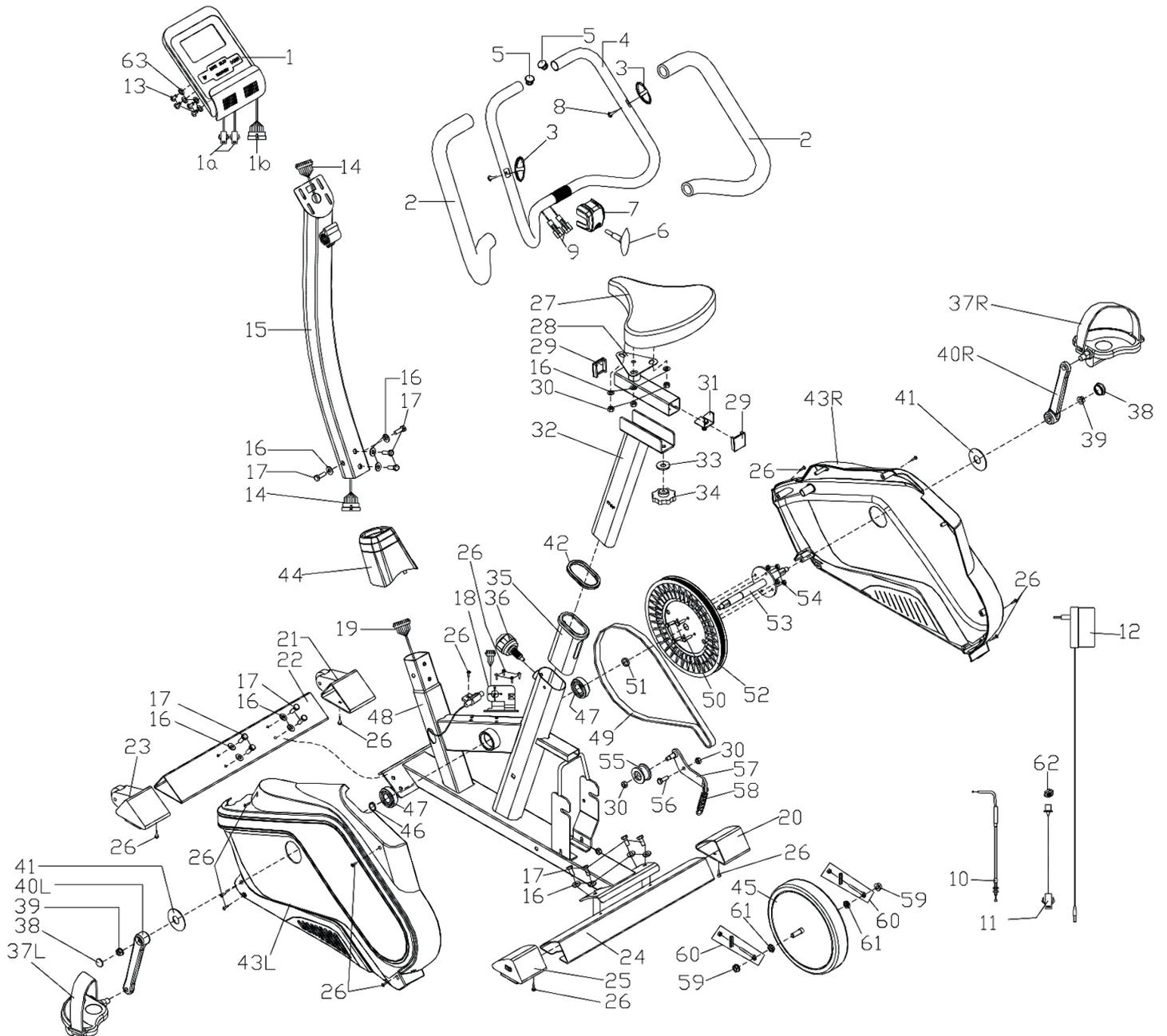
5



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.

