



manuale istruzioni

JKV46-TFT

INDICE

1.0 PRESENTAZIONE DEL MANUALE	pag. 3
1.1 NOTE PRELIMINARI DI USO CORRETTO E CONVENZIONALE	pag. 3
1.2 RISCHI DURANTE L'IMPIEGO	pag. 5
1.3 NORME GENERALI DI SICUREZZA	pag. 5
1.4 TARGHETTA IDENTIFICATIVA PRODOTTO	pag. 6
1.5 PARTI PRINCIPALI	pag. 7
1.6 SPECIFICHE TECNICHE DEL PRODOTTO	pag. 8
2.0 ACCORGIMENTI DI BASE PER IL MONTAGGIO	pag. 9
2.1 PRIMA DELL'INSTALLAZIONE	pag. 9
2.2 CARATTERISTICHE DEL LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO	pag. 9
2.3 IMBALLAGGIO, DISIMBALLO E CONTENUTO	pag. 10
2.4 ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO	pag. 10
3.0 FERRAMENTA DI ASSEMBLAGGIO	pag. 11
3.1 FASI DI ASSEMBLAGGIO	pag. 12
3.2 SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO	pag. 16
3.3 SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO	pag. 16
4.0 ISTRUZIONI DEL COMPUTER	pag. 17
4.1 COME INDOSSARE LA FASCIA CARDIO (optional)	pag. 26
4.2 FUNZIONI MULTIMEDIALI	pag. 27
5.0 MANUTENZIONE	pag. 28
5.1 SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI	pag. 28
6.0 CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	pag. 29
6.1 STRETCHING PRE E POST ALLENAMENTO	pag. 30
7.0 ESPLOSO	pag. 31
7.1 LISTA DELLE PARTI	pag. 33
8.0 GARANZIA	pag. 34
8.1 RICHIESTA PARTI DI RICAMBIO E ASSISTENZA	pag. 35
9.0 INFORMAZIONI AGLI UTILIZZATORI – SMALTIMENTO	pag. 38

1.0 PRESENTAZIONE DEL MANUALE

Il presente manuale contiene le istruzioni per l'uso e la manutenzione della JKV46-TFT. Il manuale è composto da varie sezioni, ognuna delle quali tratta una serie di argomenti, suddivisi in capitoli e paragrafi.

L'indice generale elenca tutti gli argomenti trattati dell'intero manuale. La numerazione delle pagine è progressiva ed in ogni pagina è riportato il numero della stessa. Questo manuale è destinato al soggetto preposto all'uso ed alla manutenzione del prodotto e ne è relativo alla vita tecnica dopo la sua produzione e vendita.

Nel caso in cui venisse successivamente ceduto a terzi a qualsiasi titolo (vendita, comodato d'uso, o qualsiasi altra motivazione), il prodotto deve essere consegnato completo di tutta la documentazione.

Prima di iniziare qualsiasi operazione è necessario avere almeno letto l'intero manuale e poi approfondito l'argomento relativo alle operazioni che si intendono effettuare.

Questo manuale contiene informazioni di proprietà riservata e non può essere anche parzialmente fornito a terzi per alcun uso ed in qualsiasi forma, senza il preventivo consenso scritto della ditta JK Fitness S.r.l.

JK Fitness S.r.l. dichiara che le informazioni contenute in questo manuale sono congruenti con le specifiche tecniche e di sicurezza del prodotto a cui il manuale si riferisce.

1.1 NOTE PRELIMINARI DI USO CORRETTO E CONVENZIONALE



ATTENZIONE



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

Una mancata osservanza delle indicazioni di assemblaggio, utilizzo e manutenzione presenti nel manuale d'istruzioni comporterà la decadenza della garanzia del prodotto.



PERICOLO

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.

Il presente manuale rappresenta una guida non eludibile all'uso e manutenzione della struttura, deve essere conservato in un luogo idoneo al fine di renderne agevole la consultazione, al bisogno. È cura del conduttore operare per garantire la miglior incolumità durante l'uso; pertanto, si riporta il divieto convenzionale di uso in caso di:

- Utilizzatore in stato di gravidanza.
- Utilizzatore iperteso/cardiopatico.
- Utilizzatore con retinopatia, glaucoma, congiuntivite.
- Utilizzatore con patologia erniaria a carico della colonna vertebrale, inguinale, diaframmatica.
- Utilizzatore con esiti di fratture non ricomposte, protesi ossee, tumefazioni/flogosi delle capsule articolari, osteoporosi.

La garanzia sulla macchina e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:

- Uso improprio dell'attrezzatura (abuso), difforme da quanto indicato nel presente manuale.
- Assemblaggio approssimativo ed incauto, difforme da quanto indicato nel presente manuale.
- Installazione su superficie inidonea, irregolare o comunque inadatta a supportare l'artefatto ed il suo impiego.

- Apporto di modifiche/varianti (manomissione) non espressamente approvate dal distributore.
- Uso di parti di ricambio eterogenee o non originali.
- Inosservanza degli avvisi di sicurezza e relativi rimandi alle norme di conduzione specifiche per i luoghi di pratica (prerequisito).
- Impiego di acidi/basi a fini di detersione particolarmente aggressivi o reagenti con i rivestimenti del manufatto.
- Mancata manutenzione ordinaria e periodica verifica del serraggio della bulloneria.
- Mancata pulizia (insorgere di ruggine).

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 INDICAZIONI DI PERICOLO INDICANO QUELLE PROCEDURE LA CUI MANCATA O PARZIALE INOSSERVANZA PUÒ PROVOCARE DANNI O LESIONI GRAVI ALLA SALUTE DELL'OPERATORE/UTENTE O DI ALTRE PERSONE NELLE VICINANZE. DANNI GRAVI ALLA MACCHINA.



LE INDICAZIONI DI ATTENZIONE INDICANO QUELLE PROCEDURE LA CUI MANCATA O PARZIALE INOSSERVANZA PUÒ PROVOCARE DANNI ALLA MACCHINA, ALLE SUE COMPONENTI E PUÒ ESPORRE UN OPERATORE/UTENTE A PERICOLI DI LIEVE E MEDIA ENTITÀ.

NOTE AGGIUNTIVE

Questo attrezzo può essere utilizzato soltanto all'interno di ambienti domestici oppure in ambienti in cui l'utilizzo non sia continuativo, quali per esempio: Studi Personal Trainers, Hotels, Centri benessere, Circoli Privati. Nel caso di utilizzo in ambienti collettivi, l'utilizzo deve essere supervisionato, ove accesso e controllo siano specificamente regolati dal proprietario.

È compito del proprietario stabilire chi può accedere a questa attrezzatura per l'allenamento. Inoltre, il proprietario deve considerare: livello di affidabilità, età, esperienza dell'utente e altri parametri.

Quest'attrezzatura per l'allenamento soddisfa gli standard di settore per la stabilità quando viene utilizzata per gli scopi previsti, in conformità alle istruzioni fornite dal produttore. È destinata a essere utilizzata esclusivamente in ambienti interni. Questa attrezzatura per l'allenamento è conforme agli standard EN ISO 20957-1 ed EN ISO 20957-9 ed è un prodotto di classe S.

USO PREVISTO

L'ellittica è destinata ad essere utilizzata in contesti di allenamento e fitness per utenti a tutti i livelli di esperienza, sia principianti che esperti. Permette di simulare il movimento della corsa in bicicletta per migliorare le capacità cardiovascolari e la forza degli arti inferiori.

USO NON PREVISTO

Non è previsto alcun uso differente da quelli descritti al paragrafo "Uso previsto"

È inoltre assolutamente vietato:

- L'utilizzo della macchina o di parti di essa per impieghi diversi da quelli previsti.
- La sostituzione di parti e componenti della macchina con altre non riconosciute da JK Fitness S.r.l.
- Manomettere/modificare la macchina.
- Utilizzare la macchina con accessori non supportati.
- Far utilizzare la macchina a utenti non istruiti.
- Caricare un peso superiore al massimo peso utente previsto.
- Toccare con le mani il nastro e tutte le altre parti in movimento.
- Il prodotto descritto non utilizzabile per fini medici o terapeutici.

Il riutilizzo di qualsiasi parte della macchina dopo la messa fuori servizio solleva il fabbricante da qualsiasi responsabilità derivante dall'uso.

NOTA

IL FABBRICANTE NON PUÒ ESSERE RITENUTO IN ALCUN CASO RESPONSABILE DI INCIDENTI O DANNI CONSEGUENTI AD USI NON PREVISTI E DELEGATI DELLA MACCHINA.

1.2 RISCHI DURANTE L'IMPIEGO



La struttura di base presenta parti mobili, pertanto è bene prendere atto che, in fase di utilizzo, possono verificarsi situazioni che espongono a determinati rischi, qualora le operazioni non siano svolte con le dovute cautele. Prima di utilizzare la struttura verificare sempre il corretto serraggio delle viti con i dadi.

1. I rischi di infortunio principali riguardano il rischio di schiacciamento delle dita o di arti dovuti alle parti mobili.
2. NON inserire oggetti nelle fessure.
3. NON mettere le mani o i piedi vicino alle parti mobili.
4. Tenere le mani e le gambe lontane dall'attrezzo quando qualcun altro si sta allenando.
5. Indossare sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre si effettua un allenamento. Non indossare abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.
6. Non esercitarsi a piedi nudi, con le calze, scarpe larghe o ciabatte. Utilizzare scarpe da ginnastica adatte alla corsa.
7. Fare attenzione quando sollevate o spostate l'attrezzo per evitare un possibile mal di schiena. Seguire le corrette tecniche di sollevamento.

1.3 NORME GENERALI DI SICUREZZA

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. JK FITNESS SRL NON È RESPONSABILE PER LESIONI PERSONALI O DANNI SUBITI DA E ATTRAVERSO L'UTILIZZO DI QUESTO ATTREZZO

- Leggere attentamente e conservare con cura il presente manuale.
- Questo attrezzo non è adatto per un utilizzo medico o per scopi terapeutici.
- Il responsabile della posa in opera e della conduzione dell'attrezzatura è tenuto a conoscere ed ottemperare alle diverse norme che regolano l'uso in sicurezza dell'attrezzo in funzione dei diversi ambienti e contesti nei quali possa essere collocato (centri sportivi, hotel e strutture ricettive, circoli privati etc).
- L'attrezzatura è stata ingegnerizzata e realizzata per l'installazione su superficie piana, continua, priva di asperità e, comunque, idonea a sopportarne la presenza. È cura del conduttore provvedere alla protezione del luogo di posa, ove ne ravvedesse la necessità.
- L'insorgere di qualsiasi sintomo di sovraffaticamento va prontamente segnalato e comporta la sospensione dell'esercizio. Adire al consulto medico, ancorché consigliabile, è rimesso alla valutazione personale dell'utente.
- L'accesso e la pratica dell'attività, tipica prevista per la natura dell'attrezzo, è regolata dal conduttore secondo le norme vigenti sia in materia sanitaria e di idoneità alla pratica che riguardo l'uso di abbigliamento consono allo svolgimento dell'attività nel rispetto della sicurezza personale e dell'igiene collettiva.
- Verificare, periodicamente, il corretto serraggio della bulloneria, l'integrità delle parti componenti e la lubrificazione, ove richiesta. Ispezionare la macchina prima dell'uso. NON utilizzare la macchina se appare danneggiata o inutilizzabile.
- Si consiglia di effettuare il montaggio con due o più operatori.
- NON rimuovere gli adesivi di avvertenza e le targhe informative.
- Porre particolare attenzione al pericolo di schiacciamento tra parti mobili.
- NON usare l'attrezzatura in deroga alle norme di protezione e prevenzione specifiche per il luogo di pratica.
- NON collocare l'attrezzatura in ambienti umidi, poco areati, od esposta agli agenti atmosferici.
- NON operare sull'attrezzo in deroga alle istruzioni d'uso.
- NON consentire l'accesso all'attrezzatura se lesionata, smontata od instabile.
- Tenere i bambini di età inferiore ai 14 anni a distanza dalla presente macchina. È necessaria una supervisione costante degli adolescenti durante l'uso di questa macchina.
- La macchina non è pensata per l'uso da parte di persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure prive

di esperienza e conoscenza, salvo qualora una persona responsabile della loro sicurezza fornisca loro un'adeguata supervisione o le istruzioni riguardanti l'uso della macchina.


- Un allenamento errato o eccessivo potrebbe provocare danni alla salute. Interrompere l'esercizio se si avvertono capogiri o vertigini. Sottoporsi a un esame medico prima di iniziare un programma di esercizi.
- Mantenere il corpo, i capi d'abbigliamento, i capelli e gli accessori per il fitness a distanza dalle parti in movimento.
- La rilevazione cardiaca effettuata dall'attrezzo non ha rilevanza a fini medici: trattasi solamente di un valore di riferimento durante l'allenamento.


1.4 TARGHETTA IDENTIFICATIVA PRODOTTO





La targhetta matricola presente sul prodotto è molto importante perché riporta l'indirizzo del distributore, i principali dati tecnici del prodotto e il numero di serie. È necessario leggere, comprendere e osservare quanto riportato sulla targhetta. I simboli in essa apposti vanno interpretati come segue:

CE = Il simbolo CE significa "Conformiste européenne", ed indica che il prodotto che lo porta è conforme ai requisiti essenziali previsti da Direttive in materia di sicurezza, sanità pubblica, tutela del consumatore, ecc.

RoHS = la Direttiva RoHS è la normativa 2011/65/EU adottata nel 2011 dall'Unione Europea. La normativa impone restrizioni sull'uso di determinate sostanze pericolose nella costruzione di vari tipi di apparecchiature elettriche ed elettroniche. La normativa RoHS si applica ai prodotti costruiti o importati nell'Unione europea.

