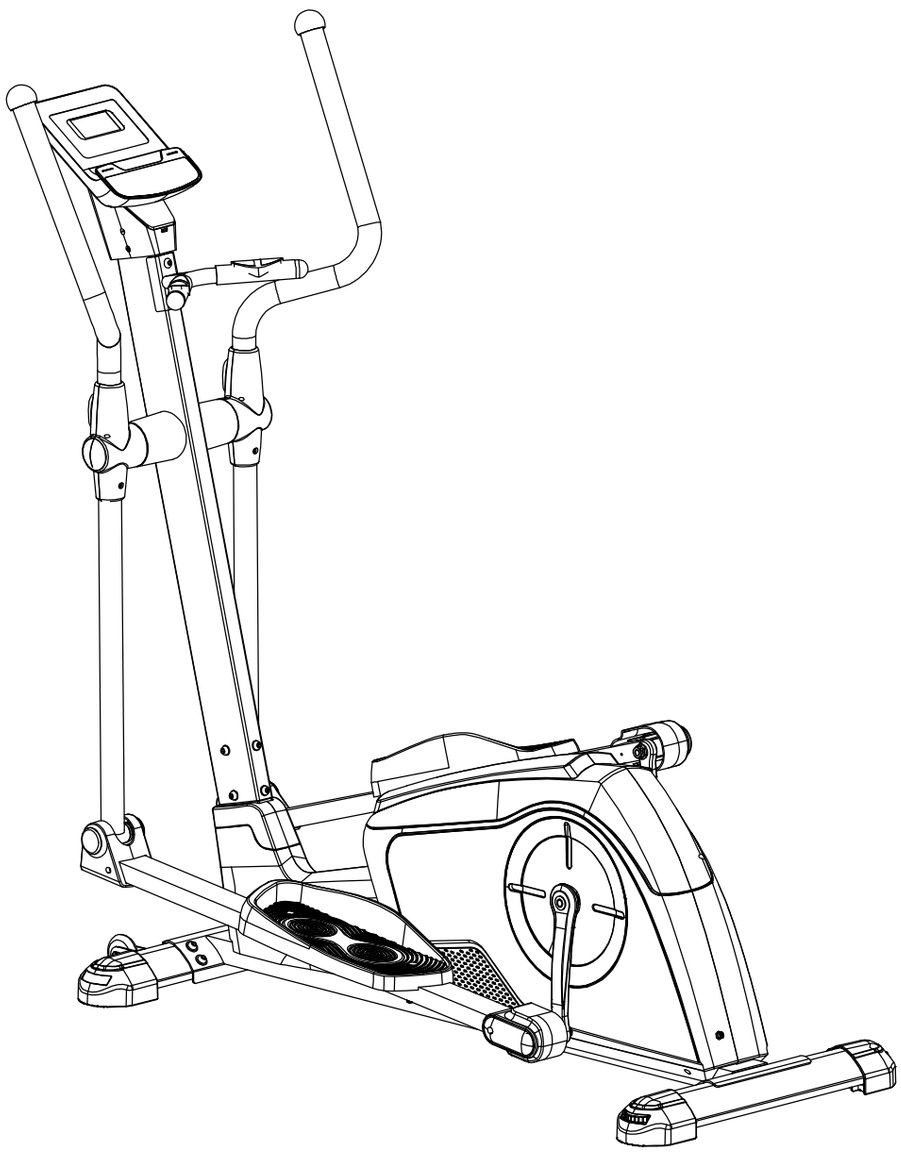
Manuale JK416_Layout 1 18/12/17 13:20 Pagina 1

Ed. 10/2019

imotion

www.jkfitness.com



MANUALE ISTRUZIONI

TOP PERFORMA 416

INDICE

INDICAZIONI PER LA SICUREZZA	**pag. 4**
LISTA DEI COMPONENTI	**pag. 5**
ASSEMBLAGGIO	**pag. 6**
ISTRUZIONI DEL COMPUTER	**pag.12**
PROGRAMMI	**pag.14**
CONTROLLARE IL BATTITO CARDIACO	**pag.17**
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	**pag.18**
ESPLOSO	**pag.20**
LISTA DELLE PARTI	**pag.21**
GARANZIA	**pag.23**

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 VERIFICHI 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.

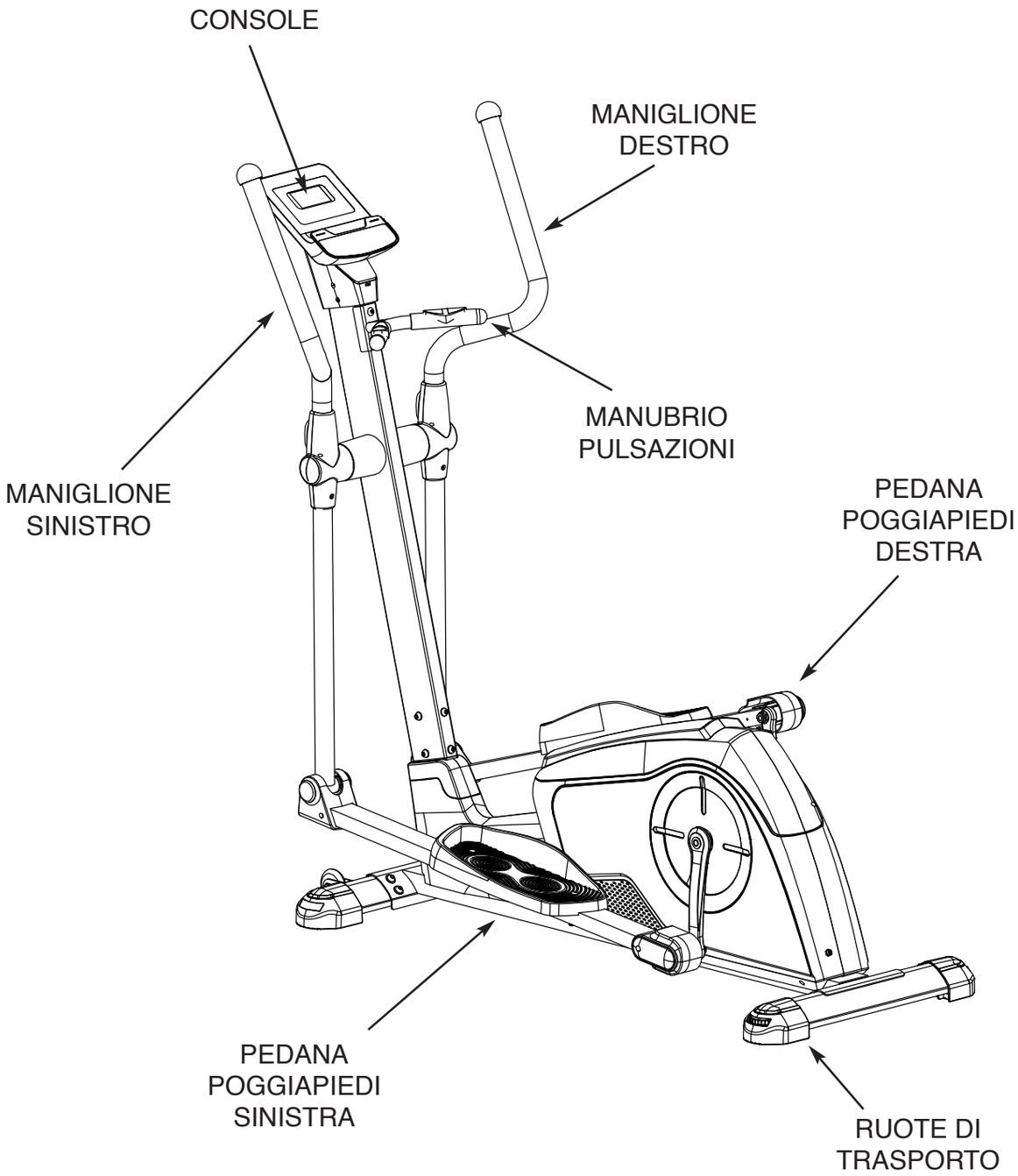
1. Leggete attentamente il manuale e seguite tutte le istruzioni prima dell'utilizzo della cyclette.
2. Se durante l'allenamento vi sentite storditi, avvertite nausea, dolori al ventre o altri sintomi strani fermate la sessione d'allenamento immediatamente. CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.
3. Il 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



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.

