

# FACILA MAGNETICA

## MANUALE ISTRUZIONI

**MONTAGGIO • USO  
MANUTENZIONE • GARANZIA  
RICHIESTA DI PARTI DI RICAMBIO**



---

**AVVERTENZA:** È necessario consultare un medico prima di affrontare esercizi particolarmente faticosi che possono essere svolti abitualmente con questo attrezzo. Non si danno, nè si sottintendono indicazioni specifiche di carattere medico come correlate alla natura dell'attrezzo.

**IMPORTANTE:** Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzo. Conservare il manuale istruzioni, in modo da poterlo consultare in qualsiasi momento.

---

**Atala®**  
**homefitness**



## **Estensione garanzia ATALA**

Con questa iniziativa, Atala SpA vuole creare un rapporto privilegiato con i suoi clienti proponendo una estensione di garanzia di sei mesi su alcuni suoi prodotti: biciclette a marchio Atala, Whistle, Dei e prodotti Home Fitness.

Dopo aver acquistato una bicicletta o un attrezzo home fitness, per estendere la garanzia di ulteriori 6 mesi è sufficiente registrarsi, in modo semplice, attraverso un collegamento internet al sito Atala ([www.atala.it](http://www.atala.it)), nell'apposita sezione GARANZIA.

Iscrivendosi\* si potrà:

- Estendere gratuitamente la garanzia di ulteriori sei mesi sui prodotti sopra indicati (fatta eccezione per i materiali di consumo, tipo batterie);
- Entrare in uno "speciale club" di utilizzatori di prodotti Atala;
- Ricevere informazioni mirate sul mondo delle bici e degli attrezzi Home Fitness; - Accedere ad offerte mirate da fruire direttamente dal proprio rivenditore.

La registrazione deve avvenire entro 30 giorni dalla data di acquisto riportata sullo scontrino. Lo scontrino va sempre conservato.

\*L'estensione di garanzia ha come unica clausola la possibilità da parte di Atala SpA (o di Società da lei incaricate) di inviare materiale pubblicitario, offerte e newsletter.

### **La garanzia legale**

La garanzia legale tutela il consumatore in caso di acquisto di prodotti che presentano difetti di conformità. Il difetto di conformità sussiste quando il prodotto non è idoneo all'uso al quale deve servire abitualmente o non offre qualità e prestazioni abituali di un bene dello stesso tipo (art 129 codice del consumo).

La garanzia legale per un consumatore è di due anni (esclusi materiali di consumo come ad esempio le batterie). Salvo prova contraria, si presuppone che i difetti che si manifestino entro i primi sei mesi dall'acquisto esistessero già in tale data. Oltre tale termine (sei mesi) l'onere della prova deve essere fornita dal consumatore.

Occorre quindi conservare sempre lo scontrino fiscale come prova di acquisto e verificarne lo stato di conservazione.

Il consumatore ha diritto al ripristino del bene in casi di difetto in garanzia.

La garanzia legale viene fatta valere rivolgendosi direttamente al rivenditore del prodotto, anche se diverso dal produttore. Il rivenditore deve verificare se il problema dipenda o meno da un vizio di conformità. Nel caso affermativo deve prendere in consegna il prodotto difettoso per effettuare la riparazione o nei casi limite la sostituzione, entro un congruo tempo, senza spese per il consumatore.



L'estensione di garanzia offerta da Atala S.p.A. è aggiuntiva rispetto alla garanzia legale.  
L'estensione di garanzia offerta da Atala S.p.A. amplia di ulteriori sei mesi il periodo che tutela i consumatori a patto che si iscrivano, seguendo le procedure richieste, nello specifico portale Atala dedicato.

### **Norme per il montaggio e messa a punto della bicicletta**

Le biciclette di Atala SpA sono montate in strutture industriali.  
Prima della consegna deve essere sottoposta alla fase finale di assemblaggio di alcuni componenti. Inoltre, una nostra bicicletta necessita sempre di un "controllo e messa a punto" prima di essere messa su strada.  
Maggiore attenzione è richiesta nel caso di una bicicletta a pedalata assistita, che chiaramente abbina ad aspetti di meccanica altri di natura elettrica.  
Sono operazioni generalmente affidate a un tecnico specializzato, normalmente il negoziante, che vende la bicicletta e che la consegna dopo averle portate a termine.  
Se l'utilizzatore finale decide di gestire autonomamente questi controlli e messa a punto, ritenendo di avere le competenze sufficienti, eventuali danni che derivano da operazioni errate o non effettuate non saranno considerabili come in garanzia.  
Se invece ci si rivolge ad un rivenditore di biciclette da cui non si è acquistato il prodotto, questo genererà la legittima richiesta da parte sua di un compenso per le sue prestazioni.

### **Garanzia e mantenimento della batteria (biciclette a pedalata assistita)**

L'estensione della garanzia non vale per le batterie ma solo per le biciclette (parte meccanica).

