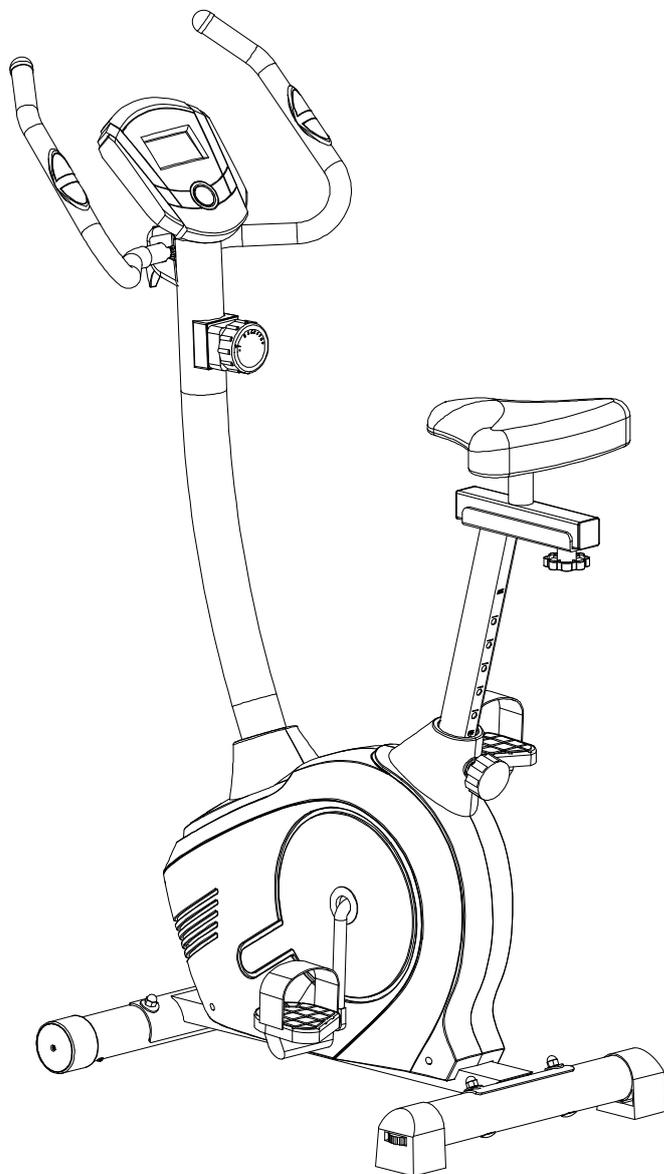


LUX



MANUALE DI ISTRUZIONI

ATTENZIONE: LE INFORMAZIONI RIPORTATE NEL SEGUENTE MANUALE DEVONO ESSERE LETTE ATTENTAMENTE PRIMA DELL'UTILIZZO E DEL MONTAGGIO DELL'ATTREZZO

INDICE

INDICAZIONI DI SICUREZZA	2
LISTA PARTI	3
LISTA BULLONERIA	4
ATTREZZI	4
VISTA ESPLOSA	5
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO	6
OPERATIVITA' COMPUTER	10
MANUTENZIONE	12
STRETCHING.....	13

INDICAZIONI DI SICUREZZA

1. Leggere accuratamente tutto il manuale prima di iniziare ad utilizzare l'attrezzo
2. Usare l'attrezzo solo come indicato nel manuale
3. Controllare che tutte le viti e i bulloni siano stretti correttamente prima di utilizzare l'attrezzo
4. Tenere le mani lontane dai meccanismi in movimento
5. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dalla portata dell'attrezzo. Non lasciare mai i bambini da soli con l'attrezzo.
6. Prima di iniziare l'allenamento effettuare il corretto riscaldamento (stretching)
7. Prima dell'allenamento controllare che tutte le parti dell'attrezzo siano correttamente assemblate
8. L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta
9. In caso di malessere, nausea, dolore al torace o altri sintomi anomali, smettere immediatamente l'allenamento e consultare subito un medico.
10. Posizionare l'attrezzo su una superficie pulita e piana. Non usare l'attrezzo vicino all'acqua o all'esterno.
11. Durante l'allenamento indossare sempre vestiti appropriati, che non si possano impigliare nell'attrezzo. Non utilizzare l'attrezzo scalzi, ma indossare sempre scarpe da ginnastica.
12. Tenere gli oggetti taglienti lontano dall'attrezzo.
13. Le persone disabili devono utilizzare l'attrezzo accompagnati da una persona qualificata o dal proprio medico
14. Non utilizzare mai l'attrezzo se questo non sta funzionando nella maniera corretta
15. In caso di rotture, contattare il nostro centro assistenza e riparare l'attrezzo solo con pezzi di ricambio originali.
16. pulire periodicamente l'attrezzo utilizzando un panno morbido e asciutto. Non utilizzare solventi o detersivi o liquidi per la pulizia.
17. Prima di iniziare ad assemblare l'attrezzo, aprire tutte le scatole e leggere il manuale delle istruzioni.
18. Non è un attrezzo ad uso terapeutico.