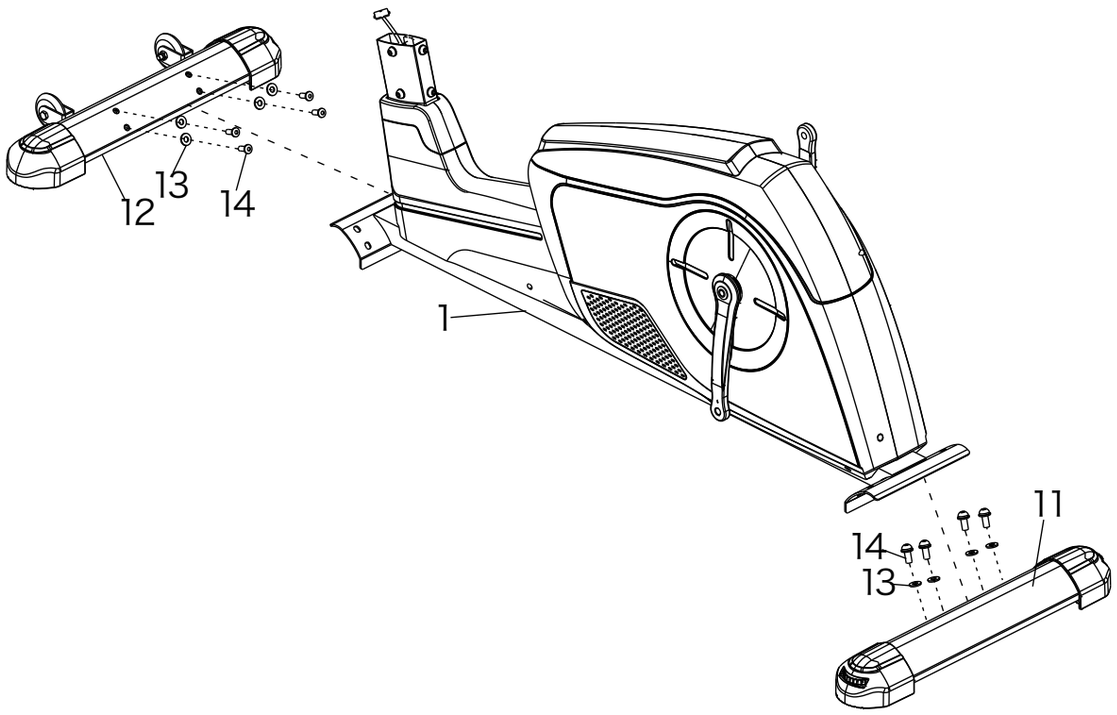
ATTENZIONE

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.

Rimuovere tutti i nastri di sicurezza e gli involucri.

STEP 1

a. Rimuovere i bulloni (14) e le rondelle (13) dal piede anteriore (12) e dal piede posteriore (11). Posizionare il piede anteriore (12) di fronte al telaio base (1) e allineare i fori dei bulloni.
b. Riposizionare i bulloni (14) e le rondelle (13) precedentemente rimossi fissando il piede anteriore (12) al telaio base (1).
c. Posizionare il piede posteriore (11) dietro al telaio base (1) e allineare i fori dei bulloni.
d. Riposizionare i bulloni (14) e le rondelle (13) precedentemente rimossi fissando il piede posteriore (11) al telaio base (1).



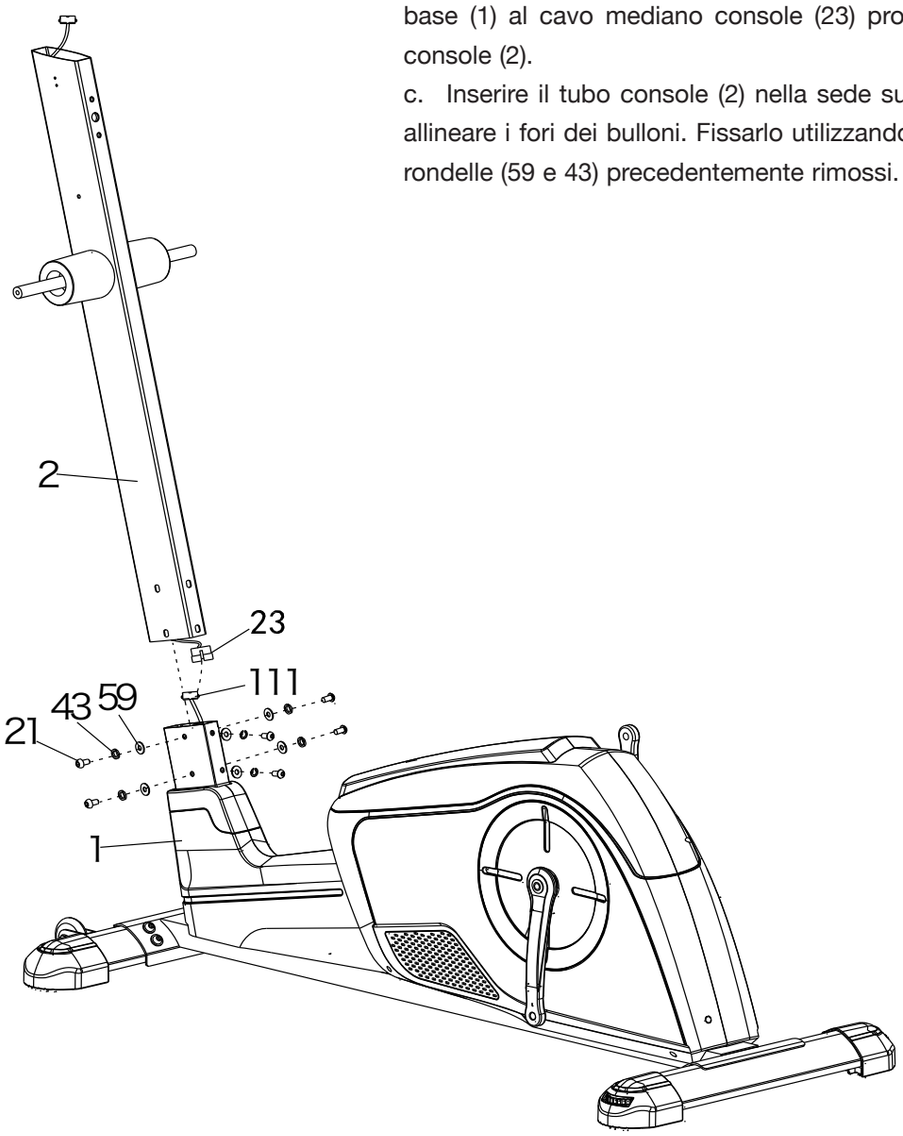
ASSEMBLAGGIO

STEP 2

a. Rimuovere i bulloni (21) e le rondelle (59 e 43) preassemblate al telaio base (1).

b. Connettere il cavo estensione (111) proveniente dal telaio base (1) al cavo mediano console (23) proveniente dal tubo console (2).

c. Inserire il tubo console (2) nella sede sul telaio base (1) e allineare i fori dei bulloni. Fissarlo utilizzando i bulloni (21) e le rondelle (59 e 43) precedentemente rimossi.



