

# BODYSHAPE

## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO ISTRUZIONI PER IL COMPUTER

4719.181 Bodyshape Crosstrainer CT-10



---

### ATTENZIONE

Leggere attentamente queste istruzioni prima di montare il trampolino o d'iniziare il primo allenamento.

Carico massimo 150 Kg



2 JAHRE GARANTIE  
2 ANS DE GARANTIE  
2 ANNI DI GARANZIA



M-HFOLINE  
0848 84 0848  
[www.migros.ch](http://www.migros.ch)

## AVVERTENZE DI SICUREZZA

Si prega di leggere attentamente questo manuale prima di montare l'attrezzo o di iniziare il primo allenamento.

### Per la vostra sicurezza

■ L'attrezzo deve essere utilizzato per lo scopo per il quale è stato previsto, cioè per l'allenamento di adulti.

■ Qualsiasi altro utilizzo non è permesso e può rivelarsi pericoloso.

Non si deve ritenere il produttore responsabile di danni derivati da un utilizzo non conforme.

■ Vi allenate con un attrezzo costruito secondo le più recenti scoperte nel campo della sicurezza tecnica. Si sono evitate parti pericolose o comunque sono state rese sicure.

■ Riparazioni non conformi e modifiche sostanziali (smontaggio di pezzi originali, montaggio di pezzi non conformi, ecc.) possono creare pericoli per l'utente.

■ Componenti danneggiate possono compromettere la vostra sicurezza e la durata dell'attrezzo. Sostituite perciò immediatamente le componenti danneggiate o usurate e, durante la riparazione, non utilizzate l'attrezzo.

■ Ogni 1 o 2 mesi effettuate un controllo di tutti i pezzi dell'attrezzo, in particolare delle viti e dei dadi. Questo vale soprattutto per il fissaggio del sellino e del manubrio.

■ Per garantire a lungo il livello di sicurezza di questo attrezzo, indicato dalla fabbrica, dovrete far controllare regolarmente l'attrezzo da specialisti (rivenditore specializzato) e far effettuare una revisione (una volta all'anno).

■ **Prima di iniziare l'allenamento, chiarite con il vostro medico di fiducia, se è consigliabile per voi, dal punto di vista fisico, intraprendere un allenamento con questo attrezzo. Il reperto medico dovrebbe essere la base del vostro programma di allenamento.**

**Un allenamento sbagliato o esagerato può causare problemi di salute.**

■ L'articolo non è adatto per persone con un peso corporeo superiore a 150 kg.

### Per l'utilizzo

■ Assicuratevi che non sia iniziato l'allenamento prima dell'esecuzione e del controllo del montaggio.

■ Prima di effettuare il primo allenamento, guardatevi tutte le funzioni e le possibilità di regolazione dell'attrezzo.

■ Non è consigliabile utilizzare l'attrezzo nelle immediate vicinanze di locali umidi, a causa della possibilità di formazione di ruggine.

**Fate attenzione che non capitino su parti dell'attrezzo dei liquidi (bevande, sudore, ecc.). Potrebbero causare corrosione.**

■ Un lieve rumore che dovesse eventualmente verificarsi quando si mette in movimento la parte oscillante, non pregiudica il funzionamento dell'apparecchio. Rumori che si dovessero eventualmente verificare pedalando all'indietro, sono dovuti alla strutturazione tecnica e sono assolutamente insignificanti.

### Indicazioni per il montaggio

■ Siete pregati di controllare che nell'imballaggio ci siano tutte le parti dell'attrezzo (lista di controllo) e se sussistono danni dovuti al trasporto.

Se ci fosse motivo di reclami, rivolgetevi al vostro rivenditore specializzato.

■ Il montaggio dell'attrezzo deve essere effettuato accuratamente e da un adulto. Fatevi eventualmente aiutare da un'altra persona abile dal punto di vista tecnico.