ATTENZIONE: prima di iniziare il programma di allenamento, consultare il proprio medico. E' particolarmente importante per gli utilizzatori con problemi di salute già esistenti.

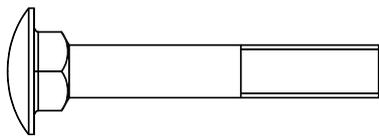
SERVIZIO ASSISTENZA: in caso di rotture, danneggiamenti o pezzi mancanti, vi preghiamo di contattare il nostro centro assistenza per l'invio dei ricambi originali. Nel frattempo l'attrezzo non deve essere utilizzato.

LISTA PARTI

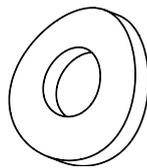
Nr.	Descrizione	Qtà	Nr.	Descrizione	Qtà
001	Telaio principale	1	030	Copri dado M8	4
002	Stabilizzatore anteriore	1	031	Volano Ø230x40xØ32	1
003	Stabilizzatore posteriore	1	032	Copri cuscinetto	2
004	Braccio reggi volano	1	033	Cuscinetto 6000ZZ	2
005	Reggi sella	1	034	Dado per cuscinetti I 15/16"	1
006	Tube reggi sella orizzontale	1	035	Dado per cuscinetti II 7/8"	1
007	Reggi manubrio	1	036	Rondella Ø24xØ40x3.0	1
008	Manubrio	1	037	Rondella Ø23xØ34.5x2.5	1
009	Braccio a U	2	038	Dado esagonale 7/8"	1
010	Rondella Ø16xØ8x1.5	6	039	Cinghia con pedivella Ø240J6	1
011	Bullone M8x85	1	040	Bullone M5X45	1
012	Piedini per stabilizzatore anteriore	2	041	Rondella curva grande Ø5	1
013	Piedini per stabilizzatore posteriore	2	042	Bullone M5X10	4
014	Rondella curva grande Ø8	8	043	Spugna copri manubrio Ø24xØ30x550	2
015	Manopola regolazione M8	1	044	Pedale sinistro YH-30X	1
016	Molla Ø6	2	045	Pedale destro YH-30X	1
017	Bullone M8x70	4	046	Tappi terminazione manubrio	2
018	Tappo terminazione reggi sella (□38)	2	047	Tappo di copertura	2
019	Bullone M8x15	4	048	Manopola tonda M16	1
020	Bullone M8x20	1	049	Sensore hand pulse con cavo L=750mm	2
021	Bullone M6x36	2	050	Sensore con cavo L=750mm	1
022	Blocca volano Ø10xØ35	1	051	Copri volano sinistro	1
023	Vite ST2.9x12	2	052	Copri volano destro	1
024	Vite ST4.2x20	6	053	Boccola sella	1
025	Vite ST4.2x25	7	054	Manopola controllo regolazione	1
026	Vite autofilettante ST4.2x25	4	055	Cavo di tensione L=1150mm	1
027	Dado in plastica M8	6	056	Copertura posteriore manubrio	1
028	Dado M6	2	057	Spaziatore (Ø12x20x1.5)	1
029	Dado esagonale M10	2	058	Copertura posteriore manubrio	1
Nr.	Descrizione	Qtà	Nr.	Descrizione	Qtà

059	Copertura posto sella	1	064	Manopola a T manubrio (M8x55)	1
060	Cinghia PJ360 J6	1	065	Rondella Ø12x Ø6x1.0	1
061	Sella DD-982AT	1	066	Bullone M6X10	1
062	Computer	1	067	Spina	1
063	Estensione cavo sensore (L=1000mm)				

