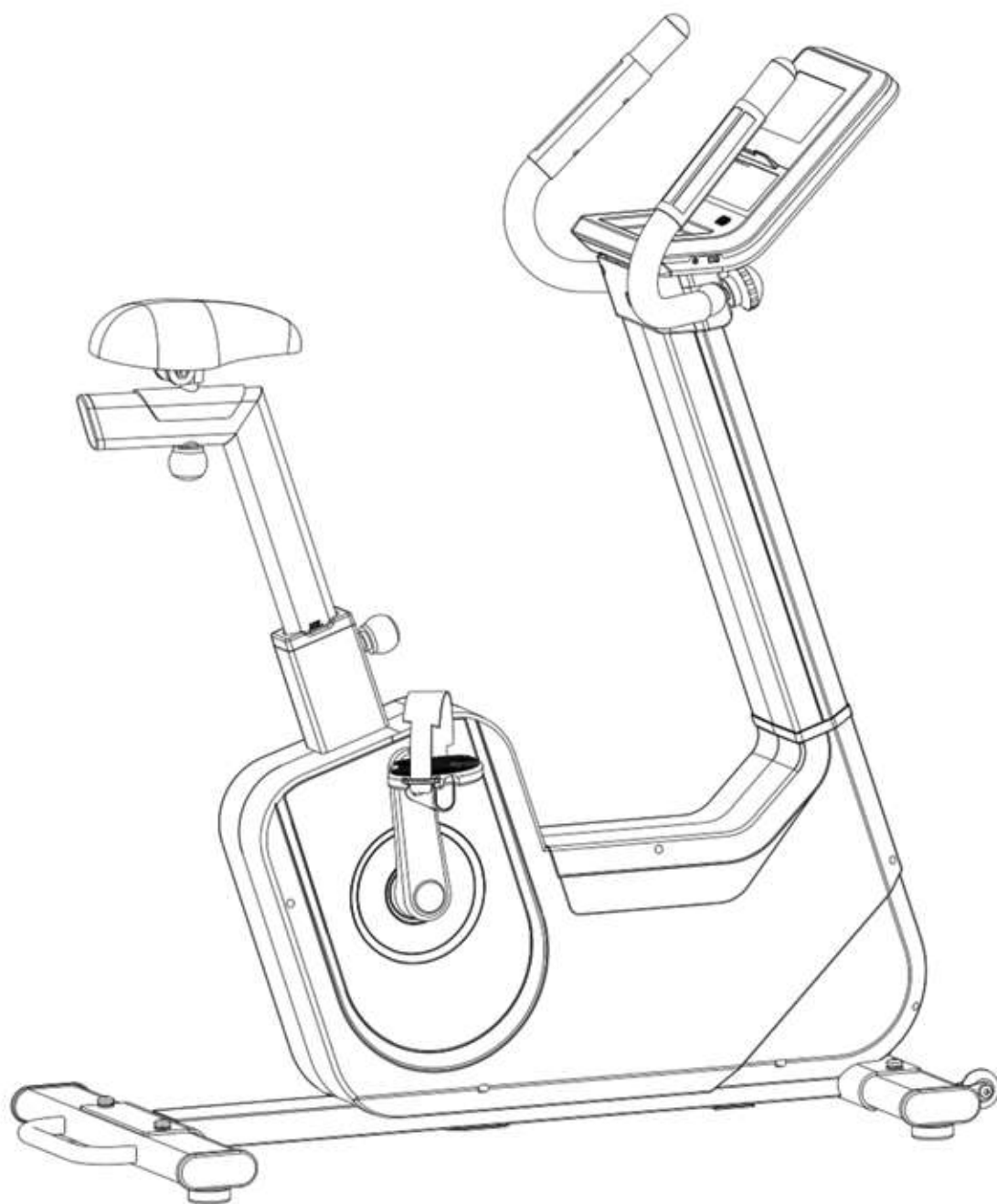


 **JKFITNESS**



MANUALE ISTRUZIONI
JK266

INDICE

ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA	pag. 3
LISTA DEI COMPONENTI	pag. 4
ASSEMBLAGGIO	pag. 5
SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO	pag. 10
ISTRUZIONI DEL COMPUTER	pag. 10
PROGRAMMI	pag. 13
CONTROLLARE LA FREQUENZA CARDIACA	pag. 20
DEFATICAMENTO DOPO L'ALLENAMENTO	pag. 22
ESPLOSO	pag. 23
LISTA DELLE PARTI	pag. 25
GARANZIA	pag. 27
RICHIESTA DI ASSISTENZA E ORDINE RICAMBI	pag. 28

ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA



IMPORTANTE

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

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto.



ATTENZIONE

Una mancata osservanza delle indicazioni di assemblaggio e utilizzo presenti nel manuale d'istruzioni, un uso improprio o qualsiasi manomissione comporterà la decadenza della garanzia del prodotto.



Leggere attentamente le seguenti istruzioni prima di utilizzare il prodotto.

Portata massima utente 150 kg.



ATTENZIONE

Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento consultate il vostro medico. Ciò è raccomandato soprattutto agli individui che hanno superato i 35 anni di età e alle persone con precedenti problemi cardiaci. Leggete tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzo ginnico.

L'azienda non può essere considerata responsabile per lesioni personali o danni subiti da e attraverso l'utilizzo di questo attrezzo.

1. Leggete attentamente il manuale e eseguite tutte le istruzioni prima dell'utilizzo del prodotto.
2. Se durante l'allenamento vi sentite storditi, avvertite nausea, dolori toracici o altri sintomi strani fermate la sessione d'allenamento immediatamente. **CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**

3. Il proprietario dell'attrezzo deve assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il suo attrezzo siano a conoscenza di tutte le prescrizioni e le indicazioni per la sicurezza descritte in questo manuale.

4. Il prodotto può essere utilizzato 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. **NON** utilizzate l'attrezzo se danneggiato.

10. L'attrezzo deve essere sempre installato e utilizzato su una superficie piana di portata adeguata al peso del prodotto, in un ambiente domestico all'interno. Non posizionarlo in ambienti umidi o vicino all'acqua.

11. **NON** inserite oggetti nelle fessure.

12. I soggetti portatori di handicap dovrebbero avere il consenso del medico e un'attenta supervisione da parte di personale qualificato durante l'utilizzo dell'attrezzo.

13. Tenete le mani e le gambe lontane dalle parti in movimento quando qualcun altro si sta allenando.

14. Utilizzate l'attrezzo soltanto per l'uso contemplato in questo manuale.

15. Indossate sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre vi allenate. Non indossate abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.

16. 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.

17. Iniziate il vostro programma lentamente e aumentate gradualmente l'intensità dell'esercizio.

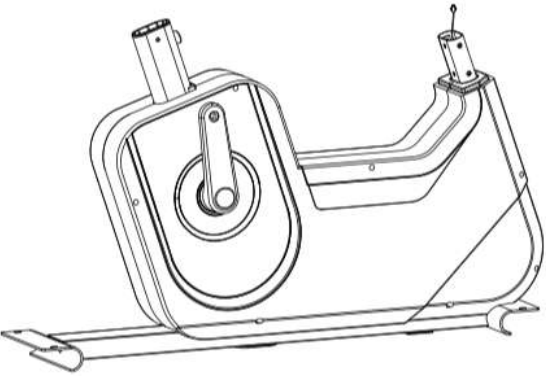
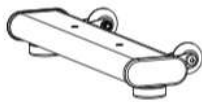



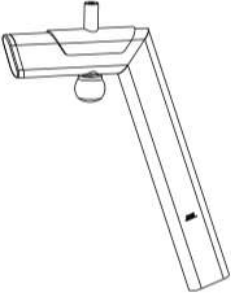
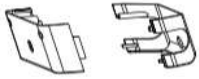


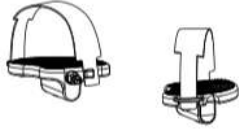



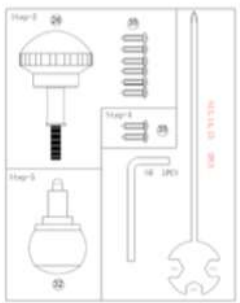
18. Vi consigliamo di fare attenzione quando sollevate o spostate l'attrezzo evitando così un possibile mal di schiena. Seguite le corrette tecniche di sollevamento.

19. Mantenere le seguenti distanze: 75 cm ad ogni lato, 100 cm nel lato posteriore e garantire uno spazio sufficiente per il passaggio e un accesso sicuro di fronte al tappeto.

20. Installare l'attrezzo in un luogo privo di interferenze elettromagnetiche, come ad esempio televisori, antenne, linee di alta tensione, reti Wi-Fi.

21. E' consigliabile mantenere sempre l'attrezzo pulito e privo di polvere. non utilizzare sostanze infiammabili o solventi per la pulizia.

LISTA DEI COMPONENTI

			
	#2 PIEDE ANTERIORE 1 pz		
#1 CORPO MACCHINA 1 pz		#6 TUBO MANUBRIO 1 pz	
	#3 PIEDE POSTERIORE 1 pz		
			
		#21a/b COVER SUPERIORE TUBO MANUBRIO	
#20 a/b COVER TUBO MANUBRIO 1 paio	#4 TUBO SELLA 1 pz		
#7 MANUBRIO 1 pz		#31 SELLA 1 pz	
			

ASSEMBLAGGIO



ATTENZIONE

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

Sono necessarie 2 persone per terminare correttamente l'assemblaggio di questo attrezzo. Seguite attentamente le istruzioni qui di seguito.

