

ELLYPSIS SX 1



FINNLO
finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3209
ID: 110121

Indice

1. CONSIGLI DI SICUREZZA
2. GENERALITÀ
 - 2.1 Imballaggio
 - 2.2 Rottamazione
3. ASSEMBLAGGIO
 - 3.1 Lista di verifica
 - 3.2 Tappe per l'assemblaggio
 - 3.3 Regolazione pedana
 - 3.4 Regolazione manubrio
 - 3.5 Regolazione livello
4. CURE E MANUTENZIONI
5. QUADRO DI COMANDO
 - 5.1-Tasti**
 - 5.2 Schermo**
 - 5.2.1 Osservazioni rispetto alle funzioni individuali
 - 5.2.2 Spiegazione
 - 5.3 Funzioni del quadro di comando**
 - 5.3.1 Avvio rapido
 - 5.4 Allenamento in modo Utilizzatore**
 - 5.4.1 Scelta dell'utilizzatore
 - 5.4.2 Modo Watt
 - 5.4.3 HRC
 - 5.4.4 PROGRAM
 - 5.4.5 MANUAL
 - 5.5 Diagnosi e riparazioni
6. DETTAGLI TECNICI
7. ALLENAMENTO MANUALE
 - 7.1 Frequenza degli allenamenti
 - 7.2 Intensità di allenamento
 - 7.3 Allenamento basato sul ritmo cardiaco
 - 7.4 Controllo dell'allenamento
 - 7.5 Durata degli allenamenti
8. Schema dettagliato della bici ellittica
9. GARANZIA

Lista dei pezzi disponibile sulle istruzioni originali

Per maggiori informazioni sul montaggio, gli esercizi o altro, si ringrazia di leggere le istruzioni originali disponibili sul sito ufficiale del marchio.

1.Consigli di sicurezza

Importante!

Questa bicicletta da casa è un'apparacchiatura di classe HA, in conformità alla norma EN 957-1/5.

Peso massimo sopportabile: 150 kg.

Utilizzare questa bicicletta ellittica soltanto nell'ambito dell'uso per il quale è stata ideata!

Qualunque altro uso dell'articolo è proibito e può essere pericoloso.

L'importatore non può essere ritenuto come responsabile dei danni o delle ferite causate da un uso non idoneo dell'apparecchiatura.

Detta apparecchiatura è stata fabbricata secondo le ultime conoscenze nel campo della tecnica di sicurezza.

Qualsiasi elemento potendo essere fonte di pericolo e/o provocare ferite è stato rimosso per quanto possibile.

Per evitare qualsiasi ferita e/o incidente, si prega di leggere e seguire le regole elementari seguenti:

1. Non lasciare bambini giocare con o accanto all'apparecchiatura.
2. Controllare regolarmente che viti, dadi, manopole e pedale siano perfettamente fissati.
3. Sostituire con celerità tutte le parti difettose e non utilizzare l'apparecchio fino a che quest'ultimo non sia aggiustato. Controllare qualunque eventuale usura del materiale!
4. Evitare le temperature elevate, l'umidità e gli schizzi d'acqua.
5. Leggere attentamente le istruzioni d'uso, prima di iniziare a utilizzare l'apparecchiatura.
6. L'apparecchiatura richiede tutto intorno, uno spazio libero sufficiente (almeno 1,5 m).
7. Impostare l'apparecchiatura sopra una superficie dura e piatta.
8. Non praticare esercizi subito prima o subito dopo i pasti.
9. Prima di cominciare qualunque attività di fitness, farsi esaminare da un Medico.
10. Il livello di sicurezza dell'apparecchiatura può essere unicamente garantito se si controllano regolarmente i pezzi suscettibili di usura. Questi ultimi sono indicati con un * sulla lista dei pezzi.

11. Il materiale per allenamento non deve mai essere utilizzato come un giocattolo.
12. Poggiare i piedi soltanto sui posti previsti per questo.
13. Mai indossare vestiti larghi, indossare vestiti adatti, come per esempio una tuta da ginnastica.
14. Portare delle scarpe, mai fare esercizi a piedi nudi.
15. Accertarsi che nessuno si trovi accanto all'apparecchio, perché potrebbe essere ferito dalle parti in movimento.
16. Non è concesso di piazzare il presente prodotto in stanze con un livello elevato di umidità (sala da bagno), o in un balcone.
17. Per qualsiasi uso di medicinali, si prega di chiedere in anticipo un consulto al medico curante.

2.Generalità

Detta apparecchiatura è ideata per un uso fuori casa. Risponde alle esigenze della norma DIN EN 957-1/5 della classe HA. Un uso non conforme alle presenti istruzioni (per esempio un allenamento eccessivo, regolazione non idonea, ecc.) può provocare rischi per la salute.

Previo qualsiasi programma di allenamento, è fortemente consigliato di farsi sottoporre a un esame medico completo, per escludere qualsiasi rischio potendo esistere per la propria salute.

2.1 Imballaggio

L'imballaggio è fatto con materiali riciclabili che rispettano l'ambiente:

- Imballaggio esterno in cartone;
- I pezzi premodellati sono fatti con polistirene (PS) cellulare senza HCFC ;
- Naili e i sacchetti sono in polietilene (PE);
- Le laniere per l'imballaggio sono in polipropilene.

2.2 Rottamazione



In fin di vita, detto prodotto non va buttato nella spazzatura, ma dovrà essere depositato in un centro di riciclaggio per rifiuti elettrici ed elettronici. I materiali di questo apparecchio sono riciclabili. Consegnando apparecchiature usate al riciclaggio, si contribuisce a proteggere l'ambiente.

Si prega di prendere contatto con il proprio Comune per conoscere il centro di riciclaggio il più vicino.

3.Assemblaggio

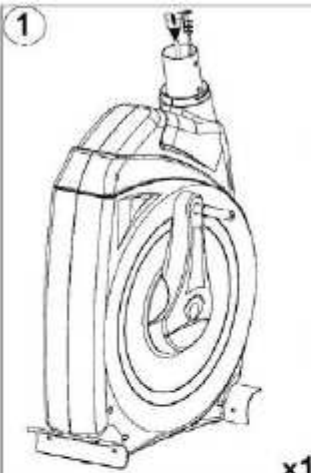
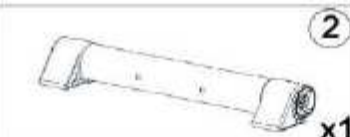
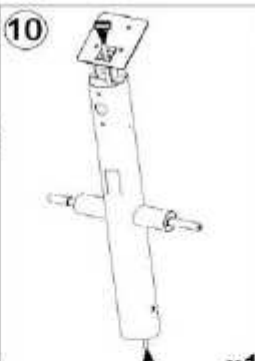
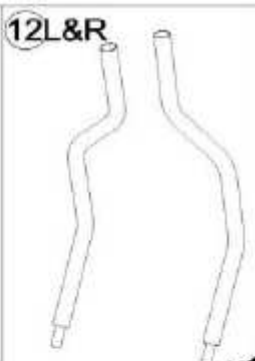




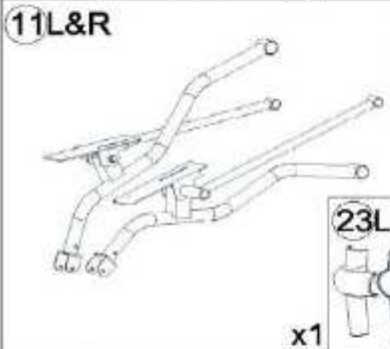

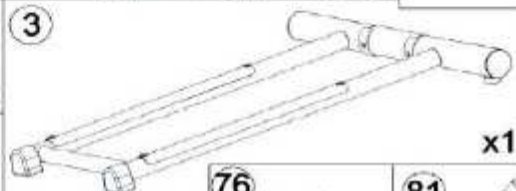

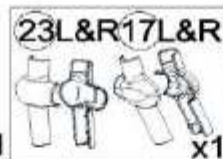


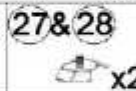
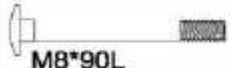
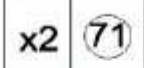


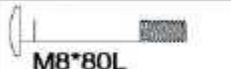


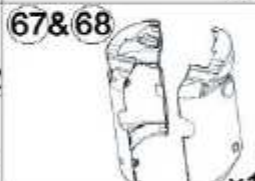





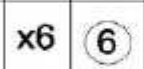


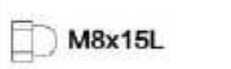
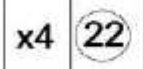



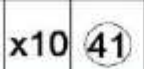
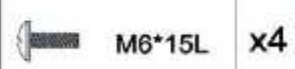




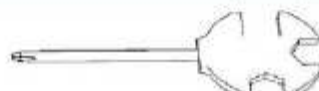
Per facilitare al massimo l'assemblaggio dell'apparecchio, abbiamo già messo insieme i pezzi i più importanti.

Prima di montare la propria apparecchiatura, si ringrazia di leggere con attenzione le istruzioni e dopo di procedere passo per passo, come viene specificato nella presente istruzione.

Il contenuto dell'imballaggio

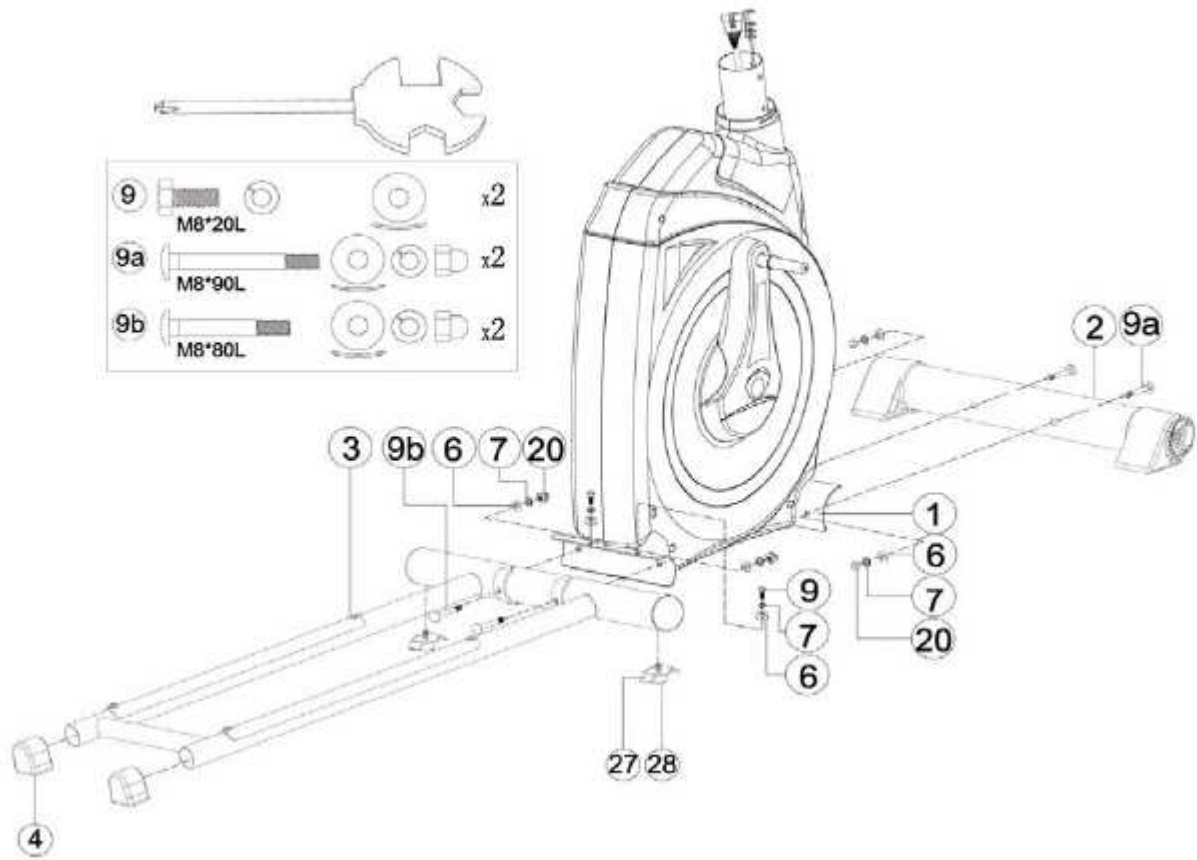
- Disimballare tutto, pezzo dopo pezzo, e sistemare tutti i pezzi uno accanto all'altro per terra.
- Disimballare la struttura principale, appoggiandola per terra, dove dovrà essere predisposta una protezione, perché senza i piedi quest'ultima potrebbe danneggiare/rigare il pavimento. Proteggere il pavimento con un elemento piatto e non troppo spesso per mantenere la stabilità della struttura.
- Accertarsi di avere abbastanza spazio intorno all'apparecchiatura (almeno 1,5 m) prima di montare il tutto.

