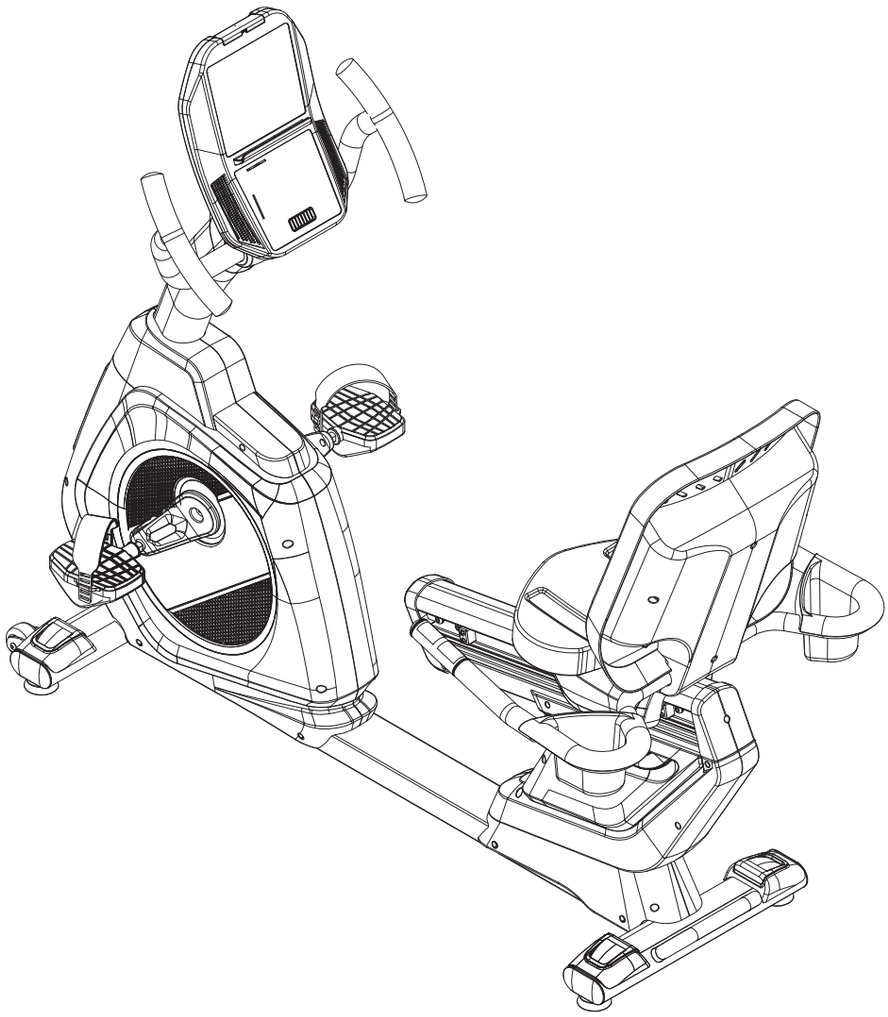
Manual R48_Diamond_Layout 1 27/03/18 10:04 Pagina 1

itech
PROFESSIONAL FITNESS
www.jkfitness.com



JK fitness

MANUALE ISTRUZIONI

Diamond

R48

Manual R48_Diamond_Layout 1 27/03/18 10:04 Pagina 3

INDICE

INDICAZIONI PER LA SICUREZZA	**pag. 4**
LISTA DEI COMPONENTI	**pag. 5**
ASSEMBLAGGIO	**pag. 6**
ISTRUZIONI DEL COMPUTER	**pag. 14**
PROGRAMMI	**pag. 17**
CONTROLLARE IL BATTITO CARDIACO	**pag. 24**
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	**pag. 25**
ESPLOSO	**pag. 27**
LISTA DELLE PARTI	**pag. 28**
GARANZIA	**pag. 30**

INDICAZIONI PER LA SICUREZZA

IMPORTANTE

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

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto.

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

ATTENZIONE

Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento consultate il vostro medico. Ciò è raccomandato soprattutto agli individui che hanno superato i 35 anni di età e alle persone con precedenti problemi cardiaci. Leggete tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzo ginnico. Non ci assumiamo nessuna responsabilità per lesioni personali o danni subiti da e attraverso l'utilizzo di questo attrezzo.

1. Leggete attentamente il manuale e seguite tutte le istruzioni prima dell'utilizzo della cyclette.
2. Se durante l'allenamento vi sentite storditi, avvertite nausea, dolori al ventre o altri sintomi strani fermate la sessione d'allenamento immediatamente. CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.
3. Il proprietario della cyclette deve assicurarsi che tutte le persone che utilizzano l'attrezzo siano a conoscenza di tutte le prescrizioni e le indicazioni per la sicurezza descritte in questo manuale.
4. La cyclette può essere utilizzata da persone di età non inferiore a 14 anni e in perfette condizioni fisiche.
5. Tenete i bambini di età inferiore ai 14 anni e gli animali domestici lontani dall'attrezzo quando vi allenate.
6. Controllate periodicamente il serraggio della bulloneria e assicuratevi dell'integrità di tutti i componenti
7. L'attrezzo deve essere sempre installato e utilizzato su di una superficie piana. Non utilizzatelo all'aperto o vicino all'acqua.
8. Riscaldatevi per 5/10 minuti prima di ciascuna sessione di allenamento e non trascurate il defaticamento per 5/10 minuti. Questo permetterà l'aumento e la diminuzione graduale del battito cardiaco e eviterà eventuali strappi muscolari.
9. Indossate sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre vi allenate. Non indossate abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.

