

BODYSHAPE

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO ISTRUZIONI PER IL COMPUTER

4719.166 Bodyshape Hometrainer HS-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-INFOLINE
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 danneggiati 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.

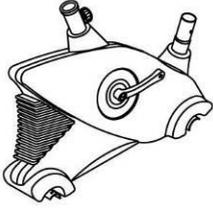
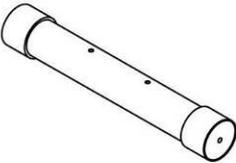
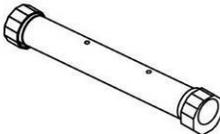
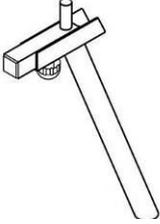
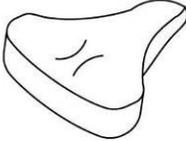
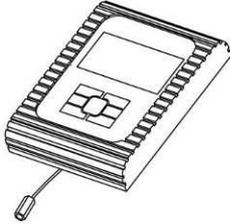
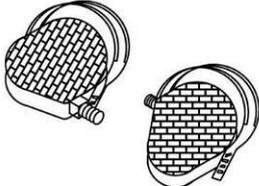
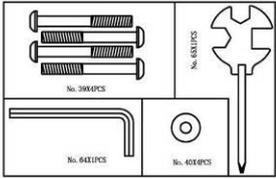
■ Si deve fare attenzione che non capitino mai liquidi all'interno dell'attrezzo o nell'elettronica dell'attrezzo. Questo vale anche per il sudore!

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

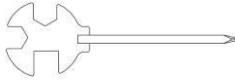
■ Per ragioni tecniche ci riserviamo il montaggio di fabbrica di alcune componenti (per es. i tamponi dei tubi).

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

MATERIALE IN DOTAZIONE

 Telaio principale	 Nr. 2 Stabilizzatore	 Nr. 3 Stabilizzatore	 Nr. 4 Montante manubrio
 Nr. 5 Montante sella	 Nr. 7 Manubrio	 Nr. 9 Sella	 Nr. 10 Computer
 Nr. 26 Pedali	 Set di attrezzi	 Manuale	

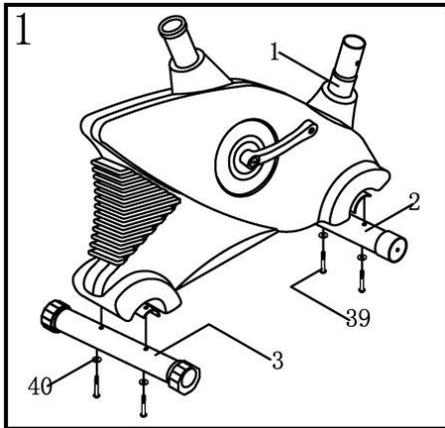
Set di attrezzi e viti

Nr.	Denominazione	Pezzi	Descrizione	Illustrazione
39	Vite a testa quadra	4	M8 x 70 mm	
40	Ranella	4	8 x 21 x 2 mm	
64	Chiave inbus	1	6 mm	
65	Cacciavite	1	13.14.15 mm	

MONTAGGIO DELL'HOMETRAINER

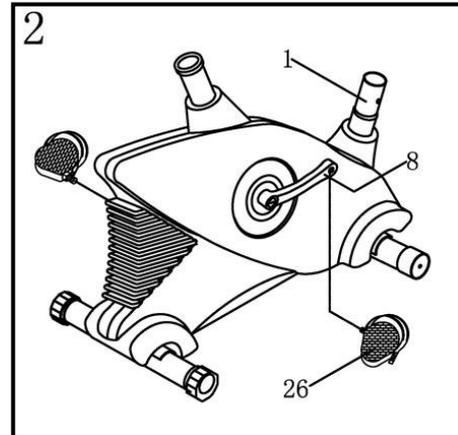
Scegliete uno spazio libero, pulito per montare l'hometrainer. Attorno all'attrezzo, dovete potervi muovere liberamente. Eviterete così di ferirvi. Tenete i bambini a distanza durante il montaggio.