3.1 Lista di verifica

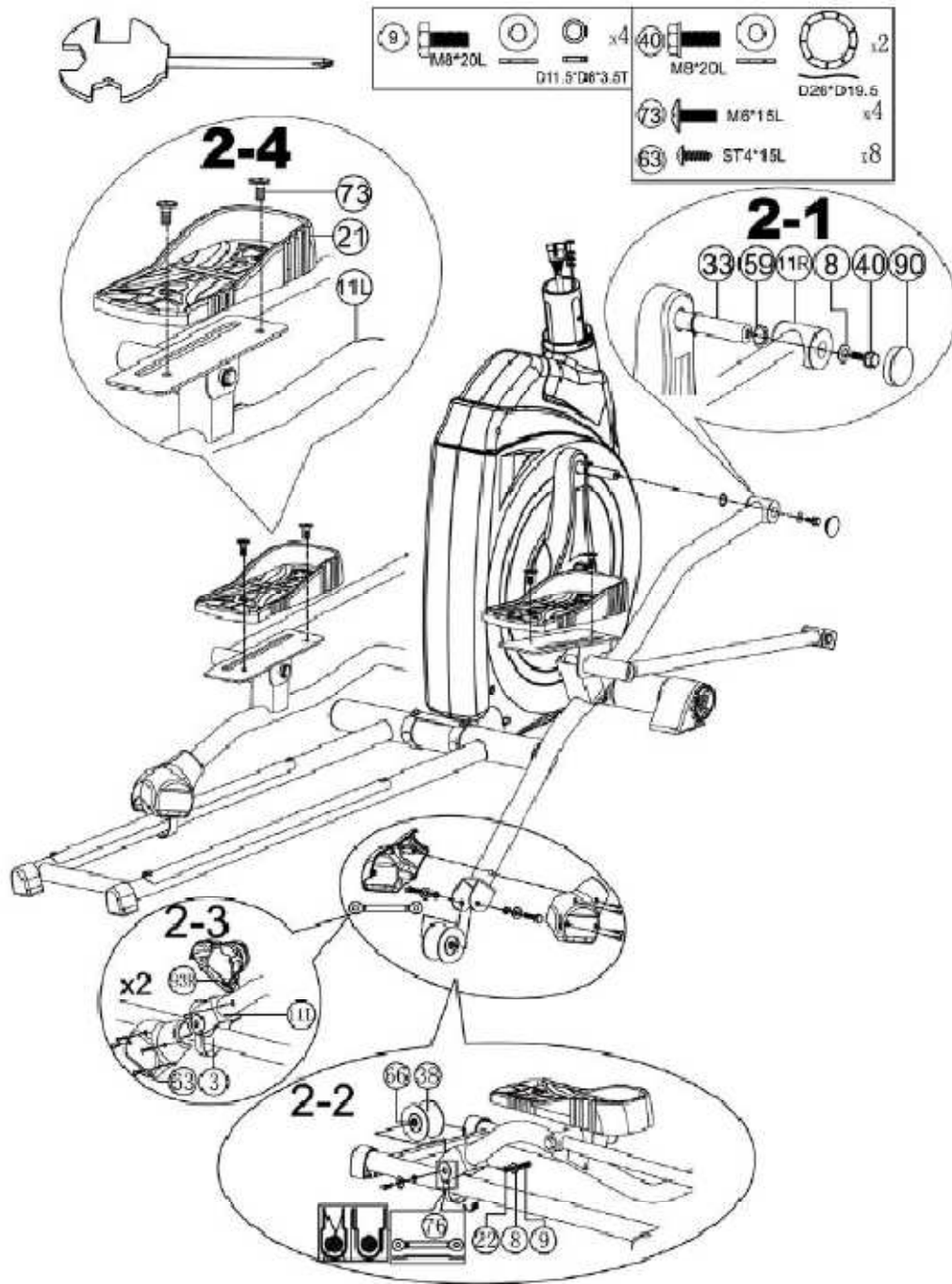
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			x2

