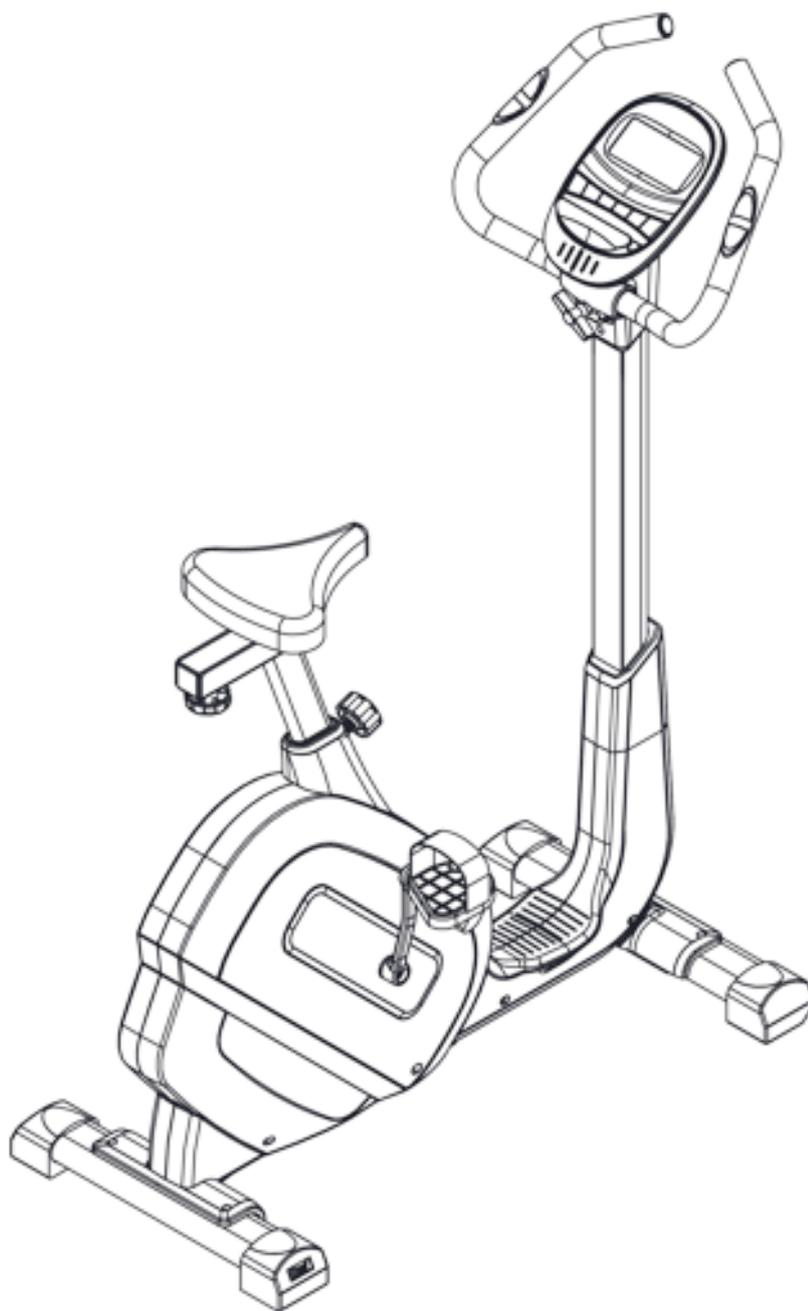


*imotion*

*www.jkfitness.com*



***MANUALE ISTRUZIONI***

***TOP PERFORMA260***



# ***INDICE***

INDICAZIONI PER LA SICUREZZA	<b>pag. 4</b>
LISTA DEI COMPONENTI	<b>pag. 5</b>
ASSEMBLAGGIO	<b>pag. 7</b>
ISTRUZIONI COMPUTER	<b>pag.11</b>
PROGRAMMI	<b>pag.13</b>
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	<b>pag.18</b>
ESPLOSO	<b>pag.20</b>
LISTA DELLE PARTI	<b>pag.21</b>
GARANZIA	<b>pag.22</b>

# INDICAZIONI PER LA SICUREZZA



## IMPORTANTE

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

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto.

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



## ATTENZIONE

**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. Non ci assumiamo nessuna responsabilità per lesioni personali o danni subiti da e attraverso l'utilizzo di questo attrezzo.**



1. Leggete attentamente il manuale e seguite tutte le istruzioni prima dell'utilizzo della cyclette.
2. Se durante l'allenamento vi sentite storditi, avvertite nausea, dolori al ventre o altri sintomi strani fermate la sessione d'allenamento immediatamente. **CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
3. Il proprietario della cyclette deve assicurarsi che tutte le persone che utilizzano l'attrezzo siano a conoscenza di tutte le prescrizioni e le indicazioni per la sicurezza descritte in questo manuale.
4. La cyclette può essere utilizzata 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
7. L'attrezzo deve essere sempre installato e utilizzato su di una superficie piana. Non utilizzatelo all'aperto o vicino all'acqua.
8. 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.
9. Indossate sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre vi allenate. Non indossate abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.

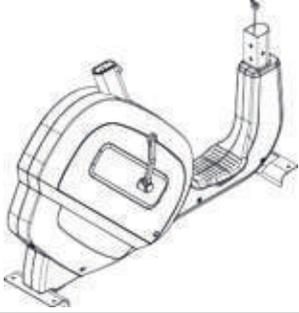
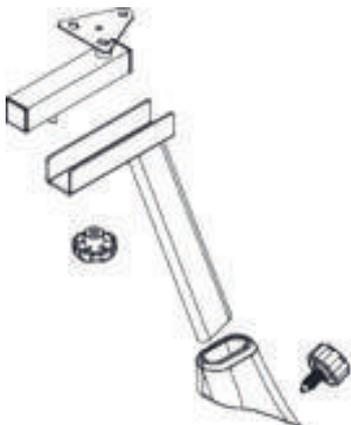
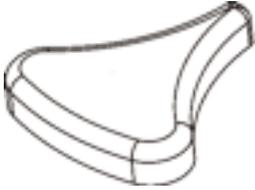
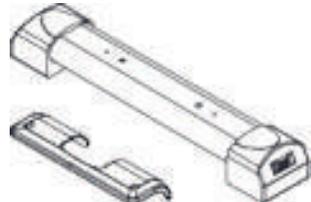
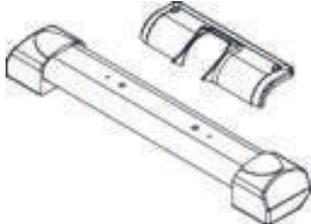
**PESO MASSIMO UTENTE: 150 KG**



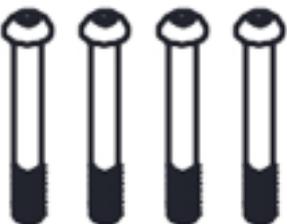
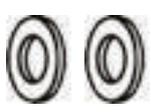
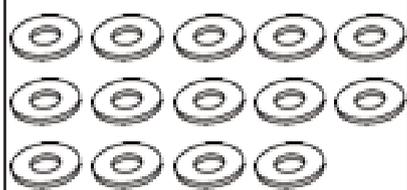
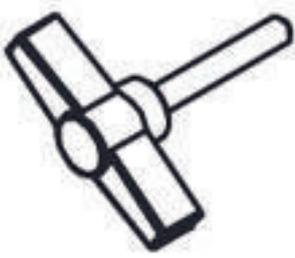
## ATTENZIONE