■ Ogni volta che si utilizzano utensili e si effettuano attività manuali sussiste sempre la possibilità di ferirsi. Procedete quindi con cautela e precisione al montaggio dell'attrezzo.

■ Assicuratevi che l'ambiente in cui agite sia privo di pericoli, per es. non lasciate utensili in giro. Deponete per es. il materiale dell'imballaggio in modo tale che non ne derivino pericoli. I sacchetti di plastica o fogli di plastica possono costituire un pericolo di soffocamento per i bambini.

■ Per la pulizia e la cura dell'attrezzo usate esclusivamente sostanze non dannose all'ambiente e comunque non aggressive o corrosive.

■ Si deve fare attenzione che non capitino mai liquidi all'interno dell'attrezzo o nell'elettronica dell'attrezzo. Questo vale anche per il sudore!

■ Ogni volta, prima di utilizzarlo, controllate sempre che tutti gli avvitamenti e gli incastri siano nella posizione corretta e ben fissi.


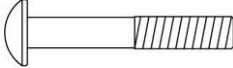






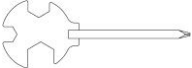
■ Per ragioni tecniche ci riserviamo il montaggio di fabbrica di alcune componenti (per es. i tamponi dei tubi).

■ Conservate accuratamente l'imballaggio originale dell'attrezzo, in modo da poterlo utilizzare in un secondo tempo.

## MATERIALE IN DOTAZIONE

 <p>N. 1 Telaio principale</p>	 <p>N. 2 Stabilizzatore</p>	 <p>N. 3 Stabilizzatore</p>	 <p>N. 4 Montante manubrio</p>
 <p>N. 5 Presa manubrio fisso</p>	 <p>N. 6 Manubrio sinistro/destro</p>	 <p>N. 9 Braccio pedale s/d</p>	 <p>N. 11 Computer</p>
 <p>N. 26 Protezione di plastica (per montante manubrio)</p>	 <p>N. 27 Protezione di plastica (per montante manubrio)</p>	 <p>N. 30 Protezione di plastica (per manubrio s/d)</p>	 <p>N. 38 Protezione di plastica (per braccio pedale)</p>
 <p>N. 39 Protezione di plastica (per braccio pedale)</p>	 <p>Manuale</p>	 <p>Set di attrezzi</p>	

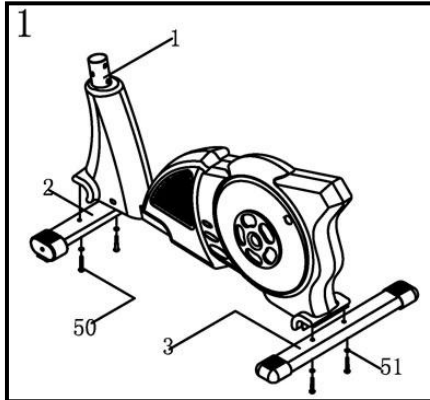
## SET DI ATTREZZI E VITI

Nr.	Bezeichnung	Stück	Beschreibung	Bild
33	Ranella	2	Ø8x38 mm	
50	Vite a testa quadra	4	M8x50 mm	
51	Ranella	4	Ø 8x16x1.5 mm	
53	Ranella	2	Ø 8x21x2 mm	
54	Vite	4	M8x18 mm	
70	Ranella	2	Ø 16x25x0.5 mm	
71	Ranella	2	Ø 8.5x30x2 mm	
87	Chiave inbus	1	5 mm	
88	Cacciavite	1	10.14.17 mm	

## MONTAGGIO DELL' CROSSTRAINER

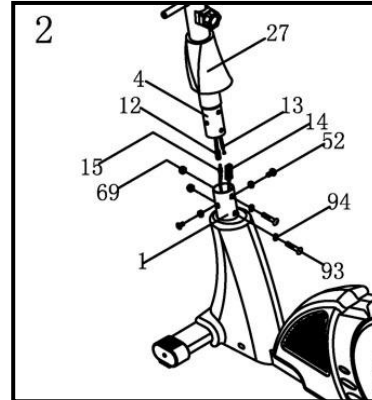
Scegliete uno spazio libero, pulito per montare il crosstrainer. Attorno all'attrezzo, dovete potervi muovere liberamente. Eviterete così di ferirvi. Tenete i bambini a distanza durante il montaggio.