La batteria è un prodotto "ad usura" (come ad es. le gomme e i pattini freno), le cui prestazioni diminuiscono con l'uso nel tempo. La normale usura non è causa di garanzia.

La batteria ha, in funzione del modello, un proprio specifico periodo di garanzia diverso dalla bicicletta. Il periodo di garanzia della batteria (dai 6 ai 12 mesi, a seconda del modello) è il tempo ritenuto sufficiente per evidenziare difetti occulti e procedere quindi con la riparazione e sostituzione in garanzia.

Per garantire un corretto mantenimento della bicicletta a pedalata assistita in rimessaggio da parte del privato è OBBLIGATORIO caricare la batteria una volta ogni mese (casi particolari sono trattati nel libretto di uso e manutenzione EPAC in dotazione alla bicicletta).

Con la tecnologia ai Polimeri di Litio, la batteria mantiene meglio le sue prestazioni nel tempo se la sua carica è al 50%.

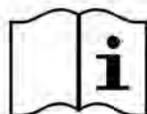
La semplice regola di "1 ora di carica ogni mese" tiene conto della auto-scarica della batteria ed è di agevole attuazione per tutti.

Una manutenzione non corretta provoca un rapido decadimento delle prestazioni della batteria, il che non può essere considerato come un difetto di origine da trattare in garanzia.

## INFORMAZIONE AI SUOI UTENTI



Questo simbolo indica che il prodotto acquistato è conforme alle normative CE applicabili.



Questo simbolo indica che è necessario leggere attentamente il libretto di istruzioni prima dell'utilizzo in quanto contiene importanti prescrizioni di sicurezza.



Questo simbolo indica la necessità di smaltimento separato per la presenza di componenti elettronici. Una parte del prezzo di acquisto dei prodotti elettronici viene impiegata per le attività volte allo smaltimento e riciclo dei rifiuti come contributo destinato al consorzio Ecoped. Smaltisci le batterie e i rifiuti elettronici negli appositi contenitori al fine di proteggere l'ambiente e la tua salute.



Questo simbolo indica che i componenti elettronici presenti nel prodotto acquistato sono conformi alla normativa europea RoHS per la limitazione di sostanze dannose (Piombo, Cadmio, Mercurio, Cromo Esavalente, Bifenili polibromurati ed Etere di difenile polibromurato)

## **Grazie per aver scelto ATALA.**

Avete acquistato un attrezzo solido, elegante e sicuro che vi garantirà molti anni di piacevoli esercizi.

Gli attrezzi ATALA sono studiati e realizzati per esercitare una attività fisica completa, da praticare quotidianamente, in ogni stagione, al riparo dallo smog e dalle insidie del traffico.

Con ATALA puoi esercitare mani, braccia, gambe, addominali e schiena, favorire la circolazione e tonificare il cuore.

ATALA aiuta a smaltire il peso superfluo ed è di grande aiuto per chi conduce una vita forzatamente sedentaria.

Divertitevi con ATALA e mantenetevi in forma.

## AVVERTENZE

Caro cliente, noi abbiamo controllato con cura il suo attrezzo affinché sia efficiente al massimo.

Esso tuttavia, per ragioni di trasporto, non è completamente montato.

Seguite attentamente le istruzioni contenute in questo manuale affinché possiate montarlo correttamente e godere così della massima efficienza funzionale.

Prima che voi iniziate ad usarlo è importante che seguiate alcune semplici precauzioni:

1. Leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di usare l'attrezzo. Utilizzarlo solo secondo le istruzioni di questo manuale.
2. Sarà responsabilità del proprietario informare adeguatamente qualsiasi persona che ne farà uso delle norme di sicurezza sopra elencate.
3. Immagazzinare l'attrezzo al coperto, lontano da polvere ed umidità. Utilizzarlo solo su di una superficie livellata. Per protezione, coprire il pavimento sottostante.
4. Ispezionare ed assicurare tutte le parti frequentemente. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.
5. Tenere sempre i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici lontano dall'attrezzo.
6. L'attrezzo non dovrebbe essere utilizzato da persone di peso superiore ai 100 kg.
7. Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o allentati che potrebbero impigliarsi sull'attrezzo. Calzare sempre scarpe da ginnastica.
8. Tenere sempre la schiena dritta durante l'uso. Non inarcarsi.

9. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente ed incominciare il defaticamento.

10. Questo attrezzo è stato realizzato solo per uso domestico. Non usarlo per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.

**AVVERTIMENTO:** Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultate il vostro medico. Questo è soprattutto importante per persone oltre i 35 anni o persone con problemi di salute già esistenti. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.

# GARANZIA

Gentile Cliente,

La ringraziamo per aver acquistato un articolo ATALA e siamo certi che ne rimarrà soddisfatto.