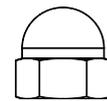
LISTA BULLONERIA



(17) Bullone
M8x70



(14) Rondella curva grande
Ø8

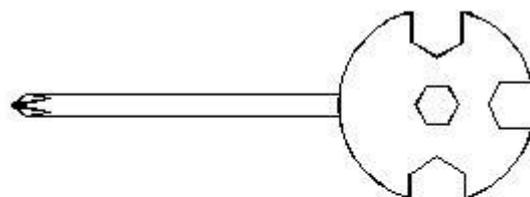


(30) Dado M8
4 Pz

ATTREZZI

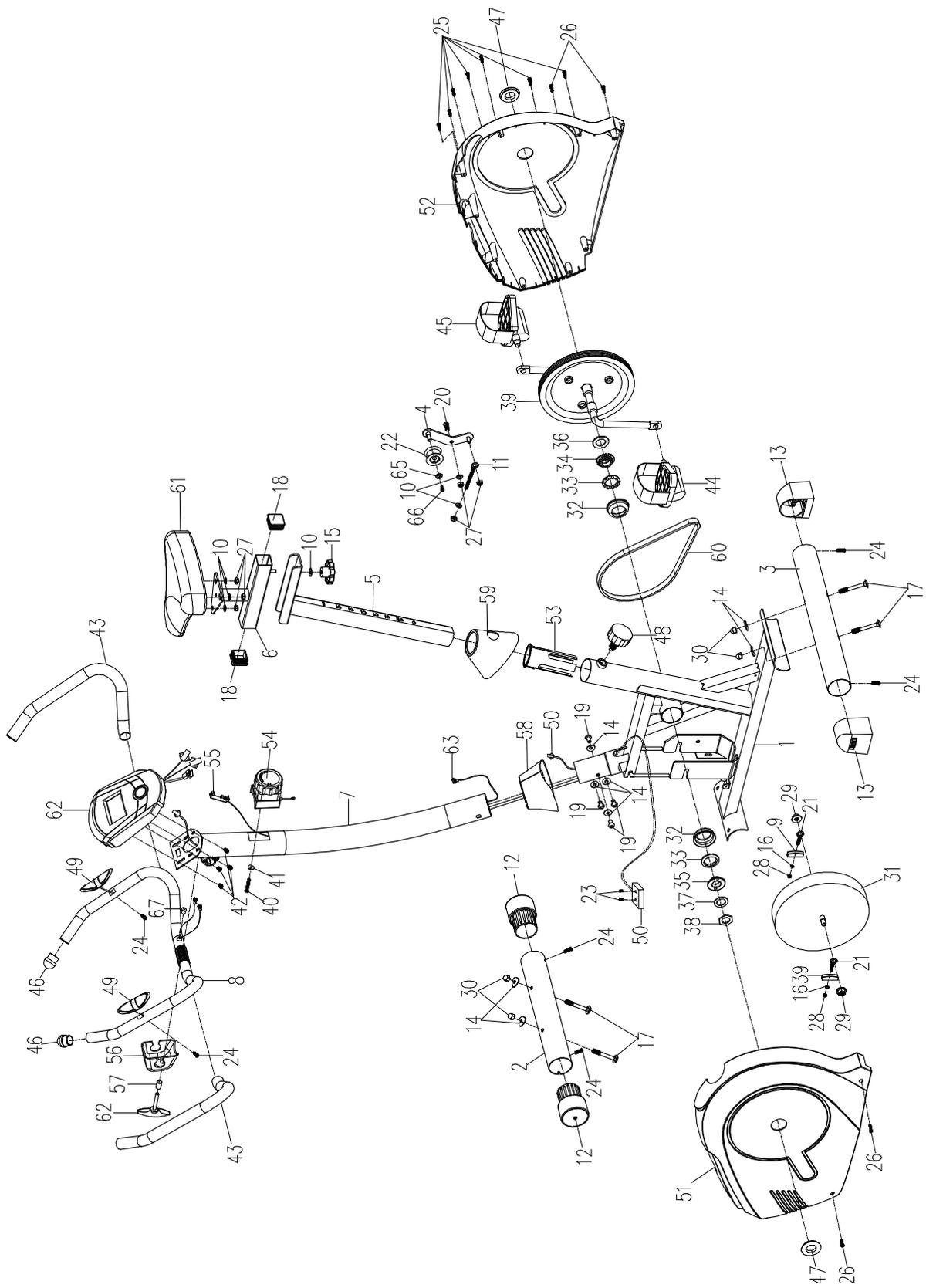


Allen Wrench S6
1 PC

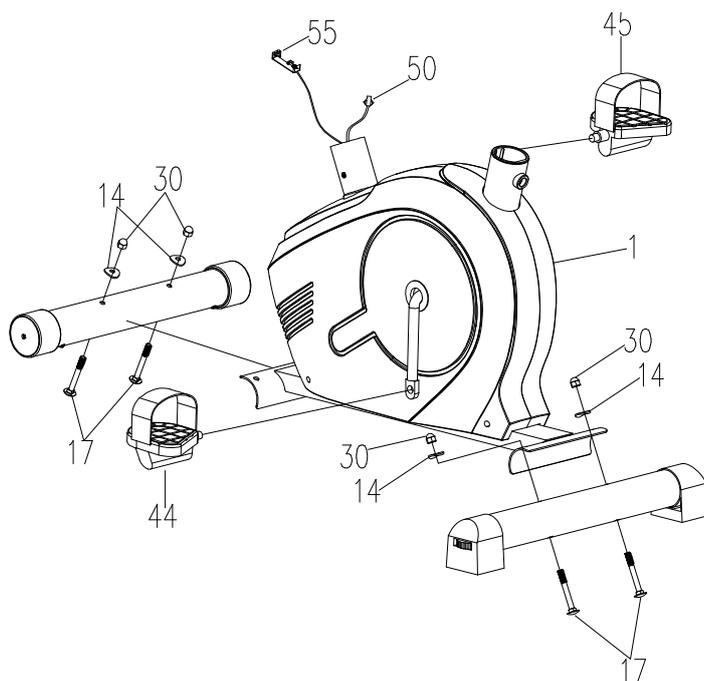


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15
1 PC

VISTA ESPLOSA



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



1. Montaggio stabilizzatore anteriore e posteriore

Posizionare lo stabilizzatore anteriore (2) sul davanti del telaio principale (1) e allineare i bulloni ai fori.

Attaccare lo stabilizzatore anteriore (2) sulla parte curva del telaio principale (1) con due bulloni M8x70 (17), due rondelle curve grandi Ø8 (14) e due copri dado M8 (30).

Posizionare lo stabilizzatore posteriore (2) sul retro del telaio principale (1) e allineare i bulloni ai fori.

