FITNESS

manuale istruzioni

ED: 06/2020

JK5078

INDICE

ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA	pag. 3
CARATTERISTICHE TECNICHE	pag. 4
ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO	pag. 4
SPOSTAMENTO E CHIUSURA DELL'ATTREZZO	pag. 7
REGOLAZIONI	pag. 8
ISTRUZIONI DEL COMPUTER	pag. 9
SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO	pag. 14
MANUTENZIONE	pag. 15
DEFATICAMENTO DOPO L'ALLENAMENTO	pag. 15
ESPLOSO	pag. 16
LISTA DELLE PARTI	pag. 17
GARANZIA	pag. 20
RICHIESTA PARTI DI RICAMBIO E ASSISTENZA	pag. 21
INFORMAZIONI AGLI UTILIZZATORI	pag. 22

ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

AVVERTENZA

QUESTO ATTREZZO É 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. Il vostro vogatore dispone di marcatura CE, in quanto ideato e costruito seguendo i migliori criteri di sicurezza, in conformità agli standard imposti dalle direttive della Comunità Europea. Ciononostante vi consigliamo di seguire durante l'utilizzo dell'attrezzo le basilari norme di sicurezza presentate in questo manuale.

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. L'AZIENDA NON SI ASSUME NESSUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI SUBITI DA E ATTRAVERSO L'UTILIZZO DI QUESTO ATTREZZO.

1. Il proprietario deve assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il suo attrezzo siano a conoscenza di tutte le prescrizioni e le indicazioni per la sicurezza descritte in questo manuale.
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 vogatore può essere utilizzato da persone di età non inferiore a 14 anni e in perfette condizioni fisiche.
4. Tenete i bambini di età inferiore ai 14 anni e gli animali domestici lontani dall'attrezzo quando vi allenate.
5. L'attrezzo deve essere sempre installato e utilizzato su di una superficie piana.
6. Indossate sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre vi allenate. Non indossate abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.
7. Controllate periodicamente il serraggio della bulloneria.
8. NON toccate le parti in movimento. La JK Fitness non si ritiene responsabile per danni arrecati dall'attrezzo a cose o persone nei seguenti casi:
   - **a**. usi impropri e non conformi alle indicazioni contenute in questo manuale.
   - **b**. utilizzo di componenti e pezzi di ricambio non originali.
   - **c**. inosservanza delle norme di sicurezza descritte in questo manuale.
   - **d**. rotture avvenute durante la fase di montaggio.

Portata massima utente 130 kg

LE PARTI IN MOVIMENTO POSSONO SCHIACCIARE E TAGLIARE, NON TOCCARE IL BINARIO DURANTE L'ALLENAMENTO.

UNA MANCATA OSSERVANZA DELLE INDICAZIONI DI ASSEMBLAGGIO E/O UTILIZZO PRESENTI NEL MANUALE D'ISTRUZIONI COMPORTERÀ LA DECADENZA DELLA GARANZIA DEL PRODOTTO.

CARATTERISTICHE TECNICHE

SISTEMA FRENANTE	ELETTROMAGNETICO - ALIMENTATORE 8V
REGOLAZIONE DELLO SFORZO	MOTORIZZATA SU 16 LIVELLI
MASSA VOLANICA	10 kg
VISUALIZZAZIONE	TEMPO / VOGATE / VOGATE PER MINUTO / DISTANZA / CALORIE / FREQUENZA CARDIACA / LIVELLO SFORZO
RILEVAZIONE PULSAZIONI	RICEVITORE WIRELESS PER FASCIA CARDIO INTEGRATO
FASCIA CARDIO	OPTIONAL
DIMENSIONI	236,5 x 53,6 x 59 cm (LxWxH)
DIMENSIONI IN POSIZIONE VERTICALE	126 x 53,6 x 153 (LxWxH)
PORTATA MAX UTENTE	130 kg
PESO NETTO	37 kg
PESO LORDO	42,5 kg

ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

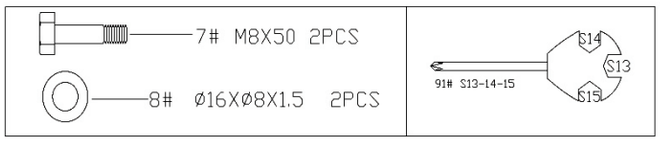
SEGUITE SCRUPOLOSAMENTE LE ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO RIPORTATE QUI DI SEGUITO. UN NON CORRETTO ASSEMBLAGGIO PUÒ ESSERE CAUSA DI MALFUNZIONAMENTO DELL'ATTREZZO E CONSEGUENTI INCIDENTI. PER COMPLETARE L'ASSEMBLAGGIO SONO NECESSARIE DUE PERSONE.

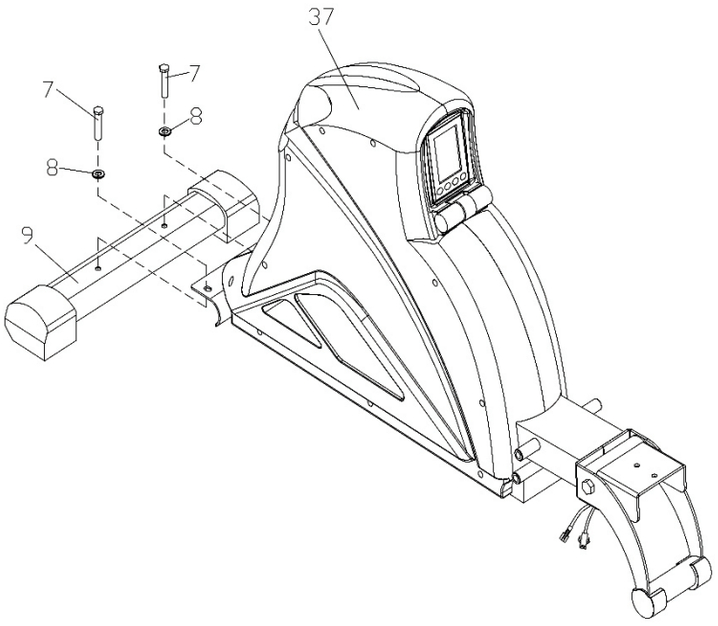
Per prima cosa aprite la scatola ed estraete tutte le parti dall'imballo.