ASSEMBLAGGIO

STEP 3

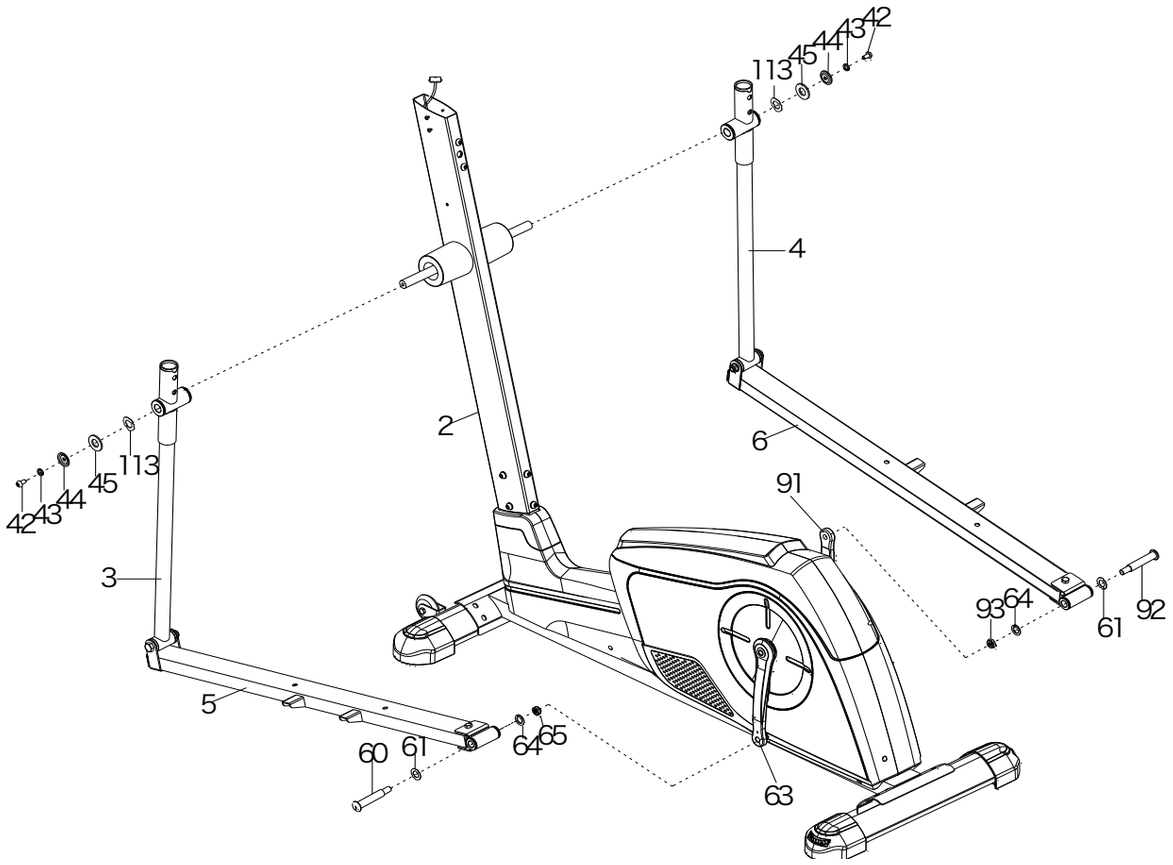
a. Rimuovere i due bulloni (42), le otto rondelle (43, 44, 45, 113) dai perni sul tubo console (2).

b. Assemblare il braccio maniglione sinistro (3) nel perno sinistro del tubo console (2) utilizzando un bullone (42) e quattro rondelle (43, 44, 45, 113) precedentemente rimosse

c. Fissare l'asse pedana sinistra (5) alla pedivella sinistra (63) con un bullone (60), due rondelle (61 e 64) e un dado (65).

d. Assemblare il braccio maniglione destro (4) nel perno sinistro del tubo console (2) utilizzando un bullone (42) e quattro rondelle (43, 44, 45, 113) precedentemente rimosse

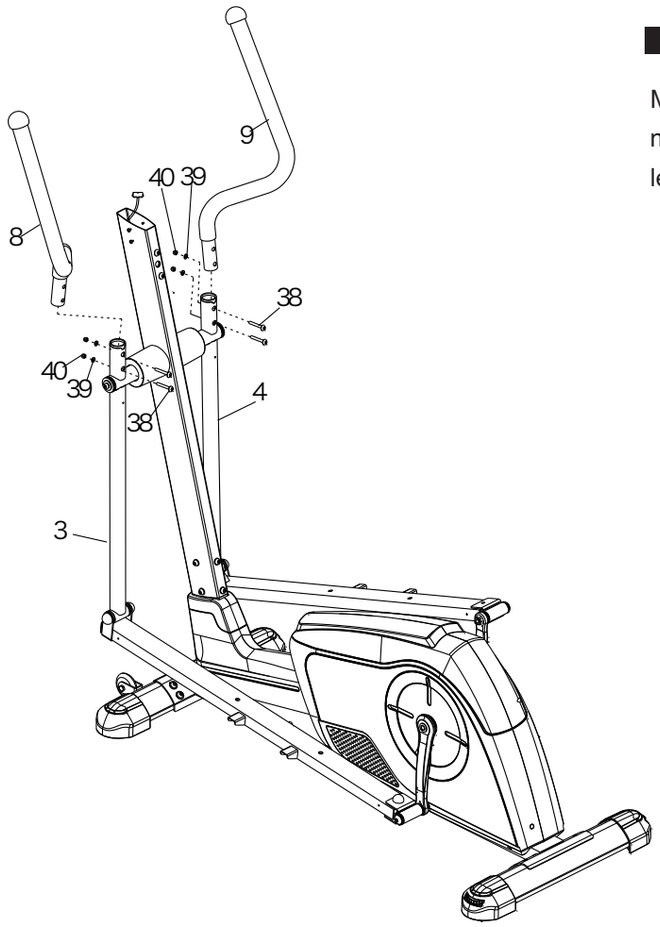
e. Fissare l'asse pedana destra (6) alla pedivella destra (91) con un bullone (92), due rondelle (61 e 64) e un dado (93).



ATTENZIONE

IL BULLONE (60), DA ASSEMBLARE ALLA PARTE SINISTRA È CONTRADDISTINTO DALLA LETTERA "L".
IL BULLONE (92) DA ASSEMBLARE ALLA PARTE DESTRA È CONTRADDISTINTO DALLA LETTERA "R".