Attaccare lo stabilizzatore posteriore (2) sulla parte curva del telaio principale (1) con due bulloni M8x70 (17), due rondelle curve grandi Ø8 (14) e due copri dado M8 (30).

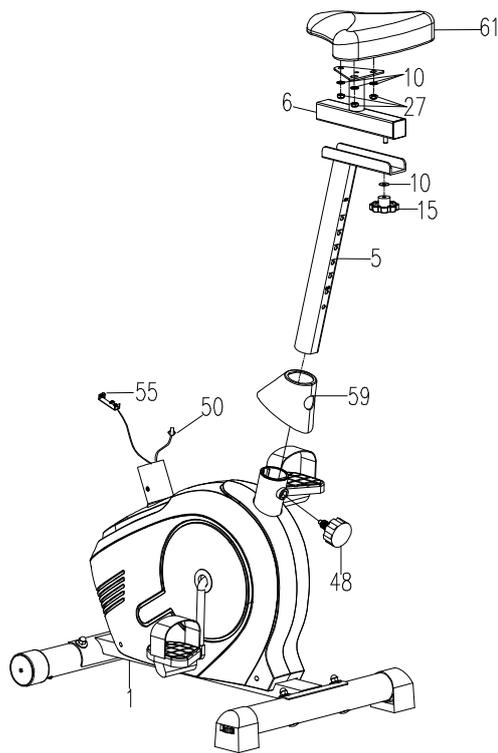
Montaggio dei pedali

Le pedivelle, i pedali, i perni dei pedali e la cinghietta dei pedali sono tutti contrassegnati dalle lettere "R" che sta per destro e "L" che sta per sinistro.

Inserire il perno del pedale destro (44) nell'apposito foro sulla pedivella (39). Girare il perno del pedale in senso orario per fissarlo.

Nota: NON GIRARE IL PEDALE NEL SENSO CONTRARIO ALTRIMENTI SI SPANA LA RIGRINATURA

Inserire il perno del pedale sinistro (45) nell'apposito foro sulla pedivella (39). Girare il perno del pedale in senso antiorario per fissarlo.