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

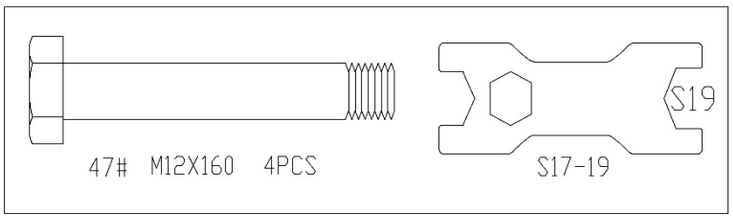
Assemblare il piede anteriore (9) al telaio principale (37) utilizzando due bulloni (7) e due rondelle (8). Fissare utilizzando la chiave a brugola (91).

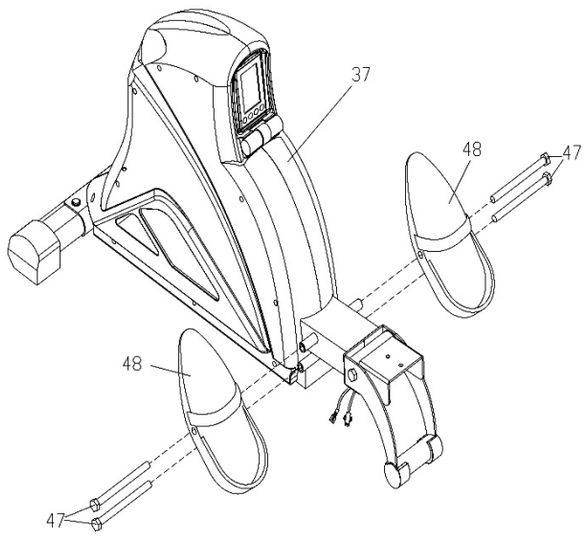




STEP 2

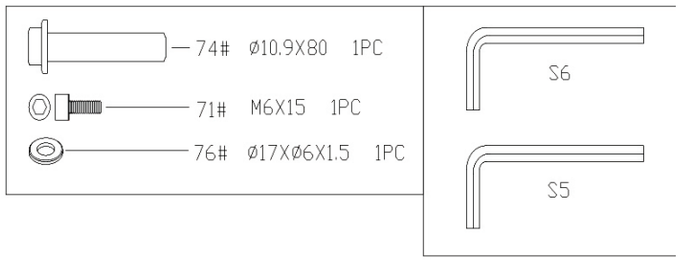
Assemblare le pedane (48) al telaio principale (37) utilizzando i bulloni (47).

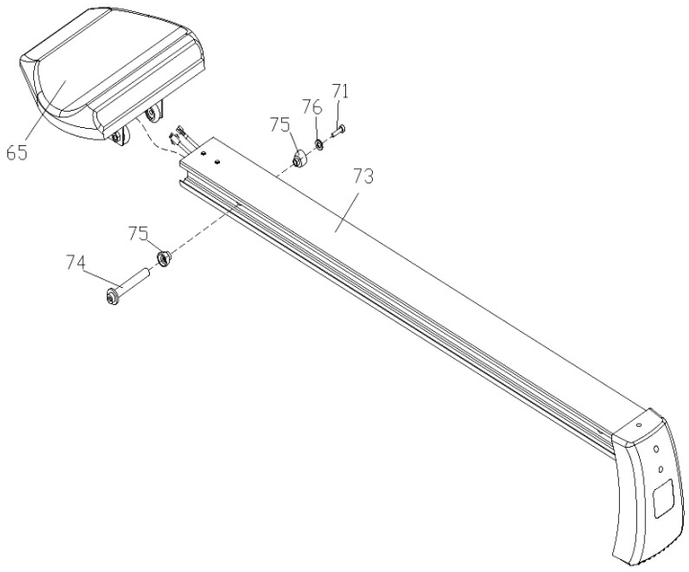




STEP 3

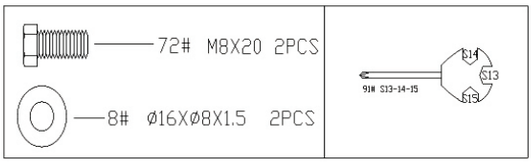
a. Montare il sellino scorrevole (69) al binario di scorrimento (73) fissandolo con il perno (74), le boccole (75), la rondella (76) e il bullone (71) servendosi delle chiavi a brugola (90 e 94).