NOTA

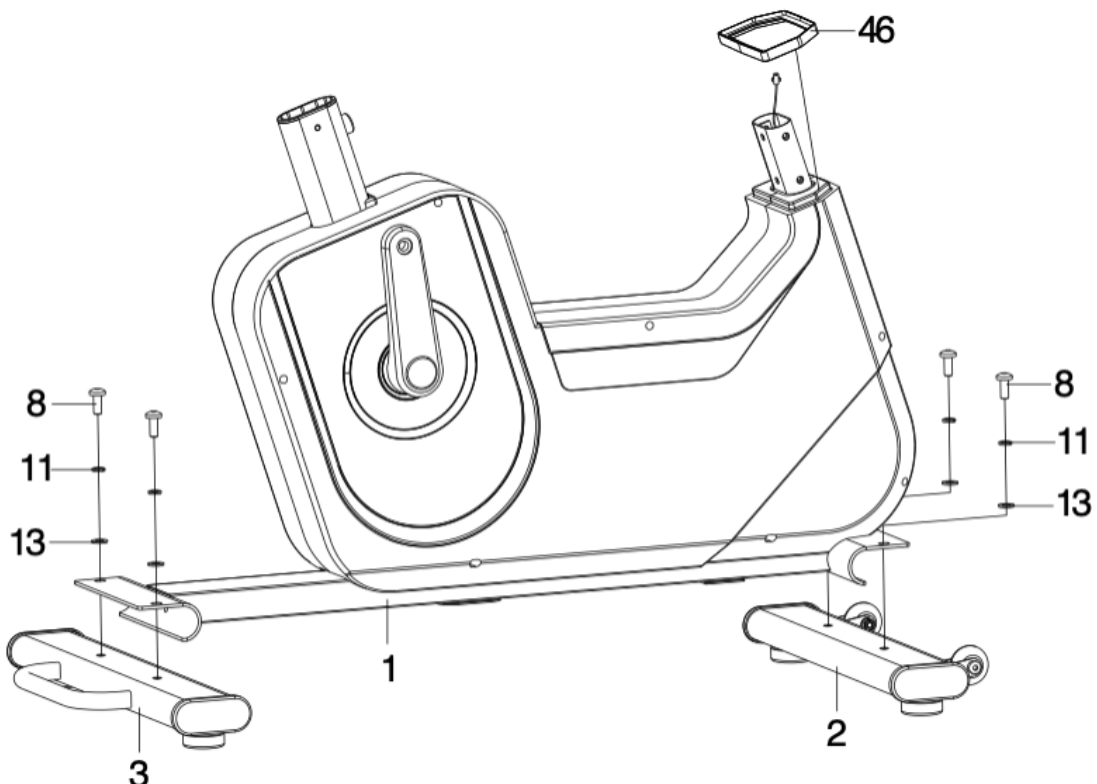
Ogni passaggio nelle istruzioni di assemblaggio vi informa su come procedere correttamente. Leggete attentamente tutte le istruzioni prima di assemblare l'attrezzo.

1. Aprire la confezione ed estrarre le parti separandole dal cartone
2. Verificare che nella confezione ci siano tutti i pezzi. Se ne dovesse mancare qualcuno, contattare il centro assistenza.

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

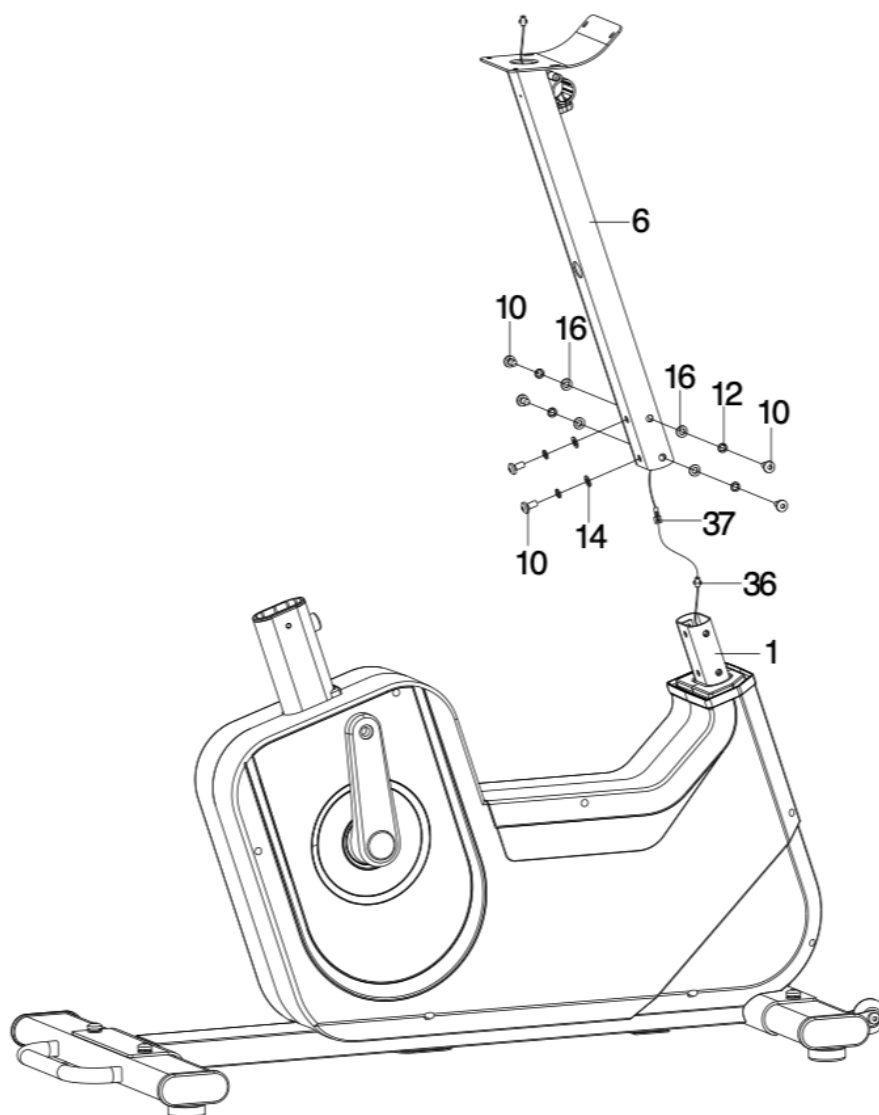
STEP 1

- a. Assemblare il piede posteriore (3) e il piede anteriore (2) al telaio base (1) con rondelle (11 e 13) e bulloni (8).
- b. Infilare l'anello (46) all'innesto del tubo manubrio.



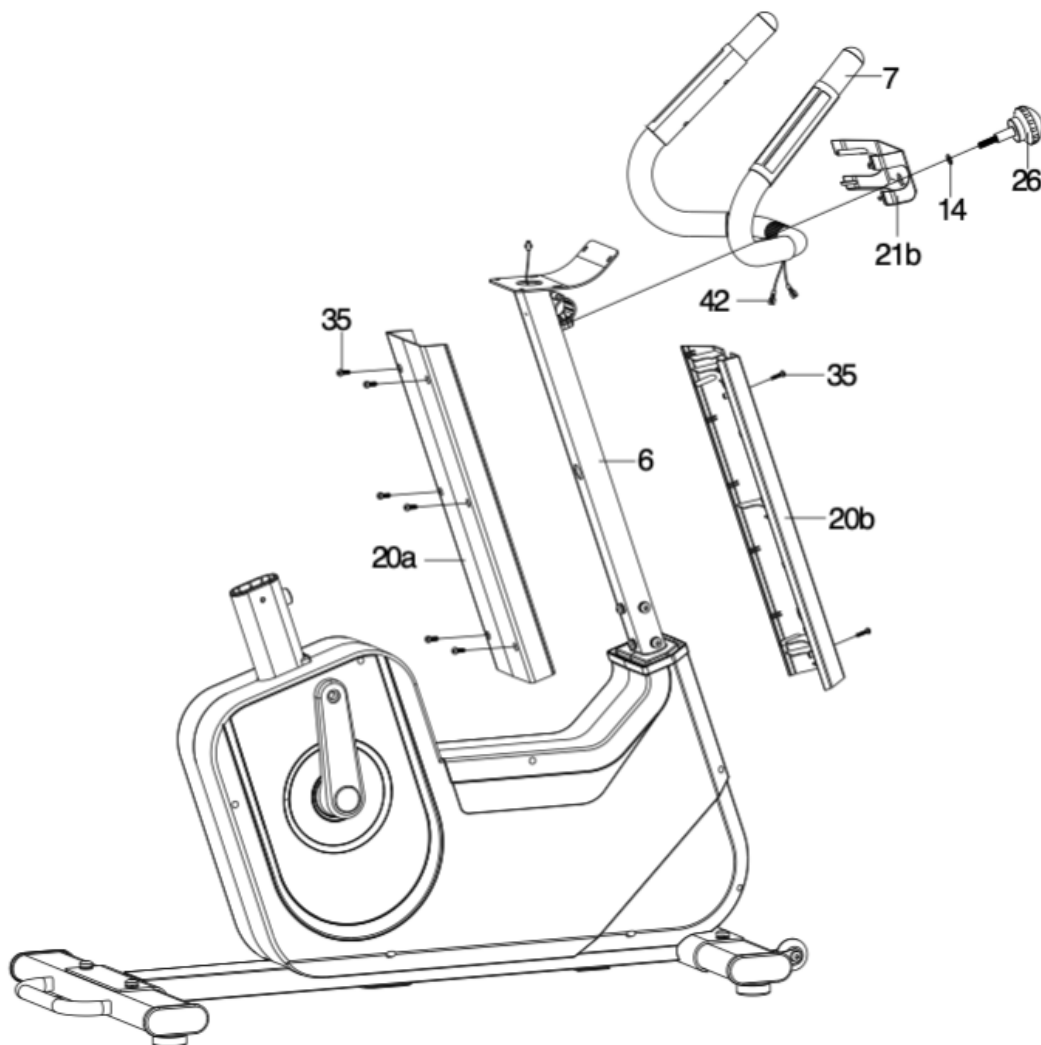
STEP 2

- Allentare il bullone (10), le rondelle (12 e 16) presenti sul telaio base.
- Connettere il cavo intermedio proveniente dal tubo manubrio (37) e il cavo inferiore proveniente dal corpo macchina (36).
- Fissare il tubo manubrio (6) alla sede sul telaio base utilizzando i bulloni (10), le rondelle (12 e 14).