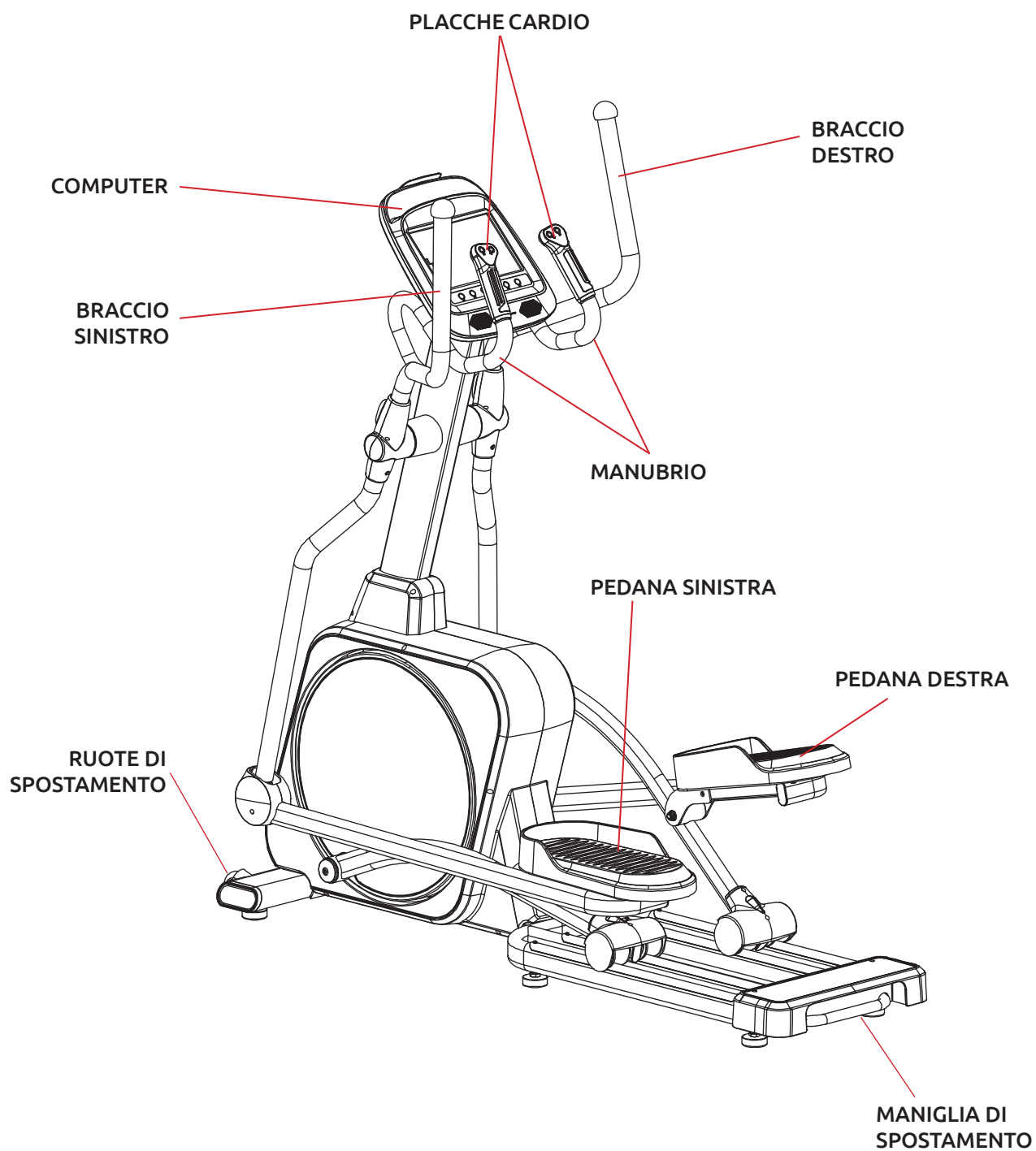
 Questo simbolo ricorda l'obbligo di lettura del manuale d'istruzioni prima di compiere qualsiasi operazione di montaggio o qualsiasi intervento di manutenzione del prodotto.

 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.

 JK FITNESS srl via Gelsi, 78 - 35028 Piove di Sacco Padova - ITALY - info@jkfitness.it - PIVA 03652630280		 CE	 RoHS compliant DIRECTIVE	
MACCHINA MACHINE	MODELLO MODEL	DATA FABBRICAZIONE MANUFACTURING DATE		
ELLIPTICA - ELLIPTICAL	JKV46-TFT			
MATRICOLO SERIAL NUMBER		UTILIZZO USE		
		HA		
DIMENSIONI (cm) DIM (cm)	PESO WEIGHT	PESO MAX UTENTE MAX USER WEIGHT	MADE IN	
165 x 68 x 173	83,5 KG	145 KG	P.R.C.	



1.5 PARTI PRINCIPALI



1.6 SPECIFICHE TECNICHE DEL PRODOTTO

RESISTENZA	magnetica ad induzione
REGOLAZIONE RESISTENZA	elettronica
LIVELLI RESISTENZA	n° 32
MASSA VOLANICA	8kg
PESO MAX UTILIZZATORE	145 kg
PEDALE	big-size, 16 x 39 cm, con superficie ammortizzante shock absorber, distanza fra le pedane 9 cm
STRIDE/PASSO	50 cm
CONSOLE	schermo TFT 10" touch-screen, con porta smartphone a scomparsa
DATI VISUALIZZATI	calendario, meteo, attività, distanza, frequenza cardiaca, calorie, media, impostazioni, centro utente
PROGRAMMI	1 manuale, 12 preimpostati, 1 Target tempo-distanza-calorie, 1Watt, 1 HR Target, 4 HRC
PORTA CELLULARE	Sì
HRC GRIP PULSE	Sì
RICEVITORE HRC	Sì
FASCIA CARDIO	Optional
RICEVITORE PER APP	sensore integrato per collegamento apps
APP COMPATIBILI	Zwift*, Kinomap*
DIMENSIONI PRODOTTO	165 x 68 cm H 173 cm
STABILIZZATORI	6 tamponi autolivellanti
ROTELLE DI TRASPORTO	Sì, anteriori
DIMENSIONI IMBALLO	160 x 54 x 84 cm (LxWxH)
PESO PRODOTTO	83,5 kg
PESO LORDO	98,5 kg
CLASSE PRODOTTO	HA
CERTIFICAZIONI	CE, ROHS, EN957

* Abbonamento non incluso.

2.0 ACCORGIMENTI DI BASE PER IL MONTAGGIO



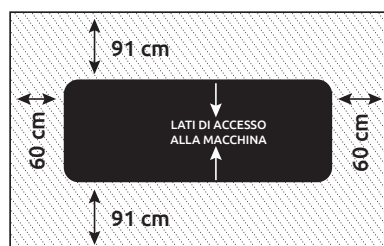
Prima di procedere con il montaggio, assicurarsi di aver letto attentamente il manuale d'uso fornito con la macchina. Se non si è sicuri di come procedere, contattare il servizio clienti.

Attenersi ai seguenti punti di base in fase di montaggio della macchina:

- Leggere attentamente e capire il contenuto del paragrafo "NORME GENERALI DI SICUREZZA"
- Riunire tutti i pezzi necessari per ciascuna fase di montaggio.
- Se non altrimenti specificato, usare le chiavi raccomandate e girare i bulloni e i dadi verso destra (in senso orario per serrarli e verso sinistra (in senso antiorario) per allentarli.
- Quando si uniscono due pezzi, sollevarli delicatamente e guardare attraverso i fori per guidare il passaggio della vite.
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.

2.1 PRIMA DELL'INSTALLAZIONE

PREVEDERE ATTORNO ALL'ATTREZZO UN'AREA LIBERA DI ALMENO 1 PASSO D'UOMO (60 CM) SU LATI NON ACCESSIBILI E DI 91 CM SUI LATI DI ACCESSO ALL'ATTREZZO.



 SPAZIO LIBERO DI SICUREZZA

Selezionare l'area in cui si collocherà ed utilizzerà la macchina:

- Per un uso sicuro, l'attrezzo dovrà essere disposto su di una superficie dura ed in piano.
- Non installare l'attrezzo all'aperto o in locali umidi o salini.
- Il solaio deve avere una portata adeguata al peso del prodotto.
- Collocare l'attrezzo in un locale non accessibile ai bambini.

2.2 CARATTERISTICHE DEL LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO

AMBIENTE

L'attrezzo deve essere installato tenendo conto della specificità dell'uso a cui è destinato.

Il conduttore avrà, pertanto, cura di predisporre un ambiente:

- sufficientemente ampio e coperto;
- illuminato ed aerato in base alle vigenti disposizioni in vigore per gli specifici luoghi di pratica;
- non umido e non esposto ad agenti atmosferici.

SUPERFICIE D'APPOGGIO / PAVIMENTAZIONE

La superficie d'appoggio dovrà essere:

- perfettamente piana, continua, priva di asperità;
- idonea a sopportare il peso della macchina e dell'utente in una normale configurazione d'uso;
- sgombra da ostacoli e materiali che possano arrecare rischio di collisione durante la movimentazione e lo svolgimento dei normali protocolli di allenamento.

NB: si sconsiglia l'installazione su pavimentazione di particolare pregio: marmo, parquet...

OPERAZIONI PRELIMINARI AL MONTAGGIO

- Predisporre un'area di dimensioni adeguate, perfettamente sgombra e, ove necessario, protetta con teli.
- Stendere il contenuto degli imballaggi così da facilitare il riconoscimento delle singole parti.



EVITARE DI APPOGGIARE I COMPONENTI SU SUPERFICI CHE POSSANO ESSERE MACCHiate/ROVINATE, SE NON PROTETTE.

2.3 IMBALLAGGIO, DISIMBALLO E CONTENUTO

Nota: ogni passaggio nelle istruzioni di assemblaggio vi informa su come procedere correttamente. Leggete attentamente tutte le istruzioni prima di assemblare l'attrezzo. La macchina è composta da elementi destinati ad essere assemblati mediante imbullonamento/incastro. Il materiale può essere contenuto in scatole di cartone e raccolto su pallet, reggiato e/o bloccato da pellicola termoestensibile.



LO SCARICO, IL SOLLEVAMENTO E LA MOVIMENTAZIONE DEL PRODOTTO IMBALLATO SU PALLET DEVONO ESSERE EFFETTUATI UTILIZZANDO MACCHINE IDONEE ALLE OPERAZIONI DI SOLLEVAMENTO E MOVIMENTAZIONE DEI CARICHI.

Quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone.

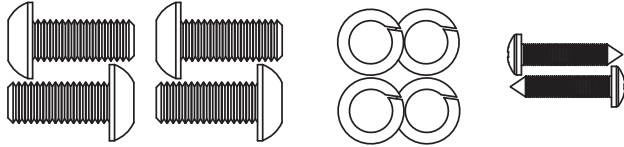
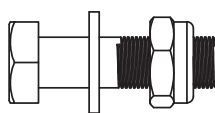
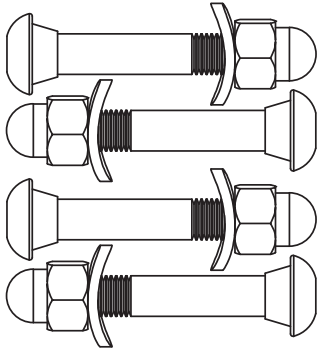
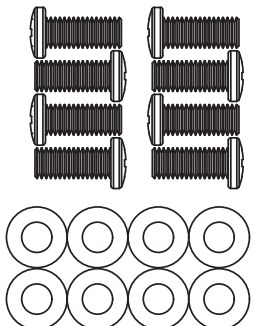
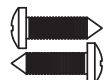
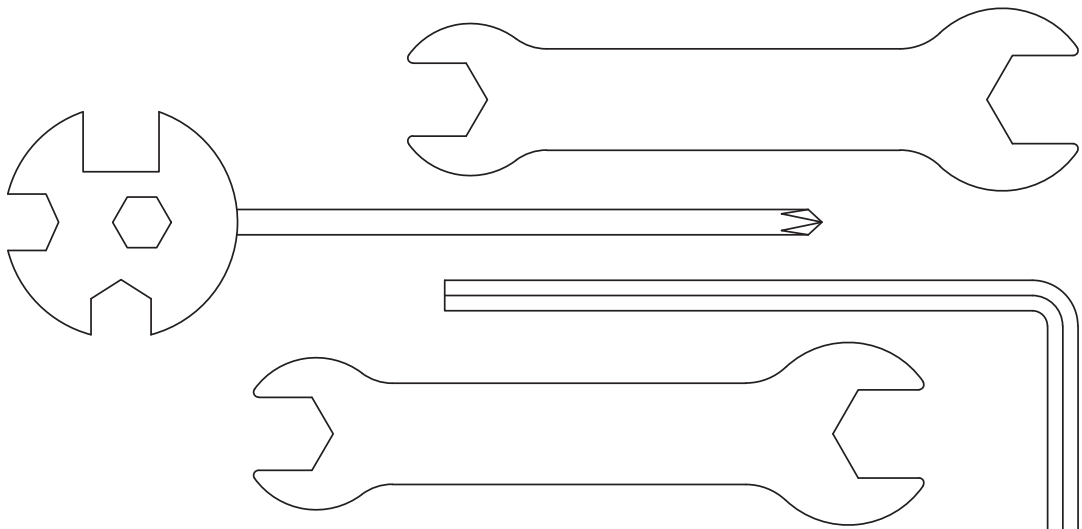
- a. Una volta collocato l'imballo nell'area di assemblaggio, aprire la confezione, tagliando i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare gli eventuali punti metallici di chiusura.
- b. Avendo cura di non danneggiare l'attrezzo estrarre le parti separandole dal cartone.
- c. Verificare che nella confezione ci siano tutti i pezzi. Se ne dovesse mancare qualcuno, contattare il Centro Assistenza.
- d. Prima di eseguire le operazioni di montaggio occorre recuperare gli attrezzi necessari al montaggio presenti all'interno della busta della ferramenta ed eventuali altri attrezzi non inclusi in essa.
- e. Tenere tutto il materiale in fase di assemblaggio lontano dalla portata di bambini ed animali domestici.

2.4 ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

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.