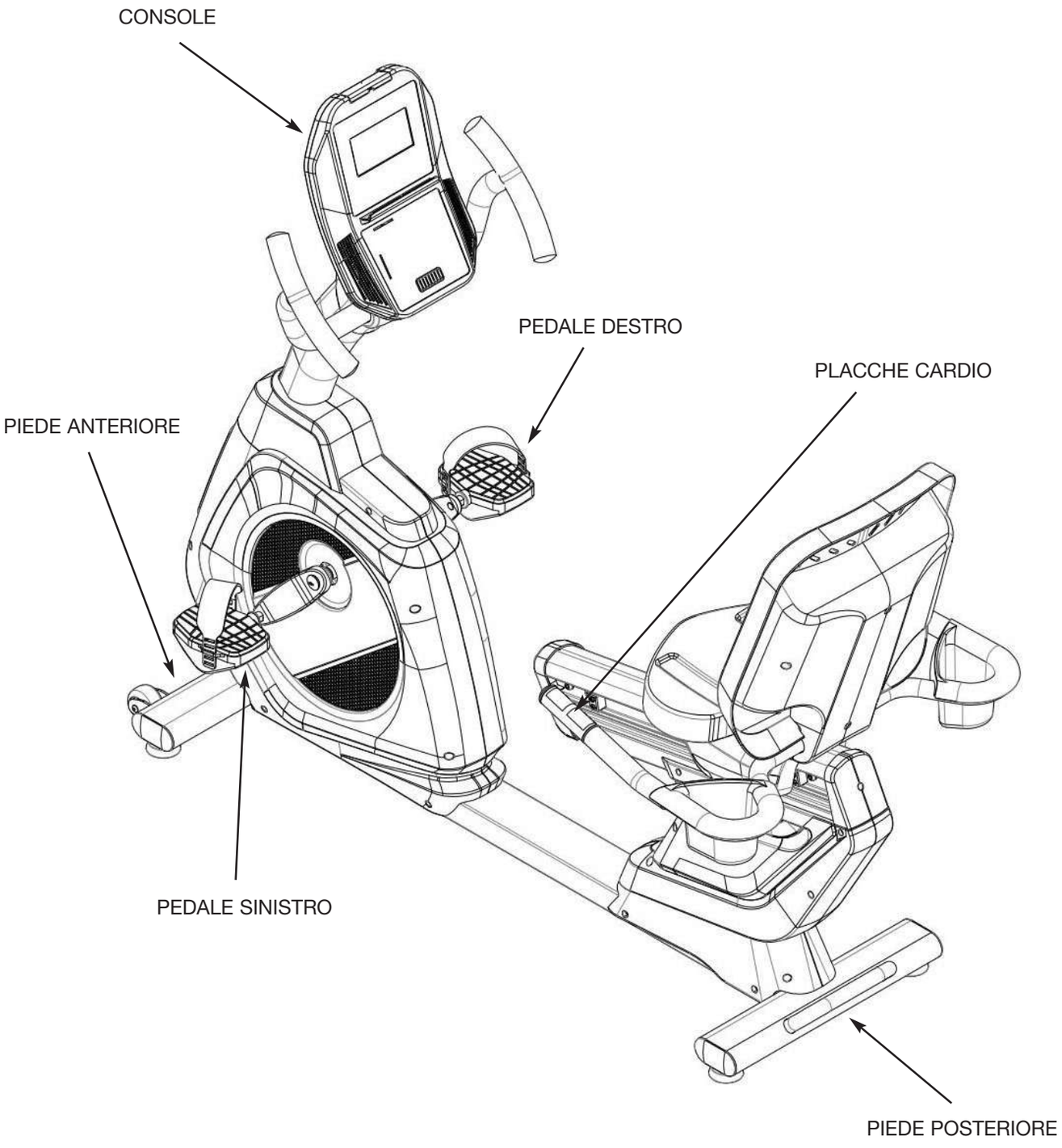
PESO MASSIMO UTENTE: 160 KG

ATTENZIONE

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

Manual R48_Diamond_Layout 1 27/03/18 10:04 Pagina 5

LISTA DEI COMPONENTI



ASSEMBLAGGIO

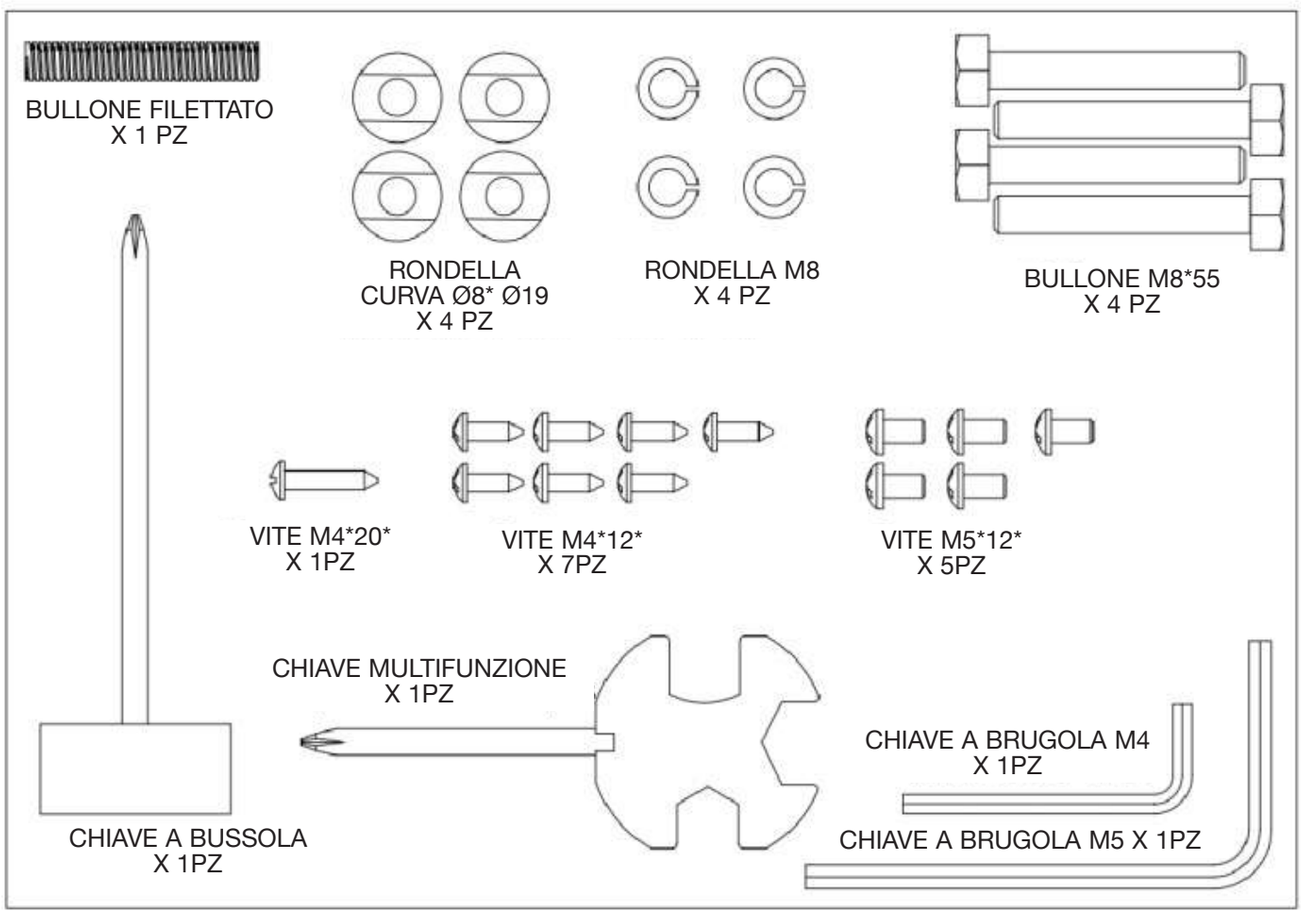
ATTENZIONE

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

ATTENZIONE

QUALORA MANCHINO ALCUNI ELEMENTI NECESSARI ALL'ASSEMBLAGGIO ALL'INTERNO DELLA SCATOLA, PER FAVORE CONTATTATE IL NOSTRO SERVIZIO DI ASSISTENZA. NON RIPORTATE L'ATTREZZO AL PUNTO VENDITA.

Rimuovere tutti i nastri di sicurezza e gli involucri.

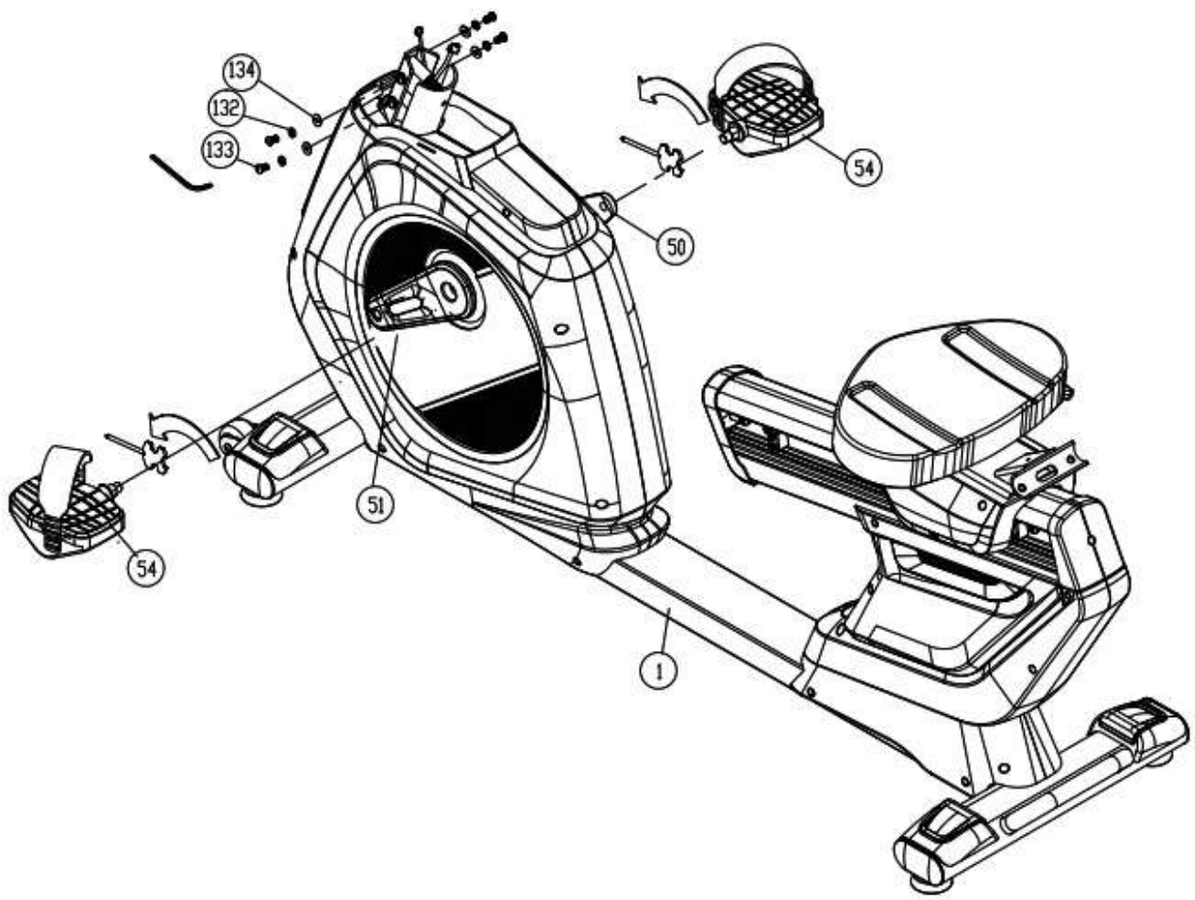


ASSEMBLAGGIO

STEP 1

Utilizzare la chiave a brugola M5 per assemblare il pedale sinistro (54) ed il pedale destro (54) alle pedivelle sinistra (51) e destra (50). Rimuovere le rondelle (134), le rondelle elastiche (132) e il bullone (133).

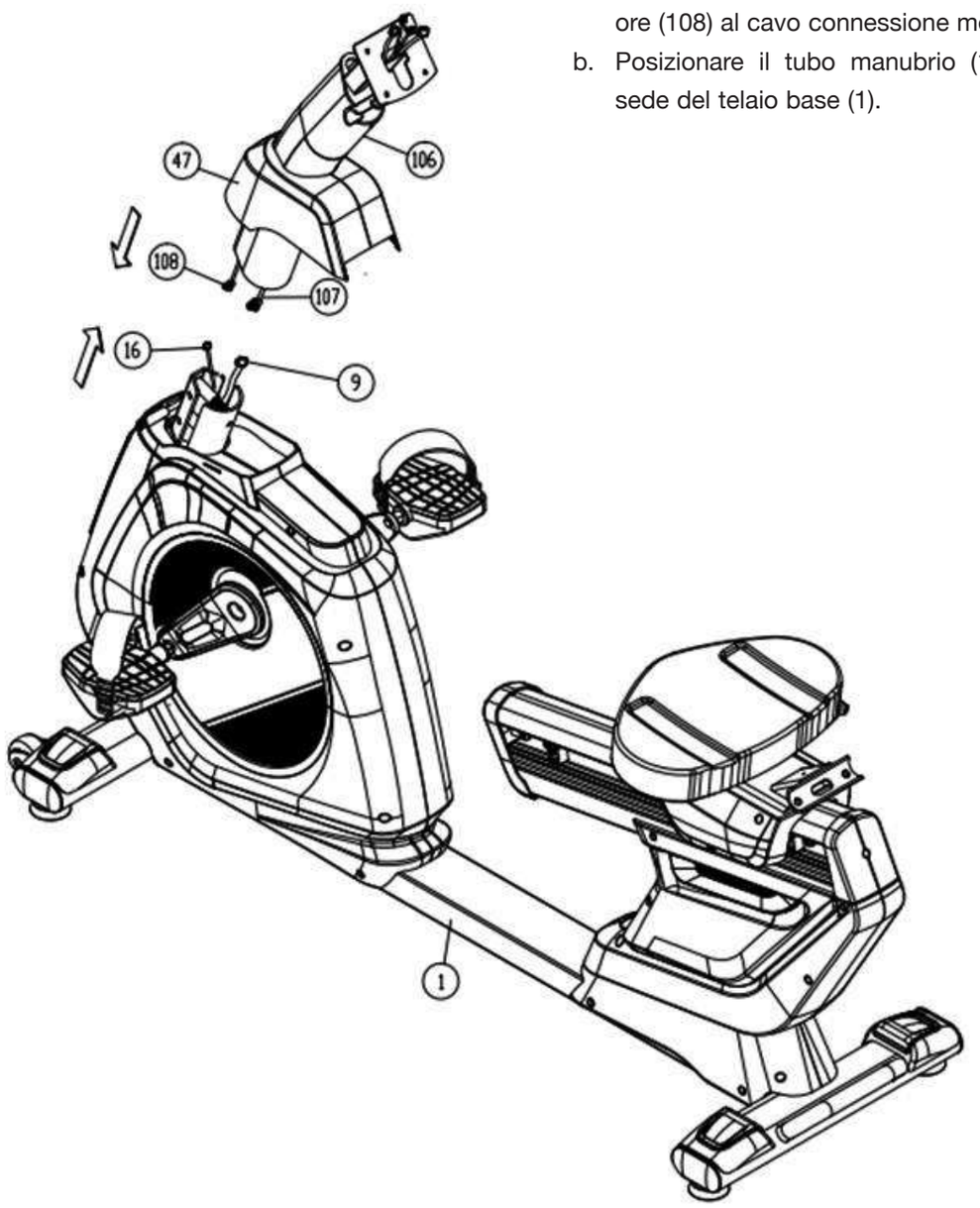
N.B. : Il pedale sinistro va fissato ruotandolo in senso antiorario, il pedale destro ruotandolo in senso orario. Il pedale, la pedivella e lo strap destri sono identificati dalla lettera “R”. Il pedale, la pedivella e lo strap sinistri sono identificati dalla lettera “L”.



