

BODYSHAPE

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO ISTRUZIONI PER IL COMPUTER

4719.498 Bodyshape Hometrainer HS12



ATTENZIONE

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

Carico massimo 100 Kg



2 JAHRE GARANTIE
2 ANS DE GARANTIE
2 ANNI DI GARANZIA



M-HFOLINE
0848 84 0848
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 100 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.

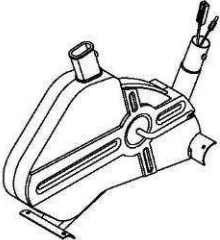
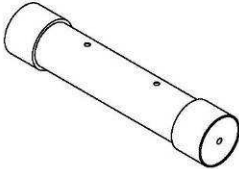
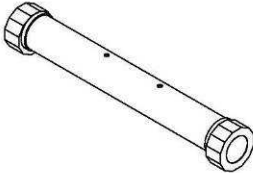
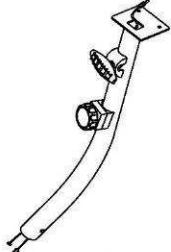
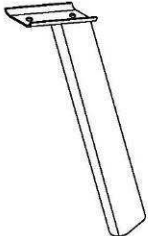
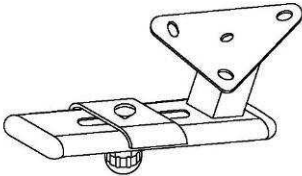
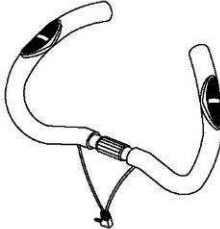

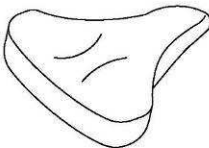
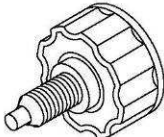
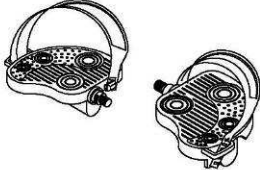
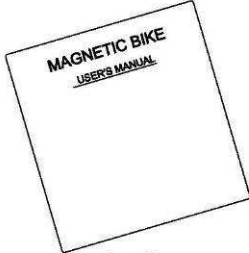
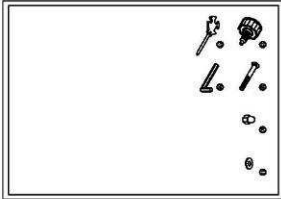
■ Si deve fare attenzione che non capitino mai liquidi all'interno dell'attrezzo o nell'elettronica dell'attrezzo. Questo vale anche per il sudore!

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


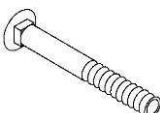
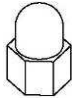

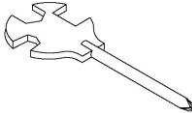
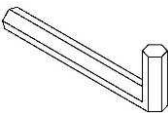
■ Per ragioni tecniche ci riserviamo il montaggio di fabbrica di alcune componenti (per es. i tamponi dei tubi).

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

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

 <p>Nr. 1 Telaio principale</p>	 <p>Nr. 2 Piede anteriore</p>	 <p>Nr. 3 Piede posteriore</p>	 <p>Nr. 4 Tubo del manubrio</p>
 <p>Nr. 5 Reggisella</p>	 <p>Nr. 6 Supporto di regolazione della sella</p>	 <p>Nr. 9 Manubrio</p>	 <p>Nr. 10 Computer</p>
 <p>Nr. 17 Sella</p>	 <p>Nr. 23 Rotella di regolazione del reggisella</p>	 <p>Nr. 27 Pedali</p>	 <p>Manuale</p>
 <p>Set di viti e bulloni</p>			

UTENSILI E SET DI VITI

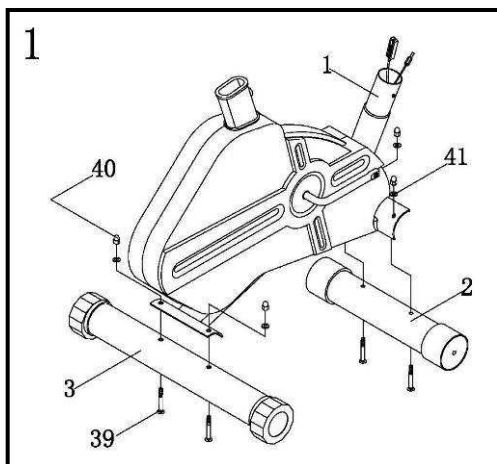
Nr.	Denominazione	Quantità	Immagine	
23.	Rotella di regolazione del reggisella M16*22 mm	1		
39.	Vite a testa tonda con quadro sottotesta M8*70 mm	4		
40.	Dado esagonale cieco M8	4		
41.	Rondella da 8*16*1,5 mm	4		
67.	Cacciavite da 13,14,15 mm	1		
68.	Chiave a brugola da 6 mm	1		

