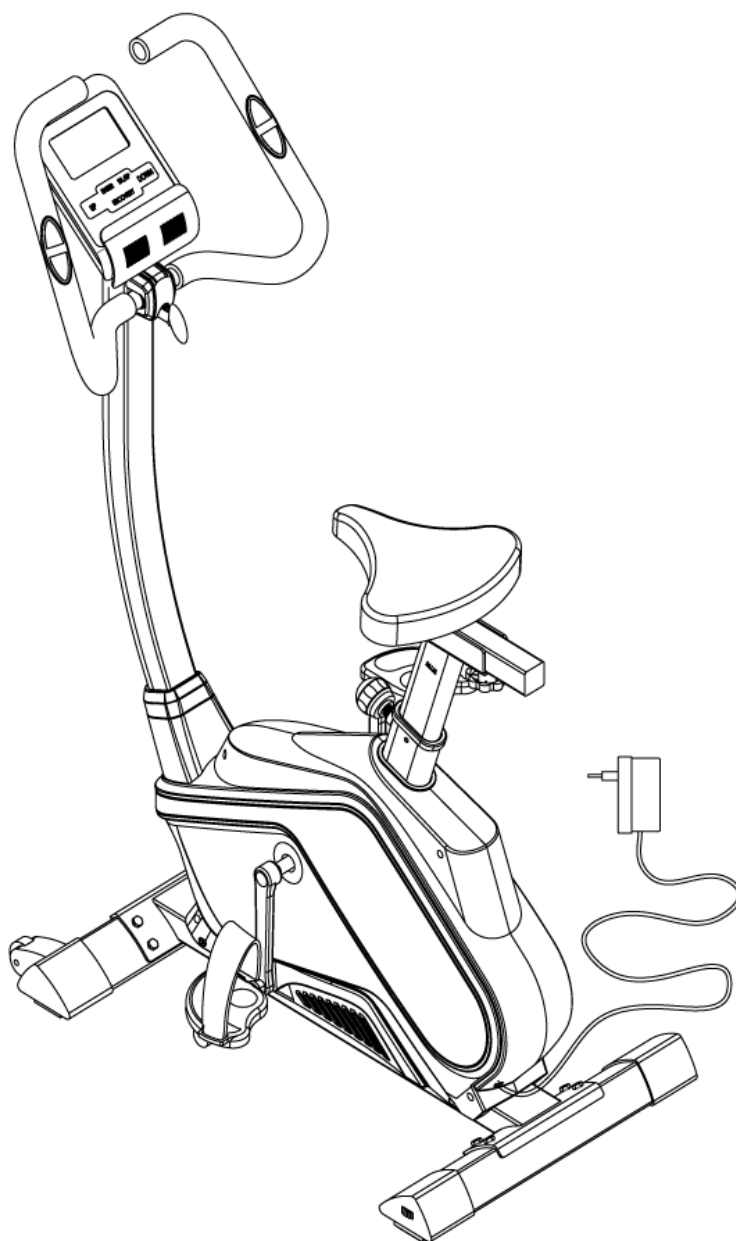


imotion

www.jkfitness.com



MANUALE ISTRUZIONI

PERFORMA 256



INDICE

INDICAZIONI PER LA SICUREZZA	pag. 4
LISTA DEI COMPONENTI	pag. 5
ASSEMBLAGGIO	pag. 6
ISTRUZIONI DEL COMPUTER	pag.11
PROGRAMMI	pag.13
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	pag.17
ESPLOSO	pag.19
LISTA DELLE PARTI	pag.20
GARANZIA	pag.21

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.