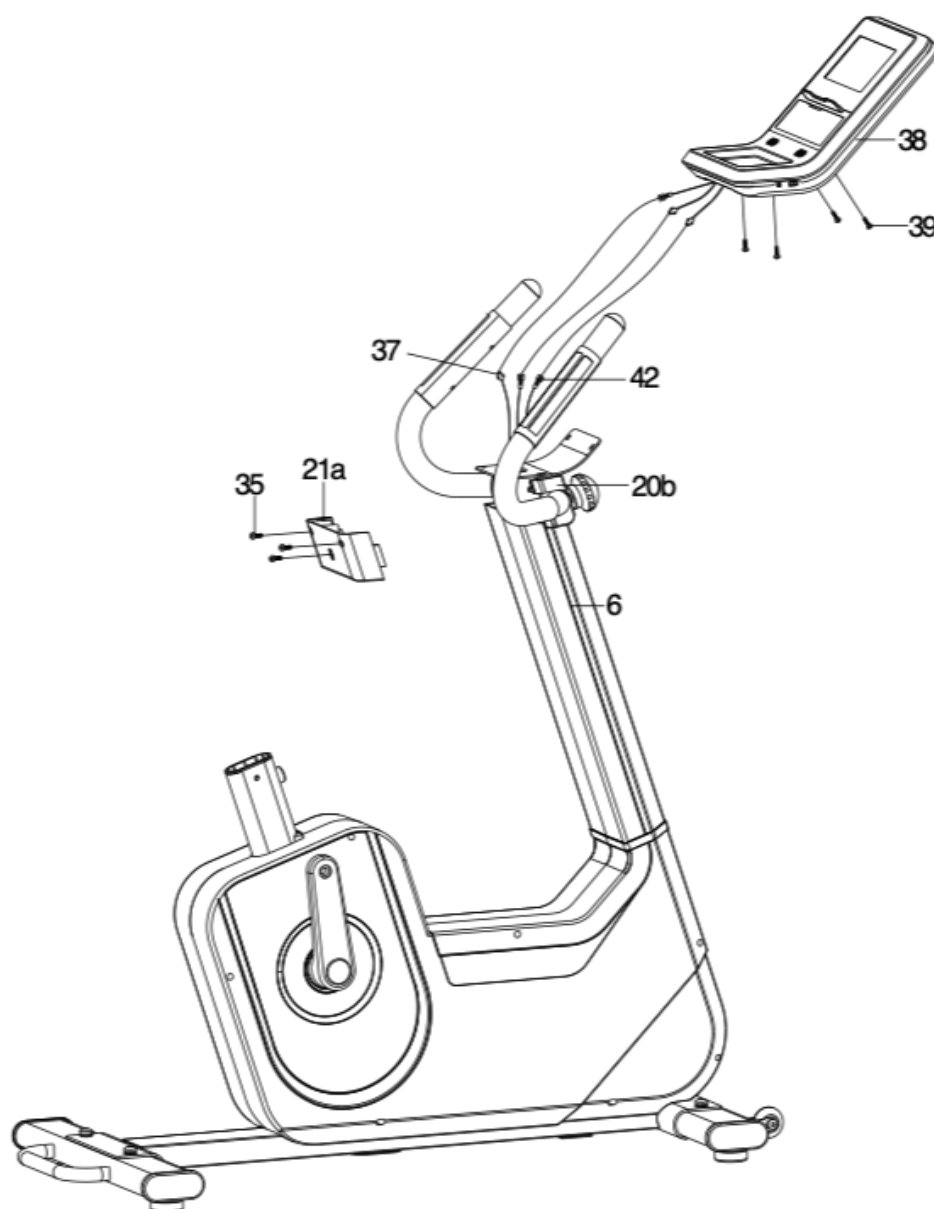
STEP 3

- Posizionare le cover tubo manubrio (20 a/b) sul tubo manubrio (6) e fissarle con viti (35).
- Tirare il cavo superiore sensore (42) dal foro del tubo manubrio (6) e quindi estrarlo dal foro della piastra supporto console.
- Inserire la manopola (26) nella cover superiore tubo manubrio (21b) e quindi fissare il manubrio (7) al tubo manubrio (6) con la stessa manopola (26) e una rondella (14).



STEP 4

- Connettere il cavo intermedio (37) e il cavo pulsazioni (42) ai connettori che fuoriescono dalla console (38)
- Fissare la console (38) alla piastra console utilizzando viti (39)
- Assemblare la cover superiore tubo manubrio (21 a/b) utilizzando le viti (35).

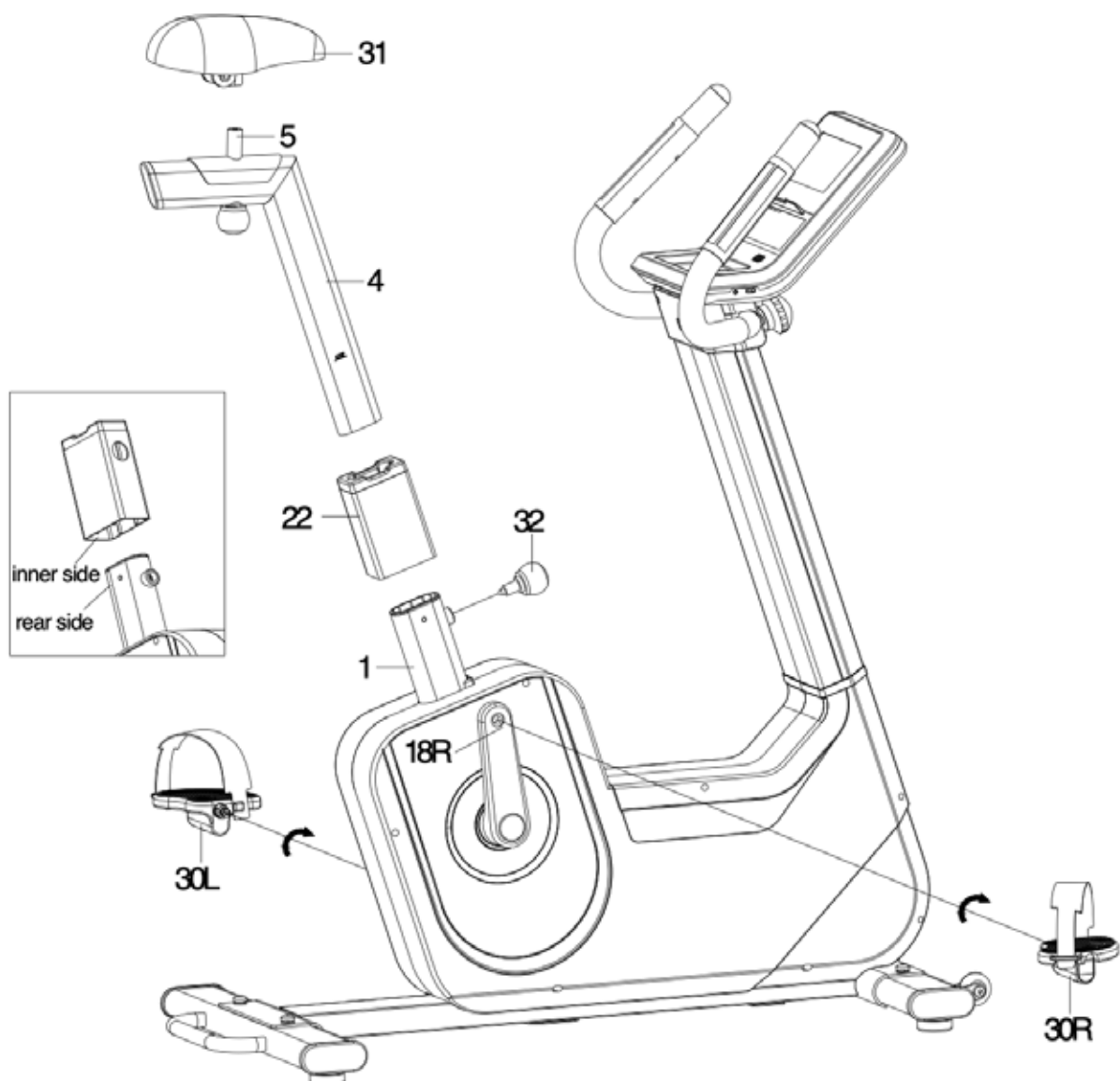


STEP 5

1. Inserire la cover tubo sella (22) nella sede alla base dell'innesto del tubo sella.
2. Montare la sella (31) sulla slitta sella (5).
3. Inserire il tubo sella (4) nella sede sul telaio base (1) e fissarlo con la manopola (32).
4. Avvitare ciascun pedale (30L e 30R) alla pedivella corrispondente (18L e 18R). La lettera "R" identifica il pedale destro (30r), la lettera "L" identifica il pedale sinistro (30L).

NOTA

Il pedale destro deve essere avvitato in senso orario, il pedale sinistro in senso antiorario.



SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO

1. Durante i primi utilizzi dell'attrezzo prendere prima confidenza con i comandi e con le funzioni dello stesso. Procedere gradualmente all'utilizzo dell'attrezzo e familiarizzare utilizzando il programma manuale prima che quelli preimpostati.
2. Cominciare con due o tre sessioni di allenamento da 15 minuti alla settimana intervallate da un giorno di riposo.
3. Cominciare con una andatura lenta e quindi aumentare gradualmente.
4. Prima della sessione di allenamento eseguire degli esercizi di riscaldamento e dello stretching.
5. L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
6. Al termine dell'allenamento eseguire degli esercizi di stretching.

