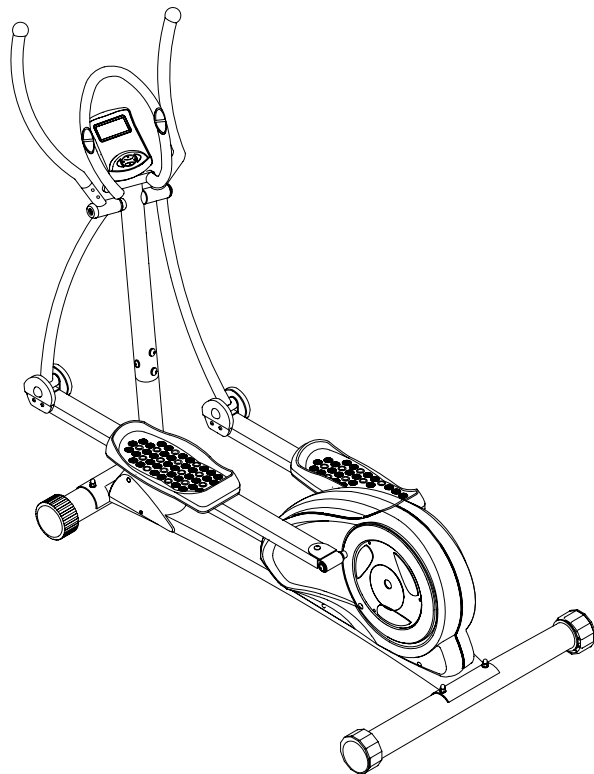


CROSSTRAINER

Istruzioni per l'uso

- **Assemblaggio**
- **Uso**
- **Componenti**



UTENSILI OCCORRENTI PER L'ASSEMBLAGGIO

**Cacciavite a croce
Chiave inglese**

ATTENZIONE: *il peso su questo prodotto non dovrebbe superare i 100 kg.*

ATTENZIONE: *gli esercizi faticosi solitamente eseguiti su questo attrezzo non dovrebbero essere affrontati prima di consultare un medico. L'uso di questo attrezzo non comporta benefici specifici per la salute. Le misurazioni effettuate da questo attrezzo sono ritenute accurate; tuttavia, si consiglia di fare unicamente affidamento sulle misurazioni effettuate dal medico.*

IMPORTANTE: *leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto. Conservare queste istruzioni per l'uso per consultazioni future.*