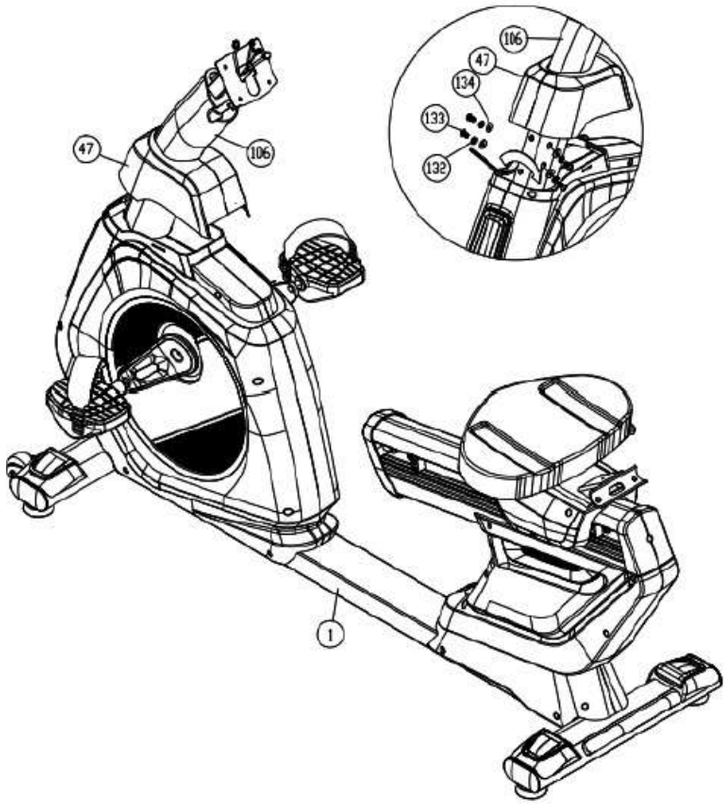
ASSEMBLAGGIO

STEP 2

a. Inserire il tubo manubrio (106) nella cover tubo manubrio (47). Collegare il cavo superiore (107) al cavo inferiore (9), ed il cavo delle pulsazioni superi ore (108) al cavo connessione mediano (16).
b. Posizionare il tubo manubrio (106) nell'apposita sede del telaio base (1).

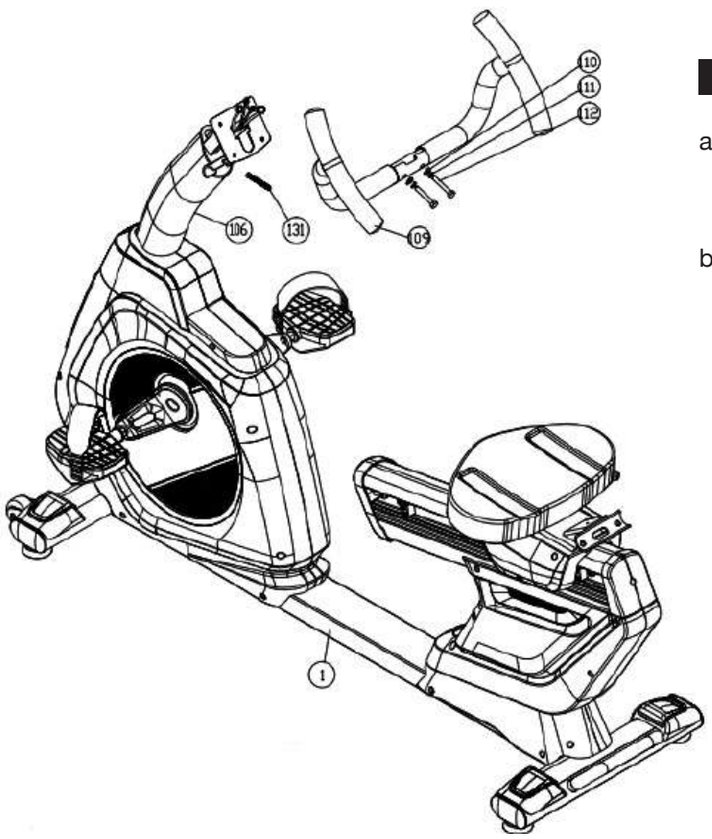


ASSEMBLAGGIO



STEP 3

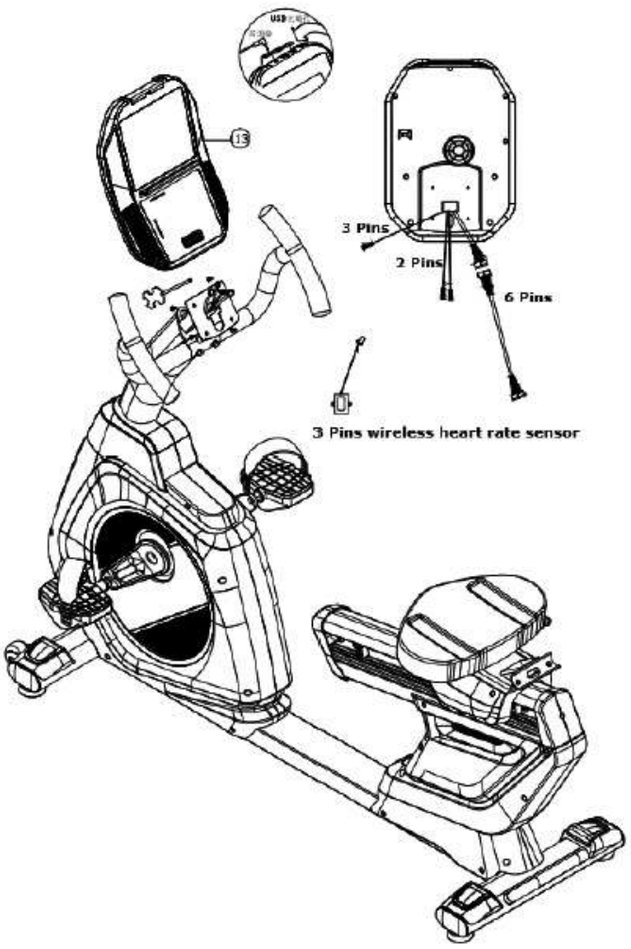
a. Sollevare la cover tubo manubrio (47) come da illustrazione, inserire la chiave a brugola M5 nel foro della vite e seguire la direzione della freccia per avvitare le viti e fissare il tubo manubrio (106).
b. Usare la chiave a brugola M5 per fissare il tubo manubrio (106) con le rondelle (134 e 132) e i bulloni (133).
c. A questo punto rimettere la cover tubo manubrio in posizione (47).



STEP 4

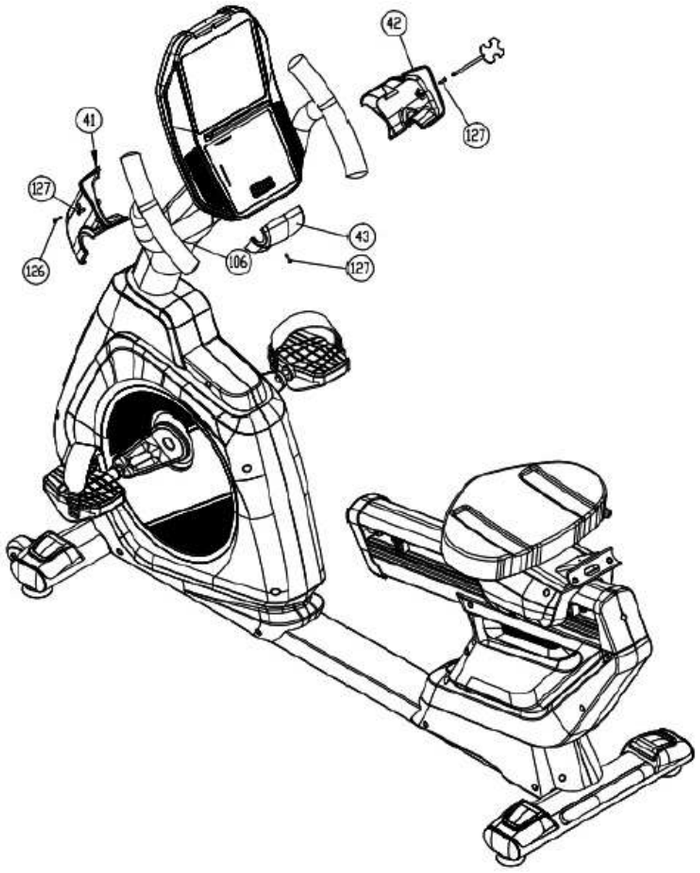
a. Usare la chiave a brugola M4 per fissare il bullone senza testa (131) sul foro di fissaggio per l'allineamento.
b. Usare un set di rondelle curve M8 (110), rondelle (111) e bulloni (112) per fissare il manubrio (109) al tubo manubrio (106). Rimuovere il bullone (131) e usare un altro set di bulloni per fissare il manubrio (109) al tubo manubrio (106).

ASSEMBLAGGIO



STEP 5

a. Connettere i cavi del montante anteriore con i cavi della console (113) come illustrato.
b. Inserire i 2 cavi delle pulsazioni della console (113) attraverso il foro della piastra di fissaggio e tenerli sul retro al di fuori del manubrio come illustrato.
c. Rimuovere le viti dal retro della console e usarle per fissare la console (113) al manubrio.