MONTAGGIO DELLA CYCLETTE

Scegliere una superficie sgombra e pulita per montare la cyclette. È necessario disporre di sufficiente libertà di movimento attorno all'apparecchio.

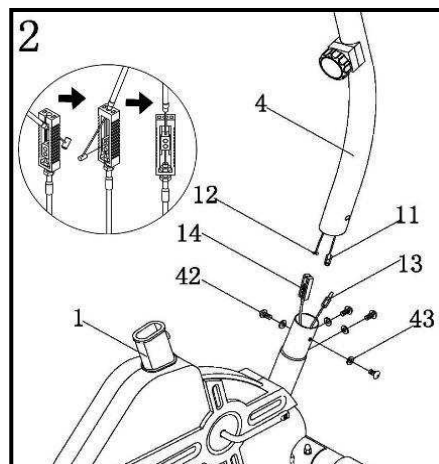
⇒ **Suggerimento: consigliamo di oliare tutte le viti prima del montaggio.**

FASE 1



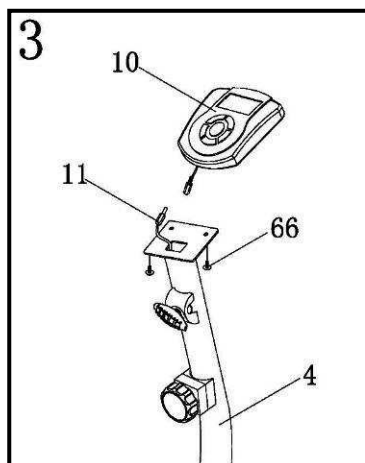
1. Fissare il piede anteriore (2) & il piede posteriore (3) al telaio principale (1) con 4 viti a testa piatta (39) inserendole dal basso verso l'alto. Affrancare con 4 rondelle e 4 dadi esagonali ciechi.

FASE 2



1. Levare i 4 set di viti a brugola (42) & rondelle (43) dal telaio principale (1). Posizionare il regolatore di trazione sul livello 1.
2. Agganciare il blocco del regolatore di trazione (12) nel corpo del cavo di regolazione (14). Collegare il cavo superiore del computer (11) con il cavo inferiore del computer (13). *Controllare che il cavo non si incastri.*
3. Infilare il tubo del manubrio (4) nel telaio principale (1) e avvitare saldamente con i 4 set di viti a brugola (42) & le rondelle (43).

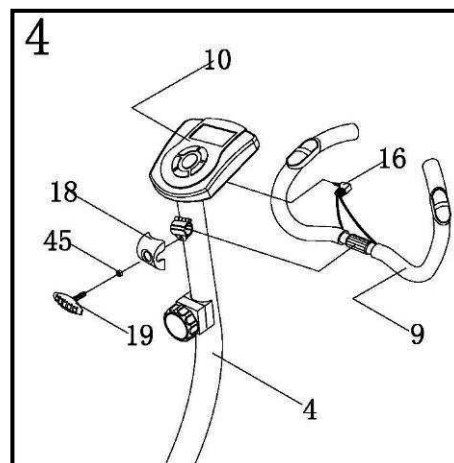
FASE 3



Svitare le 2 viti (66) dal lato posteriore del computer (10).

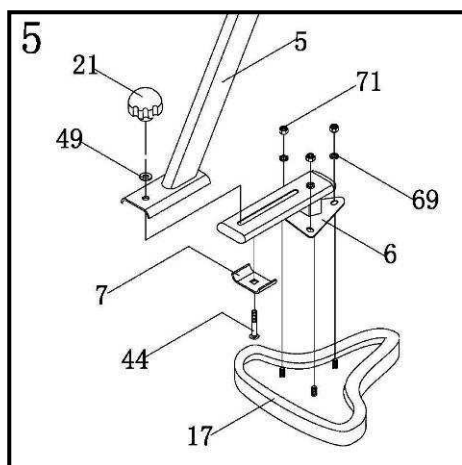
1. Il computer (10) necessita di 2 pile AA; si consiglia di utilizzare pile alcaline. Collocare le 2 pile nell'apposito vano.
2. Collegare il cavo superiore del computer (11) al cavo sul lato posteriore del computer (10).
3. Appoggiare il computer (10) sull'apposito sostegno all'estremità del tubo del manubrio (4) e affrancarlo stringendo le 2 viti (66).