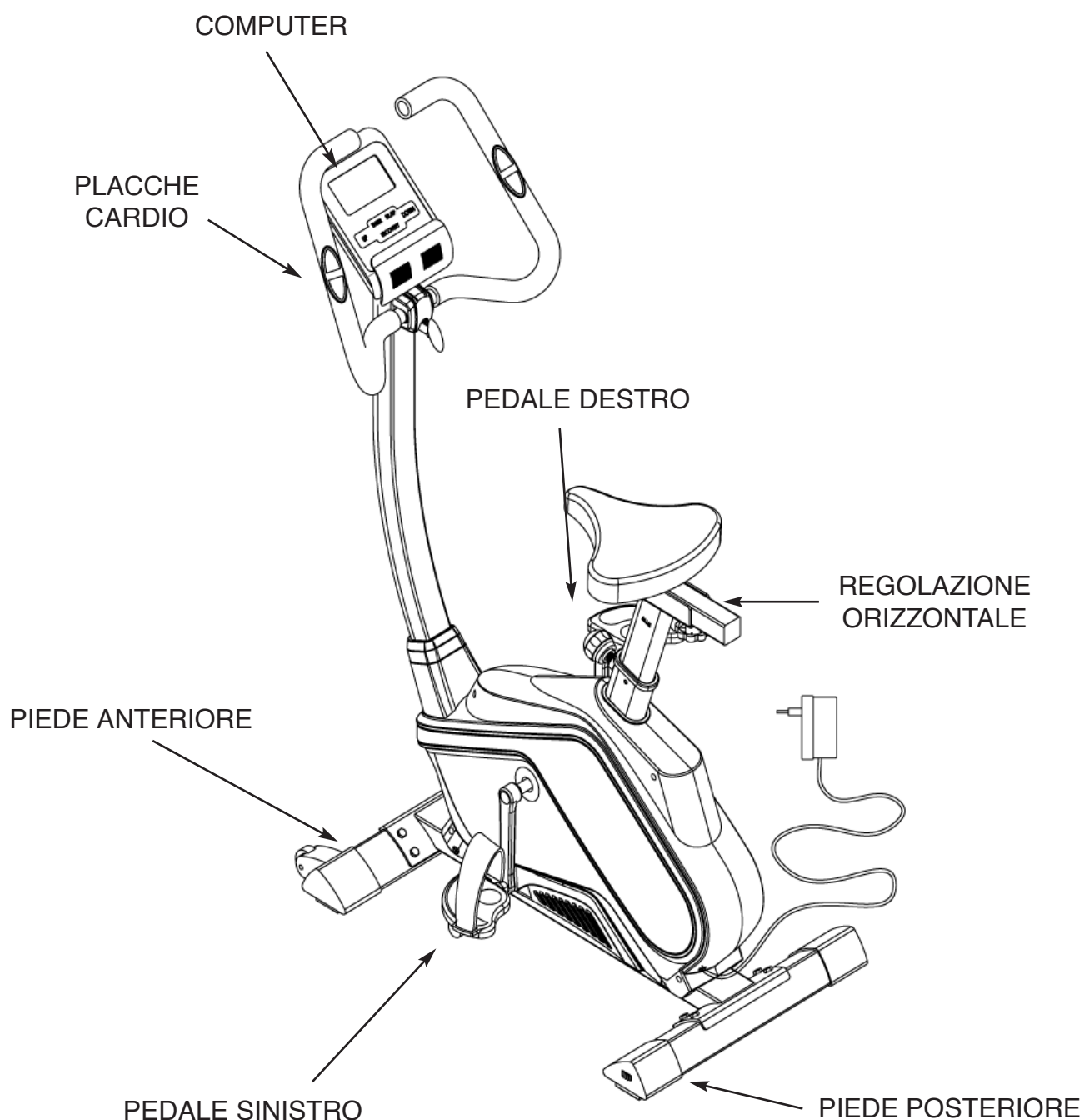
PESO MASSIMO UTENTE: 120 KG



ATTENZIONE

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

LISTA DEI COMPONENTI





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.

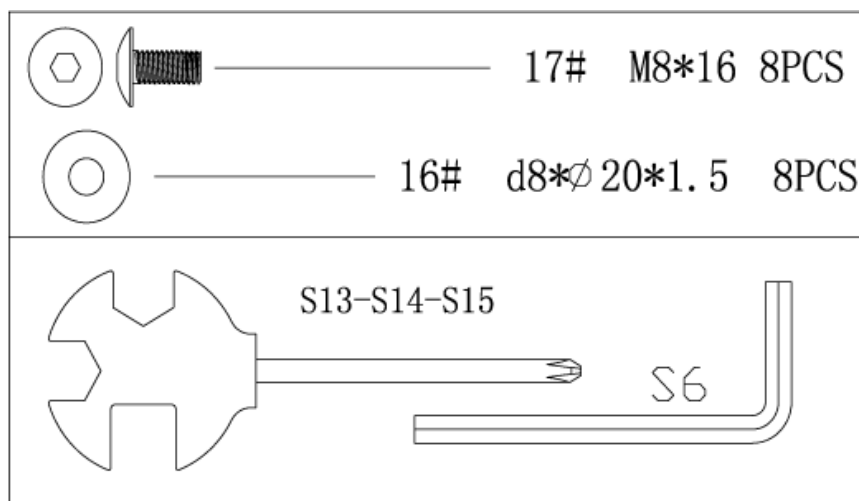
Rimuovere tutti i nastri di sicurezza e gli involucri.



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

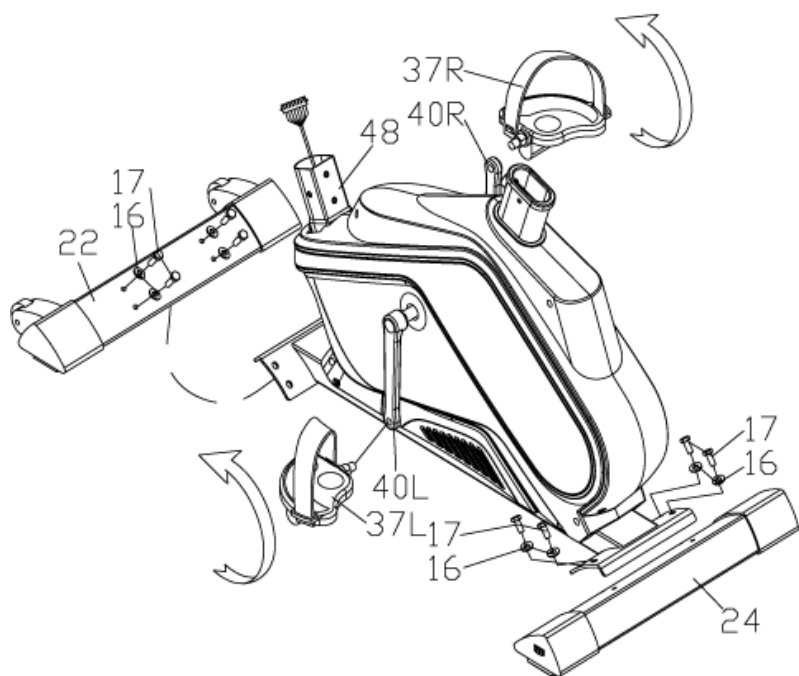


a) Assemblare il piede anteriore (22) e il piede posteriore (24) al telaio base (48) e fissarlo con bulloni (17) e rondelle (16).

b) Fissare i pedali (37LR) alle pedivelle (46LR) come da figura.