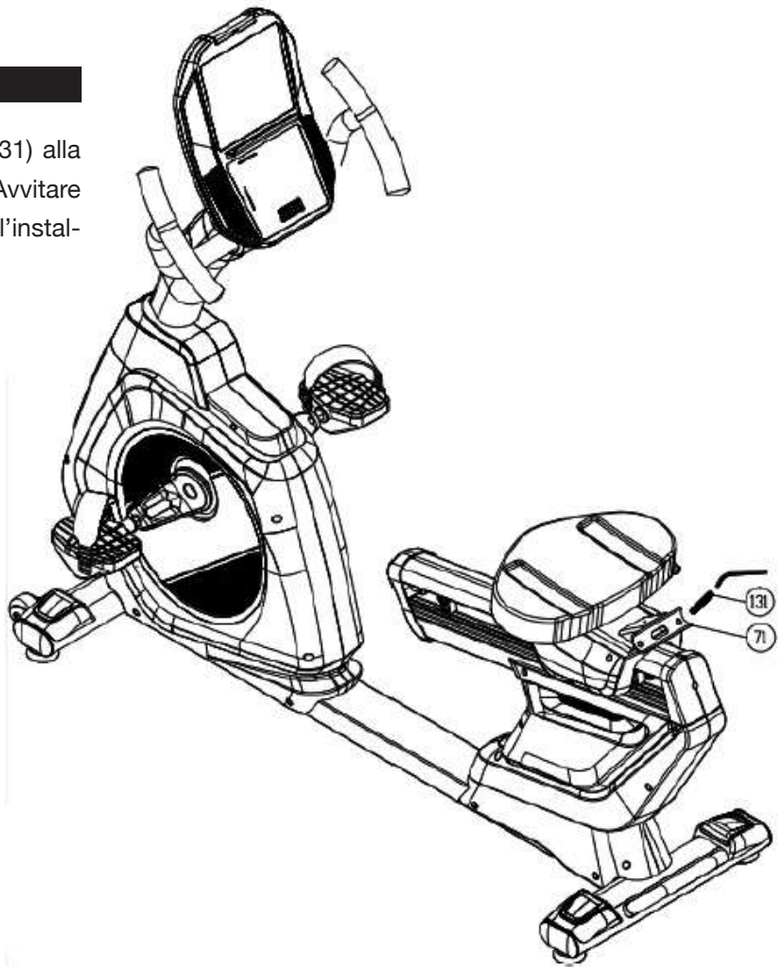
STEP 6

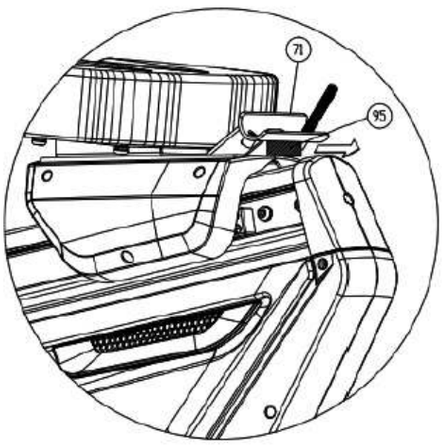
a. Assemblare la cover sinistra (41) e la cover destra (42) e fissarle utilizzando viti (127).
b. In seguito assemblare la cover superiore (43) al tubo manubrio (106).

ASSEMBLAGGIO

STEP 7

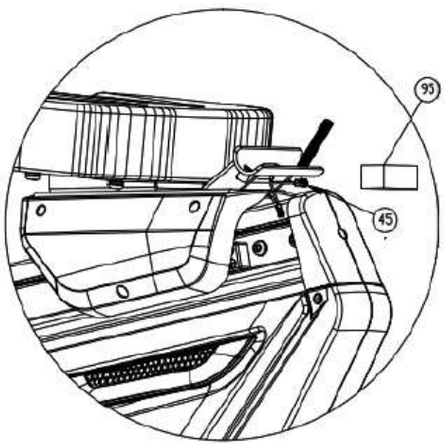
Utilizzare la chiave M4 per fissare il bullone (131) alla staffa della maniglia posteriore della slitta (71). Avvitare per circa 10 mm. Questo bullone serve per l'installazione della manopola della sella e del sedile.



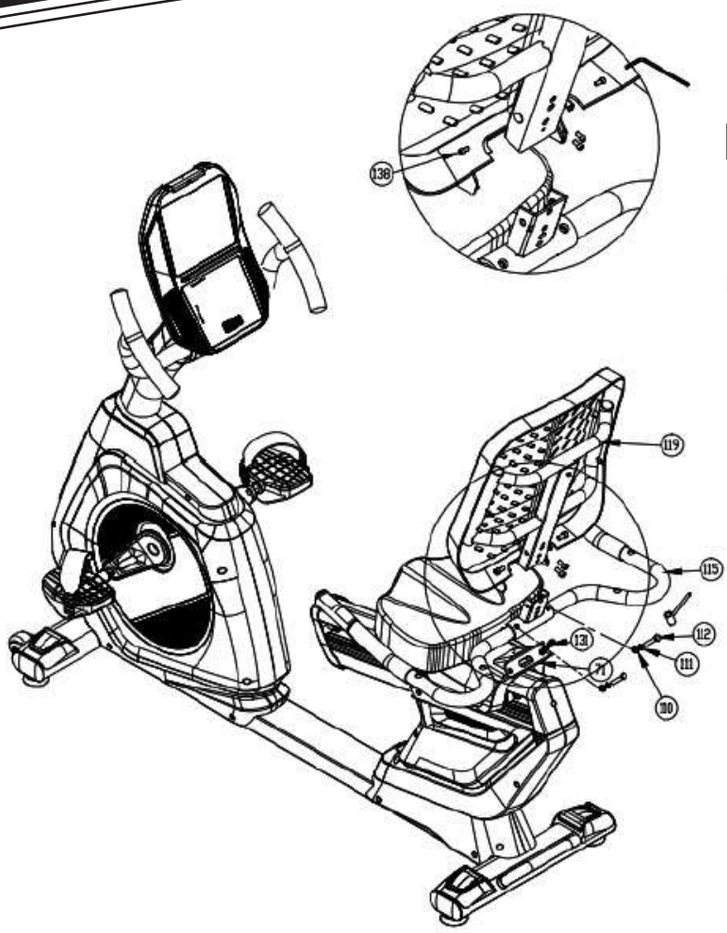


STEP 8

Estrarre il connettore placche cardio (95) ed il cavo estensione (45) dalla parte inferiore della slitta (71).



ASSEMBLAGGIO

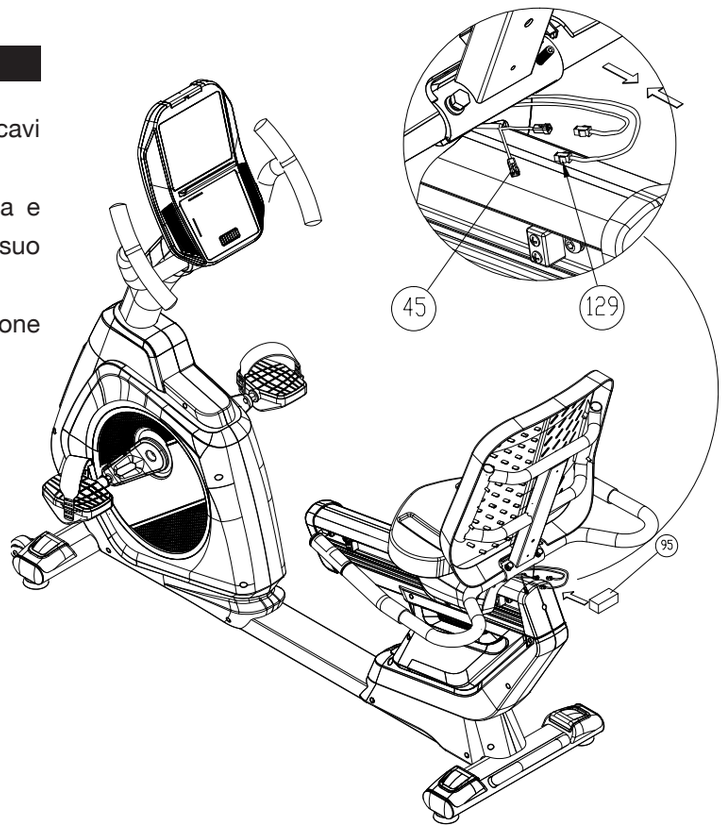


STEP 9

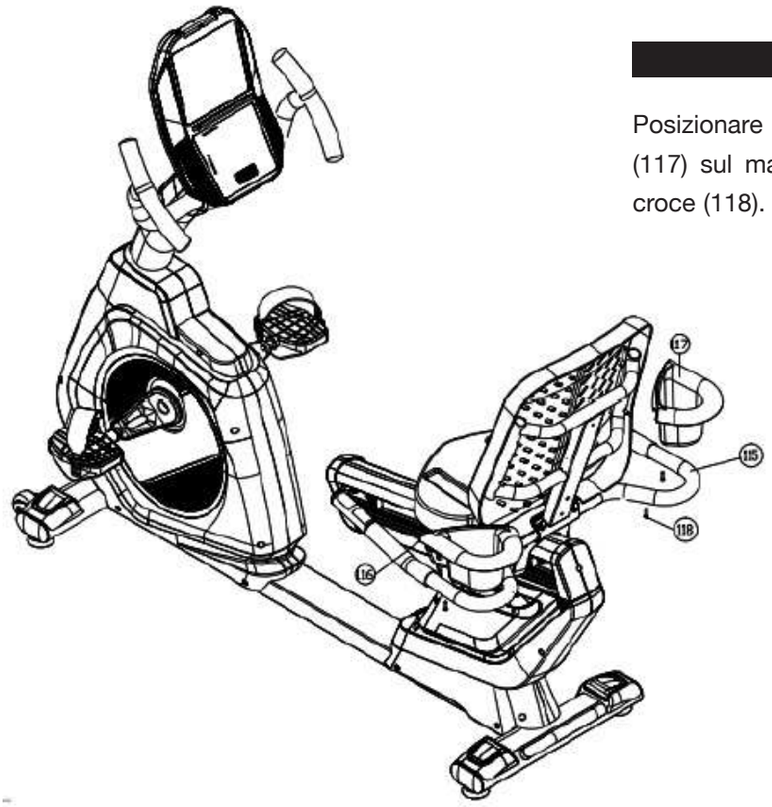
a. Allineare il foro del maniglione sedile (115) al bullone (131).
b. Posizionare il sedile (119) in posizione sul bullone (131) e sul maniglione sedile (115).
c. Fissare tutto alla slitta (71) con un set di rondelle curve (110), rondelle (111) e bulloni (112).