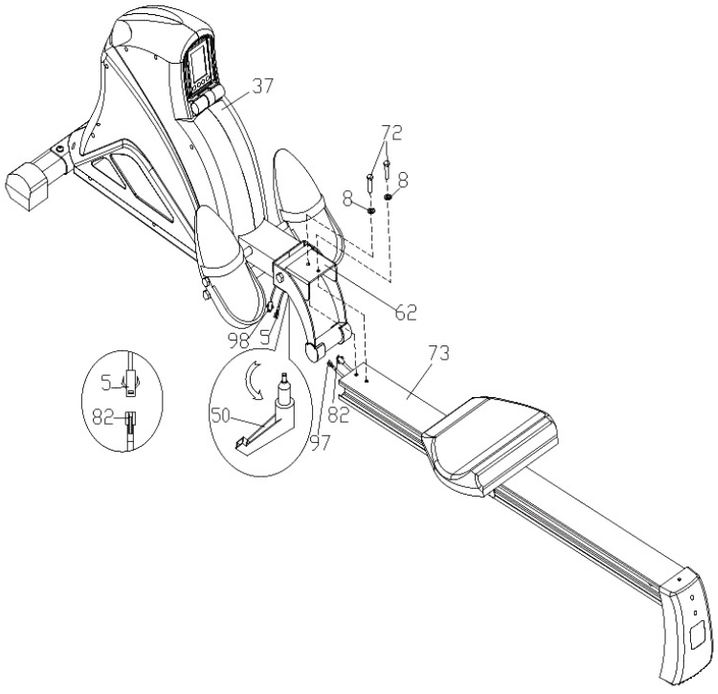




STEP 4

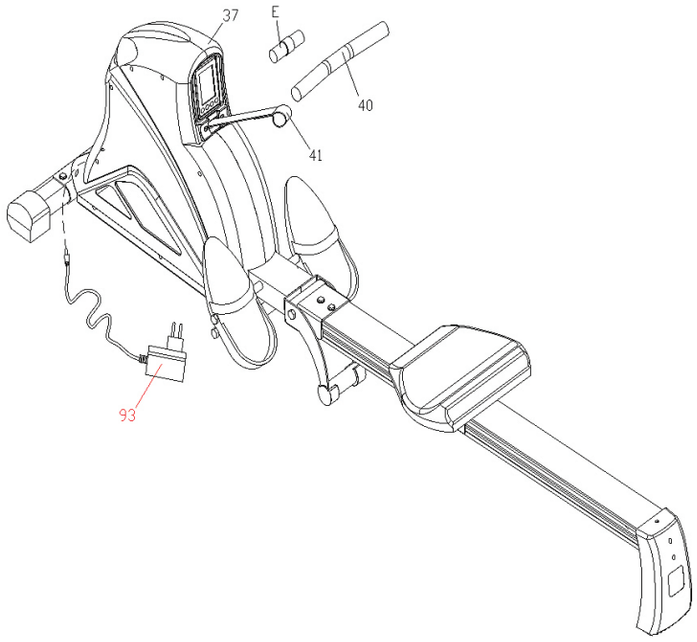
a. Connettere il cavo superiore (5) al cavo sensore (82).
b. Connettere il cavo (98) al ricevitore (97).
c. Inserire il binario di scorrimento (73) nel carrello scorrimento (62) e fissarlo con bulloni (72) e rondelle (8) servendosi della chiave a brugola (91).
d. Posizionare la manopola a L (50) sulla parte inferiore del carrello scorrimento (62) e serrarla a fondo.





STEP 5

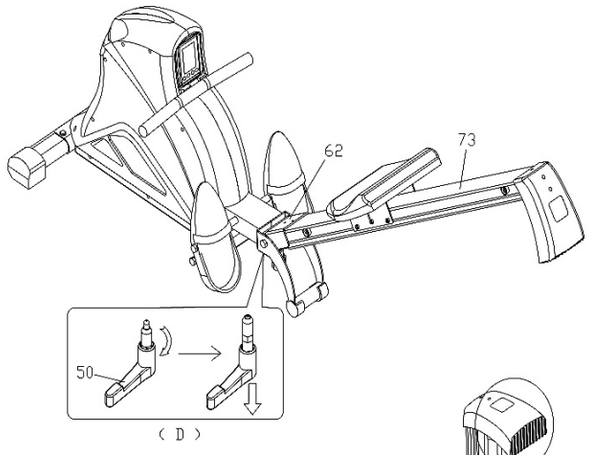
a. Estrarre la cinghia resistenza (41) dalla sede sul telaio base e fare attenzione a non rilasciarla nel foro.
b. Assemblare il maniglione (40) alla cinghia resistenza (41).
c. Inserire lo spinotto dell'alimentatore (93) nell'apposito ingresso sulla parte frontale del vogatore e la presa alla rete domestica.



SPOSTAMENTO E CHIUSURA DELL'ATTREZZO

SPOSTAMENTO DEL VOGATORE

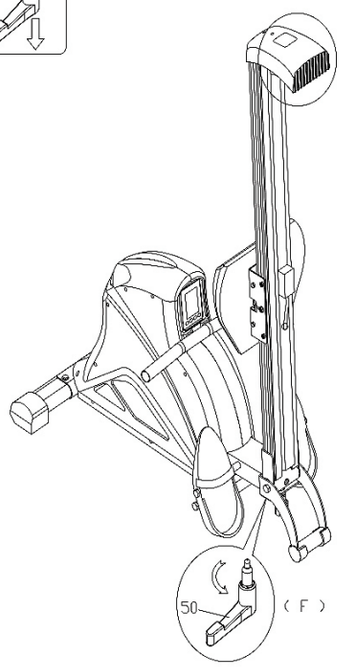
Per spostare il vogatore, afferrare il retro del binario (73) e sollevarlo inclinandolo fino a che le ruote di trasporto tocchino terra. A questo punto sarà possibile spostare a piacimento l'attrezzo facendolo scorrere sulle ruote. Raggiunto il punto desiderato abbassarlo delicatamente.



CHIUSURA DEL VOGATORE

Quando non utilizzato il vogatore può essere richiuso per occupare meno spazio.

a. Spingere in avanti il sellino per evitare che durante il sollevamento possa sbattere bruscamente.
b. Svitare la manopola a L (50) e contemporaneamente estrarla.
c. Con l'altra mano afferrare il binario di scorrimento (73) e portarlo verso la posizione verticale.
d. Quando la manopola a L (50) si separa dal carrello scorrimento (62) rilasciarla.
e. Quando il binario di scorrimento (73) raggiunge l'angolo troverà il foro sul carrello scorrimento (62) automaticamente. Fissare la manopola a L (50)



AVVERTENZA

PERICOLO PER LA CADUTA DEL SELLINO DURANTE LA CHIUSURA!

LASCIARE ALMENO 100 CM LATERALI E 150 CM SUL RETRO DEL VOGATORE PER CREARE UNO SPAZIO LIBERO ATTORNO ALL'ATTREZZO DURANTE IL SUO UTILIZZO.

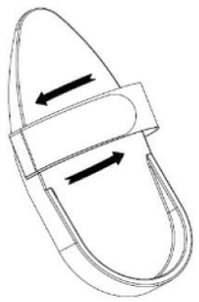
SPAZIO LIBERO
DI SICUREZZA

- **SCONSIGLIAMO DI INSTALLARE LA MACCHINA ALL'APERTO O IN IN LOCALI UMIDI.**
- **IL PAVIMENTO DEVE ESSERE PERFETTAMENTE IN PIANO.**
- **IL SOLAIO DEVE AVERE UNA PORTATA ADEGUATA AL PESO DEL PRODOTTO.**
- **CONSIGLIAMO DI PROTEGGERE I PAVIMENTI DI PREGIO CON DEGLI APPOSITI TAPPETI IN GOMMA ANTISCIVOLO ED INSONORIZZANTE.**