FASE 4



1. Rimuovere la chiave a T (19), il giunto (45) & l'archetto di tenuta (18) dal dispositivo di fissaggio sul tubo del manubrio (4). Aprire il dispositivo di fissaggio e affrancarvi il manubrio (9).
2. Sistemare il manubrio (9) nella posizione desiderata e affrancarlo con la chiave a T (19), il giunto (45) & l'archetto di tenuta (18). Controllare che tutto sia inserito e fissato saldamente.
3. Infilare il cavo del sensore (16) nella presa sul lato posteriore del computer (10).

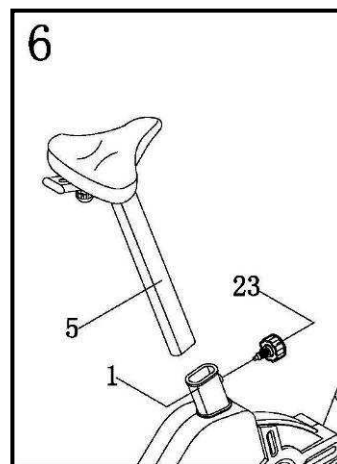
FASE 5



Allentare la manopola tonda (21) dal supporto di regolazione della sella (6) e rimuovere la vite a testa tonda (44).

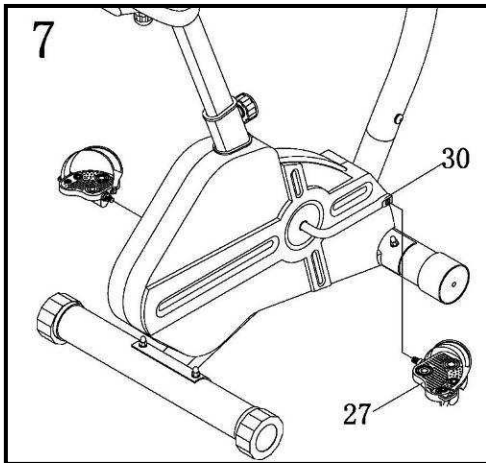
1. Staccare dado (71) & rondella (69) dal lato inferiore della sella (17). Posizionare il supporto di regolazione (6) sulla sella (17) e avvitare con dado (71) & rondella (69).
2. Levare il reggisella (5) dal telaio (1). Infilare il supporto di regolazione della sella (6) nel reggisella (5) e affrancarlo avvitandolo con la vite a testa tonda (44) & la manopola tonda (21). **Non stringere la manopola (64).**