STEP 10

a. Connettere i due cavi delle pulsazioni (129) ai cavi estensione (45).
b. Porre il cavo in eccesso all'interno della slitta e posizionare il connettore placche cardio (95) al suo posto.
c. Con la chiave a brugola M4 rimuovere il bullone (131).



ASSEMBLAGGIO

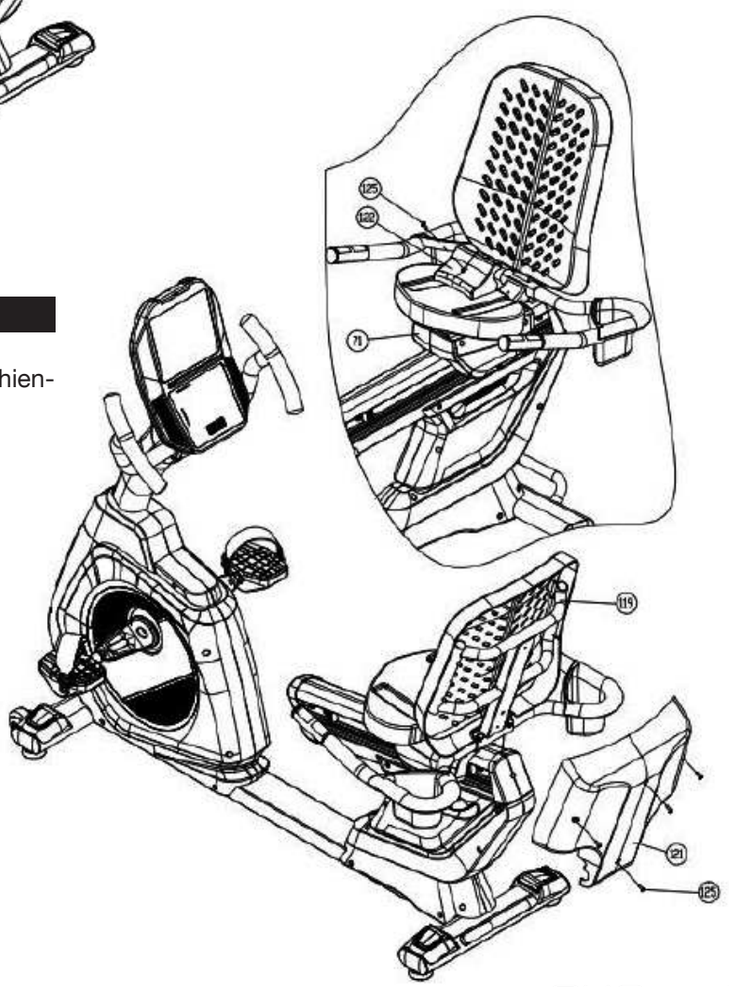


STEP 11

Posizionare il porta borraccia sinistro (116) e destro (117) sul maniglione sedile (115) e fissarli con viti a croce (118).

STEP 12

Fissare la cover anteriore sedile (122) e la cover schienale (121) con le viti a croce (125).



ISTRUZIONI COMPUTER

VISUALIZZAZIONI DEL COMPUTER

TIME (tempo): indica il tempo di allenamento in minuti e secondi. E' possibile impostare il countdown da un valore impostato a 00:00. Range 00:00-99:59. Impostazione 00:00-99:00

SPEED (velocità): Indica la velocità di allenamento in km/h. Range 0-64.0 km/h

RPM (giri per minuto): Indica la cadenza di pedalata per minuto. Range 0-999

DISTANCE (distanza): Visualizza la distanza accumulata con ogni allenamento. E' possibile programmare il computer per impostare il countdown da un valore preimpostato. Range 0-99.9 km. Impostazione 0-99.0

CALORIE (calorie): Indica la stima delle calorie bruciate accumulate in ogni momento durante l'allenamento. Range 0-999 calorie. Impostazione 0-990.

PULSE (frequenza cardiaca): Il computer mostra la stima dei battiti per minuto durante l'allenamento. È possibile impostare una frequenza obiettivo in modo che il computer segnali quando viene superata durante l'allenamento.

WATTS: Visualizza i Watt sviluppati durante l'esercizio. Range 0-999. Impostazione 10-350

LOAD: Visualizza il livello di resistenza impostato.

ISTRUZIONI COMPUTER

FUNZIONE DEI TASTI

TASTO START: Premere questo tasto per avviare l'esercizio.

TASTO STOP: Premere questo tasto per arrestare l'esercizio.

In modalità stand-by premere per resettare tutti i valori.

Per aumentare l'intensità della resistenza e il livello di Watt.

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

Per diminuire l'intensità della resistenza e il livello di Watt. Per variare i valori durante le impostazioni.

Dalla schermata principale premere questo tasto per accedere alla modalità d'esercizio MANUALE.

Dalla schermata principale premere questo tasto per accedere alla modalità COACH.

Dalla schermata principale premere questo tasto per accedere ai programmi HRC.

Dalla schermata principale premere questo tasto per accedere al programma WATT COSTANTI.

Dalla schermata principale premere questo tasto per accedere al programma CALORIE.

Dalla schermata principale premere questo tasto per accedere ai programmi INTERVALLI.

Dalla schermata principale premere questo tasto per accedere al programma GESTIONE WATT.

Premere questo tasto per accendere la ventola, premere nuovamente per aumentare l'intensità e per spegnerla. Sono selezionabili due livelli di intensità.

ISTRUZIONI COMPUTER

COLORE	VERDE	GIALLO	ROSSO
VELOCITÀ	1-24	25-39	> 40
RPM	15-66	67-105	> 106

UTILIZZO DEL COMPUTER

a. La console si accenderà alla rilevazione del movimento dei pedali. Comparirà quindi il messaggio “PLEASE PRESS BUTTONS TO SELECT FUNCTIONS”.

b. Premere il pulsante relativo al programma desiderato per avviare l’esercizio.

MODALITA’ MANUALE

a. Premere il tasto M per selezionare la modalità manuale.

b. Premere il tasto START per avviare l’esercizio, oppure utilizzare i tasti / per impostare il valore obiettivo tra: tempo d’esercizio (TIME), calorie (CALORIES), distanza (DISTANCE), la frequenza cardiaca (PULSE).

Confermare ciascun valore con il tasto MODE .

c. Una volta impostati i valori obiettivo desiderati premere il tasto START per avviare l’allenamento.

d. Variare il livello di resistenza utilizzando i tasti /

e. L’esercizio verrà arrestato al raggiungimento di un valore obiettivo (se impostato).

f. Se si desidera terminare l’allenamento premere il tasto STOP

g. Premere il tasto RESET per tornare al menu principale.

PROGRAMMI

Se si desidera utilizzare uno dei programmi di allenamento preimpostati, agire su uno dei tasti preposti.

MODALITA' COACH (P1-P12)

a. Sono disponibili 12 programmi predefiniti in modalità COACH.

b. Dalla schermata principale premere il tasto . Muoversi tra i programmi P1-P12 utilizzandi i tasti /

c. Confermare la scelta del programma con il tasto MODE

d. Se lo si desidera, impostare un tempo obiettivo utilizzando i tasti / , oppure avviare l'allenamento premendo il tasto START.

e. Variare il livello di resistenza utilizzando i tasti / .

f. L'esercizio verrà arrestato al raggiungimento di un valore obiettivo (se impostato).

g. Se si desidera terminare l'allenamento premere il tasto STOP

h. Premere il tasto RESET per tornare al menu principale.

MODALITA' CALORIE (C1-C3)

a. Dal menu principale, premere il tasto per selezionare il programma Calorie.

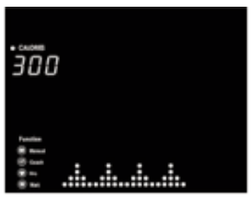
b. Sono disponibili tre diversi livelli di consumo calorie (300 / 600 / 900), visualizzati in sequenza. Selezionare quello desiderato spostandosi con i tasti / confermare la scelta con il tasto MODE .

c. Premere il pulsante START per avviare l'esercizio, il programma varierà l'intensità della resistenza in base agli RPM (giri per minuto).

d. L'esercizio verrà arrestato al raggiungimento delle calorie obiettivo.

e. Se si desidera terminare l'allenamento premere il tasto STOP .

f. Premere il tasto RESET per tornare al menu principale.



PROGRAMMI

PROGRAMMA INTERVALLI (I1-I3)

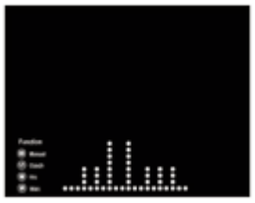
a. Dal menu principale, premere il tasto per selezionare i programmi Intervalli. Scegliere fra i 3 programmi disponibili utilizzando i tasti e confermare la scelta con il tasto .

b. Se lo si desidera, impostare un tempo obiettivo utilizzando i tasti , oppure avviare l'allenamento premendo il tasto START.

c. L'esercizio verrà arrestato al raggiungimento del tempo obiettivo (se impostato).

d. Se si desidera terminare l'allenamento premere il tasto .

e. Premere il tasto per tornare al menu principale.



PROGRAMMI CARDIO

(CONTROLLO DEL BATTITO CARDIACO - solo con fascia toracica indossata - optional)
55% H.R., 75% H.R., 90% H.R., TAG (Battito cardiaco impostato dall'utente)

I programmi HRC (Controllo del Battito Cardiaco) sono appositamente studiati per consentire un allenamento adatto alle caratteristiche fisiche (capacità polmonare e resistenza cardiaca) dell'utente. Questi programmi regolano automaticamente la resistenza della pedalata durante la sessione di allenamento allo scopo di mantenere il numero di pulsazioni cardiache ad un livello ottimale per il fisico. La frequenza cardiaca stimata ottimale da mantenere è situata tra il 60% e il 75% della frequenza massima teorica di pulsazioni (calcolata con la formula: 220 meno l'età dell'utente). Questo regime cardiaco permette di bruciare le calorie derivanti dai grassi mentre se si mantiene un regime tra il 75%-85% della frequenza massima teorica si apporta un notevole miglioramento alle capacità aerobiche (respiratorie e cardiache).

