SOLE

FITNESS



LCR

Recumbent Bike

Codice : SPLCSOLELCR

GUIDA UTENTE

Istruzioni originali in lingua italiana.

Leggere con attenzione e conservare per futuri riferimenti.

Edizione : 10/2016

CE

INDICE DEGLI ARGOMENTI

- INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA ..... Pag. 4
- USO PREVISTO E NON PREVISTO - CONTROINDICAZIONI ..... Pag. 5
- CARATTERISTICHE TECNICHE PRODOTTO ..... Pag. 6
- TARGHETTE SUL PRODOTTO ..... Pag. 7
- DOVE INSTALLARE IL PRODOTTO ..... Pag. 8
- APRIRE LA SCATOLA ..... Pag. 9
- MONTAGGIO DEL PRODOTTO ..... Pag. 10
- IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO ..... Pag. 16
- USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA (OPTIONAL) ..... Pag. 17
- CONSIGLI PRATICI SULL'USO DEL PRODOTTO ..... Pag. 18
- CONSOLE DI CONTROLLO - DISPLAY ..... Pag. 19
- CONSOLE DI CONTROLLO - PULSANTI ..... Pag. 20
- ACCENSIONE E MODALITÀ QUICK START ..... Pag. 21
- MODALITÀ MANUALE ..... Pag. 22
- PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI ..... Pag. 23
- PROGRAMMI CUSTOM ..... Pag. 24
- PROGRAMMI HRC ..... Pag. 25
- COLLEGAMENTO VIA BLUETOOTH ..... Pag. 26
- MENU DI MANUTENZIONE E DOTAZIONI DI SERIE ..... Pag. 27
- FITNESS TEST ..... Pag. 28
- RILASSAMENTO E STRETCHING ..... Pag. 30
- MANUTENZIONE ..... Pag. 31
- MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO ..... Pag. 32
- ESPLOSO DELLE PARTI ..... Pag. 33
- LISTA DELLE PARTI ..... Pag. 34
- ORDINE DI PARTI DI RICAMBIO ..... Pag. 36
- SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI ..... Pag. 36
- CONDIZIONI DI GARANZIA ..... Pag. 37

INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

COMPORTAMENTI CORRETTI

- Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questa guida e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.
- Usare l'attrezzo solamente all'interno di ambienti coperti e non umidi. Le modalità e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutti coloro ai quali viene permesso di usare questo attrezzo.
- Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti.
- Assicurarsi che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. La guida utente deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione, in caso di necessità.
- Assicurarsi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.
- Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva, che non ostacoli i movimenti. Utilizzare comunque scarpe da ginnastica adatte per la corsa. Evitare di indossare indumenti che impediscano la traspirazione o scarpe con suola in cuoio o altro materiale rigido.
- Quando l'attrezzo viene impiegato da un utilizzatore, coloro che sostano accanto devono mantenere mani e piedi lontano dalle parti in movimento.
- Quando, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.
- Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.

COMPORTAMENTI SCORRETTI

- NON utilizzare l'attrezzo all'interno di centri medici per l'esecuzione di test massimali oppure per scopi terapeutici o riabilitativi.
- NON appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.
- NON rovinare la console e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.
- NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nella guida utente.
- NON collocare l'attrezzo in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) .
- NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo.
- NON usare mai l'attrezzo se danneggiato o non in perfette condizioni. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.
- NON indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.

USO PREVISTO E NON PREVISTO - CONTROINDICAZIONI

Il prodotto descritto in questa guida è progettato e certificato per un utilizzo privato all'interno di un ambiente domestico ed è un attrezzo per uso sportivo che consente di riprodurre il movimento specifico della bicicletta tradizionale per potersi mantenere in forma attraverso un allenamento costante, ad alta intensità per un efficace miglioramento delle capacità cardiovascolari e della forza resistente. Questa attrezzo permette di fare attività sportiva senza spostarsi da casa, in questo modo potrete praticare sport anche quando le condizioni meteorologiche non lo consentono, oppure più semplicemente quando non avete voglia e tempo di uscire di casa per andare in bici o per recarvi in palestra.
E' indispensabile seguire tutte le istruzioni e le avvertenze contenute in questa guida per poter essere sicuri di allenarsi in sicurezza; sforzi intensi e prolungati richiedono una buona condizione fisica e per questo motivo **l'uso dell'attrezzo è vietato alle seguenti persone:**

- **a coloro che non si sono rivolti al proprio medico curante per la verifica dello stato fisico prima di cominciare un programma di allenamento;**
- **ai minori di 16 anni;**
- **a coloro il cui peso sia superiore a quello indicato sulla targhetta di identificazione e nei dati tecnici;**
- **alle donne al sesto mese di gravidanza;**
- **a coloro che soffrono o hanno sofferto di malattie del cuore e/o dei reni;**
- **ai diabetici;**
- **ai portatori di malattie dell'apparato respiratorio.**

Prima di iniziare un programma di allenamento consultare il medico, indipendentemente dall'età e soprattutto in caso di sovrappeso, pressione alta e malattie cardiache.

Nei seguenti casi, il costruttore/distributore del prodotto si ritiene sollevato da ogni responsabilità:
- utilizzo improprio non contemplato sulla guida utente;
- carenze nella manutenzione programmata;
- interventi non autorizzati;
- utilizzo di ricambi non originali;
- inosservanza delle istruzioni.

Questa guida contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto dell'attrezzo.
L'utilizzatore del prodotto, il personal trainer e tutti coloro che faranno uso di questo attrezzo, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questa guida per poter così eseguire una installazione sicura e un impiego corretto.

Osservare le indicazioni contenute nella guida garantisce la massima sicurezza personale ed una maggiore durata del prodotto stesso.
Le avvertenze di sicurezza e le parti di testo rilevanti sono state evidenziate in neretto e sono precedute da simboli qui di seguito illustrati e definiti.

Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano PERICOLO, prestate la massima attenzione per evitare lesioni personali.

Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano CAUTELA, prestate la massima attenzione per evitare danni al prodotto

NOTA:
I disegni contenuti nella guida hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.
Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che taluni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato; in tale eventualità si ricorda che si tratta di aspetti estetici e che la sicurezza e le informazioni sulla stessa restano comunque garantite.
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

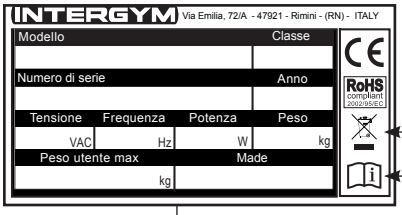
CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PRODOTTO

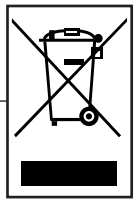
SISTEMA DI FRENAGGIO :	freno elettronico a induzione magnetica
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA :	con controllo elettronico con 40 livelli
PRESTAZIONI DELLA CONSOLE :	tempo, distanza, velocità, calorie, pulsazioni, watt, RPM
PROGRAMMI :	5 programmi pre-impostati, programma Manuale, programma Custom, 2 programmi HR, Fitness test
PESO VOLANO :	13,5 kg
PESO NETTO :	68,3 kg
PESO LORDO (prodotto imballato):	77 kg
PESO MASSIMO UTENTE :	160 kg
DIMENSIONI PRODOTTO (LxPxh) :	1440 x 740 x 1280 mm
DIMENSIONI IMBALLO (LxPxh) :	1448 x 448 x 764 mm
ALIMENTAZIONE :	alimentatore di rete esterno 12 VDC - 1.5A
RILEVAZIONE CARDIACA:	sensori palmari sul manubrio e ricevitore HR wireless (*)
CONFORMITA’	Norme : ISO EN 20957-1 - EN 957-5 (classe HB)
	Direttive : 2001/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE

(*) il ricevitore HR wireless è compatibile con i trasmettitori marcati Polar® del tipo non codificato mod. T34.
Il trasmettitore a fascia toracica viene fornito su richiesta.

TARGHETTE SUL PRODOTTO

La targhetta di identificazione del prodotto riporta i dati principali, e il numero di serie che occorre comunicare in caso di richiesta assistenza.





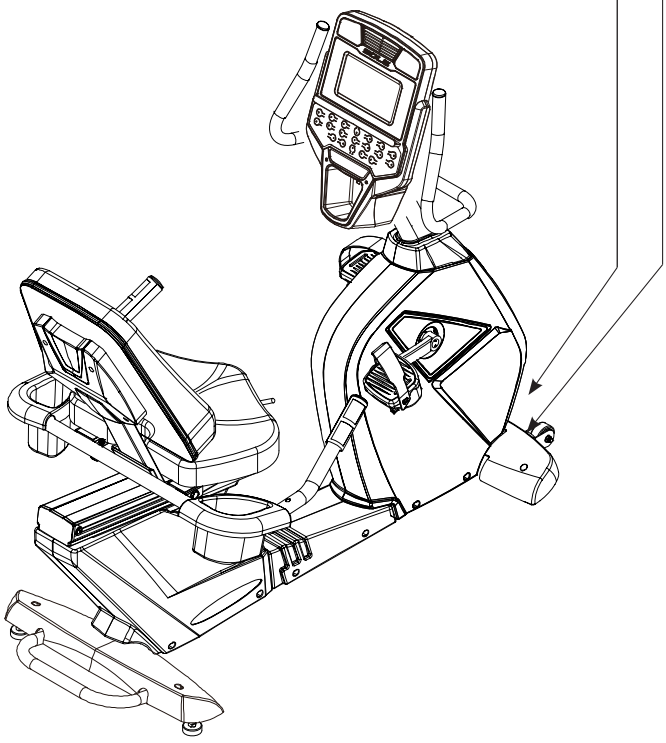
Il simbolo di cestino dei rifiuti barrato, indica che il prodotto è realizzato in conformità alle direttive comunitarie per il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche. Lo smaltimento del prodotto deve essere effettuato separatamente dai rifiuti urbani.



Prima di utilizzare il prodotto leggere attentamente questa guida contenente le istruzioni per l'uso in sicurezza.



Prima di utilizzare il prodotto verificare il proprio stato di salute consultando il medico personale.



DOVE INSTALLARE IL PRODOTTO

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

- L'ambiente idoneo per l'installazione e la conservazione del prodotto deve essere:
  - un ambiente aerato, illuminato, temperatura controllata (riscaldato, climatizzato),
  - coperto e sufficientemente ampio,
  - dotato di una presa elettrica adatta,
  - dotato di illuminazione artificiale e naturale adatta,
  - dotato di una o più finestre di aerazione,
  - con temperatura operativa tra 5°C e 32°C,
  - con umidità relativa percentuale tra 20% e 90%.

La macchina NON deve essere installata all'aperto o in in locali umidi o esposti ad atmosfera salina.

CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:

- Il suolo idoneo per la collocazione del prodotto deve essere:
  - con pavimentazione perfettamente in piano,
  - con solaio di portata adeguata al peso del prodotto.

La pavimentazione realizzata in materiali di pregio (ad esempio: moquettes o parquet) DEVE essere protetta con una lastra di gomma o dei ritagli di feltro nelle zone d'appoggio.

REQUISITI DEL LOCALE D' INSTALLAZIONE:

- Il locale prescelto per l'installazione NON deve contenere :
  - fonti di disturbo e interferenza elettromagnetica quali: televisori, motori elettrici, antenne, linee di alta tensione, trasmettitori in radiofrequenza, reti Wi-Fi, ecc...;
  - fonti di calore (ad esempio vicino ad un termosifone o nei pressi di una finestra).

REQUISITI DI SICUREZZA:

- Si consiglia di installare il prodotto in un locale non accessibile a bambini o animali domestici. Durante l'impiego del prodotto bambini e animali non devono mai avvicinarsi al prodotto.

Si consiglia di non danneggiare l'imballo originale ed eventualmente di mantenerlo; questo nell'eventualità che il prodotto presenti dei difetti e sia necessario la riparazione in garanzia.

APRIRE LA SCATOLA

L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura.
Per sollevare e spostare la scatola è necessario chiedere aiuto ad almeno altre due persone; quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone.
Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura.

L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili.
Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.

Elenco ferramenta di montaggio :

65. Bullone [3/8" x 2-1/4"] (4 pz.)
68. Bullone [5/16" x 5/8"] (8 pz.)
71. Bullone [3/8" x 1-3/4"] (2 pz.)
76. Rondella piana [5/16"x 18x1,5T] (6 pz.)
77. Rondella piana [3/8"x 19x1,5T] (10 pz.)
82. Rondella spaccata [5/16"x1,5T] (2 pz.)
83. Rondella curva [5/16"x 19x1,5T] (2 pz.)
84. Rondella piana [3/8"x 25 mm] (4 pz.)
89. Dado autobloccante [3/8"x7T] (4 pz.)
98. Vite a croce [M6 x 15 mm] (4 pz.)
99. Vite a croce [M5 x 12 mm] (8 pz.)
105. Vite autofilettante [4 x 16 mm] (4 pz.)
136. Vite a croce [M5 x 15 mm] (4 pz.)
175. Bullone [3/8" x 2-3/4"] (2 pz.)
176. Bullone [3/8" x 3/4"] (6 pz.)

Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti illustrate e sopra elencate.

FASE 1



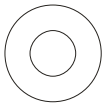
65. Bullone [3/8" x 2-1/4"] (4 pz.)



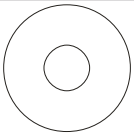
176. Bullone [3/8" x 3/4"] (6 pz.)



136. Vite [M5x15 mm] (4 pz.)



77. Rondella piana [3/8"x 19] (6 pz.)



84. Rondella piana [3/8"x 25] (4 pz.)

FASE 2



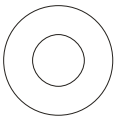
71. Bullone [3/8" x 1-3/4"] (2 pz.)



175. Bullone [3/8" x 2-3/4"] (2 pz.)



89. Dado autobloccante [3/8"x7T] (4 pz.)

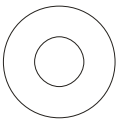


77. Rondella piana [3/8"x 19] (4 pz.)

FASE 3



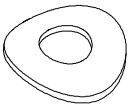
68. Bullone [5/16" x 5/8"] (8 pz.)



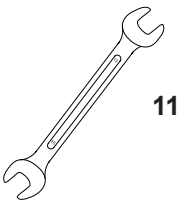
76. Rondella piana [5/16"x 18] (6 pz.)



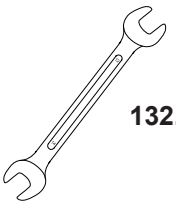
82. Rondella spaccata [5/16"x1.5T] (2 pz.)



83. Rondella curva [5/16"x 19] (2 pz.)



112. Chiave aperta 12/14

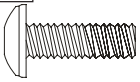


132. Chiave aperta 14/15

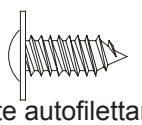


114. Giravite a stella

FASE 4a

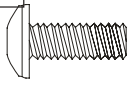


98. Vite a croce [M6x15 mm] (4 pz.)



105. Vite autofilettante [4x16 mm] (4 pz.)

FASE 4b



99. Vite a croce [M5x12 mm] (8 pz.)

MONTAGGIO DEL PRODOTTO

Dopo l'apertura dell'imballo, per il sollevamento del telaio del prodotto pre-assemblato è necessario farsi aiutare da un amico.

- Dopo avere aperto l'imballo originale del prodotto, con l'aiuto di un amico, sollevare il telaio pre-assemblato e posizionarlo sul pavimento nel luogo scelto per l'installazione del prodotto.
  Togliere tutto il materiale di montaggio contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento, pronto per essere assemblato.
  Per il completo assemblaggio del prodotto sono necessarie 5 fasi; seguire le istruzioni di montaggio di seguito illustrate.

FASE 1 *(Montaggio barra di appoggio posteriore e schienale)*

- Fissare la barra di appoggio posteriore **7** al corpo principale, serrando quattro bulloni **65** [3/8"x2-1/4"], preceduti da quattro rondelle piane **84** [3/8"x25 mm].
- Inserire la staffa di fissaggio dello schienale **5** ai lati del profilato in alluminio del carrello **4** e fissarla serrando sei bulloni **176** [3/8"x3/4"], preceduti da sei rondelle piane **77** [3/8"x19], nel modo illustrato.
- Fissare la copertura di supporto schienale **128** sul lato posteriore dello schienale **5** serrando quattro viti **136** [M5x15 mm].