FASE 1



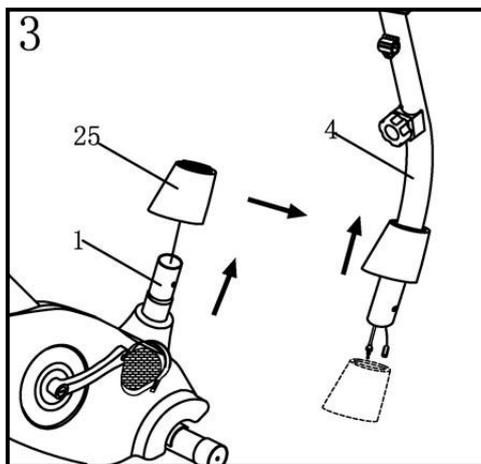
1. Fissate lo stabilizzatore anteriore (2) e posteriore (3) al telaio principale (1) con 4 viti a testa quadrata (39) & ranelle (40), procedendo dal basso all'alto.

FASE 2



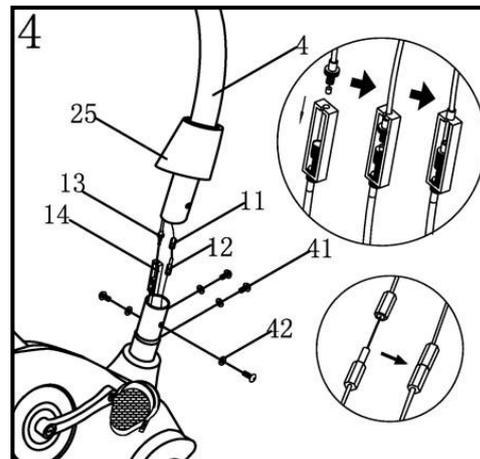
1. Avvitare i pedali (26) alle pedivelle (8). Sui pedali (viti) sono marcate la destra (R=destra) e la sinistra (L= sinistra). Girate il pedale sinistro in senso antiorario e il pedale destro in senso orario.

FASE 3



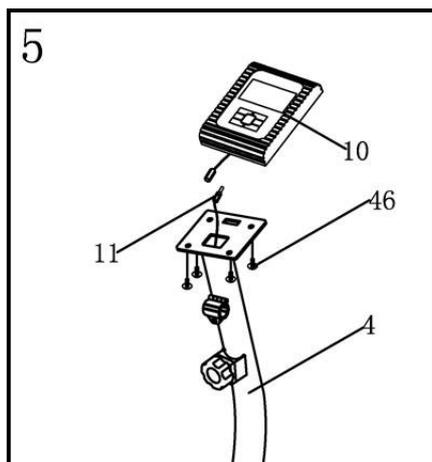
1. Togliete la protezione (25) dal telaio principale (1) e infilatela sul montante del manubrio (4).

FASE 4



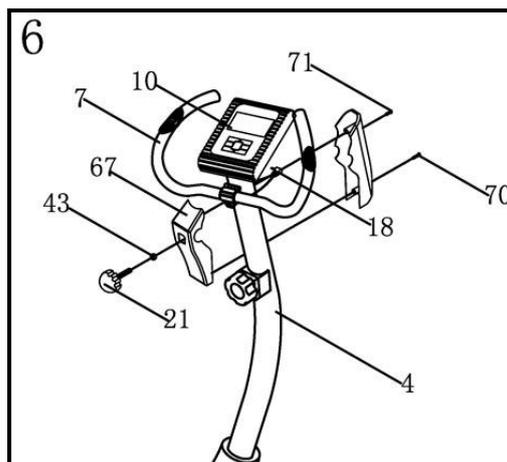
1. Svitare i 4 bulloni a testa esagonale premontati (41) & le ranelle (42).
2. Inserire il cavo di controllo della resistenza (14) nella spina di controllo della resistenza (13).
3. Collegare il cavo del computer superiore (11) con il cavo del computer inferiore (12).
4. Inserire il montante del manubrio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

FASE 5



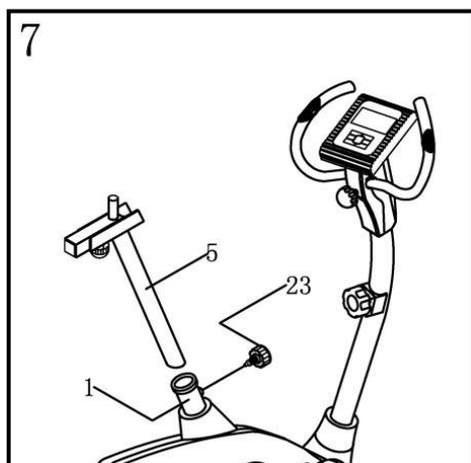
1. Collegare il cavo superiore del computer (11) al cavo che si trova sul retro del computer (10). Fissate il computer (10) con 4 bulloni (46) sul supporto del montante del manubrio (4).