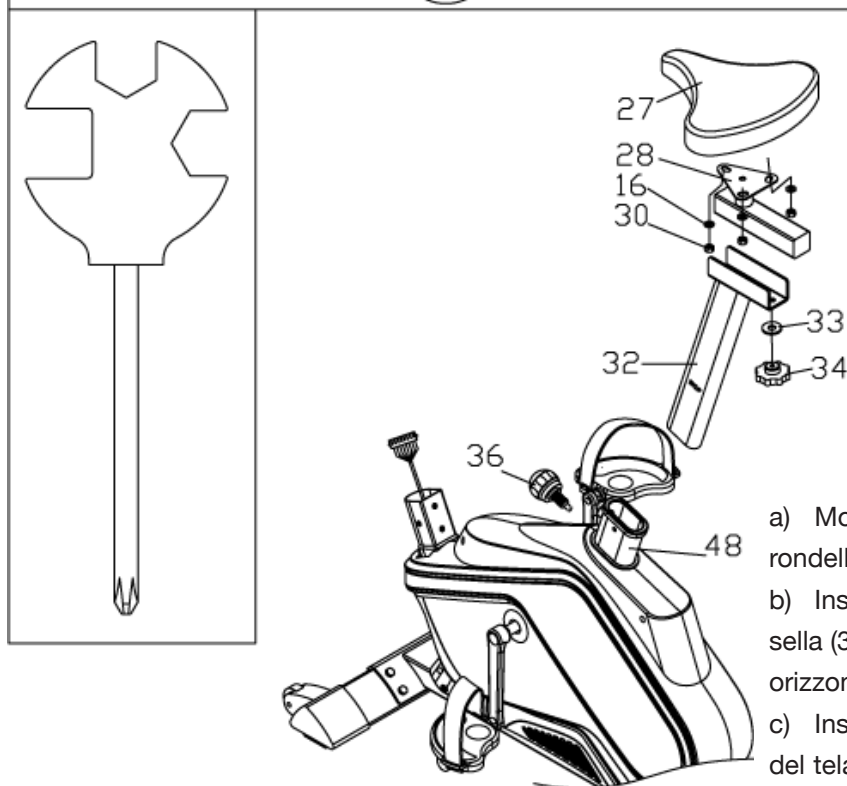
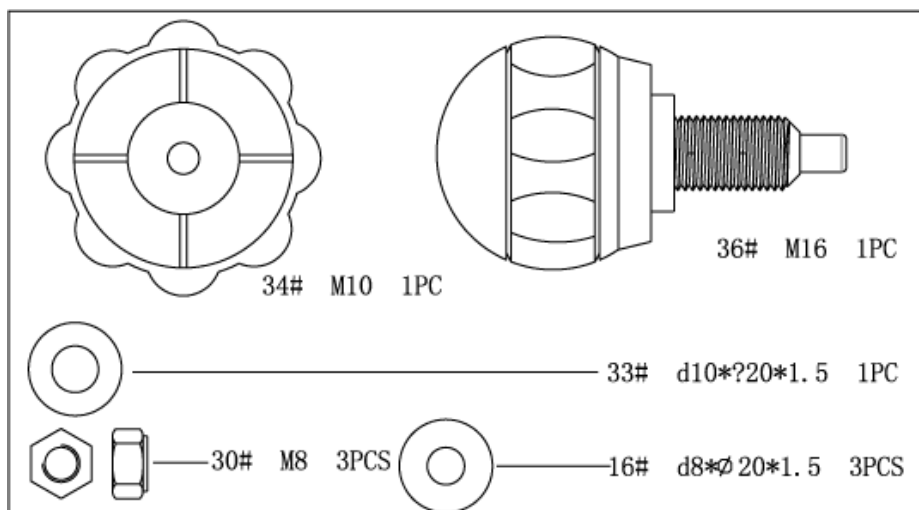
N.B.

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



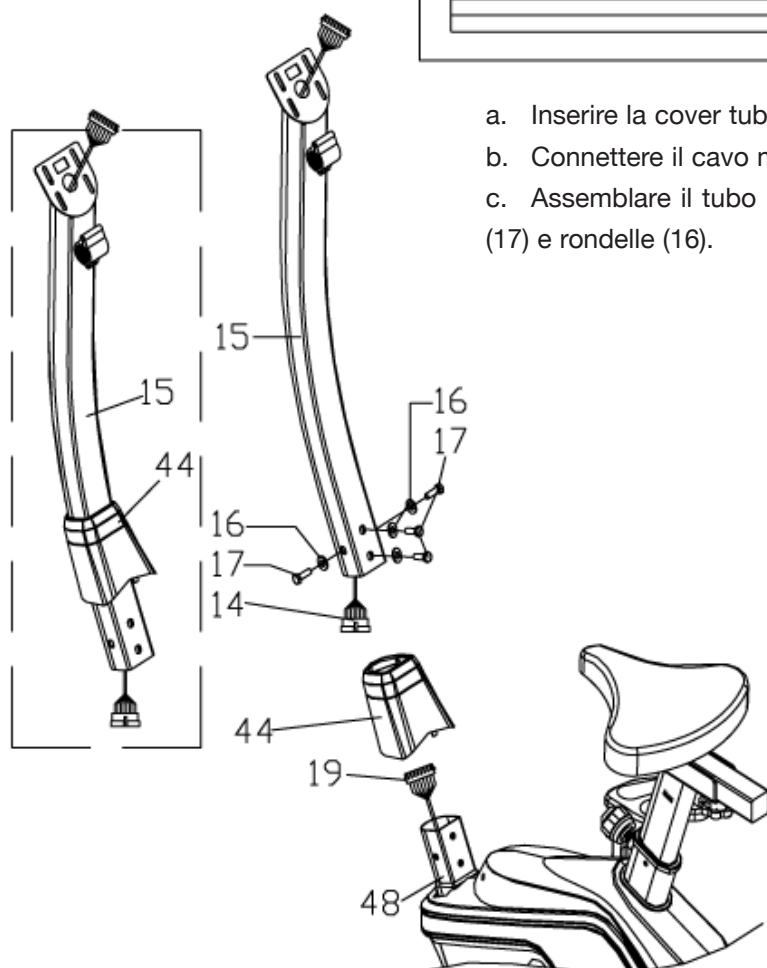
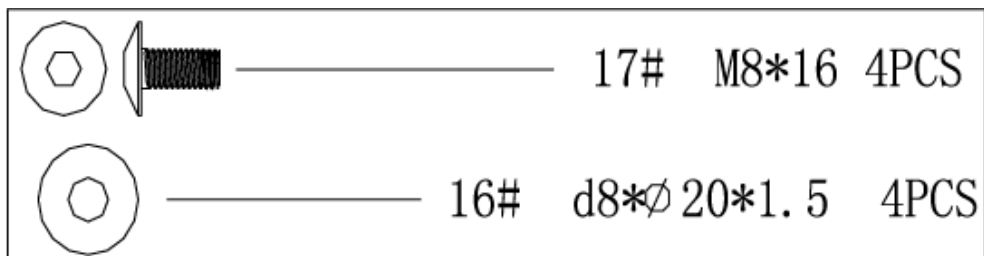
ASSEMBLAGGIO

STEP 2



- Montare la sella (27) alla slitta sella (28) con rondelle (16) e dadi (30).
- Inserire la slitta sella (28) sul piantone tubo sella (32), e fissarla con la manopola regolazione orizzontale sella (34) e la rondella (33).
- Inserire il piantone tubo sella (32) nella sede del telaio base (48).
- Regolare la sella all'altezza desiderata e fissarla con la manopola regolazione verticale sella (36) allineando il foro del piantone tubo sella (32) al perno della manopola (36).