3.2 Tappe per l'assemblaggio

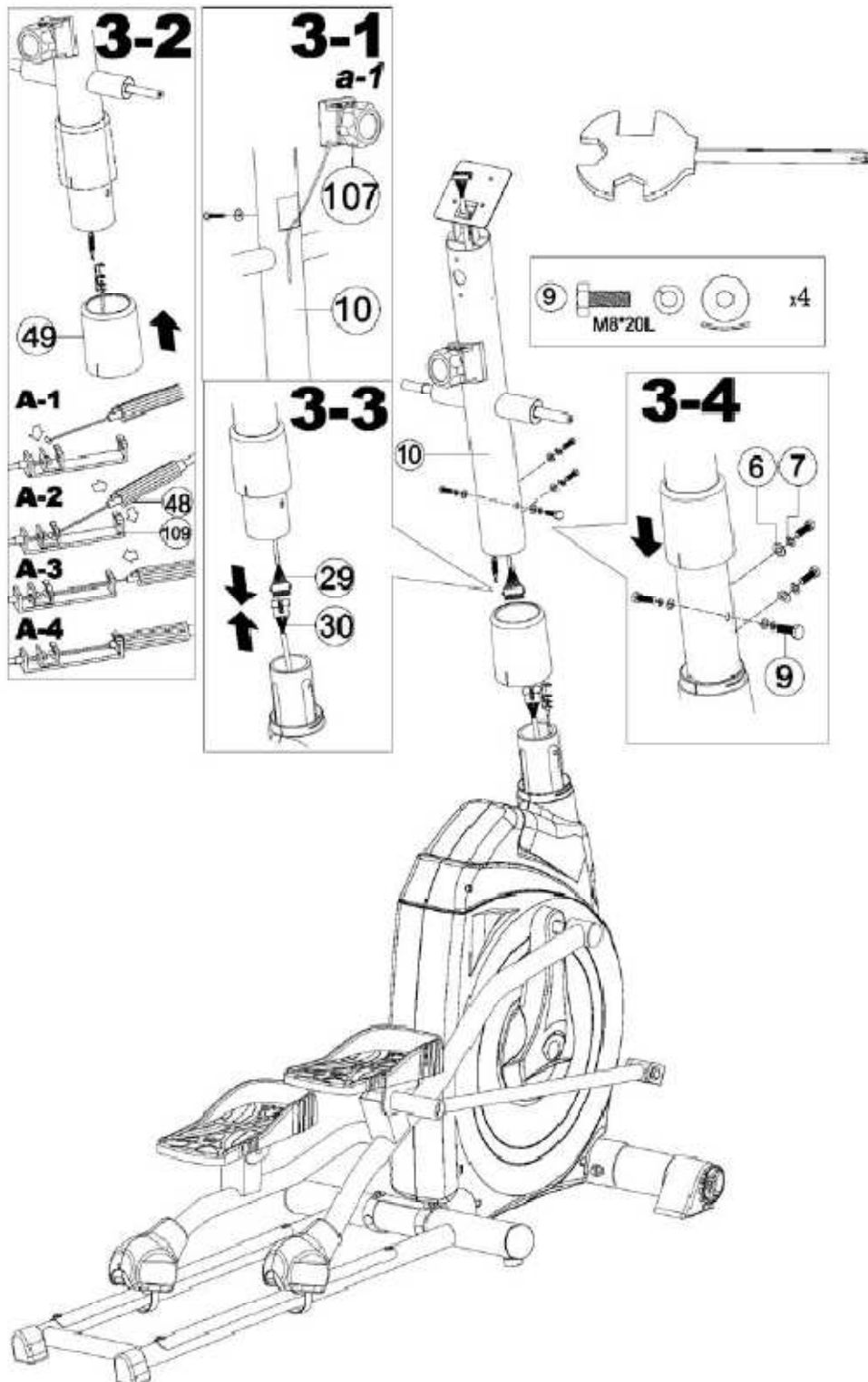
Tappa numero UNO



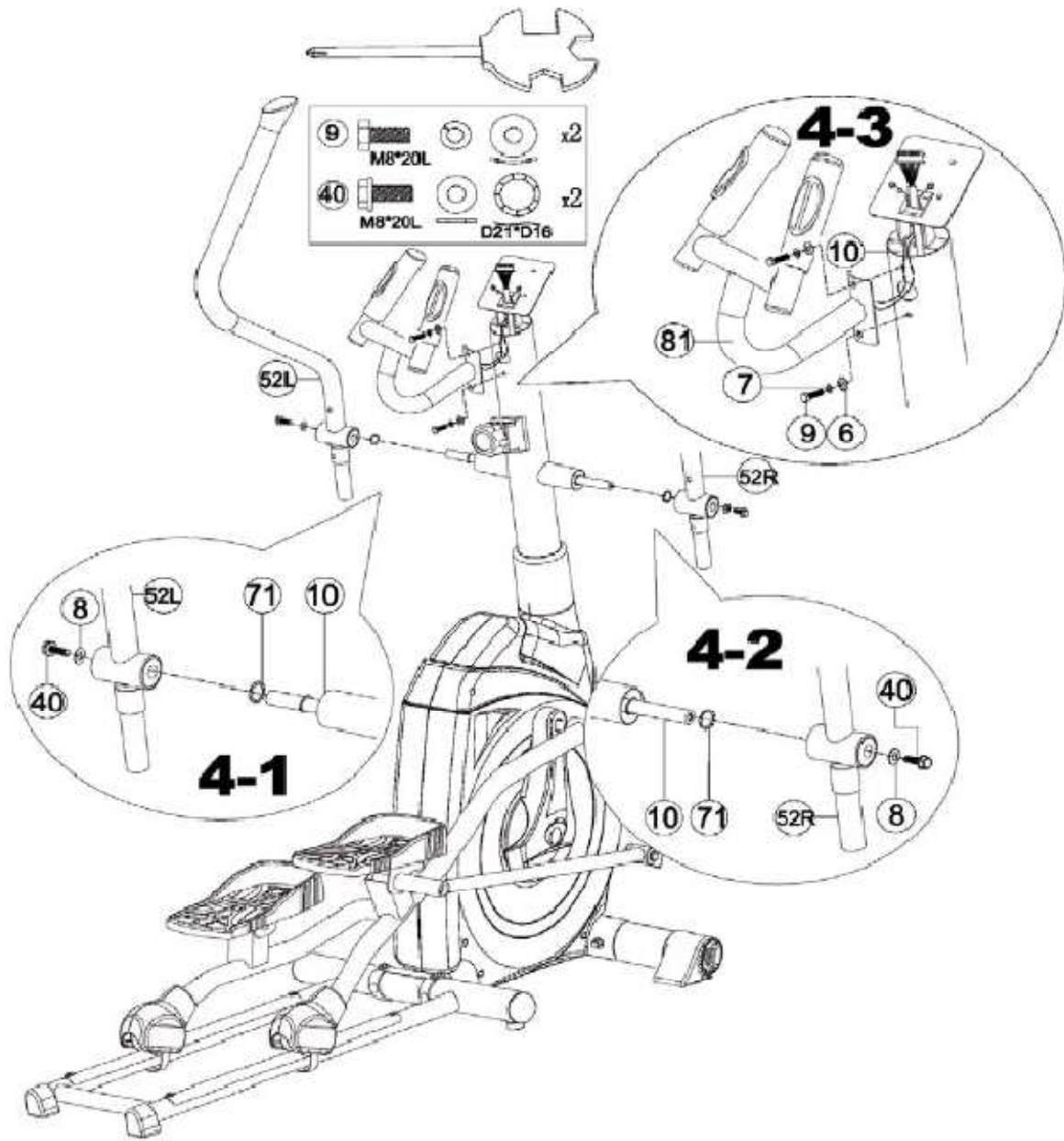
Passo numero DUE



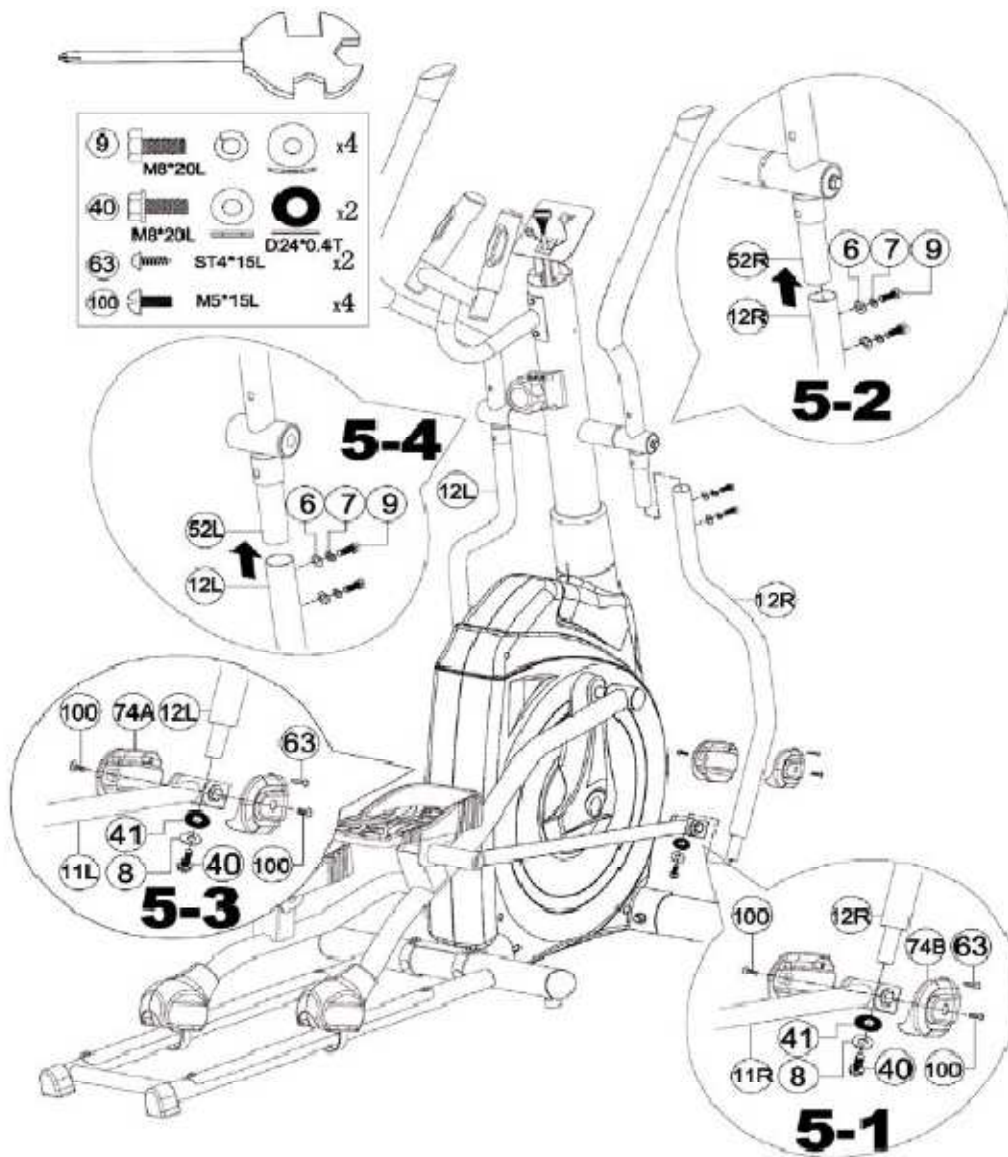
Passo numero TRE



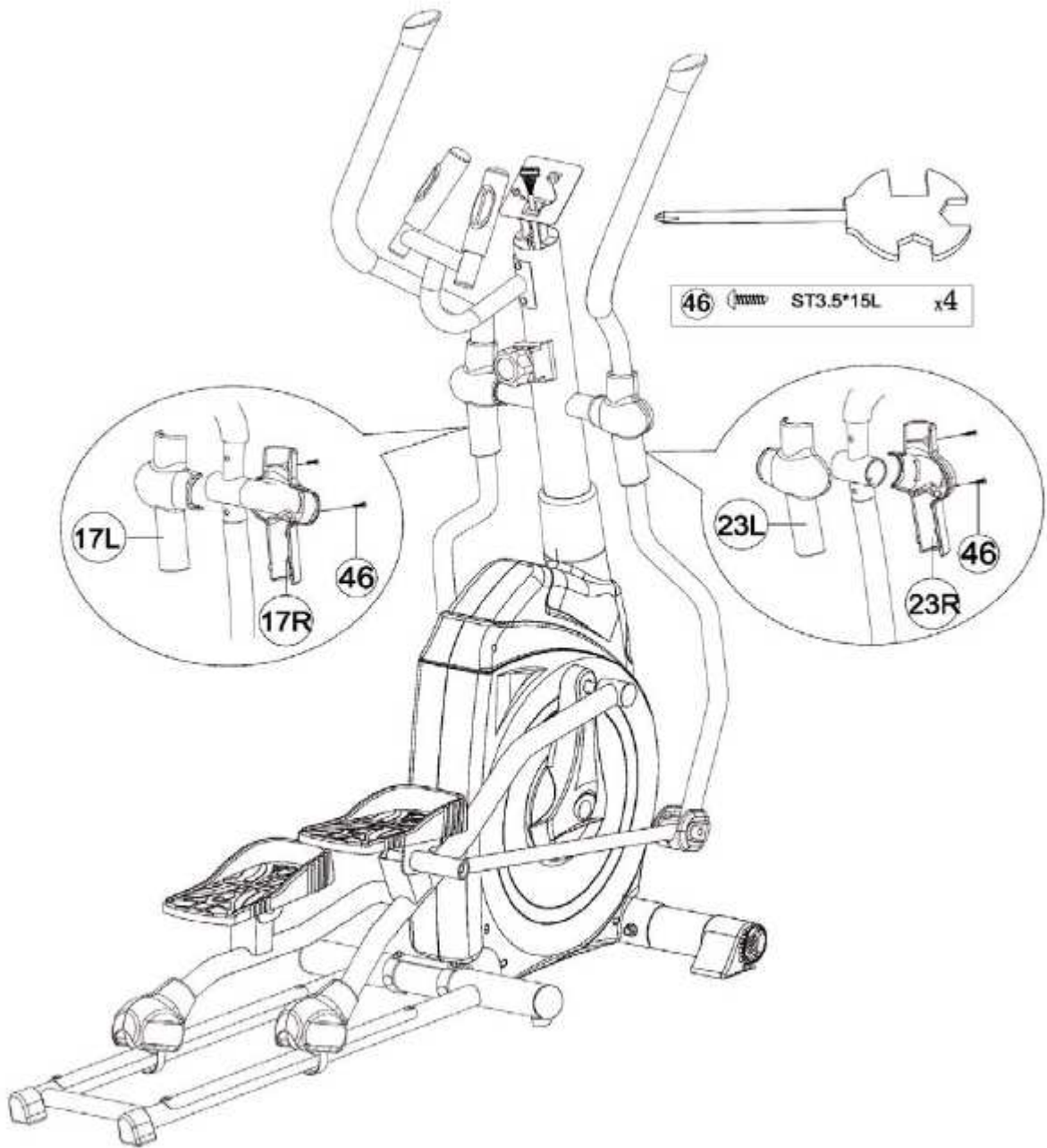
Passo numero QUATTRO



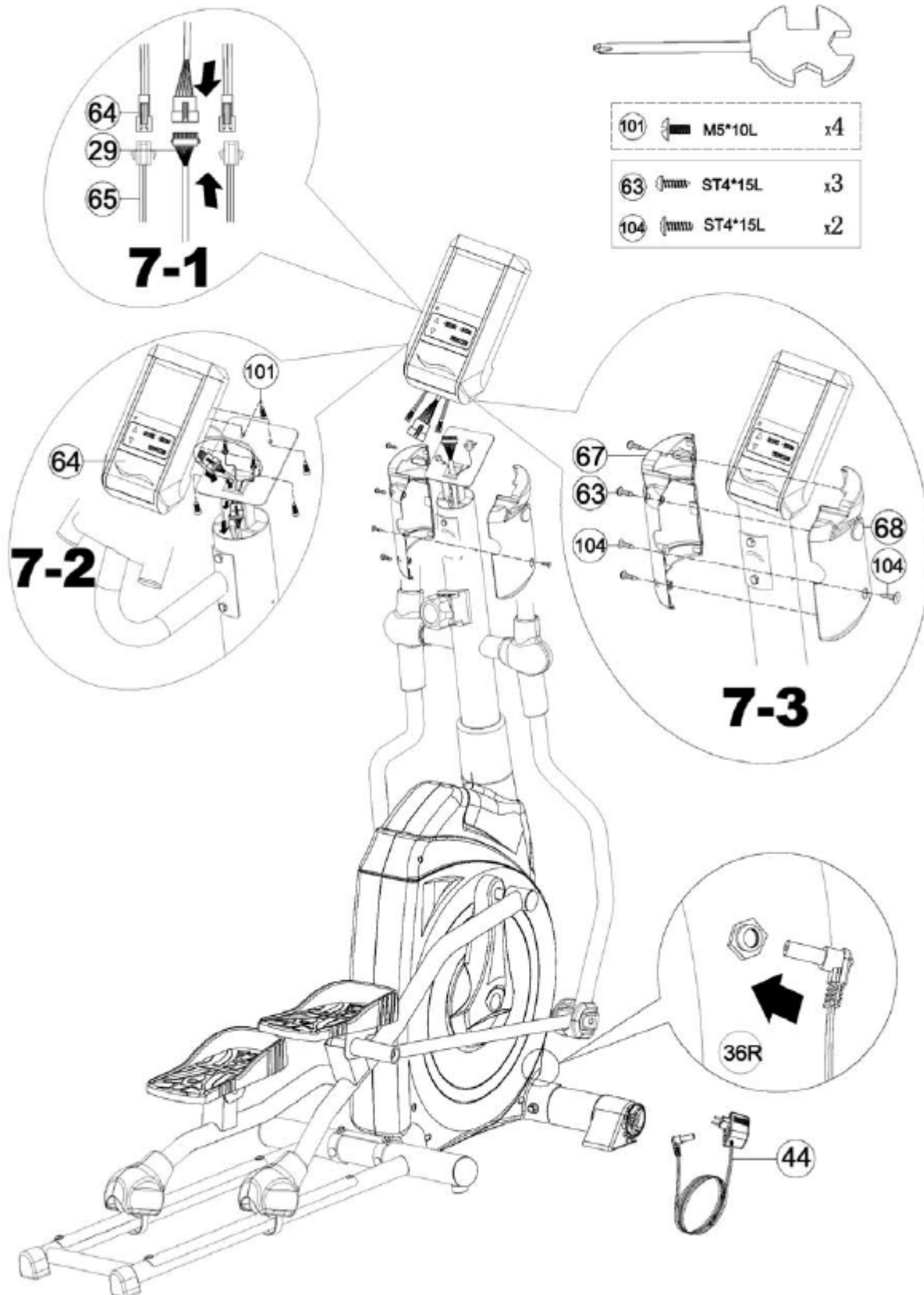
Passo numero CINQUE



Passo numero SEI



Tappa numero SETTE



4.Cure e manutenzioni

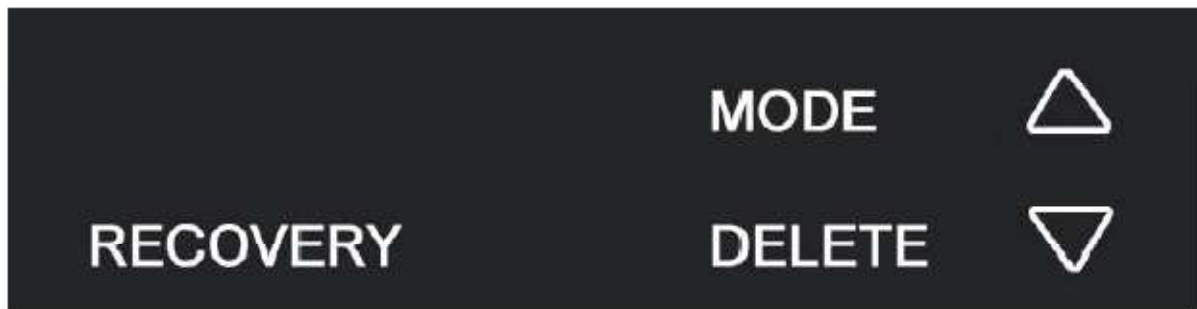
Manutenzione

- Di principio, l'apparecchiatura non necessita nessuna manutenzione.
- Controllare regolarmente tutte le parti dell'apparecchiatura e accertarsi che tutte le viti siano ben fissate.
- Sostituire in modo celere tutti i pezzi difettosi per mezzo del nostro servizio clientela. L'apparecchio non deve essere utilizzato prima di essere riparato.

Cure

- Per pulire l'apparecchiatura, usare solo strofinaci umidi senza prodotti aggressivi. Accertarsi che nessuna umidità penetri all'interno del quadro di comando.
- Gli elementi (manubrio, pedali) che sono a contatto con il sudore devono essere puliti solo con uno strofinaccio umido.

5. Quadro di comando



5.1-Tasti

RECOVERY

La misura del polso di ricupero con l'indicazione di un punteggio fitness che va da UNO a SEI.

DELETE

Premendo velocemente detto tasto azzerà il dato inserito o,
Premendo velocemente detto tasto nel Modo TRIP permette di scegliere il menù (WATT, HRC, PROGRAM, MANUAL, e INDIVIDUAL).
Premendo più a lungo (+ di 2 secondi) concede di tornare nel menù rotante.

MODE

Permette di confermare la funzione attiva e di passare alla seguente.

5.2 Schermo

RPM: Rotazione delle Pedali al Minuto, (15-200)



SPEED: Schermo indicando la velocità (Speed) (0-99.9 km/h). Si tratta di valori teorici, che non possono essere paragonati con un allenamento con una vera bici.



DISTANZA: Registra la distanza con intervalli di 0,01 km (0 – 999.9). Quest'ultima è calcolata in base alla velocità. Si tratta dunque di un valore in teoria.



TIME: Durata di allenamento (da 00 : 00 a 99 : 00 minuti)



WATT: Riporta la resistenza in Watt



In RPM indipendente: Dà il valore attuale in watt registrata.

In RPM dipendente: Dà il valore attuale in watt in base al RPM e al livello di resistenza.

KCAL: CALORIE: Consumo approssimativo personale delle calorie (0-995 kcal)

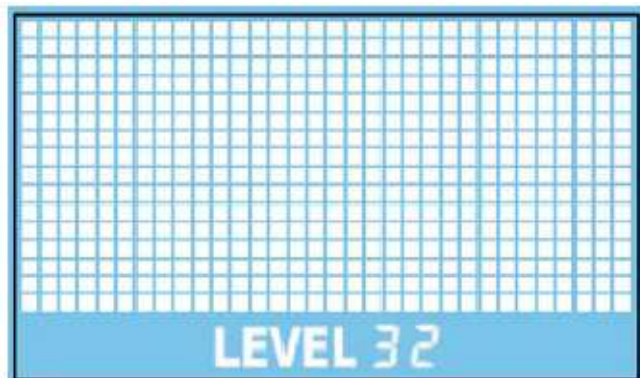


POLSO: Schermo con il numero di pulsazioni: Gamma di dati da 40 a 199 battiti al minuto. Indica ugualmente la percentuale del polso rispetto al polso massimo predefinito. Le frecce mostrano che la resistenza non può più essere modificata. La freccia verso in alto indica che si deve pedalare più velocemente e al contrario pedalare più piano quando la freccia punta in basso.



Attenzione: i sistemi con misura del polso cardiaco possono essere non corretti. Troppi esercizi possono stancare il proprio corpo o causare la morte. Se uno si sente stremato o veramente stanco, fermare immediatamente l'esercizio!

Livello/Level



Indica la resistenza con 32 righe. Lo schermo mostra anche il profilo del programma scelto.

5.2.1 Osservazioni rispetto alle funzioni individuali

A) Inizio o fine dell'esercizio