ASSEMBLAGGIO

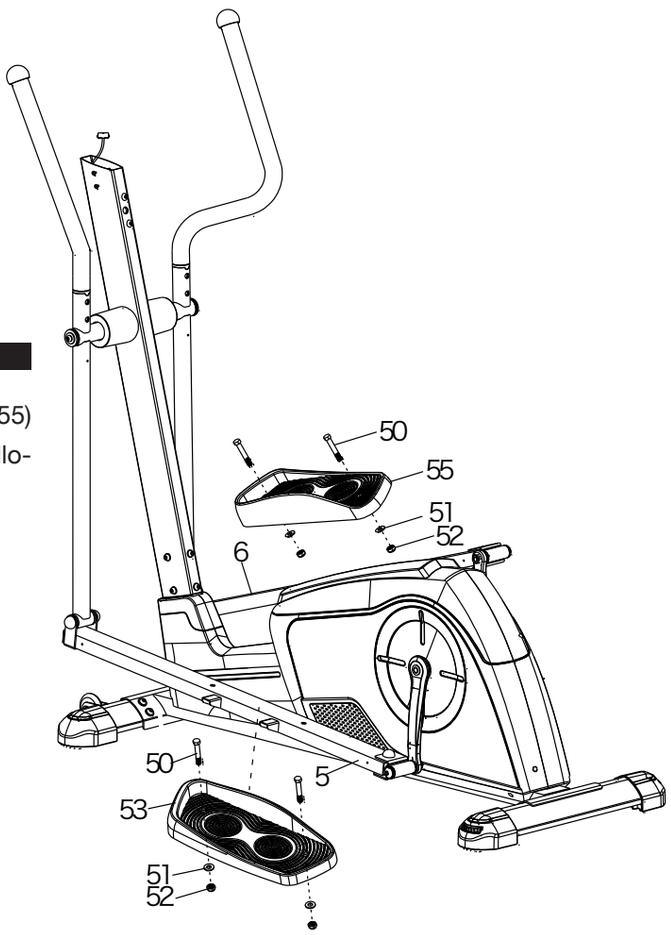


STEP 4

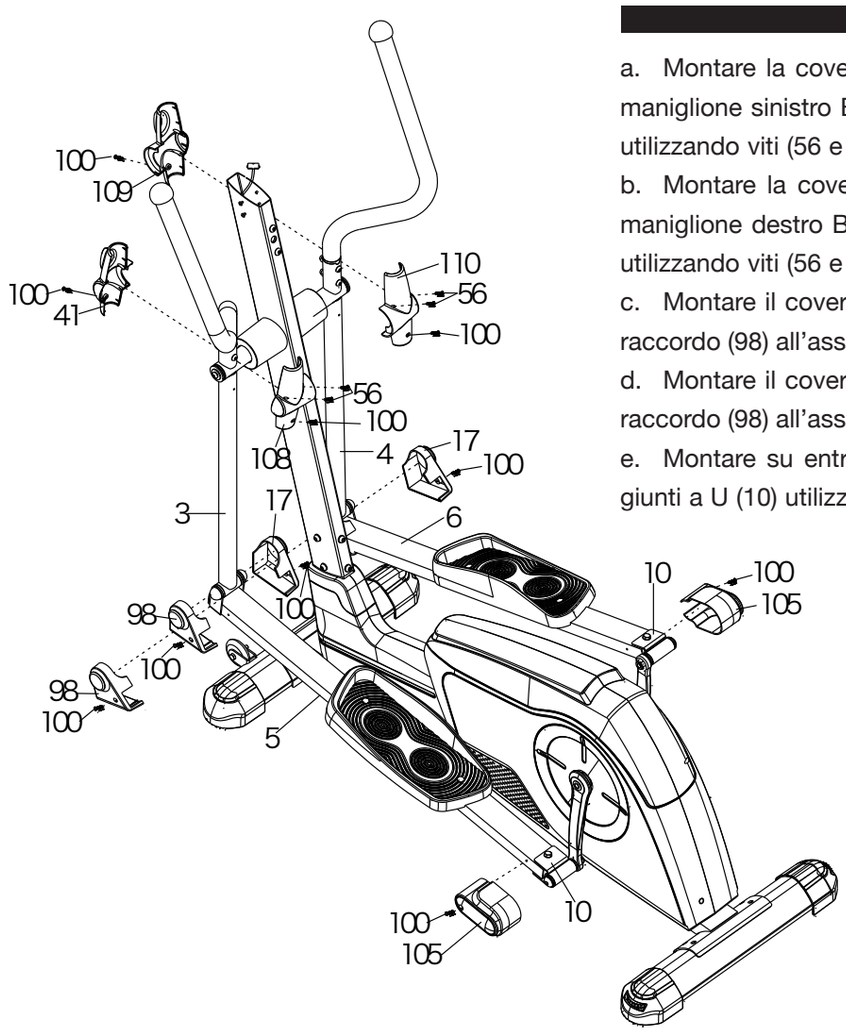
Montare i maniglioni sinistro (8) e destro (9) alle braccia maniglione sinistro (3) e destro (4) con bulloni (38), rondelle (39) e dadi (40).

STEP 5

Montare le pedane poggiapiedi sinistra (53) e destra (55) nell'asse pedana sinistro (5) e destro (6) utilizzando bulloni (50), rondelle (51) e dadi (52).



ASSEMBLAGGIO



STEP 6

a. Montare la cover maniglione sinistro A (108) e la cover maniglione sinistro B (41) sul braccio maniglione sinistro (3) utilizzando viti (56 e 100).

b. Montare la cover maniglione destro A (110) e la cover maniglione destro B (109) sul braccio maniglione destro (4) utilizzando viti (56 e 100).

c. Montare il cover destra raccordo (17) e la cover sinistra raccordo (98) all'asse pedana destra (6) utilizzando viti (100).

d. Montare il cover destra raccordo (17) e la cover sinistra raccordo (98) all'asse pedana destra (5) utilizzando viti (100).

e. Montare su entrambi le cover giunto a U (105) sopra i giunti a U (10) utilizzando le viti (100).

STEP 7

a. Rimuovere i bulloni (28) dal tubo console (2).

b. Inserire il cavo hand pulse (31) provenienti dalla staffa manubrio pulsazioni (7) nel foro sul tubo console (2) e quindi farlo fuoriuscire dalla sommità del tubo console (2).

c. Montare la staffa manubrio pulsazioni (7) al tubo console (2) con due bulloni (28) precedentemente rimossi.