FASE 1



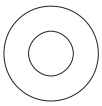
65. Bullone [3/8" x 2-1/4"] (4 pz.)



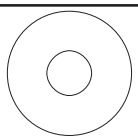
176. Bullone [3/8" x 3/4"] (6 pz.)



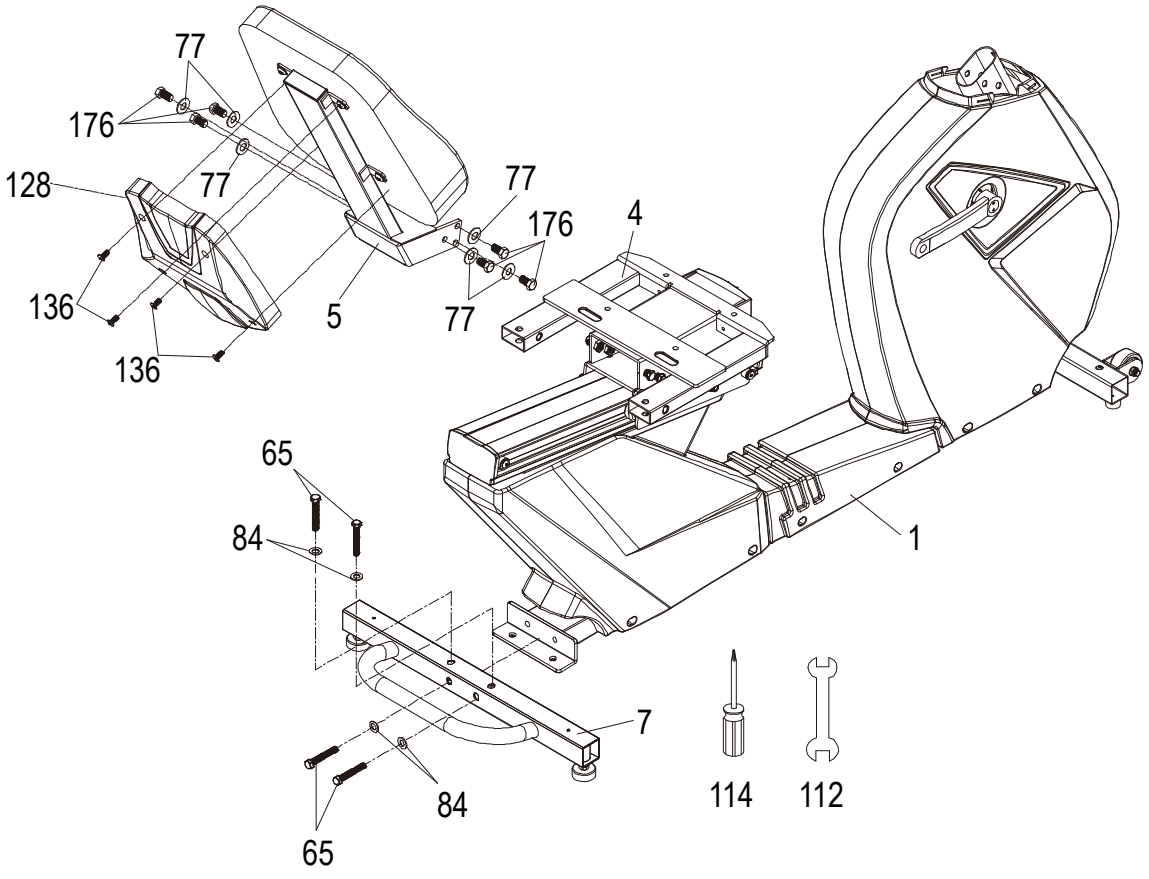
136. Vite [M5x15 mm] (4 pz.)



77. Rondella piana [3/8"x 19] (6 pz.)



84. Rondella piana [3/8"x 25] (4 pz.)



***FASE 2** (Montaggio manubrio posteriore)*

- Montare il manubrio posteriore **6** sul carrello **4**, infilare due bulloni **71** [3/8”x1-3/4”] attraverso i fori dalla parte superiore delle staffe di fissaggio e serrare due dadi **89** [3/8”] corredati da due rondelle piane **77** [3/8”x19], dal lato inferiore.

- Attraverso i fori laterali delle staffe di fissaggio, serrare due bulloni **175** [3/8”x2-3/4”] con due dadi **89** [3/8”] corredati da due rondelle piane **77** [3/8”x19].

- Collegare il connettore **27** del sensore di rilevamento pulsazioni sx alla presa **26-1** posta sul lato sinistro, nella parte posteriore. Collegare il connettore **21** del sensore di rilevamento pulsazioni dx, alla presa **26** posta sul lato destro, nella parte posteriore.

FASE 2



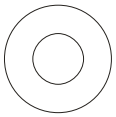
71. Bullone [3/8” x 1-3/4”] (2 pz.)



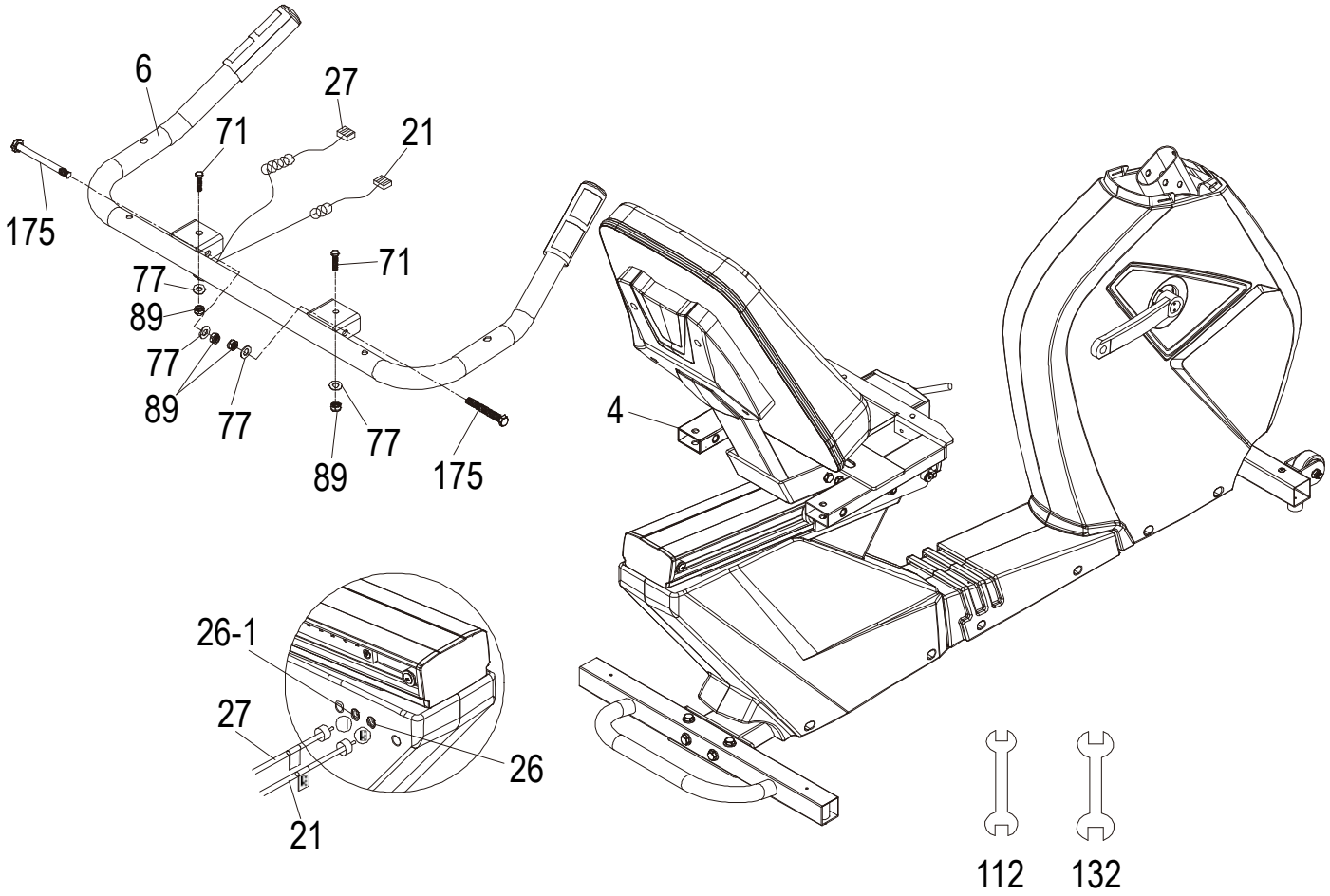
175. Bullone [3/8” x 2-3/4”] (2 pz.)



89. Dado autobloccante [3/8”x7T] (4 pz.)



77. Rondella piana [3/8”x 19] (4 pz.)



***FASE 3** (Montaggio manubrio anteriore)*

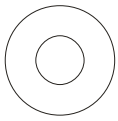
> **Durante le operazioni per il fissaggio del tubo di supporto del manubrio al telaio, fate attenzione a non schiacciare o tagliare tra i tubolari, il cavo di collegamento della console.**

- Inserire la corona di copertura **31** nella parte inferiore del tubo di supporto **2**, rispettando l'orientamento come mostrato nell'illustrazione.
  Prelevare i connettori **44-45** in uscita dal corpo principale e inserirli nell'apertura inferiore del tubo di supporto fino a farli fuoriuscire dalla piastra di fissaggio della console.
- Infilare il tubo di supporto **2** nella sede preposta del corpo principale **1**, orientandolo come da illustrazione, quindi fissarlo con sei bulloni **68** [5/16"x5/8"] corredati ai lati da quattro rondelle piane **76** [5/16"x18] e nella parte frontale da due rondelle elastiche **83** [5/16"x19].
- Rimuovere la fascetta di di bloccaggio del coperchio in plastica al centro del manubrio anteriore **3**. Montare il manubrio all'estremità superiore del tubo di supporto **2**, fissandolo all'apposita staffa tramite due bulloni **68** [5/16"x5/8"] corredati da due rondelle spaccate **82** [5/16"] e da due rondelle piane **76** [5/16"x18].
- Coprire i bulloni di fissaggio abbassando la corona di copertura **31**.

FASE 3



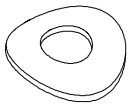
68. Bullone
[5/16" x 5/8"] (8 pz.)



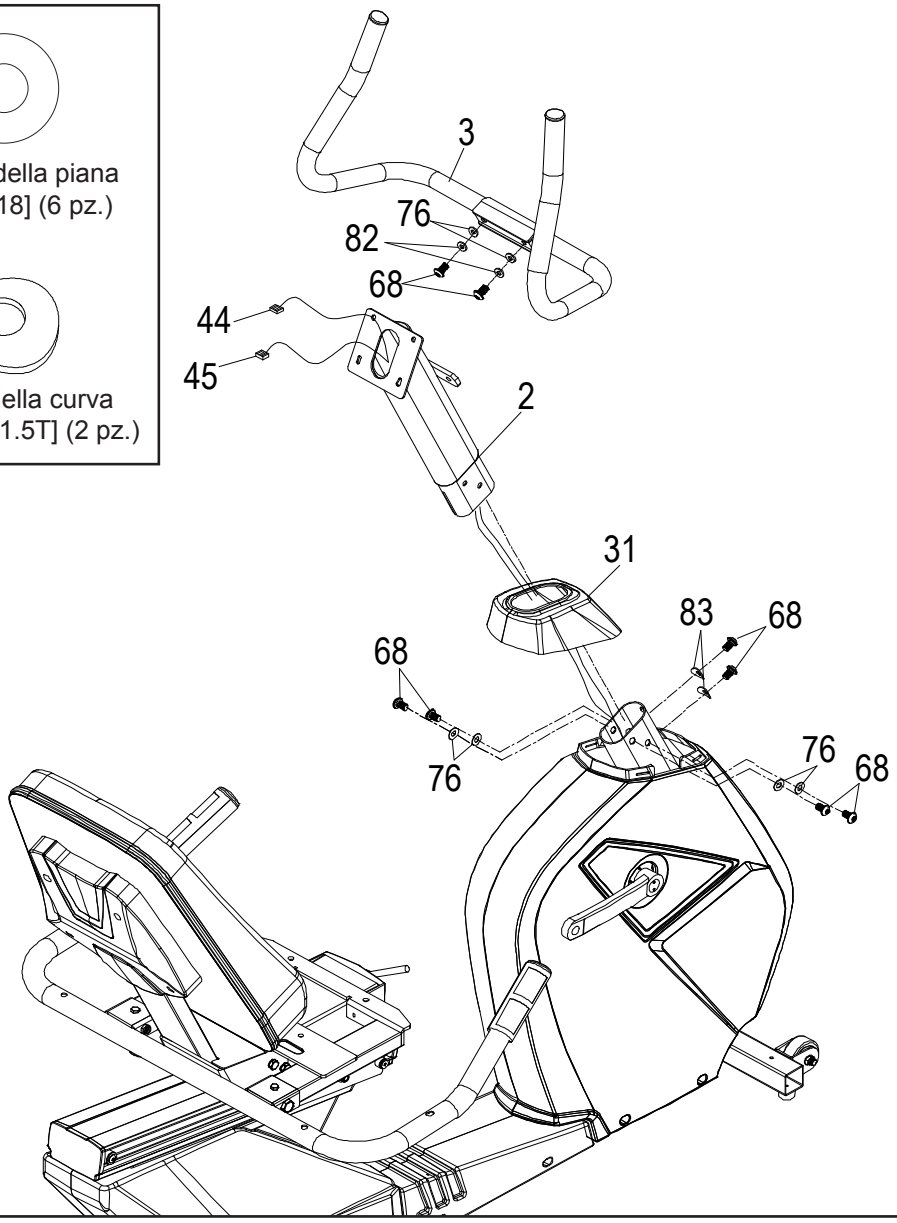
76. Rondella piana
[5/16"x 18] (6 pz.)



82. Rondella spaccata
[5/16"] (2 pz.)



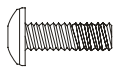
83. Rondella curva
[5/16"x 19x1.5T] (2 pz.)



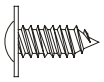
***FASE 4a** (Montaggio sella e pedali)*

- Montare la sella **61** sul carrello **4** e fissarla tramite quattro viti **98** [M6x15].
- Montare i porta-borraccia **38** e **39** alle curve del manubrio posteriore **6** e fissare ciascuno tramite due viti autofilettanti **105** [Ø4x16 mm].
- Avvitare il pedale sinistro **116**, contrassegnato con (**L**), alla pedivella **51L** sul lato sinistro del telaio **1**, ruotando la chiave in senso antiorario.
  Dalla parte opposta, avvitare il pedale destro **117,** contrassegnato con (**R**), alla pedivella **51R**, ruotando la chiave in senso orario.
- Qualora non siano precedentemente montate di fabbrica: inserire le cinghie puntapiedi in gomma nei pedali destro (R) e sinistro (L), agganciando le asole nei punti appositi, rispettare il verso di montaggio (vedi figura **A-B-C**).