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

3.0 FERRAMENTA DI ASSEMBLAGGIO

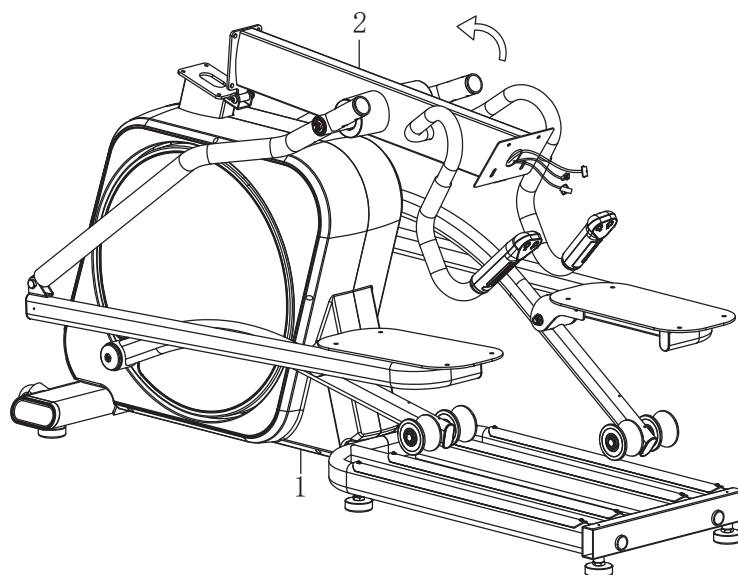
<p>STEP 2</p>  <p>#74 VITE M8x20 4PZ #61 RONDELLA SPACCATA Ø8 4PZ #70 VITE ST4.2x20 4PZ</p>		<p>STEP 3</p>  <p>#34 VITE M10x35 1PZ #35 RONDELLA Ø10xØ20x2 1PZ #24 DADO M10 1PZ</p>
<p>STEP 5</p>  <p>#15 VITE M8x49 4PZ #16 RONDELLA CURVA Ø8xØ16x1.5 4PZ #17 DADO M8 4PZ</p>	<p>STEP 7</p>  <p>#42 RONDELLE Ø6xØ12x1.0 8PZ #43 VITE M6x15 8PZ</p>	<p>STEP 4</p>  <p>#22 VITE ST4.2x15 2PZ</p>
<p>STEP 6</p>  <p>#22 VITE ST4.2x15 12PZ #23 VITE ST2.9x16 4PZ</p>		

3.1 FASI DI ASSEMBLAGGIO

STEP 1

Sollevare il montante (2) seguendo la direzione della freccia, come raffigurato.

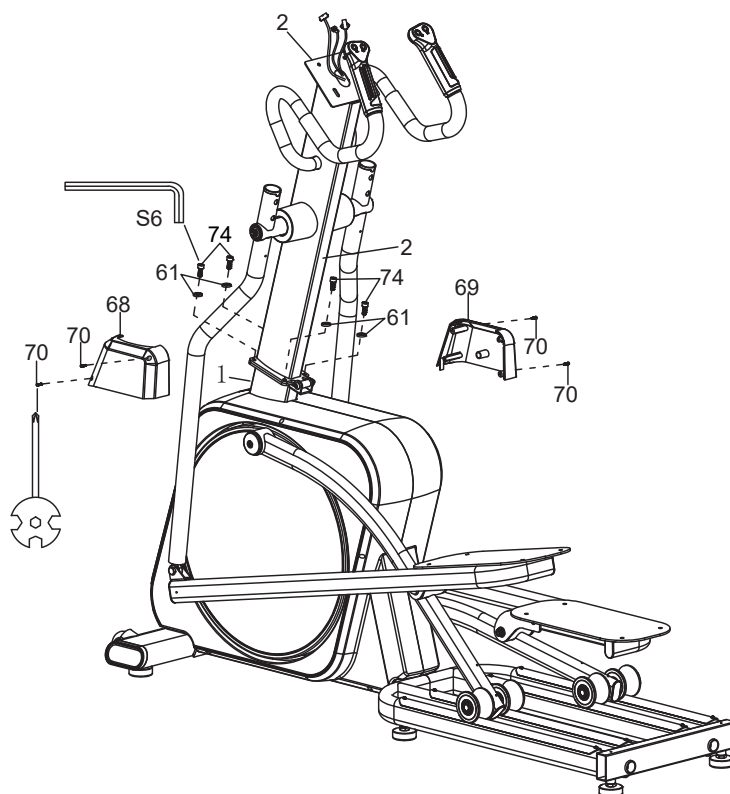
ATTENZIONE: prestare particolare attenzione a non pizzicare i cavi del montante (2) durante questa prima fase di assemblaggio.



STEP 2

a. Fissare il montante (2) al telaio principale (1) con 4 viti (74) e 4 rondelle spaccate (61). Avvitare e fissare con la brugola S6.

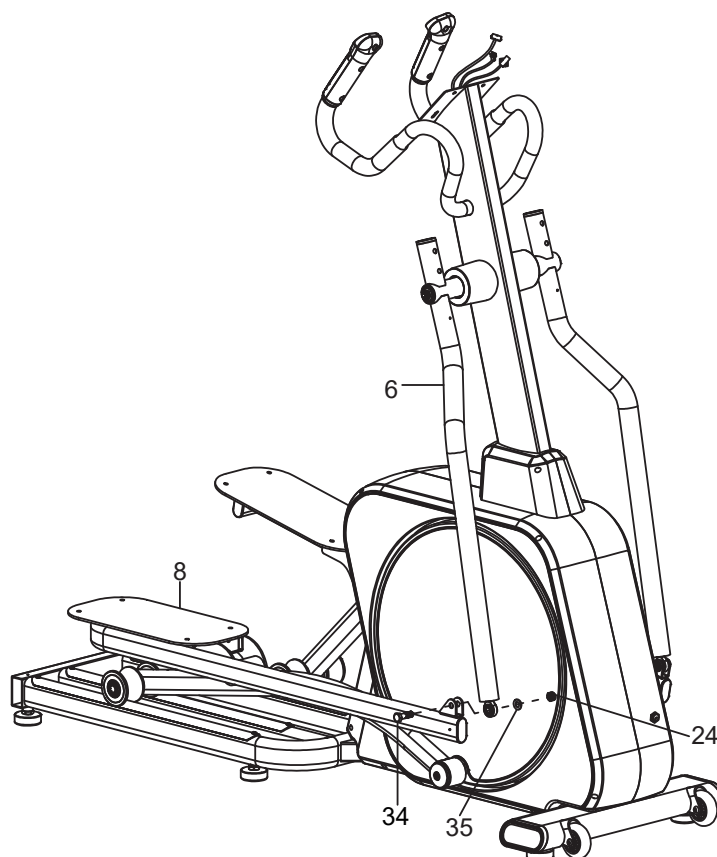
b. Montare la cover montante sinistra (68) e la cover montante destra (69) al telaio principale (1) con 4 viti (70). Avvitare e fissare con la chiave inglese.



STEP 3

a. Unire il cuscinetto posto alla fine del braccio inferiore destro (6) alla parte centrale della staffa a 'U' collocata sulla parte superiore dell'asse poggiapiedi destro (8) con 1 vite (34), 1 rondella (35) e 1 dado (24). Avvitare e fissare con la chiave inglese.

b. Unire il cuscinetto posto alla fine del braccio inferiore sinistro (5) alla parte centrale della staffa a 'U' collocata sulla parte superiore dell'asse poggiapiedi sinistro (7) con 1 vite (34), 1 rondella (35) e 1 dado (24). Avvitare e fissare con la chiave inglese.

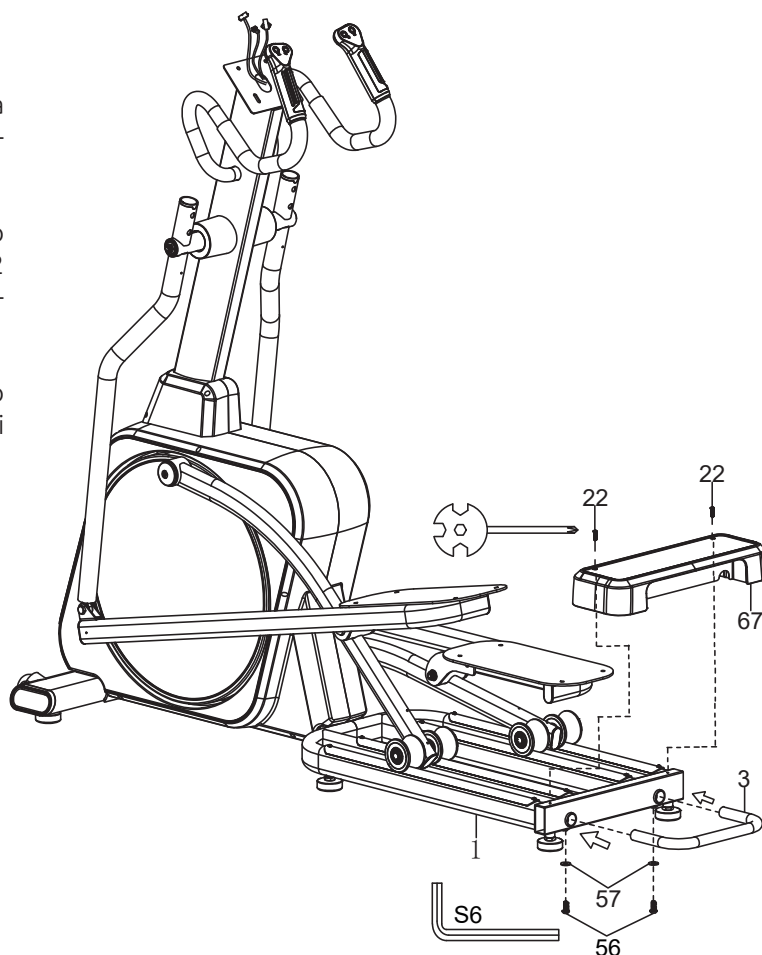


STEP 4

a. Rimuovere 2 viti (56) e 2 rondelle (57) dalla maniglia di spostamento (3) utilizzando la brugola S6.

b. Inserire la maniglia di spostamento (3) nel foro del telaio principale e fissarla con 2 viti (56) e 2 rondelle (57) rimosse precedentemente. Avvitare e fissare con la brugola S6.

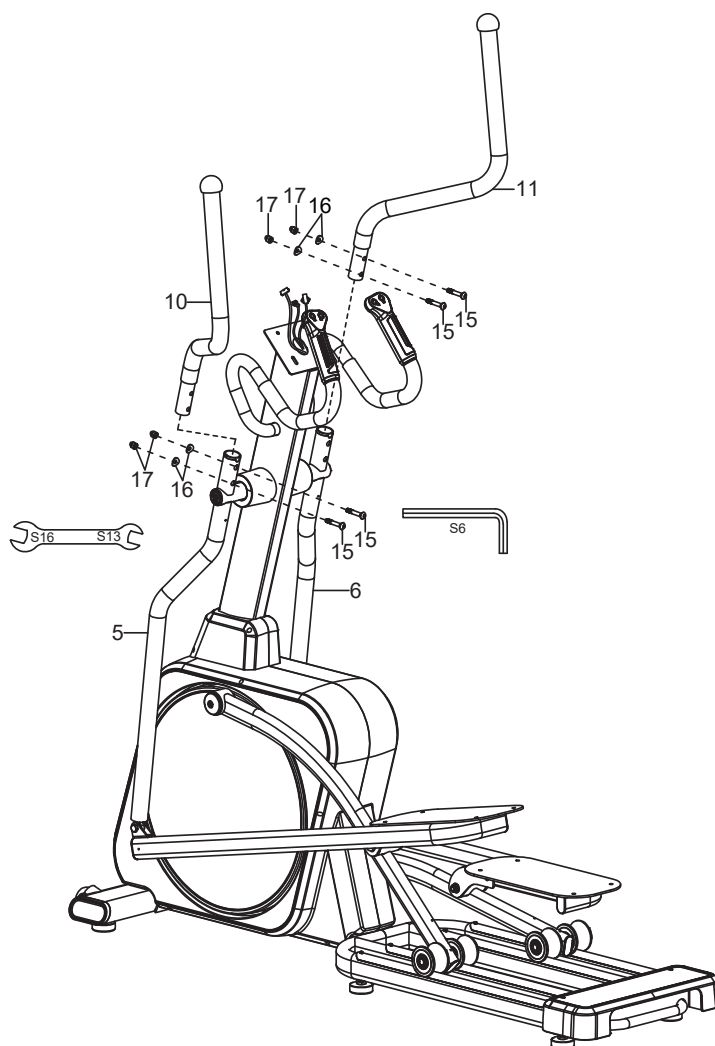
c. Posizionare la cover maniglia di spostamento (67) sulla maniglia di spostamento (3) con 2 viti (22). Avvitare e fissare con la chiave inglese.



STEP 5

a. Collocare il braccio superiore sinistro (10) al braccio inferiore sinistro (5) con 2 viti (15), 2 rondelle curve (16) e 2 dadi (17). Avvitare e fissare con brugola S6 e chiave inglese S13-S16.

b. Collocare il braccio superiore destro (11) al braccio inferiore destro (6) con 2 viti (15), 2 rondelle curve (16) e 2 dadi (17). Avvitare e fissare con brugola S6 e chiave inglese S13-S16.



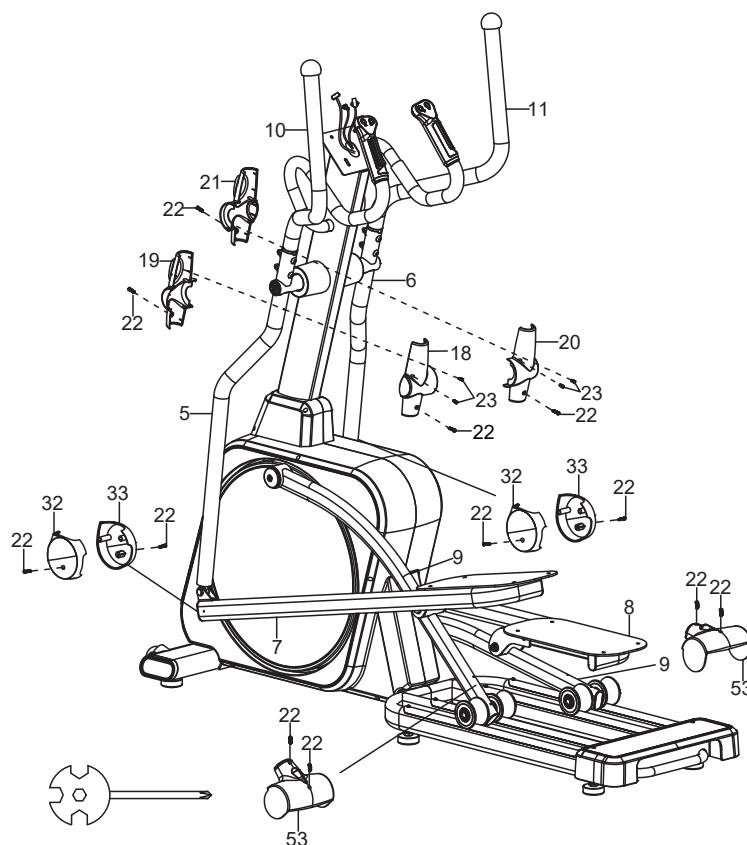
STEP 6

a. Fissare la cover-A braccio sinistro (18) alla cover-B braccio sinistro (19) al braccio inferiore sinistro (5) con 2 viti autofilettanti (22) e 2 viti (23).

b. Fissare la cover giunto sinistro (32) e la cover giunto destro (33) all'asse poggipiedi sinistro (7) con 2 viti autofilettanti (22).