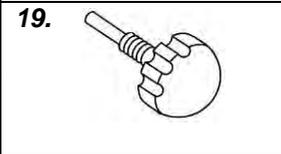
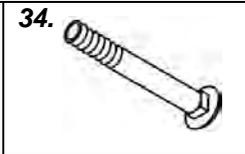
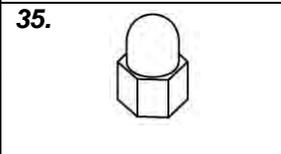
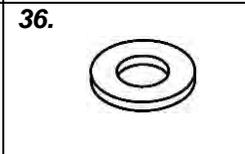
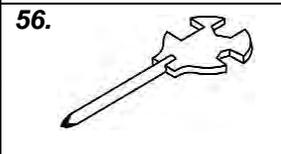
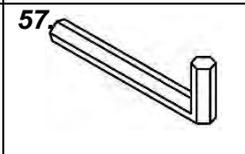
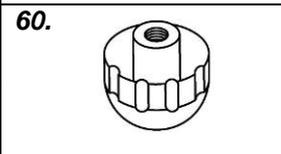
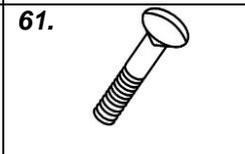
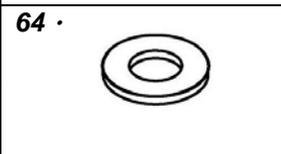
Qualora il prodotto necessiti di interventi in garanzia, La invitiamo cortesemente a rivolgersi al Suo Rivenditore. Prima di rivolgersi al Rivenditore Le consigliamo di leggere attentamente il manuale d'uso. Per la validità della garanzia, conservare la ricevuta di pagamento.

La presente garanzia copre il prodotto da eventuali difetti di materiali o di fabbricazione per la durata di ANNI 2 (DUE) a partire dalla data originale di acquisto. Qualora nel corso di tale periodo di garanzia si riscontrassero difetti di materiali o di fabbricazione, il prodotto o i suoi componenti difettosi verranno riparati o sostituiti nei termini e alle condizioni sottoindicate, senza alcun addebito.

## **Condizioni**

1. La presente garanzia non copre i costi e/o gli eventuali danni e/o difetti conseguenti a modifiche o adattamenti apportati al prodotto da personale non autorizzato.
2. Sono esclusi dalla garanzia:
  - a. Gli interventi di manutenzione periodica e la riparazione o sostituzione di parti soggette a normale usura o logorio (materiale di consumo, etc.);
  - b. Danni conseguenti a:
    - Uso improprio, compreso ma non limitato all'impiego del prodotto per usi diversi da quelli previsti dal manuale d'uso oppure l'inosservanza delle istruzioni del fabbricante sull'uso e manutenzione corrette del prodotto;
    - Interventi di riparazione da parte di personale non autorizzato o da parte del cliente stesso;
    - Eventi fortuiti, fulmini, allagamenti, incendi, errata ventilazione o altre cause non imputabili al fabbricante.

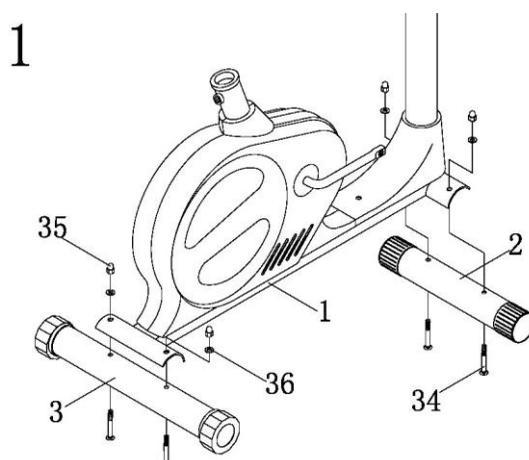
Questa garanzia non pregiudica i diritti dell'acquirente stabiliti dalle vigenti leggi nazionali applicabili, né i diritti del cliente nei confronti del rivenditore derivanti dal contratto di compravendita.

No.	Descrizione	Qty.	Immagine	
19.	Pomello Sella M12x35mm	1		
34.	Bullone M8x70mm	4		
35.	Dado cieco M8	4		
36.	Rondella 8x16x1.5T	4		
56	Cacciavite-chiave 13.14.15mm	1		
57.	Chiave a brugola 6mm	1		
60.	Pomello M10	1		
61.	Bullone M10x38mm	1		
64.	Rondella 10x29x2.0T	1		

# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

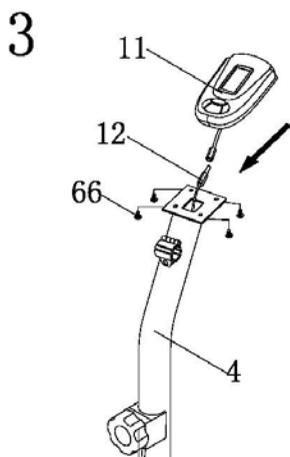
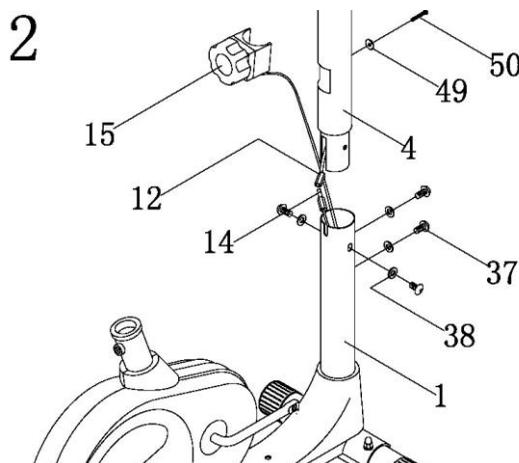
## FASE 1

1. Fissare la base anteriore (2) e posteriore (3) ognuna con due viti (34) sul telaio. Assicurare con due rondelle (36) e bulloni (35) (1).



## FASE 2

1. Connettere la parte superiore del cavo del computer (12) con quello inferiore (14).  
2. Fissare il regolatore di tensione (15) sul montante manubrio (4), assicurarlo con un bullone (50) e una rondella (49).  
3. Svitare i 4 bulloni esagonali (37). Infilare il supporto manubrio (4) sul telaio principale (1) e fissarlo con i 4 bulloni esagonali (37) e rondelle (36).

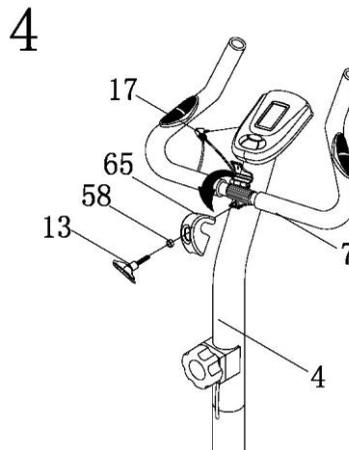


## FASE 3

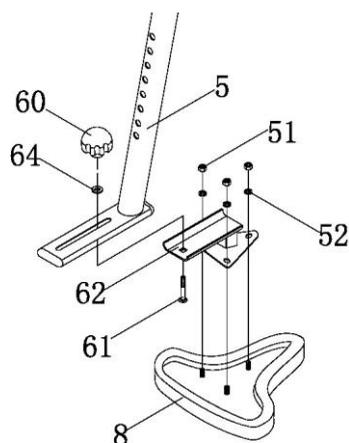
1. Svitare le 4 viti (66) sul retro del computer (11).  
2. Inserire 2 batterie nel alloggiamento nel retro del computer (11).  
3. Collegare il cavo superiore del computer (12) al cavo nella parte posteriore del computer (11). Fissare il computer (11) alla piastra del tubo piantone (4) e fissarlo con le 4 viti (66).

#### FASE 4

1. Svitare il pomello a T (13), la bussola (58) e il carterino manubrio (65) dal tubo piantone (4). Aprire il morsetto (4), e posizionare il manubrio (7).
2. Regolare il manubrio nella posizione desiderata (7) e fissarlo con il pomello a T (13), bussola (58) carterino manubrio (65). Serrare bene.
3. Inserire lo spinottino dei sensori palmari (17) al jack nel retro del computer (11).



#### 5



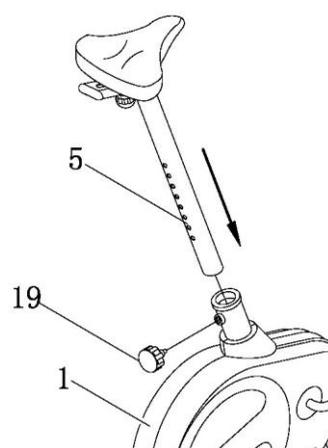
#### FASE 5

1. Svitare le 3 viti (51) e rondelle (52) sotto alla sella (8). Collegare la slitta regolabile (62) alla sella (8) e serrare bene le 3 viti (51) e relative rondelle (52).
2. Inserire il tubo sella (5) nella slitta regolabile (62) e fissatela con il pomello tondo (65), rondella (64) e bullone (61).