HRC 55%: mantiene il battito cardiaco attorno al 55% della frequenza massima teorica di pulsazioni
HRC 75%: mantiene il battito cardiaco attorno al 75% della frequenza massima teorica di pulsazioni
HRC 90%: mantiene il battito cardiaco attorno al 90% della frequenza massima teorica di pulsazioni
TAG (Target Heart Rate): mantiene il battito cardiaco attorno alla frequenza liberamente impostata dall'utente (target).

a. Dal menu principale, premere il tasto per entrare nella selezione dei programmi HRC.

b. Impostare la propria età (AGE) utilizzando i tasti e confermare la scelta con il tasto .

c. Scegliere tra i quattro profili programmi disponibili: 55%, 75%, 90%, TAG (obiettivo).

PROGRAMMI

d. Se lo si desidera, impostare un tempo obiettivo utilizzando i tasti / , oppure avviare l'allenamento premendo il tasto START.

e. La console verificherà periodicamente la frequenza cardiaca, e varierà di conseguenza la resistenza.

f. L'esercizio verrà arrestato al raggiungimento del tempo obiettivo (se impostato).

g. Se si desidera terminare l'allenamento premere il tasto STOP .

h. Premere il tasto RESET per tornare al menu principale.

PROGRAMMA WATT COSTANTI (W1-W6)

Il programma Watt costanti è un programma a velocità indipendente che permette di impostare un livello di Watt costanti, non sarà possibile regolare lo sforzo di esercizio che verrà gestito invece dal programma.
All'aumentare della velocità la resistenza verrà diminuita, e al diminuire della velocità verrà aumentata per tenere sempre costante il regime di lavoro.

a. Dalla schermata principale premere il tasto .

b. Inserire il valore dei Watt obiettivo utilizzando i tasti / .

c. Confermare la scelta del programma con il tasto MODE .

d. Se lo si desidera, impostare un tempo obiettivo utilizzando i tasti / , oppure avviare l'allenamento premendo il tasto START.

e. Durante l'esercizio è possibile variare il livello di Watt utilizzando i tasti / .

f. L'esercizio verrà arrestato al raggiungimento del tempo obiettivo (se impostato).

g. Se si desidera terminare l'allenamento premere il tasto STOP

h. Premere il tasto RESET per tornare al menu principale.

PROGRAMMI

PROGRAMMA GESTIONE WATT

a. Dalla schermata principale premere il tasto W .

b. Scegliere fra i 6 profili programma disponibili utilizzando i tasti / e confermare la scelta con il tasto MODE

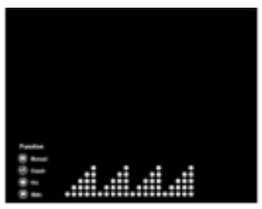
c. Se lo si desidera, impostare un tempo obiettivo utilizzando i tasti / , oppure avviare l'allenamento premendo il tasto START.

d. Durante l'esercizio è possibile variare il livello di Watt utilizzando i tasti / .

e. L'esercizio verrà arrestato al raggiungimento del tempo obiettivo (se impostato).

f. Se si desidera terminare l'allenamento premere il tasto STOP .

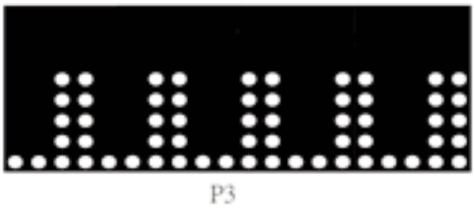
g. Premere il tasto RESET per tornare al menu principale.

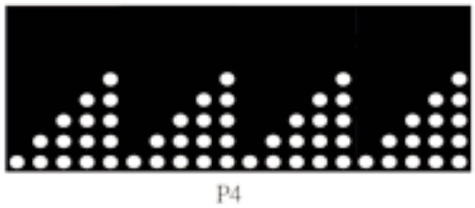


DIAGRAMMI PROGRAMMI

P1

P2


P3


P4

PROGRAMMI

P5

P6

P7

P8

P9

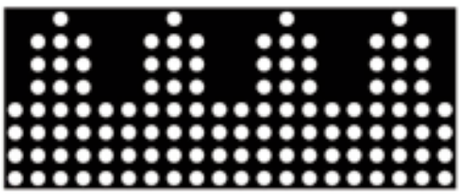
P10

P11

P12

C1 (300KCAL)

C2 (600KCAL)

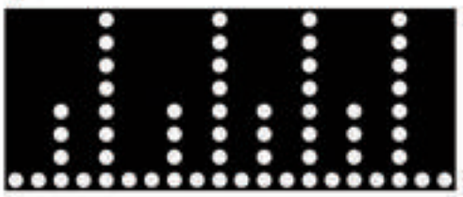


C3 (900KCAL)

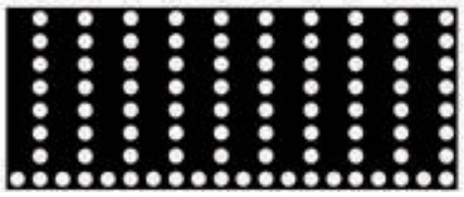
PROGRAMMI

I1

I2



I3



W1

W2

W3

W4

W5

W6

CONNESSIONE BLUETOOTH

E' possibile connettere il proprio smartphone o tablet alla bike attraverso la connessione Bluetooth 4.0.

a. Nell'App store (itunes/Play Store), cercare ad esempio la app "iconsole", "Fit hi way" o "Kinomap" e seguire le istruzioni per scaricarla.
b. Accendere il Bluetooth del proprio dispositivo, ricercare la connessione BT della bike e connetterli.
c. Seguire le istruzioni delle apps per un allenamento più divertente e motivante.

Manual R48_Diamond_Layout 1 27/03/18 10:04 Pagina 23

PROGRAMMI

INGRESSI MULTIMEDIALI

Questo attrezzo dispone di un ingresso MP3 per connettere il proprio lettore MP3
e ascoltare la musica.
Dispone inoltre di un ingresso USB per ricaricare il proprio smartphone.

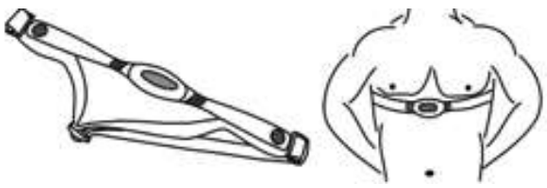
N.B.
In caso di inattività o di assenza di pedalata, la console si spegnerà dopo 30 secondi e i valori memorizzati verranno azzerati.
Se la cadenza di pedalata è insufficiente (inferiore ai 35 RPM) la console mostrerà una freccia per ricordare all'utente di aumentare la cadenza di pedalata).

RILEVAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

- Rilevazione a contatto: Posizionando le mani sui rilevatori presenti sul manubrio potrete visualizzare la frequenza cardiaca (battiti per minuto);

- rilevazione telemetrica: utilizzare la fascia toracica (optional) come segue:

a. attaccare il trasmettitore alla fascia elastica usando le clip.
b. posizionare il trasmettitore al centro del torace, immediatamente sotto i muscoli pettorali. Indossare il trasmettitore direttamente sulla pelle assicura una più precisa misurazione delle pulsazioni.
c. Stringere la fascia il più possibile evitando però che diventi troppo stretta e ostacoli il movimento.
d. Inumidire il lato interno del trasmettitore prima di iniziare l'allenamento.
e. Indossare la fascia cardio alcuni minuti prima di iniziare l'allenamento.



N.B. Il trasmettitore si attiva automaticamente non appena riceve un segnale dal cuore dell'utente. Si disattiva quando non riceve più alcun segnale. Anche se il trasmettitore è resistente all'acqua può essere danneggiato dall'umidità ed è dunque necessario asciugarlo accuratamente dopo l'uso per prolungare il funzionamento delle batterie. Non usare la fascia cardio e il programma di controllo delle pulsazioni se sul display non appare un valore stabile e/o attendibile. Il malfunzionamento del trasmettitore cardio può essere causato da interferenze elettromagnetiche (dovute a piccoli elettrodomestici, forni a microonde, televisori, sistemi di allarme per abitazioni), non corretto assemblaggio della console, instabilità
dell' attrezzo sul piano d'appoggio.

ATTENZIONE

LA FREQUENZA CARDIACA RILEVATA È SOLTANTO UN VALORE DI RIFERIMENTO E NON PUÒ ESSERE CONSIDERATA COME DATO MEDICO.

Manual R48_Diamond_Layout 1 27/03/18 10:04 Pagina 24

CONTROLLARE IL BATTITO CARDIACO

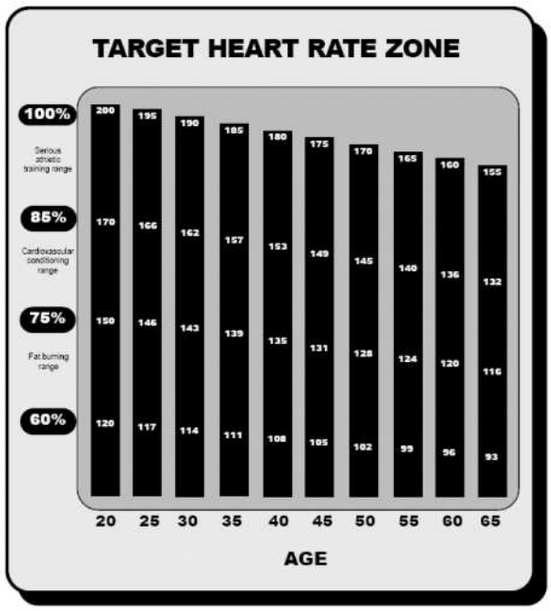
CONTROLLARE IL BATTITO CARDIACO

Per ottenere il massimo del beneficio cardiovascolare dall'allenamento, è importante lavorare all'interno del proprio target (livello ottimale) di pulsazioni.

L'associazione americana per il cuore (AHA) definisce questo target/livello ottimale come il 60%-75% della propria percentuale massima di battito. Siccome la massima percentuale di battito varia da persona a persona e diminuisce con l'aumentare dell'età, si prega di fare riferimento alla tabella delle pulsazioni cardiache.

Prima di iniziare l'allenamento, controllare le proprie pulsazioni in una situazione di riposo. Posizionare le dita sul collo o sul petto. Contare il numero dei battiti in 10 secondi, e moltiplicare il numero dei battiti per 6 per determinare il numero di battiti per minuto. Per una misurazione accurata registrare il proprio battito cardiaco a riposo, dopo il riscaldamento, durante l'allenamento, e nel recupero.