**È CONSIGLIABILE MANTENERE SEMPRE L'ATTREZZO PULITO E PRIVO DI POLVERE. NON UTILIZZARE SOSTANZE INFIAMMABILI O SOLVENTI PER LA PULIZIA.**

# LISTA DEI COMPONENTI

PARTE	DESCRIZIONE	QTÀ.	DISEGNI	
1/25L/25R /27/37	TELAIO BASE / COPRICA- TENA / PEDIVELLA	1 set		
5/50	MANUBRIO / CAVO HAND PULSE	1 set		
3/4/19/ 20/22	TUBO SELLA / SLITTA SELLA / POMELLO	1 set		
2/43/ 48/49	TUBO MANUBRIO / COVER TUBO MANUBRIO / CAVO TENSIONE MEDIANO / CAVO TENSIONE INFERIORE	1 set		
9/48/69	COMPUTER CON DADI E BULLONI	1 set		
8/56/57	SELLA CON RONDELLE E DADI	1 set		
13	COVER ANTERIORE TUBO MANUBRIO	1		
14	COVER POSTERIORE TUBO MANUBRIO	1		
7/29	PIEDE POSTERIORE CON PIEDINI REGOLABILI	1 set		
6/40	PIEDE ANTERIORE CON RUOTE DI TRASPORTO	1 set		

PARTE	DESCRIZIONE	QTÀ.	DISEGNI	
23L/23R	PEDALI	1 set		
22	MANOPOLA REGOLAZIONE ALTEZZA SELLA	1		
73	ALIMENTATORE	1 set		

PARTE	DESCRIZIONE	QTÀ.	DISEGNI	
59	BULLONE M8x55	4		
71	BULLONE M8x16	6		
70	RONDELLA	2		
51	VITE	2		
46	BOCCOLA	1		
57	RONDELLA	14		
16	MANOPOLA REGOLAZIONE MANUBRIO	1		
22	MANOPOLA REGOLAZIONE ALTEZZA SELLA	1		

# ASSEMBLAGGIO



## ATTENZIONE

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.

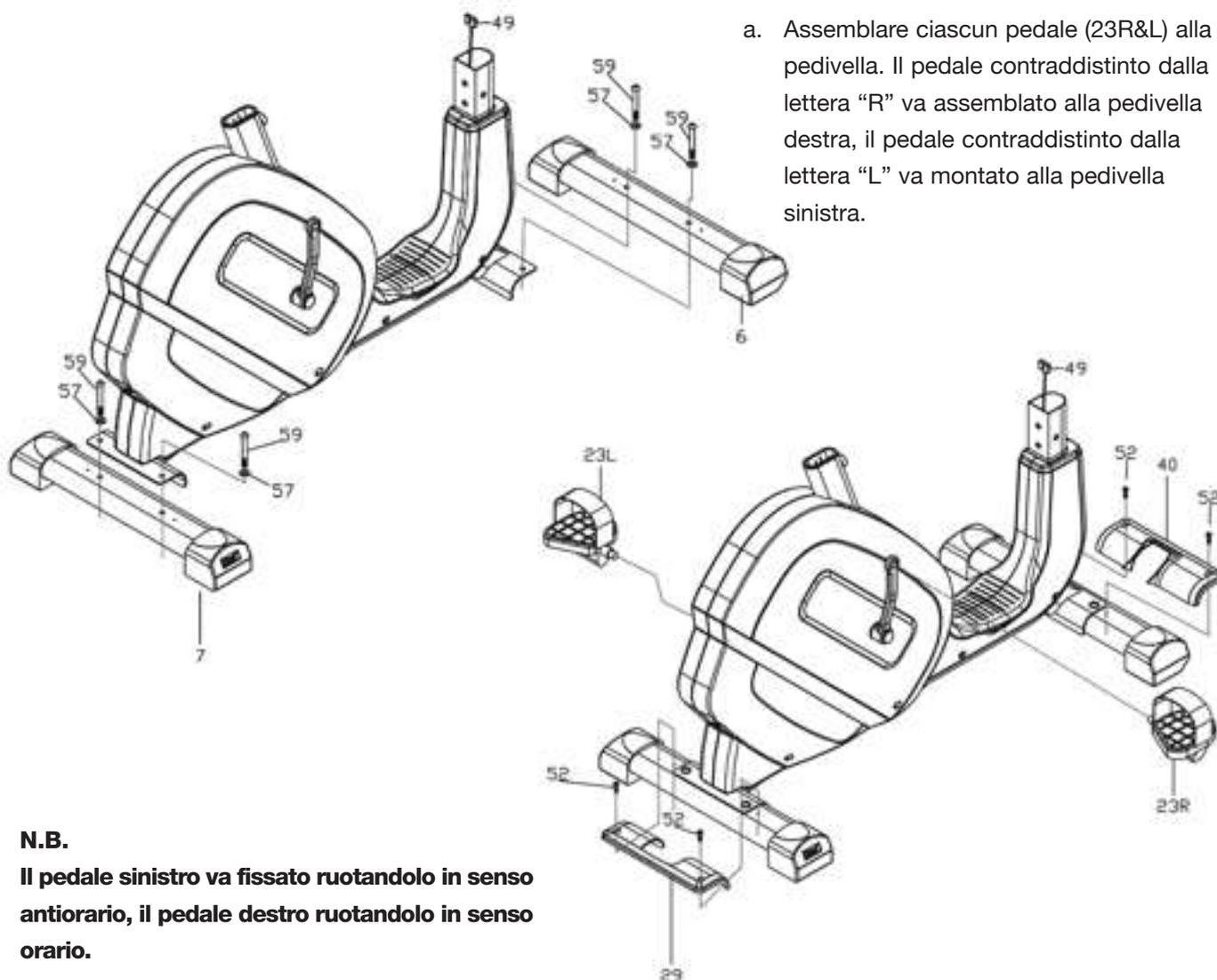
Rimuovere tutti i nastri di sicurezza e gli involucri.



## ATTENZIONE

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.