FASE 6



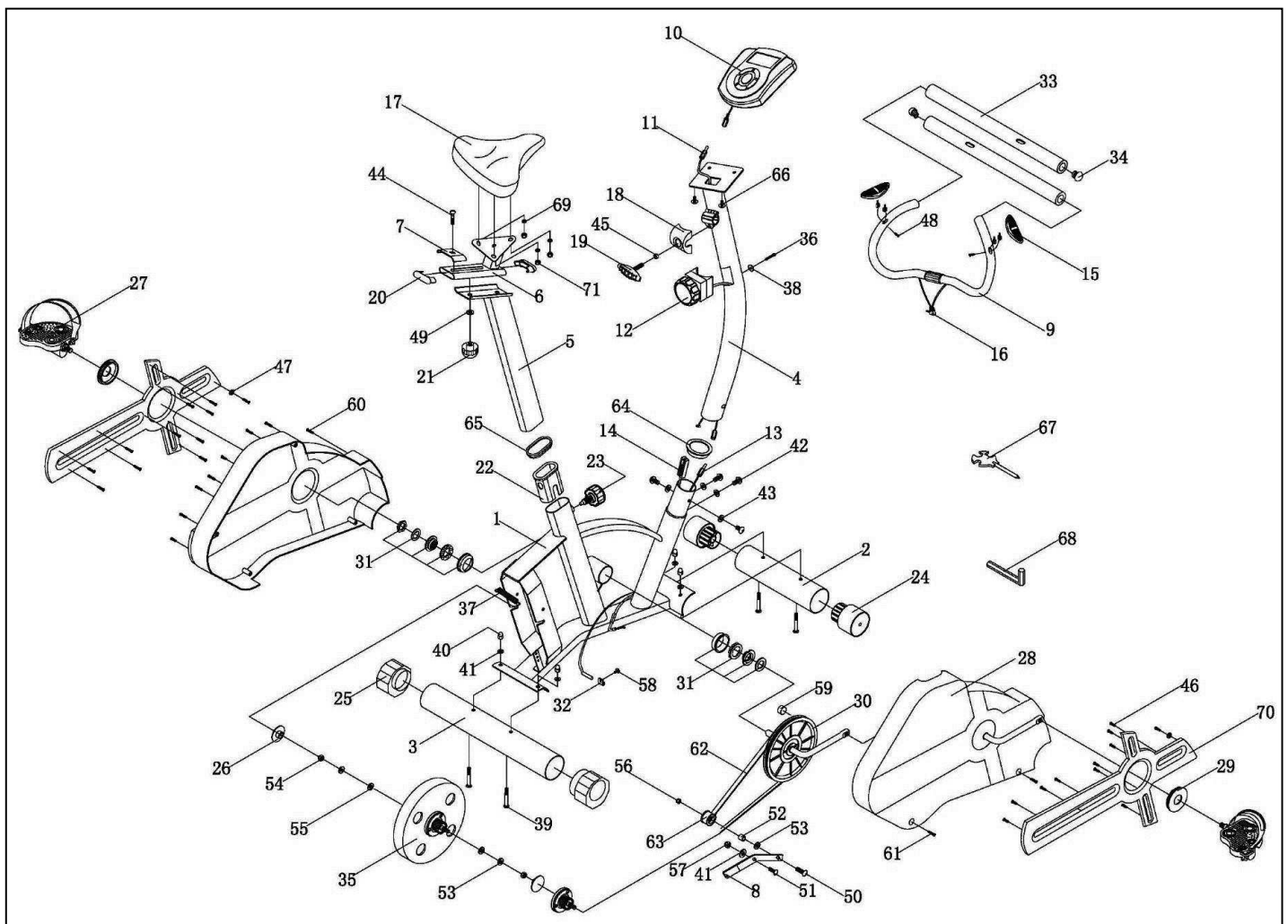
1. Infilare il reggisella (5) nel telaio principale (1) regolando all'altezza desiderata e fissandolo con la manopola di regolazione (23).
2. Scegliere la posizione desiderata orizzontalmente e bloccarla con la manopola tonda (64).

FASE 7



1. Avvitare il pedale (27) alla pedivella (30). I pedali sono contrassegnati con una R e una L sulla vite. Avvitare il pedale sinistro (L) in senso antiorario e quello destro Ⓜ in senso orario.

RAFFIGURAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO



ELENCO DEI PEZZI DI RICAMBIO

Nr.	Denominazione	Q.tà
6015-1	Telaio principale	1
6015-2	Piede anteriore	1
6015-3	Piede posteriore	1
6015-4	Tubo del manubrio	1
6015-5	Reggisella	1
6015-6	Supporto di regolazione della sella	1
6015-7	Sostegno (per supporto di regolazione della sella)	1
6015-8	Dispositivo di fissaggio per puleggia	1
6015-9	Manubrio	1
6015-10	Computer	1
6015-11	Cavo del computer superiore	1
6015-12	Regolatore di trazione	1
6015-13	Cavo del computer inferiore	1
6015-14	Cavo del regolatore di trazione	1
6015-15	Sensore di rilevazione delle pulsazioni	2
6015-16	Cavo del sensore di rilevazione delle pulsazioni	1
6015-17	Sella	1
6015-18	Archetto di tenuta in plastica (per tubo del manubrio)	1
6015-19	Chiave a T M8*35 mm (per manubrio)	1
6015-20	Dado ovale 20*60 mm (per supporto di regolazione della sella)	2
6015-21	Manopola tonda M10 (per supporto di regolazione della sella)	1
6015-22	Dispositivo di fissaggio 40*80*110 mm (per reggisella)	1
6015-23	Manopola di regolazione della sella M16*22 mm	1
6015-24	Coperchio del piede anteriore	2
6015-25	Coperchio del piede posteriore	2
6015-26	Chiusura (per volano)	2
6015-27	Pedale (sinistro & destro)	1
6015-28	Copricatena (sinistro & destro)	1
6015-29	Dado (per copricatena)	2
6015-30	Ruota della cinghia con pedivella	1
6015-31	Set di cuscinetti	2
6015-32	Fissaggio per cavo del sensore	1
6015-33	Manopola in spugna per manubrio 20*5 t*510 mm	2
6015-34	Coperchio 22 mm (per manopola in spugna per manubrio)	2
6015-35	Volano	1
6015-36	Bullone M5*50 mm (per regolatore di trazione)	2
6015-37	Molla 2,0*28	1
6015-38	Rondella 5*16*1 mm (per regolatore di trazione)	1
6015-39	Vite a testa tonda M8*70 mm (per piede)	4
6015-40	Dado cieco M8 (per piede)	4
6015-41	Rondella 8*16*1,5 mm (per piede e puleggia)	5