La AHA consiglia di raggiungere il tasso più basso del proprio target (60%) durante i primi mesi di allenamento, poi gradualmente si raggiunge il 75%. Se si supera il 75% del proprio target massimo l'allenamento può essere troppo faticoso. Invece, allenarsi al di sotto del 60% può non risultare sufficiente per dare un beneficio all'apparato cardiovascolare. Se il battito è sopra i 100 battiti per minuto dopo 5 minuti dalla fine dell'allenamento, quest'ultimo può essere stato troppo pesante, riposarsi e ridurre l'intensità la volta dopo.



La tabella del battito cardiaco indica un livello medio di battito cardiaco per differenti età. Una varietà di fattori (medicine, stato emozionale, temperatura ed altre condizioni) possono modificare il target di battito cardiaco. Il tuo medico può determinare l'intensità dell'allenamento appropriata per la tua età e condizione.

(MHZ) battito cardiaco massimo
(THR) target/livello ottimale del battito cardiaco
220 meno l' età = battito cardiaco massimo
MHZ x 60= 60% del tuo tasso di battito cardiaco massimo
MHZ x 75= 75% del tuo tasso di battito cardiaco massimo

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

Manual R48_Diamond_Layout 1 27/03/18 10:04 Pagina 25

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

ESERCIZIO AEROBICO

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

Un programma di allenamento di successo consiste in esercizi di riscaldamento/stretching, esercizio aerobico e raffreddamento. Ripetete l'intero programma almeno 3 volte a settimana con un intervallo di un giorno tra un allenamento e l'altro. Dopo diversi mesi di allenamento potete aumentare l'intensità aerobica a 4 o 5 volte a settimana. Il riscaldamento è una parte molto importante dell'allenamento e dovrete farlo ogni volta. Prepara il vostro corpo a degli esercizi più impegnativi riscaldando i vostri muscoli, aumentando gradualmente il circolo sanguigno e il battito cardiaco e infine "consegnando" più ossigeno ai muscoli. Alla fine dell'allenamento ripete questi esercizi per ridurre l'indolenzimento dei muscoli. Vi consigliamo di ripetere i seguenti esercizi all'inizio e alla fine di ciascuna sessione di allenamento:

1

ROTAZIONE DELLA TESTA

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

2

SOLLEVAMENTO DELLE SPALLE

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

3

STRETCHING LATERALE

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

4

RISCALDAMENTO DEI MUSCOLI INTERNO COSCIA

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

5

TOCCARE LA PUNTA DEI PIEDI

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

6

ESTENSIONE DEI TENDINI

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

7

ALLUNGAMENTO DEL BUSTO

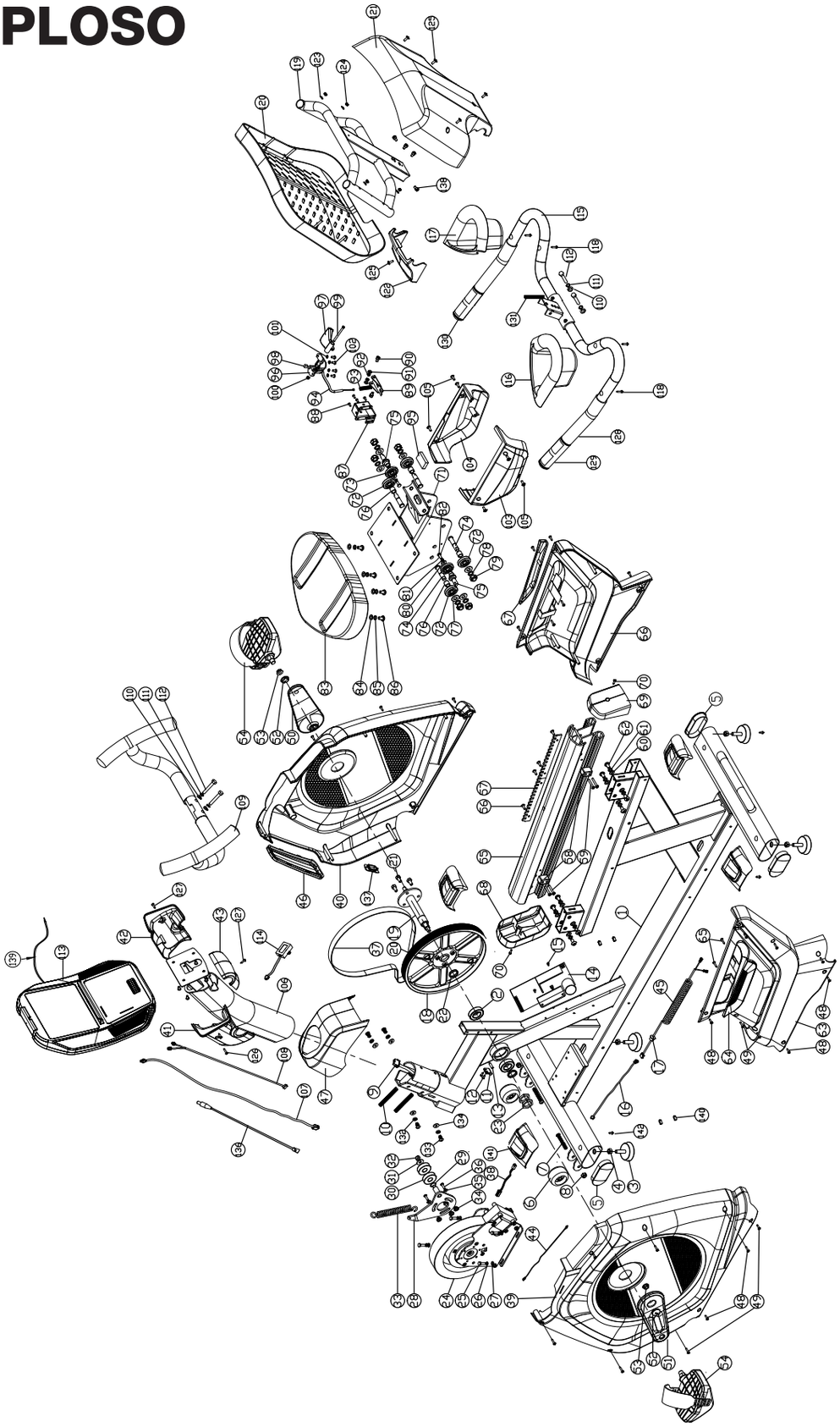
Estendete la gamba destra. Mettete la pianta del piede sinistro contro l'interno della coscia destra. Estendetevi verso la punta del piede il più possibile. Tenete la posizione per 15 secondi. Rilassate la gamba e ripetete l'operazione sull'altra gamba.

8

ESTENSIONE DEI TENDINI

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

ESPLOSO



Manual R48_Diamond_Layout 1 27/03/18 10:04 Pagina 28

LISTA DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
1	TELAIO BASE	1
2	CUSCINETTO	2
3	PIEDINO	4
4	VITE M4X16	4
5	TAPPO OVALE	4
6	RUOTA	2
7	BULLONE M8X55	2
8	DADO M8	2
9	CAVO INFERIORE	1
10	BULLONE M10X80	2
11	SUPPORTO SENSORE	1
12	VITE M4	2
13	SENSORE – 400 MM	1
14	SCHEDA CONTROLLO EMS	1
15	VITE M5X16	2
16	CAVO SENSORE – 2760 MM	1
17	COPERTURA CAVO	1
18	PULEGGIA	1
19	MOVIMENTO CENTRALE	1
20	MAGNETE	1
21	BULLONE M8X12	3
22	BOCCOLA MOVIMENTO CENTRALE	2
23	DADO M25	2
24	VOLANO EMS	1
25	BULLONE M6X20	4
26	RONDELLA M6	4
27	RONDELLA M6	4
28	TENDICINGHIA	1
29	RONDELLA	1
30	CUSCINETTO 6302	2
31	RONDELLA M8	1
32	DADO M8	1
33	MOLLA	1
34	BOCCOLA	3
35	RONDELLA M6	3
36	VITE M6X14	3
37	CINGHIA	1
38	CAVO ALIMENTAZIONE FRENO	1
39	COPRI CATENA SINISTRO	1
40	COPRI CATENA DESTRO	1
41	COVER SINISTRA	1
42	COVER DESTRA	1
43	COVER SUPERIORE	1
44	CAVO ALIMENTAZIONE	1

N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
45	CAVO ESTENSIONE	1
46	COVER POSTERIORE	1
47	COVER TUBO MANUBRIO	1
48	VITE M4X16	14
49	VITE M4X20	9
50	PEDIVELLA DESTRA	1
51	PEDIVELLA SINISTRA	1
52	COVER PEDIVELLA	2
53	DADO M10	2
54	PEDALE	1
55	BINARIO	1
56	VITE M5X16	4
57	SLITTA REGOLAZIONE POSIZIONE	2
58	FINE CORSA RM300	2
59	VITE M5X35	4
60	RONDELLA M8	8
61	RONDELLA M8	8
62	BULLONE M8X16	8
63	COVER POSTERIORE SINISTRA	1
64	TAPPO SINISTRO	1
65	VITE M4X12	4
66	COVER POSTERIORE DESTRA	1
67	TAPPO DESTRO	1
68	TAPPO ANTERIORE SLITTA	1
69	TAPPO POSTERIORE SLITTA	1
70	VITE M4X16	2
71	SLITTA SEDILE	1
72	RUOTA SLITTA (INFERIORE)	4
73	RUOTA SLITTA (SUPERIORE)	2
74	RUOTA SLITTA (SUPERIORE)	4
75	ASSE RUOTE	2
76	CUSCINETTO SLITTA	4
77	RONDELLA M12	6
78	RONDELLA M12	6
79	DADO M12*6T	6
80	RONDELLA	2
81	RONDELLA M6	2
82	BULLONE M5X16	2
83	SEDILE	1
84	RONDELLA M8	4
85	RONDELLA M8	4
86	BULLONE M8X16	4
87	TAPPO PER LEVA	1
88	VITE M5X10	4