ISTRUZIONI DEL COMPUTER



FUNZIONE DEI TASTI

ENTER

In standby utilizzare questo tasto per:

- Confermare il programma.
- Durante l'impostazione dei valori obiettivo per confermare il valore impostato.

START / STOP

- Avvia o arresta l'esercizio.
- Tenere premuto per 2 secondi per resettare totalmente la console.

TASTO V

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

TASTO Λ

- Nella modalità standby utilizzare questo tasto per diminuire valori inseriti o scorrere fra i programmi.
- Durante la sessione di allenamento premere questo tasto per diminuire la resistenza di esercizio.

RECOVERY: In presenza di rilevazione della frequenza cardiaca tramite le placche cardio palmari avvia il test Recovery (test sul recupero post sforzo).

VISUALIZZAZIONI DELLA CONSOLE

SPEED (velocità): Indica la velocità di allenamento in km/h. Range 0.0-99.9 Km/h

TIME (tempo): indica il tempo di allenamento in minuti e secondi. Il computer inizierà a contare da 0:00 a 99:59 con intervalli di un secondo. È possibile impostare il countdown da un valore impostato a 0. Una volta che il tempo è arrivato 0:00, il computer emetterà un beep, e ricomincerà il conteggio. Range 00:00-99.59.

DISTANCE (distanza): Visualizza la distanza accumulata con ogni allenamento. E' possibile programmare il computer per impostare il countdown da un valore preimpostato. Una volta che la distanza sarà arrivata 0, il computer emetterà un beep, e ricomincerà il conteggio. Range 0.0-99.9 Km.

CALORIE (calorie): Indica la stima delle calorie bruciate accumulate in ogni momento durante l'allenamento. È possibile impostare il countdown da un valore preimpostato a 0. Una volta che le calorie saranno arrivate a 0, il computer emetterà un beep, e ricomincerà il conteggio. Range 0.0-999 cal. (Valore indicativo, non utilizzabile ai fini medici).

WATT: Visualizza i Watt sviluppati durante l'esercizio. Range 30-350

LEVEL (Livello): Indica il livello di resistenza dell'esercizio. Range 1-24

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

PULSE (Pulsazioni): Il computer mostra la stima della frequenza cardiaca. Se non c'è nessun segnale di pulsazioni il computer mostrerà 0 nella relativa finestra. Range 60-240 bpm. (Valore indicativo, non utilizzabile ai fini medici).

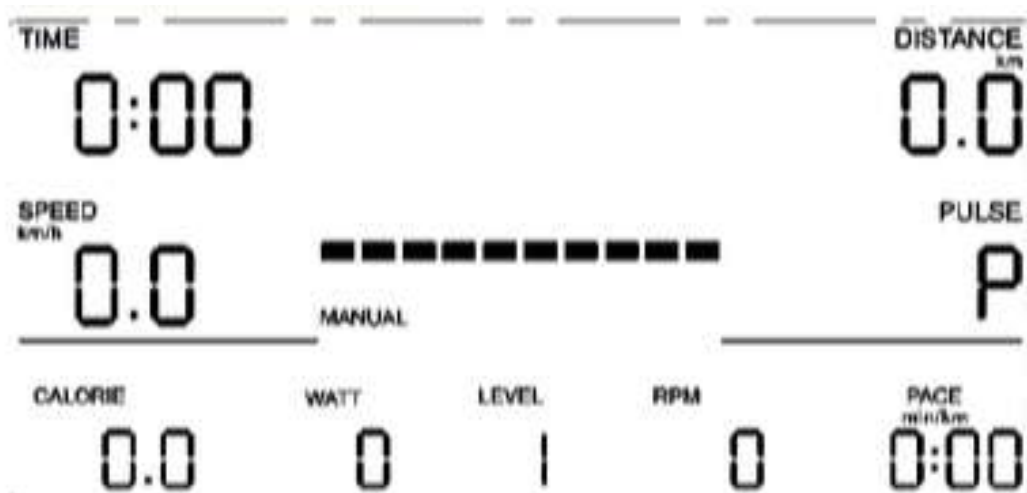
PACE (Ritmo): Visualizza il ritmo di esercizio espresso in minuti per km. Range 0:00-99:59 min/km.

UTILIZZO DEL COMPUTER

- Inserire l'alimentatore e il computer emetterà un beep e si accenderà.
- Spostarsi fra le modalità di allenamento con **V/Λ**.
- Premere il tasto ENTER per confermare la scelta.

MODALITA' MANUALE

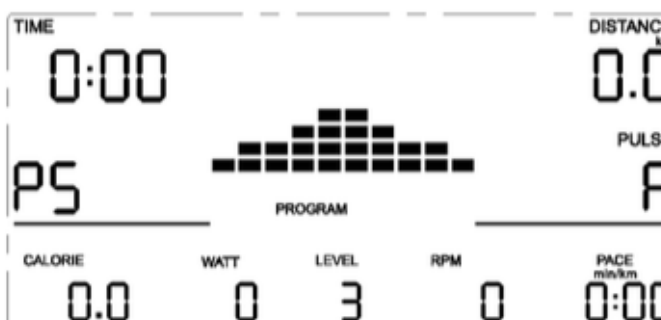
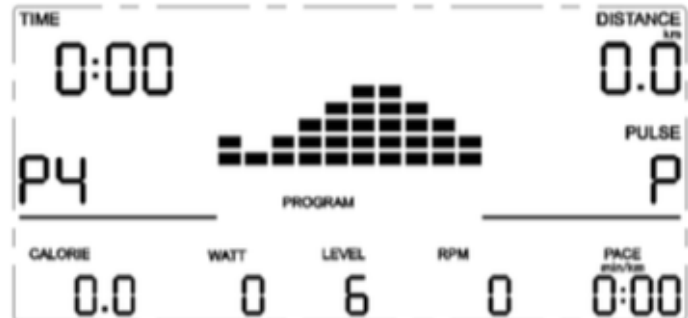
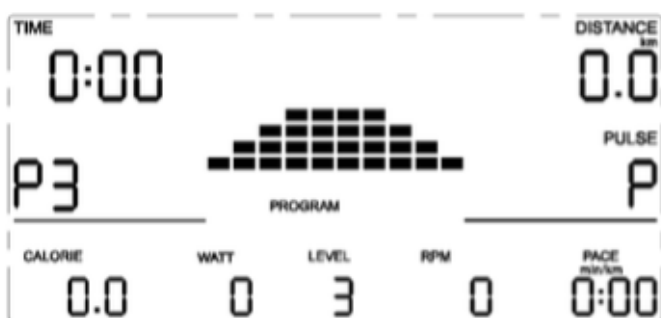
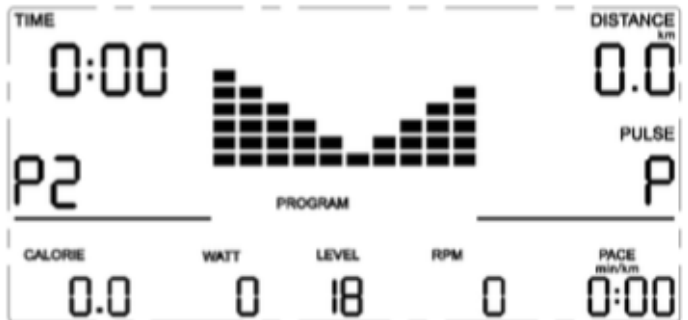
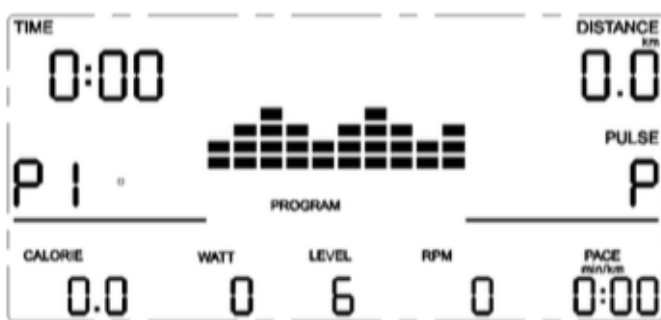
- Inserire l'alimentatore e il computer emetterà un beep e si accenderà
- Posizionarsi su "MANUAL" con **V/Λ** e confermare la scelta con il tasto ENTER.
- La finestra TIME lampeggerà, impostare il tempo desiderato d'esercizio (TIME) aumentando o diminuendo i valori con i tasti **V/Λ**, confermare con il tasto ENTER.
- La finestra distanza (DISTANCE), lampeggerà, impostare la distanza desiderata (DISTANCE) aumentando o diminuendo i valori con i tasti **V/Λ**, confermare con il tasto ENTER.
- La finestra calorie (CALORIE) lampeggerà, impostare le calorie desiderate aumentando o diminuendo i valori con i tasti **V/Λ** confermare con il tasto ENTER.
- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.
- Variare il livello di resistenza con i tasti **V/Λ**.
- I valori obiettivo inseriti verranno conteggiati alla rovescia, gli altri in modo cumulativo.
- Premere il tasto START/STOP per interrompere l'esercizio.