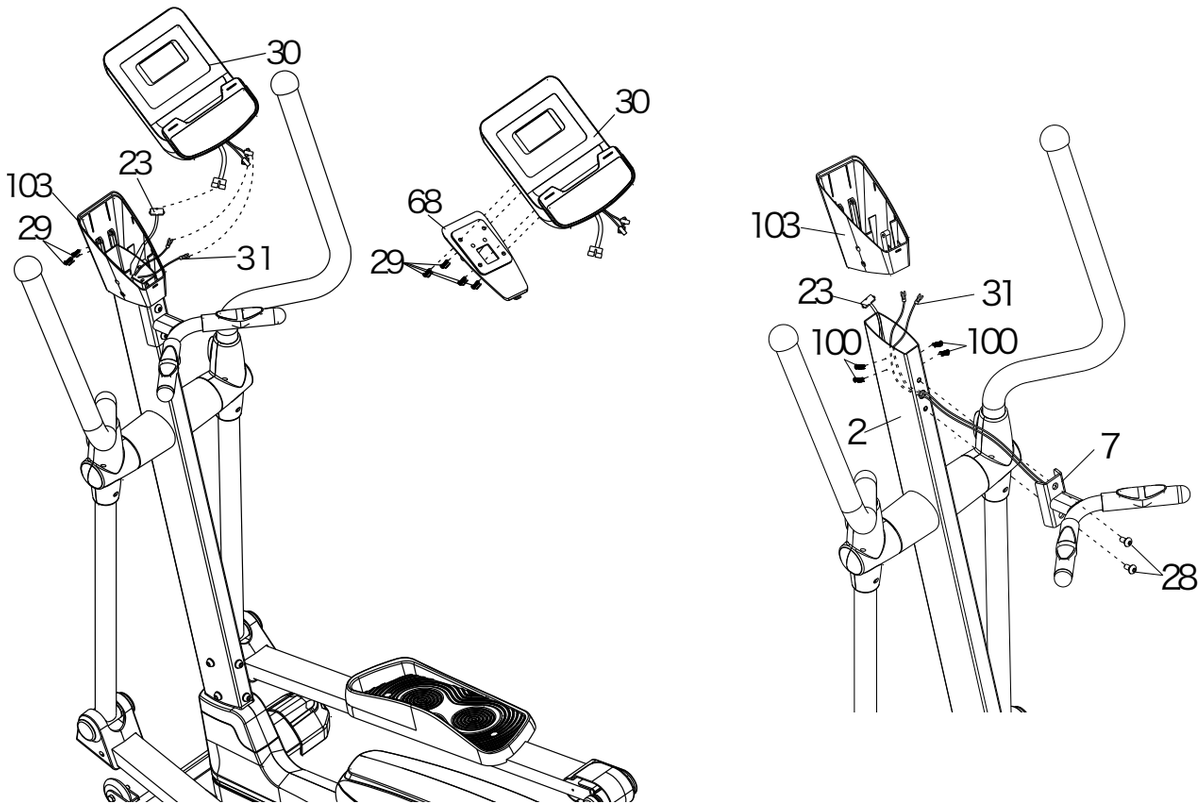
d. Rimuovere le quattro viti (100) dal tubo console (2) e utilizzarle per montare la cover supporto console B (103) sulla sommità del tubo console (2).

e. Rimuovere quattro bulloni (29) dal retro della console (30). Montare la console (30) alla cover supporto console A (68) utilizzando i bulloni (29) appena rimossi.

f. Rimuovere i due bulloni (29) dalla cover supporto console B (103). Connettere il cavo hand pulse (31) e il cavo mediano console (23) ai rispettivi cavi provenienti dalla console (30). Infilare il cavo in eccesso all'interno del tubo console (2).

g. Montare la console (30) sulla sommità della cover supporto console B (103) utilizzando i due bulloni (29).

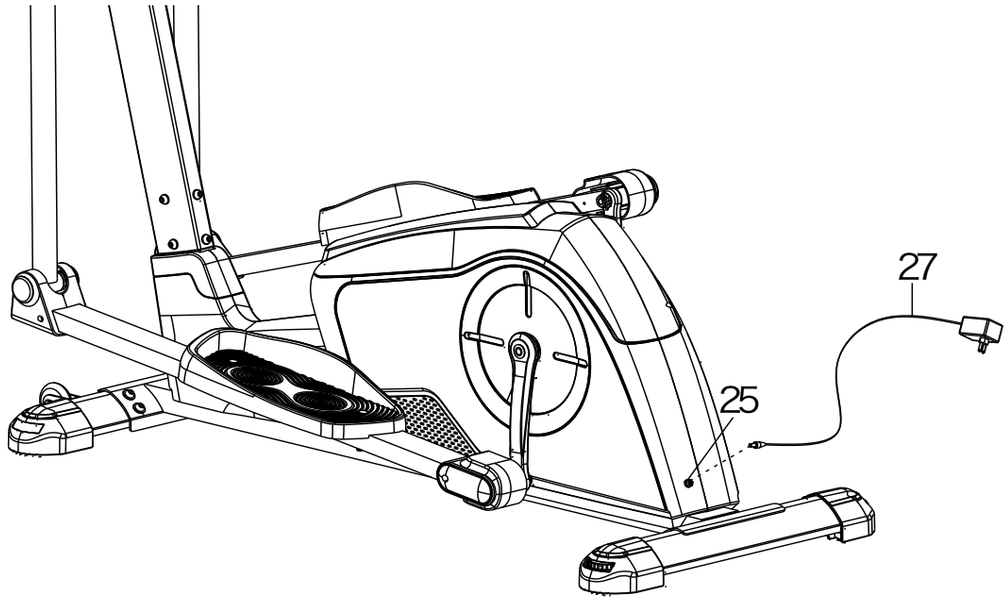
ASSEMBLAGGIO



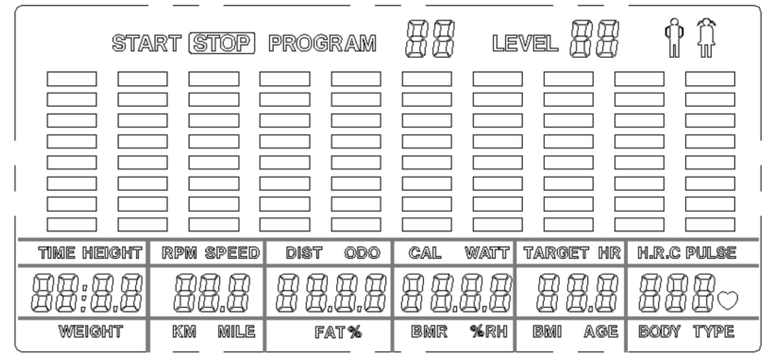
STEP 8

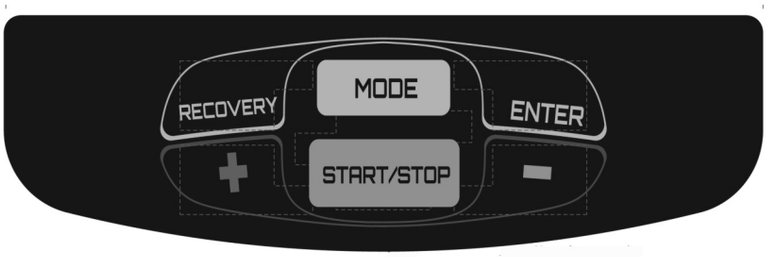
a. Inserire lo spinotto dell'alimentatore (27) nell'ingresso (25) sulla parte posteriore dell'ellittica.

b. Collegare alla rete elettrica l'altra estremità dell'alimentatore.



ISTRUZIONI COMPUTER





VISUALIZZAZIONI DEL COMPUTER

TIME (tempo): indica il tempo di allenamento in minuti e secondi. E' possibile impostare il countdown da un valore impostato a 0.

RPM (giri per minuto): indica la cadenza di pedalata per minuto.

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

DISTANCE (distanza): visualizza la distanza accumulata con ogni allenamento. E' possibile programmare il computer per impostare il countdown da un valore preimpostato.

ODO (odometro): conteggia i km di esercizio accumulati.

CAL (calorie): indica la stima delle calorie bruciate accumulate in ogni momento durante l'allenamento con incremento di 50 Cal. E' possibile impostare il countdown da un valore preimpostato a 0.

WATT: visualizza i Watt sviluppati durante l'esercizio. Range 0-999.

HRC PULSE (battiti per minuto): il computer mostra la stima dei battiti per minuto durante l'allenamento.

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

FUNZIONE DEI TASTI

TASTO START/STOP: a. Premere questo tasto per avviare o fermare l'esercizio.

b. Avvia la funzione Body Fat.

c. In modalità standby, tenere premuto il tasto per 3 secondi per un reset del computer.