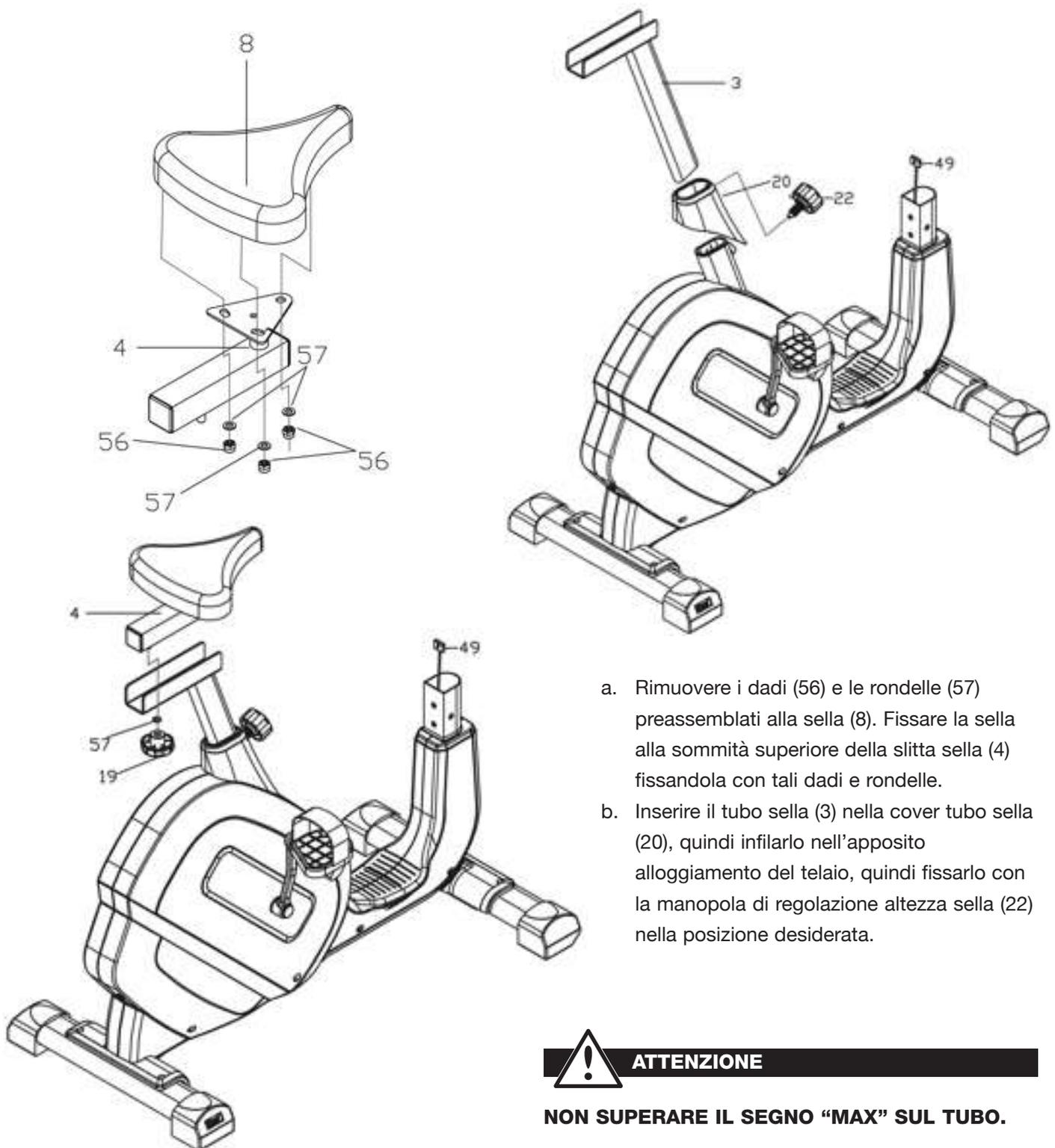
### STEP 1



### N.B.

Il pedale sinistro va fissato ruotandolo in senso antiorario, il pedale destro ruotandolo in senso orario.

## STEP 2



- a. Rimuovere i dadi (56) e le rondelle (57) preassemblati alla sella (8). Fissare la sella alla sommità superiore della slitta sella (4) fissandola con tali dadi e rondelle.
- b. Inserire il tubo sella (3) nella cover tubo sella (20), quindi infilarlo nell'apposito alloggiamento del telaio, quindi fissarlo con la manopola di regolazione altezza sella (22) nella posizione desiderata.