A meno di 15 rpm/min, il quadro di comando individua la fine o la pausa. Sarà indicata alternativamente la media dei rpm, della velocità, dei watt e delle pulsazioni. Lo schermo mostra le medie. Dopo, la distanza, la durata e le calorie verranno indicate. I dati sono indicati durante quattro secondi. Dopo quattro minuti, il quadro di comando si mette in modo stand-by. Si potrà riattivarlo premendo qualsiasi tasto. È possibile di fermare il proprio allenamento premendo sul tasto DELETE. Tutti i dati saranno cancellati.

B) Misura delle pulsazioni cardiache

Misura del sensore tattile o hand pulse:

Collegare il cavo del sensore tattile nella presa del sensore tattile (dati per il polso) sulla parte posteriore del quadro di comando. Appoggiare le mani sui sensori, i quali sono collocati sul manubrio. Se si toglie una mano dal sensore durante le misure, impiegherà tempo per ritrovare i valori giusti in Watt. Le due mani devono rimanere sui sensori tattili.

ATTENZIONE

In una gran parte della popolazione, la variazione della pelle dovuta al polso è così piccola che i risultati misurati non permettono di ottenere dei valori sfruttabili.

Importanti callosità sul palmo della mano impediscono una corretta misurazione.

In casi come questi, il polso non riesce ad apparire o allora in modo imperfetto.

Si prega anche di tenere le mani ferme quando si impugnano i sensori.

Movimenti dall'alto in basso e altri movimenti rapidi delle mani falsano le misure, questo induce improvvise modifiche del valore del polso, e persino un'interruzione della misura, poiché il quadro di comando riceve valori non realistici.

In un caso come questo, il valore del polso non apparirà di nuovo, sino al momento nel quale il quadro di comando avrà ricevuto valori realistici durante un periodo abbastanza esteso.

Di conseguenza, se la misura è errata o assente, si prega di controllare se la situazione si ripete anche con altre persone.

Se lo schermo non funziona per una sola persona, l'apparecchiatura non è difettosa.

Si raccomanda allora di usare una cintura toracica per ottenere l'indicazione del polso corretto senza interruzione.

Entrambi mani devono rimanere sui sensori tattili.

Misura del polso con una cintura toracica

Misura del polso con le cinture per il petto (non incluse): il quadro di comando comporta un microchip, che rende possibile l'invio del polso senza filo, utilizzando una cintura per il petto.

Misura del polso con fermaglio per lobo

Collegare il cavo del sensore per lobo nella presa del sensore tattile (dati per il polso) sulla parte posteriore del quadro di comando e al proprio lobo. Massaggiare il lobo per favorire la circolazione sanguigna.

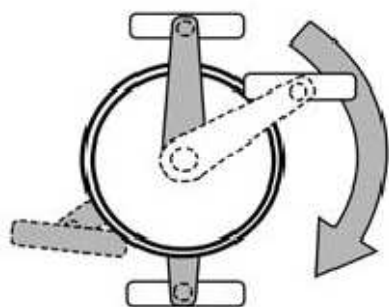
C) Punteggio fitness/polso di recupero

Premere nel corso dell'allenamento sul tasto RECOVERY, poi mettere entrambi mani sui sensori trovandosi sul manubrio. L'apparecchiatura misura allora il proprio polso di recupero e scrive un punteggio fitness 1-6. Fermarsi a pedalare dopo aver premuto su questo tasto. Tutti i dati del quadro di comando si fermano immediatamente. Scatta un conto alla rovescia di 60 secondi, poi il quadro di comando segna il proprio punteggio di fitness.