6015-42	Vite a brugola M8*15 mm (per tubo del manubrio)	4
6015-43	Rondella ondulata 8*21*2 mm (per tubo del manubrio)	4
6015-44	Vite a testa tonda M10*38 mm (per sostegno)	1
6015-45	Giunto 8,5*13*6 mm (per chiave a T)	1
6015-46	Vite M5*8 mm (per supporto per copricatena)	22
6015-47	Rondella 6*14*1mm (per supporto per copricatena)	2
6015-48	Vite M4*20 mm (per sensore di rilevazione delle pulsazioni)	2
6015-49	Rondella 10*29*2 mm (per manopola tonda)	1
6015-50	Vite a testa tonda M10*42 mm (per puleggia)	1
6015-51	Vite a testa tonda M8*20 mm (per fissaggio puleggia)	1
6015-52	Giunto 10*17*25,1 mm (per puleggia)	1
6015-53	Rondella 10*19*1,5 mm (per volano & puleggia)	3
6015-54	Dado 3/8**26 t*9 mm (per volano)	2
6015-55	Rondella 10*20*3 mm (per volano)	2
6015-56	Dado M10 (per puleggia)	1
6015-57	Dado M8 (per fissaggio della puleggia)	1
6015-58	Vite M5*12 mm (per cavo del sensore)	1
6015-59	Magnete	1
6015-60	Vite M4,5*25 mm (per copricatena)	6
6015-61	Vite M5*15 mm (per copricatena)	4
6015-62	Cinghia 400J6	1
6015-63	Puleggia	1
6015-64	Anello 60 mm (per tubo del manubrio)	1
6015-65	Anello 40*80 mm (per reggisella)	1
6015-66	Vite M5*10 mm (per computer)	4
6015-67	Cacciavite 13,14,15 mm	1
6015-68	Chiave a brugola 6 mm	1
6015-69	Rondella 8*15*1 mm (per sella)	3
6015-70	Supporto per copricatena (sinistro & destro)	1
6015-71	Dado M8 (per sella)	3

FUNZIONI DEL COMPUTER DI ALLENAMENTO

Funzioni e programmi

DATI DELL'UTENTE

Inserire i propri dati personali prima di iniziare l'allenamento. Premere il tasto BODY FAT per immettere sesso, età, statura e peso. Il computer memorizzerà queste informazioni che verranno cancellate solo nel caso in cui si tolgano le pile.

MODALITÀ OROLOGIO

- a. Il computer entra nella modalità orologio quando non riceve alcun segnale o non viene attivato alcun tasto nell'arco di quattro minuti. Premere ENTER per passare dall'orologio alla temperatura quando il computer è in modalità orologio o premere su un qualsiasi tasto per uscire dalla modalità orologio.
- b. Tenere premuto per oltre 2 secondi il tasto ENTER per impostare l'ora (TIME) o l'allarme (ALARM). I pulsanti UP e DOWN consentono di impostare l'ora e l'allarme.
- c. Tenere premuti contemporaneamente per oltre due secondi i tasti ENTER e UP per visualizzare l'ora nella modalità NO SPEED.

ALARM

Consente di impostare l'ora per la sveglia. Quando raggiunge l'ora prestabilita l'orologio emette un segnale (beep) per 1 minuto.