REGOLAZIONI

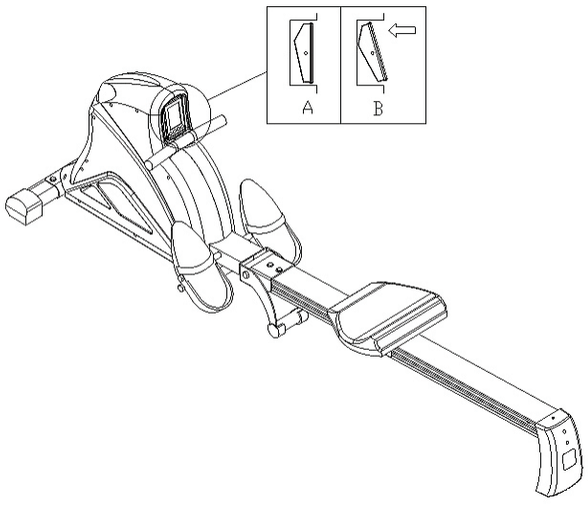
REGOLAZIONE PEDANE

Le pedane sono regolabili per adattarsi alla dimensione del piede dell'utilizzatore. Staccare l'estremità in velcro dello strap tirandolo verso l'alto. Regolare lo strap in base alla larghezza del piede e quindi richiudere il velcro.



REGOLAZIONE ANGOLO DEL COMPUTER

L'inclinazione del display è regolabile per ottenere la migliore lettura dei dati.
La Fig. A rappresenta lo stato normale.
La Fig. B rappresenta lo schermo spostato all'indietro.



ISTRUZIONI DEL COMPUTER

FUNZIONE DEI TASTI

MODE
In standby premere questo tasto per entrare nella selezione dei programmi e nella impostazione dei valori lampeggianti.
a. Quando si seleziona un programma, premere il tasto MODE per confermarlo.
b. Quando si imposta un valore premere il tasto MODE per confermarlo.
In qualsiasi modalità premere questo tasto per 2 secondi per resettare completamente il computer.

UP ▲/ DOWN ▼
In standby usare questo tasto per scorrere fra le selezioni e per aumentare e diminuire i valori.
Durante l'allenamento utilizzare questi tasti per aumentare e diminuire la resistenza.

TASTO RECOVERY
In presenza di rilevazione della frequenza cardiaca avvia il test Recovery (test sul recupero post sforzo).

VISUALIZZAZIONI DEL DISPLAY

SPM (Frequenza di vogata): Visualizza il numero di vogate. Range 0-999.

STROKES (vogate): Rileva le vogate. Range. 0-999.

TIME (Tempo): Visualizza la durata dell'allenamento. Range 0:00-99:59.
È possibile preimpostare il tempo obiettivo per la sessione di allenamento. Premere i pulsanti UP▲ / DOWN ▼ e confermare con il tasto MODE. Durante l'esercizio il tempo verrà conteggiato alla rovescia fino a raggiungere lo zero. Al termine del tempo il computer emetterà un segnale acustico ed arresterà l'esercizio.

DIST (Distanza): Visualizza la distanza percorsa. Range 0.00-9.99-99.9 km.
È possibile preimpostare la distanza obiettivo per la sessione di allenamento. Premere i pulsanti UP▲ / DOWN ▼e confermare con il tasto MODE. Durante l'esercizio la durata verrà conteggiata alla rovescia fino a raggiungere lo zero. Al termine il computer emetterà un segnale acustico ed arresterà l'esercizio.

CALORIES (calorie): Visualizza la stima delle calorie consumate. Range 0.0-99.9-999.
È possibile preimpostare le calorie obiettivo per la sessione di allenamento. Premere i pulsanti UP▲ / DOWN▼ per variare il valore e confermare con il tasto MODE. Durante l'esercizio le calorie verranno conteggiate alla rovescia fino a raggiungere lo zero. Al termine il computer emetterà un segnale acustico ed arresterà l'esercizio.

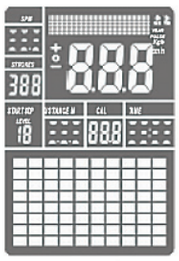
PULSE (pulsazioni): Con fascia cardiaca indossata (optional) il computer rileverà la stima della frequenza cardiaca. Range 60-220 bpm.

RESISTANCE LEVEL: Mostra l'intensità di sforzo impostata. Range 1-16 livelli.

NOTA: I valori di tempo e distanza obiettivo possono essere impostati contemporaneamente, ma in questo caso non è possibile impostare le calorie obiettivo.

FUNZIONAMENTO

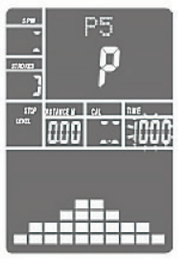
a. Inserire lo spinotto dell'alimentatore nell'apposito ingresso sul retro della bike e la presa alla rete domestica.
b. Il display si accenderà e il computer emetterà un segnale acustico.



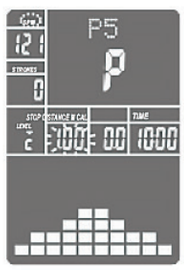
MODALITA' MANUALE

È possibile variare autonomamente l'intensità dell'esercizio.

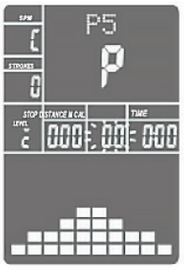
a. Spostarsi tra i programmi con i tasti UP▲/ DOWN▼ fino a visualizzare "MANUAL".
b. Premere il tasto MODE per confermare la scelta ed entrare nella impostazione dei parametri obiettivo.
c. Il valore del tempo (TIME) lampeggerà, se si desidera impostare una durata variare tale valore con i tasti UP▲ / DOWN▼ e confermare con il tasto MODE.



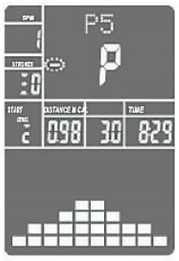
d. Il valore della distanza (DISTANCE) lampeggerà, se si desidera impostare una distanza obiettivo variare tale valore con i tasti UP ▲/ DOWN▼ e confermare con il tasto MODE.



e. Il valore delle calorie (CAL) lampeggerà, se si desidera impostare un obiettivo di calorie, variare tale valore con i tasti UP▲ / DOWN▼ e confermare con il tasto MODE.