5.2.2 Spiegazione

A) Pedalare

Il simbolo sta chiedendo di cominciare a pedalare.
I dati registrati saranno confermati e si darà inizio all'esercizio.



B) Idratazione "drink fit"

È possibile di definire impostando tutti i propri dati personali, se il quadro di comando ricorda di bere ogni 15, 20, 25 o 30 minuti. Il simbolo appare mentre un segnale acustico suona contemporaneamente.



C) Riavvio del quadro di comando in stand-by

Per riavviare il quadro di comando in stand-by, premere un tasto. Un giro di pedale non ha alcun effetto quando il sistema è in stand-by.

D) Inserimento dei dati

Meta: dopo aver registrato i propri scopi, un segnale acustico suonerà e il quadro di comando si fermerà di contare. Lo schermo indicherà i valori di media. Per procedere l'esercizio, si può riavviare lo schermo premendo il tasto DELETE.

Attenzione: È possibile di impostare un valore in più rispetto al valore del polso. Se si attiva un valore predefinito in più, allora quello vecchio sarà cancellato.

E) HI-WATT

Nel modo PROGRAMM del quadro di comando, impostare il HI-WATT, ossia il valore massimo del proprio polso. Tutti gli altri valori in Watt saranno calcolati secondo il dato massimo.

F) Ricupero (RECOVERY)

Dopo aver finito l'esercizio, premere il tasto RECOVERY e fermarsi a pedalare. Il computer prenderà la misura del polso durante i sessanta secondi che seguiranno. Se la differenza fra l'inizio e la fine si avvicina al 20%, l'utilizzatore si troverà al livello F1 (eccellente).

G) Aumento del livello di resistenza in modo HRC

La resistenza (WATT) cresce di 10 watt ogni trenta secondi, fino a che l'utilizzatore raggiunga un certo valore, vale a dire cinque battiti sotto il proprio scopo. La resistenza rimarrà a questo livello durante una minuta.

Se non c'è alcun cambiamento di polso supplementare, la resistenza aumenterà di nuovo.

Se il polso attuale è superiore durante cinque secondi al proprio scopo, la resistenza diminuirà subito di due livelli e dopo di un livello ogni venti secondi, fino a che il polso attuale sia inferiore al proprio scopo.

Se il polso scende sotto dello scopo ricercato, la resistenza aumenterà di nuovo.

Adeguamento alla resistenza (IND): nel modo IND si ha la possibilità di attivare un valore di polso. Poiché è stato predefinito un valore minimo del polso, dunque il polso deve trovarsi durante 5 secondi sotto questo valore minimo.

Problema: se il valore minimo è troppo basso, allora non sarà possibile di passarne sotto e dunque la resistenza dell'apparecchio non aumenterà. Fermare la seduta per definire nuovi valori.

Le frecce nella finestra del polso mostrano che la resistenza non può più né essere aumentata, né abbassata. La freccia che punta in basso indica che occorre rallentare a pedalare, al contrario la freccia che punta in alto indica che occorre pedalare più velocemente.

Quando il proprio polso si ritrova 5 battiti sotto del valore meta, allora il punto (tra le frecce) inizia a lampeggiare.

Quest'ultimo sta indicando che si sta raggiungendo la meta. Quando di oltrepassa data meta, un segnale acustico suona e il polso attuale lampeggia.

Nel modo HRC, è consigliato di usare una cintura toracica.

H) Età

L'impostazione dell'età permette al quadro di comando di calcolare il polso massimo.

5.3 Funzioni del quadro di comando

5.3.1 Avvio rapido

Per sfruttare al meglio la propria apparecchiatura, è stato ideato un avviamento per l'allenamento rapido e facile.

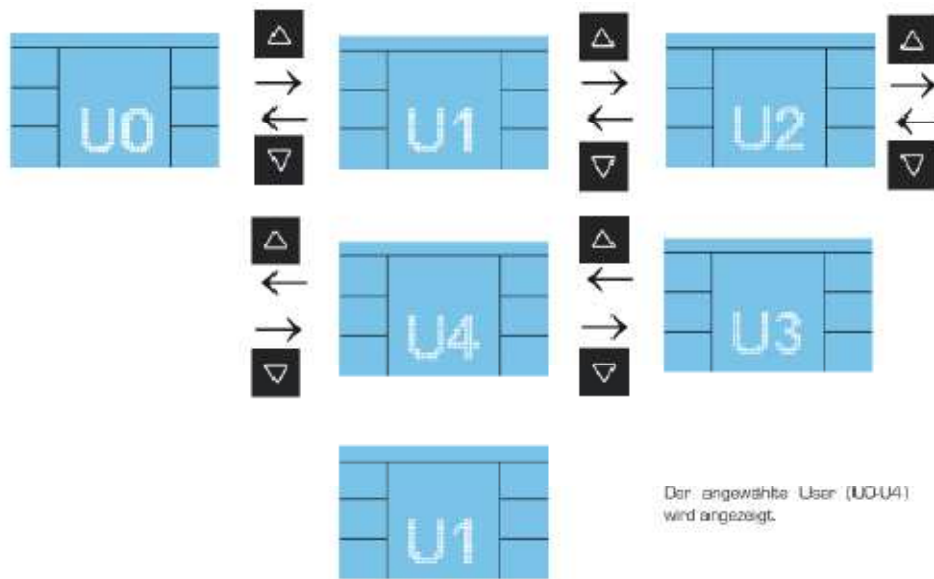
- Collegare il cavo incluso nell'imballaggio nella presa prevista sull'apparecchio. Un'immagine test appare brevemente sullo schermo. Dopo un piccolo istante, U0, U1, U2, U3 o U4 appariranno nel centro dello schermo.
- Iniziare l'esercizio pedalando. Se si ha attivato l'ultimo utilizzo, tutti i dati riprendono. Dopo aver finito l'esercizio, i dati raggiunti **non saranno** salvaguardati se si ha selezionato U0!

5.4 Allenamento in modo Utilizzatore

5.4.1 Scelta dell'utilizzatore

1-Scelta dell'utilizzatore

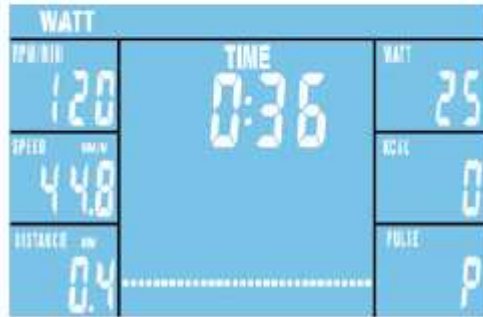
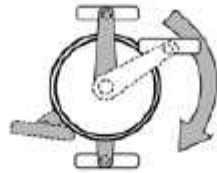
Collegare il cavo incluso nell'imballaggio nella presa prevista sull'apparecchio. Un'immagine test appare brevemente sullo schermo. Dopo un piccolo istante U1 apparirà nel centro dello schermo. U0 non concede di registrare i dati. La programmazione per gli utilizzatori U1 - U4 è la stessa per tutti.



2-Impostare i dati personali

Scegliere U1 et premere su ENTER

si ha la scelta fra



1 di allenarsi nel modo WATT con dati personali già definiti. Allora i dati contano. I dati già impostati contano alla rovescia. Se il dato arriva a zero, il quadro di comando si ferma e si udirà un segnale acustico.

2 di impostare i propri dati personali seguendo le spiegazioni:

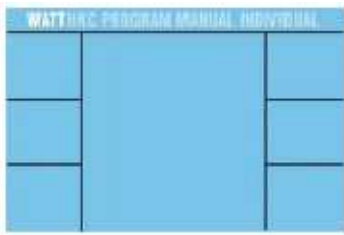
Impostare i dati personali usando le frecce. Convalidare con il tasto MODE

		<p>Età)</p> <p>20-90 anni</p> <p>Premere velocemente</p>
<p>MODE</p>		
		<p>A) Richiamo per bere</p> <p>Off, 15, 20, 25, 30 min</p> <p>Premere velocemente</p>
<p>MODE</p>		

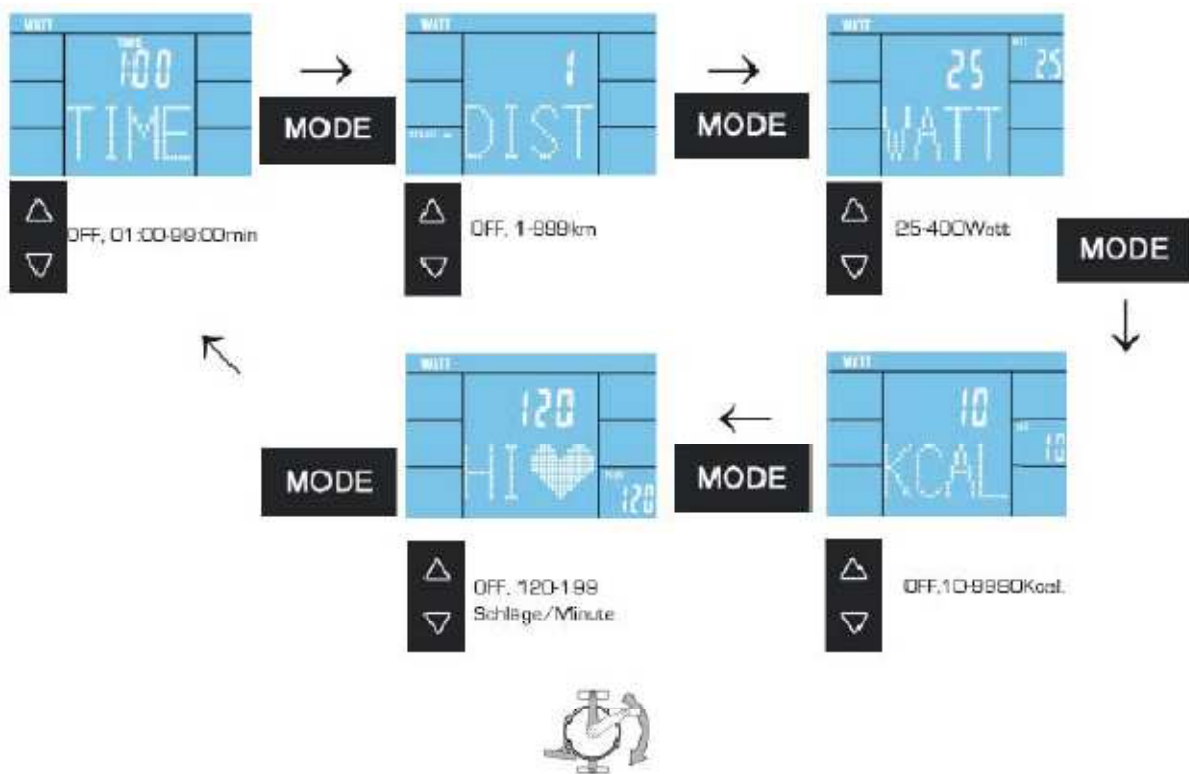
Questi dati sono oramai registrati iniziare a pedalare per incominciare l'allenamento o premere su MODE per accedere al menù rotante WATT

5.4.2 Modo Watt

1) Scegliere Watt



WATT lampeggia
Premere su MODE



- La durata dell'allenamento può essere predefinita usando i tasti delle frecce

Premere su MODE

- La distanza può essere predefinita usando i tasti delle frecce

Premere su MODE

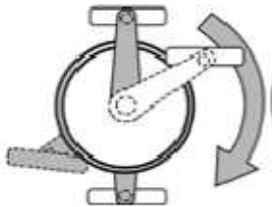
- Il valore in Watt può essere predefinito usando i tasti delle frecce

Premere su MODE

- Un valore di calorie da bruciare può essere predefinito usando i tasti delle frecce

Premere su MODE

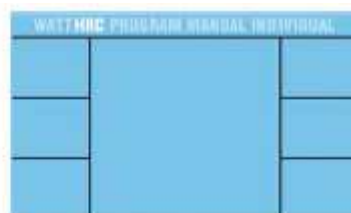
- Un limite superiore del proprio polso può essere predefinito usando i tasti delle frecce



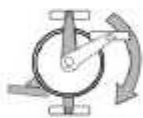
Per iniziare l'allenamento

Tutti i dati contano alla rovescia fino a raggiungere zero altrimenti i dati contano normalmente. Un segnale acustico suona poi la seduta si ferma.