SCAN

Durante la sessione di allenamento, il computer scansiona automaticamente la funzione TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, PULSE e RPM ogni 6 secondi, a meno che non si prema il tasto ENTER per disattivare la funzione di scansione automatica. Quando il computer esce dalla scansione manuale, il display visualizzerà il messaggio "SCAN" per 2 secondi prima di passare alla funzione di scansione automatica.

TIME (TEMPO)

Questa funzione mostra la durata dell'allenamento effettuato in minuti e secondi. Il computer calcola automaticamente da 0:00 a 99:59 in intervalli di un secondo. Se l'allenamento si protrae oltre la visualizzazione di 0:00 il computer suona e si rimette a contare da 0:00.

SPEED (VELOCITÀ)

Indica la velocità di allenamento in KM/MIGLIA l'ora da 0,0 a 99,9.

DISTANCE (Distanza)

Indica la distanza cumulativa percorsa durante un'unità di allenamento fino a un massimo di 99,99 KM/MIGLIA.

CALORIES (CALORIE)

Il computer stima la quantità totale di calorie bruciate durante qualunque momento della sessione di allenamento.

PULSE (PULSAZIONI)

Il computer visualizza la frequenza cardiaca in battiti al minuto durante la sessione di allenamento. In assenza di segnale in entrata, il computer visualizza la cifra 0.

RPM (GIRI/MIN)

Indica la cadenza di pedalata.

Funzioni associate ai tasti

Sono presenti 6 tasti con le seguenti funzioni:

Tasto UP

In modalità configurazione iniziale premere il tasto UP per incrementare il valore di tempo, distanza, calorie, età, peso, statura ecc. e per selezionare il sesso. In modalità CLOCK con questo tasto è possibile impostare orologio e sveglia.

Tasto DOWN

In modalità configurazione iniziale premere il tasto DOWN per incrementare il valore di tempo, distanza, calorie, età, peso, statura ecc. e per selezionare il sesso. In modalità CLOCK con questo tasto è possibile impostare orologio e sveglia.

Nota: Durante la configurazione, tenendo premuti contemporaneamente per più di 2 secondi i tasti UP e DOWN, il valore d'impostazione tornerà a 0 o quello di default.

Tasto ENTER/RESET

- a. Premere il tasto per confermare i dati attuali.
- b. In modalità NO SPEED (velocità zero) tenendo premuto questo tasto per più di 2 secondi, il computer si riavvia.

Tasto BODY FAT

Premere questo tasto per inserire i dati personali prima di misurare il vostro indice di grasso corporeo.

Tasto MEASURE

Premere questo tasto per avere l'indice di grasso corporeo, BMI e BMR.

- a. **FAT%**: indica la percentuale di grasso corporeo misurato.
- b. **BMI (Body Mass Index)**: BMI misura il grasso corporeo in base a statura e peso applicabile sia a donne che a uomini.
- c. **BMR (Basal Metabolic Rate)**: Il tasso del metabolismo di base (BMR) indica il fabbisogno delle calorie per il funzionamento del corpo. Non tiene conto di alcuna forma di attività, si tratta semplicemente dell'energia necessaria per mantenere il ritmo cardiaco, la respirazione e una temperatura corporea normale. Questa misura si applica al corpo in riposo, sveglio a temperatura ambiente.

Tasto PULSE RECOVERY

Premere questo tasto per attivare la funzione relativa al recupero del ritmo cardiaco.

Sostituzione delle pile

Se la visualizzazione dei dati del computer sul display risulta debole o nulla, è necessario sostituire le pile. Il computer è provvisto di due pile. Procedere alla sostituzione nel seguente modo.

- Rimuovere il coperchio del vano pile e sostituire le pile con due pile nuove di tipo AA da 1,5V.
- Inserire le pile badando di rispettare i simboli della polarità sul fondo del vano pile.
- Qualora, riaccendendo il computer, si dovesse verificare un mancato funzionamento dello stesso, muovere brevemente le pile dentro il vano.



Attenzione: le pile usate non rientrano nelle disposizioni di garanzia

Le pile usate non devono essere gettate con i rifiuti domestici. È importante contribuire alla tutela dell'ambiente e riportare le pile usate al rivenditore dell'apparecchio o presso un centro di raccolta del proprio Comune, affinché vengano smaltite a norma o riciclate in maniera ecologicamente sostenibile.

Altri prodotti Bodyshape su www.sportxx.ch.