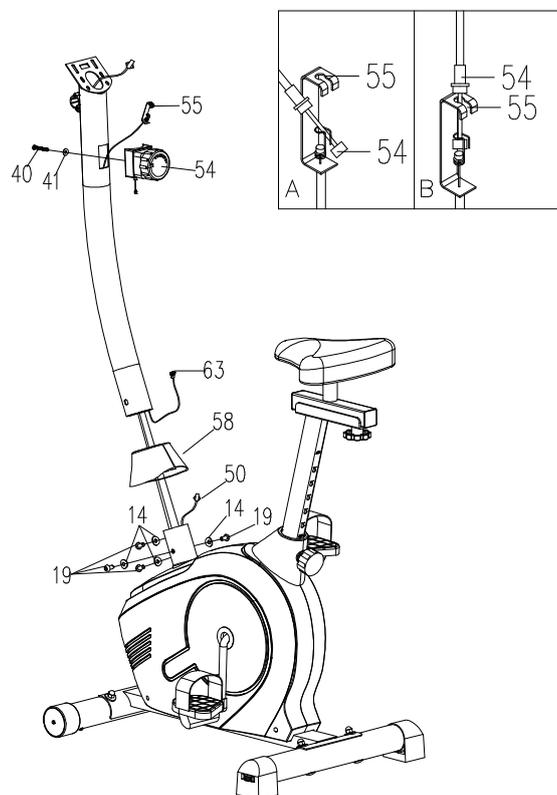
2. Montaggio della sella

Inserire la copertura posto sella (59) nel tubo del telaio principale (1). Inserire il tubo reggi sella (5) nella boccia della sella (53) e nel tubo del telaio principale (1), quindi attaccare la manopola di regolazione sella (48) al tubo del telaio principale (1) girandola in senso orario. Con la chiave multifunzione fornita all'interno della confezione, fermare il reggi sella (5) nella posizione desiderata.

Rimuovere i tre dadi in plastica M8 (27) e le tre rondelle Ø16xØ8x1.5 (10) da sotto la sella (61). I dadi e le rondelle vanno rimosse con la chiave multifunzione fornita all'interno della confezione.

Inserire i bulloni nella parte inferiore della sella (61) attraverso i fori posti nella parte superiore del tubo reggi sella orizzontale (6), attaccarli con 3 dadi in plastica M8 (27) e le rondelle Ø16xØ8x1.5 (10). Tirare bene i dadi e i bulloni con la chiave multifunzione fornita all'interno della confezione.

Inserire i bulloni nella parte inferiore del tubo reggi sella orizzontale (6) attraverso i fori posti nella parte superiore del reggi sella (5), chiudere con una rondella Ø10xØ20x2 (10) e la manopola di regolazione sella (15).



3. Montaggio reggi manubrio e regolazione sforzo

Rimuovere i quattro bulloni M8x15 (19) e le quattro rondelle Ø20xØ8x2.0 (14) dal telaio principale (1). Rimuovere i bulloni con la chiave inglese S6 fornita all'interno della confezione.

Inserire la copertura posteriore del manubrio (58) al reggi manubrio (7).

Inserire il cavo di tensione (55) attraverso il foro superiore del reggi manubrio (7) e tirare il cavo fuori dal foro quadrato del reggi manubrio (7).

Collegare il cavo sensore (50) dal telaio principale (1) all'estensione del cavo sensore (63) del reggi manubrio (7).

Inserire il reggi manubrio (7) nel tubo del telaio principale (1) ed assicurarli con i quattro bulloni M8x15 (19) e le quattro rondelle Ø20xØ8x2.0 (14) che avevate rimosso in precedenza. Tirare i bulloni con la chiave inglese S6 fornita all'interno della confezione.

Far scorrere la copertura posteriore del manubrio (58) sul reggi manubrio (7).

Rimuovere i bulloni M5x45 (40) e le rondelle Ø5 (41) dalla manopola di controllo regolazione (54). Rimuovere i bulloni con la chiave multifunzione fornita all'interno della confezione.

Mettere il cavo di resistenza della manopola (54) nel gancio a molla del cavo di tensione (55) come mostrato nel disegno A della figura 3. Tirare verso l'alto il cavo di resistenza della manopola di tensione (54) e farlo passare nello spazio del braccetto metallico del cavo di