Indice

2 ■ *Disegno esploso*

3 ■ *Disegno dell'assemblaggio*

4 ■ *Imballaggio del materiale*

5 ■ *Istruzioni per l'assemblaggio*

8 ■ *Lista delle componenti*

10 ■ *Istruzioni per l'uso del computer*

12 ■ *Allenamento del polso*

13 ■ *Istruzioni per l'allenamento*

14 ■ *PRECAUZIONI*

Disegno esploso

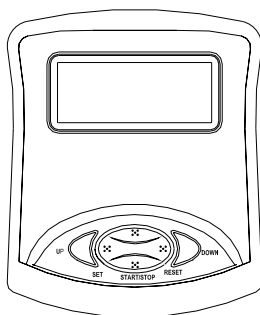
Disegno dell'assemblaggio

Lista dei componenti

N.	Descrizione	Quantità	Specifiche
1	Telaio principale	1	
2	Rondella circolare	4	10*20tmm
3	Dado cieco	4	M10
4	Rondella circolare	6	8*21mm
5	Vite a incavo esagonale	12	M8*20mm
6	Motore con cavo	1	
7	Cavo motore sezione mediana	1	
8	Sensore con filo	1	
9	Filo sensore sezione mediana	1	
11	Rivestimento decorativo	1	
12	Montante frontale	1	
13	Monitor con filo sensore, cavo motore, cavo alimentazione	1	
14	Manubrio fisso ovale	1	
15	Misuratore polso	2	
16	Vite	2	4*15mm
17	Filo sensore misuratore polso	2	
18	Manopola in schiuma espansa	1	
19	Cappucci sferici	2	
20	Manopola in schiuma espansa	2	32*650
21	Manicotto A	2	60*19*38
22	Manicotto B	4	19*38mm
23	Coperchio	2	8*38mm
24	Rondella piatta	8	6*15mm
25R	Barra oscillante destra	1	
25L	Barra oscillante sinistra	1	
26	Cuscinetto	4	10*26*8mm
27	Stabilizzatore frontale	1	440mm
28	Ruote da trasporto	2	
30	Rondella piatta	2	20*11mm
31	Protezione	4	
32	Cappucci rettangolari	2	30*60mm
33	Rondella piatta	2	10*20mm
34	Dado in nylon	2	M10
35	Vite a incavo esagonale	2	10*80mm
36	Vite a testa esagonale	6	8*45mm
37R	Pedale destro	1	
37L	Pedale sinistro	1	
38	Dado in nylon	8	M8
39	Barra pedale	1P	
40	Vite con testa a croce	5	5*25mm
41R	Copricatena destro	1	
41L	Copricatena sinistro	1	
42	Rondella piatta	2	8*25mm

N.	Descrizione	Quantità	Specifiche
43	Manicotto	4	16*25.4mm
44	Piastra a C	2	
45	Coperchio decorativo	2	
46	Vite di sostegno a filettatura destrorsa	2	8*25mm
47	Rondella grande	2	
48	Disco mobile	2	
49	Vite a incavo esagonale	2	8*45mm
50	Coperchio di livellazione posteriore	2	
51	Stabilizzatore posteriore	1	600mm
52R/L	Barra assiale	1P	
53	Anello a C	2	Φ 16mm
54	Cuscinetto 6003ZZ	2	17*35*11mm
55R/L	Perno ruotante	1P	
56	Rondella piatta	1	17*22mm
57	Magnete	1	15*7mm
58	Puleggia cinghia grande	1	
59	Cinghia Poly V	1	
60	Vite a incavo esagonale	1	10*35mm,
61	Manicotto	1	10*15mm
62	Ingranaggio di rinvio	1	
63	Volano magnetico	1	
64	Regolatore cinghia (3 in 1)	2	M6*50mm
65	Dado	2	3/8"*7mm
66	Dado	2	3/8"*4mm
67	Cavo di resistenza	1	
68	Copricatena superiore	1	
69	Dado in nylon	1	M10
70	Vite	4	4*12mm
71	Vite	4	M4*15mm
72	Vite di sostegno	4	M6*43mm
73	Dado cieco	4	12*6mm
74	Rondella circolare	4	M6
75R/L	Manubrio superiore	1P	
76	Rondella elastica	10	M8
77	Rondella elastica	4	M6
78	Rondella elastica	4	M10
79	Chiave esagonale	1	6mm
80	Chiave universale	1	
81	Tappo	2	φ12
82	Adattatore con cavo	1	
83	Dado	1	
84	Cavo alimentazione sezione inferiore	1	
85	Cavo alimentazione sezione mediana	1	

Istruzioni per l'uso del monitor di allenamento



Questo dispositivo è stato concepito per le cyclette magnetiche e le ellittiche programmabili. Il dispositivo ha 3 componenti principali: il monitor di allenamento con display a LCD, il regolatore del motore e il sistema di frenatura magnetica. Il monitor di allenamento visualizza 7 funzioni diverse: durata, velocità, giri/min, distanza, calorie, watt e frequenza del battito cardiaco. Tutti questi valori vengono visualizzati simultaneamente su segmenti individuali del display a LCD. Il monitor di allenamento ha anche 12 programmi preimpostati ed è dotato di tasti per l'immissione di dati.