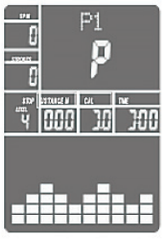


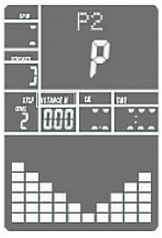
f. Quando si comincia a vogare sul display comparirà “START”.
g. Variare l’intensità di sforzo utilizzando i tasti UP ▲ / DOWN▼.

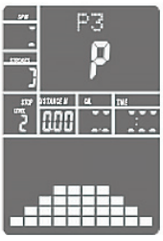


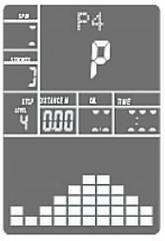
PROGRAMMI PREIMPOSTATI (P1-P6)

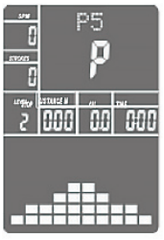
a. Spostarsi tra i programmi con i tasti UP ▲ / DOWN ▼ fino a visualizzare il programma desiderato “P1/P2/P3/P4/P5/P6”
b. Premere il tasto MODE per confermare la scelta ed entrare nella impostazione dei parametri obiettivo.
c. Il valore del tempo (TIME) lampeggerà, se si desidera impostare una durata variare tale valore con i tasti UP ▲ / DOWN ▼ e confermare con il tasto MODE.
d. Il valore della distanza (DISTANCE) lampeggerà, se si desidera impostare una distanza obiettivo variare tale valore con i tasti UP ▲ / DOWN ▼ e confermare con il tasto MODE.
e. Il valore delle calorie (CAL) lampeggerà, se si desidera impostare un obiettivo di calorie, variare tale valore con i tasti UP ▲ / DOWN ▼ e confermare con il tasto MODE.
f. Quando si comincia a vogare sul display comparirà “START”.

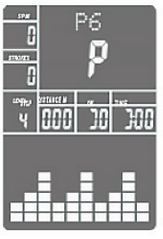












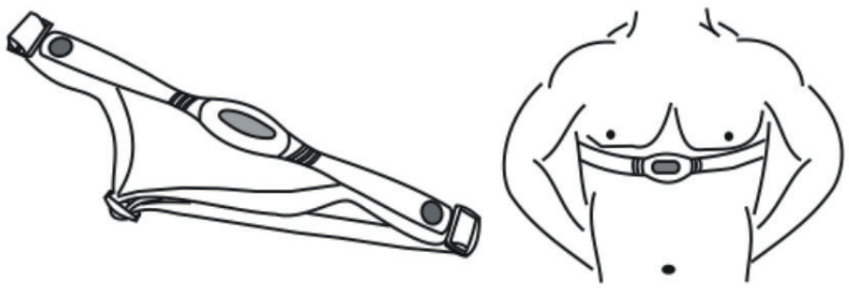
PROGRAMMI Heart Rate Control (HRC, solo con fascia toracica optional indossata)

I programmi HRC (Controllo del battito Cardiaco) sono un allenamento guidato dalle caratteristiche fisiche (resistenza cardiaca) dell’utente. Questi programmi regolano automaticamente la velocità e l’inclinazione del tappeto durante la sessione di allenamento allo scopo di mantenere il numero di pulsazioni cardiache al livello impostato.
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).
Questa frequenza cardiaca permette di bruciare le calorie derivanti dall’ossidazione dei grassi, mentre se si mantiene un regime tra il 75%-85% della Frequenza massima teorica si apporta un notevole miglioramento delle capacità aerobiche (respiratorie e cardiache). I programmi HRC funzionano solo se utilizzati indossando la fascia cardio (opzionale).

COME INDOSSARE LA FASCIA CARDIO (optional)

1. Applicare il trasmettitore alla fascia elastica usando le clip.
2. 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.
3. Stringere la fascia il più possibile evitando però che diventi troppo stretta e ostacoli il movimento.
4. Inumidire il lato interno del trasmettitore prima di iniziare l’allenamento.

5. Indossare la fascia cardio alcuni minuti prima di iniziare l'allenamento.
6. È necessario non allontanarsi più di un metro dalla console durante l'allenamento per consentire alla fascia cardio di trasmettere dei valori attendibili al ricevitore posizionato nella console.

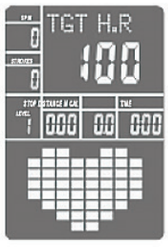


AVVERTENZA

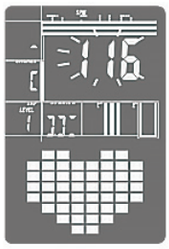
IL TRASMETTITORE SI ATTIVA AUTOMATICAMENTE NON APPENA RICEVE UN SEGNALE DAL CUORE DELL'UTENTE. SI DISATTIVA QUANDO NON RICEVE PIU' ALCUN SEGNALE. ANCHE SE IL TRASMETTITORE È RESISTENTE ALL'ACQUA PUO' ESSERE DANNEGGIATO DALL'UMIDITÀ ED È DUNQUE NECESSARIO ASCIUGARLO ACCURATAMENTE DOPO L'USO PER PROLUNGARE 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.

TARGET HEART RATE (frequenza cardiaca obiettivo libera)

a. Spostarsi tra i programmi con i tasti UP▲ / DOWN ▼ fino a visualizzare il programma desiderato "TGT H.R."



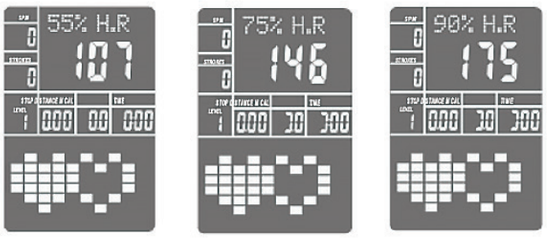
b. Premere il tasto MODE per confermare la scelta ed entrare nella impostazione dei parametri obiettivo.
c. Il valore del tempo (TIME) lampeggerà, se si desidera impostare una durata variare tale valore con i tasti UP▲ / DOWN ▼ e confermare con il tasto MODE.
d. Il valore della distanza (DISTANCE) lampeggerà, se si desidera impostare una distanza obiettivo variare tale valore con i tasti UP▲ / DOWN ▼ e confermare con il tasto MODE.
e. Il valore delle calorie (CAL) lampeggerà, se si desidera impostare un obiettivo di calorie, variare tale valore con i tasti UP▲ / DOWN ▼ e confermare con il tasto MODE.
f. La frequenza cardiaca obiettivo lampeggerà, variare il valore con i tasti UP▲ / DOWN ▼ e confermare con il tasto MODE.