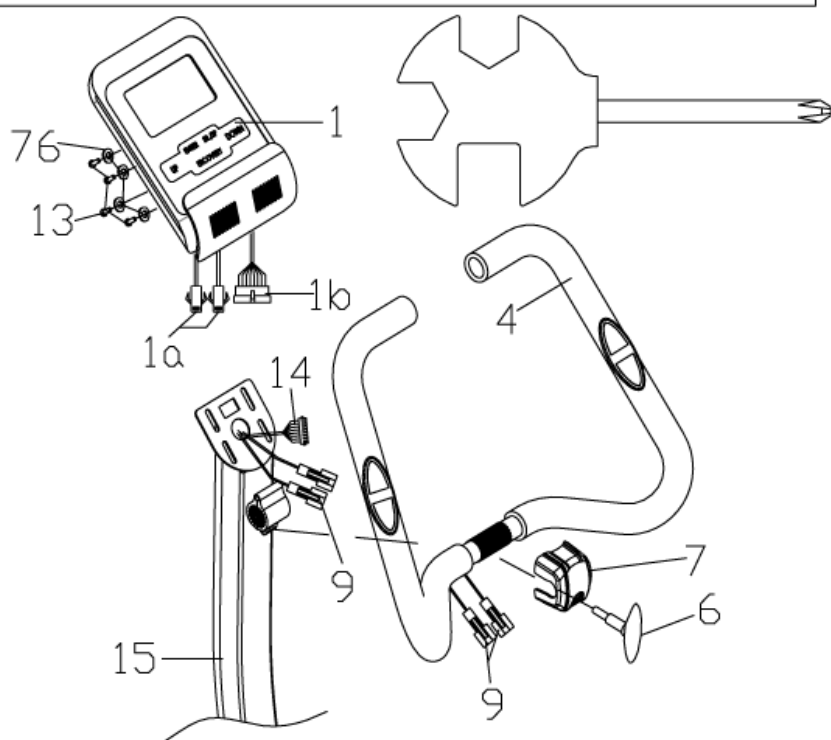
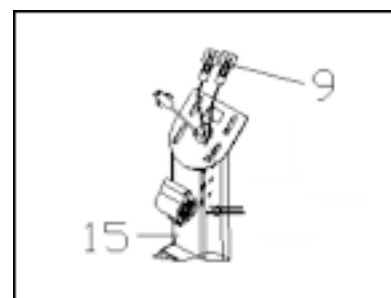
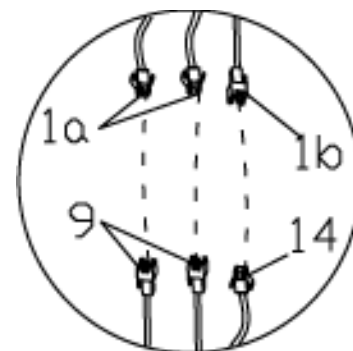
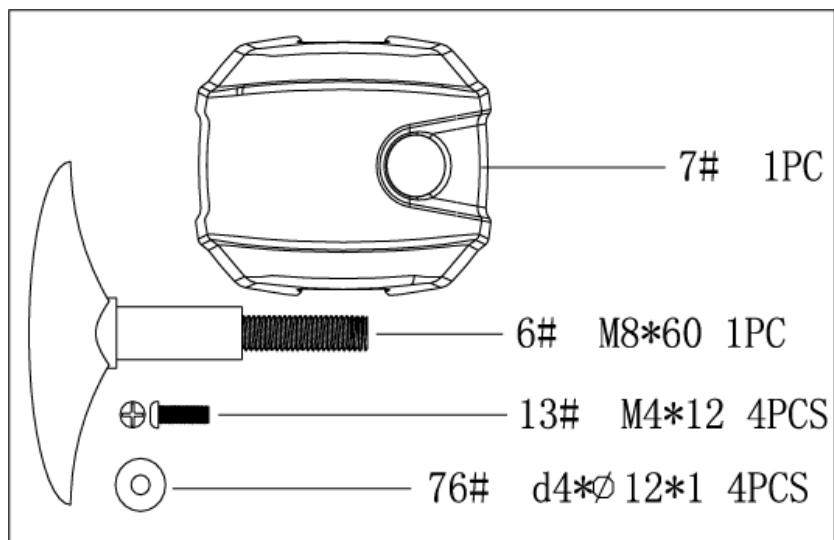
STEP 3



- Inserire la cover tubo manubrio (44) nel tubo manubrio (15).
- Connettere il cavo mediano (14) e il cavo inferiore (19).
- Assemblare il tubo manubrio (15) al telaio base (48) con bulloni (17) e rondelle (16).