COME USARE IL VOSTRO MONITOR DI ALLENAMENTO

La corrente elettrica è fornita al vostro monitor di allenamento da un alimentatore a corrente alternata (in dotazione). Inserire la spina tripolare dell'alimentatore in una presa di corrente a 230V con messa a terra e poi collegare lo spinotto alla parte posteriore del monitor di allenamento. Al termine dell'allenamento ricordatevi di staccare l'alimentatore dalla presa di corrente. Quando si inserisce per la prima volta la corrente, tutti i segmenti del display a LCD si illumineranno per 2 secondi, e la CPU del monitor di allenamento imposterà il livello di resistenza sul valore 1. Il dispositivo si trova in modalità iniziale.

TASTI PER L'IMMISSIONE DI DATI

1. **UP** : per selezionare un programma o impostare valori crescenti di intensità, durata ed età.
2. **DOWN** : per selezionare un programma o impostare valori decrescenti di intensità, durata ed età.
3. **ENTER** : in modalità iniziale, premere il tasto "ENTER" per impostare la durata (Time) o l'età (Age).
4. **MODE** : in modalità iniziale, premere il tasto "MODE" per selezionare le modalità velocità/giri-min (Speed/RPM) e calorie/watt (Calories/Watts).
5. **START/PAUSE**: per avviare o interrompere l'allenamento. Tenendo premuto il tasto per 3 secondi si azzereranno tutti i valori e il monitor di allenamento ritornerà alla modalità di "stand-by".
6. **RESET** : per azzerare tutti i valori.

DISPLAY A LCD

Questo dispositivo ha 12 programmi di allenamento preimpostati diversi. Quando impostate la durata dell'allenamento, il dispositivo suddivide la durata in 10 intervalli regolari, che diventeranno i vostri segmenti di durata dell'allenamento. Se non impostate la durata dell'allenamento da voi desiderata, il programma del dispositivo misurerà la durata dell'allenamento in intervalli di un secondo.

IMPOSTAZIONE PROGRAMMA 1 - PROGRAMMA 10

Premere il tasto "START/PAUSE" per più di 3 secondi per immettere la modalità iniziale. Premere il tasto "+" o "-" per selezionare il programma di allenamento desiderato. Il profilo del programma verrà visualizzato sul display a LCD. Dopo avere completato l'impostazione del programma, premere il tasto "ENTER" per immettere l'impostazione della durata. Premere il tasto "+" o "-" per aumentare o ridurre la resistenza del vostro programma di allenamento.

IMPOSTAZIONE PROGRAMMA 11 - PROGRAMMA 12

Questi sono programmi di carattere unico. Essi consentono al monitor di allenamento di regolare automaticamente la resistenza dell'allenamento in funzione della frequenza del vostro battito cardiaco. Se la frequenza attuale del vostro battito cardiaco è superiore alla frequenza del battito cardiaco di target, la CPU del monitor di allenamento ridurrà automaticamente la resistenza dell'allenamento. Se la frequenza attuale del vostro battito cardiaco è inferiore alla frequenza del battito cardiaco di target, la CPU del monitor di allenamento aumenterà automaticamente la resistenza dell'allenamento.

PROGRAMMA N. 11 – PROGRAMMA DI CONTROLLO DEL BATTITO CARDIACO AL 60%

Per impostare correttamente il vostro battito cardiaco utilizzate la seguente formula:

IL VOSTRO BATTITO CARDIACO MASSIMO = 220 – LA VOSTRA ETÀ

BATTITO CARDIACO DI TARGET = 60% x IL VOSTRO BATTITO CARDIACO MASSIMO

PROGRAMMA N. 12 – PROGRAMMA DI CONTROLLO DEL BATTITO CARDIACO ALL'85%

Per impostare correttamente il vostro battito cardiaco utilizzate la seguente formula:

IL VOSTRO BATTITO CARDIACO MASSIMO = 220 – LA VOSTRA ETÀ

BATTITO CARDIACO DI TARGET = 85% x IL VOSTRO BATTITO CARDIACO MASSIMO

NOTE:

Se non vi è un segnale di input per più di 256 secondi, il dispositivo entrerà in modalità "sleep" e il display si spegnerà automaticamente. Riavviando semplicemente il dispositivo o premendo un tasto qualsiasi farà riaccendere il display a LCD.