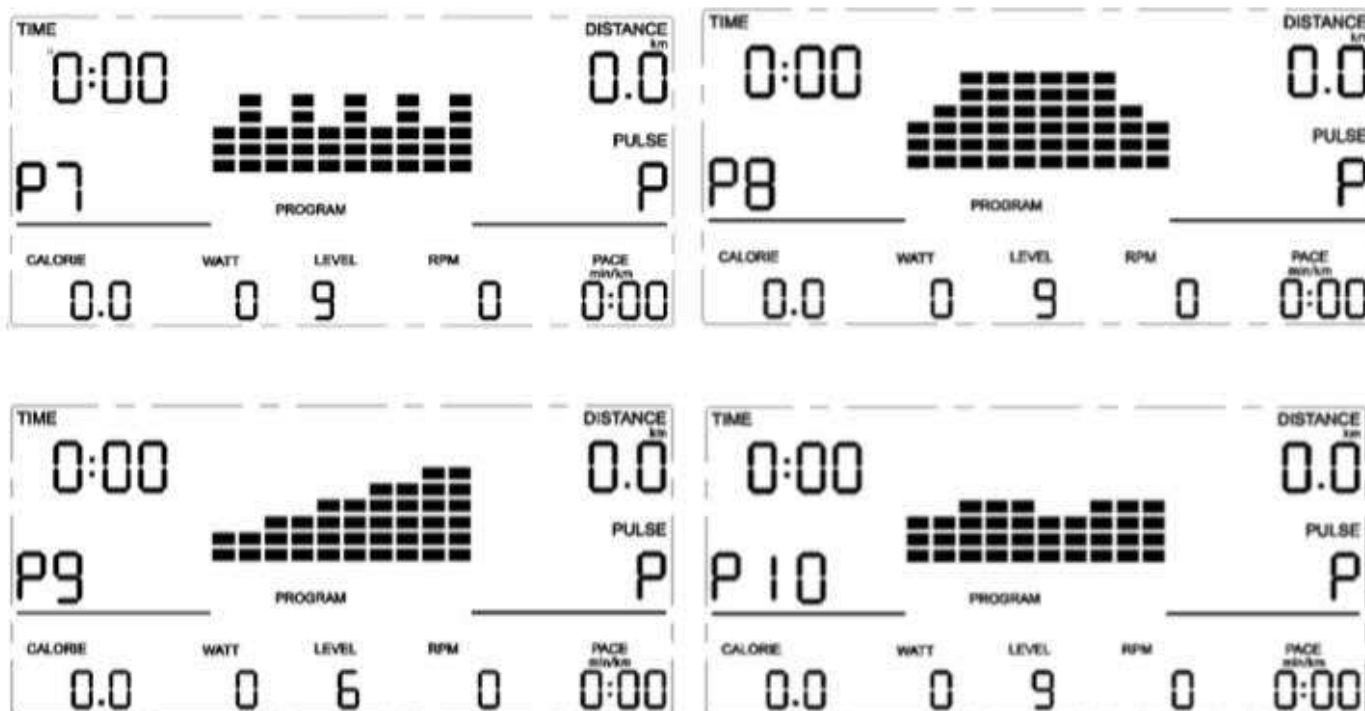


PROGRAMMI

PROGRAMMI (P1-P10)

- Se si desidera utilizzare uno dei programmi di allenamento preimpostati, all'avvio scorrere tra i Programmi (P1-P10) con i tasti **V/Λ**, confermare con il tasto ENTER.
- La finestra TIME lampeggerà, impostare il tempo desiderato d'esercizio (TIME) aumentando o diminuendo i valori con i tasti **V/Λ**, confermare con il tasto ENTER.
- La finestra distanza (DISTANCE), lampeggerà, impostare la distanza desiderata (DISTANCE) aumentando o diminuendo i valori con i tasti **V/Λ**, confermare con il tasto ENTER.
- La finestra calorie (CALORIE) lampeggerà, impostare le calorie desiderate aumentando o diminuendo i valori con i tasti **V/Λ**, confermare con il tasto ENTER.
- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.
- La console varierà automaticamente la resistenza a seconda del profilo del programma selezionato. E' possibile comunque variare la resistenza con i tasti **V/Λ** ma al successivo intervallo di tempo il sistema lo cambierà automaticamente in base al profilo del programma.
- I valori obiettivo inseriti verranno conteggiati alla rovescia, gli altri in modo cumulativo.
- Premere il tasto START/STOP per interrompere l'esercizio.



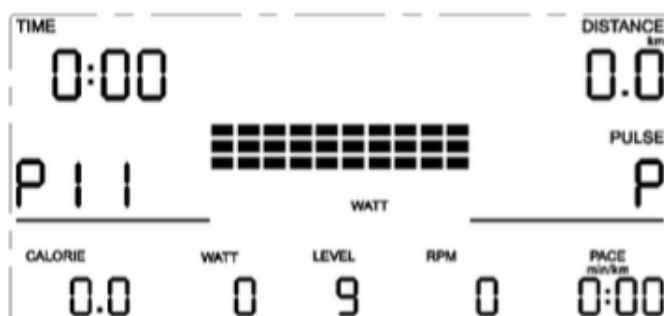


PROGRAMMA WATT COSTANTI (P11)

Il programma Watt 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 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.

- All'avvio scorrere tra i Programmi con i tasti **V/Λ**, fino a visualizzare P11 e confermare la scelta con il tasto ENTER.
- La finestra TIME lampeggerà, impostare il tempo desiderato d'esercizio (TIME) aumentando o diminuendo i valori con i tasti **V/Λ**, confermare con il tasto ENTER.
- La finestra distanza (DISTANCE), lampeggerà, impostare la distanza desiderata (DISTANCE) aumentando o diminuendo i valori con i tasti **V/Λ**, confermare con il tasto ENTER.
- La finestra calorie (CALORIE) lampeggerà, impostare le calorie desiderate aumentando o diminuendo i valori con i tasti **V/Λ**, confermare con il tasto ENTER.
- Il valore dei Watt lampeggerà, impostare il valore di Watt che si desidera venga mantenuto con i tasti **V/Λ**, confermare con il tasto ENTER.
- Premere il tasto START/STOP per avviare o interrompere l'esercizio, il computer varierà la resistenza in base alla velocità della pedalata per mantenere costanti i Watt sviluppati.



PROGRAMMA CARDIO (P12-P15)

55% H.R., 75% H.R., 95% H.R., THR (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% (P12): mantiene il battito cardiaco attorno al 55% della frequenza massima teorica di pulsazioni

HRC – 75% (P13): mantiene il battito cardiaco attorno al 75% della frequenza massima teorica di pulsazioni

HRC– 95% (P14): mantiene il battito cardiaco attorno al 90% della frequenza massima teorica di pulsazioni

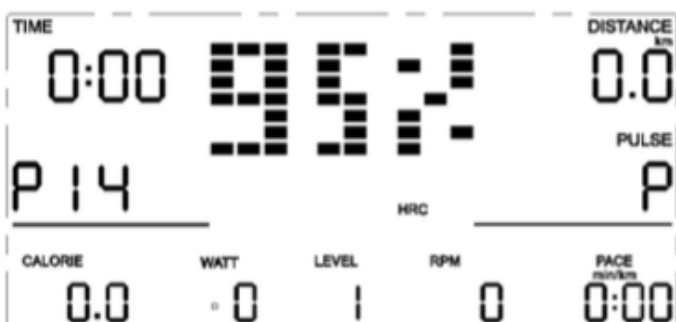
THR (Target Heart Rate) (P15): mantiene il battito cardiaco attorno alla frequenza liberamente impostata dall'utente (target).

a. Se si desidera utilizzare uno dei programmi cardio, all'avvio scorrere tra i programmi (P12-P14) con i tasti **V/Λ** e confermare la scelta con il tasto ENTER.

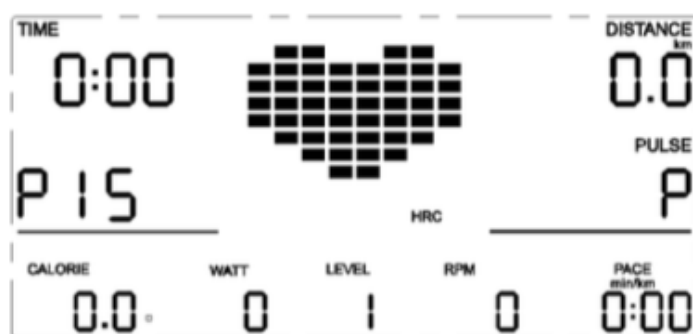
b. Selezionare la durata desiderata per la sessione (TIME), la distanza (DISTANCE), le calorie (CAL) variando i valori con i tasti **V/Λ** e confermare la scelta con il tasto ENTER.

c. Inserire la propria età (Age) con i tasti **V/Λ** e confermare il valore con il tasto ENTER.

d. Premere il tasto START/STOP per avviare l'esercizio. La console verificherà ogni 10 secondi la frequenza cardiaca, e varierà di conseguenza la resistenza per mantenere la frequenza cardiaca attorno al 55%-65% o 95% della frequenza teorica massima indicata per l'età inserita.



- Se si desidera inserire liberamente la propria frequenza cardiaca obiettivo (THR), scorrere con i tasti **V/Λ** fino a raggiungere il P15 e confermare la scelta con il tasto ENTER.
- Selezionare la durata desiderata per la sessione (TIME), la distanza (DISTANCE), le calorie (CAL) variando i valori con i tasti **V/Λ** e confermare la scelta con il tasto ENTER.
- La frequenza cardiaca obiettivo lampeggerà, variare il valore con i tasti **V/Λ** e confermare con il tasto ENTER.
- Premere il tasto START/STOP per avviare l'esercizio. La console verificherà ogni 10 secondi la frequenza cardiaca, e varierà di conseguenza la resistenza per mantenere la frequenza cardiaca nei parametri impostati.