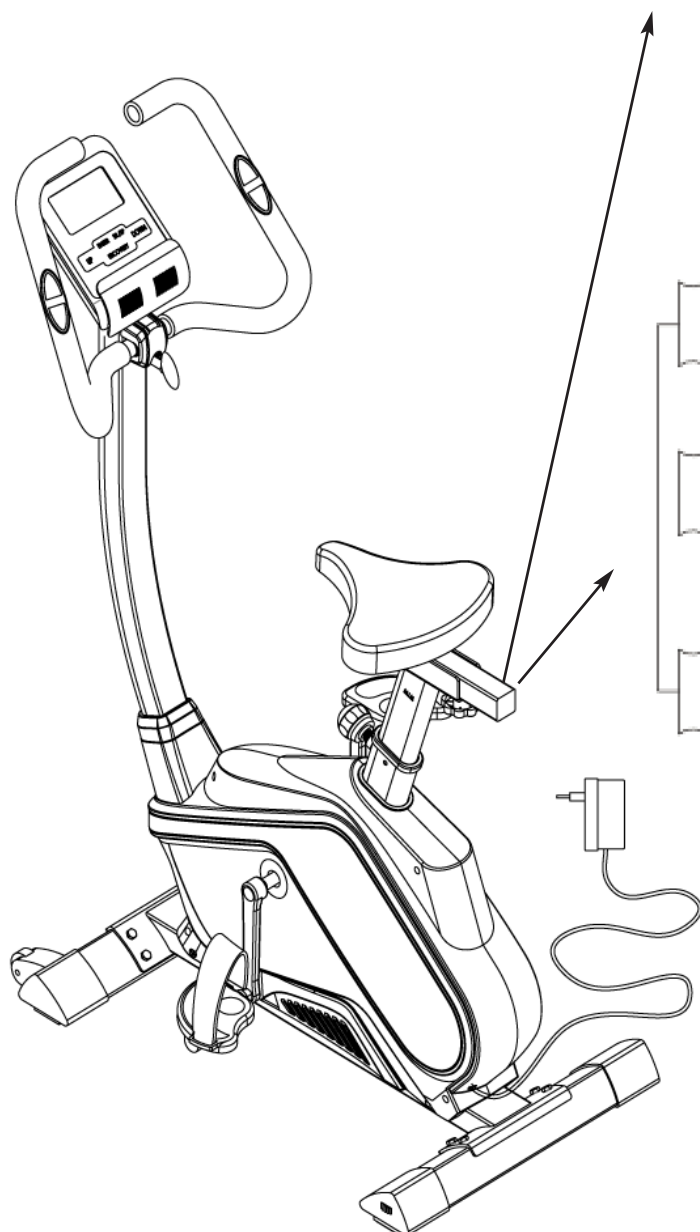
ASSEMBLAGGIO

STEP 4

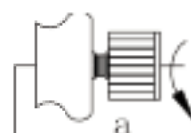


- Connettere i cavi hand pulse (9) provenienti dal manubrio (4) con quelli (1a) provenienti dal computer (1).
- Connettere il cavo mediano sensore (14) al cavo sensore (1b) proveniente dal computer.
- Installare il computer (1) sul tubo manubrio (15) utilizzando bulloni (13) e rondelle (76).
- Prima di installare il manubrio inserire il cavo in eccesso all'interno del foro del tubo manubrio (15).
- Montare il manubrio (4) sul tubo manubrio (15) utilizzando la manopola regolazione manubrio (6) e la cover anteriore manubrio (7).

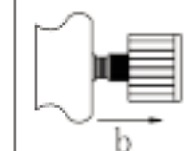
Per regolare orizzontalmente la sella:
Agire sulla manopola sulla slitta sella.



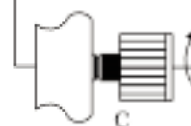
Per regolare l'altezza della sella:



a. Svitare la manopola in senso antiorario.

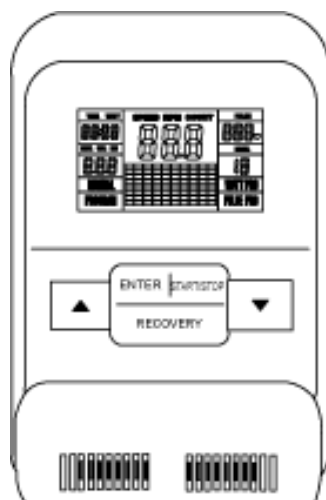


b. Tirare la manopola verso di se e regolare la sella all'altezza desiderata sul foro desiderato.



c. Rilasciare la manopola e riavvitarla

ISTRUZIONI DEL 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. Una volta che il tempo è arrivato 0:00, il computer emetterà un beep, e ricomincerà il conteggio. Range 00:00-99.59.

DIST. (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 0-999 Km.

SPEED (velocità): Indica la velocità di allenamento in km/h. Range 0-99.9 Km/h

PULSE (pulsazioni): Il computer mostra i battiti per minuto durante l'allenamento. Se non c'è nessun segnale di pulsazioni il computer mostrerà 0 nella relativa finestra. Range 60-240 bpm.

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

CALORIES (calorie): Indica la stima delle calorie bruciate accumulate in ogni momento durante l'allenamento. E' possibile impostare il countdown da un valore preimpostato a 0. Una volta che le calorie saranno arrivate a 0, il computer emetterà un beep, e ricomincerà il conteggio. Range 0-990 cal.

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

RPM (giri per minuto): Visualizza la cadenza della pedalata. Range 0-999

FUNZIONE DEI TASTI

ENTER

- Utilizzare questo tasto per confermare il programma selezionato.
- Durante l'impostazione dei valori obiettivo, premere ENTER per confermare il valore desiderato.
- Durante il funzionamento premere ENTER per variare i parametri visualizzati tra Velocità (SPEED)/Giri per minuto (RPM) o Tempo (TIME)/WATT o Distanza (DIST)/ Calorie (CAL).

START/STOP

- Premere questo tasto per avviare o fermare l'esercizio.
- Tenere premuto il tasto per 2 secondi per un reset del computer.

TASTO ▲

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

TASTO ▼

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

- Inserire l'adattatore e il computer emetterà un beep e si accenderà nella modalità manuale.
- Per avviare la modalità manuale, premere ENTER, poi utilizzare i tasti ▲/▼ per impostare il tempo, la distanza, le calorie, le pulsazioni obiettivo dell'allenamento e premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Variare il livello di resistenza con i tasti ▲/▼.
- Selezionare un programma utilizzando i tasti ▲/▼ e confermare la selezione con il tasto ENTER.

RILEVAZIONE 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: utilizzare la fascia toracica (optional) come segue:
 - attaccare il trasmettitore alla fascia elastica usando le clip.
 - 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.
 - Stringere la fascia il più possibile evitando però che diventi troppo stretta e ostacoli il movimento.
 - Inumidire il lato interno del trasmettitore prima di iniziare l'allenamento.
 - 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.