Per risparmiare energia nei Programmi P2 – P10, se non impostate la durata di allenamento da voi desiderata, ricordatevi di premere il tasto START/PAUSE per arrestare il dispositivo quando avete completato il vostro allenamento abituale.

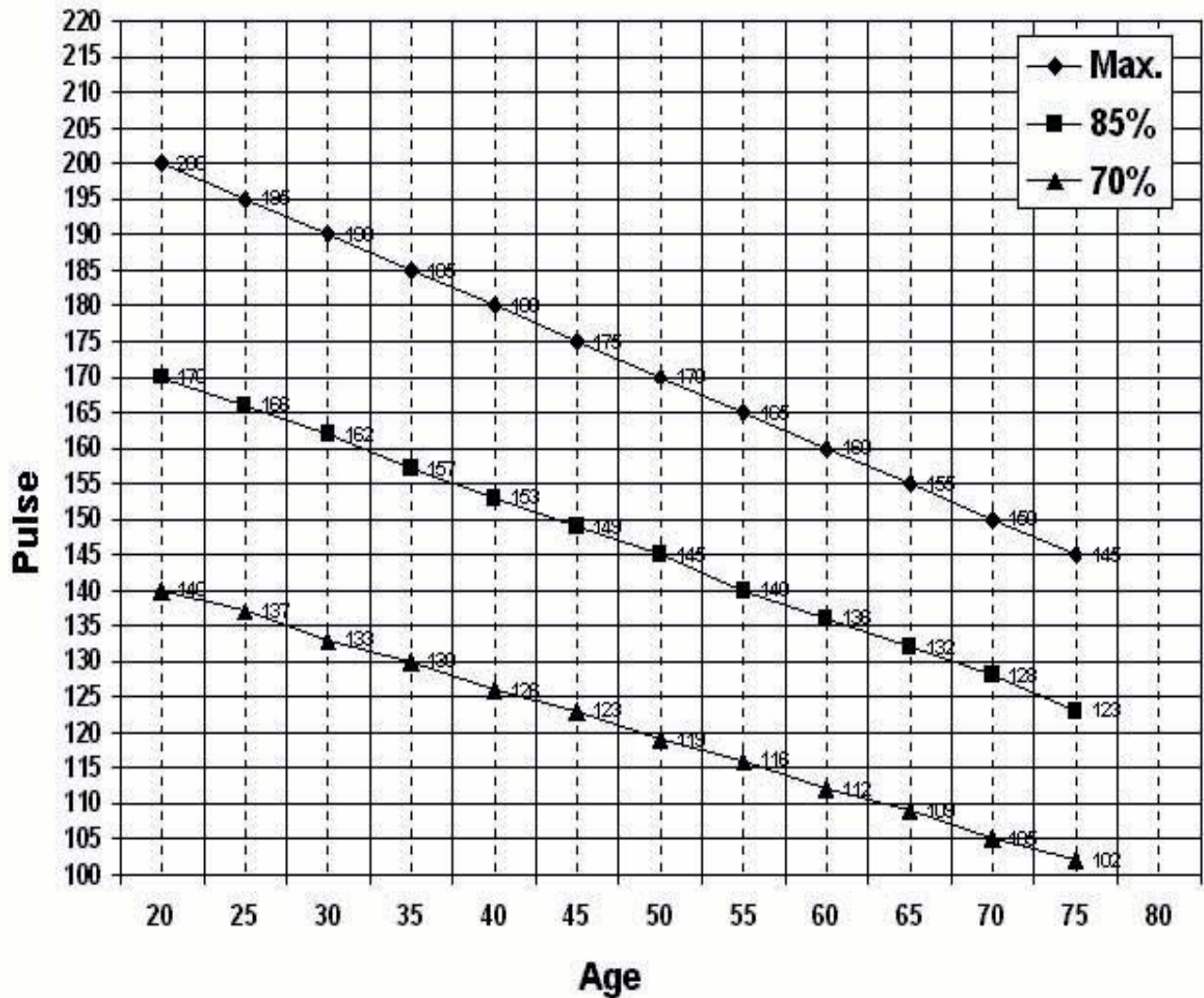
Il battito cardiaco di target verrà visualizzato sul display a LCD unicamente se si è selezionato uno dei due programmi di controllo del battito cardiaco.