**ATTENZIONE**

**NON SUPERARE IL SEGNO "MAX" SUL TUBO.**

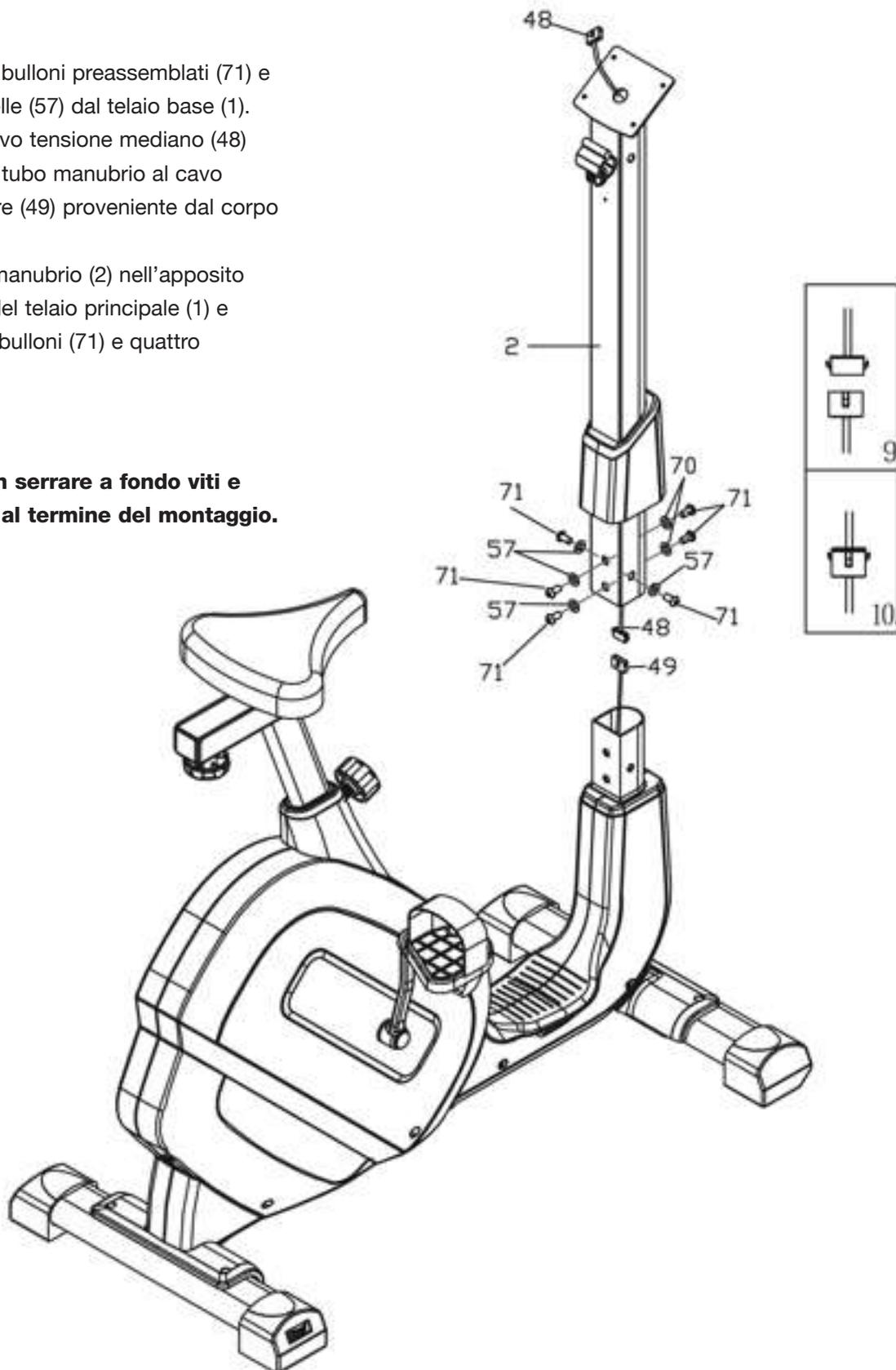
# ASSEMBLAGGIO

## STEP 3

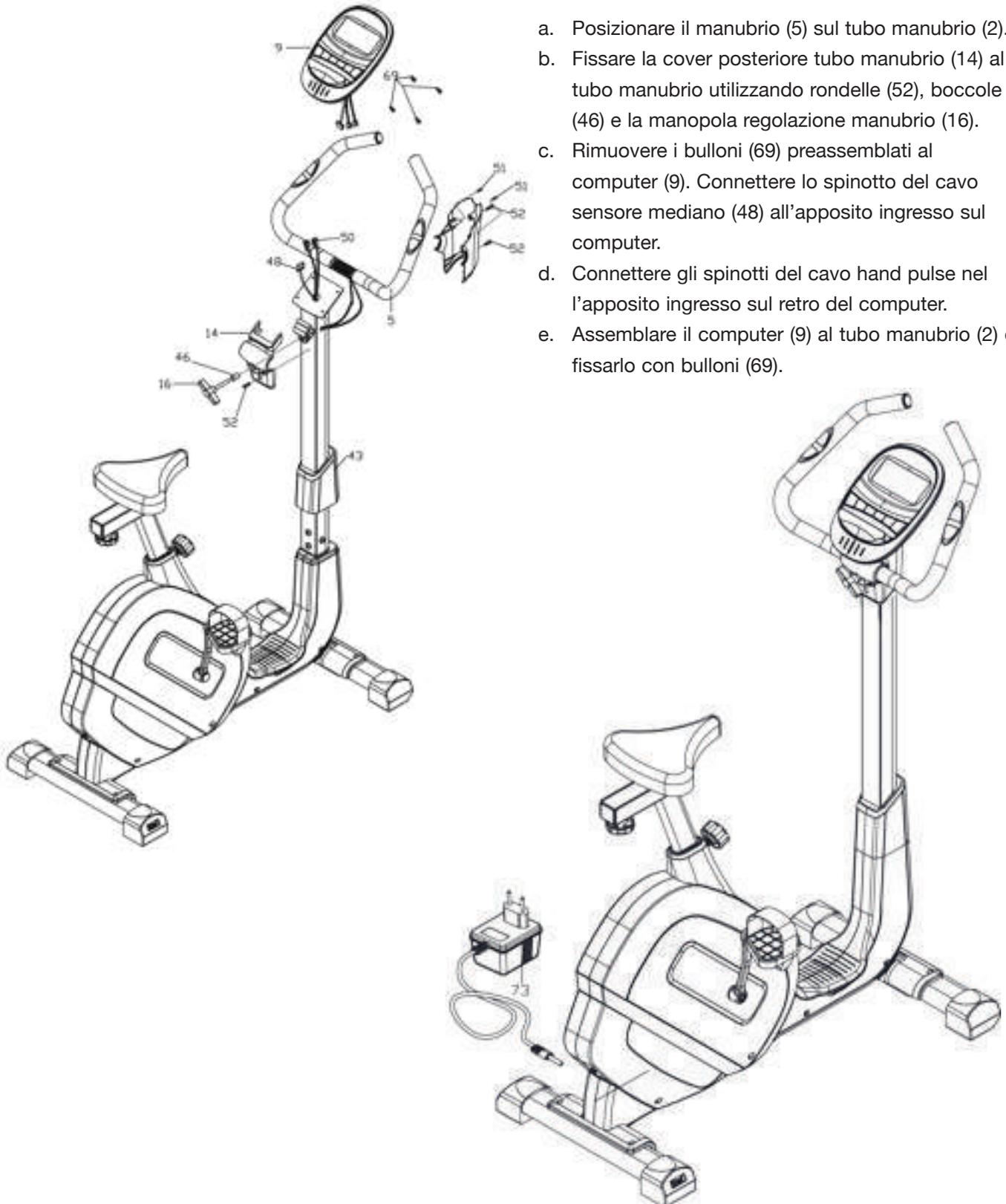
- a. Rimuovere i sei bulloni preassemblati (71) e le quattro rondelle (57) dal telaio base (1).
- b. Connettere il cavo tensione mediano (48) proveniente dal tubo manubrio al cavo tensione inferiore (49) proveniente dal corpo della bike.
- c. Inserire il tubo manubrio (2) nell'apposito alloggiamento del telaio principale (1) e fissarlo con sei bulloni (71) e quattro rondelle (57).

### N.B.

**In questa fase non serrare a fondo viti e bulloni. Lo si farà al termine del montaggio.**

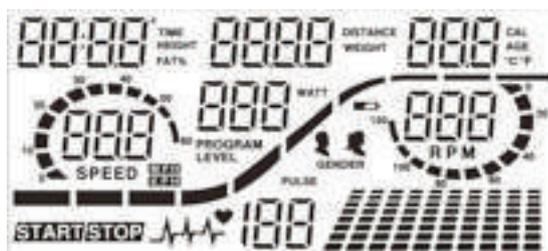


## STEP 4



- a. Posizionare il manubrio (5) sul tubo manubrio (2).
- b. Fissare la cover posteriore tubo manubrio (14) al tubo manubrio utilizzando rondelle (52), boccole (46) e la manopola regolazione manubrio (16).
- c. Rimuovere i bulloni (69) preassemblati al computer (9). Connettere lo spinotto del cavo sensore mediano (48) all'apposito ingresso sul computer.
- d. Connettere gli spinotti del cavo hand pulse nell'apposito ingresso sul retro del computer.
- e. Assemblare il computer (9) al tubo manubrio (2) e fissarlo con bulloni (69).

# ISTRUZIONI COMPUTER



Collegare l'alimentatore alla rete e inserire lo spinotto nella parte posteriore della bike, il computer si accenderà ed emetterà un beep.

## VISUALIZZAZIONI DEL COMPUTER

**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. E' possibile impostare il countdown da un valore impostato a 0:00. Una volta che il tempo è arrivato 0:00, il computer emetterà un beep, e ricomincerà il conteggio. Range 00:00-99.59.

**DISTANCE (distanza):** visualizza la distanza accumulata con ogni allenamento. E' 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 0-99,9 Km.

**CAL (calorie):** indica la stima delle calorie bruciate accumulate in ogni momento durante l'allenamento.

**RPM (giri per minuto):** visualizza la cadenza della pedalata.

**WATT:** visualizza i Watt sviluppati durante l'esercizio.

**SPEED (velocità):** indica la velocità di allenamento in km/h.

**PULSE (pulsazioni):** il computer mostra i battiti per minuto durante l'allenamento.

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

## FUNZIONE DEI TASTI

**START/STOP:** Premere questo tasto per avviare l'allenamento. Premerlo nuovamente per arrestare l'esercizio.

### TASTO UP

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

### TASTO DOWN

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

### ENTER

- Durante l'impostazione dei valori obiettivo, premere questo tasto per confermare il valore visualizzato.
- Durante la modalità standby premere per due secondi questo tasto per azzerare i valori o riportarli ai valori predefiniti.