Manual R48_Diamond_Layout 1 27/03/18 10:04 Pagina 29

LISTA DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
89	SUPPORTO	1
90	VITE M6X55	2
91	RONDELLA	2
92	DADO M6	2
93	MOLLA COMPRESSIONE	1
94	CAVO LEVA 140L	1
95	CONNETTORE PLACCHE CARDIO	1
96	ALLOGGIO LEVA	1
97	LEVA	1
98	SUPPORTO PER FILO LEVA	1
99	VITE M5*50	1
100	DADO M5	1
101	RONDELLA M5	4
102	VITE M5X16	4
103	COVER SLITTA SINISTRA	1
104	COVER SLITTA DESTRA	1
105	VITE M5X10	6
106	TUBO MANUBRIO	1
107	CAVO SUPERIORE 700 MM	1
108	CAVO PULSAZIONI SUPERIORE 700 MM	1
109	MANUBRIO	1
110	RONDELLA M8	4
111	RONDELLA M8	4
112	BULLONE M8X55	4
113	CONSOLE	1
114	SENSORE RICEVITORE WIRELESS	1
115	MANIGLIONE SEDILE	1
116	PORTA BORRACCIA SINISTRO	1
117	PORTA BORRACCIA DESTRO	1
118	VITE M4X10	4
119	SEDILE	1
120	SCHIENALE	1
121	COVER SCHIENALE	1
122	COVER ANTERIORE SEDILE	1
123	RONDELLA	4
124	DADO M6	4
125	VITE M5X12	6
126	VITE M4X30	1
127	VITE M4X10	3
128	IMPUGNATURA	2
129	PLACCA HAND PULSE	2
130	TAPPO ¼”	2
131	VITE M8*50MML	1
132	RONDELLA M8	4

N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
133	BULLONE M8X16	4
134	RONDELLA ϕ8.5* ϕ19* 2T	4
136	CAVO ALIMENTAZIONE	1
137	TAPPO A INCASTRO	1
138	CUSCINETTO IN GOMMA M8X16MML	4
139	CAVO AUDIO	1
140	MAGNETE	1
141	TAPPO PIEDI	1
142	VITE M4X16	1

GARANZIA

ATTREZZI JK FITNESS
VALIDITÀ 24 mesi

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

La presente garanzia si intende aggiuntiva e non sostitutiva di ogni altro diritto di cui gode l'acquirente (cliente) del prodotto ed in particolare, non pregiudica in alcun modo i diritti del cliente stabiliti dalla normativa Italiana di attuazione della Direttiva 1999/44/CE.

NORME GENERALI

Durata: JK FITNESS S.r.l., a norma di quanto stabilito qui di seguito, offre ai propri clienti una garanzia degli attrezzi per home fitness, per un periodo di 24 mesi, a partire dalla data di acquisto e/o di consegna del prodotto.

Territorialità: La presente garanzia è efficace soltanto per prestazioni in garanzia da rendersi sul territorio Italiano e riguarda solamente prodotti con il marchio "JK FITNESS" commercializzati dalla JK FITNESS S.r.l., sul territorio Italiano.

Validità: Lo scontrino fiscale e/o la fattura di acquisto e/o il DDt di consegna del prodotto al cliente, sono gli unici documenti che danno diritto alle prestazioni oggetto della presente garanzia e dovranno essere esibiti all'atto della richiesta di intervento, insieme al certificato di garanzia originale JK FITNESS, debitamente compilato. JK FITNESS S.r.l. si riserva il diritto di rifiutarsi di adempiere alle obbligazioni oggetto della presente garanzia se le informazioni o i dati presenti sui documenti di acquisto e/o consegna del prodotto, sono stati alterati o cancellati dopo l'acquisto da parte del cliente o mancano nel momento di richiesta di intervento. Per eventuali sostituzioni di alcune parti dei componenti dell'attrezzo la garanzia avrà una validità complessiva di 6 mesi sul pezzo sostituito.

LIMITAZIONI

JK FItNESS S.r.l. declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza della mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nel manuale d'uso e finalizzate a consentire il corretto montaggio ed il regolare funzionamento del prodotto.

La presente Garanzia non comprende:

• Controlli periodici o di manutenzione gratuiti oppure il risarcimento dei costi sostenuti per effettuarli.

• Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto, relativi a prodotti che presentano malfunzionamenti causati da incuria e/o uso improprio non conforme a quanto dichiarato nel libretto d'uso che accompagna il prodotto all'atto di vendita, o a causa di fulmini, fenomeni atmosferici, sovratensioni e sovracorrenti, insufficiente od irregolare alimentazione elettrica, o uso scorretto o in contraddizione con le misure tecniche e/o di sicurezza richieste nel paese in cui viene utilizzato l'attrezzo ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.

• Risarcimento di danni dovuti all'insorgenza di infortuni o patologie correlate ad un uso improprio dei prodotti JK FITNESS, o comunque dipendenti da un uso diverso da quello specificato nel manuale d'uso che accompagna il prodotto all'atto dell'acquisto.

• Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto per rimediare a malfunzionamenti derivanti da installazione del prodotto non conforme rispetto a quanto dichiarato dal manuale d'uso e installazione che accompagna il prodotto, e/o causati da interventi o modifiche al prodotto effettuate da centri di assistenza non autorizzati, effettuati senza autorizzazione da parte di JK FITNESS ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.

• Costi di smontaggio, disinstallazione di prodotti nuovi, trovati danneggiati all'apertura dell'imballo.

• Risarcimento di danni accidentali o danni susseguenti a smarrimenti, mancato utilizzo del prodotto, danni causati da perdita di informazioni memorizzate dal cliente in qualsiasi forma.

• Sostituzioni, riparazioni o manutenzione del prodotto e dei suoi componenti e/o accessori usurati in conseguenza al normale utilizzo dell'attrezzo.

• Risarcimento di danni causati da un uso non domestico del prodotto, o comunque da un uso per finalità diverse da quelle per le quali il prodotto è stato specificamente concepito/progettato, con particolare riferimento all'ipotesi di uso collettivo.

CONDIZIONI OFFERTE DAL SERVIZIO DI ASSISTENZA

Il cliente in possesso di un attrezzo per home fitness che manifesta un problema tecnico o un guasto (esclusi i prodotti nuovi trovati danneggiati all'apertura dell'imballo, per i quali si prega di consultare il punto successivo), attraverso una chiamata al Customer Service allo **049/9705312** potrà conoscere le modalità di intervento più appropriate, a seconda del problema riscontrato.
Per gli interventi tecnici in garanzia, JK FITNESS valuterà la soluzione da adottare, a seconda dell'entità del difetto presentato dal prodotto. Se l'attrezzo presenta un difetto di semplice soluzione, JK FITNESS procederà con l'invio del pezzo di ricambio da sostituire, direttamente presso il domicilio del cliente. I nostri tecnici daranno tutte le indicazioni necessarie ad effettuare la riparazione. Se l'entità del difetto è considerata più rilevante, JK FITNESS procederà con il ritiro dell'attrezzo a mezzo corriere/vettore, presso il domicilio del cliente per la riparazione dell'attrezzo presso il ns. Customer Service; in alcuni casi, sarà possibile l'intervento di un tecnico autorizzato dal ns. Customer Service, direttamente presso il domicilio del cliente. talvolta, qualora l'entità del difetto sia tale che il costo della riparazione che JK FITNESS dovrebbe sostenere, si avvicini al valore del prodotto nuovo, gli operatori di JK FITNESS valuteranno se procedere con la sostituzione del prodotto con uno identico o, nell'ipotesi che questo non fosse più in produzione, con uno di identiche caratteristiche.
Decorsi 2 anni dalla data dell'acquisto, per gli interventi tecnici che richiedano il trasporto dell'attrezzo presso il nostro Customer Service le spese di trasporto saranno a totale carico del cliente. Nei casi di intervento presso il domicilio del cliente, da parte di un nostro tecnico autorizzato, il diritto di chiamata sarà a carico del cliente (€ 25,00 + IVA).
JK FITNESS opera nel minor tempo possibile, compatibilmente con la disponibilità del prodotto sul mercato (nel caso di sostituzioni) o, nel caso di ricambi, con i tempi di risposta dei centri di Assistenza dei Costruttori situati fuori dal territorio nazionale.
Tutti i rischi correlati al trasporto del prodotto saranno posti a carico del cliente ed in ogni caso JK FITNESS S.r.l. non risponderà di eventuali danni arrecati al prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal corriere/vettore.
Il prodotto dovrà essere accuratamente imballato utilizzando un imballo idoneo in grado di garantire un trasporto senza danni e portato al piano terra in luogo raggiungibile dal mezzo di trasporto.
Se nella restituzione dei prodotti riparati in garanzia, al momento della consegna, l'imballo presenta alterazioni visibili che possono far sospettare danni al materiale contenuto, il cliente deve accettare il collo, firmando il documento di trasporto apponendo la dicitura "accettato con riserva".
Nell'ipotesi in cui un componente/prodotto risulti fuori garanzia, verrà comunicato al cliente un preventivo di spesa per la riparazione. Nel caso di mancata accettazione del preventivo, se il prodotto si trova già presso il nostro Centro di Assistenza, saranno addebitate al cliente le spese di spedizione per il ritorno del prodotto presso il suo domicilio.

PRODOTTI TROVATI DIFETTOSI ALL'APERTURA DELL'IMBALLO

I prodotti nuovi che alla prima apertura dell'imballo originale JK FITNESS, risultino al cliente essere stati danneggiati durante il trasporto, non devono essere montati o utilizzati.
Per la gestione di questi casi i clienti devono rivolgersi direttamente al Centro di Assistenza, al numero **049/9705312**. A seconda del caso, i nostri operatori provvederanno a fornire la soluzione più idonea.

CERTIFICATO DI GARANZIA

Cognome

Nome

Indirizzo

Via

CAP Località

Provincia

Tel.

Fax

E-mail

Prodotto acquistato

Modello

N° Serie

(valevole solo per tapis roulant)

Rivenditore

Via

CAP Località

Provincia

Tel.

Fax

Data di acquisto

ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA

RICHIESTA ASSISTENZA

Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti!

In caso di problemi, dubbi o per qualsiasi informazione riguardante l'attrezzo, non esitate a contattare il nostro Customer Service al numero 049/9705312 o ad assistenzaclienti@jkfitness.it
Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.30 alle ore 12.30 (giorni festivi esclusi).

Chiama il nostro Customer Service 049 9705312

Prima di contattare il servizio assistenza è necessario essere in possesso delle seguenti informazioni:

- i vostri dati anagrafici
- il vostro indirizzo e numero telefonico
- modello attrezzo
- numero seriale
- scontrino fiscale o fattura
- informazioni sul problema riscontrato

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

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

Manual R48_Diamond_Layout 1 27/03/18 10:04 Pagina 32

Diamond

gusella-adv.com

DIAMOND
È UN MARCHIO JK
FITNESS Srl

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

CE RoHS compliant 2002/95/EC