#### FASE 6

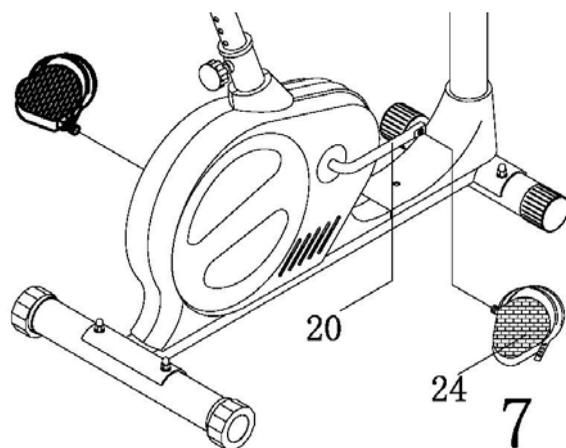
1. Inserire il tubo sella (5) nel telaio (1). Regolate all'altezza desiderata e fissate bene serrando il pomello (19).
2. Assicurarsi che il pomello sia sempre ben serrato e il reggisella inserito entro il limite di sicurezza.

#### 6



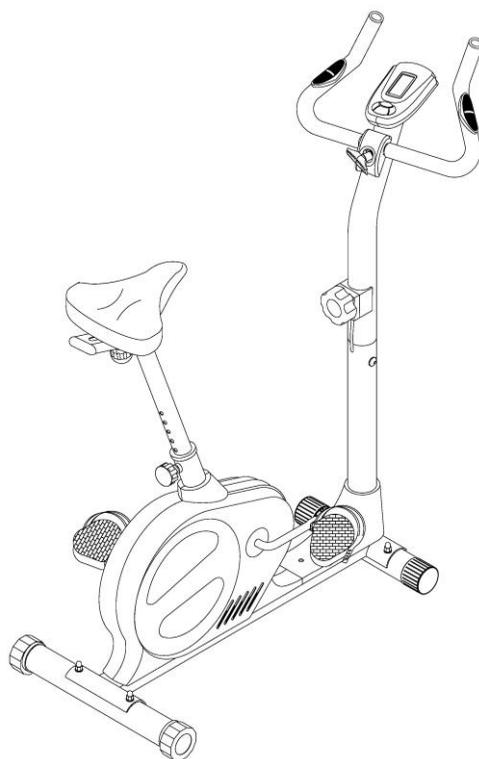
### FASE 7

1. Avvitare i pedali (24) sulle pedivelle (20). I pedali sono marcati con R (destra) e L (sinistra) sulla filettatura. Serrare il pedale sinistro in senso anti-orario, quello destro in senso orario.



### FASE 8

1. Ora l'attrezzo è pronto per l'uso.



# ISTRUZIONI DEL COMPUTER

## SPECIFICHE :

Tempo (TMR) 00:00-99:00		
Velocità (SPD) 0.0-99.9KM/H		Pulsazioni .....40-240BPM
Distanza (DST) 0.00-999.9KM		Calorie(CAL).....0-9999KCAL

## Funzioni importanti :

- MODE:** Questo pulsante permette di selezionare la funzione desiderata. Tenendo premuto il pulsante per più di 3 secondi, i valori memorizzati, (Ad eccezione del valore ODO odometro), dunque: tempo, distanza e calorie vengono azzerati.
- PAUSE:** Premere per arrestare o riavviare una funzione
- SET:** Il pulsante permette di selezionare un valore target per tempo, distanza, calorie, pulsazioni.  
I valori di velocità e odometro non possono essere pre-settati.
- RESET:** Tasto RESET per azzerare la modalità selezionata. Agire premendo alcuni secondi il tasto RESET per azzerare, tutti i numeri si azzereranno

## Procedure :

### 1. AUTO ON/OFF

- ◆ Il computer si avvia quando viene premuto un qualsiasi tasto o riceve un input dal sensore velocità
- ◆ Il computer si spegne automaticamente quando non riceve segnali dal sensore velocità o nessun pulsante viene premuto per circa 4 minuti

### 2. Reset :

Il computer può essere resettato cambiando le batterie o tenendo premuto il tasto RESET per almeno 3 secondi.

#### 1. Come pre-settare tempo, distanza, odometro, pulsazioni e calorie

Premete il tasto MODE fino a quando il logo della funzione desiderata inizia a lampeggiare

Premere il tasto MODE se il logo della funzione selezionata smette di

Successivamente selezionate il valore desiderato usando il tasto SET.

Quando il sensore velocità riceve un qualsiasi impulso, il computer avvia il conto alla rovescia. Un segnale acustico BEEP della durata di 4 secondi segnala il completamento dell'allenamento pre-selezionato.

Premete qualsiasi tasto per interrompere il segnale acustico. Se nessun valore è pre-selezionato i valori visualizzati saranno indicati con valori progressivi.