5.4.3 HRC



Menüauswahl, HRC blinkt.



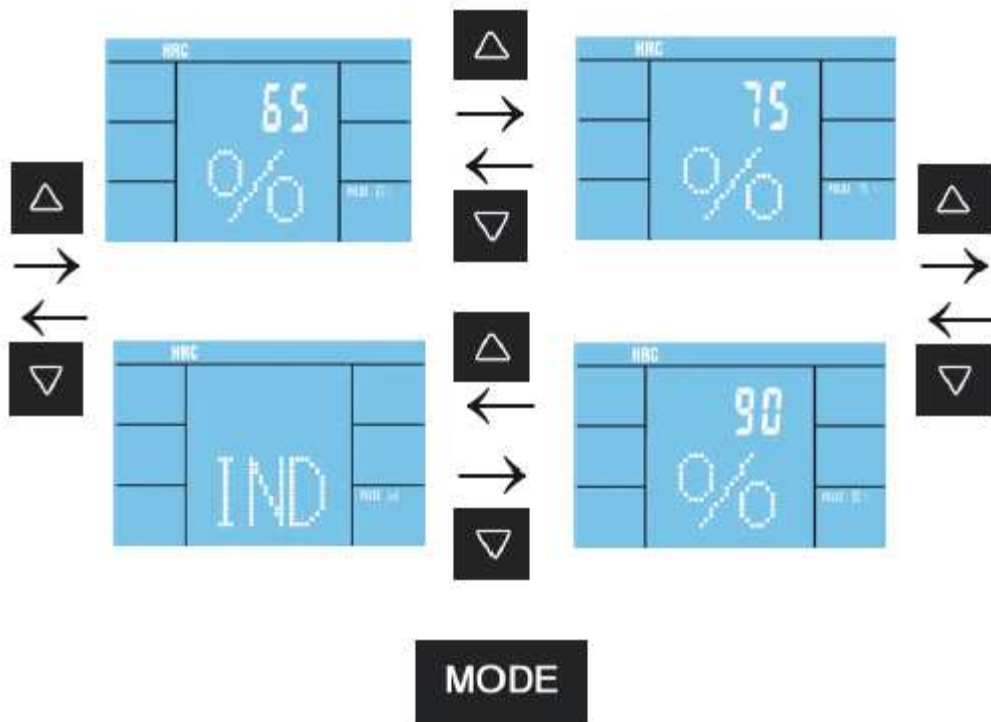
MODE

siehe 2) Auswahl der max. Pulsgrenze

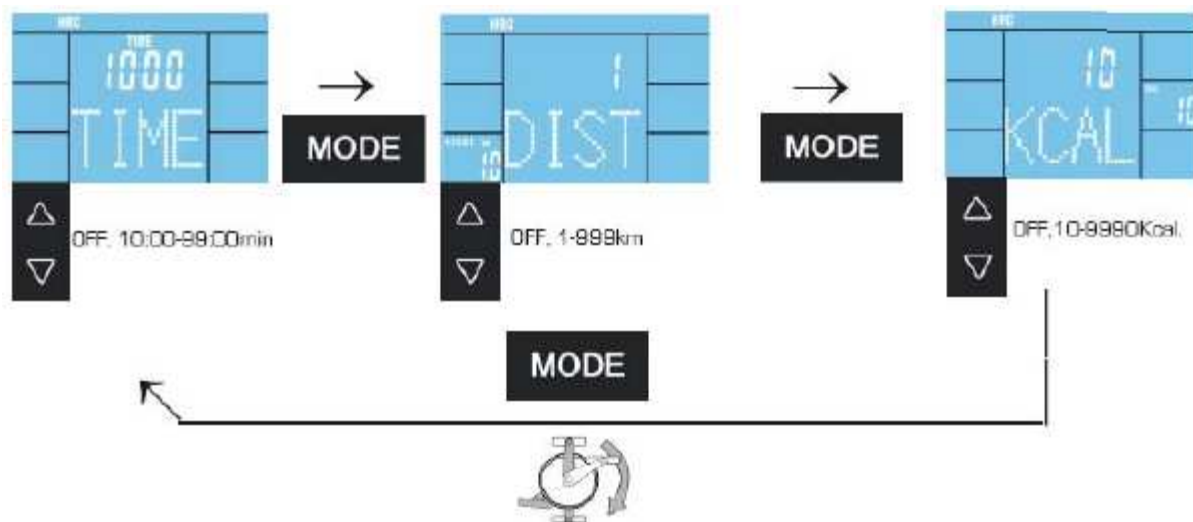


Se uno si allena in modo HRC. Tutti i dati contano alla rovescia fino a raggiungere zero altrimenti i dati contano normalmente. Un segnale acustico suona poi la seduta si ferma.

❖ **Scelta del polso massimo**



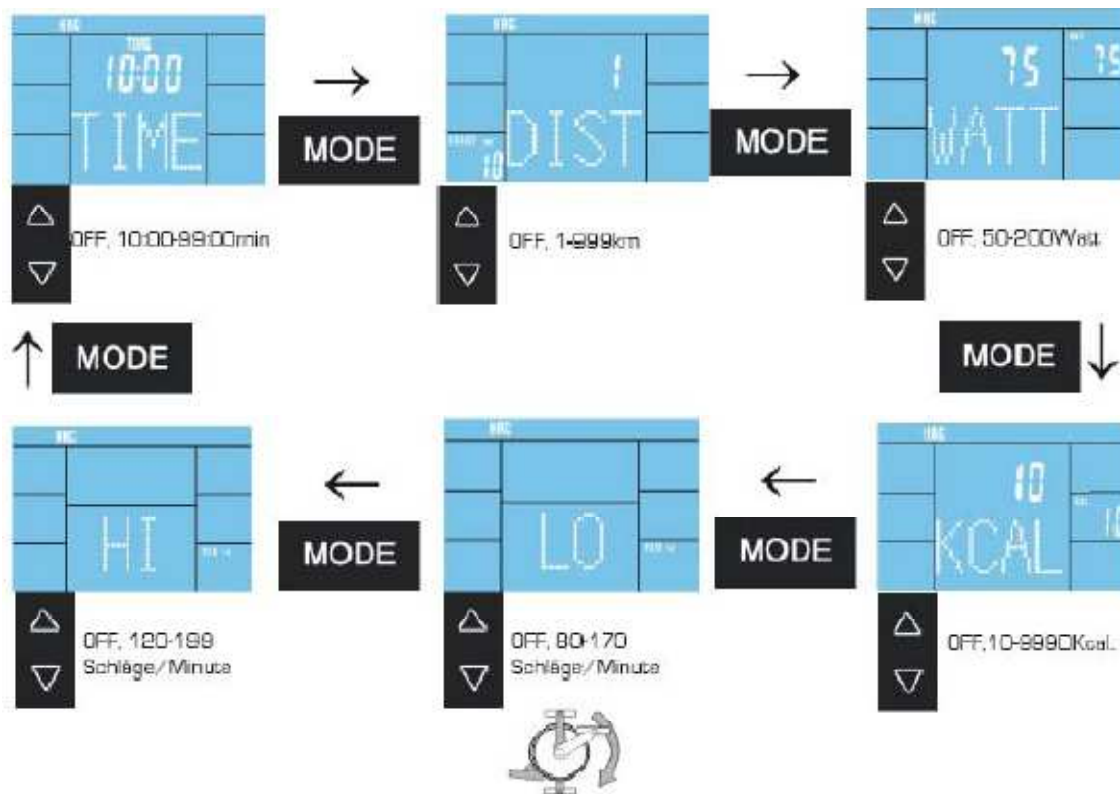
❖ **Scelta dei dati per 65%, 75%, 90%**





Se uno si allena in modo HRC. Tutti i dati contano alla rovescia fino a raggiungere zero altrimenti i dati contano normalmente. Un segnale acustico suona poi la seduta si ferma.

❖ Scelta dei dati per IND



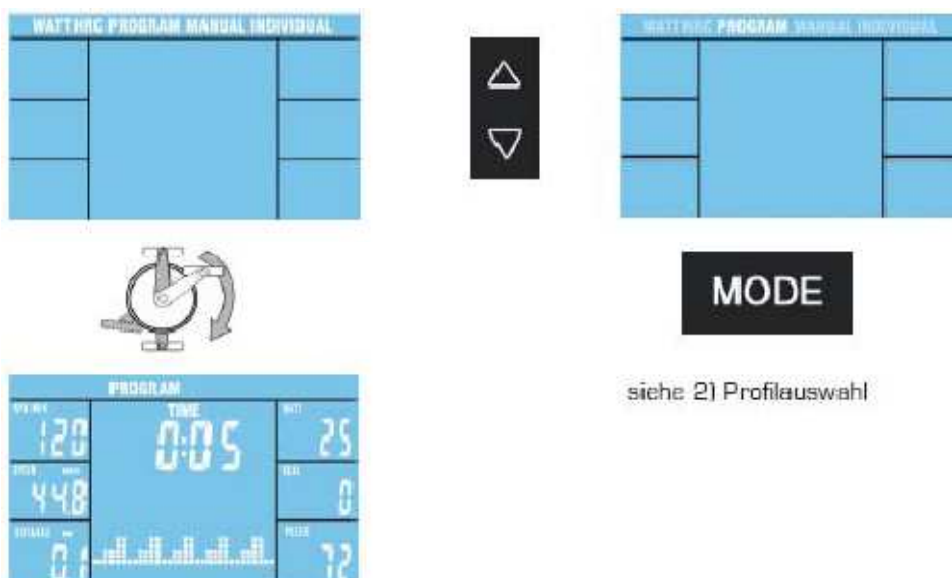
Definire la durata, poi la distanza, poi i Watt, le KCAL, il valore minimo del polso, poi il valore massimo del polso. Ogni singolo dato è convalidato premendo sul tasto MODE



Se uno si allena in modo HRC. Tutti i dati contano alla rovescia fino a raggiungere zero altrimenti i dati contano normalmente. Un segnale acustico suona poi la seduta si ferma.