### FASE 1



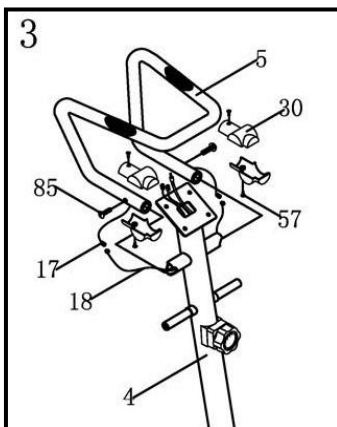
1. Fissate lo stabilizzatore anteriore (2) e posteriore (3) al telaio principale (1) con 4 viti a testa quadra (50) & ranelle (51), procedendo dal basso all'alto.

### FASE 2



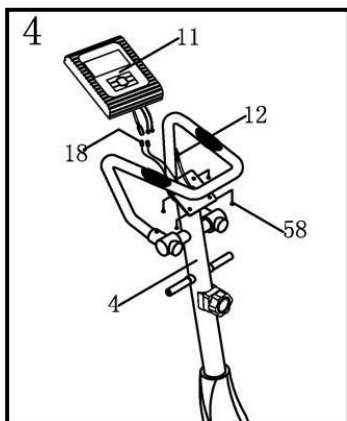
1. Togliete la protezione (25) dal telaio principale (1) e infilatela sul montante del manubrio (4).
2. Svitare i 4 bulloni a testa esagonale premontati (41) & le ranelle (42).
3. Inserite il cavo di controllo della resistenza (14) nella spina di controllo della resistenza (13).
4. Collegate il cavo del computer superiore (11) con il cavo del computer inferiore (12).
5. Inserite il montante del manubrio (4) nel telaio (1). Fissate nuovamente con i 4 bulloni e testa esagonale (41) e le ranelle (42).
6. Montate nuovamente la protezione (25) al telaio principale.

### FASE 3



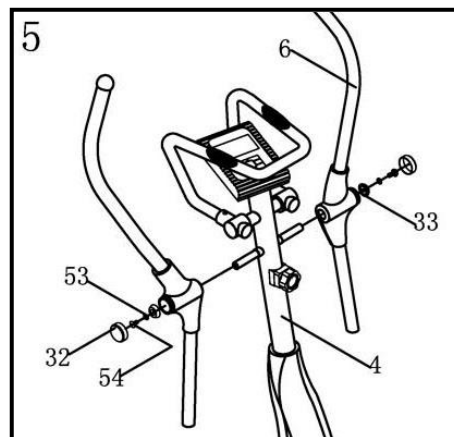
1. Fissate la presa manubrio (5) al sostegno in metallo del montante del manubrio (4) con una vite da entrambi i lati (85).
2. Collegate ambedue i cavi sensori polso (17+18) da entrambi i lati e infilateli nella presa manubrio.
3. Coprite le estremità della presa manubrio con la protezione di plastica (30). Fissate ciascuna protezione con una rondella (57).

#### FASE 4



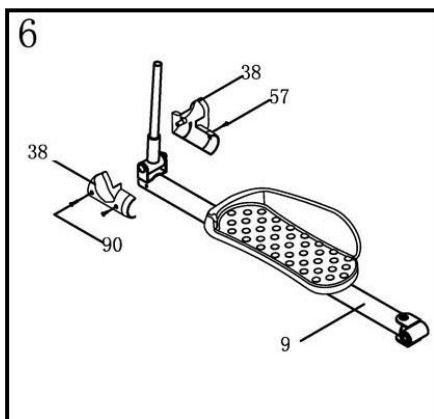
1. Tirate il cavo del computer (12) in modo da poterlo collegare al computer (11) insieme al cavo sensore polso (18).
2. Fissate il computer sull'apposita parte metallica del montante del manubrio (4) con 4 bulloni (58).