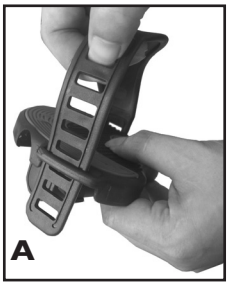
FASE 4a

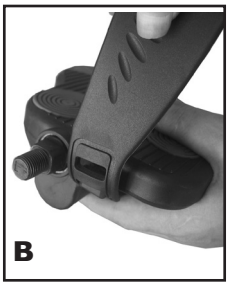


98. Vite a croce
[M6 x 15 mm] (4 pz.)

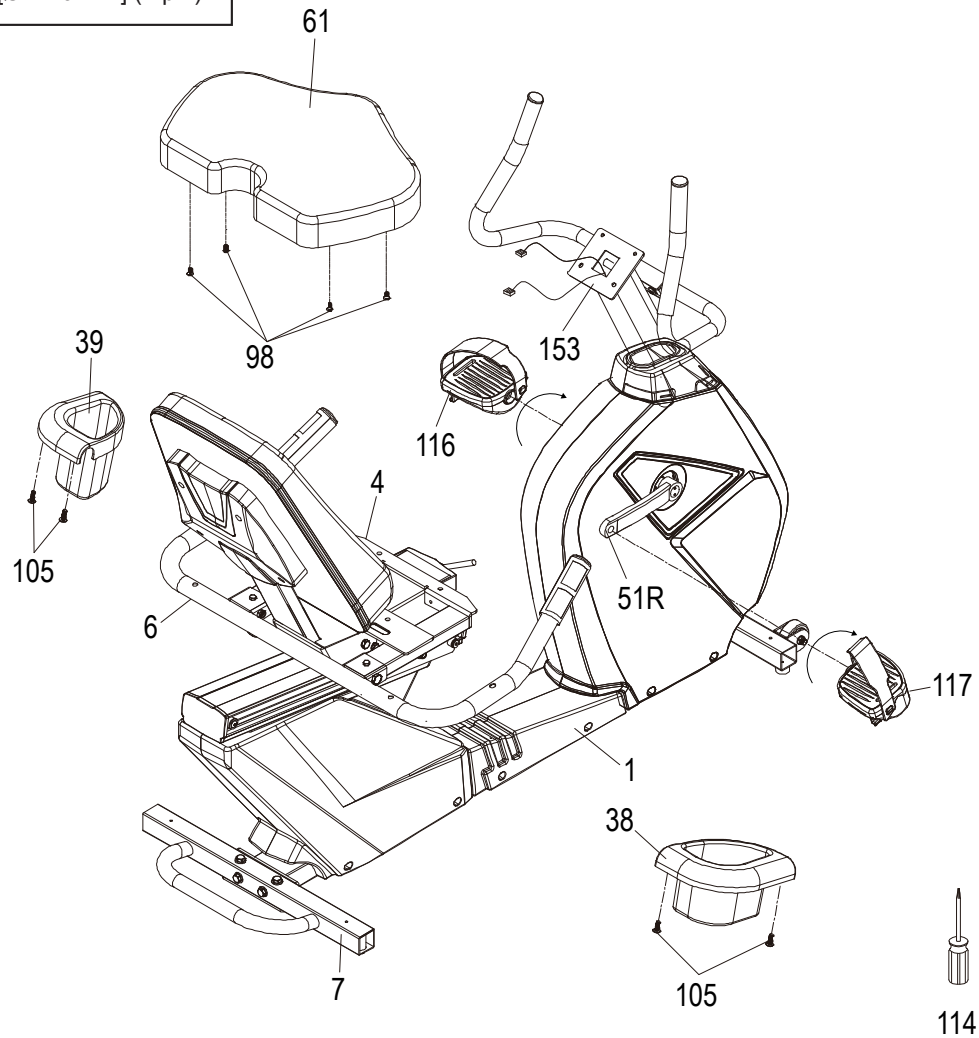


105. Vite autofilettante
[Ø4x16 mm] (4 pz.)









***FASE 4b** (Montaggio console e finiture)*

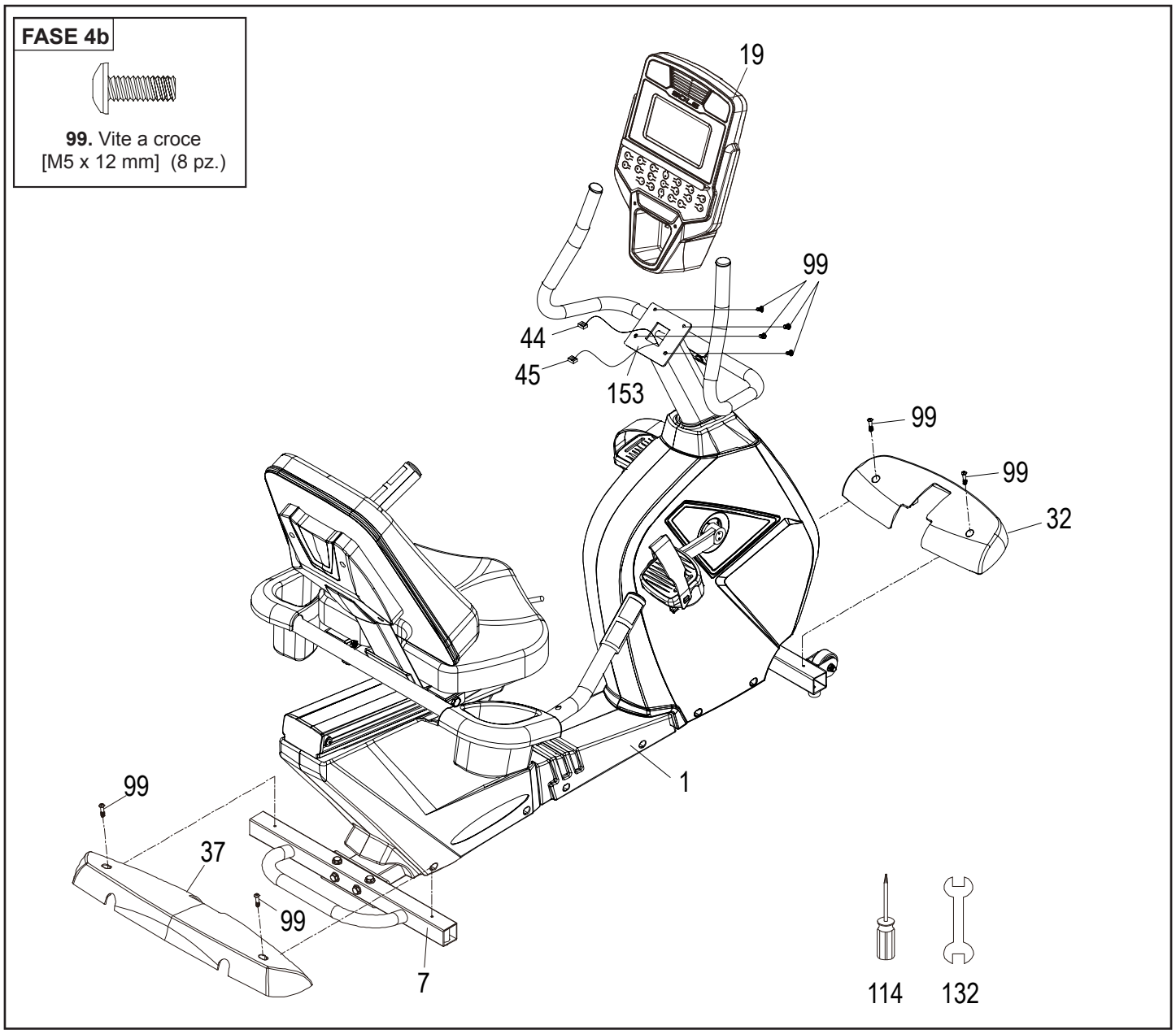
- Rimuovere la console **19** dalla scatola, avvicinarla al manubrio e collegare i due connettori a verso di inserimento obbligato, alle corrispondenti prese dietro alla console. Il connettore **45** è relativo ai sensori di rilevazione pulsazioni e il connettore **44** è relativo alla console (alimentazione e sensore di velocità).
  Portare la console sulla slitta di alloggiamento del tubo di supporto **2** e fissarlo con quattro viti **99** [M5x12].

  Nota: prestare attenzione per evitare di schiacciare i cavi di collegamento.

- Montare il rivestimento **32** sulla barra di appoggio anteriore e fissarlo con due viti **99** [M5x12]. .

- Montare il rivestimento **37** sulla barra di appoggio posteriore e fissarlo con due viti **99** [M5x12]

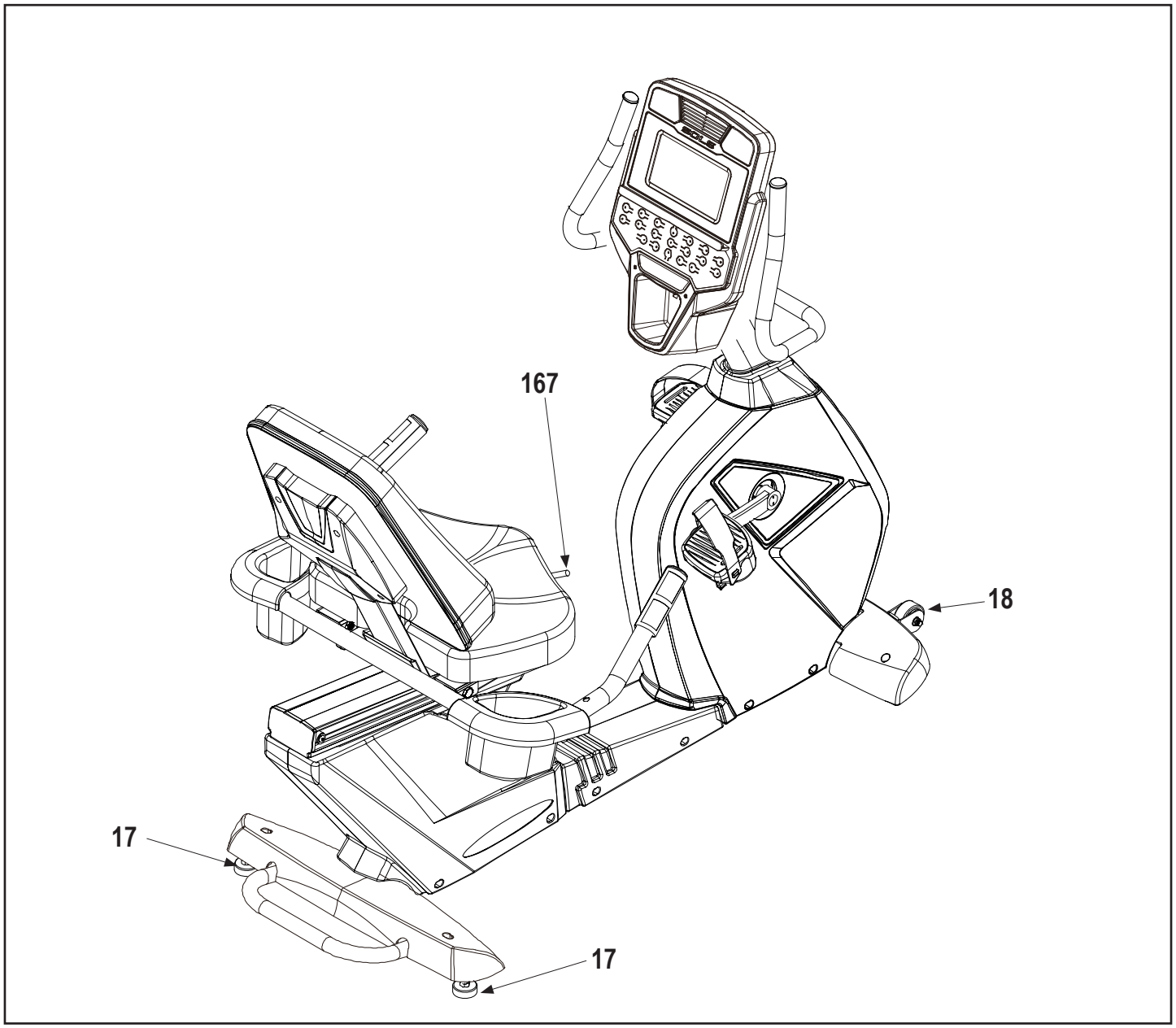
- A questo punto l'assemblaggio del prodotto è concluso.
  Prima dell'impiego leggere le restanti parti del manuale per apprendere tutte le informazioni sull'uso in sicurezza del prodotto.



LIVELLAMENTO E SPOSTAMENTO

- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento agire sui due piedini di livellamento **17** posti all'estremità della barra di appoggio posteriore.
  A livellamento ultimato serrare il controdado di arresto di cui è fornito ciascun piedino.
- Eseguire il livellamento dell'attrezzo dopo aver regolato la posizione del sedile.
  Per adattare l'attrezzo a differenti stature degli utilizzatori, il sedile è montato su un binario, tirando la leva **167** si può far scorrere il sedile sul binario sino a raggiungere la idonea distanza dai pedali.

Alle estremità della barra di appoggio anteriore sono alloggiate due ruote **18**.
Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza, afferrare il manubrio posteriore e sollevare la parte posteriore fino a portare le ruote in appoggio sul terreno, quindi spingere l'attrezzo in avanti.

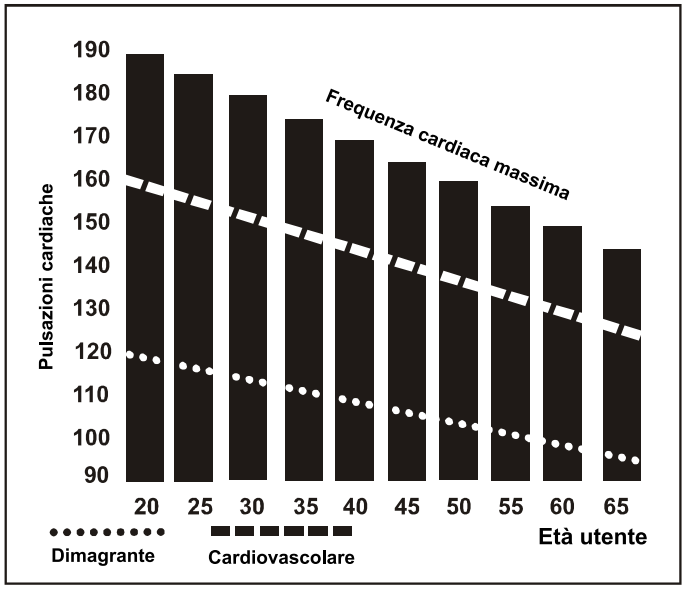


IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.
Per coloro che iniziano ad utilizzare il prodotto senza alcun allenamento, è necessario un approccio tranquillo, limitando le sedute di utilizzo a non più di tre settimanali e mantenendo dei tempi e delle velocità minime, sia per prendere confidenza con i comandi della console che per distaccarsi lentamente dalla sedentarietà.
Per coloro che già praticano attività sportiva ed intendono utilizzare il prodotto come coadiuvante dei loro esercizi, si consiglia di rivolgersi ad un personal trainer per la programmazione delle sessioni allenanti e la realizzazione della scheda di allenamento.
Monitorando le pulsazioni cardiache durante l'allenamento si può finalizzare la propria attività per 3 obiettivi:

- dimagrimento: mantenendo un regime cardiaco **tra il 60% e il 75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- miglioramento capacità respiratorie: mantenendo un regime cardiaco **tra il 75% e l' 85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- miglioramento capacità cardiovascolari: mantenendo un regime cardiaco **tra il 85% e l' 100%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.

ATTENZIONE: l'attività in regime di allenamento anaerobico è consentita solo da sportivi professionisti bene allenati.



L'uso del prodotto deve essere coadiuvato in tre fasi.

Riscaldamento: prima di affrontare un allenamento servendosi del prodotto è sempre bene fare alcuni esercizi per il riscaldamento e lo scioglimento dei muscoli, giusto per portare il corpo in temperatura e preparare cuore e polmoni.

Allenamento: partire a regime ridotto e dopo il riscaldamento aumentare progressivamente l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il valore di soglia desiderato.
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).
Durante le prime settimane d'impiego, le sedute di allenamento non devono essere protratte per più di 20 minuti; una volta acquisita confidenza e capacità, le sedute possono essere portate fino a 60 minuti.

Raffreddamento: al termine della seduta di utilizzo del prodotto, rilassarsi praticando il defaticamento per alcuni minuti con degli esercizi di stretching.