TASTO ENTER

Utilizzare questo tasto per confermare il programma selezionato o il valore desiderato.

TASTO MODE

Durante l'allenamento, premere questo tasto per variare la visualizzazione delle finestre della console, da RPM a SPEED, da ODO a DIST., da WATT a CALORIES.

ISTRUZIONI COMPUTER

TASTO +

a. Nella modalità standby utilizzare questo tasto per aumentare i valori inseriti.

b. Durante la sessione di allenamento premere questo tasto per aumentare la resistenza di esercizio

TASTO -

a. Nella modalità standby utilizzare questo tasto per diminuire valori inseriti.

b. Durante la sessione di allenamento premere questo tasto per diminuire la resistenza di esercizio.

TASTO 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, selezionare il Programma 1 "Manual" spostandosi tra i programmi con i tasti +/-, premere ENTER, per confermare la scelta.

c. Se si desidera impostare i valori obiettivo utilizzare i tasti +/- per impostare il tempo, la distanza, le calorie, le pulsazioni obiettivo dell'allenamento, confermare ogni volta il valore con il tasto ENTER.

d. Al termine dell'inserimento dei vari parametri premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Variare il livello di resistenza con i tasti +/-.

e. Se si desidera utilizzare uno dei programmi di allenamento preimpostati, all'avvio scorrere tra i Programmi con i tasti +/, confermare la scelta con i tasti ENTER.

RILEVAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

- Rilevazione a contatto: Posizionando le mani sui rilevatori presenti sul manubrio potrete visualizzare il battito cardiaco in battiti per minuto (HRC)

PROGRAMMI

PROGRAMMA MANUALE

a. Selezionare il Programma 1 “Manual” spostandosi tra i programmi con i tasti +/-, premere ENTER, per confermare la scelta.

b. La finestra del tempo (TIME) comincerà a lampeggiare, variare la durata desiderata con +/- e confermare con ENTER.

c. Se lo si desidera inserire gli altri valori obiettivo.

d. Avviare l’esercizio con il tasto START/STOP.

e. Regolare lo sforzo dell’allenamento utilizzando i tasti +/-.

f. Al completamento di uno dei valori obiettivo impostati, il computer emetterà un segnale acustico e l’esercizio si fermerà. Premere il tasto START/STOP per continuare l’allenamento e completare anche gli altri parametri obiettivo eventualmente inseriti.

g. Per terminare l’esercizio premere il tasto START/STOP.

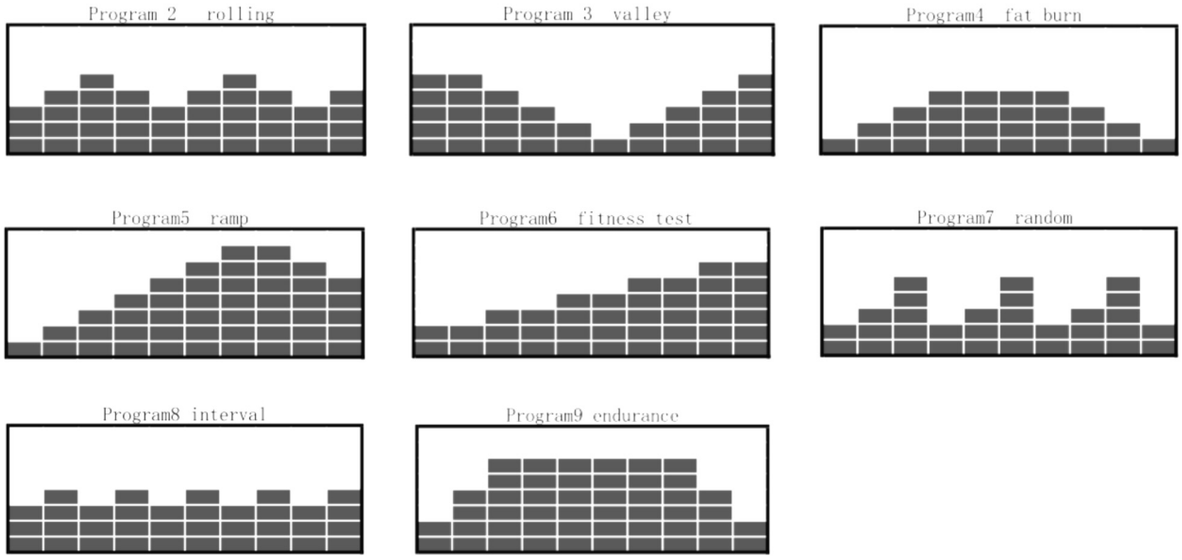
PROGRAMMI PREIMPOSTATI (P2-P9)

a. In modalità standby, premere i tasti +/- fino a selezionare il programma desiderato. Confermare con il tasto ENTER.

b. La finestra del tempo (TIME) comincerà a lampeggiare, variare la durata desiderata con +/- e confermare con ENTER

c. Se lo si desidera inserire gli altri valori obiettivo.

d. Avviare l’esercizio con il tasto START/STOP.



PROGRAMMA WATT COSTANTI (Watt control program P10)

Il programma 10 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.

a. Agire sui pulsanti +/- per selezionare il programma 10, confermare la scelta con il tasto ENTER.

b. Se lo si desidera, inserire gli obiettivi di tempo, distanza o calorie che si vogliono raggiungere con l’esercizio.

c. Variare il valore lampeggiante inserendo il livello di Watt che si desidera venga mantenuto. Confermare con ENTER.

d. Premere il tasto START/STOP per avviare il programma.

PROGRAMMI

PROGRAMMA BODY FAT (P11)

Il programma 11 consente di calcolare la percentuale di massa grassa.

a. Selezionare il programma utilizzando i tasti +/- e confermare con il tasto ENTER.

b. Inserire il proprio genere (GENDER) e confermare con ENTER.

c. Il valore dell'altezza (HEIGHT) lampeggerà, variarlo con i tasti +/- inserendo la propria e confermare con ENTER.

d. Inserire quindi il proprio peso corporeo (WEIGHT) e confermare il dato con ENTER.

f. Il dato dell'età (AGE) lampeggerà, variarlo con i tasti +/- 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 (FAT%), BMR (Basal Metabolism Ratio), BMI (Body Metabolism Ratio).

Ci sono 3 tipi di corporatura (body type) in base alla percentuale di massa grassa corporea:

tipo 1: percentuale massa grassa corporea 5-9 %

tipo 2: percentuale massa grassa corporea 10-14 %

tipo 3: percentuale massa grassa corporea 15-19 %

tipo 4: percentuale massa grassa corporea 20-24 %

tipo 5: percentuale massa grassa corporea 25-29 %

tipo 6: percentuale massa grassa corporea 30-34 %

tipo 7: percentuale massa grassa corporea 35-39 %

tipo 8: percentuale massa grassa corporea 40-44 %

tipo 9: percentuale massa grassa corporea 45-50 %

PROGRAMMI HEART RATE CONTROL (P12-P15)

(CONTROLLO DEL BATTITO CARDIACO , TARGET H.R.C., 60% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C.

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).