Vi sono 2 possibilità per collegare un sensore del polso: polso manuale o polso auricolare. Ogni segnale della frequenza del polso sarà accompagnato da un simbolo "o" lampeggiante.

Quale ulteriore possibilità di risparmiare energia, la CPU del monitor di allenamento spegnerà automaticamente il circuito di misurazione del polso se non vi è un input del polso per più di 4 secondi. Premere il tasto START/PAUSE per riavviare la funzione di misurazione del polso.

FUNCTION (funzione)	VALORE VISUALIZZATO
TIME (durata)	00:00-99:59 (conto ascendente) 99.59:00:00 (conto alla rovescia)
SPEED (velocità)	0.00-99.9 kmh / mph
DISTANCE (distanza)	0.00-99.9 chilometri / miglia
AGE (età)	1-99 anni
CALORIES (calorie)	0.0-999.9 Kcal

Allenamento della frequenza del polso



Pulse = polso

Age = età

Le istruzioni per l'uso sono unicamente destinate alla consultazione da parte dell'utente. Decliniamo ogni responsabilità per gli errori dovuti alla traduzione o alla modifica delle specifiche tecniche del prodotto.

Istruzioni per l'allenamento

Per raggiungere un miglioramento considerevole della vostra resistenza fisica e della vostra salute occorre tenere conto di alcuni aspetti per determinare la quantità di allenamento più efficace:

Se non avete svolto attività fisica per un periodo di tempo prolungato dovrete consultare il vostro medico di famiglia prima di incominciare ad allenarvi, anche per evitare rischi per la salute.

Intensità

Per raggiungere il massimo risultato occorre scegliere l'intensità corretta. La frequenza del battito cardiaco viene utilizzata come orientamento. Si usa comunemente la seguente formula come regola approssimativa:

Frequenza del polso massima = 220 - età

Durante l'allenamento, la frequenza del polso dovrebbe sempre essere pari al 60% - 85% della frequenza del polso massima.

Vi preghiamo di consultare il diagramma delle frequenze del polso allegato a pag. 10 per le vostre frequenze di allenamento personali.

Quando incominciate ad allenarvi dovrete mantenere la vostra frequenza al 60% della vostra frequenza del polso massima durante le prime due settimane.

Con il miglioramento graduale della forma fisica, la frequenza del polso dovrebbe essere portata lentamente all'85% della vostra frequenza del polso massima.

Bruciare grassi

L'organismo incomincia a bruciare grassi al 60% circa della frequenza del polso massima.

Per bruciare grassi in modo ottimale è consigliabile mantenere la frequenza del polso al 60% - 70% della frequenza del polso massima.

L'allenamento ottimale consiste di tre allenamenti di 30 minuti ciascuno alla settimana.

Esempio:

Avete 52 anni e vorreste incominciare ad allenarvi.

Frequenza polso massima = $220 - 52$ (età) = 168 puls./min.

Frequenza polso minima = $168 \times 0.6 = 101$ puls./min.

Frequenza polso più elevata = $168 \times 0.7 = 117$ puls./min.

Durante le prime settimane è consigliabile incominciare con una frequenza del polso di 101, portandola successivamente a 117.

Con il miglioramento graduale della forma fisica, l'intensità dell'allenamento dovrebbe essere portata all'85% della vostra frequenza del polso massima.

Questo può essere fatto aumentando la resistenza, con una frequenza più elevata o con periodi di allenamento più lunghi.

Organizzazione dell'allenamento

Riscaldamento:

Dovreste riscaldarvi per 5-10 minuti prima di ogni allenamento.

Potete farlo con stiramenti e un allenamento a bassa resistenza.