### TASTO BODY FAT

Per avviare la funzione di misurazione della massa grassa corporea.

### TASTO PULSE RECOVERY

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

## 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 (P1) premere i tasti UP/DOWN fino a visualizzare "PROGRAM 01".
- c. Premere ENTER per confermare la scelta, se lo si desidera utilizzare i tasti UP/DOWN per impostare il tempo, la distanza, le calorie o le pulsazioni obiettivo dell'allenamento confermando con il tasto ENTER.
- d. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento. Variare il livello di resistenza con i tasti UP/DOWN.
- e. Nel caso si siano impostati una distanza, una durata o le calorie obiettivo, durante l'esercizio tali valori verranno visualizzati in modalità countdown. Al raggiungimento dello 0 il computer emetterà un segnale acustico e l'esercizio verrà terminato. Nel caso delle pulsazioni obiettivo invece l'esercizio non verrà terminato.

## RILEVAZIONE DELLA 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 wireless: utilizzare la fascia toracica (optional) come segue:
  - a. Applicare 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.



**N.B. Il trasmettitore si attiva automaticamente non appena riceve un segnale dal cuore dell'utente. Si disattiva quando non riceve più alcun segnale. Anche se il trasmettitore è resistente all'acqua può 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' attrezzo sul piano d'appoggio.**

**ATTENZIONE: La frequenza cardiaca rilevata è soltanto un valore di riferimento e non può essere considerata come dato medico.**

**SLEEP MODE:** Il computer entrerà nella modalità risparmio energetico 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

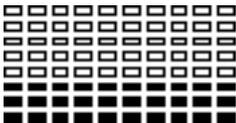
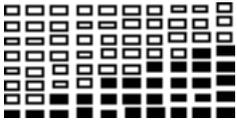
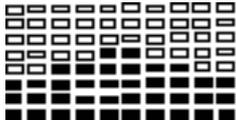
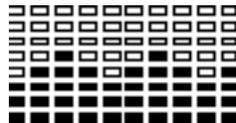
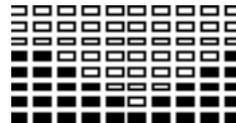
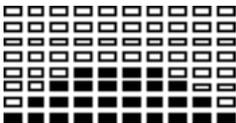
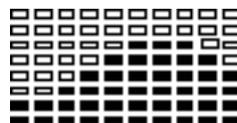
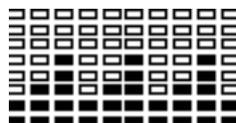
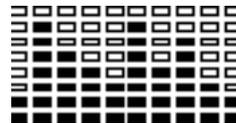


## MODALITA' MANUALE

- Inserire l'adattatore e il computer emetterà un beep e si accenderà nella modalità manuale.
- Per avviare la modalità MANUALE (P1) premere i tasti UP/DOWN fino a visualizzare "PROGRAM 01". Premere ENTER per confermare la scelta. Premere il tasto START/STOP per avviare l'esercizio, oppure se lo si desidera impostare dei valori obiettivo come segue.
- Il tempo comincerà a lampeggiare, variare la durata desiderata con UP/DOWN e confermare con ENTER.
- La distanza comincerà a lampeggiare, variare la distanza obiettivo con UP/DOWN e confermare con ENTER.
- Le calorie cominceranno a lampeggiare, variare le calorie obiettivo con UP/DOWN e confermare con ENTER.
- Il valore delle pulsazioni comincerà a lampeggiare, variare le pulsazioni obiettivo con UP/DOWN e confermare con il tasto ENTER.
- Avviare l'esercizio con il tasto START/STOP.
- Regolare lo sforzo dell'allenamento utilizzando i tasti UP/DOWN.
- Nel caso si siano impostati una distanza, una durata o le calorie obiettivo, durante l'esercizio tali valori verranno visualizzati in modalità countdown. Al raggiungimento dello 0 il computer emetterà un segnale acustico e l'esercizio verrà terminato. Nel caso delle pulsazioni obiettivo invece l'esercizio non verrà terminato.
- Per terminare l'esercizio premere il tasto START/STOP.

## PROGRAMMI PREIMPOSTATI

- In modalità standby, premere i tasti UP/DOWN fino a selezionare il programma desiderato tra Program 02 e Program 13. Confermare con il tasto ENTER. Premere il tasto START/STOP per avviare l'esercizio, oppure se lo si desidera impostare dei valori obiettivo come segue.
- Il tempo comincerà a lampeggiare, variare la durata desiderata con UP/DOWN e confermare con ENTER.
- La distanza comincerà a lampeggiare, variare la distanza obiettivo con UP/DOWN e confermare con ENTER.
- Le calorie cominceranno a lampeggiare, variare le calorie obiettivo con UP/DOWN e confermare con ENTER.
- Il valore delle pulsazioni comincerà a lampeggiare, variare le pulsazioni obiettivo con UP/DOWN e confermare con il tasto ENTER.
- Avviare l'esercizio con il tasto START/STOP.
- Regolare lo sforzo dell'allenamento utilizzando i tasti UP/DOWN.
- Nel caso si siano impostati una distanza, una durata o le calorie obiettivo, durante l'esercizio tali valori verranno visualizzati in modalità countdown. Al raggiungimento dello 0 il computer emetterà un segnale acustico e l'esercizio verrà terminato. Nel caso delle pulsazioni obiettivo invece l'esercizio non verrà terminato.
- Per terminare l'esercizio premere il tasto START/STOP.

<p>PROGRAMMA 1 <b>MANUAL</b></p> 	<p>PROGRAMMA 2 <b>STEPS</b></p> 	<p>PROGRAMMA 3 <b>HILL</b></p> 	<p>PROGRAMMA 4 <b>ROLLING</b></p> 	<p>PROGRAMMA 5 <b>VALLEY</b></p> 
<p>PROGRAMMA 6 <b>FAT BURN</b></p> 	<p>PROGRAMMA 7 <b>RAMP</b></p> 	<p>PROGRAMMA 8 <b>MOUNTAIN</b></p> 	<p>PROGRAMMA 9 <b>INTERVALS</b></p> 	<p>PROGRAMMA 10 <b>RANDOM</b></p> 

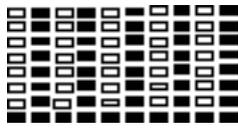
## PROGRAMMA 11

### PLATEAU



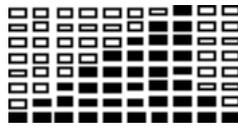
## PROGRAMMA 12

### FARTLEK



## PROGRAMMA 13

### PRECIPICE



## PROGRAMMI UTENTE (P14-P17)

I programmi dal P14 al P17 sono i programmi personalizzabili dagli utilizzatori.

Gli utilizzatori sono liberi di creare il proprio programma personalizzato che verrà immagazzinato nella memoria. L'utilizzatore può cambiare le impostazioni con i tasti UP/DOWN durante l'allenamento, ma questo non cambierà il livello di resistenza salvato nella memoria.