P12: mantiene il battito cardiaco attorno alla frequenza liberamente impostata dall'utente (target)

P13: mantiene il battito cardiaco attorno al 60% della frequenza massima teorica di pulsazioni

P14: mantiene il battito cardiaco attorno al 75% della frequenza massima teorica di pulsazioni

P15: mantiene il battito cardiaco attorno al 85% della frequenza massima teorica di pulsazioni

a. Utilizzare i pulsanti +/- per selezionare tra i programmi P12/P13/P14/P15, confermare la scelta con il tasto ENTER.

b. Il valore del tempo comincerà a lampeggiare, variarlo con i tasti +/- e confermare con il tasto ENTER.

c. Se lo si desidera inserire gli altri valori obiettivo che si vuole raggiungere durante l'esercizio.

d. Inserire la propria età utilizzando i tasti +/- e confermare con ENTER. Premere il tasto START/STOP per avviare l'esercizio.

e. La console verificherà circa ogni 10 secondi la frequenza cardiaca, se la frequenza rilevata è inferiore di 5 bpm l'obiettivo impostato, la resistenza verrà automaticamente aumentata. Se la frequenza cardiaca rilevata è superiore di 5 bpm l'obiettivo impostato, la resistenza verrà automaticamente diminuita.

f. Nel caso il countdown di un valore obiettivo impostato tra tempo/distanza/calorie termini, il computer emetterà un segnale acustico e l'esercizio si fermerà. Premere il tasto START/STOP per continuare l'allenamento e completare anche gli altri parametri obiettivo eventualmente inseriti.

PROGRAMMI

PROGRAMMI UTENTE 1, UTENTE 2, UTENTE 3, UTENTE 4.

I programmi dal P16 al P19 sono i programmi personalizzabili dagli utilizzatori.

Gli utilizzatori sono liberi di creare i valori in ordine di tempo, distanza, calorie, e il livello di resistenza in 10 colonne. I valori e i profili verranno immagazzinati nella memoria. L'utilizzatore può cambiare le impostazioni con i tasti +/- durante l'allenamento, e questo non cambierà il livello di resistenza immagazzinato nella
memoria.

a. Utilizzare i tasti +/- per selezionare un programma Utente da P16 a P19.

b. Premere ENTER per confermare ed entrare nella modalità di impostazione del programma.

c. Il tempo di esercizio lampeggerà, variarlo con i tasti +/- e confermare con ENTER.

d. La distanza lampeggerà, variarla con i tasti +/- e confermare con ENTER.

e. Le calorie obiettivo lampeggeranno, variarle con i tasti +/- e confermare con ENTER.

f. La colonna 1 comincerà a lampeggiare, utilizzare i tasti +/- per inserire la resistenza desiderata per il primo intervallo di tempo. Premere ENTER per confermare la prima colonna.

g. La colonna 2 si accenderà, seguire le istruzioni precedenti per terminare l'inserimento della resistenza fino a completare i 10 intervalli di tempo (colonne).

h. il programma personalizzato è ora memorizzato e potrà essere utilizzato successivamente.

h. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento

FUNZIONE RECOVERY (Funzione recupero):

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

a. In modalità stand-by, mettere le mani sulle placche di rilevazione cardiaca e premere il tasto RECOVERY.

b. Il computer inizierà il conteggio del tempo da 60 secondi a 0, 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

E1/E2 (ERRORE 1/ERRORE 2):
Problema al motorino, problemi nella connessione dei cavi o problema alla console.
E3 (ERRORE 3):
Problemi di connessione dei cavi. Verificare l'integrità dei cavi.
E4 (ERRORE 4):
Durante la funzione body fat i palmi delle mani non sono poggiati correttamente.

CONTROLLARE IL BATTITO CARDIACO

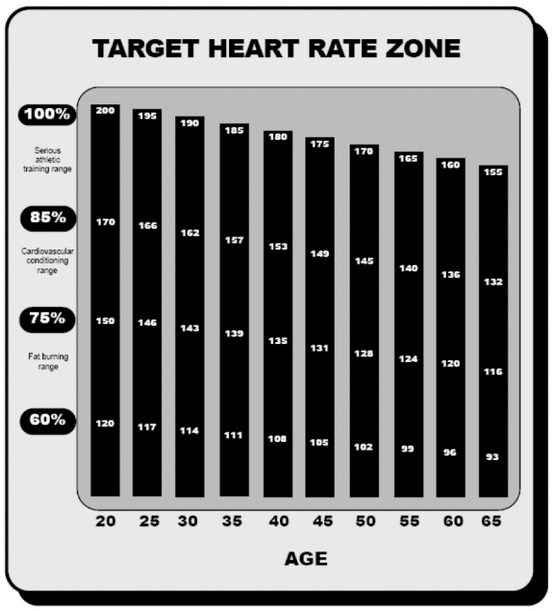
CONTROLLARE IL BATTITO CARDIACO

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 (medicine, 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 meno l' età = battito cardiaco massimo
MHZ x 60= 60% del tuo tasso di battito cardiaco massimo
MHZ x 75= 75% del tuo tasso di battito cardiaco massimo

Per esempio se hai 30 anni
220-30=190
190 x 60=114 (minimo o 60% di MHZ)
190 x 75=142 (massimo o 75% di MHZ)
Se hai 30 anni, il tuo THR sarà 114-142.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

ESERCIZIO AEROBICO

E una qualsiasi attività 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'attività aerobica può essere stimolata attraverso l'uso dei muscoli delle braccia o gambe per esempio. Il vostro cuore batte più velocemente e il respiro è più 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'intensità aerobica a 4 o 5 volte a settimana. Il riscaldamento è una parte molto importante dell'allenamento e dovrete farlo ogni volta. Prepara il vostro corpo a degli esercizi più impegnativi riscaldando i vostri muscoli, aumentando gradualmente il circolo sanguigno e il battito cardiaco e infine "consegnando" più ossigeno ai muscoli. Alla fine dell'allenamento ripete 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

Aprite 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 più 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.

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.