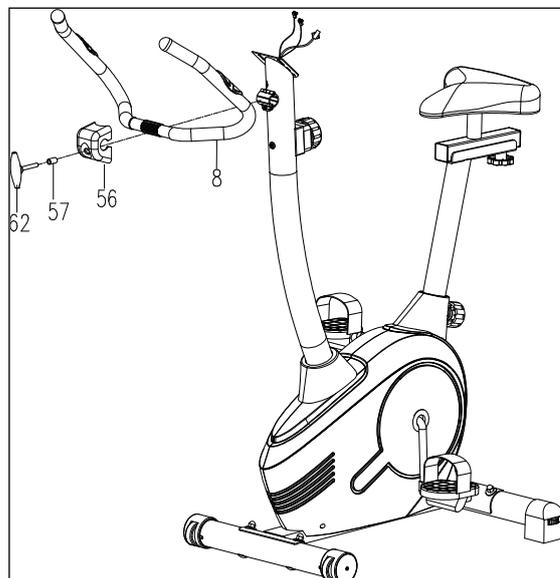
tensione (55) come mostrato nel disegno B della figura 3. Attaccare la manopola di controllo tensione (54) nel reggi manubrio (7) con il bullone M5x45 (40) e la rondella grande Ø5 (41) che avevate rimosso in precedenza. Tirare il bullone con la chiave multifunzione fornita all'interno della confezione.

4. Montaggio manubrio e computer

Inserire il cavo sensore Hand Pulse (49) nel foro posto nel reggi manubrio (7) ed estrarlo dalla sommità del reggi manubrio (7). Posizionare il manubrio (8) attraverso il morsetto del reggi manubrio (7) con i sensori hand pulse in direzione della sella.

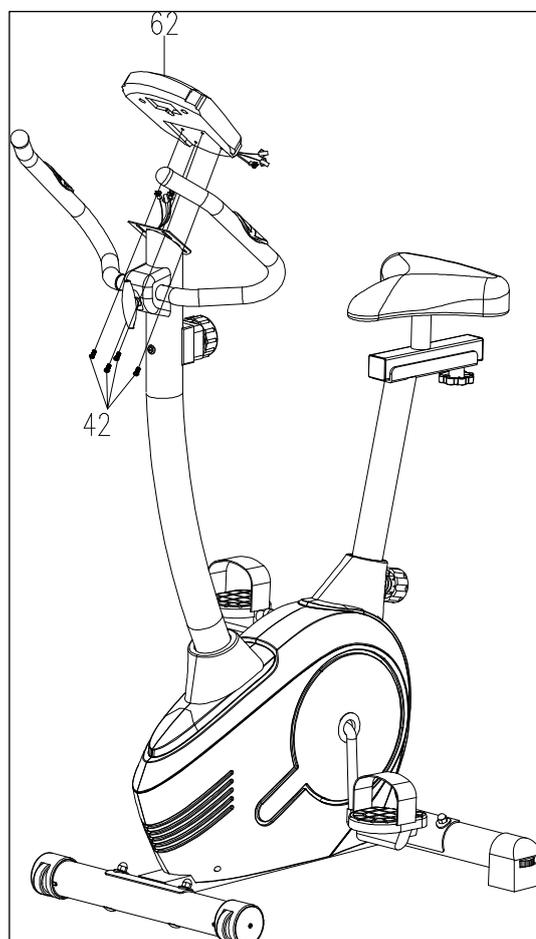
Sistemare il manubrio (8) nella posizione desiderata e fermarlo con la copertura posteriore del manubrio (56), con lo spaziatore Ø12x20x1.5 (57) e la manopola a T del manubrio (64). Tirare la manopola a T del manubrio (64) dopo averlo regolato.

NOTA: la manopola a T del manubrio deve essere tirata bene prima di utilizzare l'attrezzo



5. Installazione Computer

Rimuovere i quattro bulloni M5x10 (42) dal computer (62). Rimuovere i bulloni con la chiave multifunzione fornita all'interno della confezione. Collegare il cavo sensore Hand Pulse (49) e l'estensione del cavo sensore (63) ai cavi che escono dal computer (62). Piegarli nel reggi manubrio (7). Attaccare il computer (62) sulla sommità del reggi manubrio (7) con i quattro bulloni M5x10 (42) che avete rimosso in precedenza. Tirare i bulloni con la chiave multifunzione fornita all'interno della confezione.



FUNZIONI COMPUTER

SPECIFICHE:

TIME (TEMPO)-----	0:00-99:59 MIN: SEC
SPEED (VELOCITA')-----	0.0-999.9 KM/H
DIST (DISTANZA) -----	0.0-999.9 KM
CAL (CALORIE) -----	0.0-999.9 KCAL
ODO (CONTACHILOMETRI)-----	0.0-9999 KM
♥ (PULSAZIONI) -----	40-240 BATTITO/MIN



FUNZIONI TASTI:

MODE: Premere e rilasciare per selezionare le accedere alle varie funzioni. Tenere premuto per tre secondi per riportare tutte le funzioni a zero (tranne la funzione ODO contachilometri).