ATTENZIONE: quando il prodotto viene utilizzato in ambito commerciale e/o collettivo, è necessaria la presenza di un personal trainer, oppure un utilizzatore esperto che abbia letto con attenzione la presente guida e che conosca bene il prodotto e i principi dell'allenamento aerobico e cardiovascolare.

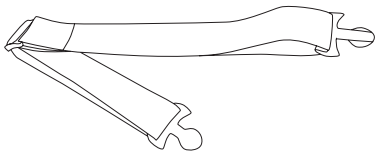
USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA (OPTIONAL)

- **Prima di utilizzare il trasmettitore a fascia toracica (opt) leggere con attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.**
- **Dopo ogni utilizzo staccare il trasmettitore dalla fascia elastica, pulirli dal sudore e asciugarli accuratamente.**
- **Pulire il trasmettitore con un panno umido e sapone neutro, la fascia elastica deve venire lavata regolarmente, si consiglia il lavaggio in lavatrice, assieme agli indumenti sportivi, ad una temperatura inferiore a 40°.**
- **Fascia e trasmettitore devono essere conservati fuori da cassetti, buste chiuse o altri contenitori, si consiglia di appenderli ad una parete, in modo che sia garantita la perfetta asciugatura.**
- **Nel caso sul display <u>Pulse</u> compaiano cifre anomale, a causa di radiodisturbi oppure a causa di malfunzionamento della fascia o del ricevitore, è necessario evitare di utilizzare programmi HR.**

Il trasmettitore a fascia toracica disponibile su richiesta è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla console e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace. Il trasmettitore è del tipo 'sigillato', la batteria integrata ha una durata dichiarata di 2500 ore in condizioni di servizio.

1) Agganciare un'estremità del trasmettitore alla fascia elastica.
2) Regolare la lunghezza della fascia elastica (in base al proprio torace), agendo sull'apposita fibbia. Posizionare la fascia elastica appena sotto ai pettorali, come mostrato, quindi agganciare l'altro capo della fascia elastica al trasmettitore.
3) Sollevare il trasmettitore e inumidire con le dita bagnate d'acqua gli elettrodi posti sul retro.
4) Verificare che la superficie con gli elettrodi aderisca bene sulla pelle.

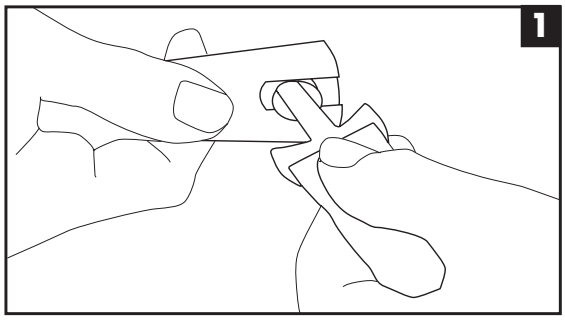
L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite la fascia è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico.
In nessun caso la misura rilevata dal trasmettitore può essere considerata come dato medico.

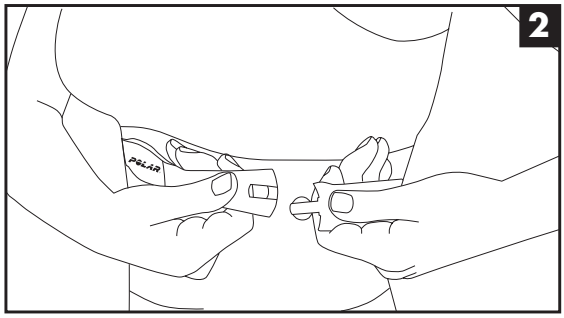


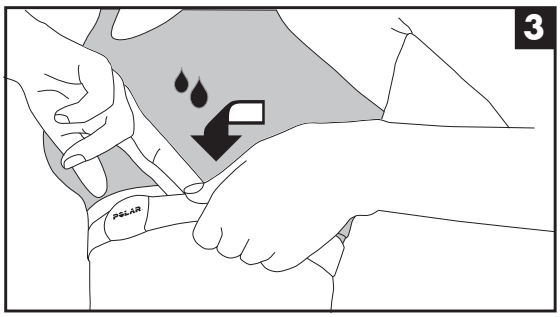
Fascia elastica

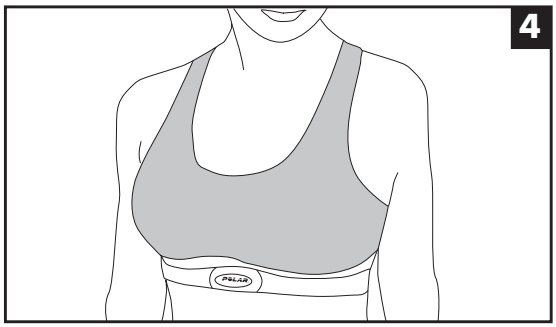


Trasmettitore









CONSIGLI PRATICI SULL'USO DEL PRODOTTO

Chi si accinge ad utilizzare l'attrezzo per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con la console e studiarne il funzionamento, prima di cimentarsi in un programma di allenamento.

- Sedersi sul sedile **1**.
  Afferrare il manubrio posteriore **2** e mettere un piede alla volta nelle cinghie **3** dei pedali.
  Regolare le cinghie dei pedali, qualora siano eccessivamente larghe o strette: staccare la linguetta di regolazione e inserirla nell'asola desiderata.

- Verificare la corretta regolazione del sedile, a seconda della propria statura.
  La posizione trasversale del sedile si regola lungo la guida sbloccando il fermo tramite la leva **7** posta a sinistra; una volta raggiunta la posizione idonea, ripristinare il fermo tirando la leva di bloccaggio.

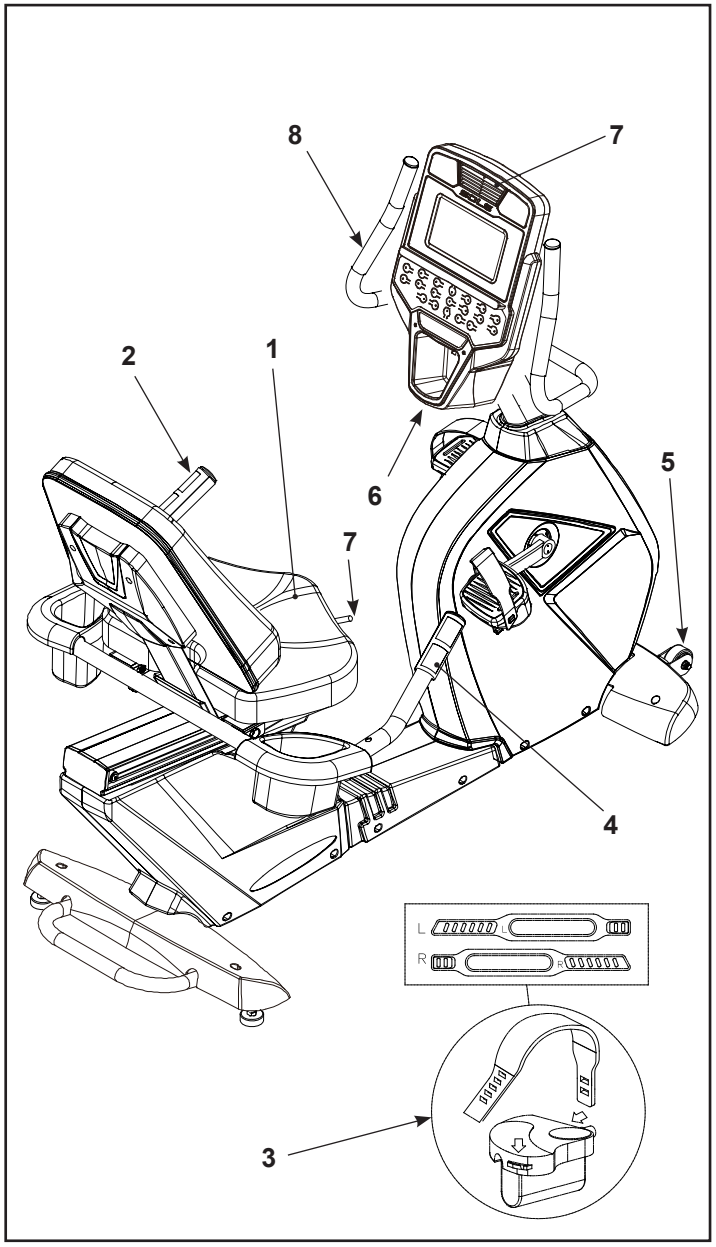
Il sedile non deve essere regolato né troppo distante né troppo vicino ai pedali. Durante la massima estensione dei pedali, le gambe non devono rimanere né tese né troppo piegate, ma leggermente flesse, questo per evitare stiramenti muscolari.
Per una buona postura sull'attrezzo è importante mantenere la schiena in posizione retta, a contatto dello schienale, evitando di portare il collo troppo in avanti.

- Tramite la console si può regolare l'intensità dell'esercizio in maniera rapida e precisa.
  Il manubrio posteriore **2** deve essere afferrato durante il normale allenamento, esso è fornito di sensori **4** per rilevare le pulsazioni cardiache.
  La console incorpora un ricevitore idoneo a ricevere i segnali della fascia toracica Polar® (optional) che può essere impiegato in tutte le modalità di allenamento dell'attrezzo.
  Nota: durante intervalli di allenamento ad alta intensità, si può cambiare presa, ed afferrare il manubrio anteriore **8** ai lati della console.

- Per i piccoli spostamenti l'attrezzo è fornito di due ruote **5** nella parte anteriore; sollevando l'attrezzo dal manubrio posteriore si portano a contatto le ruote sul terreno e si può direzionare l'attrezzo nella direzione di marcia desiderata.

Si consiglia di preparare i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di stretching (letteralmente significa "stiramento"), coordinati da un istruttore professionista, questo permette di sciogliere le articolazioni rigide e allungare la muscolatura. Come per tutte le tecniche, soprattutto se nuove, all'inizio è bene affidarsi a persone esperte (vedi paragrafo "Il programma di allenamento").

La console integra nella zona bassa un porta-borraccia **6** e nella zona alta una piccola ventola **7** per rinfrescare l'aria durante un impiego intensivo e per assicurare sempre il massimo comfort.



CONSOLE DI CONTROLLO - DISPLAY

L'energia elettrica che permette il funzionamento della console e del freno magnetico di regolazione intensità proviene dall'alimentatore di rete esterno. La console è costituita principalmente da un ampio display LCD retroilluminato che consente la visualizzazione dei seguenti dati:

- **TIME** - Il TEMPO di durata dell'esercizio, partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero.
- **DISTANCE** - La DISTANZA parziale accumulata dall'inizio dell'esercizio.
- **LEVEL** - Indica il LIVELLO DI INTENSITA' dell'esercizio riferito alla forza antagonista presentata dal volano sulle pedaliere, può essere regolato su 40 differenti livelli, viene mostrato sul display grafico tramite le 10 righe orizzontali.
- **CALORIES** - il consumo di CALORIE durante l'esercizio. **(*)**
- **PACE** - Mostra il RITMO MEDIO di pedalata al minuto per chilometro.
- **SPEED - RPM** - la VELOCITÀ (SPEED) in km/ora alternata al numero di pedalate al minuto (RPM).
- **PULSE** - la FREQUENZA CARDICA, rilevata impugnando i sensori posti sul manubrio centrale o tramite il trasmettitore a fascia toracica optional. Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto) **(*)**.

(*) Ricordiamo che la misura indicata sul display è solamente un dato di riferimento approssimativo e in nessun caso può essere considerato come un dato di riferimento medico.

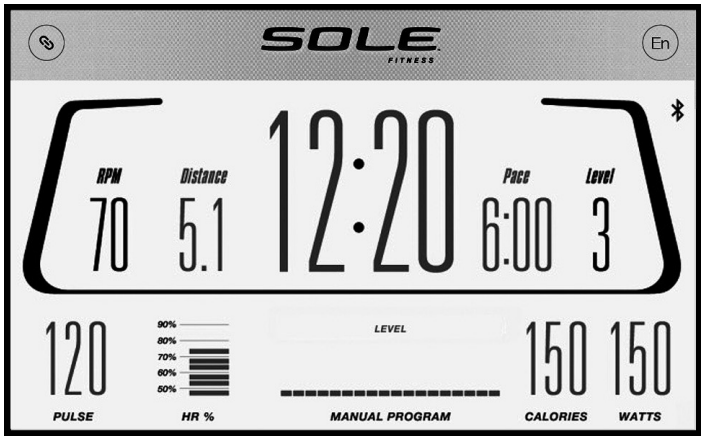
- **SCHERMATA DI LAVORO**

La schermata di lavoro viene visualizzata durante l'allenamento e mostra i dati relativi all'esercizio in corso, il profilo dei programmi visualizzando un grafico con l'indicazione approssimata del livello di intensità dell'allenamento e l'anello luminoso con l'indicazione dei "Giri di Pista", costituita da una serie di spie che si accendono progressivamente durante l'esercizio, a simulazione della pista da 400 metri del circuito di atletica leggera e infine il regime cardiaco indicato dalla barra HR%.

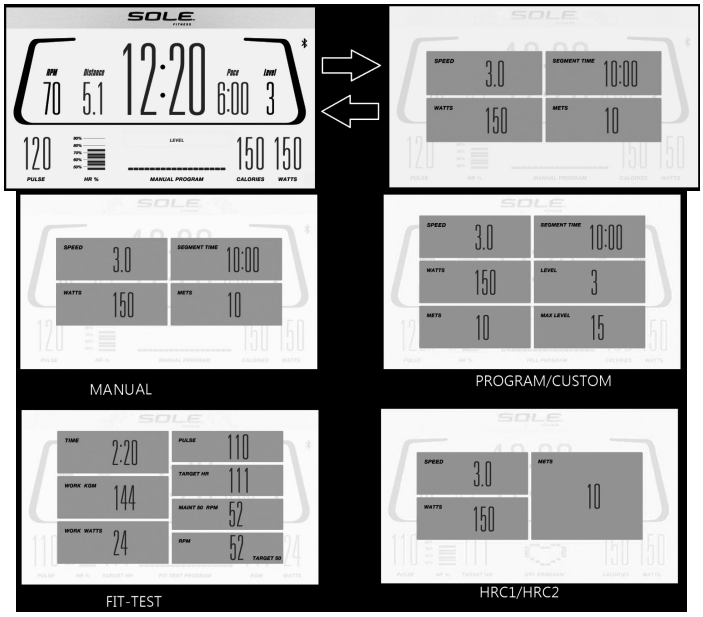
- **SCHERMATA DETTAGLI**

La schermata Dettagli viene mostrata in alternativa alla schermata di lavoro quando viene premuto il pulsante DISPLAY. La schermata Dettagli cambia a seconda del programma in in uso e visualizza in modo chiaro i principali dati dell'esercizio in corso.

SCHERMATA DI LAVORO



SCHERMATE DETTAGLI



CONSOLE DI CONTROLLO - PULSANTI

START
Quando si vuole cominciare un esercizio in qualunque modalità, premere il pulsante “START” per fare partire il conteggio dei display e le funzioni del programma di allenamento selezionato.

STOP/RESET
- Durante l’esercizio, premere una volta il pulsante per bloccare la progressione dei dati e fare una breve pausa.
  I dati relativi all’esercizio in corso vengono mantenuti memorizzati per 5 minuti.
  Per ripartire con l’esercizio in pausa è sufficiente cominciare a pedalare o premere il pulsante Start.
- Durante l’esercizio, premere due volte il pulsante per terminare il programma in corso, il display Messaggi riassume i dati dell’esercizio svolto; è anche possibile salvare il profilo dell‘esercizio svolto come programma *Custom*.
- Mantenere premuto per qualche secondo il pulsante per azzerare tutti i dati in memoria.
- Durante la fase di impostazione dei parametri di programma, premere il pulsante per tornare indietro all’impostazione precedentemente effettuata.

FAN
Premere FAN per accendere e spegnere la ventola montata sulla testa della console.