### 2. Funzioni :

- Tempo :** Il tempo dell'esercizio viene visualizzato premendo il tasto Mode fino a quando appare il logo TIME
- Velocità :** La velocità è visualizzata premendo il pulsante Mode fino a quando appare il logo SP(SPD).
- Distanza :** La distanza dei vari allenamenti è visualizzata premendo il tasto Mode fino a quando appare il logo DIST.
- Pulsazioni:** Il valore delle pulsazioni istantanee del utilizzatore misurate in battiti al minuto (BPM) viene visualizzato premendo il tasto Mode fino a quando appare il logo PULSE. Posizionate entrambe i palmi delle mani sui sensori palmari, aspettate per circa 30 secondi per un valore più accurato.
- Calorie :** Le calorie consumate vengono visualizzate premendo il tasto mode fino a che appare il logo CAL.
- Scan:** Questa funzione visualizza automaticamente ed in sequenza le seguenti funzioni:

**Tempo -velocità-Distanza- -Calorie- Odometro- Pulsazioni**

**Batterie** Questo computer utilizza 2 batterie. Se la visualizzazione dei valori non è buona sostituire le batterie.

# MANUTENZIONE

Qualunque sia l'attrezzo che hai scelto, per la sua durata nel tempo è molto importante che vengano e attuate alcune semplici operazioni che ne allungheranno certamente la vita, assicurandoti molti anni di piacevoli allenamenti.

## PULIZIA:

dopo ogni allenamento, ricordati di pulire ed asciugare l'attrezzo da eventuali residui di sudore con un panno inumidito. Questo è di fondamentale importanza per preservare le plastiche e le parti in metallo in perfetto stato. Il sudore è il segno che ci stiamo allenando efficacemente, ma è anche nemico giurato di ogni attrezzo. E' altrettanto importante mantenere sempre sgombrere da sporco e polvere tutte le parti in movimento, tanto più quando queste siano racchiuse in coperture estetiche.

## LUBRIFICAZIONE:

per ogni attrezzo, di tanto in tanto è altrettanto importante lubrificare le parti in movimento. Il movimento centrale, così come le manopole di regolazione, le articolazioni dei bracci mobili delle ellipticals possono essere lubrificati utilizzando lo spray silconico Silic-One acquistabile presso i rivenditori autorizzati Atala.

## VERIFICA BULLONERIA:

con una certa regolarità rispetto ai ritmi di allenamento, comunque mai oltre i 2 mesi, è altrettanto fondamentale verificare e eventualmente serrare saldamente tutte le viti e la bulloneria dell'attrezzo.

## MESSAGGI DI ERRORE E TROUBLESHOOTING

### VISUALIZZAZIONE DEI MESSAGGI D'ERRORE

La visualizzazione di messaggi di errore non è indice di guasti poiché questi possono essere visualizzati per interferenze o errori nella digitazione dei parametri.