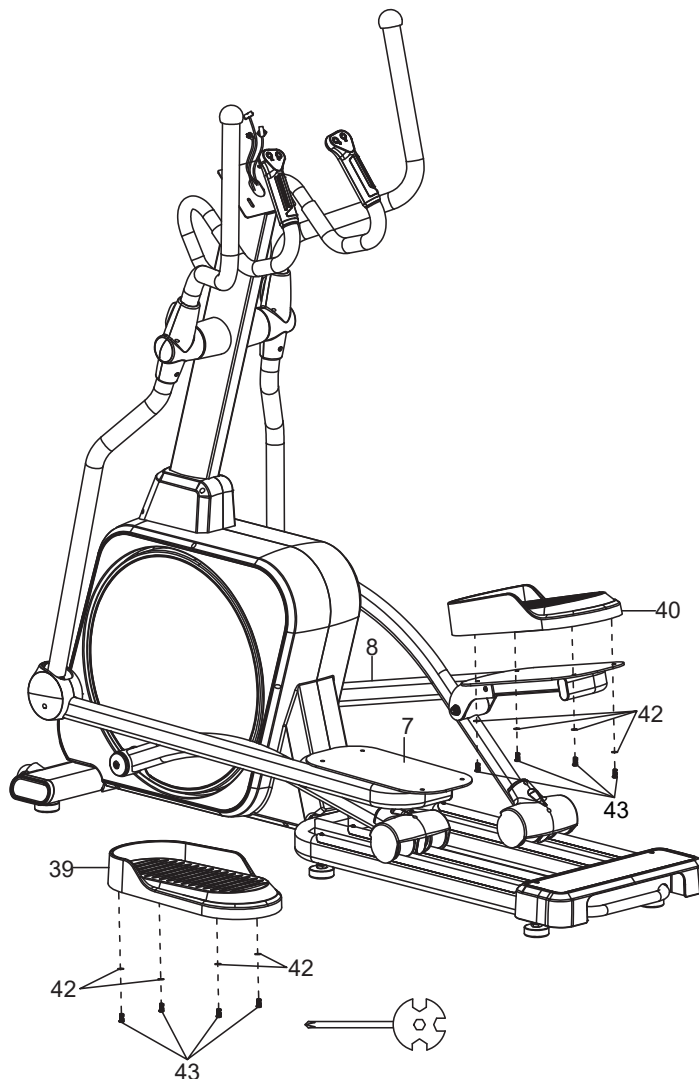
c. Fissare 1 copriruota (53) al telaio asse inferiore (9) con 2 viti autofilettanti (22).

d. Ripetere la stessa procedura per il lato destro.



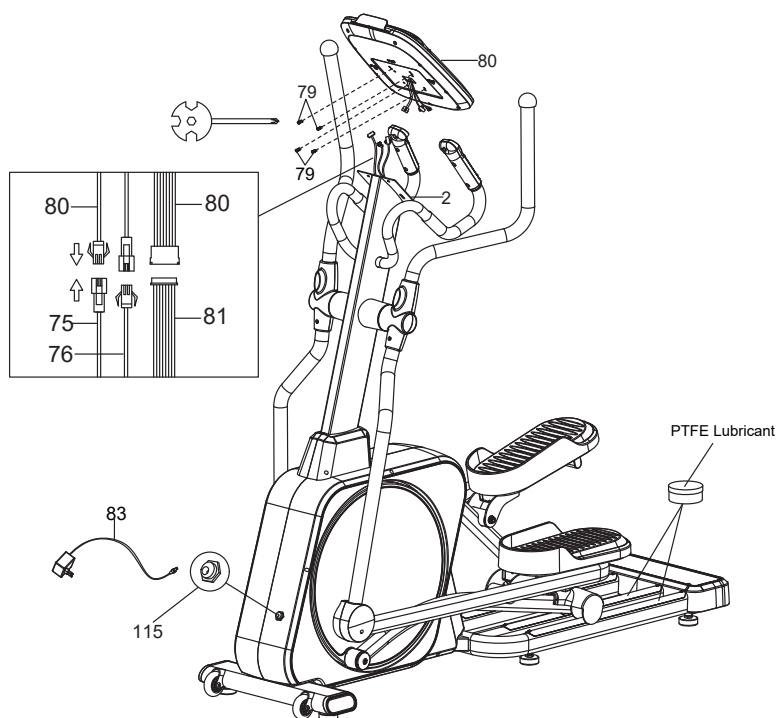
STEP 7

- a. Posizionare la pedana poggiapiedi sinistra (39) sull'asse poggiapiedi sinistro (7) con 2 viti (43) e 2 rondelle (42). Avvitare e fissare con la chiave inglese.
- b. Posizionare la pedana poggiapiedi destra (40) sull'asse poggiapiedi destro (8) con 2 viti (43) e 2 rondelle (42). Avvitare e fissare con la chiave inglese.



STEP 8

- a. Rimuovere 4 viti (79) dal retro del computer (80).
- b. Collegare i cavi della placca pulsazioni sinistra (75) e della placca pulsazioni destra (76) ai cavi del computer (80). Collegare il cavo del computer (81) al computer (80).
- c. Fissare il computer (80) al supporto computer posto sulla parte frontale del montante (2) con 4 viti (79) precedentemente rimosse.
- d. Collegare una estremità dell'adattatore (83) alla presa jack del cavo d'alimentazione (115) sulla parte frontale dell'ellittica.
- e. Collegare l'altra estremità dell'adattatore (83) alla presa elettrica.



ATTENZIONE: prestare particolare attenzione a non pizzicare i cavi durante l'assemblaggio.

3.2 SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO

- a. Per piccoli spostamenti, facendosi aiutare da una seconda persona, afferrare il maniglione sulla parte posteriore dell'ellittica e sollevarla fino a far poggiare al suolo le ruote di spostamento poste sul piede anteriore.
- b. Far scorrere le ruote avanti o indietro a seconda della posizione desiderata.
- c. Abbassare l'attrezzo delicatamente per appoggiarlo al suolo.

3.3 SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO

- a. 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.
- b. Per salire sull'attrezzo poggiare un piede sulla pedana più bassa, afferrare il manubrio e sostenersi senza perdere l'equilibrio. Poggiare l'altro piede sulla pedana superiore.
- c. Spostare i piedi verso la parte frontale delle pedane in modo che la punta dei piedi le tocchi. Afferrare le impugnature dei maniglioni e cominciare a spingere le pedane con le gambe. Seguire il movimento con le braccia attivando anch'esse e coordinando i movimenti di gambe e braccia. Cominciare con una andatura lenta e quindi aumentare gradualmente.
- d. La postura deve essere ben eretta senza sbilanciamenti del corpo in avanti o indietro.
- e. L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- f. Esercitarsi rivolgendosi verso la console.

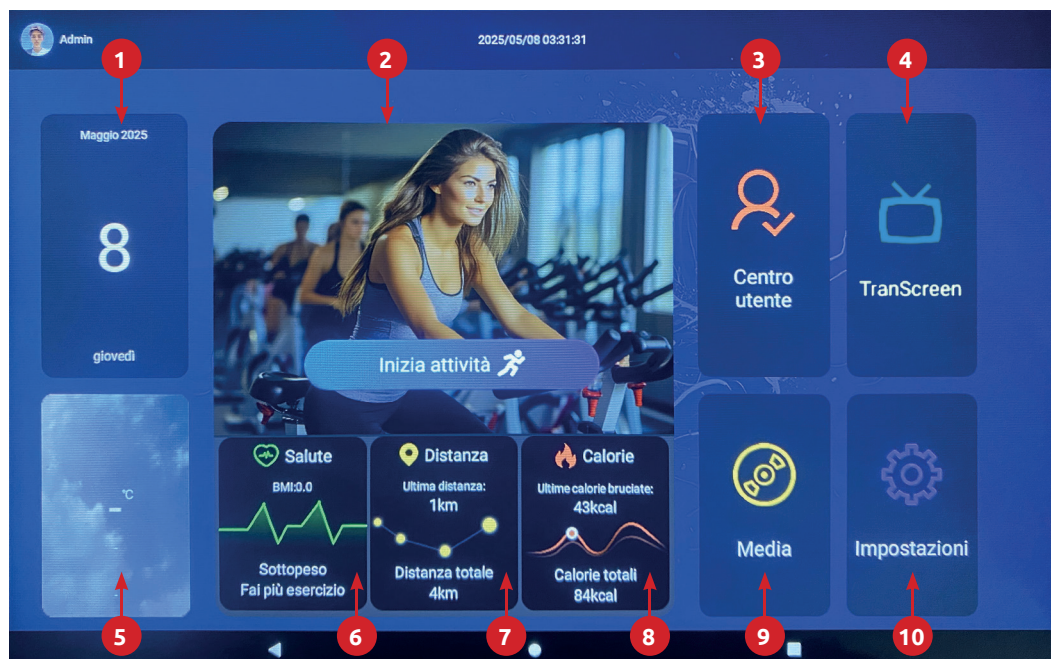
4.0 ISTRUZIONI DEL COMPUTER



ACCENSIONE

a. Accendere il dispositivo premendo ON/OFF per accedere alla schemata iniziale del computer.

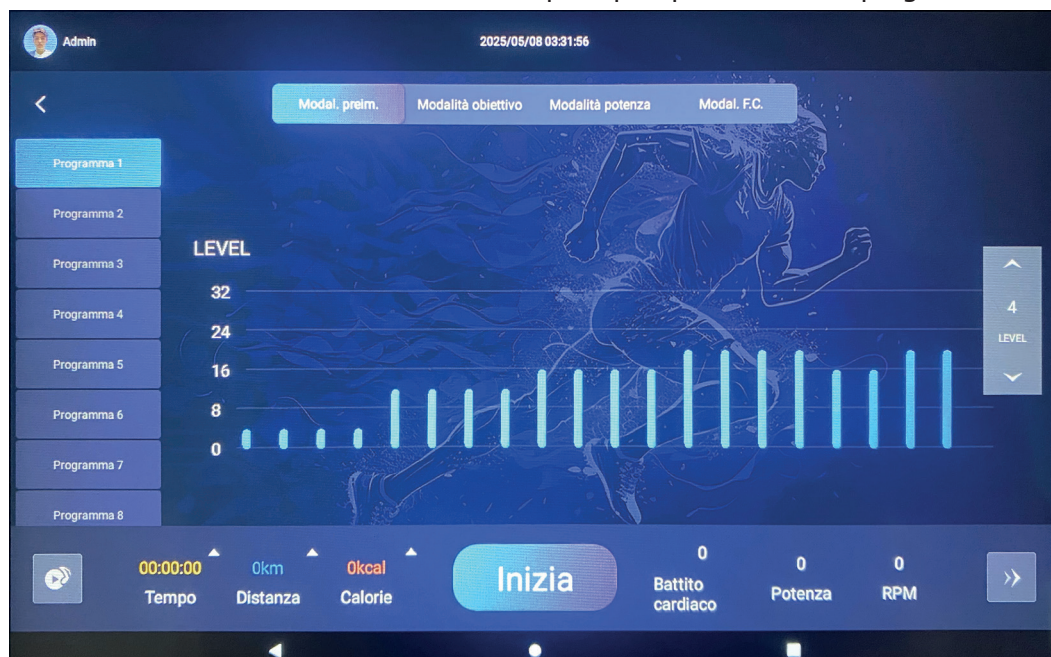
VISUALIZZAZIONI DEL DISPLAY



1. **CALENDARIO:** aggiornato automaticamente quando connesso alla rete.
2. **ESERCIZIO:** premere INIZIA ATTIVITÀ per accedere ai programmi di allenamento.
3. **CENTRO UTENTE:** cliccare sull'icona per accedere al centro di impostazione dei parametri utente.
4. **TANSCREEN:** cliccare sull'icona per accedere alla proiezione dello schermo.
5. **METEO:** aggiornato automaticamente quando connesso alla rete.
6. **SALUTE:** visualizza il BMI (Indice Massa Corporea) in base ai dati personali impostati (età, sesso, altezza e peso) inseriti nelle impostazioni dell'utente.
7. **DISTANZA:** visualizza l'ultima distanza percorsa e la distanza totale in km.
8. **CALORIE:** visualizza le ultime calorie bruciate e le calorie totali in kcal.
9. **MEDIA:** fare clic sull'icona per accedere ai media e utilizzare il software multimediale installato.
10. **IMPOSTAZIONI:** fare clic per accedere alle impostazioni.

INTRODUZIONE ALLE FUNZIONI

a. Cliccare INIZIA ATTIVITÀ sulla schermata principale per accedere ai programmi di allenamento.



b. Sono disponibili 4 modalità di allenamento:

- Modalità Preimpostata
- Modalità Obiettivo
- Modalità Potenza
- Modalità FC (Frequenza Cardiaca)

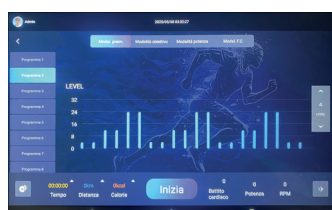
MODALITÀ PREIMPOSTATA

In questa modalità sono disponibili 12 programmi di allenamento preimpostati.