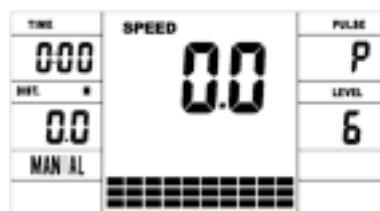
SLEEP MODE: Il computer entrerà nella modalità "sleep" quando non c'è segnale di input e non viene premuto nessun pulsante per 4 minuti. Premendo un tasto qualsiasi il computer si riaccenderà.

PROGRAMMI



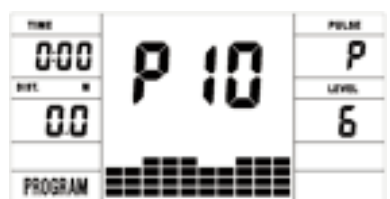
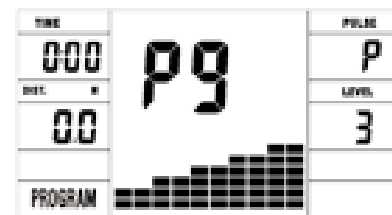
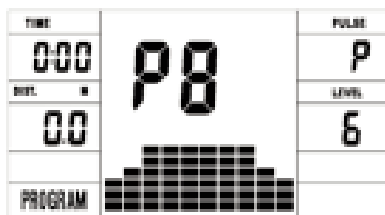
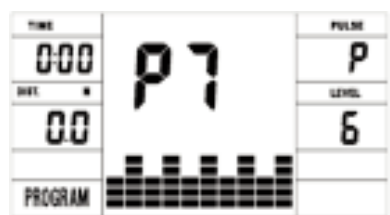
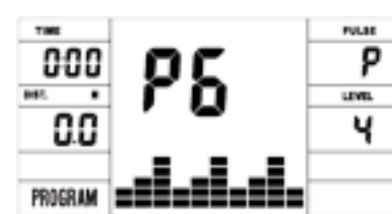
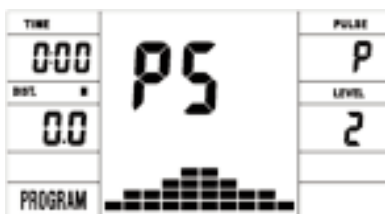
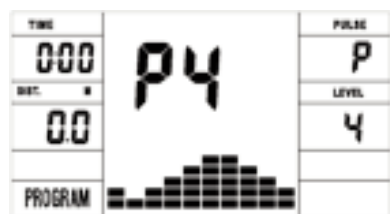
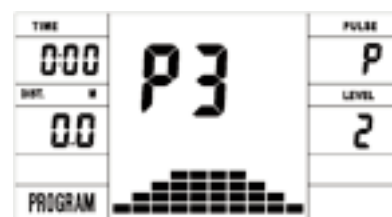
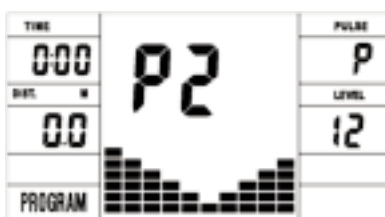
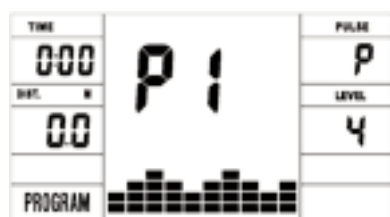
MODALITA' MANUALE

- All'avvio il computer propone la modalità "Manual", confermare con il tasto ENTER
- Il tempo comincerà a lampeggiare, variare la durata desiderata con ▲/▼ e confermare con ENTER.
- La distanza comincerà a lampeggiare, variare la distanza obiettivo con ▲/▼ e confermare con ENTER.
- Le calorie cominceranno a lampeggiare, variare le calorie obiettivo con ▲/▼ e confermare con ENTER.
- Avviare l'esercizio con il tasto START/STOP.
- Regolare lo sforzo dell'allenamento utilizzando i tasti ▲/▼.
- Per terminare l'esercizio premere il tasto START/STOP.



PROGRAMMI PREIMPOSTATI

- In modalità standby, premere i tasti ▲/▼ fino a selezionare il programma desiderato. Confermare con il tasto ENTER
- Il tempo comincerà a lampeggiare, variare la durata desiderata con ▲/▼ e confermare con ENTER.
- La distanza comincerà a lampeggiare, variare la distanza obiettivo con ▲/▼ e confermare con ENTER.
- Le calorie cominceranno a lampeggiare, variare le calorie obiettivo con ▲/▼ e confermare con ENTER.
- Avviare l'esercizio con il tasto START/STOP.



PROGRAMMI UTENTE 1, UTENTE 2, UTENTE 3, UTENTE 4, UTENTE 5

I programmi dal P11 al P15 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.

- Utilizzare i tasti ▲/▼ per selezionare un programma Utente da P11 a P15.
- Premere ENTER per confermare ed avviare la entrare nella modalità di impostazione del programma.
- Il tempo di esercizio lampeggerà, variarlo con i tasti ▲/▼ e confermare con ENTER.
- La distanza lampeggerà, variarla con i tasti ▲/▼ e confermare con ENTER.
- Le calorie obiettivo lampeggeranno, variarle con i tasti ▲/▼ e confermare con ENTER.
- 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.
- 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 programma personalizzato è ora memorizzato e potrà essere utilizzato successivamente.
- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento

TIME	000	P 11	PULSE	P
DIST.	00	U 1	LEVEL	1

TIME	000	P 12	PULSE	P
DIST.	00	U 2	LEVEL	1

TIME	000	P 13	PULSE	P
DIST.	00	U 3	LEVEL	1

TIME	000	P 14	PULSE	P
DIST.	00	U 4	LEVEL	1

TIME	000	P 15	PULSE	P
DIST.	00	U 5	LEVEL	1

PROGRAMMA WATT COSTANTI (Watt program)

Il programma 16 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.