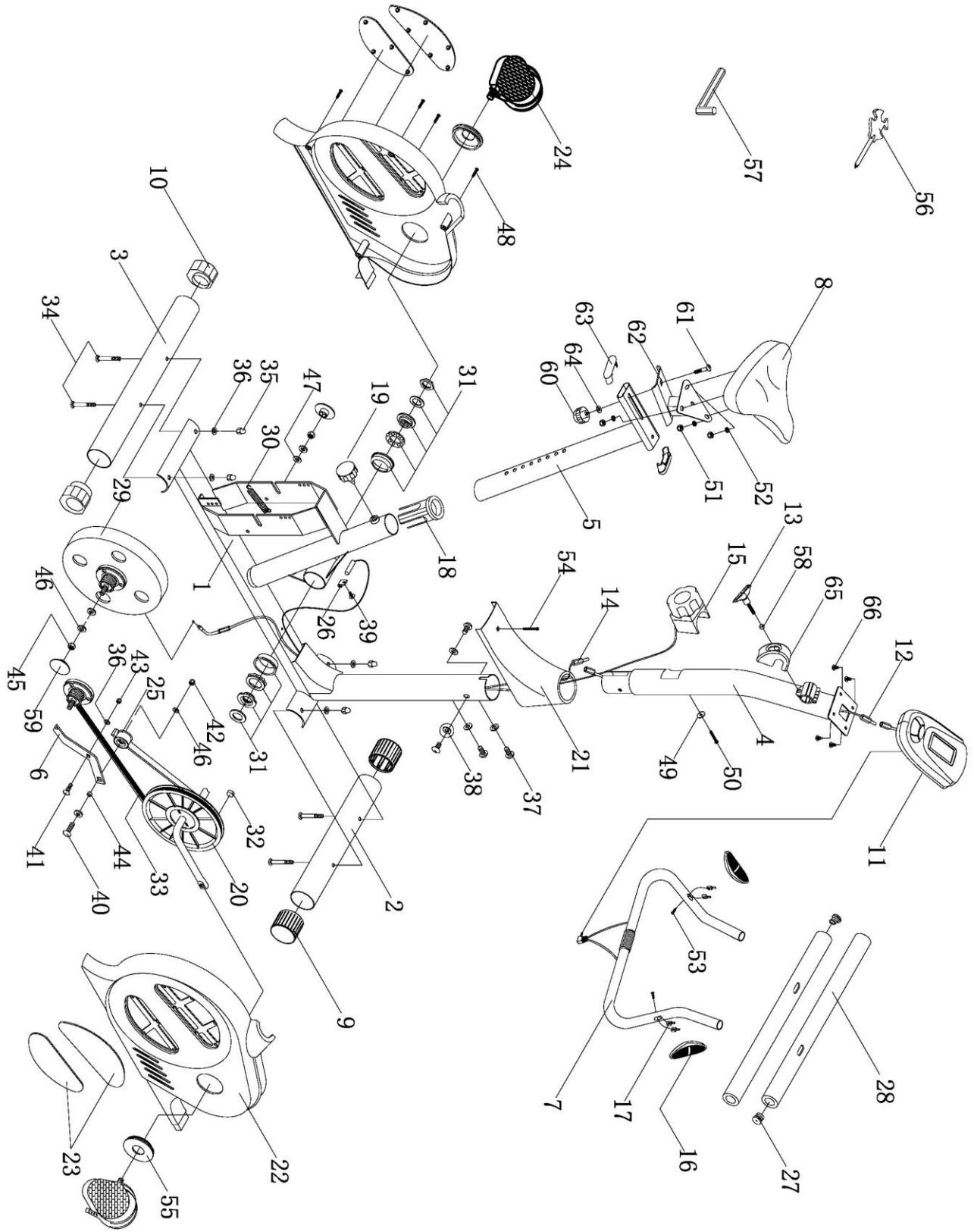
### SOSTITUZIONE BATTERIE

Il computer è dotato di batterie, che necessitano di essere sostituite quando sul display i dati non sono visualizzati in modo chiaro. Il computer è studiato per essere utilizzato in ambienti asciutti con temperatura tra i 15 e i 40°. L'uso in ambienti umidi può comprometterne il funzionamento.

### COLLEGAMENTI

In caso di assenza di segnale (es. pulsazioni) verificare i collegamenti al computer.

# TAVOLA RICAMBI



## ELENCO RICAMBI

No.	Descrizione	Qty.
1	Telaio principale	1
2	Base anteriore $\Phi 60 \times 1.5T$	1
3	Base posteriore $\Phi 60 \times 1.5T$	1
4	Piantone manubrio $\Phi 60 \times 1.5T$	1
5	Tubo sella $\Phi 38 \times 1.5T$	1
6	Leva tendicinghia	1
7	Manubrio $\Phi 22 \times 1.4T$	1
8	Sella	1
9	Tappi base anteriore $\Phi 60$	2
10	Tappi base posteriore $\Phi 60$	2
11	Computer	1
12	Cavo superiore computer L=750mm	1
13	Pomello tondo M8x35mm	1
14	Cavo inferiore computer L=1150mm	1
15	Pomello regolatore sforzo	1
16	Sensori palmari	2
17	Cavi sensori palmari L=600mm	1
18	Boccola tubo sella $\Phi 38 \times \Phi 50 \times 110mm$	1
19	Pomello sella M12x35mm	1
20	Gruppo pedivelle -puleggia	1
21	Carter anteriore (pair)	1
22	Carter (R&L)	1
23	Carterini laterali (pair)	2
24	Pedali (R&L)	1
25	Rotellina tendicinghia	1
26	Portasensore	1
27	Tappo $\Phi 22$	2
28	Spugne $\Phi 20 \times 5.0T \times 533mm$	2
29	Volani $\Phi 250 / 6kg$	1
30	Molle	1
31	Cuscinetti	1
32	Magneti	1
33	Cinghia 340J6	1
34	Bulloni M8x70mm	4

No.	Descrizione	Qty.
35	Dado cieco M8	4
36	Rondella 8x16x1.5T	5
37	Bullone M8x15mm	4
38	Rondella 8x21x2.0T	4
39	Bullone M5x12mm	1
40	Bullone M10x35mm	1
41	Bullone M8x20mm	1
42	Dado M10	1
43	Dado M8	1
44	Bussola in metallo $\Phi 10 \times \Phi 15 \times 9mm$	1
45	Dado 3/8"x26Tx9mm	2
46	Rondella 10x19x1.5T	3
47	Rondella 10x20x3.0T	2
48	Vite M4.5x25mm	6
49	Rondella 5x16x1.0T	1
50	Bullone M5x50mm	1
51	Dado M8	3
52	Rondella 8x15x1.0T	3
53	Vite M4x20mm	2
54	Vite M5x25mm	1
55	Tappi per copricatena	2
56	Caccaivite-chiave 13.14.15mm	1
57	Chiave a brugola 6mm	1
58	Bussola in acciaio $\Phi 8.5 \times \Phi 13 \times 6mm$	1
59	Protezioni per volano	2
60	Pomello tondo M10	1
61	Bullone M10x38mm	1
62	Slitta sella regolabile	1
63	Tappo ovale 20x60mm	2
64	Rondella 10x29x2.0T	1
65	Carterino manubrio	1
66	Viti per computer	4