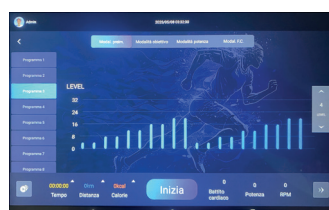
a. Cliccare sul menu a sinistra per visualizzare il tipo di allenamento e il livello.



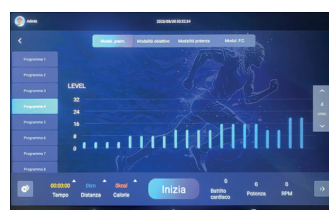
PROGRAMMA 1



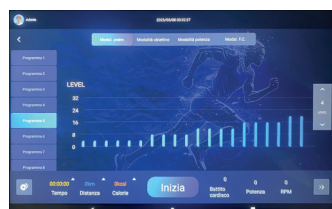
PROGRAMMA 2



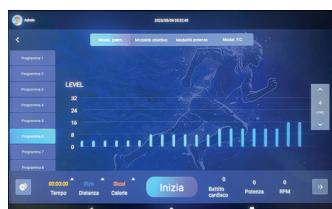
PROGRAMMA 3



PROGRAMMA 4



PROGRAMMA 5



PROGRAMMA 6



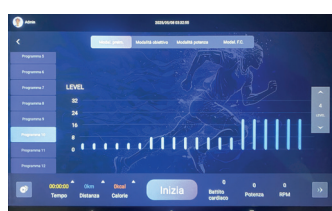
PROGRAMMA 7



PROGRAMMA 8



PROGRAMMA 9



PROGRAMMA 10



PROGRAMMA 11

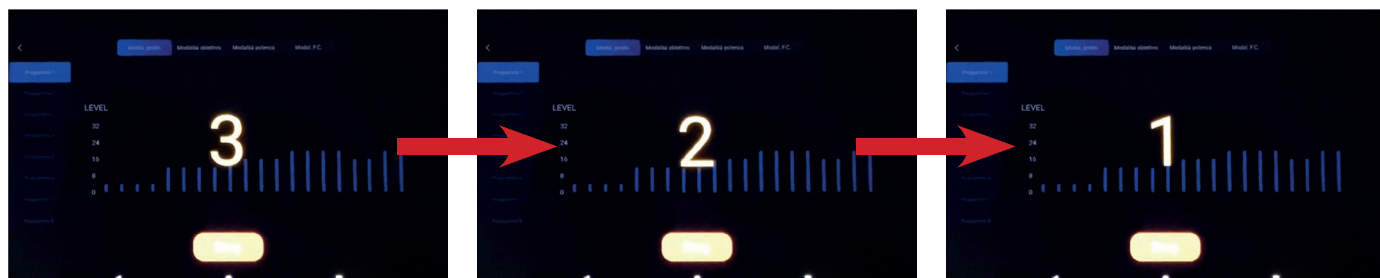


PROGRAMMA 12

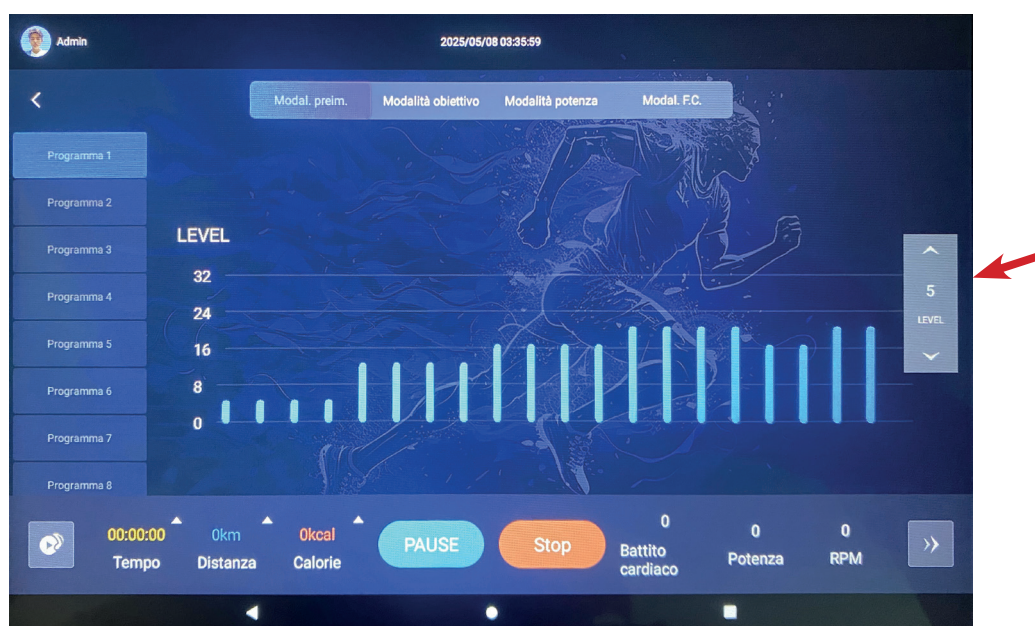
- b. Dopo aver selezionato il programma, è possibile (non necessario) impostare rapidamente tre parametri: tempo, distanza e calorie, cliccando sull'area corrispondente. È possibile visualizzare il valore di riferimento come mostrato nella figura sottostante.



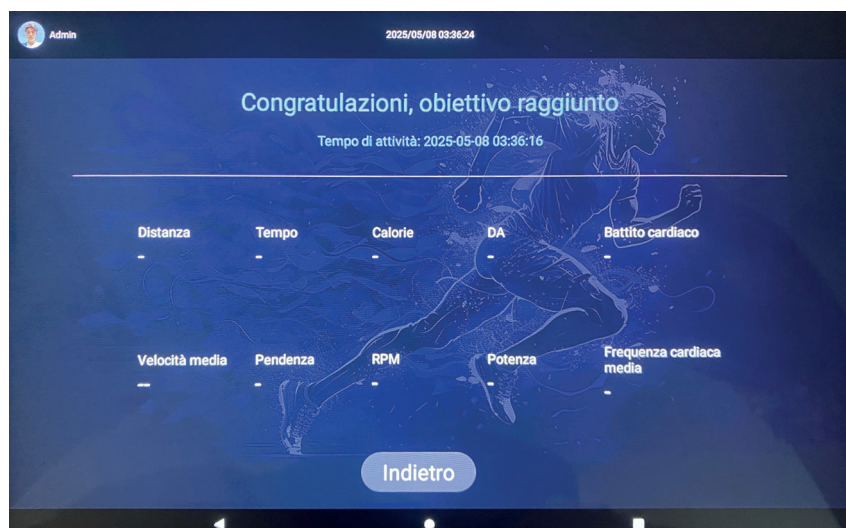
- c. Premere INIZIA per avviare l'esercizio.
- d. Il computer conterà 3 secondi prima di iniziare l'allenamento.



- e. All'inizio dell'allenamento è possibile premere le frecce su e giù dal menu 'LEVEL' sulla parte destra del computer per regolare la resistenza.



- f. Premere STOP per terminare l'esercizio. In caso contrario l'esercizio si fermerà a programma completato. Il display rileverà i risultati dell'allenamento effettuato, come in figura:



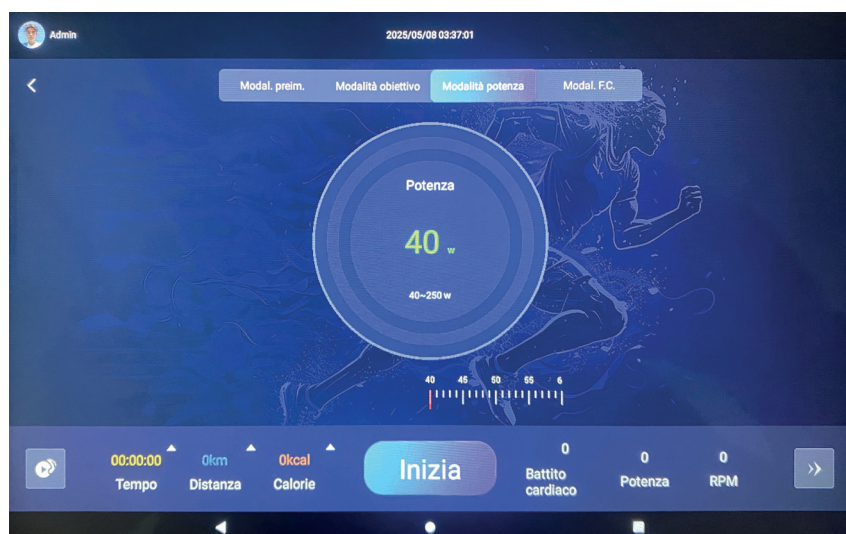
- g. Premere INDIETRO per tornare alla schermata principale.

MODALITÀ OBIETTIVO



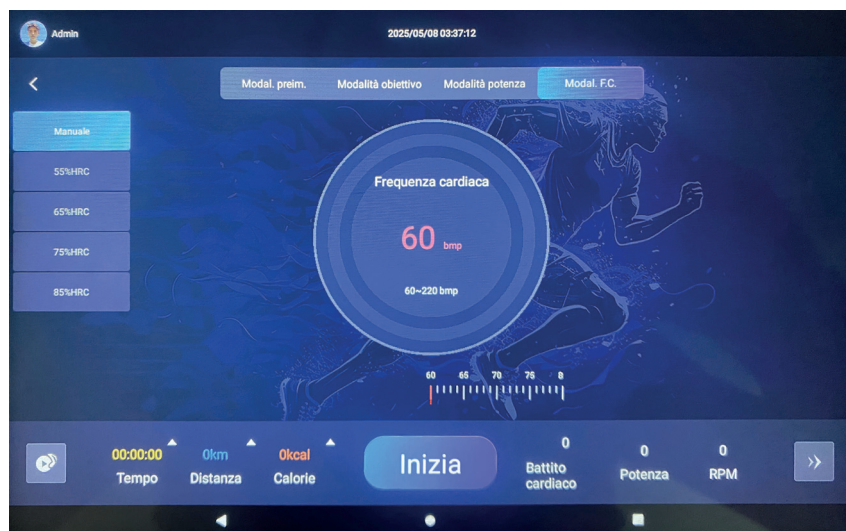
- È possibile spostarsi a destra e sinistra sul righello per impostare i valori dei parametri. Sono disponibili tre parametri:
 - Tempo
 - Velocità
 - Calorie
- Cliccare sull'icona corrispondente del parametro che si vuole impostare per visualizzarla al centro dello schermo. In questo momento è possibile impostarla.
- Premere INIZIA per avviare l'esercizio.

MODALITÀ POTENZA



- È possibile impostare il valore in Watt facendo scorrere il righello verso sinistra e verso destra, con un intervallo di impostazione compreso tra 40 e 250 Watt. La Modalità Potenza regola automaticamente la resistenza in base ai giri al minuto (RPM).
- Premere INIZIA per avviare l'esercizio.

MODALITÀ FC (Frequenza Cardiaca)



Sono disponibili due modalità: Manuale (THR) e HRC.

- MANUALE (THR – Target Heart Rate) solo con fascia toracica indossata - optional

- In questa modalità è possibile utilizzare le posizioni del righello scorrevole sinistro e destro per impostare il valore della frequenza cardiaca, con un intervallo di impostazione compreso tra 60 e 220.
- Dopo l'impostazione, fare clic su INIZIA per avviare l'esercizio.
- La resistenza varierà in base alla frequenza cardiaca. Quando la frequenza cardiaca è inferiore alla frequenza cardiaca target, la resistenza aumenterà, mentre quando la frequenza cardiaca è superiore alla frequenza cardiaca target, la resistenza diminuirà automaticamente.

- HRC (Controllo del battito cardiaco) solo con fascia toracica indossata - optional

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). Il programma di controllo della frequenza cardiaca deve utilizzare la fascia cardio wireless per rilevare le pulsazioni, e deve essere aderente al petto e alla pelle.

Sono disponibili quattro parametri:

- HRC - 55% TARGET H.R = 55% di (220-ETÀ)
mantiene il battito cardiaco attorno al 55% della frequenza massima teorica di pulsazioni
- HRC - 65% TARGET H.R = 65% di (220-ETÀ)
mantiene il battito cardiaco attorno al 65% della frequenza massima teorica di pulsazioni
- HRC - 75% TARGET H.R = 75% di (220-ETÀ)
mantiene il battito cardiaco attorno al 75% della frequenza massima teorica di pulsazioni
- HRC - 85% TARGET H.R = 85% di (220-ETÀ)
mantiene il battito cardiaco attorno al 85% della frequenza massima teorica di pulsazioni

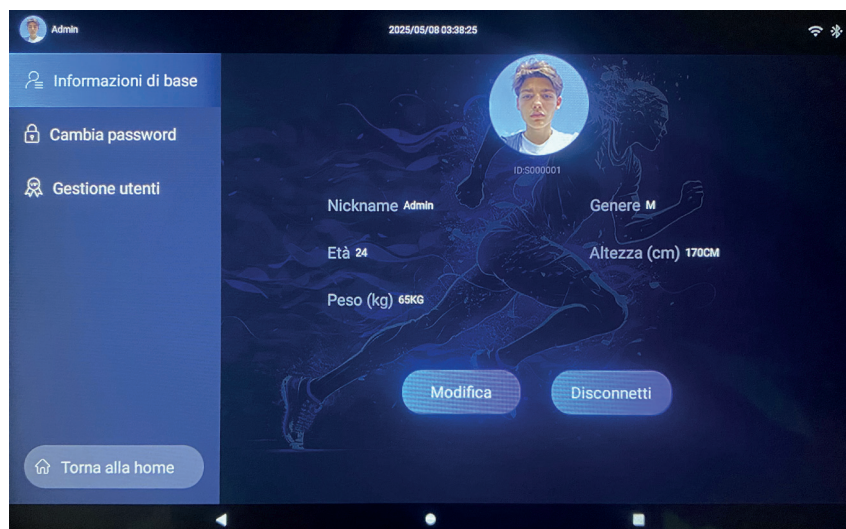
- a. Scegliere un parametro e cliccare su INIZIA per avviare l'esercizio.
- b. La resistenza varierà in base alla frequenza cardiaca. Quando la frequenza cardiaca è inferiore alla frequenza cardiaca target, la resistenza aumenterà, mentre quando la frequenza cardiaca è superiore alla frequenza cardiaca target, la resistenza diminuirà automaticamente.