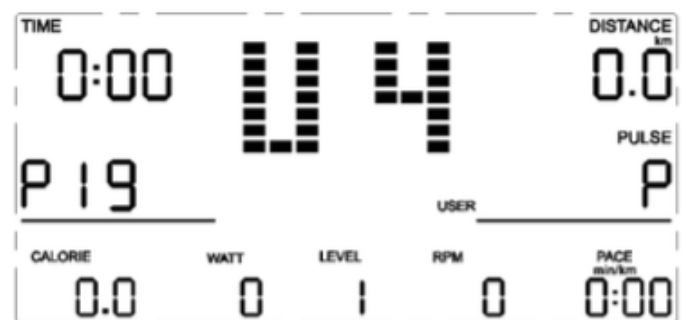
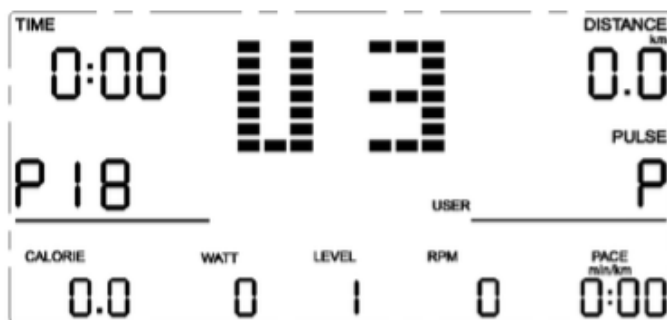
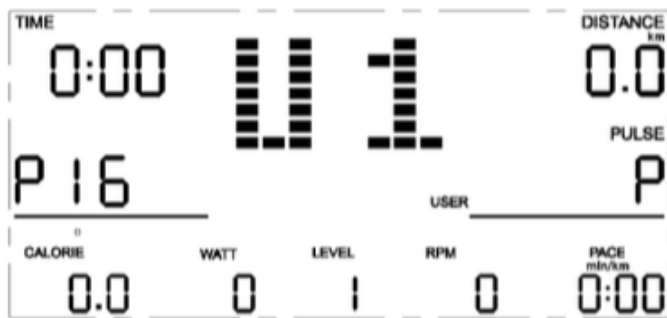


PROGRAMMI UTENTE (P16-P19)

I programmi utente sono programmi personalizzabili dagli utilizzatori.

Gli utilizzatori sono liberi inserire il livello di resistenza desiderato per ognuno dei 10 intervalli di tempo. Il programma viene salvato nella memoria del computer per essere utilizzato ai successivi avvii della macchina. L'utilizzatore può cambiare le impostazioni durante l'allenamento, e questo non cambierà il livello di resistenza salvato nella memoria.

- All'avvio scorrere tra i programmi con i tasti **V/Λ**, fino a visualizzare "U1, U2, U3, U4" confermare l'utente desiderato con il tasto ENTER.
- Selezionare la durata della sessione (TIME), la distanza (DISTANCE), le calorie (CALORIE) desiderate variando i valori con i tasti **V/Λ**, confermare la scelta premendo il tasto ENTER.
- La colonna 1 comincerà a lampeggiare, inserire la resistenza desiderata per il primo intervallo di tempo con i tasti **V/Λ** e confermare con ENTER.
- La colonna 2 si accenderà, ripetere le operazioni al punto c per terminare l'inserimento della resistenza fino a completare i 10 intervalli di tempo di cui si compone la sessione di allenamento (colonne).
- Il programma personalizzato è ora memorizzato e potrà essere utilizzato successivamente.
- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.



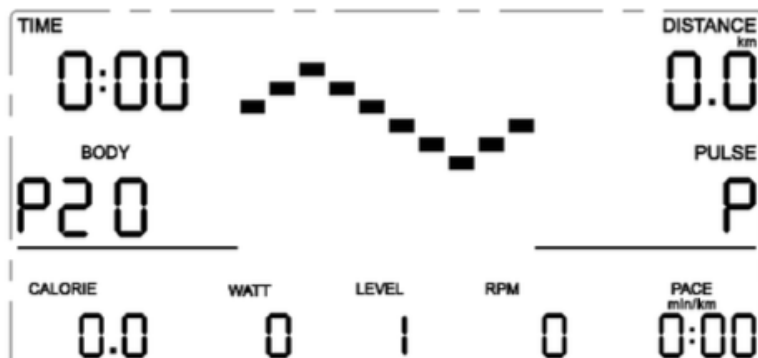
FUNZIONE BODY FAT (P20)

La funzione Body Fat consente di calcolare la percentuale di massa grassa.

- All'avvio scorrere tra i programmi con i tasti **V/Λ**, fino a visualizzare "FAT" confermare la scelta con il tasto ENTER.
- Verrà richiesto l'inserimento dei propri parametri corporei: altezza (height), peso (weight), età (age), genere (sex).
- Inserire i propri parametri con i tasti **V/Λ**, e confermare ciascun parametro premendo ENTER.
- Premere il tasto START/STOP.
- Appoggiare bene i palmi delle mani alle placche di rilevazione cardiaca sul manubrio.
- Al termine dei 30 secondi di rilevazione il computer visualizzerà la percentuale di massa grassa (Body), la BMR (Basal Metabolism Rate) e la BMI (Body Mass Index).

Tabella di riferimento per la percentuale di massa grassa:

Genere / Età	Sottopeso	Normopeso	Leggermente sovrappeso	Sovrappeso	Obesità
Uomo/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Uomo/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Donna/ ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Donna/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%



TEST RECOVERY (Test sul recupero post sforzo):

La funzione recovery permette rilevare la frequenza cardiaca dopo la sessione di allenamento per valutare la propria forma fisica e i progressi nel tempo in base al tempo di recupero.

- Al termine dell'allenamento, in modalità stand-by, mettere le mani sulle placche di rilevazione cardiaca e premere il tasto RECOVERY.
- Riposizionare le mani sulle placche cardio.
- Il computer inizierà il conteggio del tempo da 60 secondi a 0, intervallo nel quale verranno misurate le pulsazioni.
- Al termine dei 60 secondi, il computer mostrerà il livello di forma fisica misurato con il grado da F1 a F6. Valori inferiori indicano una migliore forma fisica.

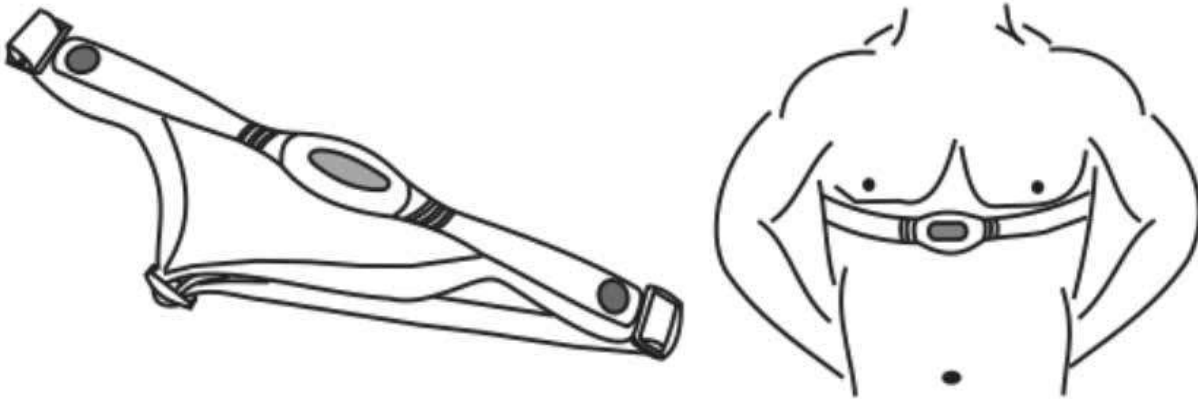
- 1.0 eccellente
- 2.0 molto buona
- 3.0 buona
- 4.0 soddisfacente
- 5.0 sufficiente
- 6.0 scarsa

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:

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



N.B. Il trasmettitore si attiva automaticamente non appena riceve un segnale dal cuore dell'utente. Si disattiva quando non riceve più alcun segnale. Anche se il trasmettitore è resistente all'acqua può essere danneggiato dall'umidità ed è dunque necessario asciugarlo accuratamente dopo l'uso per prolungare il funzionamento delle batterie.

Non usare la fascia cardio e il programma di controllo delle pulsazioni se sul display non appare un valore stabile e/o attendibile. Il malfunzionamento del trasmettitore cardio può essere causato da interferenze elettromagnetiche (dovute a piccoli elettrodomestici, forni a microonde, televisori, sistemi di allarme per abitazioni), non corretto assemblaggio della console, instabilità dell'attrezzo sul piano d'appoggio.



ATTENZIONE

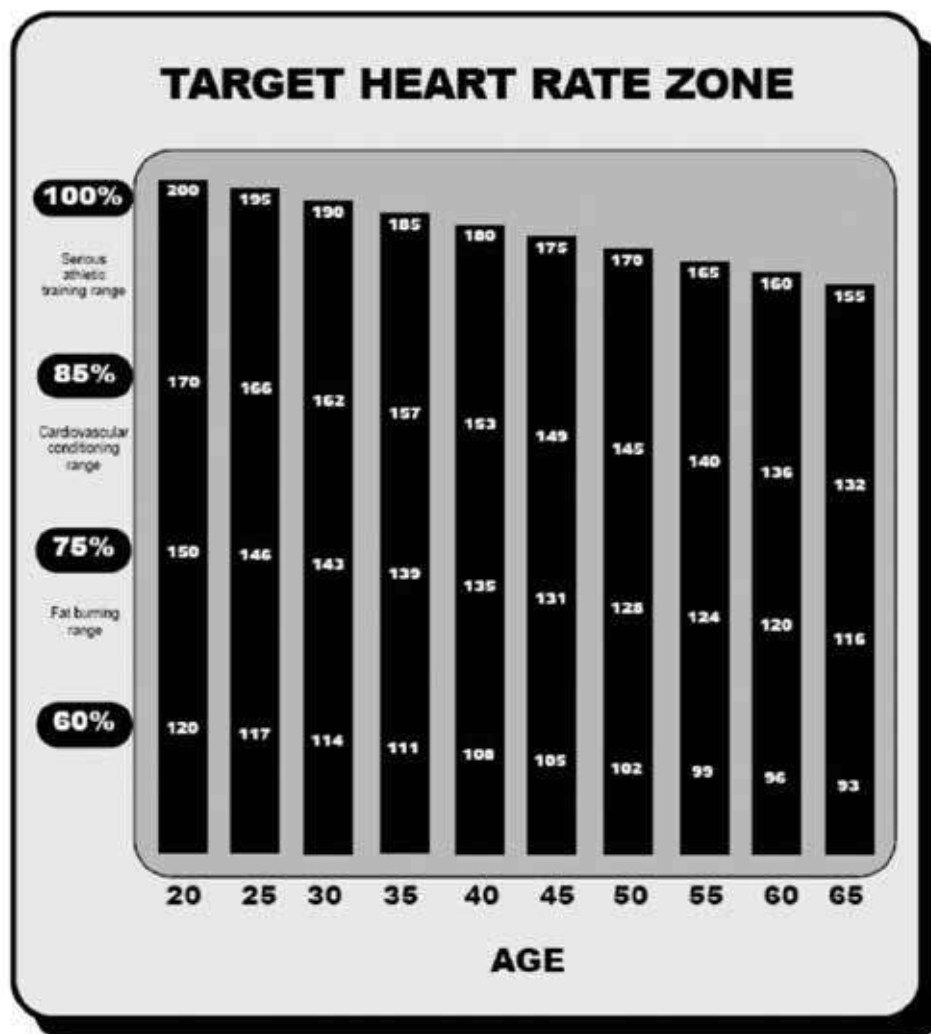
La frequenza cardiaca rilevata è soltanto un valore di riferimento e non può essere considerata come dato medico.