- Utilizzare i tasti UP/DOWN per selezionare un programma Utente a scelta da Program 14 (U1), Program 15 (U2), Program 16 (U3), Program P17 (U4).
- Premere ENTER per confermare ed entrare nella modalità di inserimento del programma personalizzato.
- La colonna 1 comincerà a lampeggiare, utilizzare i tasti UP/DOWN 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 tempo di esercizio lampeggerà, variare la durata dell'esercizio con i tasti UP/DOWN e confermare con ENTER.
- La distanza lampeggerà, se lo si desidera variare l'obiettivo con i tasti UP/DOWN e confermare con ENTER.
- Le calorie lampeggeranno, se lo si desidera variare il valore obiettivo con i tasti UP/DOWN e confermare con ENTER.
- La finestra delle pulsazioni lampeggerà, se lo si desidera variare il valore obiettivo con i tasti UP/DOWN e confermare con ENTER.
- Il programma personalizzato è ora memorizzato e potrà essere utilizzato successivamente.
- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

## PROGRAMMA 14

### USER 1



## PROGRAMMA 15

### USER 2



## PROGRAMMA 16

### USER 3



## PROGRAMMA 17

### USER 4



## PROGRAMMI HEART RATE CONTROL (P18-P22)

### (CONTROLLO DEL BATTITO CARDIACO - solo con fascia toracica indossata - optional)

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).

# PROGRAMMI



- P18: mantiene il battito cardiaco attorno al 55% della frequenza massima teorica di pulsazioni.
- P19: mantiene il battito cardiaco attorno al 65% della frequenza massima teorica di pulsazioni.
- P20: mantiene il battito cardiaco attorno al 75% della frequenza massima teorica di pulsazioni.
- P21: mantiene il battito cardiaco attorno al 85% della frequenza massima teorica di pulsazioni.
- P22: mantiene il battito cardiaco attorno alla frequenza liberamente impostata dall'utente (target).

- a. Utilizzare i tasti UP/DOWN per selezionare tra i programmi P18/P19/P20/P21/P22 e confermare la scelta con il tasto ENTER.
- b. Nel caso dei programmi P18-P21, inserire la propria età utilizzando i tasti UP/DOWN e confermare con ENTER. Una volta confermata l'età, lampeggerà la frequenza cardiaca obiettivo.
- c. Nel caso del programma P22 lampeggerà il valore del battito cardiaco obiettivo (target), variarlo utilizzando i tasti UP/DOWN.
- d. Il valore del tempo comincerà a lampeggiare, se lo si desidera variarlo con i tasti UP/DOWN e confermare con il tasto ENTER.
- e. Se lo si desidera impostare la distanza obiettivo con i tasti UP/DOWN e confermare con ENTER.
- f. Se lo si desidera inserire le calorie obiettivo con i tasti UP/DOWN e confermare con ENTER.
- g. Premere il tasto START/STOP per avviare l'esercizio.

PROGRAMMA 18 55% H.R.C.	PROGRAMMA 19 65% H.R.C.	PROGRAMMA 20 75% H.R.C.	PROGRAMMA 21 85% H.R.C.	PROGRAMMA 22 TARGET H.R.C.

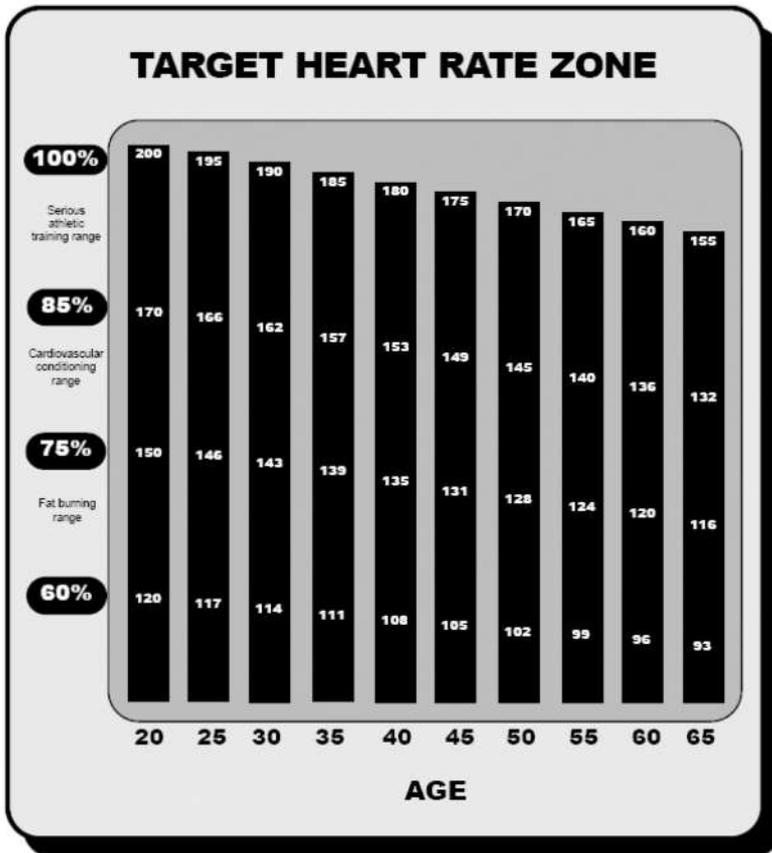
## CONTROLLARE IL BATTITO CARDIACO

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 (medicines, 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  
 $220 - \text{età} = \text{battito cardiaco massimo}$   
 $\text{MHZ} \times 60 = 60\% \text{ del tuo tasso di battito cardiaco massimo}$   
 $\text{MHZ} \times 75 = 75\% \text{ del tuo tasso di battito cardiaco massimo}$

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.

## PROGRAMMA WATT COSTANTI (Watt program)

Il programma 23 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 UP/DOWN per selezionare il programma Program 23, confermare la scelta con il tasto ENTER.
- Se lo si desidera inserire il tempo obiettivo variando il valore lampeggiante con i tasti UP/DOWN, confermare con ENTER. Procedere allo stesso modo con la distanza.
- Impostare il livello di Watt che si desidera venga mantenuto utilizzando i tasti UP/DOWN e confermare con ENTER.
- Se lo si desidera, inserire allo stesso modo il valore obiettivo di calorie e pulsazioni.
- Premere il tasto START/STOP per avviare il programma.

## PROGRAMMA 23

### WATT CONTROL



# PROGRAMMI



## **FUNZIONE BODY FAT**

Il programma 24 consente di calcolare la percentuale di massa grassa.

- a. Selezionare il programma 24 utilizzando i tasti UP/DOWN e confermare con il tasto ENTER.
- b. Inserire la propria altezza (height) e confermare con ENTER
- c. Inserire quindi il proprio peso corporeo (weight) e confermare il dato con ENTER
- d. Inserire il proprio genere (gender) selezionando il valore 1 per Maschio e 2 per Femmina. Confermare con ENTER.
- e. Il dato dell'età (age) lampeggerà, variarlo con i tasti UP/DOWN e confermare con ENTER.
- f. Premere il tasto START/STOP e appoggiare bene i palmi delle mani alle placche di rilevazione cardiaca sul manubrio.
- g. Al termine della rilevazione il computer mostrerà la percentuale di massa grassa.