CENTRO UTENTE

- a. Fare clic su CENTRO UTENTE per accedere al centro impostazioni personali, come mostrato di seguito.
- b. Sul menu di sinistra appariranno tre opzioni:

1. INFORMAZIONI DI BASE:

- Premere MODIFICA per inserire nome, sesso, età, peso e altezza.



- Premere SALVA per confermare i tuoi dati.
- Premere DISCONNETTI per disconnettere il profilo corrente.
- Effettuare un nuovo login inserendo nome e password

IMPORTANTE! Gli accessi sono:

NOME: admin

PASSWORD: 123456

2. CAMBIA PASSWORD:

- Modificare la password come da immagine seguente
- Inserire la vecchia password, la nuova password e nuovamente la nuova password.
- Cliccare su CONFERMA per salvare i dati.

Admin 2025/05/08 03:39:20

Informazioni di base

Cambia password

Gestione utenti

Torna alla home

Inserisci la vecchia password

Inserisci una nuova password

Reinserisci la nuova password

☐ Mostra password

Conferma

3. GESTIONE UTENTI

Su questa schermata appaiono le informazioni degli utenti precedentemente inserite. Cliccare su CREA per inserire un nuovo profilo.

Admin 2025/05/08 03:40:05

Informazioni di base

Cambia password

Gestione utenti

Torna alla home

Crea nuovo utente

Inserisci il tuo account

Inserisci la tua password

Nickname

Genere ☒ M ☐ F

Età

Altezza (cm)

Peso (kg)

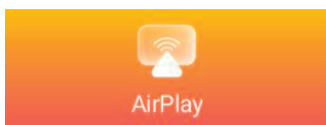
Crea

TRANSCREEN

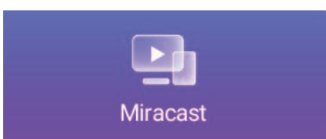
- a. Cliccare su TRANSCREEN per accedere alla funzione di proiezione sullo schermo.



- b. Scansionare il QR Code con il cellulare e scaricare l'APP per la proiezione sullo schermo.



App per dispositivi Apple

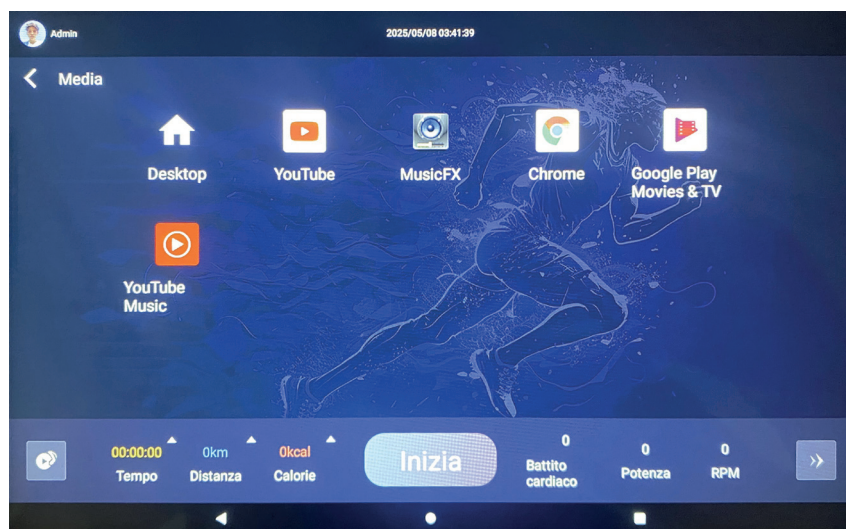


App per dispositivi Android

- c. Collegare il cellulare e il computer alla stessa rete WiFi per riprodurre lo schermo del dispositivo sulla console interattiva dell'attrezzo.

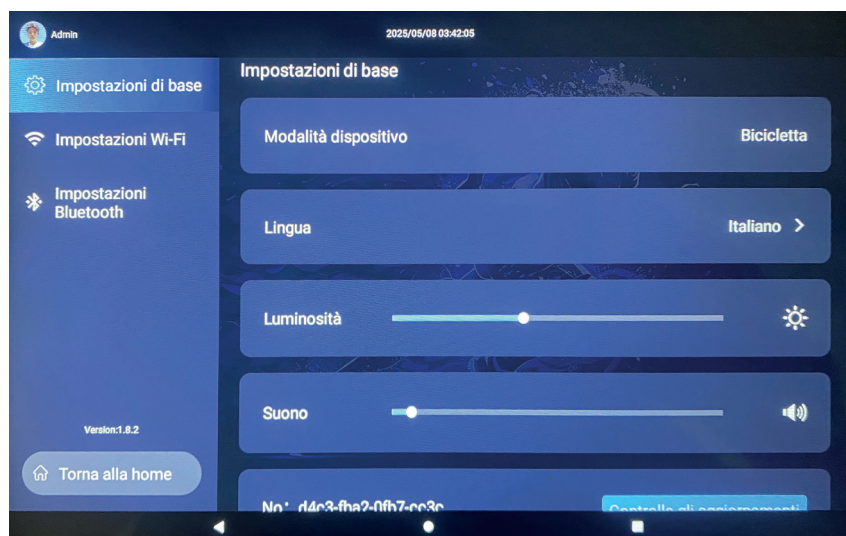
MEDIA

In questa sezione puoi accedere al software multimediale, come da immagine qui sotto



IMPOSTAZIONI

a. Fare clic su IMPOSTAZIONI per accedere alle impostazioni come mostrato di seguito.



b. Sul menu di sinistra appariranno le seguenti opzioni:

1. Impostazioni di Base: la modalità dispositivo visualizzata rimane sempre 'bicicletta'.

Le altre impostazioni possono essere modificate dall'utente:

- Lingua
- Luminosità
- Suono
- Controlla gli aggiornamenti: premere CONTROLLA GLI AGGIORNAMENTI per verificare il numero di versione installata sul computer. Se viene rilasciata una nuova versione, verrà visualizzata l'interfaccia di aggiornamento software.

Premere Aggiorna per effettuare l'aggiornamento, fare clic su INSTALLA per installare la nuova versione dopo il download e fare clic su APRI per aprire automaticamente il nuovo software e accedere all'interfaccia principale.

2. Impostazioni Wi-Fi: per attivare o disattivare il Wi-Fi, aggiungere e connettersi a nuove reti.

3. Impostazioni Wireless: per attivare o disattivare la connessione Wireless.

FUNZIONE DEI TASTI



ON/OFF: premere per accendere o spegnere il display del computer

RESET: premere per 3 secondi, dopo aver cominciato l'allenamento, per tornare rapidamente alla schermata iniziale.

START/PAUSE: premere dopo aver cominciato l'allenamento per avviare o mettere in pausa l'esercizio.

DOWN : premere per ridurre la resistenza durante l'esercizio.

UP: premere per aumentare la resistenza durante l'esercizio.

ALTRE FUNZIONI DEL COMPUTER



1. Accesso rapido alla schermata iniziale

In caso di un'interfaccia non principale, clicca su questa icona per passare rapidamente alla schermata iniziale.



2. Accesso rapido ai Media.

Quando l'icona appare sullo schermo, è possibile fare clic su questa figura per richiamare o recuperare il software multimediale.

ARCHIVIAZIONE DEI DATI DI ALLENAMENTO

Su questa barra puoi visualizzare Tempo, Distanza, Calorie, Battito Cardiaco, Potenza, RPM.



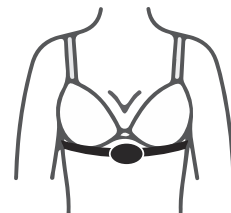
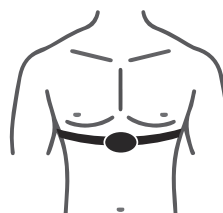
Clicca su questa icona per nascondere questa barra.



Clicca su questa icona sul display in basso a destra per visualizzare nuovamente la barra coi dati dell'allenamento.

4.1 COME INDOSSARE LA FASCIA CARDIO (optional)

1. Attaccare il trasmettitore alla fascia elastica usando le clip.
2. Posizionare il trasmettitore al centro del torace, immediatamente sotto i muscoli pettorali. Indossare il trasmettitore direttamente sulla pelle assicura una più precisa misurazione delle pulsazioni.
3. Stringere la fascia il più possibile evitando però che diventi troppo stretta e ostacoli il movimento.
4. Inumidire il lato interno del trasmettitore prima di iniziare l'allenamento.
5. Indossare la fascia cardio alcuni minuti prima di iniziare l'allenamento.
6. È necessario non allontanarsi più di un metro dalla console durante l'allenamento per consentire alla fascia cardio di trasmettere dei valori attendibili al ricevitore posizionato nella console.



IL TRASMETTITORE SI ATTIVA AUTOMATICAMENTE NON APPENA RICEVE UN SEGNALE DAL CUORE DELL'UTENTE. SI DISATTIVA QUANDO NON RICEVE PIU' ALCUN SEGNALE. ANCHE SE IL TRASMETTITORE È RESISTENTE ALL'ACQUA PUO' ESSERE DANNEGGIATO DALL'UMIDITÀ ED È DUNQUE NECESSARIO ASCIUGARLO ACCURATAMENTE DOPO L'USO PER PROLUNGARE IL FUNZIONAMENTO DELLE BATTERIE. NON USARE LA FASCIA CARDIO E IL PROGRAMMA DI CONTROLLO DELLE PULSAZIONI SE SUL DISPLAY NON APPARE UN VALORE STABILE E/O ATTENDIBILE. IL MALFUNZIONAMENTO DEL TRASMETTITORE CARDIO PUÒ ESSERE CAUSATO DA INTERFERENZE ELETTRROMAGNETICHE (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.

4.2 FUNZIONI MULTIMEDIALI

PRESA JACK 3.5 MM

Il computer è dotato di un jack per cuffie da 3,5 mm sul lato inferiore destro.

Quando è in uso, collegando le cuffie è possibile disattivare l'altoparlante e riprodurre l'audio tramite le cuffie.

Attenzione: questa interfaccia può riprodurre solo l'audio del software di questa console (scollegando le cuffie per la riproduzione tramite altoparlante e collegando le cuffie per la riproduzione tramite cuffie), mentre la musica esterna riprodotta tramite la connessione del telefono cellulare non può essere riprodotta tramite cuffie.

PORTA USB

Sulla parte inferiore destra del computer è presente una porta USB-A, che può essere utilizzata per leggere le immagini e i documenti audio e video presenti sul disco (supporto massimo 32G).

APP

È possibile utilizzare l'attrezzo in modalità interattiva attraverso le apps Kinomap e Zwift (abbonamento non incluso), dopo aver attivato la connessione Wi-fi sul dispositivo.

KINOMAP

- Accedere e registrarsi all'App Kinomap.
- Selezionare il brand JK Fitness
- Selezionare l'immagine della ellittica o l'attrezzo più simile tra quelli proposti.
- Sulla lista attrezzi attivi in trasmissione segnale, selezionare TC174 per abbinare il proprio attrezzo.
- Scegliere l'allenamento preferito.

ZWIFT

- Accedere e registrarsi all'App Zwift.
- Selezionare l'attrezzo con il segnale attivo con il nome TC174.
- Selezionare a piacere potenza, velocità o il tipo di allenamento preferito.
- Premere il pulsante 'LET'S GO' per iniziare.

5.0 MANUTENZIONE

Ispezionare periodicamente la macchina in modo da verificare l'integrità ed il corretto serraggio della bulloneria e provvedere tempestivamente alla sostituzione di eventuali parti danneggiate/usurate. Nel caso l'attrezzo venga utilizzato in modo collettivo inibirne l'utilizzo fino a che l'attrezzo non sia stato riparato.

Il proprietario provvederà ad assicurare una pulizia sistematica e costante dell'attrezzo, degli accessori e delle pertinenze, con particolare riguardo alla rimozione del sudore, in modo da prevenirne l'obsolescenza prematura.

- non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la deterzione;
- utilizzare detergenti neutri e panni morbidi;
- non immergere l'attrezzo in acqua. Ispezionare periodicamente l'attrezzo in modo da verificare il corretto serraggio della bulloneria e provvedere tempestivamente alla sostituzione di eventuali parti danneggiate/usurate. Inibirne l'utilizzo fino a che l'attrezzo non sia stato riparato.

LISTA DI CONTROLLO PER LA MANUTENZIONE

AZIONE	FREQUENZA
Pulizia con un panno morbido inumidito con detergente leggero di: manubrio, console, telaio e altre parti macchiate di sudore	Dopo ogni utilizzo
Rimozione della polvere eventualmente depositata utilizzando un panno morbido	Settimanalmente
Controllo del serraggio di bulloni, viti e altri sistemi di bloccaggio	Mensilmente

5.1 SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI

PROBLEMA	SOLUZIONE
Non si accende il display del computer	Rimuovere il computer e verificare che il cavo del computer sia collegato correttamente al cavo proveniente dal montante anteriore.
	Controllare che le batterie siano posizionate correttamente e che le molle delle batterie aderiscano correttamente alle batterie stesse.
	Le batterie del computer potrebbero essere scariche. Sostituirle con batterie nuove.
L'attrezzo non è stabile durante l'allenamento	Ruotare i cappucci terminali regolabili sugli stabilizzatori anteriori e posteriori secondo necessità per livellare l'attrezzo.
L'attrezzo produce un rumore stridente durante l'uso.	Alcuni bulloni dell'attrezzo potrebbero essersi allentati. È necessario ispezionarli e serrare quelli allentati.

6.0 CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle proprie condizioni di salute ed eventuali precauzioni da prendere nello svolgimento di questa attività fisica. Per chi utilizza per la prima volta un attrezzo, senza essersi allenato in precedenza, consigliamo di cominciare con gradualità l'allenamento, limitandolo a 3 volte a settimana, utilizzando basse velocità e svolgendo brevi sedute. Per chi invece svolge già un'attività sportiva ed intende raggiungere specifici obiettivi, consigliamo di rivolgersi ad un personal trainer.