TIME	000	P 16	PULSE	P
DIST.	00		LEVEL	6
			WATT PRO	

- Agire sui pulsanti ▲/▼ per selezionare il programma P16, confermare la scelta con il tasto ENTER.
- Se lo si desidera, inserire gli obiettivi di tempo, distanza o calorie che si vogliono raggiungere con l'esercizio.
- Variare il valore lampeggiante inserendo il livello di Watt che si desidera venga mantenuto. Confermare con ENTER.
- START/STOP per avviare il programma.

PROGRAMMI



PROGRAMMA HEART RATE CONTROL (Pulse program)

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

55% H.R.C., 75% H.R.C., 95% H.R.C., TARGET 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).

I programmi dal 17 al 19 sono i programmi per il controllo delle pulsazioni il programma 20 è il programma per il target del battito cardiaco.

P17: mantiene il battito cardiaco attorno al 55% della frequenza massima teorica di pulsazioni

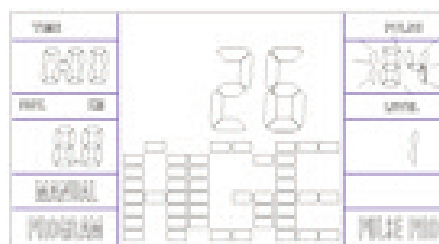
P18: mantiene il battito cardiaco attorno al 75% della frequenza massima teorica di pulsazioni

P19: mantiene il battito cardiaco attorno al 95% della frequenza massima teorica di pulsazioni

P20: mantiene il battito cardiaco attorno alla frequenza liberamente impostata dall'utente (target)



- Utilizzare i pulsanti ▲/▼ per selezionare il programma P17/P18/P19/P20, confermare la scelta con il tasto ENTER.
- Il valore del tempo comincerà a lampeggiare, variarlo con i tasti ▲/▼ e confermare con il tasto ENTER
- Variare la distanza obiettivo con i tasti ▲/▼ e confermare con ENTER.
- Inserire le calorie obiettivo con i tasti ▲/▼ e confermare con ENTER.
- Inserire la propria età utilizzando i tasti ▲/▼ e confermare con ENTER. Una volta confermata l'età, lampeggerà la frequenza cardiaca obiettivo.
- Premere il tasto START/STOP per avviare l'esercizio.



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 (medicina, 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

$220 \text{ meno l'età} = \text{battito cardiaco massimo}$

$\text{MHZ} \times 60 = 60\% \text{ del tuo tasso di battito cardiaco massimo}$

$\text{MHZ} \times 75 = 75\% \text{ del tuo tasso di battito cardiaco massimo}$

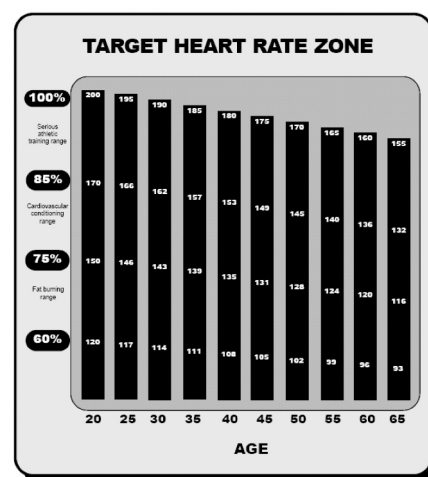
Per esempio se hai 30 anni

$220 - 30 = 190$

$190 \times 60 = 114$ (minimo o 60% di MHZ)

$190 \times 75 = 142$ (massimo o 75% di MHZ)

Se hai 30 anni, il tuo THR sarà 114-142.



FUNZIONE RECOVERY (Funzione recupero):

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

- In modalità stand-by, mettere le mani sulle placche di rilevazione cardiaca e premere il tasto RECOVERY.
- Il computer inizierà il conteggio del tempo da 60 secondi a 0, intervallo nel quale verranno misurate le pulsazioni.
- 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 (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: Il computer ritorna a 0 automaticamente quando il segnale non viene rilevato per più di 4 secondi.

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

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 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.

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.

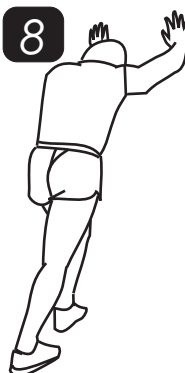
6



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.