SET: premere per entrare nelle varie funzioni durante l'esercizio o per selezionare i valori preimpostati.

RESET: premere per azzerare i valori delle funzioni durante l'esercizio. Tenere premuto per tre secondi per riportare tutte le funzioni a zero (tranne la funzione ODO contachilometri).

FUNZIONI COMPUTER:

AUTO ON/OFF e AUTO START/STOP: Il computer si spegne automaticamente quando non riceve alcun segnale per più di 256 secondi. Il computer si accende automaticamente premendo un qualsiasi pulsante.

1.SCAN: Premere il tasto MODE fino a quando non compare la scritta SCAN, il monitor visualizzerà le seguenti funzioni passando da una all'altra: tempo, velocità, distanza e calorie, ogni funzione verrà visualizzata per 4 secondi.

TIME (TEMPO): Mostra il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento espresso in minuti e secondi. All'inizio dell'allenamento, il tempo inizierà ad essere contato da 0:00 a 99:59 minuti con un incremento di 1 secondo. Ad attrezzo fermo prima di iniziare l'allenamento, potete anche preselezionare un obiettivo di tempo. Per impostare l'obiettivo di tempo, premere il tasto MODE fino a quando non apparirà TIME sullo schermo. Premere il tasto SET e TIME inizierà a lampeggiare.

Premere il tasto SET per cambiare l'obiettivo di tempo; ogni volta che il tasto SET viene premuto, l'obiettivo di tempo viene cambiato di 1 minuto. Premere il tasto RESET per riportare il valore a zero. Il range dell'obiettivo da impostare va da 00:00 a 99:00 minuti. Una volta selezionato l'obiettivo di tempo e iniziato l'allenamento, il tempo verrà visualizzato con un conto alla rovescia dall'obiettivo selezionato fino a 0:00. Quando l'obiettivo raggiunge il valore 0:00, il tempo verrà contato normalmente da 0:00 in su e il computer emetterà un segnale sonoro per ricordarvi che avete raggiunto l'obiettivo.

SPEED: (VELOCITA'), mostra il valore della velocità durante l'allenamento in KM/MIGLIA per ora da 0.0 a 999.9.

DIST (DISTANZA): Mostra la distanza percorsa durante l'allenamento. Quando si comincia

l'allenamento, la distanza viene contata partendo da 0.0 fino a 999.9 km con un incremento di 0.1km. Ad attrezzo fermo prima di iniziare l'allenamento, potete anche preselezionare un obiettivo di distanza. Per impostare l'obiettivo di distanza, premere il tasto MODE fino a quando non apparirà DIST sullo schermo. Premere il tasto SET e DIST inizierà a lampeggiare. Premere il tasto SET per cambiare l'obiettivo di distanza; ogni volta che il tasto SET viene premuto, l'obiettivo di distanza viene cambiato di 1.0 km. Premere il tasto RESET per riportare il valore a zero. Il range dell'obiettivo da impostare va da 0.0 a 999.0 km. Una volta selezionato l'obiettivo di distanza e iniziato l'allenamento, la distanza verrà visualizzata con un conto alla rovescia dall'obiettivo selezionato fino a 0.0. Quando l'obiettivo raggiunge il valore 0.0, la distanza verrà calcolata normalmente da 0.0 in su e il computer emetterà un segnale sonoro per ricordarvi che avete raggiunto l'obiettivo.

CAL (CALORIES): Mostra le calorie consumate durante l'allenamento. Quando si inizia l'allenamento le calorie vengono calcolate partendo da 0.0 fino a 999.9 calorie. Ad attrezzo fermo prima di iniziare l'allenamento, potete anche preselezionare un obiettivo di calorie. Per impostare l'obiettivo di calorie, premere il tasto MODE fino a quando non apparirà CAL sullo schermo. Premere il tasto SET e CAL inizierà a lampeggiare. Premere il tasto SET per cambiare l'obiettivo di calorie; ogni volta che il tasto SET viene premuto, l'obiettivo di calorie viene cambiato di 1.0 calorie. Premere il tasto RESET per riportare il valore a zero. Il range dell'obiettivo da impostare va da 0.0 a 999.0 calorie. Una volta selezionato l'obiettivo di calorie e iniziato l'allenamento, le calorie verranno visualizzate con un conto alla rovescia dall'obiettivo selezionato fino a 0.0. Quando l'obiettivo raggiunge il valore 0.0, le calorie verranno calcolate normalmente da 0.0 in su e il computer emetterà un segnale sonoro per ricordarvi che avete raggiunto l'obiettivo.