#### FASE 5



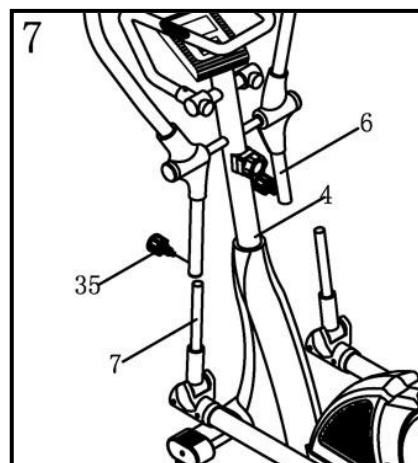
1. Montate il manubrio destro (6) sull'asse del montante del manubrio (4) con l'ausilio di un bullone (33), una rondella piana (53), un dado (54) e un coperchio (32).
2. Ripetete la medesima procedura per il manubrio sinistro.

#### FASE 6



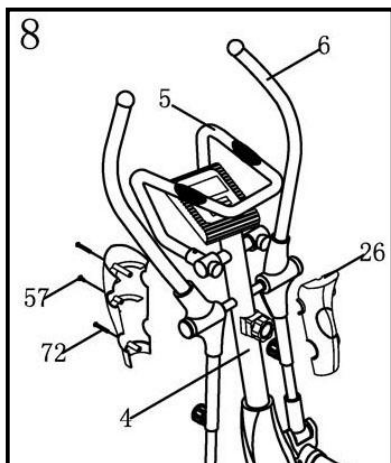
1. Fissate le protezioni di plastica (38) alle braccia pedali (9) utilizzando le viti 57+90.

#### FASE 7



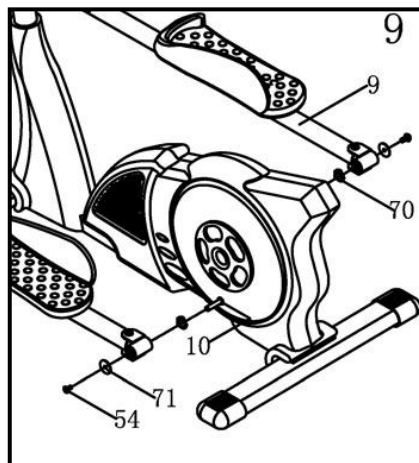
1. Allentate la manopola nera (35) sul manubrio destro (6) e quindi fissate il manubrio al braccio pedale (7). Con l'ausilio della manopola regolate l'altezza desiderata.
2. Ripetete la medesima procedura per il manubrio sinistro.

## FASE 8



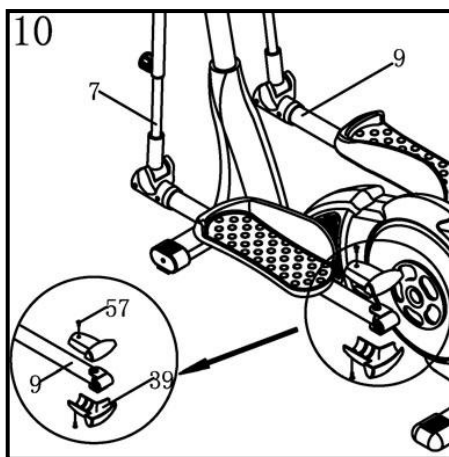
1. Fissate la protezione di plastica (26) al montante del manubrio (4), utilizzando i bulloni 72 + 57.