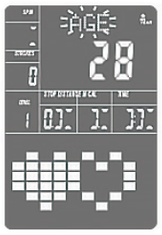
g. Quando si comincia a vogare sul display comparirà "START".

PROGRAMMI HRC 55% HR / 75% HR / 90% HR (percentuale della frequenza teorica massima)

a. Spostarsi tra i programmi con i tasti UP ▲ / DOWN ▼ fino a visualizzare il programma desiderato “55% HR / 75% HR / 90% HR”.



b. Premere il tasto MODE per confermare la scelta ed entrare nella impostazione dei parametri obiettivo.
c. Il valore del tempo (TIME) lampeggerà, se si desidera impostare una durata variare tale valore con i tasti UP ▲ / DOWN ▼ e confermare con il tasto MODE.
d. Il valore della distanza (DISTANCE) lampeggerà, se si desidera impostare una distanza obiettivo variare tale valore con i tasti UP ▲ / DOWN ▼ e confermare con il tasto MODE.
e. Il valore delle calorie (CAL) lampeggerà, se si desidera impostare un obiettivo di calorie, variare tale valore con i tasti UP ▲ / DOWN ▼ e confermare con il tasto MODE.
f. L’età lampeggerà, variare il valore con i tasti UP ▲ / DOWN ▼ e confermare con il tasto MODE.



g. Il computer calcolerà la frequenza teorica massima dell’utente a seconda dell’età.
h. Quando si comincia a vogare sul display comparirà “START”.

Durante il funzionamento il programma monitorerà la frequenza cardiaca e la confronterà con quella obiettivo. Nel caso la frequenza rilevata sia inferiore a quella obiettivo, il livello di resistenza aumenterà automaticamente. Nel caso la frequenza rilevata sia superiore a quella obiettivo, il livello di resistenza verrà diminuito.

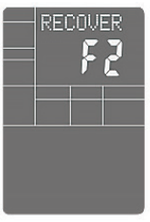
RECOVERY TEST (test sul recupero post sforzo).

Il test sul recupero post sforzo confronta la frequenza cardiaca prima e dopo l’allenamento per parametrare il livello di allenamento cardiaco nel tempo. Per il funzionamento del test indossare la fascia cardio toracica.

a. Al termine dell’allenamento premere il tasto RECOVERY per avviare il test
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



NOTA: Nel caso non sia rilevato alcun segnale di frequenza cardiaca, il test non funzionerà.

SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO

PERICOLO

1. **TENETE I BAMBINI DI ETÀ INFERIORE AI 14 ANNI E GLI ANIMALI DOMESTICI LONTANI DALL'ATTREZZO QUANDO VI ALLENATE.**
2. **L'USO DELL'ATTREZZO È SCONSIGLIATO PER CHI HA PATOLOGIE ALLA COLONNA VERTEBRALE.**
3. **AI PRIMI UTILIZZI COMINCIARE LENTAMENTE A FAMILIARIZZARE CON L'ATTREZZO E AD ACQUISTARE COORDINAZIONE NEI MOVIMENTI DI VOGATA.**
4. **MANTENERE LA CORRETTA POSTURA CON SCHIENA BEN DRITTA, EVITANDO DI SBILANCIARE IL CORPO TROPPO AVANTI O INDIETRO. SPINGERE SEMPRE CON ENTRAMBE LE GAMBE E LE BRACCIA CONTEMPORANEAMENTE PER UN ALLENAMENTO EQUILIBRATO.**

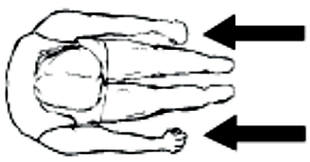
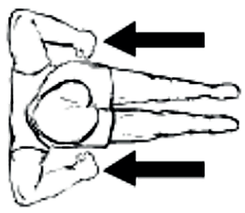
a. Sedersi sul sellino e posizionare i piedi sulle pedane, regolare strap a seconda della dimensione del piede.

b. Piegare le ginocchia e andare ad afferrare la barra di trazione con le braccia e la schiena dritte. (fig. 1)

c. Spingere il corpo all'indietro drizzando contemporaneamente schiena e gambe (fig. 2) facendo forza sulle gambe.

d. Proseguire il movimento fino a spingersi all'indietro raddrizzando contemporaneamente le gambe, in questa fase portare le braccia verso l'esterno. (fig. 3)

e. Ritornare quindi alla posizione da fig. 2 e ripetere ciclicamente le vogate.

		
FIG. 1	FIG. 2	FIG. 3

MANUTENZIONE

>> È consigliabile mantenere sempre l'attrezzo pulito e privo di polvere. Non utilizzare sostanze infiammabili o solventi per la pulizia.

>> Dopo ogni sessione di allenamento è necessario rimuovere i residui di sudore in quanto estremamente corrosivi. Utilizzare un panno in microfibra umido. Prestare attenzione a non strofinare troppo energicamente la console e i tasti.

>> Pulire anche il binario di scorrimento. Utilizzare uno spray al silicone per lubrificare le parti metalliche e il binario.

DEFATICAMENTO DOPO L'ALLENAMENTO

1

Rotazione della testa
Ruotare la testa a destra, allungando il lato sinistro del collo. Poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto tenendo la bocca aperta. Ruotare la testa a sinistra allungando il lato destro del collo. Infine, allungare la testa in avanti verso il collo.

2

Sollevamento spalle
Sollevare la spalla sinistra verso l'orecchio, poi sollevare la spalla destra verso l'orecchio mentre si sta abbassando l'altra spalla.

3

Allungamento braccia
Aprire le braccia lateralmente e sollevarle finchè non sono sopra la testa. Allungare il più possibile il braccio destro fino al soffitto. Ripetere la stessa operazione con il braccio sinistro.