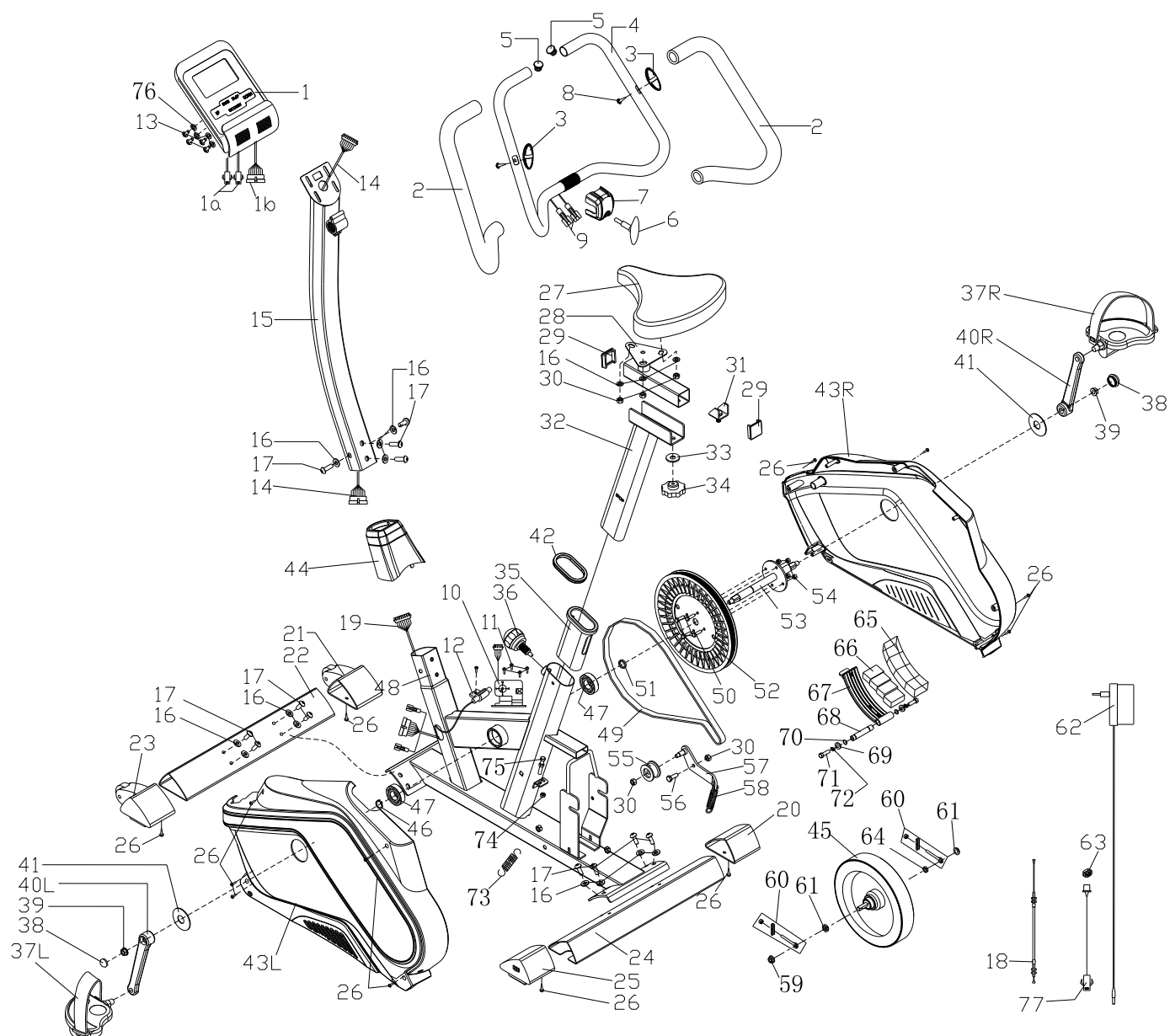
8



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.

ESPLOSO



LISTA DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
1	COMPUTER	1
1A	CAVO HAND PULSE	1
1B	CAVO SENSORE	1
2	SPUGNA MANUBRIO	2
3	PLACCA HAND PULSE	2
4	MANUBRIO	1
5	TAPPO Ø25	2
6	MANOPOLA REGOLAZIONE MANUBRIO	1
7	COVER ANTERIORE MANUBRIO	1
8	VITE ST4.2*19	2
9	CAVO HAND PULSE	2
10	MOTORE	1
11	VITE M5*10	4
12	CAVO SENSORE	1
13	BULLONE M5X10	4
14	CAVO MEDIANO	1
15	TUBO MANUBRIO	1
16	RONDELLA D8*20*1.5	15
17	BULLONE M8*16	12
18	CAVO TENSIONE	1
19	CAVO INFERIORE SENSORE	1
20	PIEDINO POSTERIORE DESTRO	1
21	PIEDINO ANTERIORE DESTRO	1
22	PIEDE ANTERIORE	1
23	PIEDINO ANTERIORE SINISTRO	1
24	PIEDE POSTERIORE	1
25	PIEDINO POSTERIORE SINISTRO	1
26	VITE A CROCE ST4.2*19	15
27	SELLA	1
28	SLITTA SELLA	1
29	TAPPO	2
30	DADO M8	5
31	SUPPORTO SLITTA SELLA	1
32	TUBO PIANTONE SELLA	1
33	RONDELLA D10*20*2	1
34	MANOPOLA REGOLAZIONE ORIZZONTALE SELLA	1
35	GUARNIZIONE	1
36	MANOPOLA REGOLAZIONE VERTICALE SELLA	1
37 L/R	PEDALE DESTRO E SINISTRO	2

N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
38	TAPPO PEDIVELLA	2
39	DADO M10*1.25	2
40 L/R	PEDIVELLA SINISTRA E DESTRA	2
41	TAPPO PEDIVELLA	2
42	PLASTICA DECORATIVA	2
43 L/R	COPRI CATENA SINISTRO E DESTRO	2
44	COVER TUBO MANUBRIO	1
45	VOLANO	1
46	ANELLO	1
47	CUSCINETTO 6203	2
48	TELAIO	1
49	CINGHIA	1
50	BULLONE M6*15	4
51	SPAZIATORE	1
52	PULEGGIA	1
53	PERNO MOVIMENTO CENTRALE	1
54	DADO M6	4
55	TENDICINGHIA	1
56	VITE	1
57	BRACCETTO TENDICINGHIA	1
58	MOLLA	1
59	DADO M10*1.0	2
60	GRUPPO BULLONE	2
61	DADO M10*1.0	2
62	ADATTATORE	1
63	DADO M12*1	1
64	DADO M10*1*2	1
65	SUPPORTO GOMMA	1
66	MAGNETE	4
67	PIASTRA SOSTEGNO MAGNETE	1
68	PERNP DELLA PIASTRA MAGNETI	1
69	RONDELLA	2
70	MOLLA	1
71	BULLONE	2
72	RONDELLA D6	2
73	MOLLA	1
74	DADO M6	2
75	BULLONE M6*33	1
76	RONDELLA	4
77	CAVO ALIMENTAZIONE	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 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. Decorso 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.

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



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

The logo for JJK fitness features the letters 'JJK' in a large, bold, black sans-serif font. The letter 'J' is stylized with a white silhouette of a person in a dynamic pose, possibly a dancer or athlete, integrated into its structure. The letter 'K' also features a white silhouette of a person in a dynamic pose. Below the 'JJK' text, the word 'fitness' is written in a smaller, lowercase, black sans-serif font.This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



jk fitness srl

Via Meucci, 27
35028 Piove di Sacco
Padova / Italy
tel. + 39 049 5842533
fax. + 39 049 9711704
www.jkfitness.com
info@jkfitness.it