5.4.4 PROGRAM

Nel menù rotante selezionare PROGRAM poi iniziare a pedalare per cominciare la seduta con i dati già impostati o premere su MODE per impostarli



Se uno si allena in modo PROGRAM. Tutti i dati contano alla rovescia fino a raggiungere zero altrimenti i dati contano normalmente. Un segnale acustico suona poi la seduta si ferma.

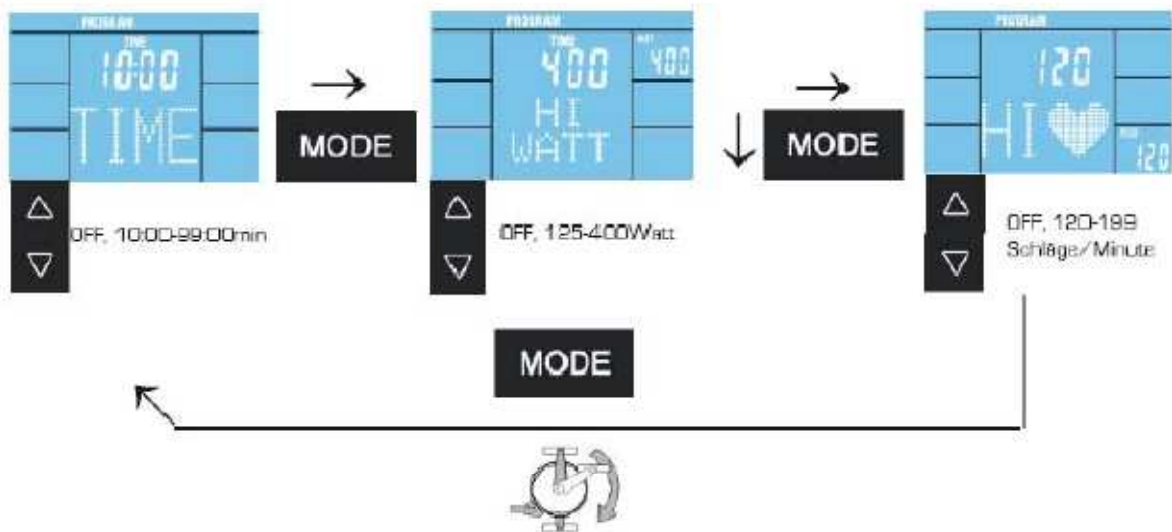
❖ Scelta del profilo

È possibile di attivare dei Profili P1-P12 usando le frecce. Convalidare ogni tappa con MODE.



P1-P12

- Appuyez sur MODE et entrez les données suivants



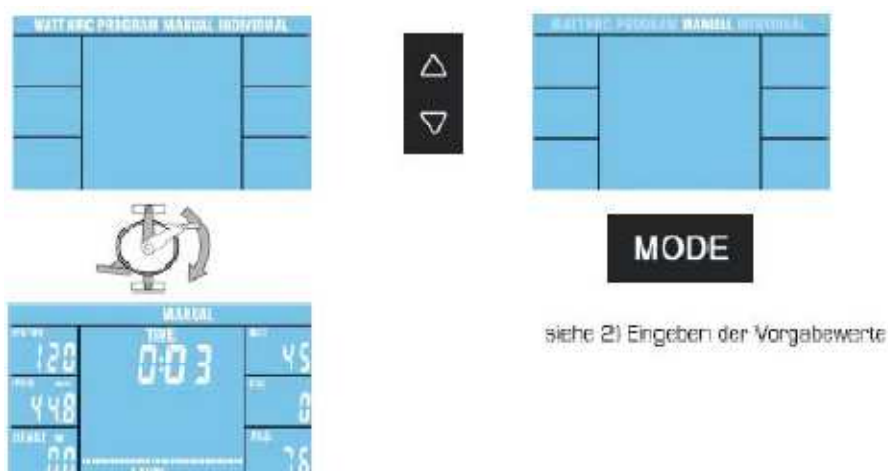
Premere su MODE e inserire i dati seguenti

Pedalarre per dare inizio all'allenamento

Tutti i dati contano alla rovescia fino a raggiungere zero. Un segnale acustico suona poi la seduta si ferma.

5.4.5 MANUAL

- ❖ Nel menù rotante selezionare MANUAL poi iniziare a pedalare per incominciare la seduta poi iniziare a pedalare per cominciare la seduta con i dati già impostati o premere su MODE per impostarli



Se uno si allena in modo MANUAL. Tutti i dati contano alla rovescia fino a raggiungere zero altrimenti i dati contano normalmente. Un segnale acustico suona poi la seduta si ferma.

- ❖ **Scelta dei dati**
- ❖ La durata dell'allenamento può essere predefinita usando i tasti delle frecce

Premere su MODE

- ❖ La distanza può essere predefinita usando i tasti delle frecce

Premere su MODE

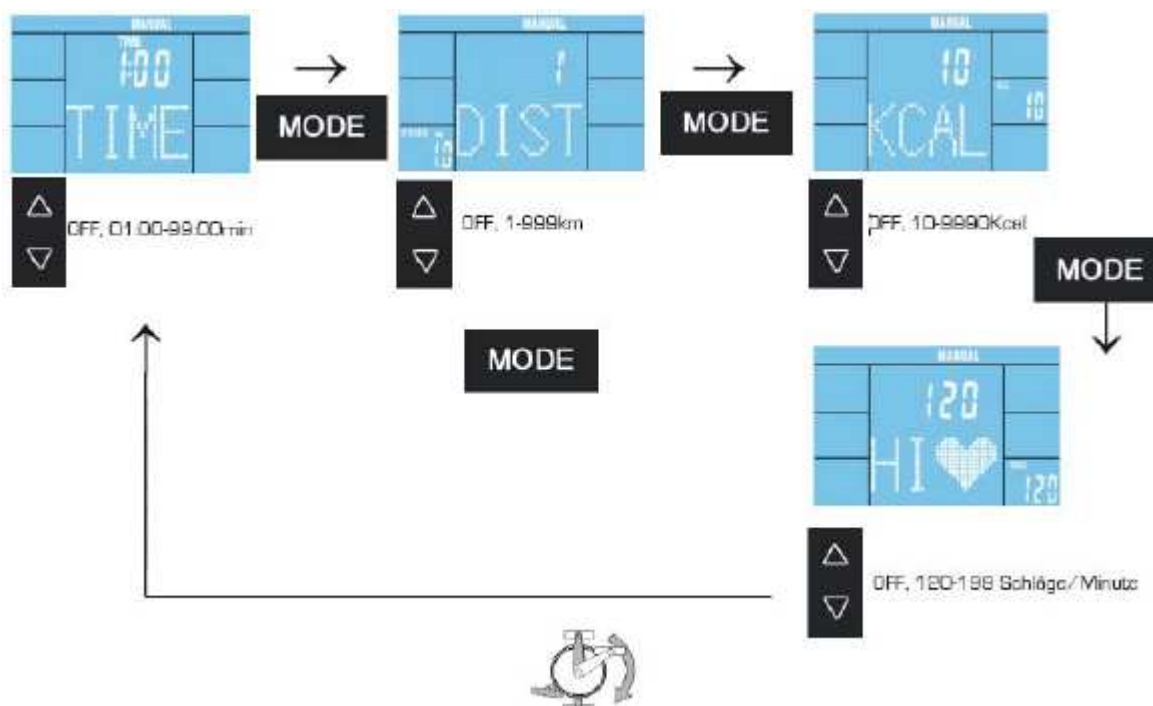
- ❖ Un valore di calorie da bruciare può essere predefinito usando i tasti delle frecce

Premere su MODE

- ❖ Un limite superiore del proprio polso può essere predefinito usando i tasti delle frecce

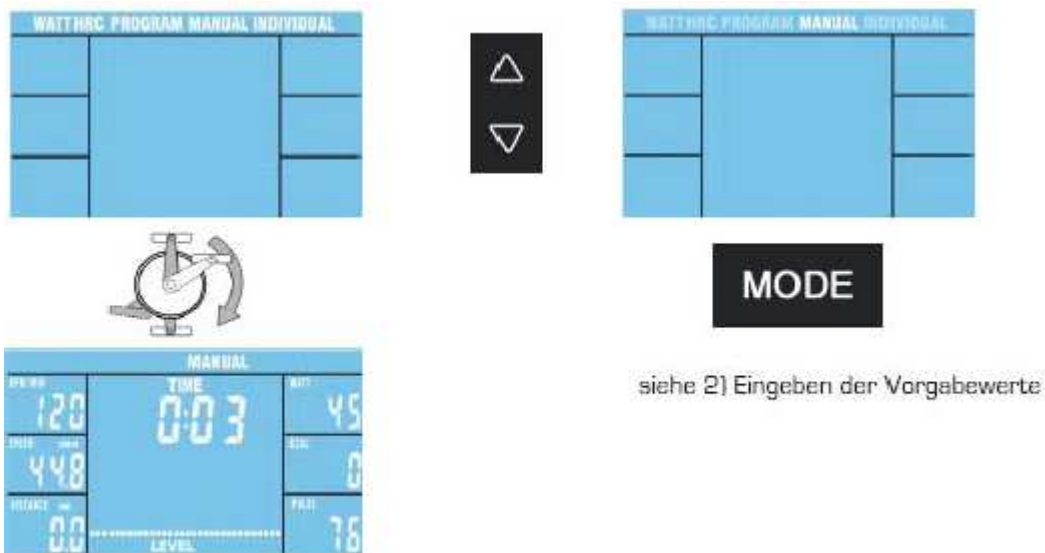
Pedalarre per iniziare l'allenamento

Tutti i dati contano alla rovescia fino a raggiungere zero. Un segnale acustico suona poi la seduta si ferma.