4

Allungamento interno coscia
Sedetevi e fate toccare le piante dei piedi spingendo le ginocchia verso l'esterno. Tenete i piedi uniti il più possibile, continuando a spingere delicatamente le ginocchia verso l'esterno. Tenete la posizione per 15 secondi.

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

Stretching ai quadricipiti
Appoggiarsi con una mano contro il muro per mantenersi in equilibrio, con l'altra impugnare il piede sinistro e piegare la gamba fino a sentire una leggera tensione. Dopo 15 secondi cambiare gamba.

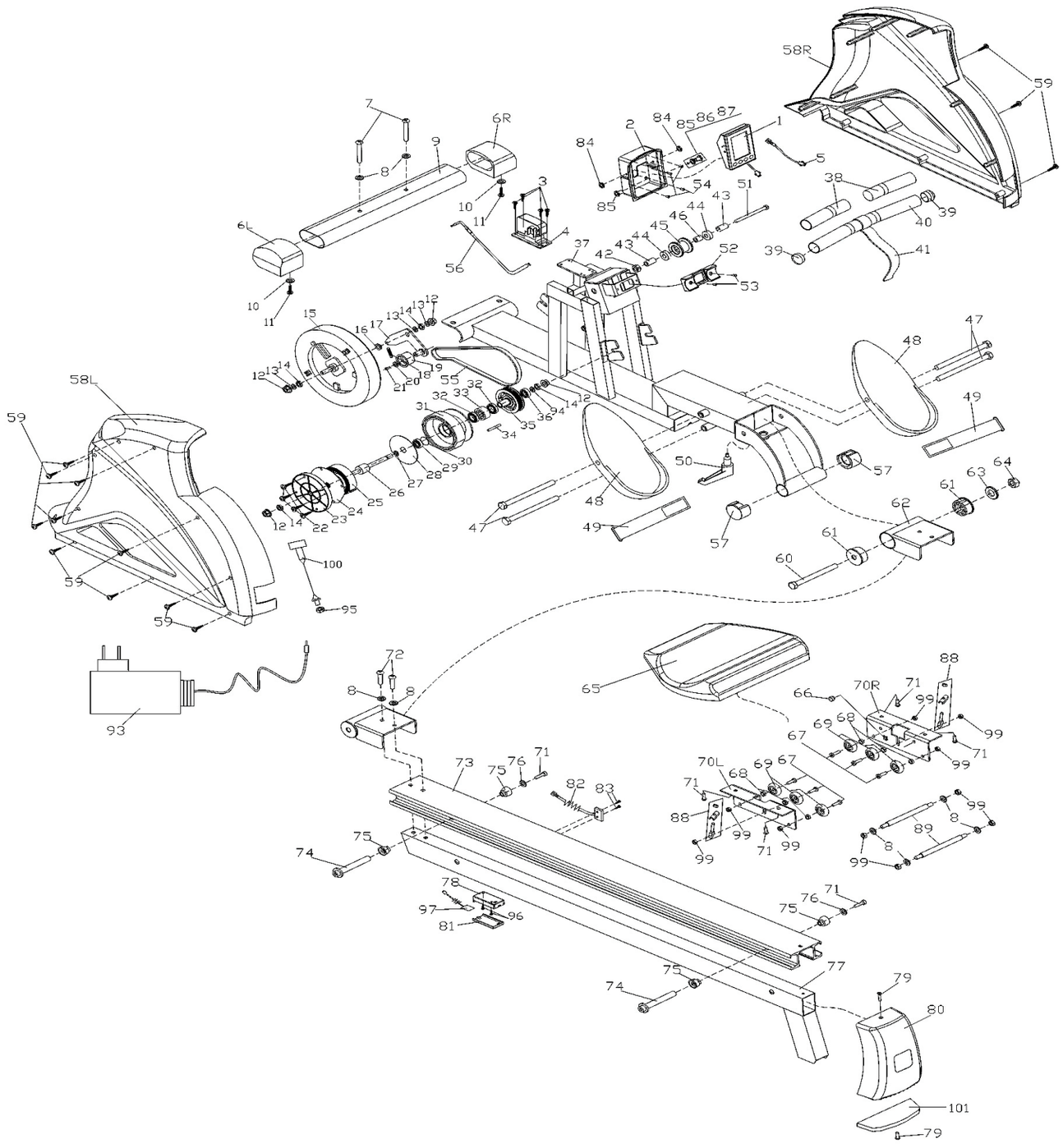
7

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

8

Allungamento polpaccio
Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Allungare la gamba destra tenendo il piede sinistro ben appoggiato a terra. Allungare per 15 secondi poi ripetere la stessa operazione con l'altra gamba.

ESPLOSO



58R
59
7
6R
9
8
2
84
85
86
87
1
5
3
10
11
4
6L
56
54
51
43
44
46
45
38
39
40
41
37
42
52
53
15
16
17
13
14
12
19
18
20
21
55
32
33
31
34
35
36
94
48
47
49
50
57
58L
59
29
30
28
27
26
25
24
23
22
61
63
64
62
60
100
95
93
72
65
66
70R
71
99
68
69
67
88
73
75
76
82
83
70L
89
74
78
97
96
81
77
79
80
101

LISTA DELLE PARTI

No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
1	COMPUTER		1
2	VANO COMPUTER		1
3	BULLONE	M5X15	4
4	MOTORINO SFORZO		1
5	CAVO SUPERIORE		1
6	TAPPO CON RUOTA DI TRASPORTO		2
7	BULLONE	M8X50	2
8	RONDELLA		8
9	PIEDE ANTERIORE		1
10	RONDELLA		2
11	BULLONE		2
12	DADO		4
13	RONDELLA		3
14	DADO		4
15	VOLANO		1
16	DADO		1
17	TENDICINGHIA		1
18	MOLLA		1
19	PULEGGIA TENDICINGHIA		1
20	RONDELLA		1
21	BULLONE	M6X12	1
22	BULLONE		4
23	SEDE ESTERNA PULEGGIA		1
24	SCHEDA		1
25	MOLLA		1
26	PERNO PULEGGIA		1
27	RONDELLA		1
28	DISCO		1
29	CUSCINETTO		1
30	SEEGER		1
31	PULEGGIA		1
32	CUSCINETTO	16003-2RS	2
33	CUSCINETTO		1
34	PERNO FISSAGGIO CINGHIA		1
35	PULEGGIA CINGHIA		1
36	CUSCINETTO	6000-2RS	1
37	TELAIO PRINCIPALE		1
38	IMBOTTITURA MANIGLIONE		2
39	TAPPO		2
40	MANIGLIONE		1
41	CINGHIA RESISTENZA		1
42	DADO	M10X1.25	1
43	CUSCINETTO		2
44	CUSCINETTO	6000Z	2
45	PULEGGIA DELLA CINGHIA		1
46	BOCCOLA		1