QUANTO SPESSO BISOGNA ALLENARSI

Bisogna allenarsi tre o quattro volte a settimana per migliorare la propria tonicità muscolare e l'apparato cardio-vascolare.

QUANTO INTENSAMENTE BISOGNA ALLENARSI

L'intensità dell'esercizio fisico si riflette nel numero delle pulsazioni. L'allenamento deve essere sufficientemente rigoroso per rinforzare i muscoli del cuore e migliorare il sistema cardiocircolatorio. Prima di iniziare l'allenamento consultare un medico per verificare le proprie condizioni di salute e conseguentemente il tipo di allenamento.

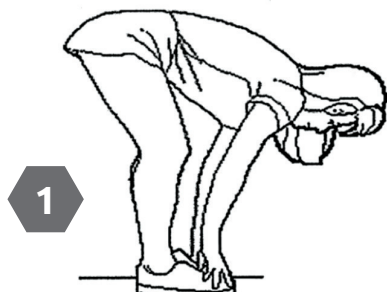
QUANTO A LUNGO BISOGNA ALLENARSI

Un allenamento intenso condiziona il funzionamento di cuore, polmoni e muscoli. Più ci si allena, sempre all'interno del proprio valore massimo di pulsazioni, più il corpo trarrà beneficio dall'allenamento, in particolare le funzioni aerobiche miglioreranno di molto. Per iniziare, effettuare un esercizio ritmico di 2 o 3 minuti, poi controllare le pulsazioni

LIVELLO	DURATA
SETTIMANA 1 allenamento non intenso	6-12 minuti
SETTIMANA 2 allenamento non intenso	10-16 minuti
SETTIMANA 3 allenamento moderato	14-20 minuti
SETTIMANA 4 allenamento moderato	18-24 minuti
SETTIMANA 5 allenamento moderato	22-28 minuti
SETTIMANA 6 allenamento leggermente più intenso	20 minuti
SETTIMANA 7 inserire una pausa nell'allenamento	3 minuti di esercizio moderato e poi fare esercizio più intenso per altri 24 minuti

6.1 STRETCHING PRE E POST ALLENAMENTO

Prima di ogni allenamento è consigliato fare 5-10 minuti di stretching per riscaldare la muscolatura. Ripeterlo anche al termine della sessione di allenamento.

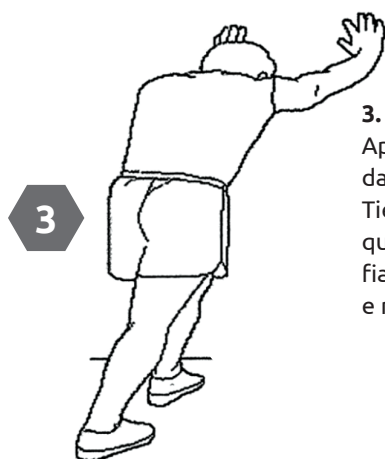
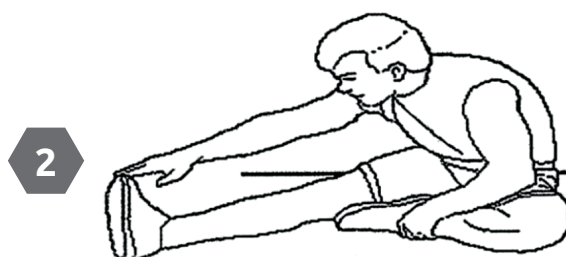


1. TOCCARE LA PUNTA DEI PIEDI

Piegati lentamente in avanti, lasciando rilassare la schiena e le spalle mentre allunghi le mani verso i piedi, allungati il più possibile e trattieni per 15 secondi. Ritorna alla posizione di partenza e ripeti 3 volte. (Immagine 1)

2. ALLUNGAMENTO ARTI INFERIORI

Siediti con la gamba destra estesa. Appoggia la pianta del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allunga la punta del piede il più lontano possibile. Trattieni per 15 secondi. Rilascia e poi ripeti con la gamba sinistra. Ripeti per 3 volte per ogni gamba. (Immagine 2)



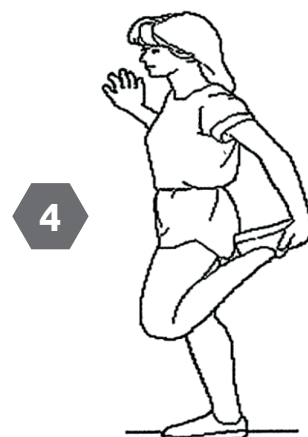
3. STRETCHING POLPACCIO

Appoggia le mani ad un muro con la gamba sinistra davanti alla destra.

Tieni la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento, quindi piega la gamba sinistra e piegati in avanti spostando i fianchi verso il muro, trattieni per 15 secondi. Quindi rilassati e ripeti 3 volte per ogni gamba (Immagine 3)

4. STRETCHING DEI QUADRICIPITI

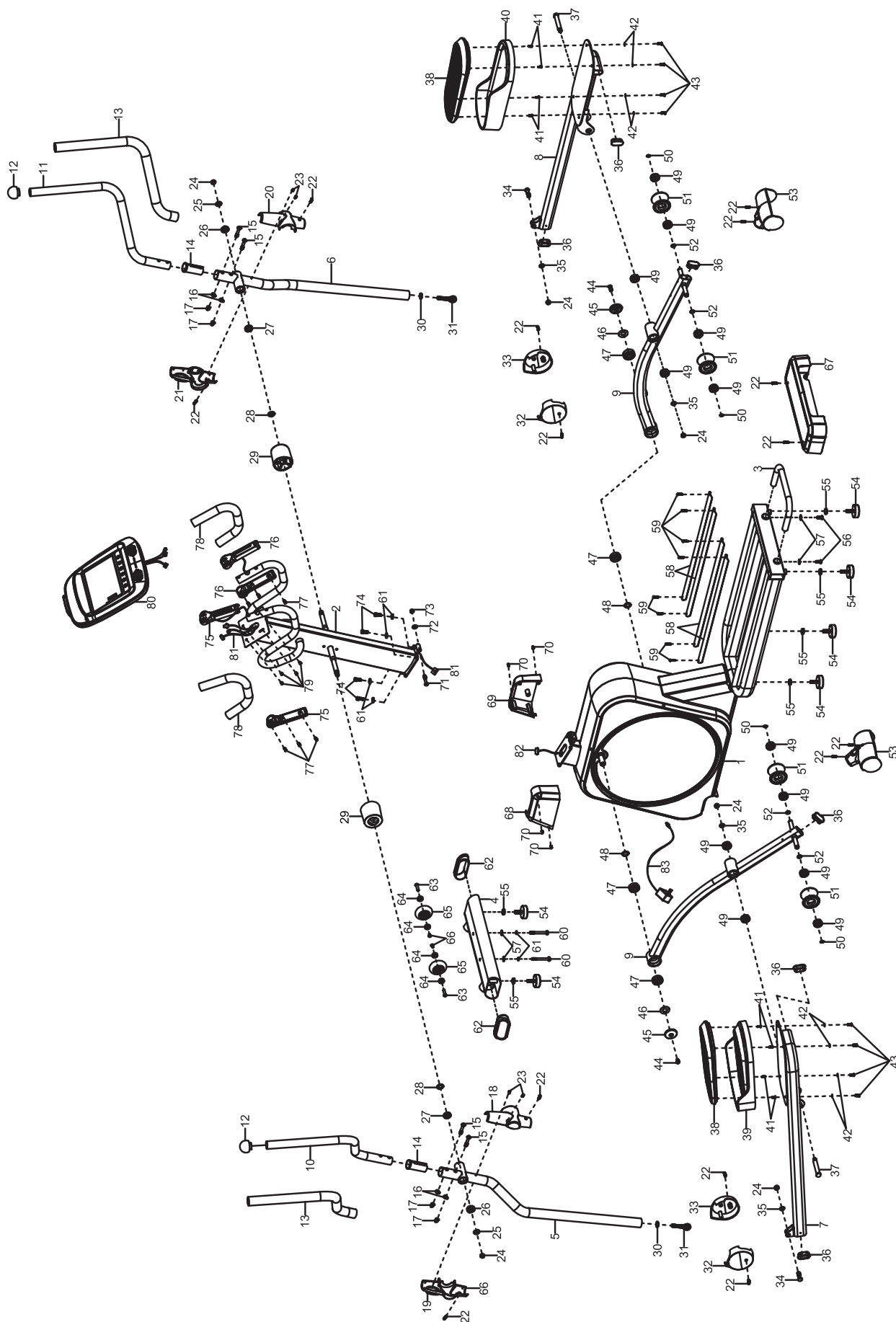
Con una mano contro al muro per tenere l'equilibrio, fletti il ginocchio destro all'indietro avvicinando il tallone al gluteo mantenendo tesa la gamba sinistra. Trattieni per 15 secondi. Rilascia e quindi ripeti 3 volte per ciascun lato (Figura 4).



5. ALLUNGAMENTO INTERNO COSCIA

Siediti a terra a gambe incrociate unendo le piante dei piedi e tirandoli più vicino possibile all'inguine. Spingi delicatamente le ginocchia verso il pavimento aiutandoti con i gomiti. Trattieni per 15 secondi, rilassa e poi ripeti per 3 volte.

[illegible]



7.1 LISTA DELLE PARTI

No.	Descrizione	Q.tà
001	TELAIO PRINCIPALE	1
002	MONTANTE	1
003	MANIGLIA DI SPOSTAMENTO	1
004	PIEDE ANTERIORE	1
005	BRACCIO INFERIORE SINISTRO	1
006	BRACCIO INFERIORE DESTRO	1
007	ASSE POGGIAPIEDI SINISTRO	1
008	ASSE POGGIAPIEDI DESTRO	1
009	TELAIO ASSE INFERIORE	2
010	BRACCIO SUPERIORE SINISTRO	1
011	BRACCIO SUPERIORE DESTRO	1
012	TAPPO BRACCIO SUPERIORE	2
013	RIVESTIMENTO BRACCIO SUPERIORE	2
014	BOCCOLA	2
015	VITE M8x49	4
016	RONDELLA CURVA Ø8xØ16x1.5	4
017	DADO M8	4
018	COVER-A BRACCIO SINISTRO	1
019	COVER-B BRACCIO SINISTRO	1
020	COVER-A BRACCIO DESTRO	1
021	COVER-B BRACCIO DESTRO	1
022	VITE AUTOFILETTANTE ST4.2x15	17
023	VITE ST2.9x16	4
024	DADO M10	6
025	RONDELLA Ø10xØ25x2.0	2
026	CUSCINETTO 6002	2
027	CUSCINETTO 6903	2
028	RONDELLA ONDULATA Ø17xØ21x0.3	2
029	BOCCOLA	2
030	DADO M10	2
031	CUSCINETTO M10x62	2
032	COVER GIUNTO SINISTRO	2
033	COVER GIUNTO DESTRO	2
034	VITE M10x35	2
035	RONDELLA Ø10xØ20x2.0	4
036	TAPPO ASSE	6
037	VITE Ø10x102xM10	2
038	PEDANA ANTISCIVOLO	2
039	PEDANA POGGIAPIEDI SINISTRA	1
040	PEDANA POGGIAPIEDI DESTRA	1
041	VITE ST4.2x12	8
042	RONDELLA Ø6x12x1.0	18
043	VITE M6x15	18
044	VITE M8x20	3
045	COPRI VITE	2
046	RONDELLA Ø8xØ32x2.0	2
047	CUSCINETTO NJ204	4
048	RONDELLA ONDULATA Ø24xØ20x0.3	3
049	CUSCINETTO 6202	12
050	SEEGER Ø15x1.0	4
051	RUOTA	4
052	RONDELLA ONDULATA Ø15	4
053	COPRI RUOTA	2
054	PIEDINO DI REGOLAZIONE	6
055	DADO M10	6
056	VITE M8x25	2
057	RONDELLA Ø8xØ20x2.0	4
058	BINARIO	4
059	VITE AUTOFILETTANTE ST4.2x20	13

No.	Descrizione	Q.tà
060	VITE M8x70	2
061	RONDELLA SPACCATA Ø8	8
062	TAPPO PIEDE ANTERIORE	2
063	VITE M6x15	2
064	CUSCINETTO 608	4
065	RUOTA DI SPOSTAMENTO	2
066	VITE M6x12	2
067	COVER MANIGLIA DI SPOSTAMENTO	1
068	COVER MONTANTE SINISTRA	1
069	COVER MONTANTE DESTRA	1
070	VITE ST4.2x20	4
071	VITE M8x50	1
072	RONDELLA Ø8xØ16x1.5	3
073	DADO M8	4
074	VITE M8x20	4
075	PLACCA PULSAZIONI SINISTRA	1
076	PLACCA PULSAZIONI DESTRA	1
077	VITE ST4.2x15	6
078	IMBOTTITURA MANIGLIA Ø27xØ33x410	2
079	VITE M5x10	4
080	COMPUTER	1
081	CAVO COMPUTER	1
082	CAVO SENSORE	1
083	ADATTATORE	1
084	SEEGER Ø12x1.0	2
085	CUSCINETTO 6204	2
086	LIMITATORE	2
087	DADO M6	4
088	MOLLA Ø6	4
089	PULEGGIA	1
090	CINGHIA	1
091	ASSALE	1
092	VITE M6x15	4
093	PEDIVELLA	2
094	VITE 8x55 L55 S6	2
095	DADO M8	4
096	RONDELLA Ø6xØ25x1.5	2
097	VITE M6x20	2
098	VITE 5x5x17	2
099	STAFFA DISCO	2
100	COVER DISCO	2
101	VITE M5x10	2
102	VITE ST4.2x12	6
103	COVER CORPO MACCHINA SINISTRO	1
104	COVER CORPO MACCHINA DESTRO	1
105	VITE ST4.2x25	7
106	SCHEDA CONTROLLO	1
107	VOLANO	1
108	VITE M8x15	2
109	VITE M6x12	1
110	RONDELLA Ø6xØ12x1.0	1
111	PULEGGIA TENDICINGHIA	1
112	STAFFA TENDICINGHIA	1
113	RONDELLA Ø47*Ø10.5x0.4	1
114	VITE M8x110	1
115	CAVO ALIMENTAZIONE	1
116	DADO CAVO ALIMENTAZIONE	1
117	SENSORE CON CAVO	1

8.0 GARANZIA

ATTREZZI JK FITNESS

VALIDITÀ 24 MESI per uso domestico - 12 MESI per uso collettivo

DICHIARAZIONE DI GARANZIA DEGLI ATTREZZI
JK Fitness Vertical Line

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 un periodo di 24 mesi a partire dalla data di acquisto e/o di consegna del prodotto nel caso di uso domestico, di 12 mesi nel caso di uso collettivo (all'interno di palestre, clubs, A.S.D., centri benessere, hotels, condomini, aziende, ecc.).