LIVELLO DI INTENSITA’ UP/DOWN
- Durante l’allenamento agire sui pulsanti Up/Down per aumentare o diminuire l’intensità dell’esercizio (controllo della forza resistente).
- Durante l’impostazione dei dati agire sui pulsanti Up/Down per impostare le variabili di programma: Età, Peso, Durata e i tutti i parametri dei programmi.

ENTER
- Premere il pulsante ENTER, dopo la selezione di un programma di allenamento, per poter impostare i propri dati personali (età e peso) e l’eventuale durata del programma selezionato.
- Premere il pulsante ENTER durante l’impostazione dei programmi speciali per salvare una impostazione e passare all’impostazione successiva.

PULSANTE DISPLAY
Premendo il pulsante Display durante l’allenamento si può passare dalla schermata di lavoro a schermate di dettaglio, distinte secondo il programma selezionato; premendo una seconda volta il pulsante Display oppure attendendo 3 secondi il display ritorna alla schermata di lavoro.

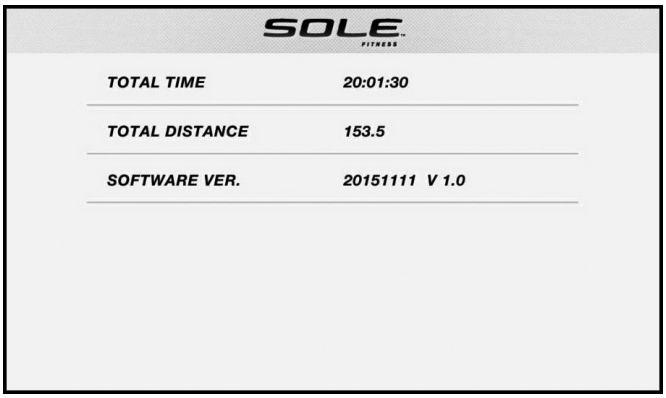
PULSANTI PROGRAMMI
Premere uno dei pulsanti sulla tastiera centrale per selezionare uno dei dieci programmi di allenamento.

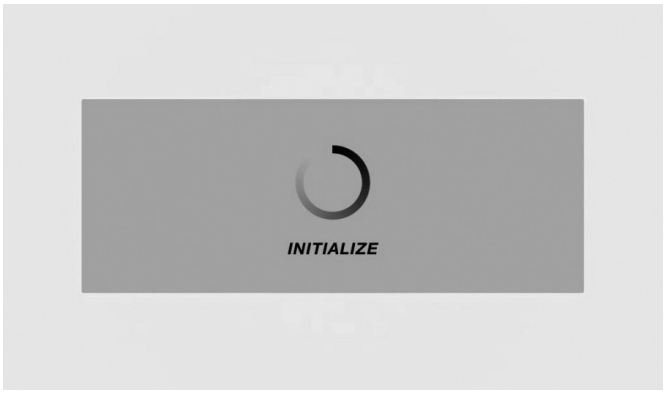


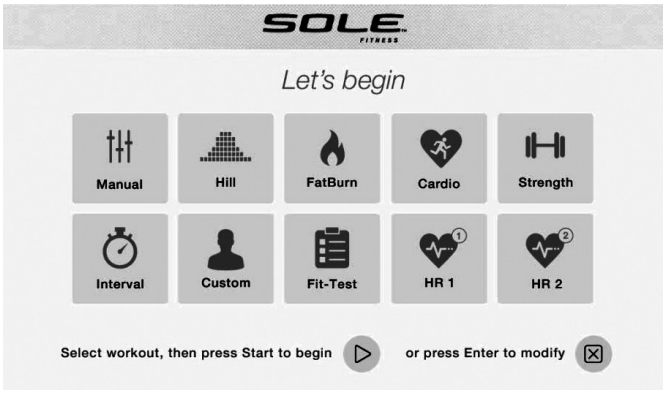
ACCENSIONE E MODALITÀ QUICK START

Collegamento alla rete elettrica e accensione:

- Inserire lo spinotto dell'alimentatore nell'apposita presa nella parte anteriore dell'attrezzo.
- Inserire la spina di rete dell'alimentatore nella presa a muro più vicina all'attrezzo, premere l'interruttore di alimentazione su ON. Dopo l'accensione il display visualizza i dati relativi al tempo totale di impiego dell'attrezzo, al numero totale di chilometri percorsi e alla versione del firmware della console, quindi viene visualizzata la schermata principale che riproduce le icone dei programmi di lavoro dell'attrezzo.







Modalità Quick Start:

La modalità Quick Start è il modo più semplice e veloce per usare subito l'attrezzo.

Una volta saliti sui pedali premere il pulsante START, per partire subito con l'allenamento.



- In modalità Quick Start i display Time, Distance, Calories, cominciano subito il conteggio partendo da zero e per tutta la durata dell'esercizio.
- Nel corso dell'allenamento, per variare l'intensità, agire sui pulsanti LEVEL UP/DOWN entro una scala di 40 livelli.



- Nel corso dell'allenamento, per alternare la visualizzazione dei dati della schermata di lavoro con quelli della schermata di dettaglio premere il pulsante DISPLAY, dopo 3 secondi il display tornerà alla schermata di lavoro.

NOTA: Il display Pulse visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure quando viene indossata la fascia toracica (optional).

- Nel corso dell'allenamento la schermata di lavoro visualizza il profilo dell'esercizio e l'anello con i "Giri di Pista".

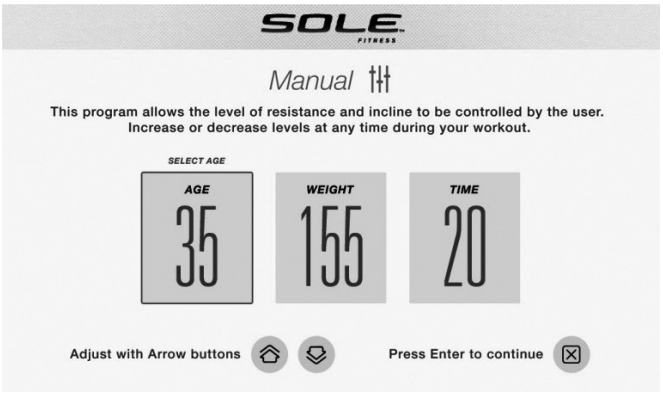
MODALITÀ MANUALE

In modalità manuale l'esercizio non viene gestito dalla console ed è possibile effettuare variazioni in qualunque momento.





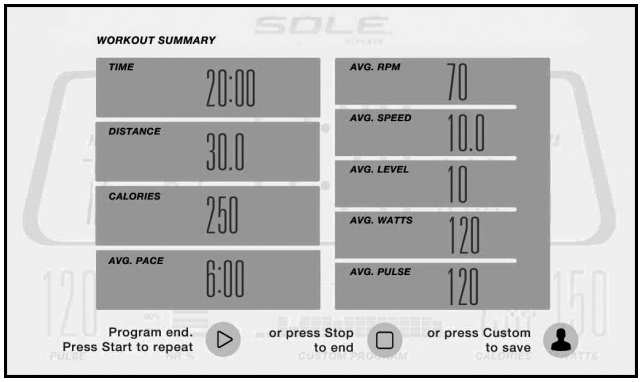
- Dalla schermata principale premere il pulsante MANUAL e premere ENTER per confermare.
  Si può partire immediatamente con il programma premendo START, verranno così assunti i dati di età, peso, durata riferiti all'ultima impostazione, oppure impostare nuovamente i dati richiesti:



- Impostare i campi di **AGE** (età), **WEIGHT** (peso) e **TIME** (durata) tramite i pulsanti LEVEL UP/DOWN e premere il pulsante ENTER per confermare.
- Terminata l'impostazione dei dati di programma premere il pulsante START per avviare l'esercizio.
- Il programma Manuale parte con un livello di intensità basso (livello 1), questo permette di cominciare con la fase di "Riscaldamento" nella quale si preparano i muscoli per l'esercizio che deve essere mantenuta per almeno 2 minuti. In ogni momento è possibile aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio agendo sui pulsanti LEVEL UP/DOWN.
- Nel corso dell'allenamento, per alternare la visualizzazione dei dati della schermata di lavoro con quelli della schermata di dettaglio premere il pulsante DISPLAY, dopo 3 secondi il display tornerà alla schermata di lavoro.
- L'esercizio può essere fermato in modalità PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante STOP.



- Terminato l'esercizio viene visualizzato un sommario con i dati complessivi dell'allenamento, quindi si può ripartire con un nuovo esercizio premendo il pulsante START, oppure potete memorizzare l'allenamento appena svolto e trasformarlo in un programma personalizzato premendo il pulsante CUSTOM oppure tornare alla schermata principale premendo il pulsante STOP.



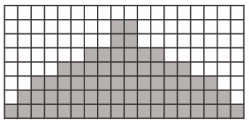


PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI

Esistono 5 distinti programmi pre-impostati, ogni programma è studiato per obiettivi di allenamento differenti e dopo avere impostato il valore massimo di intensità del programma la console gestisce l'esercizio in maniera del tutto autonoma (vedi profili in figura).

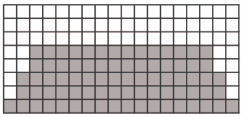
- Dalla schermata principale premere uno dei 5 pulsanti dei programmi pre-impostati (Hill, Fatburn, Cardio, Strength, Interval) il display visualizza il profilo grafico dell'intensità, quindi premere ENTER per confermare.
  Premendo ora il pulsante START, il programma assumerà i dati di età, peso, durata e intensità massima riferiti all'ultima impostazione, in alternativa occorre impostare nuovamente i dati richiesti dal programma:
- Impostare i campi di **AGE** (età), **WEIGHT** (peso), **TIME** (durata) e **MAX LEVEL** (intensità massima) tramite i pulsanti LEVEL UP/DOWN e premere il pulsante ENTER per confermare.
- Terminata l'impostazione dei dati di programma premere il pulsante START per avviare l'esercizio oppure premere STOP per modificare eventuali impostazioni.
- Il programma comincia secondo il profilo selezionato, in ogni momento è possibile aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio agendo sui pulsanti LEVEL UP/DOWN.
- Nel corso dell'allenamento, per alternare la visualizzazione dei dati della schermata di lavoro con quelli della schermata di dettaglio premere il pulsante DISPLAY, dopo 3 secondi il display tornerà alla schermata di lavoro.
- L'esercizio può essere fermato in modalità PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante STOP. Terminato l'esercizio viene visualizzato un sommario con i dati complessivi dell'allenamento, premendo il pulsante STOP il display ritorna alla schermata principale.

HILL



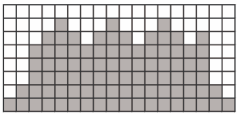
Il programma Hill simula un allenamento in collina, con aumento progressivo di velocità e successivamente in graduale decremento.

FATBURN



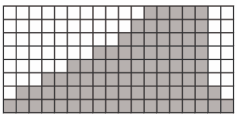
Il programma Fatburn è stato pensato per uno sforzo intenso e prolungato, ideale per bruciare velocemente i grassi. Per massimizzare l'obiettivo di questo programma, è necessario lavorare ad un valore di soglia cardiaca durante questo allenamento deve essere compreso tra il 60% e il 70%.

CARDIO



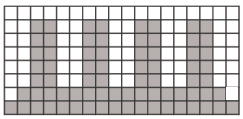
Il programma Cardio è stato pensato per migliorare le funzioni cardiovascolari ideale quindi per allenare cuore e flusso sanguigno. Come mostrato dal grafico il programma ha un andamento variabile ma sostenuto.

STRENGTH



Il programma Strenght è stato pensato per migliorare la resistenza e la forza muscolare di gambe e glutei e prevede un graduale incremento della velocità fino al valore massimo sostenuto per il 25% della durata dell'allenamento.

INTERVAL



Il programma Interval è stato pensato per migliorare le capacità aerobiche, alternando sessioni ad alta intensità con sessioni a bassa intensità, senza una continuità progressiva.

PROGRAMMA CUSTOM

Tramite il programma *Custom* è possibile costruirsi un profilo di allenamento personalizzato oppure memorizzarne uno svolto in modalità manuale e assegnargli una sigla.

- Dalla schermata principale premere il pulsante CUSTOM e premere ENTER per confermare.



- Nel caso non sia stato memorizzato alcun programma, viene richiesto l'inserimento del nome del programma Custom e il display visualizza la sigla: 'USER' (il nome deve essere di max 7 caratteri).
  Nel caso si desideri modificare un nome presente agire sui pulsanti LEVEL UP/DOWN per modificare la prima lettera lampeggiante e premere ENTER per passare alla lettera successiva; una volta terminato l'impostazione del nome da assegnare al programma, premere il pulsante STOP per memorizzare il nome e passare alle fasi seguenti.

- Impostare i campi di **AGE** (età), **WEIGHT** (peso) e **TIME** (durata) tramite i pulsanti LEVEL UP/DOWN e premere il pulsante ENTER per confermare.

- Terminata l'impostazione dei dati di base il display grafico visualizza la prima colonna lampeggiante, alla quale si deve assegnare un livello di intensità.

  Tramite i pulsanti LEVEL UP/DOWN impostare il livello di intensità per la prima colonna e premere ENTER per passare alla successiva colonna.

- La seconda colonna si presenta lampeggiante e con il medesimo livello di intensità assegnato alla precedente colonna; ripetere le impostazioni riportate per la prima colonna e premere ENTER per continuare; impostare il livello di intensità per tutte le colonne, fino alla ventesima.

- Terminata l'impostazione dell'intero profilo premere il pulsante ENTER per completare la procedura e memorizzare il programma. Dopo la pressione del pulsante ENTER viene visualizzato il messaggio: "Program Saved" e viene fornita l'opzione per avviare il programma oppure effettuare delle modifiche.

- Premere STOP per tornare alla modalità per tornare alla schermata principale.

- Il programma viene eseguito secondo il profilo impostato e in ogni momento è possibile aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio agendo sui pulsanti LEVEL UP/DOWN.
  La modifica del livello di intensità avviene solo per lo step in corso, ovvero nell'ambito della colonna alla quale si trova il programma in quel momento, quando poi l'allenamento si sposta sullo step successivo (la successiva colonna del display grafico), viene ripreso il livello memorizzato.

- Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display messaggi. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante DISPLAY.
  Sulla schermata di lavoro viene riprodotto il profilo dell'esercizio e l'anello "Giri di pista" fornisce sempre la posizione corrispondente in simulazione di un circuito da 400 m.

- L'esercizio può essere fermato in modalità PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante STOP. Terminato l'esercizio viene visualizzato un sommario con i dati complessivi dell'allenamento, premendo il pulsante STOP il display ritorna alla schermata principale.

PROGRAMMI HRC

Il programma HR è un sistema di allenamento nel quale la console regola automaticamente l'intensità dell'esercizio a seconda del battito cardiaco rilevato.
Il programma HR prevede l'impiego della fascia toracica optional poiché i sensori di rilevazione pulsazioni non garantiscono il rilevamento continuo della frequenza cardiaca e in più costringono a mantenere le mani sull'impugnatura del manubrio riducendo la libertà di movimento e impedendo il corretto bilanciamento.



È importante che l'utilizzatore imposti il valore di soglia cardiaca attenendosi alle indicazioni e alla tabella di riferimento riportata nella sezione: "Il Programma di allenamento".