## CONSIGLI PER UTILIZZARE AL MEGLIO LA STATIONARY BIKE

### SETTAGGIO :

Le regolazioni in una stationary bike sono:

- Regolazione della sella in altezza
- Regolazione della sella in senso orizzontale (ove possibile)
- Regolazione del manubrio in altezza (ove possibile)

#### • REGOLAZIONE DELLA SELLA IN ALTEZZA

L'altezza della sella deve essere tale che: seduti sulla bike fermati i pedali in posizione verticale (ore 12, ore 6) appoggiare il tallone sul pedale in basso e verificare che l'arto inferiore sia completamente esteso. Cominciare a pedalare appoggiando l'avampiede (la zona di spinta coincide con la zona di passaggio tra le dita dei piedi e la pianta) e verificare che con il pedale in basso (ore 6) l'angolo tra la coscia e la gamba non superi il 90% della completa estensione.

NB: se pedalando da seduti, si muove molto il bacino allora la sella potrebbe essere troppo alta, se pedalando da seduti si portano le ginocchia esternamente, allora la sella potrebbe essere troppo bassa.

#### • REGOLAZIONE DELLA SELLA IN SENSO ORIZZONTALE(ove possibile)

La sella deve essere regolata in senso orizzontale con i pedali paralleli al pavimento, il ginocchio della gamba avanti deve cadere a piombo della metà del pedale. Pedalare e fermare i pedali orizzontalmente a ore 3 e a ore 9 e verificare che in questa posizione il ginocchio cada a piombo con una linea immaginaria sulla caviglia.

NB: tenere il sellino troppo avanti o troppo indietro porta il ginocchio fuori allineamento.

#### • REGOLAZIONE DEL MANUBRIO IN ALTEZZA (ove possibile)

Posizionare il manubrio almeno 5 cm. al di sopra della linea della sella. Le persone con problemi alla schiena, soprattutto al tratto lombare, dovrebbero tenere il manubrio più alto per mantenere il busto in posizione eretta, togliendo in questo modo tensione dal tratto lombare.

### ALTRI CONSIGLI UTILI

Durante l'allenamento con le stationary bikes, il capo dovrebbe consentire di guardare avanti senza troppa difficoltà, le spalle devono rimanere rilassate e dritte (evitare sempre il collo di tartaruga), i gomiti non devono essere aperti ma devono restare in linea tra le mani e le spalle, il bacino dovrebbe restare fermo e non oscillare lateralmente (rollio della nave), le ginocchia non dovrebbero né convergere né divergere, i piedi devono essere mantenuti paralleli al pavimento durante tutto il ciclo della pedalata ricercando un movimento circolare, continuo, fluido.

Durante la salita è consigliabile mettersi prima a cavallo della bicicletta, quindi appoggiare un piede sul pedale più basso tenendosi saldamente con entrambe le mani al manubrio, spingere sulla gamba appoggiata al pedale e sedersi sulla sella, quindi appoggiare l'altro piede sul pedale libero.

Non fare pedalate a vuoto senza tenere i piedi nei pedali.

Indossare sempre delle calzature adeguate e non eseguire l'esercizio a piedi nudi.

Per la discesa fermare prima i pedali, quindi togliere un piede dal pedale e sollevandosi dalla sella appoggiarlo a terra, quindi togliere l'altro piede e scendere a cavallo della bicicletta mantenendo sempre le mani sul manubrio, solo successivamente scavalcare il corpo della bicicletta mantenendo le mani sul manubrio per uscire lateralmente.

# INFORMAZIONE AGLI UTENTI



***Ai sensi dell'art. 13 del Decreto Legislativo 25 luglio 2005, n. 151 "Attuazione delle Direttive 2002/95/CE, 2002/96/CE e 2003/108/CE, relative alla riduzione dell'uso di sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché allo smaltimento dei rifiuti"***

Il simbolo del cassonetto barrato riportato sull'apparecchiatura indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti.

L'utente dovrà, pertanto, conferire l'apparecchiatura giunta a fine vita, agli idonei centri di raccolta differenziata dei rifiuti elettronici ed elettrotecnici, oppure riconsegnarla al rivenditore al momento dell'acquisto di una nuova apparecchiatura di tipo equivalente, in ragione di uno a uno.

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

Lo smaltimento abusivo del prodotto da parte dell'utente comporta l'applicazione delle sanzioni amministrative di cui al D.Lgs. n. 22/1997" (articolo 50 e seguenti del D.Lgs. n. 22/1997).



Atala S.p.A.

Via della Guerrina, 108 - 20052 Monza (MB) - Tel. +39 039 2045311 - Fax +39 039 2045300

[www.atala.it](http://www.atala.it) - e-mail: [info@atala.it](mailto:info@atala.it)