Ci sono 3 tipi di corporatura in base alla massa grassa calcolata:

tipo 1: percentuale massa grassa corporea > 27 %

Tipo 2: percentuale massa grassa corporea 20-27 %

Tipo 3: percentuale massa grassa corporea < 20 %

## **FUNZIONE RECOVERY (Funzione recupero):**

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

- a. Al termine dell'allenamento, in modalità stand-by, mettere le mani sulle placche di rilevazione cardiaca e premere il tasto PULSE RECOVERY.
- b. Il computer inizierà il conteggio del tempo da 00:60 a 00:00, intervallo nel quale verranno misurate le pulsazioni.
- c. 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**

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: questo errore compare quando il segnale del motorino non venga rilevato.

ERROR 2: Problema al chip della console

ERROR 3: Problema al funzionamento del motorino

## ESERCIZIO AEROBICO

E' una qualsiasi attivit  che invia ossigeno ai muscoli grazie al vostro cuore. L'esercizio aerobico migliora la circolazione cardiovascolare, il battito cardiaco e soprattutto il vostro cuore. L'attivit  aerobica pu  essere stimolata attraverso l'uso dei muscoli delle braccia o gambe per esempio. Il vostro cuore batte pi  velocemente e il respiro   pi  frequente. L'esercizio aerobico dovrebbe far parte della vostra routine.

Un programma di allenamento di successo consiste in esercizi di riscaldamento/stretching, esercizio aerobico e raffreddamento. Ripetete l'intero programma almeno

3 volte a settimana con un intervallo di un giorno tra un allenamento e l'altro. Dopo diversi mesi di allenamento potete aumentare l'intensit  aerobica a 4 o 5 volte a settimana. Il riscaldamento   una parte molto importante dell'allenamento e dovrete farlo ogni volta. Prepara il vostro corpo a degli esercizi pi  impegnativi riscaldando i vostri muscoli, aumentando gradualmente il circolo sanguigno e il battito cardiaco e infine "consegnando" pi  ossigeno ai muscoli. Alla fine dell'allenamento ripetete questi esercizi per ridurre l'indolenzimento dei muscoli. Vi consigliamo di ripetere i seguenti esercizi all'inizio e alla fine di ciascuna sessione di allenamento:

1

### ROTAZIONE DELLA TESTA

Ruotate la testa verso destra cercando di sentire l'allungamento della parte sinistra del collo. Quindi ruotate la testa verso sinistra guardando con il mento verso il basso e aprendo la bocca. Ruotate la testa a sinistra e portatela lentamente verso il mento.



2

### SOLLEVAMENTO DELLE SPALLE

Sollevate la spalla destra verso l'orecchio e mantenete la posizione per un secondo. Quindi sollevate la spalla sinistra non appena abbassate quella destra; mantenete la posizione per un secondo.



3

### STRETCHING LATERALE

Aperte le braccia e continuate a sollevarle fino a sopra la testa. Cercate con il braccio destro di raggiungere il soffitto. Mantenete la posizione per un secondo. Ripetete l'operazione con il braccio sinistro.



4

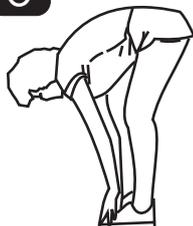
### RISCALDAMENTO DEI MUSCOLI INTERNO COSCIA

Sedetevi e fate toccare la pianta dei piedi spingendo le ginocchia all'esterno. Tenete le piante dei piedi pi  strette possibile. Continuate a spingere delicatamente le ginocchia verso l'esterno. Tenete la posizione per 15 secondi.



# CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

5



## TOCCARE LA PUNTA DEI PIEDI

Abbassatevi lentamente rilassando la schiena e le spalle fino a toccare la punta dei piedi. Cercate di allungarvi il più possibile e tenete la posizione per 15 secondi.

7



## ALLUNGAMENTO DEL BUSTO

Estendete la gamba destra. Mettete la pianta del piede sinistro contro l'interno della coscia destra. Estendetevi verso la punta del piede il più possibile. Tenete la posizione per 15 secondi. Rilassate la gamba e ripetete l'operazione sull'altra gamba.

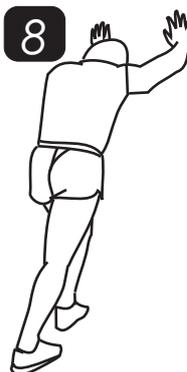
6



## ESTENSIONE DEI TENDINI

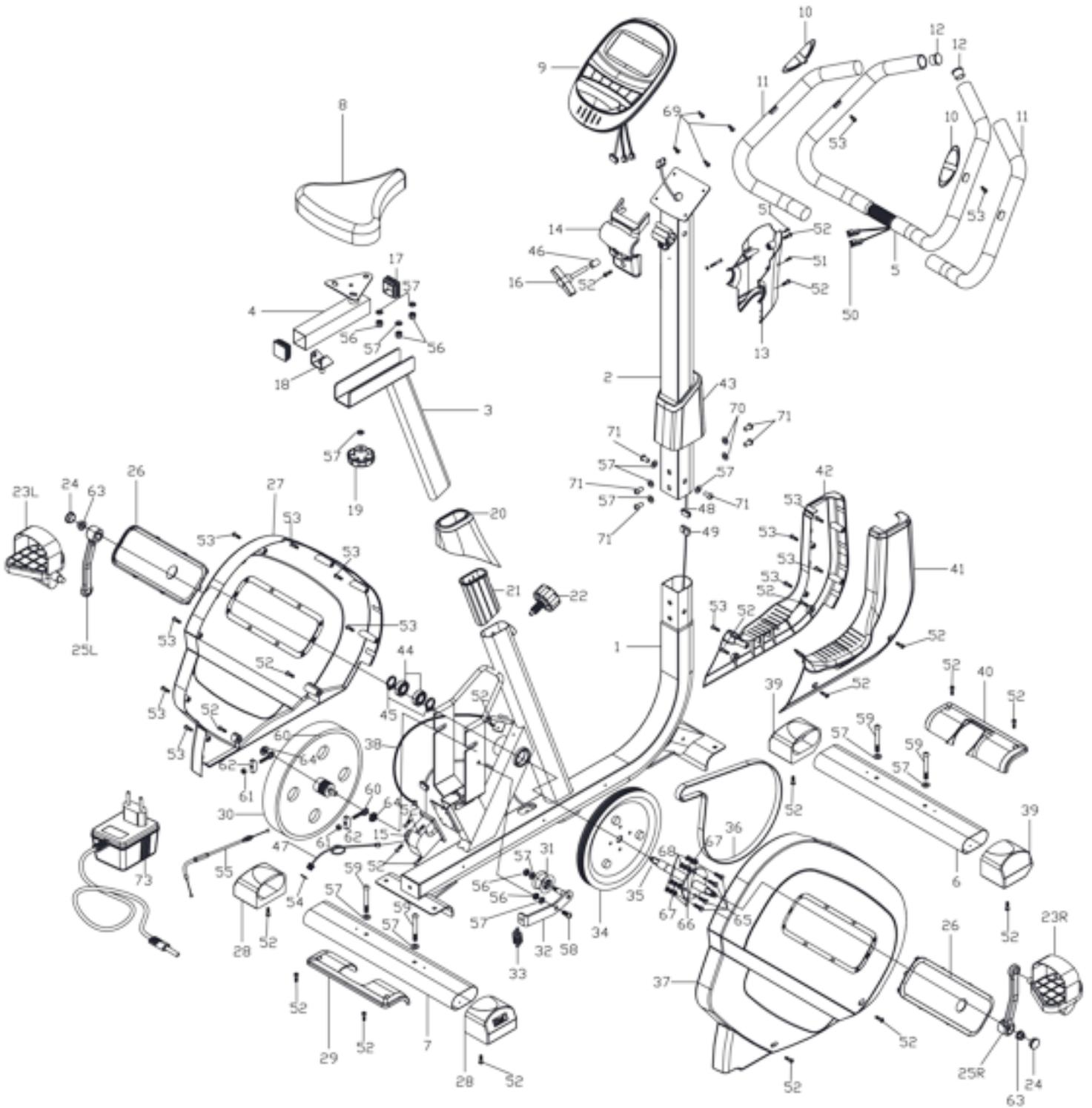
Appoggiatevi al muro con la gamba destra spostata verso il muro e la gamba sinistra estesa e i piedi ben appoggiati a terra. Spingete quindi verso il muro. Ripete l'esercizio cambiando gamba.