Qualora la rilevazione della frequenza cardiaca mostri sul display valori incoerenti e non attendibili, è necessario interrompere immediatamente il programma di allenamento HR e risolvere il problema di lettura delle pulsazioni cardiache probabilmente dovute a fonti di disturbo elettromagnetico nelle vicinanze

- Premere il pulsante **HR1** (60% della frequenza cardiaca massima - allenamento dimagrante),
  oppure il pulsante **HR2** (80% della frequenza cardiaca massima - allenamento cardiorespiratorio)
  quindi premere il pulsante ENTER per confermare.
- Premendo ora il pulsante START, il programma assumerà i dati di età, peso, durata e livello di soglia cardiaca riferiti all'ultima impostazione, in alternativa occorre impostare nuovamente i dati richiesti dal programma.
- Impostare i campi di **AGE** (età), **WEIGHT** (peso), **TIME** (durata) e **TARGET HEART RATE** (livello di soglia cardiaca entro 60% (HR1) o entro 80% (HR2)) tramite i pulsanti LEVEL UP/DOWN e premere il pulsante ENTER per confermare.
- Terminata l'impostazione dei dati di base premere il pulsante Start per avviare l'allenamento oppure premere STOP per modificare eventuali impostazioni.
- In ogni momento è possibile variare l'impostazione del valore di soglia cardiaca (Target Heart Rate) agendo sui pulsanti LEVEL UP/DOWN, in questo modo la console modificherà anche l'intensità dell'allenamento.
- Nel corso dell'allenamento, per alternare la visualizzazione dei dati della schermata di lavoro con quelli della schermata di dettaglio premere il pulsante DISPLAY, dopo 3 secondi il display tornerà alla schermata di lavoro.
- L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP.
  Quando nel corso dell'esercizio viene mantenuto un regime di pulsazioni cardiache superiore al valore di soglia cardiaca (Heart rate Level) impostata, la console termina immediatamente l'esercizio.

COLLEGAMENTO VIA BLUETOOTH®

I nuovi prodotti della linea Sole sono dotati di interfaccia Bluetooth® che permette il collegamento senza fili tra la console e dispositivi elettronici quali tablet e smartphone per gestire il prodotto e offrire nuove sorprendenti funzionalità tramite l'applicazione Sole Fitness App, disponibile per il download sui market di dispositivi dotati di sistema Android o iOS (*).

(*) Requisiti minimi di sistema per utilizzare Sole Fitness App: Android 4.4, iOS 7.

Scaricare gratuitamente l'applicazione "Sole App fitness" da Apple Store oppure Google Play e quindi seguire le istruzioni della App per la sincronizzazione del tablet/ smatphone con la console del prodotto.
L'applicazione permette di visualizzare sul display del dispositivo i dati relativi all'allenamento in tre differenti schermate. Premendo le corrispondenti icone si può facilmente passare dalla schermata relativa all'allenamento a quella di internet / social media / e-mail.

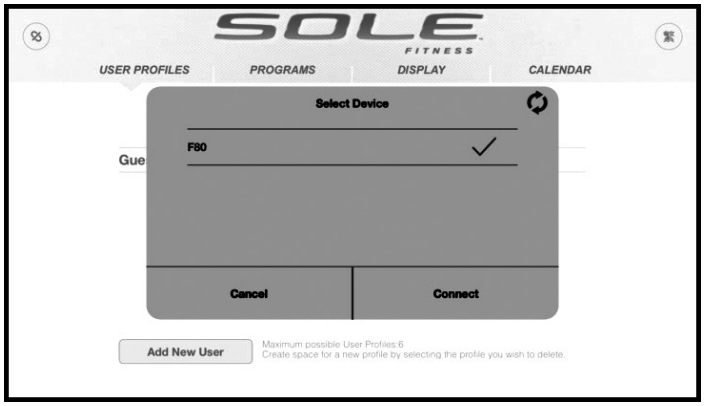
L'applicazione Sole Fitness App permette anche di sincronizzare i dati di allenamento con uno dei tanti siti cloud di fitness, sono supportati: iHealth, MapMyFitness, Record, MyFitnessPal o Fitbit.

Sincronizzare la Sole Fitness App con la console di comando

Dopo aver scaricato l'App, assicurarsi che il Bluetooth® sia abilitato sul dispositivo tablet/smartphone, quindi fare clic sull'icona nell'angolo in alto a sinistra per cercare la console del prodotto Sole.



Dopo il rilevamento della console, premere su Connetti. Quando il dispositivo e la console sono sincronizzati, l'icona Bluetooth® sulla console si accende e si può quindi utilizzare l'interfaccia di Sole Fitness App attraverso uno smartphone o un tablet.



Istruzioni Sole Fitness App

Tramite il dispositivo sincronizzato con la console si possono visualizzare e regolare in remoto la velocità e l'intensità di lavoro. Per conoscere tutte le funzionalità della App consultare la sezione help online.

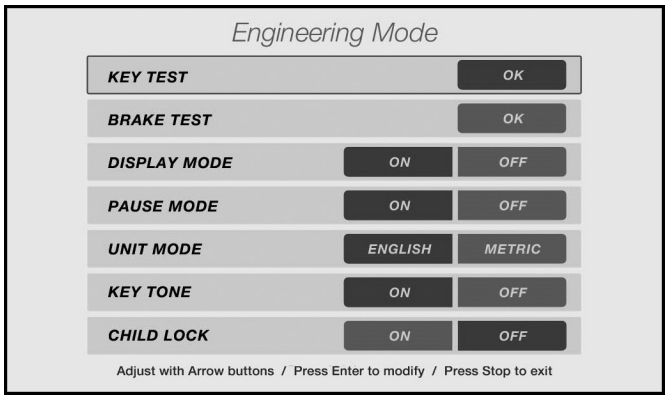


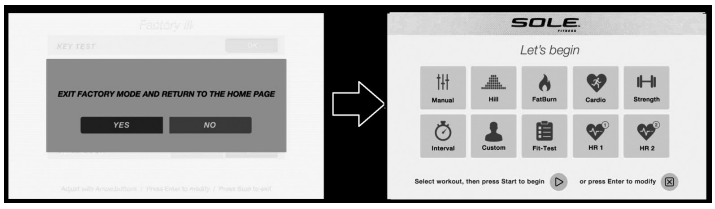
MENU MANUTENZIONE E DOTAZIONI DI SERIE

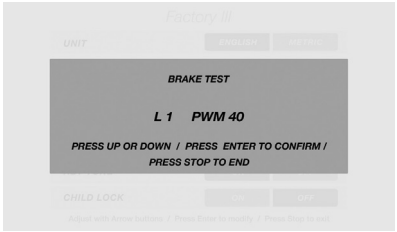
Menu Manutenzione

Per accedere al menu Manutenzione premere e mantenere premuti per almeno 5 secondi i pulsanti START + STOP + ENTER, il display messaggi riporterà la sigla: “Maintenance Menu”.
Per selezionare una delle voci del menu agire sui pulsanti LEVEL UP/DOWN e quindi premere ENTER. Di seguito sono specificate le funzioni del menu Manutenzione.

- Key test (effettua il controllo della funzionalità di tutti i pulsanti presenti sulla console).
- Brake test (effettua il test del freno magnetico).
- DISPLAY MODE (*su ON* abilita lo spegnimento automatico della console dopo che sono trascorsi 30 minuti di inattività).
- PAUSE MODE (*su ON* abilita lo stato di pausa della durata massima di 5 minuti, trascorsi i quali avviene il reset).
- UNIT MODE (selezione unità di misura della console, sistema metrico internazionale o anglosassone).
- KEY TONE (*su* ON abilita il segnalatore acustico durante la sessione).
- CHILD LOCK (blocca la tastiera per usi non autorizzati. Per ripristinare l’uso della tastiere occorre premere contemporaneamente START + ENTER per almeno 3 secondi).





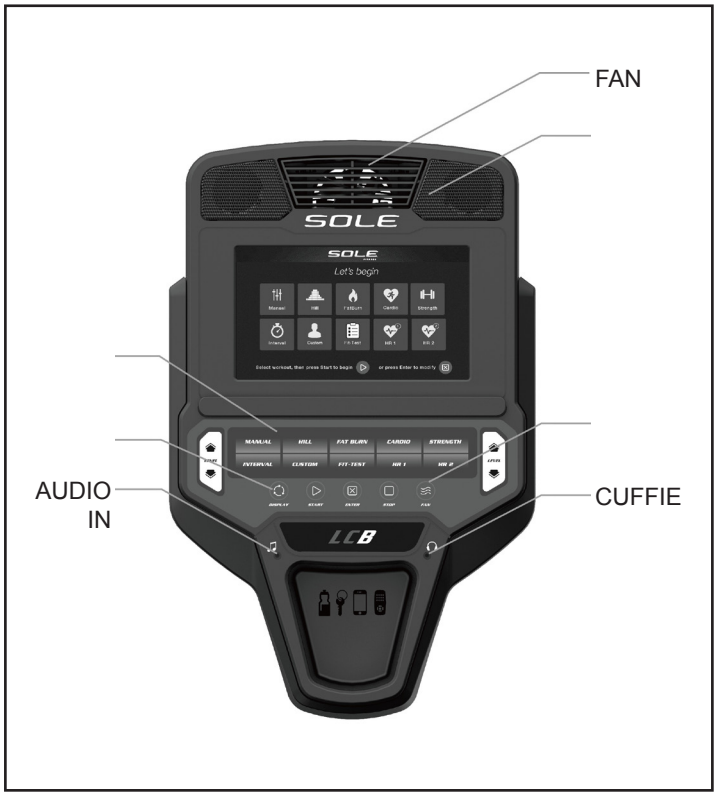


Dotazioni di serie

- FAN
  La ventola integrata nella console permette di rinfrescare il viso dell’utilizzatore durante l’esercizio. Per accendere e spegnere la ventola premere sul pulsante Fan.

Si consiglia l’uso della ventola dall’inizio dell’esercizio, è sconsigliato accendere la ventola quando si è già accaldati e sudati. È vietato inserire oggetti tra le grate della ventola.

- INGRESSO E USCITA AUDIO
  La console dispone di due prese jack stereo.
  Una presa d’ingresso per riproduttori musicali MP3 (smartphone, dvd-player, ecc...) che tramite l’amplificatore integrato pilota i due altoparlanti che si trovano sulla parte superiore della console e la seconda presa alla quale si può collegare le cuffiette (l’inserimento del jack nella presa cuffie automaticamente esclude gli altoparlanti.



FITNESS TEST

Il fitness test si basa si basa sul protocollo Y.M.C.A. (Golding, Mavers, Sinning, 1989), si tratta di un test sottomassimale indiretto che determina la qualità cardiovascolare e la condizione di allenamento dell'utilizzatore.
Il test ha una durata variabile, compresa tra 6 e 15 minuti, in relazione allo stato di forma fisica e allenamento atletico.
Il test termina quando viene raggiunto il valore di soglia del 85% del battito cardiaco massimo (dipendente dall'età, vedi capitolo "il programma di allenamento" sulla presente guida).
Nel corso del test il battito cardiaco viene mantenuto ad un regime compreso tra 110 bpm e l'85% del valore di soglia massima.
Dopo avere concluso il test è possibile rilevare il valore del massimo volume di ossigeno consumato al minuto (VO_{2max} indiretto), un parametro per la valutazione dello stato di fitness cardiocircolaratorio di un individuo.
L'American Heart Association ha stilato nel 1972 una tabella in cui sono classificati i vari livelli di fitness in funzione di età, sesso e VO2max relativo (vedi tabella in basso).

Soggetti idonei all'esecuzione del Fitness Test:

- Il test deve essere eseguito da persone ben allenate, che hanno effettuato una visita presso il proprio medico e che dispongono di un certificato medico di tipo sportivo dichiarante il possesso dei necessari requisiti psico-fisici per affrontare sforzi intensi.
- Il test deve essere eseguito da persone che hanno fatto una necessaria preparazione e un riscaldamento prima dell'esecuzione,
- Il test deve essere eseguito da persone che NON hanno assunto sostanze che possono comportare rischi (caffeina, alcol, ecc..).

IL TEST DEVE ESSERE ESEGUITO SOLO DA SOGGETTI SANI E BEN ALLENATI E CONSAPEVOLI DELLE LORO CAPACITÀ FISICHE CHE HANNO EFFETTUATO UN CONTROLLO MEDICO E DISPONGONO DI REGOLARE CERTIFICATO PER USO SPORTIVO.

NON si tratta di un test massimale e diretto per il quale è obbligatorio che lo svolgimento venga eseguito all'interno di un centro attrezzato e con la presenza di personale medico. Tuttavia per la vostra sicurezza il test deve essere eseguito sotto la presenza di un personal trainer, un amico, un familiare.

VALORI DI RIFERIMENTO ($VO_{2\ max}$)

FEMMINE

Età	Molto scarso	Scarso	Sufficiente	Medio	Buono	Ottimo	Eccellente
18÷25	<28	28 ÷ 32	33 ÷ 37	38 ÷ 41	42 ÷ 46	47 ÷ 56	>56
26÷35	<26	26 ÷ 30	31 ÷ 34	35 ÷ 38	39 ÷ 44	45 ÷ 52	>52
36÷45	<22	22 ÷ 26	27 ÷ 30	31 ÷ 33	34 ÷ 37	38 ÷ 45	>45
46÷55	<20	20 ÷ 24	25 ÷ 27	28 ÷ 30	31 ÷ 33	34 ÷ 40	>40
56÷65	<18	18 ÷ 21	22 ÷ 24	25 ÷ 27	28 ÷ 31	32 ÷ 37	>37
65+	<17	17 ÷ 18	19 ÷ 22	22 ÷ 24	25 ÷ 27	28 ÷ 32	>32

MASCHI

Età	Molto scarso	Scarso	Sufficiente	Medio	Buono	Ottimo	Eccellente
18÷25	<30	30 ÷ 36	37 ÷ 41	42 ÷ 46	47 ÷ 51	52 ÷60	>60
26÷35	<30	30 ÷ 34	35 ÷ 39	40 ÷ 42	43 ÷ 48	49 ÷ 56	>56
36÷45	<26	26 ÷ 30	31 ÷ 34	35 ÷ 38	39 ÷ 42	43 ÷ 51	>51
46÷55	<25	25 ÷ 28	29 ÷ 31	32 ÷ 35	35 ÷ 38	39 ÷ 45	>45
56÷65	<22	22 ÷ 25	26 ÷ 29	30 ÷ 31	32 ÷ 35	36 ÷ 41	>41
65+	<20	20 ÷ 21	22 ÷ 25	26 ÷ 28	29 ÷ 32	33 ÷ 37	>37

Procedure per l'esecuzione del Fitness Test:

Il test può essere eseguito anche impiegando le impugnature con i sensori delle pulsazioni cardiache, tuttavia è preferibile l'uso del cardiofrequenzimetro.

- Dalla schermata principale premere il pulsante FIT TEST e premere ENTER per confermare.
- Impostare i campi di **AGE** (età) e **WEIGHT** (peso) tramite i pulsanti LEVEL UP/DOWN e premere il pulsante ENTER per confermare.
- Premere il pulsante START per avviare il test oppure premere ENTER per modificare di dati: età, peso.

Nel corso del Fitness Test:

- La console esegue il test solo se riceve le informazioni sul battito cardiaco tramite i sensori sulle impugnature o il cardiofrequenzimetro; di fatto il test prevede un carico lavorativo che tiene conto della frequenza cardiaca a 150 kgm (kg-m/min.).
- Occorre mantenere un regime di pedalata compreso tra 48 e 52 pedalate al minuto con una media di 50 RPM (una cadenza molto lenta quindi).
  Nel caso di un regime di pedalata sia al di fuori del range, la console emetterà un avviso sonoro.

La tabella sottostante riporta le indicazioni della variazione del carico applicato in funzione della frequenza cardiaca, secondo il protocollo Y.M.C.A.

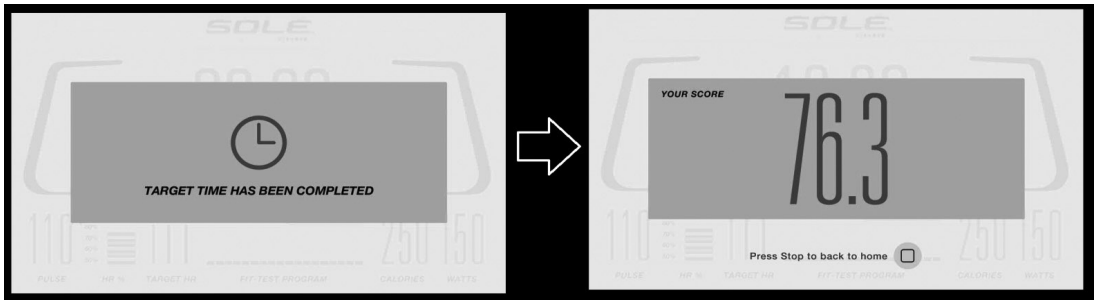
Quando NON viene mantenuto il regime di pedalata richiesto, oppure nel caso si superi il valore di soglia cardiaca dell'85%, la console emette un avviso sonoro prolungato e il test viene concluso immediatamente.