## FASE 9



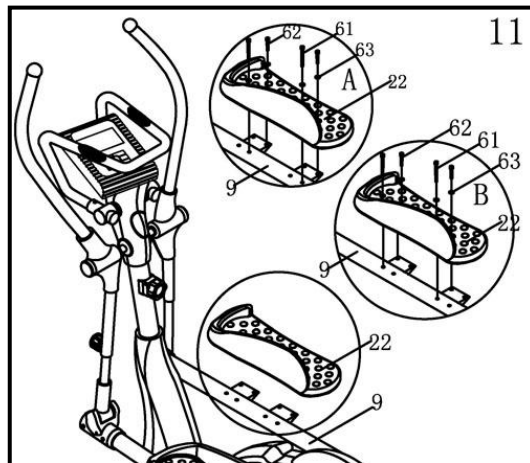
1. Avvicinate l'estremità del braccio pedale destro (9) all'asse del volano (10) e fissatela con una rondella (70) e un dado (54).
2. Ripetete la medesima procedura per il braccio pedale sinistro.

## FASE 10



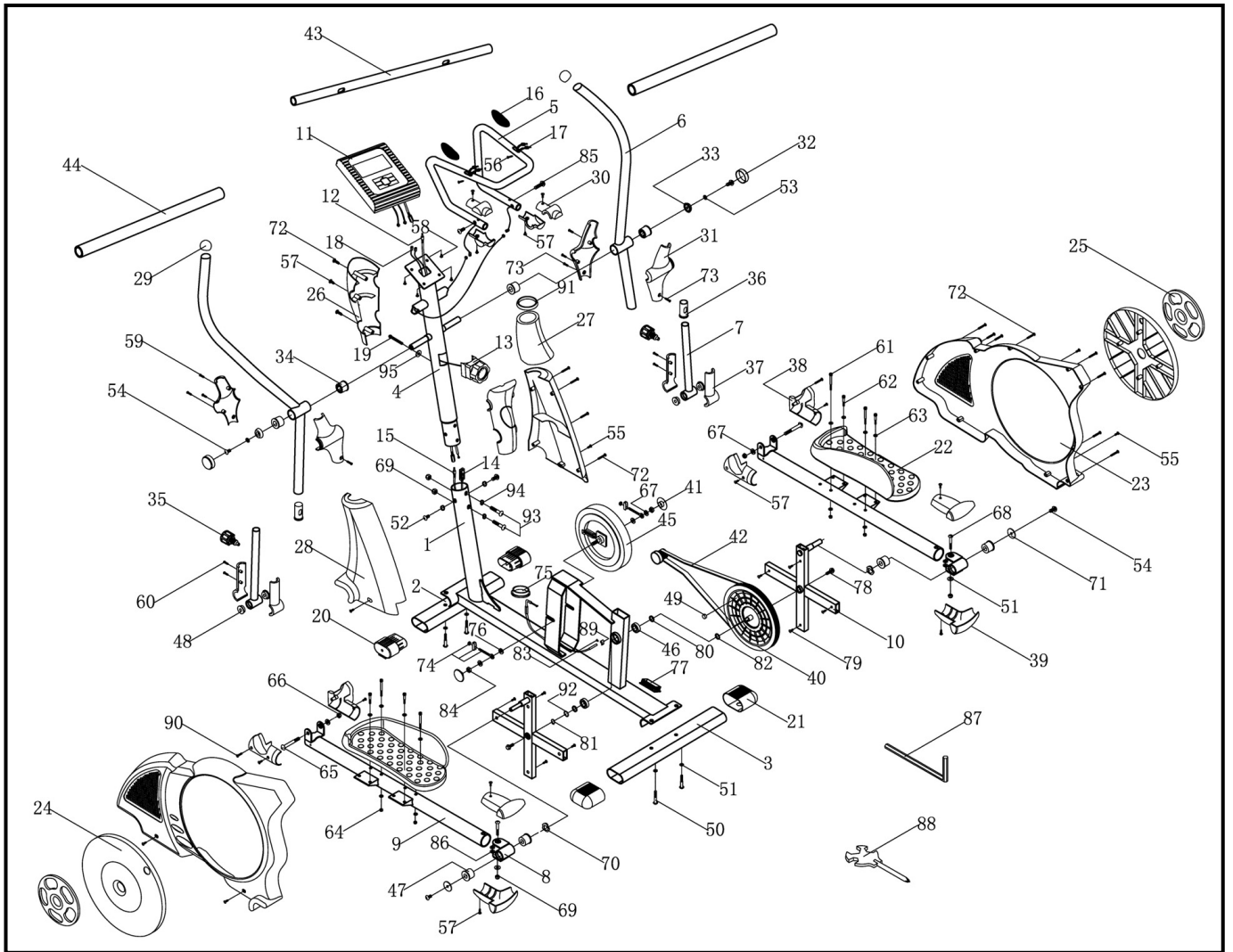
1. Coprite le estremità del braccio pedale sinistro e di quello destro con una protezione di plastica (39) fissandola con una vite (57).
2. L'attrezzo è pronto per l'uso.