LISTA DELLE PARTI

No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
47	BULLONE	M12X160	4
48	PEDANA		2
49	CINGHIA FERMA PIEDI		2
50	MANOPOLA A L		1
51	BULLONE	M10X112	1
52	SUPPORTO MANIGLIONE		1
53	BULLONE	M4X10	2
54	BULLONE	M5X10	4
55	CINGHIA TRASMISSIONE		1
56	CAVO TENSIONE		1
57	TAPPO		2
58L/R	COVER CORPO MACCHINA		2
59	BULLONE		13
60	BULLONE		1
61	BOCCOLA		2
62	CARRELLO SCORRIMENTO		1
63	RONDELLA		1
64	DADO		1
65	SELLINO SCORREVOLE		1
66	MAGNETE		1
67	BULLONE	M8X28	6
68	BOCCOLA		6
69	RUOTA DI SCORRIMENTO		6
70L/R	SUPPORTO SELLINO		1set
71	BULLONE	M6X15	2
72	BULLONE	M8X202	2
73	BINARIO SCORRIMENTO		1
74	PERNO		2
75	BOCCOLA		4
76	RONDELLA		2
77	TELAIO BINARIO		1
78	COVER RICEVITORE		1
79	BULLONE	M8X15	2
80	COVER POSTERIORE		1
81	COVER RICEVITORE		1
82	CAVO SENSORE		1
83	BULLONE		2
84	DADO	M10	2
85	BULLONE	M10	2
86	SFERA DI ALLUMINIO		2
87	MOLLA		2
88	BULLONE		2
89	PERNO		2
90	CHIAVE A BRUGOLA S5	S5	1
91	CHIAVE A BRUGOLA	S13-14-15	1

LISTA DELLE PARTI

No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
92	CHIAVE MULTIFUNZIONE	S17, S19	1
93	ALIMENTATORE		1
94	SEEGER		1
95	DADO	M12	1
96	VITE		2
97	RICEVITORE WIRELESS		1
98	CAVO		1
99	DADO	M8	8
100	CAVO ALIMENTAZIONE		1
101	GOMMA ANTISCIVOLO		1

GARANZIA

ATTREZZI JK FITNESS
VALIDITÀ 24 MESI

DICHIARAZIONE DI GARANZIA DEGLI ATTREZZI
PER HOME FITNESS A MARCHIO "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.

RICHIESTA ASSISTENZA E ORDINE RICAMBI

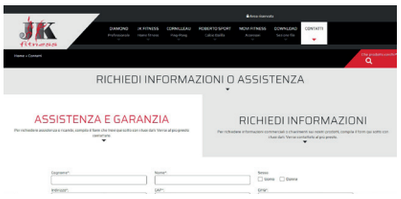
AVVERTENZA

ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA.
CONSERVARE LA PROVA D'ACQUISTO

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 ad assistenzaclienti@jkfitness.it, al numero 049 9705312 o via fax al numero 049 9711704.
Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.30 alle ore 12.30 (giorni festivi esclusi).

PER RICHIEDERE ASSISTENZA o RICAMBI compila il form on line su
www.jkfitness.com > Assistenza e garanzia



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 dell'attrezzo
- numero seriale (per i tapis roulant, le cyclettes e le ellittiche)
- scontrino fiscale o fattura d'acquisto (nel caso l'attrezzo sia ancora in garanzia)
- informazioni sul problema riscontrato o sul ricambio richiesto

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

INFORMAZIONI AGLI UTILIZZATORI

Ai sensi dell'art. 26 del Decreto Legislativo 14 marzo 2014, n. 49 "Attuazione della Direttiva 2012/19/UE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE)"

Il simbolo del cassonetto barrato, riportato sull'apparecchiatura o sulla sua confezione, indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti per permetterne un adeguato trattamento e riciclo. L'utilizzatore dovrà pertanto conferire gratuitamente l'apparecchiatura, giunta a fine vita, agli idonei centri comunali di raccolta differenziata dei rifiuti elettrici ed elettronici oppure riconsegnarla al rivenditore secondo le seguenti modalità:

- per apparecchiature di piccolissime dimensioni, ovvero con almeno un lato esterno non superiore a 25 cm, è prevista la consegna gratuita senza obbligo di acquisto presso i negozi con una superficie di vendita delle apparecchiature elettriche ed elettroniche superiore ai 400 mq. Per negozi con dimensioni inferiori, tale modalità è facoltativa.

- per apparecchiature con dimensioni superiori a 25 cm, è prevista la consegna in tutti i punti di vendita in modalità 1contro1, ovvero la consegna al rivenditore potrà avvenire solo all'atto dell'acquisto di un nuovo prodotto equivalente, in ragione di uno a uno.

L'adeguata raccolta differenziata per l'avvio successivo dell'apparecchiatura dismessa al riciclo, al trattamento e allo smaltimento ambientalmente compatibile contribuisce ad evitare possibili effetti negativi sull'ambiente e sulla salute e favorisce il riutilizzo, riciclo e/o recupero dei materiali di cui è composta l'apparecchiatura.

Lo smaltimento abusivo del prodotto da parte dell'utente comporta l'applicazione delle sanzioni di cui alla corrente normativa di legge.

APPUNTI

NOTA
I passi del montaggio e dell'utilizzo sono corredati da immagini delle componenti. I continui aggiornamenti del prodotto, volti al loro miglioramento, potrebbero far sì che tali immagini siano leggermente differenti dalle reali componenti. La sicurezza e funzionalità del prodotto sono comunque garantite.

www.jkfitness.com

© Copyright - All Rights Reserved - Vietata ogni riproduzione non autorizzata.
® JK Fitness è un marchio registrato.

FITNESS

IMPORTED BY
JK Fitness Srl

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

CE RoHS compliant 2002/95/EC