FASE 6



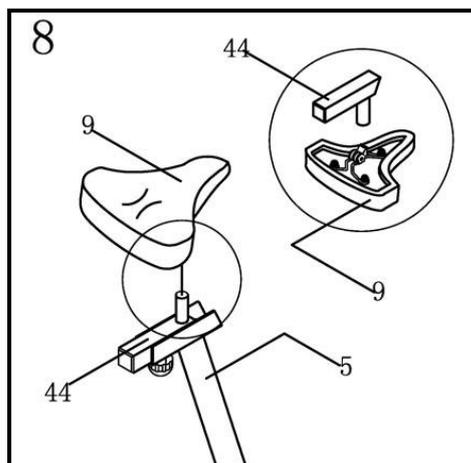
1. Svitare la manopola (21) & togliete il manicotto (43) dal supporto sul montante del manubrio (4). Aprite il montante del manubrio (4) e fissate il manubrio (7).
2. Montate il coperchietto di plastica (67) (parte anteriore e posteriore) al montante del manubrio (4) con l'aiuto di 2 viti (70 & 71). Regolate la posizione desiderata per il manubrio (7), fissate nuovamente la manopola (21) e il manicotto (43).
3. Inserite il cavo sensore per il polso (18) nella presa sul retro del computer (10).

FASE 7



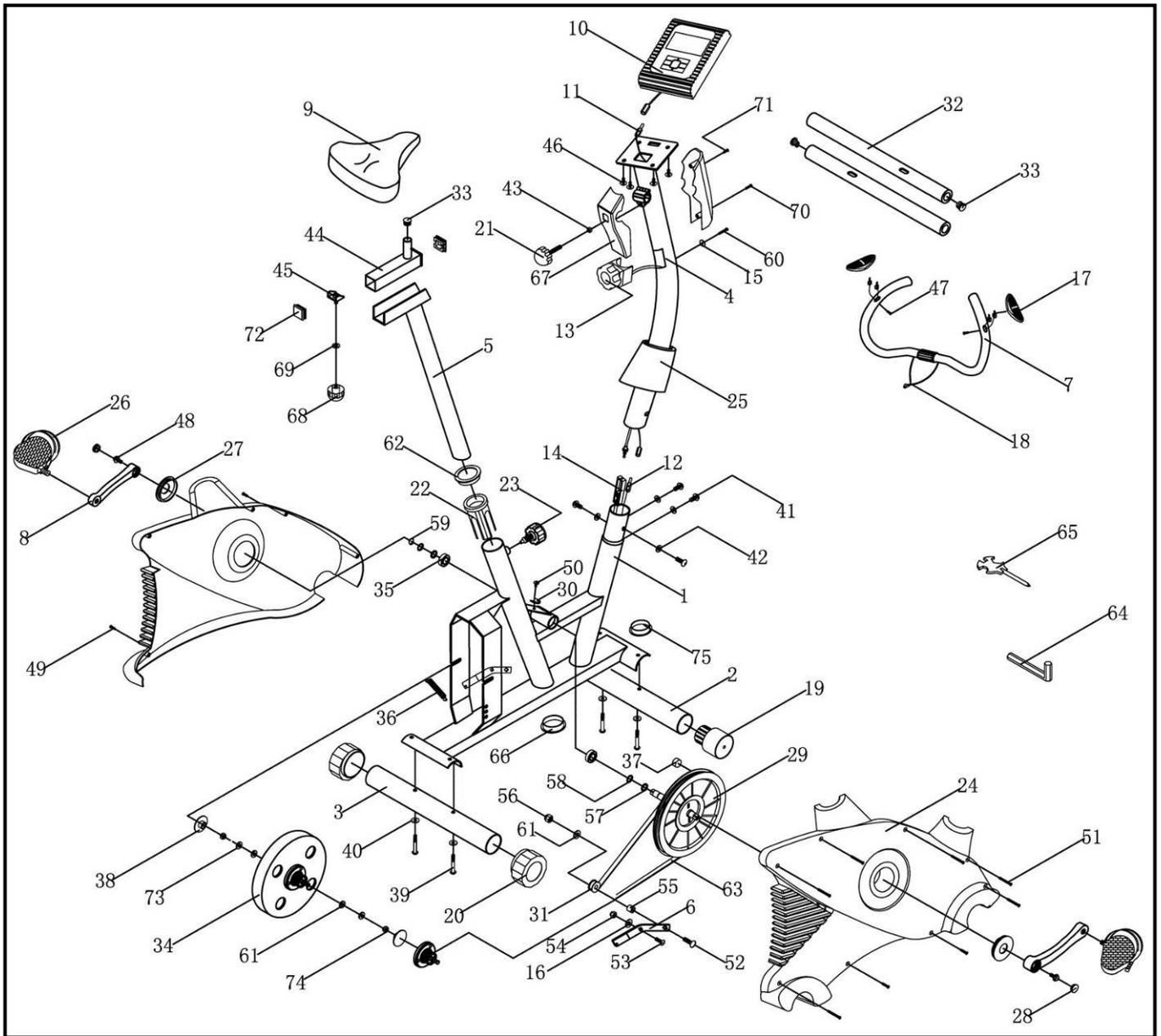
1. Svitare la manopola per regolare la sella (23). Inserite il tubo reggisella (5) nel telaio principale (1), regolate l'altezza desiderata e riavvitate la manopola sul montante della sella (23).
2. Accertatevi che la manopola sul montante della sella sia sempre ben avvitata.