7

ALLUNGAMENTO DEL BUSTO

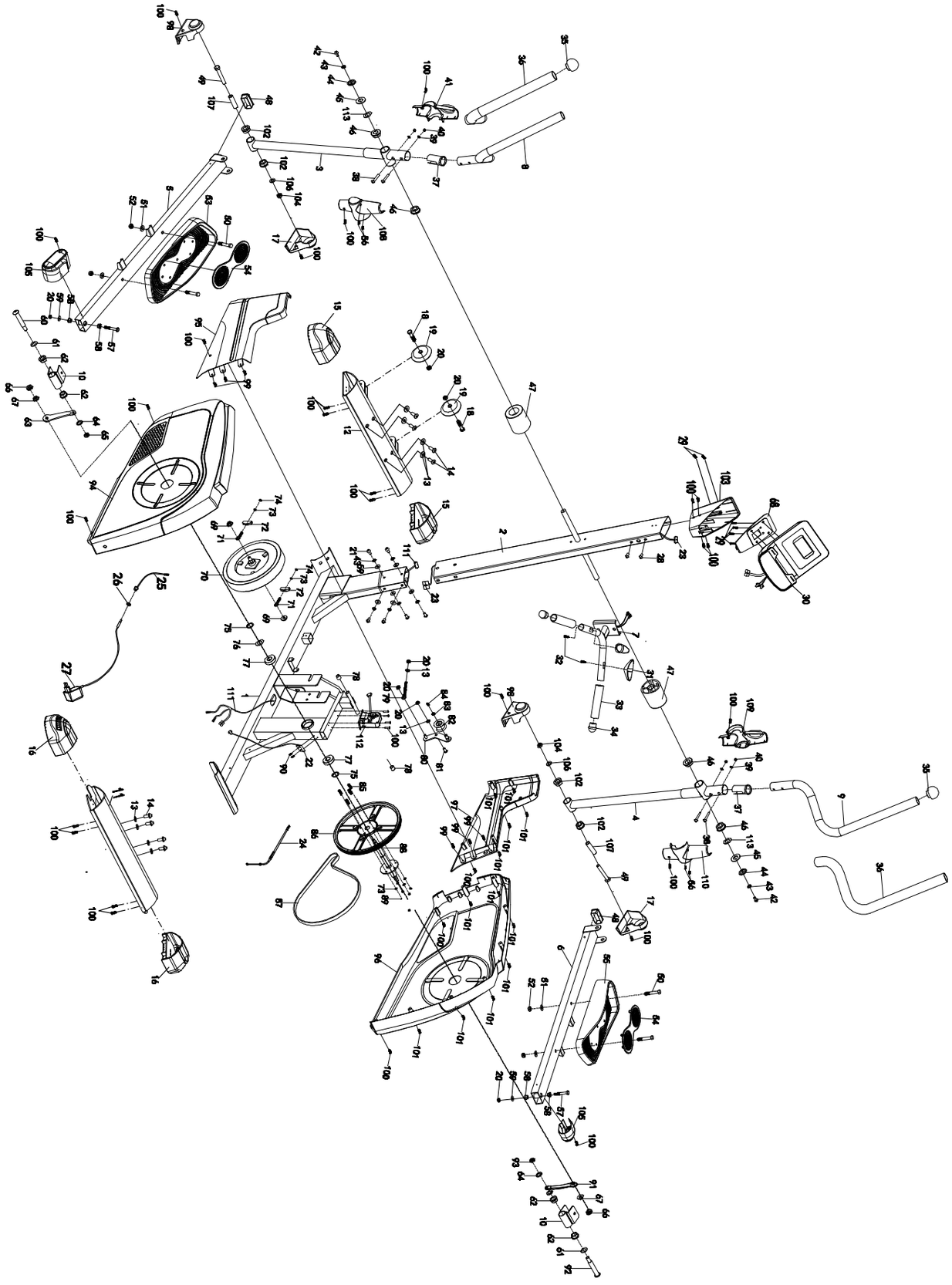
Estendete la gamba destra. Mettete la pianta del piede sinistro contro l'interno della coscia destra. Estendetevi verso la punta del piede il più possibile. Tenete la posizione per 15 secondi. Rilassate la gamba e ripetete l'operazione sull'altra gamba.

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.

ESPLOSO



LISTA DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
1	TELAIO BASE	1
2	TUBO CONSOLE	1
3	BRACCIO MANIGLIONE SINISTRO	1
4	BRACCIO MANIGLIONE DESTRO	1
5	ASSE PEDANA SINISTRA	1
6	ASSE PEDANA DESTRA	1
7	STAFFA MANUBRIO PULSAZIONI	1
8	MANIGLIONE SINISTRO	1
9	MANIGLIONE DESTRO	1
10	GIUNTO A U	2
11	PIEDE POSTERIORE	1
12	PIEDE ANTERIORE	1
13	RONDELLA	10
14	BULLONE M8X20	8
15	TAPPO PIEDE ANTERIORE	2
16	TAPPO PIEDE POSTERIORE	2
17	COVER DESTRA RACCORDO	2
18	BULLONE M8X35	2
19	RUOTA DI TRASPORTO	2
20	DADO M8	7
21	BULLONE M8X20	6
22	CAVO SENSORE	1
23	CAVO MEDIANO CONSOLE	1
24	CAVO TENSIONE	1
25	CAVO ALIMENTAZIONE	1
26	DADO ESAGONALE	1
27	ALIMENTATORE	1
28	BULLONE M8X16	2
29	BULLONE M5X10	6
30	CONSOLE	1
31	CAVO HAND PULSE	2
32	VITE	2
33	IMBOTTITURA MANUBRIO PULSAZIONI	2
34	TAPPO MANUBRIO PULSAZIONI	2
35	TAPPO MANIGLIONE	2
36	IMBOTTITURA MANIGLIONE	2
37	GUARNIZIONE DI PLASTICA	2
38	BULLONE M8X47	4
39	RONDELLA	4
40	DADO M8	4

N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
41	COVER MANIGLIONE SINISTRO B	1
42	BULLONE M8X20	2
43	RONDELLA	8
44	RONDELLA	2
45	RONDELLA	2
46	BOCCOLA	4
47	BOCCOLA	2
48	TAPPO ASSE PEDANA	2
49	BULLONE M12X80	2
50	BULLONE M10X60	4
51	RONDELLA	4
52	DADO M10	4
53	PEDANA POGGIAPIEDI SINISTRA	1
54	ANTISCIVOLO POGGIAPIEDI	2
55	PEDANA POGGIAPIEDI DESTRA	1
56	VITE	4
57	BULLONE M8X55	2
58	BOCCOLA	4
59	RONDELLA	8
60	BULLONE	1
61	RONDELLA	2
62	BOCCOLA	4
63	PEDIVELLA SINISTRA	1
64	RONDELLA	2
65	DADO	1
66	TAPPO PEDIVELLA	2
67	DADO	2
68	COVER SUPPORTO CONSOLE A	1
69	DADO	2
70	VOLANO	1
71	TENDIVOLANO M6X36	2
72	SUPPORTO A U	2
73	RONDELLA	6
74	DADO M6	2
75	CLIP A C	2
76	RONDELLA	1
77	CUSCINETTO 6004-ZZ	2
78	MANICOTTO	2
79	BULLONE REGOLATORE TENDICINGHIA	1
80	STAFFA TENDICINGHIA	1

LISTA DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
81	BULLONE M8X20	1
82	CUSCINETTO TENDICINGHIA	1
83	RONDELLA	1
84	BULLONE M6X10	1
85	BULLONE M6X15	4
86	PULEGGIA	1
88	CINGHIA	1
89	DADO M6	4
90	VITE	2
91	PEDIVELLA DESTRA	1
92	BULLONE	1
93	DADO	1
94	COVER CATENA SINISTRA	1
95	COVER DECORATIVA SINISTRA	1
96	COVER CATENA DESTRA	1
97	COVER DECORATIVA DESTRA	1

N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
98	COVER SINISTRA RACCORDO	2
99	VITE	6
100	VITE	32
101	VITE	12
102	BOCCOLA	4
103	COVER SUPPORTO CONSOLE B	1
104	DADO M12	2
105	COVER GIUNTO A U	2
106	RONDELLA	2
107	SPAZIATORE	2
108	COVER MANIGLIONE SINISTRO A	1
109	COVER MANIGLIONE DESTRO B	1
110	COVER MANIGLIONE DESTRO A	1
111	CAVO ESTENSIONE	1
112	MOTORINO	1
113	RONDELLA	2

GARANZIA

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 effettuarli.

• 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

Prodotto acquistato

Modello

N° Serie

(valevole solo per tapis roulant)

Rivenditore

Via

CAP Località

Provincia

Tel.

Fax

Data di acquisto

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@jkfitness.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 produttricedi 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

NOTE

NOTE

NOTE

JKFitness Dynamic home fitness

jk fitness srl

Via Meucci, 27
35028 Piove di Sacco
Padova / Italy
tel. + 39 049 9705312
fax. + 39 049 9711704
www.jkfitness.com
assistenzaclienti@jkfitness.it

CE RoHS compliant 2002/95/EC

gusella-adv.com