## Regolazione della posizione dei pedali



1. L'utente può regolare personalmente la posizione (avanti/indietro) dei pedali (22) utilizzando i bulloni 61 e 62.

# DIAGRAMMA





## ELENCO DEI PEZZI DI RICAMBIO

Nr. pezzo	Componenti	Pezzi
1	Telaio principale	1
2	Stabilizzatore	1
3	Stabilizzatore	1
4	Montante manubrio	1
5	Presa manubrio fisso	1
6	Manubrio sinistro/destro	1
7	Manubrio basso sinistro/destro	1
8	Placca per braccio pedale	2
9	Braccio pedale s/d	1
10	Barra croce sinistro/destro	1
11	Computer	1
12	Cavo del computer superiore	1
13	Controllo della resistenza	1
14	Cavo di controllo della resistenza l	1
15	Cavo di sensore	1
16	Sensori polso	2
17	Cavo sensore polso superiore	1
18	Cavo sensore polso inferiore	2
19	Vite (per Controllo della resistenza)	1
20	Coperchi per stabilizzatore (Coppia)	1
21	Coperchi per stabilizzatore (Coppia)	1
22	Pedali sinistro/destro	1
23	Protezione catena (s/d)	1
24	Disco (s/d)	1
25	Protezione per disco (l/r)	2
26	Protezione per montante manubrio	1
27	Protezione per montante manubrio	1
28	Protezione per montante manubrio	1
29	Tappi per manubrio	2
30	Protezione per manubrio s/d	2
31	Protezione per presa manubrio	2
32	Tappi per manubrio	2
33	Ranella per manubrio	2
34	Fissaggio per presa manubrio	4
35	Manopola (molleggiato)	2
36	Fissaggio per manubrio	2
37	Protezione per manubrio	2
38	Protezione per braccio pedale	2
39	Protezione per braccio pedale	2
40	Banda cinghia	1
41	Protezione per volano	2
42	Cinghia	1
43	Impugnature in materiale espanso	1
44	Impugnature in materiale espanso	2

Nr. pezzo	Componenti	Pezzi
45	Volano	1
46	Cuscinetto per manovella	2
47	Fissaggio per braccio pedale	4
48	Fissaggio per braccio pedale	4
49	Calamita	1
50	Vite a testa quadra	4
51	Ranella	6
52	Viti per montante manubrio	2
53	Ranella per manubrio	2
54	Vite per manubrio	4
55	Vite per protezione	6
56	Vite per sensori polso	2
57	Vite per Protezione No. 30 , 38 , 39 & 26)	13
58	Vite per computer	4
59	Vite per Protezione No. 31	4
60	Vite per Protezione No. 37	4
61	Vite a testa quadra per pedale	4
62	Vite a testa quadra per pedale	4
63	Ranella per pedale	12
64	Chiocciola per pedale	4
65	Vite a testa quadra per braccio pedale	2
66	Chiocciola per braccio pedale	2
67	Ranella per braccio pedale	4
68	Vite a testa quadra	2
69	Chiocciola	4
70	Ranella	2
71	Ranella	2
72	Vite per protezione No.26 & 28)	14
73	Vite per protezione No. 28 & 31	4
74	Regolazione per cinghia	2
75	Tappo	1
76	Ranella per volano	2
77	Tappo per montante	1
78	Bulloni (per barra croce)	2
79	Vite (Barra croce)	8
80	Randella (per manovella)	2
81	Guarnizione C-Ring	1
82	Ranella per cinghia	2
83	Vite (per supporto sensore)	1
84	Chiocciola (per volano)	2
85	Vite (per manubrio)	2
86	Ranella (per manubrio)	4
87	Chiave inbus	1
88	Cacciavite	1
89	Supporto sensore	1