8



## ESTENSIONE DEI TENDINI

Appoggiatevi al muro con la gamba destra spostata verso il muro e la gamba sinistra estesa e i piedi ben appoggiati a terra. Spingete quindi verso il muro. Ripete l'esercizio cambiando gamba.



# LISTA DELLE PARTI



N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
1	TELAIO	1
2	TUBO MANUBRIO	1
3	TUBO SELLA	1
4	SLITTA SELLA	1
5	MANUBRIO	1
6	PIEDE ANTERIORE CON RUOTE DI TRASPORTO	1
7	PIEDE POSTERIORE CON PIEDINI REGOLABILI	1
8	SELLA	1
9	COMPUTER	1
10	PLACCA HAND PULSE	2
11	IMBOTITTURA MANUBRIO	2
12	TAPPO	2
13	COVER ANTERIORE TUBO MANUBRIO	1
14	COVER POSTERIORE TUBO MANUBRIO	1
15	MOTORINO	1
16	MANOPOLA REGOLAZIONE MANUBRIO	1
17	TAPPO	2
18	SUPPORTO SLITTA SELLA	1
19	MANOPOLA REGOLAZIONE ORIZZONTALE SELLA	1
20	COVER TUBO SELLA	1
21	GUARNIZIONE	1
22	TUBO REGOLAZIONE VERTICALE SELLA	1
23L	PEDALE SINISTRO	1
23R	PEDALE DESTRO	1
24	COVER PEDIVELLA	2
25L	PEDIVELLA SINISTRA	1
25R	PEDIVELLA DESTRA	1
26	COVER DECORATIVA	2
27	CARTER SINISTRO	1
28	PIEDINO STABILIZZATORE DESTRO E SINISTRO	2
29	COVER PIEDE POSTERIORE	1
30	VOLANO	1
31	TENDICINGHIA	1
32	BRACETTO TENDICINGHIA	1
33	MOLLA	1
34	PULEGGIA	1

N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
35	PERNO MOVIMENTO CENTRALE	1
36	CINGHIA	1
37	CARTER DESTRO	1
38	CAVO SENSORE	1
39	TAPPO PIEDE ANTERIORE	2
40	COVER PIEDE ANTERIORE	1
41	PLASTICA POGGIPIEDE DESTRO	1
42	PLASTICA POGGIPIEDE SINISTRO	1
43	COVER TUBO MANUBRIO	2
44	CUSCINETTO	2
45	MOLLA	2
46	BOCCOLA	1
47	CAVO	1
48	CAVO TENSIONE MEDIANO	1
49	CAVO TENSIONE INFERIORE	2
50	CAVO HAND PULSE	2
51	VITE M3*20	24
52	VITE M4.2*15	14
53	VITE M4.2*20	1
54	DADO	1
55	CAVO TENSIONE INFERIORE	5
56	DADO	14
57	RONDELLA	1
58	BULLONE	4
59	BULLONE	2
60	BULLONE	2
61	DADO	1
62	STAFFA	2
63	DADO	2
64	DADO	4
65	BULLONE	4
66	RONDELLA	4
67	SPESSORE MOLLE	4
68	DADO	4
69	BULLONE	2
70	RONDELLA	6
71	BULLONE	4
72	MOLLA	1
73	ALIMENTATORE	1

## ATTREZZI JK FITNESS VALIDITÀ 24 mesi

### DICHIARAZIONE DI GARANZIA DEGLI ATTREZZI PER HOME FITNESS "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 effettuati.
- 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 componenti 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.

# GARANZIA



Cognome \_\_\_\_\_  
Nome \_\_\_\_\_  
Indirizzo \_\_\_\_\_  
Via \_\_\_\_\_  
CAP \_\_\_\_\_ Località \_\_\_\_\_  
Provincia \_\_\_\_\_  
Tel. \_\_\_\_\_  
Fax \_\_\_\_\_  
E-mail \_\_\_\_\_

## Rivenditore

Via \_\_\_\_\_  
CAP \_\_\_\_\_ Località \_\_\_\_\_  
Provincia \_\_\_\_\_  
Tel. \_\_\_\_\_  
Fax \_\_\_\_\_

## Prodotto acquistato

## Data di acquisto

Modello \_\_\_\_\_  
N° Serie \_\_\_\_\_  
(valevole solo per tapis roulant)

\_\_\_\_\_



**ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA**

## 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 al numero 049/9705312 o ad [assistenzaclienti@jkgfitness.it](mailto:assistenzaclienti@jkgfitness.it)

Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00 e dalle ore 14.00 alle ore 17.00 (giorni festivi esclusi).

**Chiama il nostro Customer Service 049 9705312**

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 attrezzo
- numero seriale
- scontrino fiscale o fattura
- informazioni sul problema riscontrato

Alcuni problemi presentati dall'attrezzo possono essere risolti telefonicamente dal Customer Service, si prega di non tentare alcuna riparazione prima di aver effettuato la telefonata.



Quando su un prodotto è presente questo simbolo, significa che il prodotto va smaltito secondo la Direttiva Europea 2002/96/ec. Questa normativa fa riferimento alle modalità e alle regole che ogni azienda produttrice di apparecchiature elettriche o elettroniche deve adottare per lo smaltimento degli apparati al termine del loro ciclo di vita. La norma impone di smaltire separatamente i prodotti elettrici ed elettronici per minimizzare l'impatto che tali componenti potrebbero avere sull'ambiente



**jk fitness srl**

Via Meucci, 27  
35028 Piove di Sacco  
Padova / Italy  
tel. + 39 049 9705312  
fax. + 39 049 9711704  
[www.jkfitness.com](http://www.jkfitness.com)  
[assistenzaclienti@jkfitness.it](mailto:assistenzaclienti@jkfitness.it)