- Nel corso dell'esercizio, sul display messaggi, viene costantemente visualizzato il regime della pedalata e i seguenti dati:

- WORK in KGM: (kg-m/min.)
- WORK in Watts: (1 watt = 6.11829727787 kg-m/min.)
- HR: il valore del battito cardiaco corrente.
- TGT: il valore del battito cardiaco di Target del test.
- TIME: il tempo trascorso dall'inizio del test.

Al termine del Fitness Test:

- Viene effettuato il defaticamento con durata tre minuti.
- Sulla console vengono mostrati i risultati del test che occorre trascriversi poichè dopo qualche minuto vengono persi e la console torna in modalità di avvio.



		1st Stage	Level 1 (9W) 54 kgm/min	
Heart Rate	HR<80	HR: 80-90	HR: 90-100	HR>100
2nd Stage	Level 12 (74W) 444 kgm/min	Level 11 (64W) 384 kgm/min	Level 7 (42W) 252 kgm/min	Level 3 (28W) 168 kgm/min
3rd Stage	Level 14 (104W) 624 kgm/min	Level 13 (87W) 522 kgm/min	Level 11 (64W) 384 kgm/min	Level 7 (42W) 252 kgm/min
4th Stage	Level 15 (122W) 732 kgm/min	Level 14 (104W) 624 kgm/min	Level 12 (74W) 444 kgm/min	Level 11 (64W) 384 kgm/min

RILASSAMENTO E STRETCHING

Dopo ogni allenamento praticare il defaticamento per 5 o 10 minuti con degli esercizi di stretching. In questo modo aumenta la flessibilità dei muscoli e si alleviano i dolori tipici del dopo allenamento.

1 - Piegamento del tronco

Piegarsi in avanti fino ad arrivare con le dita delle mani ai piedi, le gambe tese.

2 - Stretching dei polpacci

Appoggiarsi al muro inclinati in avanti e, sorretti dalle mani, portate la gamba dx in avanti e la sx tesa dietro.

3 - Stretching delle cosce

Sedersi con le suole delle scarpe unite e le ginocchia disposte verso l'esterno. Spingere lentamente le ginocchia verso il suolo.

4 - Stretching delle gambe

Sedersi con la gamba dx stesa. Portare la suola della scarpa sx contro l'interno coscia della gamba dx. Stendersi verso il piede dx. Rilassarsi, quindi invertire la posizione.

5 - Rotazione del collo

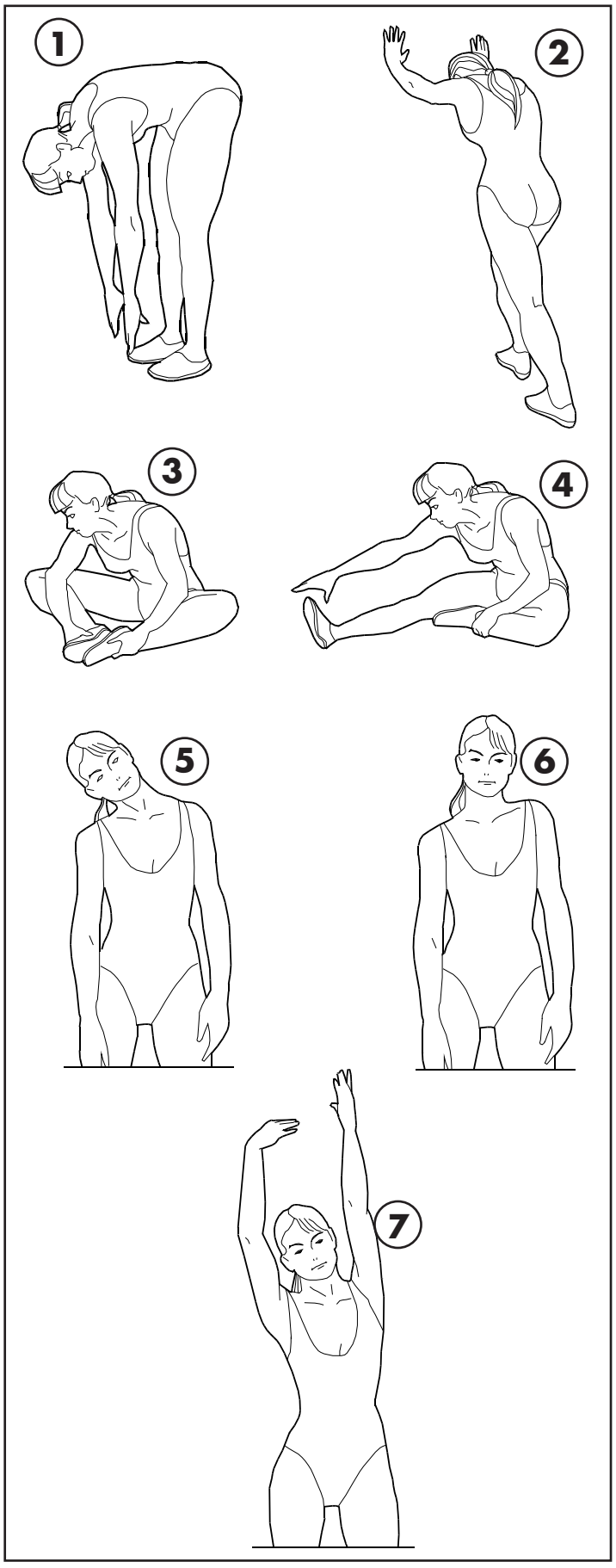
Ruotare la testa verso dx, sentendo i muscoli del collo allungarsi, ripetete verso sx, poi in avanti ed indietro, sempre molto lentamente.

6 - Esercizi delle spalle

Alzare la spalla dx verso l'orecchio e contate fino a 3. Cambiare spalla e ripetere.

7 - Stretching delle braccia

Aprire e sollevare le braccia fino a portarle sopra la testa. Cercare di portare il braccio dx verso il soffitto quanto più possibile, sentite l'allungamento della parte dx. Cambiare spalla, quindi ripetere.

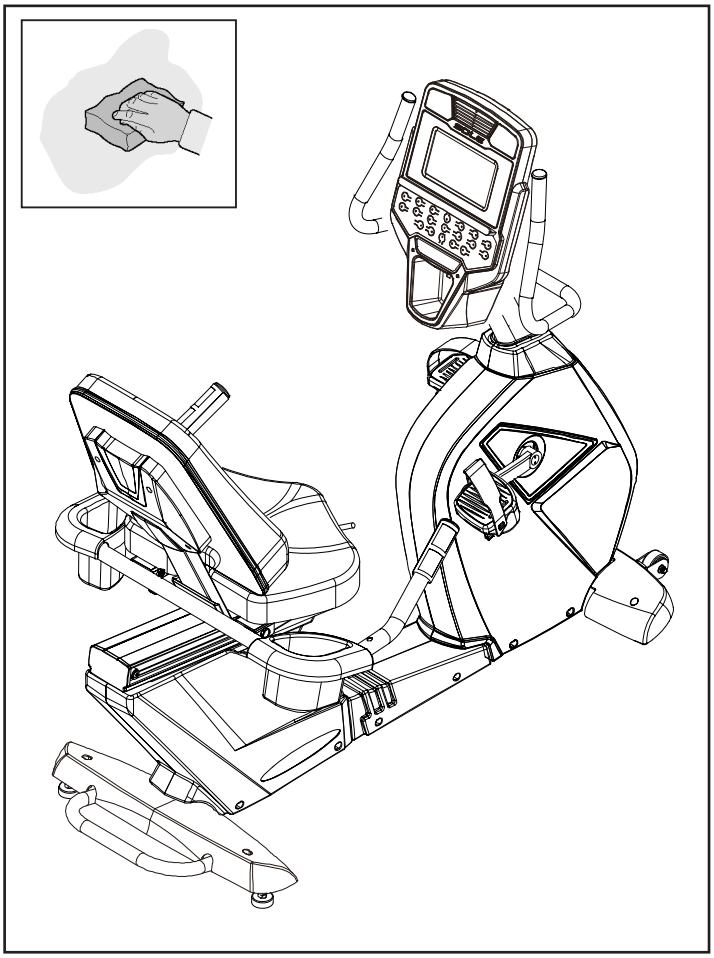


MANUTENZIONE

- **È buona norma mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.**

- **Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.**

- **Solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il tetracloride di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.**



- Ogni settimana pulire le superfici esterne, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro:
  - pulire la console utilizzando un panno asciutto e facendo attenzione a non strofinare con troppa forza;
  - pulire il manubrio, le carene laterali, la sella e tutte le restanti parti venute a contatto con il sudore;
  - pulire accuratamente la fascia elastica e il corpo del trasmettitore a fascia toracica (optional) con un panno umido e sapone neutro.

- Ogni tre mesi controllare il serraggio della bulloneria della sella, delle pedivelle e del manubrio.
  - <u>Verificare il corretto livellamento dei piedini:</u> sedersi sulla sella e controllare, muovendo il manubrio, la stabilità dell'attrezzo.
  - <u>Pulizia del binario di scorrimento sedile :</u> con un panno in cotone asciutto pulire dalla polvere il binario e le ruote di scorrimento del carrello.

MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO



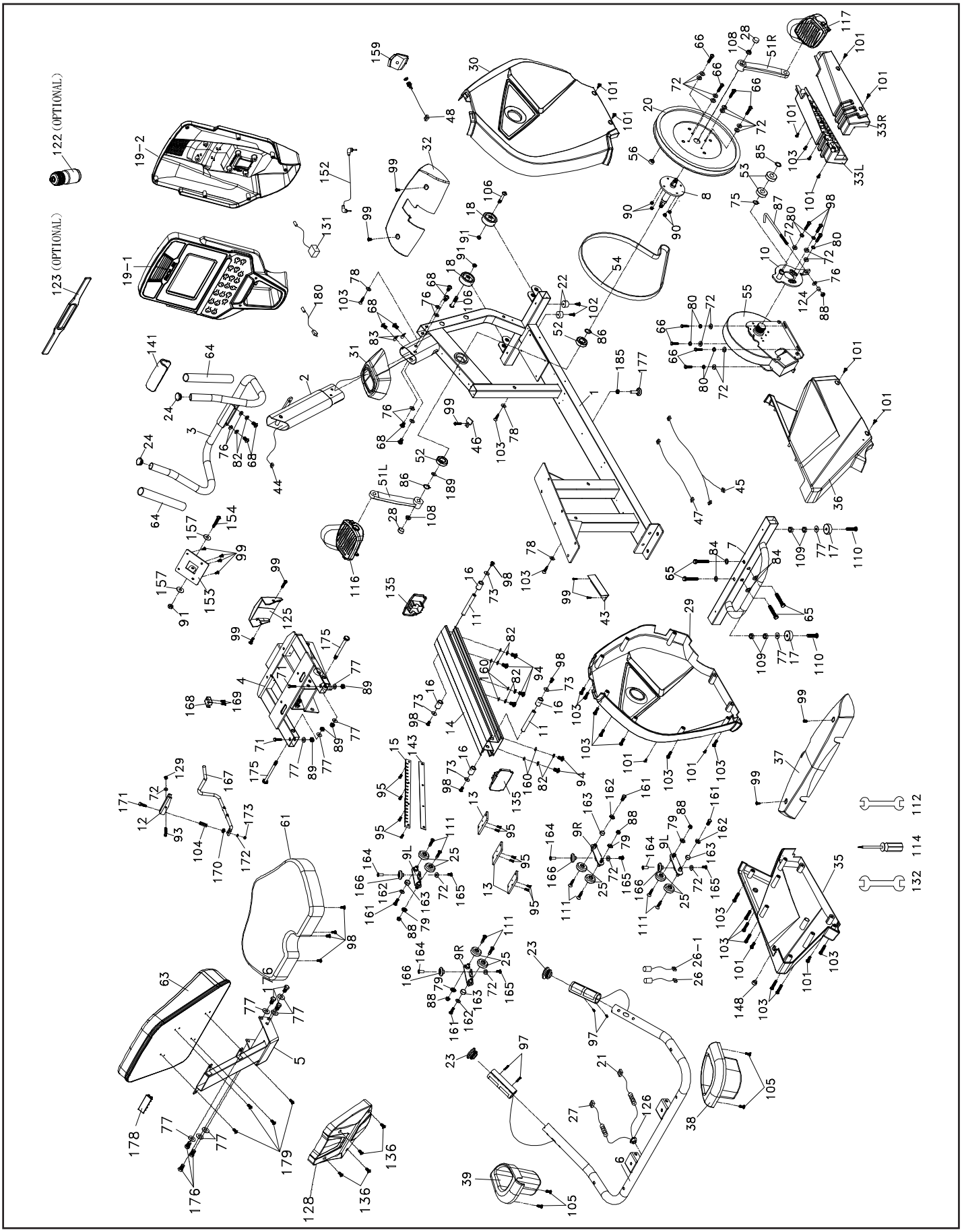
Il simbolo del cestino dei rifiuti con una croce sopra indica che i prodotti commercializzati rientrano nel campo di applicazione della Direttiva europea RoHS per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (RAEE).



La marcatura CE indica che il prodotto è totalmente conforme alla direttiva RoHS 2011/65/UE e nessuna delle componenti elettriche ed elettroniche incorporate al prodotto contiene livelli superiori a quelli previsti di talune sostanze ritenute pericolose per la salute umana.

Questo prodotto NON deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente (nelle nazioni dell'Unione Europea), conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.
Intergym incoraggia il rispetto della natura e della salute umana anche al di fuori dell'Unione Europea e auspica che vengano seguite le regole locali per lo smaltimento e il ricicclaggio, utilizzando, quando possibile, la raccolta differenziata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonchè dei numerosi componenti (quali ferro, rame, plastiche, ecc...) che possono essere recuperati e riutilizzati.