<b>Nr. pezzo</b>	<b>Componenti</b>	<b>Pezzi</b>
90	Vite (per protezione 38)	2
91	Anello (per montante manubrio)	1
92	Ranella (per cinghia)	1
93	Vite (per montante manubrio)	2
94	Ranella (per montante manubrio)	4
95	Ranella (per Controllo della resistenza)	1

## ISTRUZIONI PER IL COMPUTER

### Funzioni e caratteristiche

#### SCAN

Tenere premuto il tasto MODE in modalità d'allenamento finché sul display LCD non appare la scritta SCAN. Per 6 secondi saranno visibili le funzioni seguenti:

TIME- SPEED – DISTANCE – CALORIES – RPM - PULSE.

#### TIME

Mostra il tempo d'allenamento in minuti e secondi.

Il computer conta automaticamente da 0:00 a 99:59 ad intervalli regolari di 1 secondo. Se si prosegue l'allenamento dopo che l'intervallo di tempo prestabilito è stato superato il computer emette un segnale e ricomincia a contare da 0:00.

#### SPEED

Mostra la velocità d'allenamento in chilometri orari da 0.00 a 168 o in miglia orarie da 0.00 a 99.9.

#### DISTANCE

Mostra la distanza cumulata durante l'allenamento fino ad un massimo di 168 km o 99 miglia.

#### CALORIES

Il computer stima il consumo di calorie durante l'allenamento.

#### PULSE

Il computer mostra il polso durante l'allenamento in battiti al minuto.

Se non viene ricevuto alcun segnale sul display appare la cifra 0.

#### RPM

Mostra la cadenza dei passi.

#### TASTO MODE

Premendo questo tasto si possono regolare le impostazioni per TIME, DISTANCE e CALORIES.

Se si tiene premuto il tasto per più di due secondi il computer si riavvia.

Durante l'allenamento premendo il tasto MODE si possono visionare le diverse funzioni: TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, RPM e PULSE.

#### MODALITÀ RIPOSO

Dopo circa 4 minuti dalla fine dell'allenamento, l'apparecchio passa alla modalità riposo, con visualizzazione sul display dell'ora e della temperatura ambiente.

### Cambio della batteria

Una visualizzazione debole o spenta del computer richiede il cambio della batteria. Il computer è munito di due batterie. Procedete al cambio delle batterie nel modo seguente:

■ Togliete il coperchio della batteria e sostituite le batterie con 2 nuove del tipo AA, 1,5 V.

■ Fate attenzione nel montaggio al contrassegno nel suolo del vano batterie.

■ Se dopo l'inserimento ci dovessero essere funzioni sbagliate, staccate di nuovo le batterie per poco e attaccatele di nuovo.



**Importante: Le batterie usate non rientrano nelle condizioni di garanzia.**

Le batterie usate non devono essere gettate nella spazzatura. Vi preghiamo di contribuire alla salvaguardia dell'ambiente e di consegnare le batterie usate ai punti pubblici di raccolta, che provvederanno al loro smaltimento o a riciclarle senza provocare danni all'ambiente.