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 Vertical Line" commercializzati dalla JK FITNESS S.r.l., sul territorio italiano.

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

LIMITAZIONI

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

La presente Garanzia non comprende:

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

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

CONDIZIONI OFFERTE DAL SERVIZIO DI ASSISTENZA

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

Per gli interventi tecnici in Garanzia, JK FITNESS valuterà la soluzione da adottare, a seconda dell'entità del difetto presentato dal prodotto. Se l'attrezzo presenta un difetto di semplice soluzione, JK FITNESS procederà con l'invio del pezzo di ricambio da sostituire, direttamente presso il domicilio del cliente. I nostri tecnici daranno tutte le indicazioni necessarie ad effettuare la riparazione. Se l'entità del difetto è considerata più rilevante, JK FITNESS procederà con il ritiro dell'attrezzo a mezzo corriere/vettore, presso il domicilio del cliente per la riparazione dell'attrezzo presso il ns. Customer Service; in alcuni casi, sarà possibile l'intervento di un tecnico autorizzato dal ns. Customer Service, direttamente presso il domicilio del cliente. Talvolta, qualora l'entità del difetto sia tale che il costo della riparazione che JK FITNESS dovrebbe sostenere, si avvicini al valore del prodotto nuovo, gli operatori di JK FITNESS valuteranno se procedere con la sostituzione del prodotto con uno identico o, nell'ipotesi che questo non fosse più in produzione, con uno di identiche caratteristiche. Decorso 2 anni dalla data dell'acquisto, per gli interventi tecnici che richiedano il trasporto dell'attrezzo presso il nostro Customer Service le spese di trasporto saranno a totale carico del cliente. Nei casi di intervento presso il domicilio del cliente, da parte di un nostro tecnico autorizzato, il diritto di chiamata sarà a carico del cliente (€ 25,00 + IVA). JK FITNESS opera nel minor tempo possibile, compatibilmente con la disponibilità del prodotto sul mercato (nel caso di sostituzioni) o, nel caso di ricambi, con i tempi di risposta dei centri di Assistenza dei Costruttori situati fuori dal territorio nazionale.

Tutti i rischi correlati al trasporto del prodotto saranno posti a carico del cliente ed in ogni caso JK FITNESS S.r.l. non risponderà di eventuali danni arrecati al prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal corriere/vettore. Il prodotto dovrà essere accuratamente imballato utilizzando un imballo idoneo in grado di garantire un trasporto senza danni e portato al piano terra in luogo raggiungibile dal mezzo di trasporto. Se nella restituzione dei prodotti riparati in Garanzia, al momento della consegna, l'imballo presenta alterazioni visibili che possono far sospettare danni al materiale contenuto, il cliente deve accettare il collo, firmando il documento di trasporto apponendo la dicitura "accettato con riserva".

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

PRODOTTI TROVATI DIFETTOSI ALL'APERTURA DELL'IMBALLO

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

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

8.1 RICHIESTA PARTI DI RICAMBIO E ASSISTENZA



ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA

Conservare la prova d'acquisto

RICHIESTA ASSISTENZA Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti!

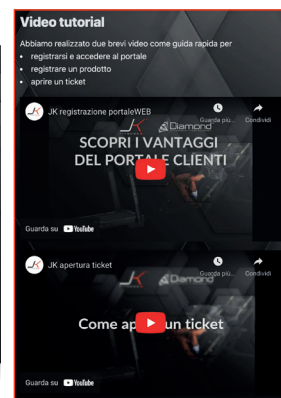
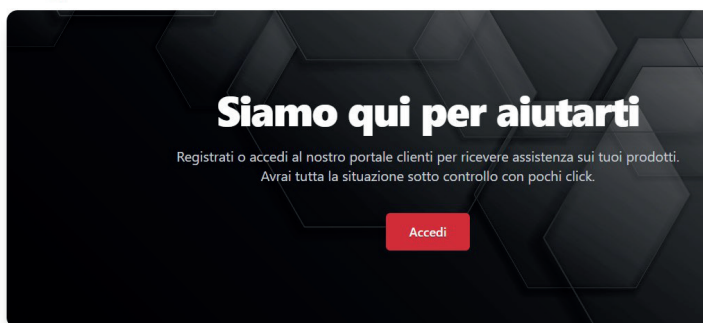
Prima di contattare il servizio assistenza è necessario essere in possesso delle seguenti informazioni:

- 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.

PER RICHIEDERE ASSISTENZA o RICAMBI compila il form on line su
portaleclienti.jkfitness.com

1 - Digitare nella barra del browser
"portaleclienti.jkfitness.com".
Cliccare su "Accedi", per avere
istruzioni sulla procedura visiona-
re i video dedicati, altrimenti copi-
lare i campi richiesti.



REGISTRAZIONE AL PORTALE

2 - Al primo accesso sarà necessario registrare il proprio account cliccando su
"Registrati come Privato"



Portale clienti

Email

Password

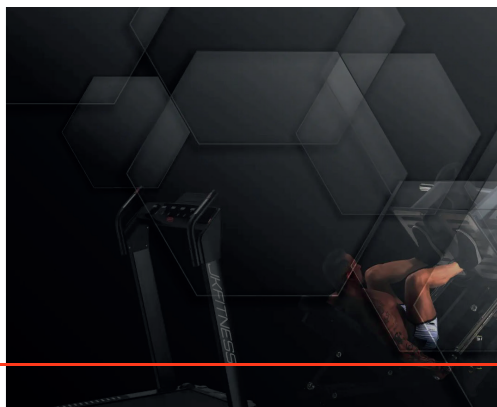
Password dimenticata?

Accedi

Non hai ancora un account?

Registrati come

☐ Privato ☐ Rivenditore



Portale clienti

Email

Password

Password dimenticata?

Accedi

Non hai ancora un account?

Registrati come

☒ Privato ☐ Rivenditore

3 - Compilare i campi richiesti con i propri dati.



Registrati

Oppure [accedi al tuo account](#)

Nome

Cognome

Email

Indirizzo

Telefono

☐ Confermo di aver letto la normativa sulla [Privacy](#) di JK Fitness

Registrati

© 2022 - Powered by Clientefacile.it - Privacy Policy



4 - Verificare la propria casella e-mail e cliccare sul link ricevuto per impostare la propria password da utilizzare per l'accesso alla propria area personale del portale:



Imposta Password

Password

Ripeti Password

Imposta Password

© 2022 - Powered by Clientefacile.it - Privacy Policy

ACCESSO E RICHIESTA DI ASSISTENZA

5 - Inserire le proprie credenziali create durante la registrazione per accedere al portale.

Portale clienti

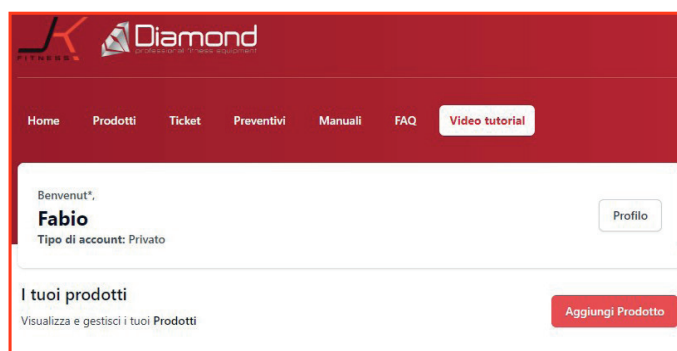
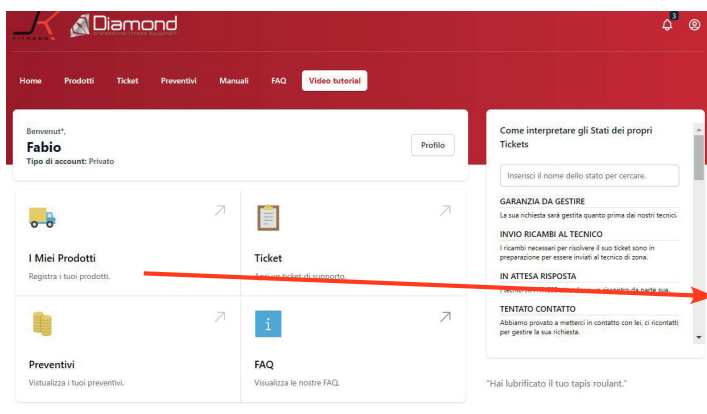
Email

Password

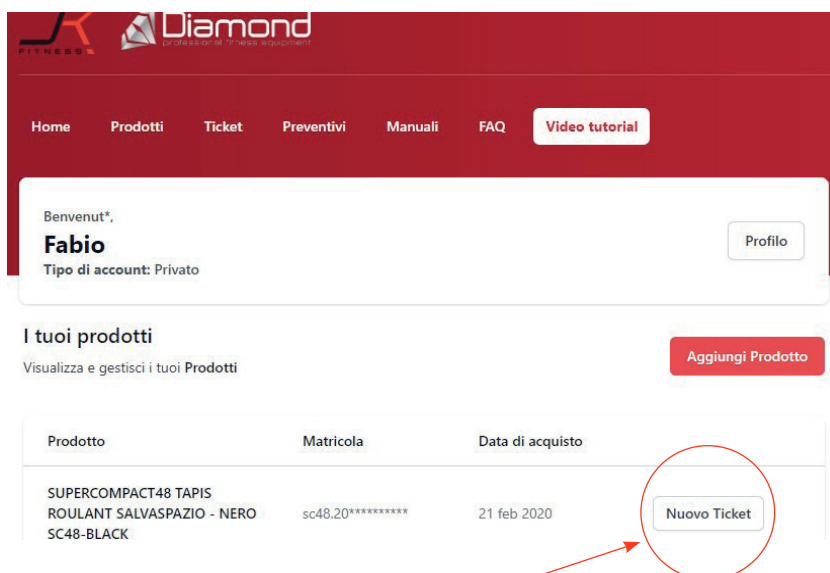
[Password dimenticata?](#)

Accedi

6 - Cliccare su **"I Miei Prodotti"** per registrare il proprio prodotto, e nella schermata successiva cliccare quindi sul tasto **"Aggiungi prodotto"**.



7 - I prodotti inseriti compariranno nella lista. Per aprire una richiesta di assistenza si potrà quindi cliccare sul tasto **"Nuovo ticket"** di fianco al prodotto.



8 - Compilare i dettagli della richiesta di assistenza e cliccare su **"Invia"**

Crea un ticket

Completa le informazioni richieste per ricevere assistenza.

Annulla

Prodotto

sc48.20***** - SUPERCOMPACT48 TAPIS ROULANT SALVASPAZIO - NERO SC48-BLACK

Problema riscontrato

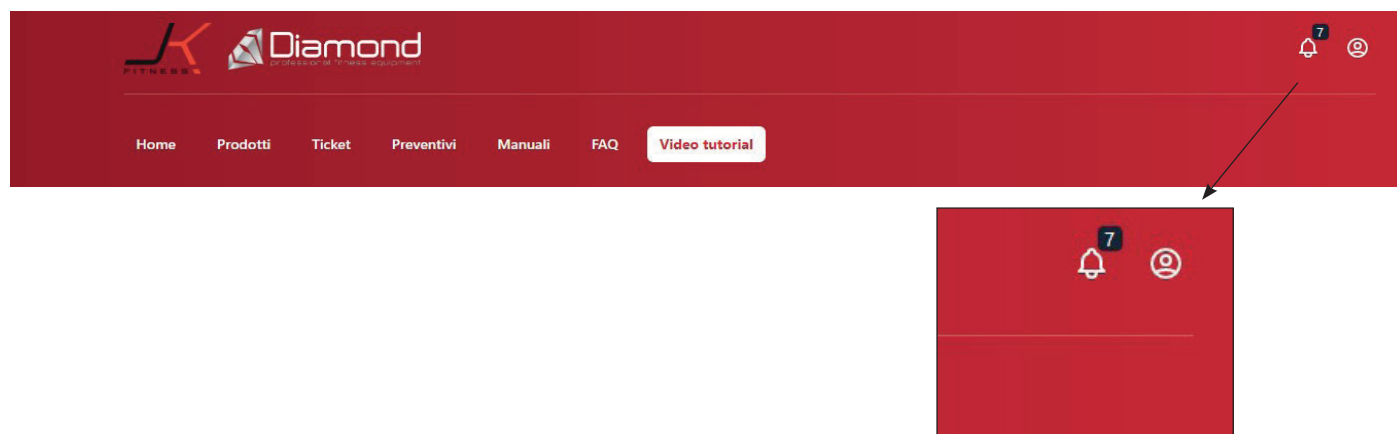
Per poterti dare un'assistenza veloce e rapida aggiungi un video o delle foto (max 400 MB) del tuo problema

Upload a file
Immagini, Video e PDF

Invia

9 - Sarà possibile rimanere aggiornati sullo stato di avanzamento del ticket sia attraverso le comunicazioni ricevute via mail che dalla sezione **"Ticket"** nel portale.

Ad ogni nuovo aggiornamento nel portale comparirà una notifica in alto a destra.



9.0 INFORMAZIONI AGLI UTILIZZATORI – SMALTIMENTO



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.

NOTA

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

APPUNTI

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

www.jkfitness.com

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



JK Fitness Srl

Via Gelsi, 78
35028 Piove di Sacco
Padova / Italy
T +39 049 9705312
F +39 049 9711704
www.jkfitness.com