CONTROLLARE LA FREQUENZA CARDIACA

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 all'allenamento successivo.



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

(MHZ) battito cardiaco massimo

(THR) target/livello ottimale del battito cardiaco

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

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

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

Per esempio se hai 30 anni

$220 - 30 = 190$

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

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

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

DEFATICAMENTO DOPO L'ALLENAMENTO

1



Rotazione della testa

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

2



Sollevamento spalle

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

3



Allungamento braccia

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

4



Allungamento interno coscia

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

5



Toccare la punta dei piedi

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

6



Stretching ai quadricipiti

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

7



Allungamento arti inferiori

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

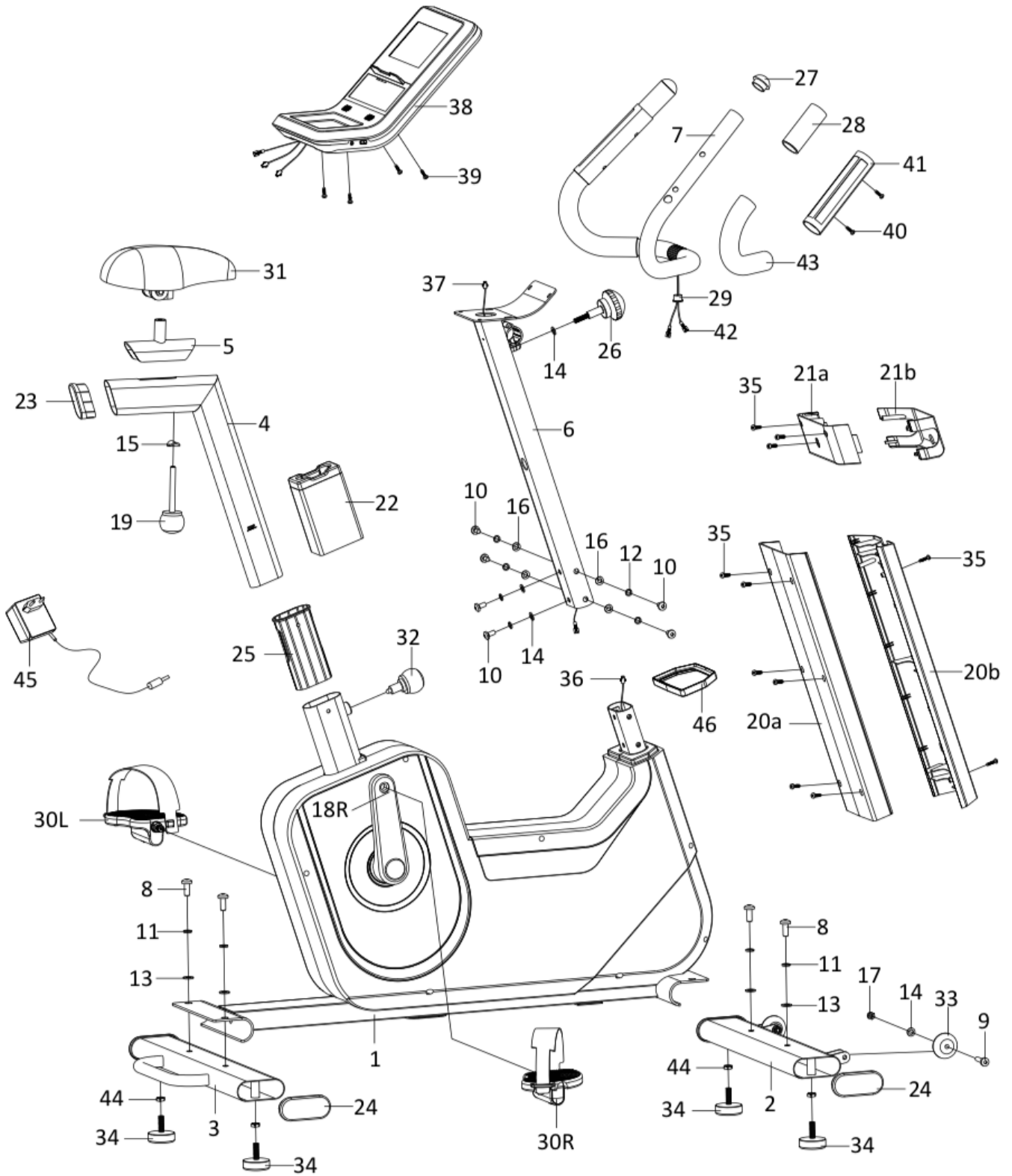
8

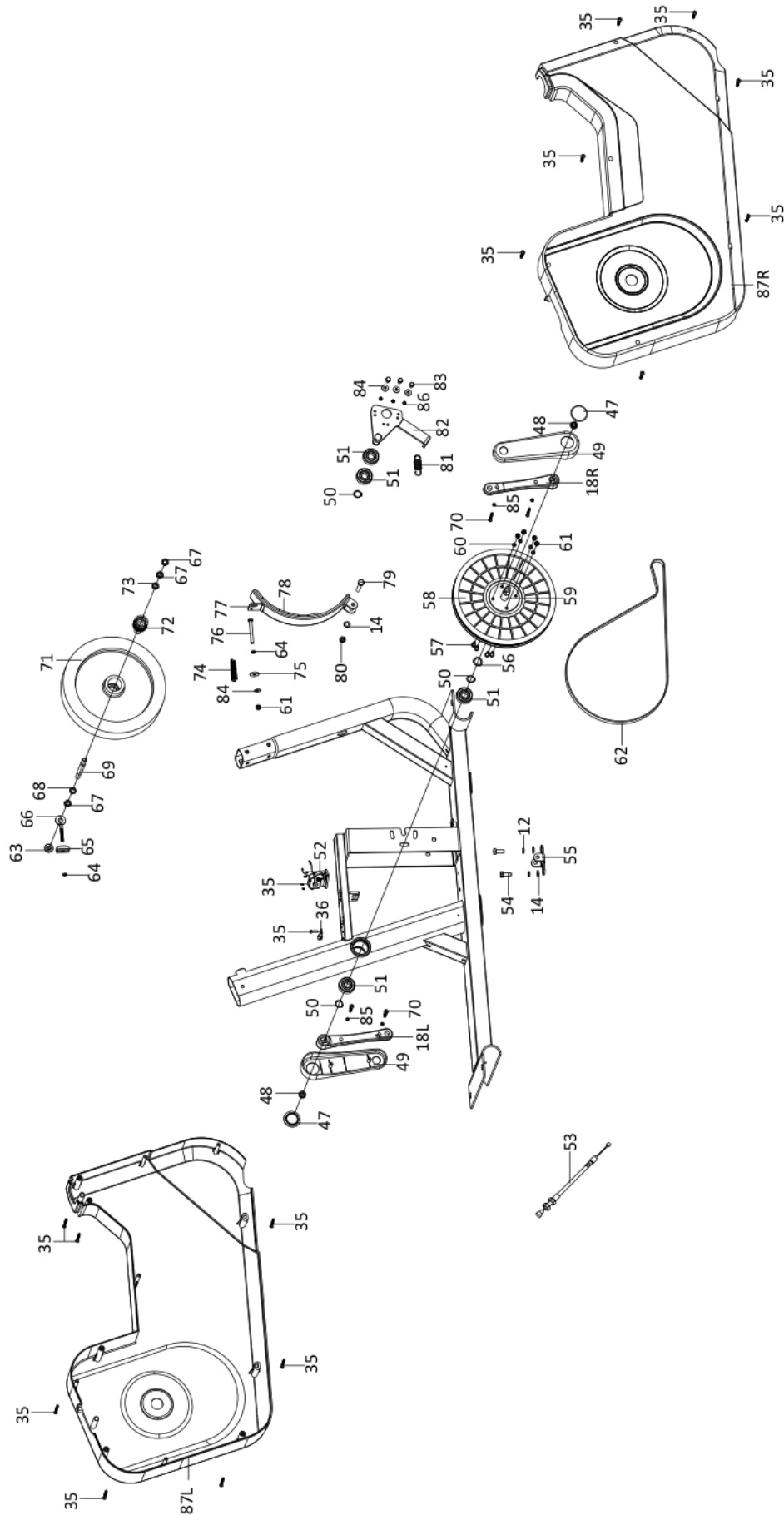


Allungamento polpaccio

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

ESPLOSO





LISTA DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	TELAIO E CORPO MACCHINA	1
2	PIEDE ANTERIORE	1
3	PIEDE POSTERIORE	1
4	TUBO SELLA	1
5	SLITTA SELLA	1
6	TUBO MANUBRIO	1
7	MANUBRIO	1
8	BULLONE M10×25	4
9	BULLONE M8×16	2
10	BULLONE M8×16	6
11	RONDELLA D10	4
12	RONDELLA D8	8
13	RONDELLA D10×2	4
14	RONDELLA D8×1.5	8
15	RONDELLA D10.2×25×2	1
16	RONDELLA D8×D20×1.5	4
17	DADO M8	2
18	PEDIVELLA SINISTRA E DESTRA	1 paio
19	MANOPOLA	1
20a/b	COVER TUBO MANUBRIO	1 paio
21a/b	COVER SUPERIORE TUBO MANUBRIO	1 paio
22	COVER TUBO SELLA	1
23	TAPPO SLITTA SELLA	1
24	TAPPO PIEDE	4
25	GUARNIZIONE	1
26	MANOPOLA	1