ESPLOSO



LISTA DELLE PARTI

No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
1	COMPUTER		1
1A	CAVO HAND PULSE		1
1B	CAVO SENSORE		1
2	SPUGNA MANUBRIO		2
3	PLACCA HAND PULSE		2
4	MANUBRIO		1
5	TAPPO	Ø25	2
6	MANOPOLA REGOLAZIONE MANUBRIO		1
7	COVER ANTERIORE MANUBRIO		1
8	VITE	ST4.2x19	2
9	CAVO HAND PULSE		2
10	CAVO CONTROLLO		1
11	CAVO ALIMENTAZIONE	M5x10	4
12	ALIMENTATORE		1
13	BULLONE	M5x10	4
14	CAVO MEDIANO		1
15	TUBO MANUBRIO		1
16	RONDELLA	D8x20x1.5	15
17	BULLONE	M8x16	12
18	MOTORINO SFORZO		1
19	CAVO INFERIORE SENSORE		1
20	PIEDINO POSTERIORE DESTRO		1
21	PIEDINO ANTERIORE DESTRO		1
22	PIEDE ANTERIORE		1
23	PIEDINO ANTERIORE SINISTRO		1
24	PIEDE POSTERIORE		1
25	PIEDINO POSTERIORE SINISTRO		1
26	VITE A CROCE	ST4.2x19	15
27	SELLA		1
28	SLITTA SELLA		1
29	TAPPO		2
30	DADO	M8	5
31	SUPPORTO SLITTA SELLA		1
32	TUBO PIANTONE SELLA		1
33	RONDELLA	D10x20x2	1
34	MANOPOLA REGOLAZIONE ORIZZONTALE SELLA		1
35	GUARNIZIONE		1

LISTA DELLE PARTI

No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
36	MANOPOLA REGOLAZIONE VERTICALE SELLA		1
37 L/R	PEDALE DESTRO E SINISTRO		2
38	TAPPO PEDIVELLA		2
39	DADO	M10x1.25	2
40 L/R	PEDIVELLA SINISTRA E DESTRA		2
41	TAPPO PEDIVELLA		2
42	PLASTICA DECORATIVA		2
43 L/R	COPRI CATENA SINISTRO E DESTRO		2
44	COVER TUBO MANUBRIO		1
45	VOLANO		1
46	ANELLO		1
47	CUSCINETTO	6203	2
48	TELAIO		1
49	CINGHIA		1
50	BULLONE	M6x15	4
51	SPAZIATORE		1
52	PULEGGIA		1
53	PERNO MOVIMENTO CENTRALE		1
54	DADO	M6	4
55	TENDICINGHIA		1
56	VITE		1
57	BRACCETTO TENDICINGHIA		1
58	MOLLA		1
59	DADO	M10x1.0	2
60	GRUPPO BULLONE		2
61	DADO	M10x1.0	2
62	DADO M12		1
63	RONDELLA		1

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.

RICHIESTA ASSISTENZA E ORDINE RICAMBI

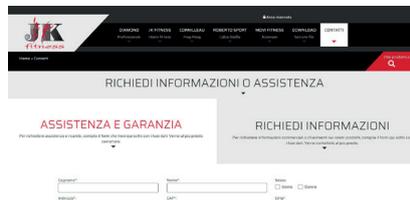


**ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA.
CONSERVARE LA PROVA D'ACQUISTO**

RICHIESTA ASSISTENZA Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti!

In caso di problemi, dubbi o per qualsiasi informazione riguardante l'attrezzo, non esitate a contattare il nostro Customer Service ad assistenzaclienti@jkfitness.it, al numero 049 9705312 o via fax al numero 049 9711704. Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.30 alle ore 12.30 (giorni festivi esclusi).

**PER RICHIEDERE ASSISTENZA o RICAMBI compila il form on line su
www.jkfitness.com > Assistenza e garanzia**



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, le cyclette e le ellittiche)
- 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.

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 Meucci, 27
35028 Piove di Sacco
Padova / Italy
T +39 049 9705312
F +39 049 9711704
www.jkfitness.com
assistenzaclienti@jkfitness.it