ESPLOSO DELLE PARTI



LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Corpo principale	1
2	Montante supporto console	1
3	Manubrio anteriore	1
4	Carrello supporto sella	1
5	Supporto schienale	1
6	Manubrio posteriore	1
7	Barra di appoggio posteriore	1
8	Albero movimento centrale	1
9L	Piastrino di attacco ruote (sx)	2
9R	Piastrino di attacco ruote (dx)	2
10	Gruppo puleggia folle	1
11	Albero finecorsa carrello sedile	2
12	Perno posizionamento cremagliera	1
13	Piastrino posteriore binario	3
14	Binario in alluminio	1
15	Cremagliera	1
16	Finecorsa carrello sedile	4
17	Piedino di livellamento	2
18	Ruota di trasporto	2
19-1	Coperchio superiore console	1
19-2	Coperchio inferiore console	1
20	Puleggia motrice	1
21	Sensore rilevazione pulsazioni-950mm	1
22	Piedino di appoggio	2
23	Borchia tonda manubrio posteriore	2
24	Borchia tonda manubrio anteriore	2
25	Ruota scorrimento sedile	8
26	Cavo sensore pulsazioni + presa 300mm	1
26-1	Cavo sensore pulsazioni + presa 300mm	1
27	Sensore rilevazione pulsazioni-750mm	1
28	Borchia tonda per pedivella	2
29	Carena anteriore Sx	1
30	Carena anteriore Dx	1
31	Corona di copertura	1
32	Rivestimento barra d'appoggio anteriore	1
33R	Rivestimento inferiore Dx telaio	1
33L	Rivestimento inferiore Sx telaio	1
35	Carena posteriore Sx	1
36	Carena posteriore Dx	1
37	Rivestimento barra d'appoggio posteriore	1
38	Vano porta borraccia Dx	1
39	Vano porta borraccia Sx	1
43	Scheda controllo freno	1
44	Cablaggio console 2100 mm	1
45	Cablaggio sensori pulsazioni - 2100 mm	1
46	Sensore di velocità cablato - 1250 mm	1
47	Cablaggio freno magnetico - 300 mm	1
48	Cablaggio alimentatore di rete -1400 mm	1
51L	Pedivella Sx	1
51R	Pedivella Dx	1
52	Cuscinetto 6004	2
53	Cuscinetto 6203	2
54	Cinghia	1
55	Freno a induzione magnetica	1
56	Magnete per sensore velocità	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
61	Sella	1
63	Schienale	1
64	Rivestimento manubrio	2
65	Vite 3/8" × 2- 1/4"	4
66	Vite 1/4" × 3/4"	8
68	Vite 5/16" × UNC18 × 5/8"	8
71	Vite 3/8" × 1-3/4"	2
72	Rondella piana 1/4" × 13 × 1T	20
73	Rondella piana 1/4" × 19 × 1.5T	4
75	Rondella piana Ø17 × Ø23.5 × 1T	1
76	Rondella piana Ø5/16" × Ø18 × 1.5T	7
77	Rondella piana Ø3/8" × Ø19 × 1.5T	12
78	Rondella piana Ø3/16" × Ø15 × 1.5T	3
79	Rondella dentellata Ø8 × Ø18 × 3T	4
80	Rondella spaccata Ø1/4"	7
82	Rondella spaccata 5/16" × 1.5T	8
83	Rondella curva Ø5/16" × 19 × 1.5T	2
84	Rondella piana Ø3/8" × Ø25 × 2T	4
85	O-ring Ø17 mm	1
86	O-ring Ø20 mm	2
87	Vite M8 × 170mm	1
88	Dado autobloccante M8 × 7T	5
89	Dado autobloccante 3/8" × 7T	4
90	Dado autobloccante 1/4" × 8T	4
91	Dado autobloccante 5/16" × 6T	3
93	Vite a esagono incassato M6 × 38mm	1
94	Vite 5/16" × UNC18 × 3/4"	6
95	Vite a t. piatta M5 × 12mm	10
97	Vite autofilettante ST 3 × 20mm	4
98	Vite filettata M6 × 15mm	11
99	Vite filettata M5 × 12mm	13
101	Vite autofilettante ST5 × 16mm	12
102	Vite autofilettante ST 5 × 19mm	2
103	Vite filettata Ø3.5 × 16mm	19
104	Molla	1
105	Vite filettata Ø4 × 16mm	4
106	Vite 5/16" ×1- 3/4"	2
108	Dado M10 × 1.25mm	2
109	Dado 3/8" × 7T	4
110	Vite 3/8" × 2"	2
111	Vite M5 × P0.8 × 10L	8
112	Chiave 12/14	1
114	Giravite a croce	1
116	Pedale Sx	1
117	Pedale Dx	1
122	Borraccia (optional)	1
123	Fascia toracica (optional)	1
124	Cilindro metallico	1
125	Copertura carrello sedile	1
126	Passacavo in gomma	1
128	Copertura supporto schienale	1
129	Dado autobloccante M6 × 6T	1
131	Alimentatore di rete	1
132	Chiave aperta 14/15	1
135	Tappo in alluminio su binario	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
136	Vite M5 × 15mm	4
141	Inserto di copertura manubrio	1
143	Guida scorrimento ruote sedile	1
148	Blocchetto	1
152	Cavo audio d'ingresso 400mm	1
153	Slitta di supporto console	1
154	Vite 5/16" × 2-1/2"	1
157	Rondella plastica 5/16'' × Ø25 × 3T	2
159	Cornice presa e interruttore on/off	1
160	Rondella piana Ø5/16" × 16 × 1.5T	6
161	Vite M6 × 10L	4
162	Rondella piana Ø1/4" × Ø16 × 1T	4
163	Distanziere	4
164	Dado M6 × 19L	4
165	Bullone a incasso M6 × 10L	4
166	Ruota di scorrimento carrello	4
167	Leva di regolazione carrello	1
168	Ancora di fissaggio leva	1
169	Vite M5 × 25mm	2
170	Rondella in plastica Ø15 × 6 × 4T	1
171	Vite M5 × 45m/m	1
172	Rondella piana Ø5 × 10 × 1T	1
173	Dado autobloccante M5 × 5T	1
175	Vite 3/8" × 2- 3/4"	2
176	Vite 3/8" × UNC16 × 3/4"	6
177	Piedino centrale in gomma	1
178	Tappo quadro	1
179	Vite M8 × 15mm	4
180	Alimentatore di rete esterno	1
185	Dado 3/8" × 4T	1
189	Piastra in gomma	1

Pos.	Descrizione	Q.tà

ORDINE DI PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova in fondo alla guida utente. In alternativa è possibile scaricare la guida utente oppure soltanto il catalogo ricambi direttamente sul sito: www.intergym.com

L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:
1) Marca e modello del prodotto.
2) Nome del particolare da sostituire.
3) Numero di riferimento del particolare.
4) Quantità richiesta.
5) Recapito e informazioni per la spedizione.

Per maggiore chiarezza si consiglia di effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda di seguito proposta.

NOTA:
Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica Intergym al numero: 0541-326190.

SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione del prodotto

Nome

Cognome

Indirizzo

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Descrizione del pezzo	Q.tà	Prezzo cad.	Totale
Costi di trasporto				

Inviare una copia della scheda ricambi via telefax al numero 0541-1642036 oppure tramite e-mail all'indirizzo: assistenza@intergym.com

Il Centro Assistenza Tecnica provvederà a contattarvi per confermare l'ordine e informarvi sulla tempistica e modalità di ricezione dei ricambi.

CONDIZIONI DI GARANZIA

Art.1 **DEFINIZIONI**

1.1 **Prodotti**: per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness Home ossia le apparecchiature sportive commercializzate da INTERGYM SRL con i marchi SynchronAction e iGSport per l'esercizio fisico del corpo per uso domestico e NON professionale e per un uso esclusivamente sportivo ed assolutamente NON terapeutico e/o riabilitativo.

1.2 **Garanzia:** per Garanzia si intende la garanzia convenzionale proposta da INTERGYM SRL alle condizioni di seguito riportate.

1.3 **Difetto di Conformità:** l'inidoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente progettato e realizzato, in relazione alle definizioni di cui all'art. 129 D.Lgs. n° 206/2005.

1.4 **Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica che acquisti i Prodotti per scopi estranei all'attività imprenditoriale o professionale eventualmente svolta.

1.5 **CAT:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di INTERGYM SRL.

1.6 **Tagliando di Garanzia:** si intende il modulo, allegato alla presente Garanzia e consegnato al Consumatore, da inviarsi per la migliore operatività della Garanzia. Il tagliando di garanzia, con la relativa procedura di attivazione è eventualmente disponibile anche online; per la registrazione riferirsi alle iindicazioni sul sito: www.intergym.com.

1.7 **Richiesta di Intervento**: si intende la procedura di denuncia di difetto di conformità e richiesta di intervento, effettuata tramite contatto telefonico al numero 0541/326190 e formalizzata via telefax al numero 0541/1642036, oppure tramite e-mail: assistenza@intergym.com.

1.8 **Guida Utente:** si intende per Guida Utente il manuale consegnato al Consumatore in cui sono descritte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione ed il regolare funzionamento del Prodotto, nonché della sua manutenzione.

Art.2 **DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE**

2.1 INTERGYM SRL garantisce l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo, ed in particolare garantisce il Prodotto contro gli eventuali difetti di conformità, come definiti dall'art. 129 D.Lgs. n° 206/2005, i quali si manifestino sino al ventiquattresimo mese dalla data della sua consegna, salvo quanto previsto dal successivo comma II e dall'art. 132 D.Lgs. n° 206/2005. La presente Garanzia è l'unica prestata da INTERGYM SRL: nessun terzo, ivi espressamente compresi i rivenditori autorizzati ed i CAT, può modificare i termini della Garanzia o rilasciare, in qualsiasi forma, altre dichiarazioni di garanzia.

2.2 La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto della INTERGYM SRL acquistato dal Consumatore in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti al Consumatore dalla Legge italiana, ed in particolare dagli artt. 128 e ss. del D.Lgs. n° 206/2005 ("Codice del Consumo").

2.3 Fatto salvo quanto previsto dai successivi punti 2.10, 2.11, 2.12 in tema di denuncia di eventuali difetti di conformità, il Consumatore è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale) la data in cui è stata effettuata la consegna del Prodotto, il nominativo del rivenditore autorizzato e gli estremi identificativi del Prodotto. Ai fini dell'operatività della Garanzia, pertanto, è necessario che la documentazione di cui sopra, unitamente alla presente Garanzia, sia debitamente conservata.

2.4 In funzione di permettere la migliore operatività della Garanzia convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla spedizione, anche via telefax al n. 0541/1642036, o per via postale all'indirizzo INTERGYM SRL – Via Emilia, 72/A – 47921 Rimini (RN) del Tagliando di Garanzia debitamente compilato, entro e non oltre 14 giorni dall'acquisto (o dalla consegna) del Prodotto.
Per tutti coloro che dispongono di un collegamento internet, il tagliando di garanzia può eventualmente essere compilato anche online, seguendo le istruzioni riportate sul sito www.intergym.com.

2.5 La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto, che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore mediante il tempestivo invio della Richiesta di Intervento debitamente compilata e sottoscritta, riscontrati dal personale del CAT ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.

2.6 Conformemente alla previsione di cui all'art. 132 comma III D.Lgs. n° 206/2005, salvo prova contraria, si presume che i difetti di conformità manifestatisi entro SEI mesi dalla consegna del Prodotto esistessero già a tale data, a meno che tale ipotesi sia incompatibile con la natura del Prodotto o del difetto di conformità. Decorso tale termine resta onere del Consumatore fornire elementi di prova circa l'esistenza del difetto di conformità al tempo della consegna del Prodotto.

2.7 La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia. La Garanzia avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario.

2.8 Nel periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate integralmente ed a titolo completamente gratuito dai CAT.

2.9 Qualora non fosse possibile provvedere alla riparazione direttamente presso il domicilio del Consumatore, nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di INTERGYM SRL – Via Emilia, 72/A – 47921 Rimini (RN), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede. In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso INTERGYM SRL non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore. Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da INTERGYM SRL, saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.

2.10 Il Consumatore decade dai diritti di cui alla Garanzia, ove non denunci il difetto di conformità entro il termine di DUE mesi dalla scoperta dello stesso. La denuncia viene effettuata anzitutto a mezzo di comunicazione al numero 0541/326190, a seguito della quale sarà cura del Consumatore provvedere alla spedizione via telefax al numero 0541/1642036, o tramitre e-mail: assistenza@intergym.com della Richiesta di Intervento.

2.11 Ricevuta la denuncia, e verificata la ricorrenza dei presupposti per l'operatività della Garanzia, il CAT prenderà contatto con il Consumatore fissando apposito appuntamento presso il suo domicilio, ove sarà effettuato il relativo intervento entro un congruo termine. A tal fine la congruità del termine è valutata in relazione ai tempi normalmente occorrenti per provvedere all'intervento da parte del CAT presso il domicilio del Consumatore e/o alle eventuali occorrende spedizioni di Prodotti o di componenti dei medesimi.

2.12 E' obbligo del Consumatore rendersi reperibile presso il proprio domicilio in occasione dell'appuntamento prefissato con il CAT. Nell'eventualità in cui tale obbligo non fosse rispettato INTERGYM SRL si riserva di ripetere le spese e competenze da essa corrisposte al proprio CAT in relazione all'intervento programmato e non eseguito per fatto imputabile al Consumatore.

Art.3 **ESCLUSIONI DELLA GARANZIA**

3.1 La Garanzia è espressamente **esclusa** nei casi di:

- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
- trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
- uso del Prodotto a scopi terapeutici e/o riabilitativi;
- uso improprio del Prodotto;
- manomissioni del Prodotto;
- uso non domestico del Prodotto, o comunque uso per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato, con particolare riferimento all'ipotesi di uso collettivo (in via puramente esemplificativa: uso del Prodotto presso palestre, associazioni sportive, circoli privati, alberghi ecc.);
- danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
- riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da INTERGYM SRL;
- riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Centro Assistenza INTERGYM SRL;
- difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.

3.2 Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nella Guida Utente, allegata alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante.

3.3 Si intende che l'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- Con riferimento al Prodotto BIKE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

3.4 La Garanzia NON copre gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

Art.4 **UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO**

4.1 In considerazione dell'idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, INTERGYM SRL raccomanda il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.

4.2 INTERGYM SRL declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza dell'inosservanza di tutte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nell'apposita Guida Utente.

4.3 In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente inidoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verificazione di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

Art.5 **DANNI CAUSATI DAI CAT**

5.1 INTERGYM SRL non sarà responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati da uno dei CAT, in occasione dell'intervento di riparazione del Prodotto e/o sostituzione dello stesso o di un suo componente; per l'effetto il Consumatore si impegna ad indirizzare eventuali richieste risarcitorie direttamente ai CAT, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di INTERGYM SRL.

Art.6 **TERMINE FINALE DELLA GARANZIA**

6.1 Salvo quanto previsto dalle precedenti clausole, trascorso il periodo di ventiquattro mesi di garanzia, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico del Consumatore.

NOTE

IMPORTANTE !! INFORMAZIONI PER LA GARANZIA

Da compilare (stampatello) e conservare a cura del Consumatore, assieme alla fotocopia dello scontrino fiscale oppure altro documento riportante la data di acquisto.

NOME E COGNOME DEL CONSUMATORE _____

RIVENDITORE _____ DATA DI ACQUISTO _____

NOME DEL MODELLO **SOLE - LCR** NUMERO DI SERIE _____

Quando si effettua la richiesta per un intervento in garanzia è necessario fornire al Centro Assistenza Tecnica i dati sopra riportati. È altresì importante fotocopiare e trattenere una copia dello scontrino fiscale (o altro documento equivalente) attestante la data di acquisto (la fotocopia è necessaria poichè lo scontrino fiscale viene stampato su carta termica e le informazioni riportate svaniscono con il passare del tempo).

TAGLIANDO DI GARANZIA da compilare e spedire a Intergym

TAGLIANDO DI GARANZIA INTERGYM

(Art. 2.4 delle Condizioni Generali di Garanzia) - Da compilare (stampatello) e spedire a:
INTERGYM S.r.l. - via Emilia, 72/A - 47921 - Rimini (RN) - (Fax 0541 1642036)

NOME E COGNOME DEL CONSUMATORE _____

INDIRIZZO _____

RIVENDITORE _____ DATA DI ACQUISTO _____

MARCA E MODELLO **SOLE - LCR** NUMERO DI SERIE _____

Il sottoscritto dichiara, che ha letto con attenzione le Condizioni di Garanzia in ogni loro parte e clausola e per l'effetto dichiara di averne pienamente inteso il significato e di conseguenza di accettare quanto previsto e disposto dalle Condizioni di Garanzia.

Per presa conoscenza ed accettazione delle CONDIZIONI DI GARANZIA - FIRMA DEL CONSUMATORE _____

La informiamo, ai sensi del D.Lgs. n° 196 del 30/06/2003 che i suoi dati anagrafici saranno oggetto di trattamento, con modalità prevalentemente informatiche, ai soli fini di usufruire della garanzia prestata da Intergym S.r.l..
Lei può inoltre decidere di fornire il consenso al trattamento dei dati personali ai fini di ricerche di mercato, informazione e promozione di Prodotti Fitness Home della Intergym S.r.l. mediante annunci pubblicitari inseriti nelle comunicazioni periodiche ai clienti.

☐ presta il proprio consenso ☐ nega il proprio consenso

FIRMA DEL CONSUMATORE _____

DISTRIBUITO DA:

INTERGYM

www.intergym.com
via Emilia, 72/A - Rimini
47921 - RN - (Italia)

TAGLIANDO DI GARANZIA INTERGYM

Affrancatura
ordinaria

Spett.le INTERGYM S.r.l.
Via Emilia, 72/A
47921 - Rimini
RN - (Italia)