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
27	TAPPO MANUBRIO	2
28	IMBOTTITURA MANUBRIO A	2
29	ANELLO PASSACAVO	1
30	PEDALE SINISTRO E DESTRO	1 paio
31	SELLA	1
32	MANOPOLA	1
33	RUOTA DI TRASPORTO	2
34	PIEDINO STABILIZZATORE	4
35	VITE	30
36	CAVO INFERIORE	1
37	CAVO INTERMEDIO	1
38	CONSOLE	1
39	VITE M5×10	4
40	VITE ST3×10	4
41	PLACCA CARDIO	2 paia
42	CAVO PULSAZIONI	2
43	IMBOTTURA MANUBRIO B	2
44	DADO	4
45	ALIMENTATORE	1
46	ANELLO	1
47	TAPPO PEDIVELLA	2
48	DADO	2
49	COVER PEDIVELLA	2
50	SEEGER	3
51	CUSCINETTO	4
52	MOTORINO SFORZO	1

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
53	CAVO REGOLAZIONE SFORZO	1
54	DADO	2
55	PIASTRA DI FISSAGGIO	1
56	RONDELLA	1
57	BULLONE	4
58	PULEGGIA	1
59	PERNO MOVIMENTO CENTRALE	1
60	RONDELLA	4
61	DADO	5
62	CINGHIA	1
63	DADO	1
64	DADO	2
65	STAFFA	1
66	BULLONE	1
67	DADO	3
68	BOCCOLA	1
69	PERNO VOLANO	1
70	VITE	4
71	VOLANO	1
72	PULEGGIA	1
73	DADO	1
74	MOLLA	1
75	GOMMINO	1
76	DADO	1
77	SEDE MAGNETI	1
78	MAGNETI	7

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
79	DADO	1
80	DADO	1
81	MOLLA	1
82	STAFFA TENDICINGHIA	1
83	DADO	3
84	RONDELLA	4
85	RONDELLA	4
86	BOCCOLA	3
87 L/R	COVER CATENA	1 paio

GARANZIA

ATTREZZI JK FITNESS VALIDITÀ 24 mesi

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

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

NORME GENERALI

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

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

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

LIMITAZIONI

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

La presente Garanzia non comprende:

- Controlli periodici o di manutenzione gratuiti oppure il risarcimento dei costi sostenuti per effettuarli.
- Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto, relativi a prodotti che presentano malfunzionamenti causati da incuria e/o uso improprio non conforme a quanto dichiarato nel libretto d'uso che accompagna il prodotto all'atto di vendita, o a causa di fulmini, fenomeni atmosferici, sovratensioni e sovracorrenti, insufficiente od irregolare alimentazione elettrica, o uso scorretto o in contraddizione con le misure tecniche e/o di sicurezza richieste nel paese in cui viene utilizzato l'attrezzo ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.
- Risarcimento di danni dovuti all'insorgenza di infortuni o patologie correlate ad un uso improprio dei prodotti JK FITNESS, o comunque dipendenti da un uso diverso da quello specificato nel manuale d'uso che accompagna il prodotto all'atto dell'acquisto.
- Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto per rimediare a malfunzionamenti derivanti da installazione del prodotto non conforme rispetto a quanto dichiarato dal manuale d'uso e installazione che accompagna il prodotto, e/o causati da interventi o modifiche al prodotto effettuate da centri di assistenza non autorizzati, effettuati senza autorizzazione da parte di JK FITNESS ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti
- Costi di smontaggio, disinstallazione di prodotti nuovi, trovati danneggiati all'apertura dell'imballo.
- Risarcimento di danni accidentali o danni susseguenti a smarrimenti,

mancato utilizzo del prodotto, danni causati da perdita di informazioni memorizzate dal cliente in qualsiasi forma.

- Sostituzioni, riparazioni o manutenzione del prodotto e dei suoi componenti e/o accessori usurati in conseguenza al normale utilizzo dell'attrezzo.
- Risarcimento di danni causati da un uso non domestico del prodotto, o comunque da un uso per finalità diverse da quelle per le quali il prodotto è stato specificamente concepito/progettato, con particolare riferimento all'ipotesi di uso collettivo.

CONDIZIONI OFFERTE DAL SERVIZIO DI ASSISTENZA

Il cliente in possesso di un attrezzo per home fitness che manifesta un problema tecnico o un guasto (esclusi i prodotti nuovi trovati danneggiati all'apertura dell'imballo, per i quali si prega di consultare il punto successivo), attraverso una chiamata al Customer Service allo 049/9705312 potrà conoscere le modalità di intervento più appropriate, a seconda del problema riscontrato.

Per gli interventi tecnici in Garanzia, JK FITNESS valuterà la soluzione da adottare, a seconda dell'entità del difetto presentato dal prodotto. Se l'attrezzo presenta un difetto di semplice soluzione, JK FITNESS procederà con l'invio del pezzo di ricambio da sostituire, direttamente presso il domicilio del cliente. I nostri tecnici daranno tutte le indicazioni necessarie ad effettuare la riparazione. Se l'entità del difetto è considerata più rilevante, JK FITNESS procederà con il ritiro dell'attrezzo a mezzo corriere/vettore, presso il domicilio del cliente per la riparazione dell'attrezzo presso il ns. Customer Service; in alcuni casi, sarà possibile l'intervento di un tecnico autorizzato dal ns. Customer Service, direttamente presso il domicilio del cliente. Talvolta, qualora l'entità del difetto sia tale che il costo della riparazione che JK FITNESS dovrebbe sostenere, si avvicini al valore del prodotto nuovo, gli operatori di JK FITNESS valuteranno se procedere con la sostituzione del prodotto con uno identico o, nell'ipotesi che questo non fosse più in produzione, con uno di identiche caratteristiche. Decorsi 2 anni dalla data dell'acquisto, per gli interventi tecnici che richiedano il trasporto dell'attrezzo presso il nostro Customer Service le spese di trasporto saranno a totale carico del cliente. Nei casi di intervento presso il domicilio del cliente, da parte di un nostro tecnico autorizzato, il diritto di chiamata sarà a carico del cliente (€ 25,00 + IVA). JK FITNESS opera nel minor tempo possibile, compatibilmente con la disponibilità del prodotto sul mercato (nel caso di sostituzioni) o, nel caso di ricambi, con i tempi di risposta dei centri di Assistenza dei Costruttori situati fuori dal territorio nazionale. Tutti i rischi correlati al trasporto del prodotto saranno posti a carico del cliente ed in ogni caso JK FITNESS S.r.l. non risponderà di eventuali danni arrecati al prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal corriere/vettore. Il prodotto dovrà essere accuratamente imballato utilizzando un imballo idoneo in grado di garantire un trasporto senza danni e portato al piano terra in luogo raggiungibile dal mezzo di trasporto. Se nella sostituzione dei prodotti riparati in Garanzia, al momento della consegna, l'imballo presenta alterazioni visibili che possono far sospettare danni al materiale contenuto, il cliente deve accettare il collo, firmando il documento di trasporto apponendo la dicitura "accettato con riserva".

Nell'ipotesi in cui un componente/prodotto risulti fuori Garanzia, verrà comunicato al cliente un preventivo di spesa per la riparazione. Nel caso di mancata accettazione del preventivo, se il prodotto si trova già presso il nostro Centro di Assistenza, saranno addebitate al cliente le spese di spedizione per il ritorno del prodotto presso il suo domicilio.

PRODOTTI TROVATI DIFETTOSI ALL'APERTURA DELL'IMBALLO

I prodotti nuovi che alla prima apertura dell'imballo originale JK FITNESS, risultino al cliente essere stati danneggiati durante il trasporto, non devono essere montati o utilizzati.

Per la gestione di questi casi i clienti devono rivolgersi direttamente al Centro di Assistenza, al numero 049/9705312. A seconda del caso, i nostri operatori provvederanno a fornire la soluzione più idonea.

RICHIESTA DI ASSISTENZA E ORDINE RICAMBI



ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA

Conservare la prova d'acquisto

RICHIESTA ASSISTENZA

Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti!

In caso di problemi, dubbi o per qualsiasi informazione riguardante l'attrezzo, non esitate a contattare il nostro Customer Service ad assistenzaclienti@jkfitness.it, al numero 049 9705312 o via fax al numero 049 9711704. Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.30 alle ore 12.30 (giorni festivi esclusi).

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



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

- i vostri dati anagrafici
- il vostro indirizzo e numero telefonico
- modello dell'attrezzo
- numero seriale (per i tapis roulant)
- scontrino fiscale o fattura d'acquisto (nel caso l'attrezzo sia ancora in garanzia)
- informazioni sul problema riscontrato o sul ricambio richiesto

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

INFORMAZIONE AGLI UTILIZZATORI



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

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

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

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

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

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



IMPORTED BY
jk fitness Srl

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