(Il dato CALORIA è un riferimento da utilizzare durante l'allenamento, questa rilevazione non è così precisa da essere usata con scope medici).

ODO (ODOMETER): Conteggio totale della distanza totale percorsa dall'installazione delle batterie.

Il valore ODO non può essere resettato tenendo premuto il tasto MODE o RESET per 3 secondi. Solamente togliendo le batterie il valore ODO tornerà a zero.

♥ **(PULSAZIONI CARDIACHE):** Mostra il battito cardiaco al minuto. Per visualizzare questo valore, selezionare la modalità heart rate e posizionare le mani sui rilevatori di battito cardiaco. Il simbolo del cuore inizierà a lampeggiare quando il battito viene rilevato. Il valore viene mostrato circa dopo 5 secondi che è apparsa l'icona del cuore. Se dopo 60 secondi non compare nulla significa che le mani non sono posizionate in modo corretto. In questo caso ripetere l'operazione dall'inizio posizionando le mani con maggior cura.

MANUTENZIONE

Pulizia

Il montante dell'attrezzo può essere pulito con un panno morbido e con un detergente leggero. Non utilizzare spugne abrasive o detersivi con solventi sulle parti in plastica. Rimuovere i residui di sudore dopo aver effettuato l'allenamento. Non pulire il computer con detersivi, solo con un panno morbido, altrimenti c'è il rischio che il computer vada in corto circuito.

Tenere l'attrezzo lontano dalla luce diretta del sole per prevenire danni allo schermo del computer.

Ogni settimana controllare che le viti e i bulloni dei pedali e del manubrio siano stretti bene e non siano allentati.

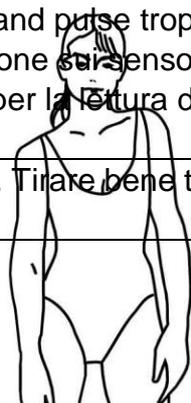
Riporre l'attrezzo

Riporre l'attrezzo in un luogo pulito e secco e fuori dalla portata dei bambini.

RISOLUZIONE PROBLEMI

STRETCHING ROUTINE

Riscaldamento e raffreddamento:

PROBLEMA	SOLUZIONE
<p>Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero attrezzo lavora durante l'uso.</p> <p>Praticare l'attrezzo una volta a settimana, meglio se due volte a settimana, meglio se tre volte a settimana. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.</p>	<p>Sistemare i piedini di livellamento base posteriori fino a portare l'attrezzo in piano.</p>
<p>Il riscaldamento è importantissimo per scaldare i muscoli, il cuore e aprire i polmoni. Così come il raffreddamento per evitare dolori muscolari o strappi. Seguire i seguenti esercizi:</p> <p>Toccare dita piedi: Il monitor del computer non mostra nessuna informazione.</p> <p>Inclinarsi lentamente in avanti fino a raggiungere le dita dei piedi e contare fino a 15.</p>	<p>1. Rimuovere il computer e verificare che i cavi che escono dalla console del computer siano collegati correttamente ai cavi che escono dal reggi manubrio.</p> <p>2. Controllare che le batterie siano posizionate correttamente e che le molle siano in contatto con le batterie.</p> <p>3. Controllare che le batterie non siano terminate ed eventualmente sostituirle con delle nuove.</p> 
<p>La rilevazione cardiaca è errata oppure non viene rilevato il battito cardiaco</p> <p>Alzare le spalle:</p> <p>Alzare prima una spalla poi l'altra fino all'orecchio.</p>	<p>1. Assicurarsi che i cavi sensori siano correttamente collegati.</p> <p>2. Affinché la lettura del battito sia precisa, appoggiare entrambe le mani sui sensori hand pulse.</p> <p>3. Non stringere i sensori hand pulse troppo forte. Una leggera pressione sui sensori hand pulse è sufficiente per la lettura del battito cardiaco.</p> 
<p>L'attrezzo fa rumori strani durante l'utilizzo</p>	<p>I bulloni e le viti sono allentati. Tirare bene tutte le viti e i bulloni.</p>



STRETCHING ROUTINE

Stretch tendine:

Sedersi allungare una gamba in avanti e piegare l'altra come da disegno. Prendere le dita dei piedi con la mano corrispondente e contare fino a 15. fare lo stesso con l'altra gamba.