FASE 8



1. Fissate il supporto regolabile della sella (44) alla sella (9).

DIAGRAMMA



ELENCO DEI PEZZI DI RICAMBIO

Nr. pezzo	Componenti	Pezzi
1	Telaio principale	1
2	Stabilizzatore anteriore	1
3	Stabilizzatore posteriore	1
4	Montante del manubrio	1
5	Tubo reggisella	1
6	Fissaggio ruota libera	1
7	Manubrio	1
8	Pedivella in 3 pezzi (R & L)	1
9	Sella	1
10	Computer	1
11	Cavo del computer superiore	1
12	Cavo del computer inferiore	1
13	Controllo della resistenza	1
14	Cavo di controllo della resistenza	1
15	Ranella (per controllo resistenza)	1
16	Ranella (per fissaggio ruota libera)	1
17	Sensori polso	2
18	Cavo sensore polso	1
19	Tappi stabilizzatore anteriore	2
20	Tappi stabilizzatore posteriore	2
21	Manopola (per il manubrio)	1
22	Supporto (per tubo reggisella)	1
23	Manopola per regolare la sella	1
24	Protezione catena (R & L)	1
25	Protezione (per montante manubrio)	1
26	Pedali (R & L)	1
27	Protezioni (per la catena)	2
28	Coperchi (per pedivelle in 3 elementi)	2
29	Cinghia di trasmissione per volano	1
30	Supporto sensore	1
31	Ruota libera	1
32	Impugnature in materiale espanso	2
33	Tappi (per impugnature in materiale espanso e tubo reggisella regolabile)	3
34	Volano	1
35	Travetto d'acciaio	2
36	Molla	1
37	Calamita	1
38	Protezioni (per volano)	2
39	Viti a testa quadra (per stabilizzatore anteriore e posteriore)	4
40	Ranelle (per stabilizzatore anteriore e posteriore)	4

Nr. pezzo	Componenti	Pezzi
41	Bulloni a testa esagonale (per il montante del manubrio)	4
42	Rondelle (per il montante del manubrio)	4
43	Manicotto d'acciaio (per il manubrio)	1
44	Supporto regolabile della sella	1
45	Supporto (per tubo reggisella regolabile)	1
46	Bulloni (per il computer)	4
47	Viti (per sensore polso)	2
48	Bulloni (per pedivelle)	2
49	Viti (per protezioni catena)	4
50	Viti (per supporto sensore)	1
51	Viti (per protezioni catena)	6
52	Bulloni (per ruota libera)	1
53	Bulloni (per fissaggio ruota libera)	1
54	Dado (per fissaggio ruota libera)	1
55	Manicotto d'acciaio (per ruota libera)	1
56	Dado (per ruota libera)	1
57	Rondelle (per puleggia a gola trapezoidale)	2
58	Rondelle (per puleggia a gola trapezoidale)	2
59	Guarnizione C-Ring	1
60	Bullone (per controllo resistenza)	1
61	Rondelle (per volano)	3
62	Anello (per montante della sella)	1
63	Cinghia	1
64	Chiave inbus	1
65	Cacciavite	1
66	Tappo (per montante mediano)	1
67	Coperchio di plastica (per montante del manubrio) (2 parti)	1
68	Manopola (per supporto sella regolabile)	1
69	Ranella (per supporto sella regolabile)	1
70	Vite (per coperchio di plastica 66 & 67)	1
71	Vite per coperchio di plastica 67	1
72	Tappo (per supporto sella regolabile)	1
73	Ranelle (per volano)	2
74	Dadi (per volano)	2
75	Tappo (per supporto anteriore)	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.

Troverete altri prodotti Bodyshape sul sito www.sportxx.ch.