Sessione di allenamento:

Durante l'allenamento effettivo si dovrebbe scegliere una frequenza pari al 70% -85% della frequenza del polso massima.

La durata della vostra sessione di allenamento può essere calcolata mediante la seguente regola approssimativa:

- sessione quotidiana: circa 10 min. per unità
- 2-3 x alla sett.: circa 30 min. per unità
- 1-2 x alla sett.: circa 60 min. per unità

Raffreddamento:

Per indurre un raffreddamento effettivo dei muscoli e del metabolismo, l'intensità dovrebbe essere ridotta drasticamente durante gli ultimi 5-10 minuti.

Gli stiramenti sono anche utili per evitare i dolori muscolari.

Successo

Anche dopo un breve periodo di esercizi regolari noterete che dovete aumentare costantemente la resistenza per raggiungere la vostra frequenza del polso ottimale.

Le unità diventeranno sempre più facili e vi sentirete molto più in forma durante la vostra giornata normale.

Dovreste automotivarvi ad allenarvi regolarmente per ottenere questo risultato.

Scegliere orari fissi per la vostra sessione di allenamento e non incominciate ad allenarvi troppo aggressivamente.

Un vecchio detto degli sportivi recita:

"La cosa più difficile dell'allenamento è incominciarlo."

PRECAUZIONI

Grazie di avere acquistato il nostro prodotto. Anche se facciamo del nostro meglio per assicurare la qualità di ogni prodotto che fabbrichiamo, occasionalmente si verificano errori e/o omissioni. Qualora doveste riscontrare che questo prodotto ha una parte difettosa o mancante, vi preghiamo di contattarci per la sostituzione.

Questo prodotto è stato concepito unicamente per l'utilizzo in casa. La responsabilità di prodotto e le condizioni di garanzia vengono meno per i prodotti utilizzati per scopi professionali oppure per i prodotti utilizzati in una palestra.

Questo attrezzo da allenamento è stato concepito e realizzato per una sicurezza ottimale. Tuttavia, occorre adottare determinate precauzioni quando si utilizza un attrezzo da allenamento. Accertatevi di avere letto l'intero manuale prima dell'assemblaggio e dell'uso di questo attrezzo. Vi preghiamo altresì di osservare le seguenti precauzioni:

1. Tenete sempre lontani da questo attrezzo i bambini e gli animali domestici.
2. Questo attrezzo dovrebbe essere utilizzato soltanto da una persona alla volta.
3. Se sentite vertigini, nausea, dolori al petto o altri sintomi anormali durante l'uso di questo attrezzo, **INTERROMPETE** subito l'allenamento. **CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
4. Utilizzate sempre questo attrezzo su una superficie sgombra e piana. Non utilizzatelo all'aperto o vicino all'acqua.
5. Tenete le mani e i piedi lontani dalle parti in movimento.
6. Non inserite oggetti nelle aperture.
7. Leggete tutte le istruzioni prima dell'assemblaggio e dell'uso.
8. Prima di utilizzare questo attrezzo per l'allenamento eseguite esercizi di stiramento per riscaldarvi bene.
9. Utilizzate questo attrezzo unicamente per lo scopo previsto come descritto in queste istruzioni per l'uso.
10. Indossate sempre capi e scarpe da allenamento adeguate quando eseguite esercizi; non indossate capi o scarpe che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo.

AVVERTENZA: *PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ESERCIZI CONSULTATE IL VOSTRO MEDICO. QUESTO È PARTICOLARMENTE IMPORTANTE PER GLI INDIVIDUI DI PIÙ DI 35 ANNI O LE PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE PREESISTENTI. LEGGETE TUTTE LE ISTRUZIONI PER L'USO PRIMA DI UTILIZZARE ATTREZZI DA FITNESS. DECLINIAMO OGNI RESPONSABILITÀ PER LE LESIONI PERSONALI O I DANNI ALLA PROPRIETÀ SUBITI IN SEGUITO ALL'USO DI QUESTO PRODOTTO.*