5.4.6 MODE INDIVIDUAL

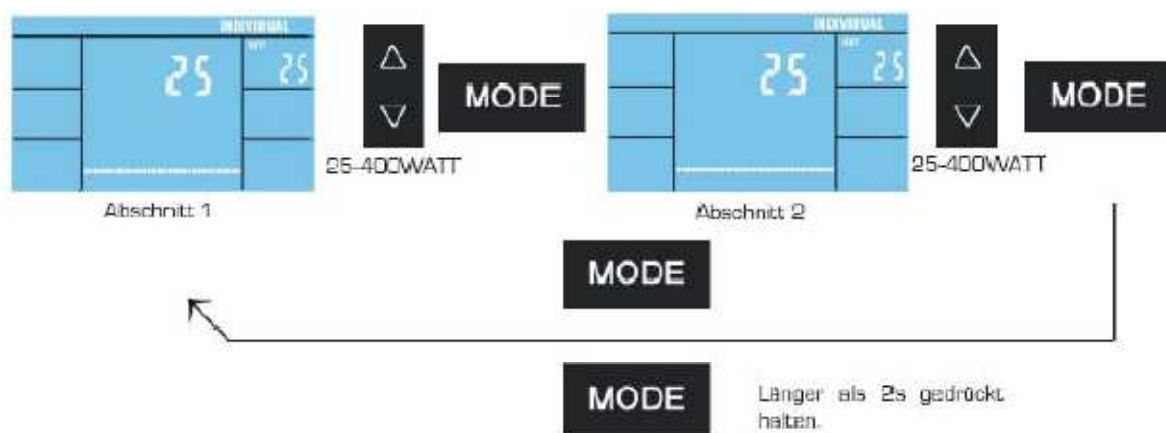
- ❖ Nel menù rotante selezionare INDIVIDUAL poi iniziare a pedalare per incominciare la seduta poi iniziare a pedalare per cominciare la seduta con i dati già impostati o premere su MODE per impostarli



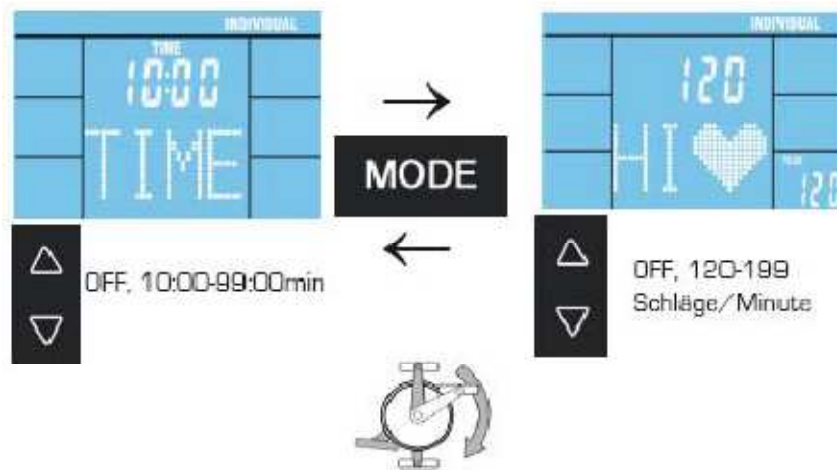
Se uno si allena in modo INDIVIDUAL. Tutti i dati contano alla rovescia fino a raggiungere zero altrimenti i dati contano normalmente. Un segnale acustico suona poi la seduta si ferma.

❖ Dati predefiniti

Qui si possono regolare in modo individuale i watt in base a ogni singola tappa.



❖ Scelta dei dati



- ❖ La durata di allenamento può essere predefinita usando le frecce

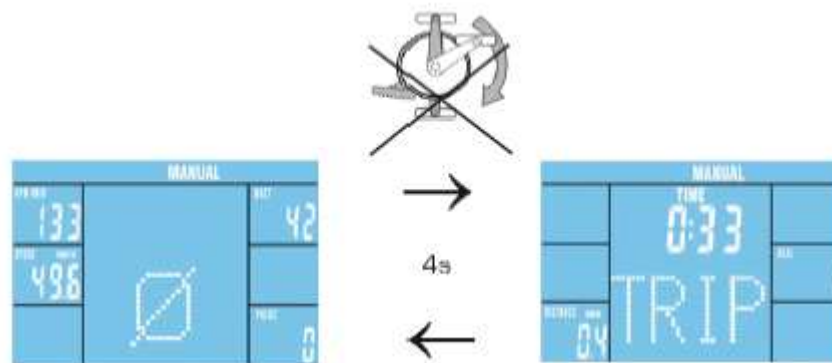
Premere su MODE

- ❖ Un limite superiore del polso può essere predefinito usando le frecce

Pedalare per iniziare l'allenamento

Tutti i dati contano alla rovescia fino a raggiungere zero. Un segnale acustico suona poi la seduta si ferma.

- ❖ **Fine dell'allenamento**



I valori medi e reali sono riportati a turno durante 4 secondi.

5.5-Diagnosi e riparazioni

Errore

Niente sullo schermo o il quadro di comando non funziona.

Che cosa fare?

Collegare l'alimentatore per la luce nella presa elettrica o collegare l'alimentatore per la luce nella presa della scatola (vedere tappa nove di assemblaggio), o controllare le connessioni dei cavi.

Errore

Schermo di polso difettoso.

Causa

Nessuna ricezione.

Interferenza con il pezzo.

Che cosa fare?

Controllare tutte le connessioni.

Rimuovere dalla stanza telefoni cellulari/auto-parlante per esempio.

Hand pulse grip:

Entrambi mani non sono sui sensori.

Che cosa fare?

Mettere contemporaneamente entrambi mani sui sensori.

Errore

Nessuna indicazione del livello di polso.

Che cosa fare?

Controllare la giusta impostazione del cavo del sensore tattile nella presa di collegamento adeguata, trovandosi sulla parte posteriore del quadro di comando.

Misura dell'earpulse

Circolazione sanguigna debole.

Che cosa fare?

Massaggiare il lobo dell'orecchio.

Errore

Nessuna indicazione del livello di polso.

Che cosa fare?

Controllare la giusta impostazione del cavo del sensore tattile e pinzarlo sulla maglietta.

Cintura di petto

Cintura di petto non corretta

Che cosa fare?

Utilizzare una cintura di petto all'occorrenza. La frequenza trasmessa deve essere fra 5.0 e 5.5 kHz.

Errore

Cintura di petto.

Che cosa fare?

Bagnare leggermente gli elettrodi e controllare la giusta impostazione.

Errore

Batterie scariche.

Che cosa fare?

Sostituire le batterie usando un modello uguale.

Errore

La resistenza allo sforzo non può essere regolata.

Causa

Meccanica/sistema di controllo.

Che cosa fare?

Avviare il programma utilizzando l'avvio rapido. Controllare la connessione dei cavi.

Errore

Schermo del quadro di comando debole.

Causa

Calo della luce dannoso.

Che cosa fare?

Cambiare la posizione del sistema.

Errore

Mancanza di pezzi.

Che cosa fare?

Controllare l'imballaggio o chiamare il servizio cliente.

Errore

Apparecchio bilenco.

Causa

Pavimento non piano.

I piedi della struttura non sono avvitati bene.

Che cosa fare?

Girare gli stabilizzatori fino a che la struttura sia stabile.

Stringere i dadi stabilizzatori.

6.Dettagli tecnici

Adattatore

Collegare il cavo dell'alimentatore alla parte posteriore dell'apparecchiatura nell'allaccio predisposto.

Specificazioni dell'alimentatore per la luce

Entrata: 230V, 50 Hz

Uscita: 26V, 2500 mA

Usare solo l'alimentatore per la luce incluso nell'imballaggio di partenza. Se si utilizza un alimentatore per la luce diverso da quello del costruttore, si prega di verificare che quest'ultimo sia tagliato in caso sovraccarico, che il cortocircuito sia protetto e che sia controllato dal punto di vista elettronico. Una mancanza di conformità potrebbe provocare un cortocircuito o danneggiare il quadro di comando.

7.Allenamento manuale

Allenarsi con l'ergometro induce un movimento perfetto sia per il rinforzo dei grandi gruppi muscolari, sia per il sistema cardio-vascolare.

Osservazioni generali sull'allenamento

- Mai allenarsi subito dopo un pasto;
- Se possibile, orientare il proprio allenamento sul livello di polso;
- Riscaldarsi i muscoli prima di praticare la seduta facendo stretching;
- Una volta l'allenamento finito, ridurre progressivamente la velocità. Mai finire il proprio allenamento in modo brusco ;
- Procedere a dei movimenti di stretching una volta l'allenamento finito.

7.1 Frequenza di allenamento

Affinché possano migliorare sia la propria salute fisica, sia la propria condizione a lungo andare, si raccomanda di fare almeno tre allenamenti settimanali. Questo rappresenta la frequenza media d'allenamento per un adulto, per mantenere una buona condizione fisica a lungo termine, o per bruciare una notevole quantità di grasso. Man mano che la propria forma fisica aumenta, è possibile di praticare giornalmente. È particolarmente importante di allenarsi con intervalli regolari.

7.2 Intensità degli allenamenti

Strutturare con attenzione i propri allenamenti. Aumentare poco a poco l'intensità dei propri allenamenti, in modo tale che non appaia alcun problema di stanchezza muscolare o rispetto al sistema di locomozione.

RPM

In termini di allenamento centrato sulla resistenza, di solito è raccomandato di allenarsi con una resistenza più debole ma con un'intensità più elevata (giri al minuto). Badare a fatto che l'intensità sia superiore a 80 giri al minuto, ma che non oltrepassi 100.

7.3 Allenamento orientato verso il ritmo cardiaco

Per la propria zona di polso, è consigliato di scegliere una gamma di allenamento adattato al sistema aerobi. Le performance che aumentano nella gamma di resistenza sono solitamente compiute con unità di lunghi allenamenti nella gamma di allenamento aerobi.

Trovare detta zona sul diagramma di polso di referenza o appoggiarsi ai programmi per polso. Si deve fare 80% del proprio allenamento in questa zona di polso (fino al 75% del proprio polso massimo).

Per il 20% restante, è possibile incorporare delle fasi di resistenza massima per aumentare la propria soglia aerobi. Con i frutti ottenuti nel corso degli allenamenti, si potranno dopo produrre performance più elevate con lo stesso polso, questo significherà un miglioramento della propria condizione fisica.

Se si ha già una certa esperienza in allenamenti con controllo del polso, si può passare dalla propria zona di polso desiderata al proprio piano di allenamento speciale o statuto fitness.

Osservazione:

Dato che ci sono persone che hanno sia un polso più elevato o più lento, le zone di polso ottimali individuali (zona aerobica, zona anaerobica) possono variare rispetto alle zone dette "per la gran parte del pubblico" (diagramma di polso base).

In questo caso, l'allenamento va configurato in base alla propria esperienza individuale. Se si è principianti e si riscontra questo problema, è importante di chiedere un consulto a un medico prima di iniziare l'allenamento, per controllare le proprie capacità di salute per l'allenamento.

7.4 Controllo dell'allenamento

Che sia sul lato medico o fisiologico, l'allenamento con controllo del polso è più logico ed è basato sul polso massimo di ciascuno.

Questa regola si applica sia ai principianti, sia agli sportivi dilettanti ambiziosi, sia ai professionisti. Questo dipende dalla meta dell'allenamento e dallo statuto di performance, l'allenamento viene fatto con un'intensità specifica di polso massimo individuale (espresso in %).

Per configurare con efficienza l'allenamento cardio-circolatorio secondo aspetti medico-sportivi, raccomandiamo un livello di polso che oscilli fra 70% e 85% rispetto al polso massimo.

Misurare il proprio polso nei momenti seguenti:

1. Prima dell'allenamento = polso a riposo;
2. Dieci minuti dopo l'inizio dell'allenamento = polso di sforzo/allenamento;
3. Un minuto dopo l'allenamento = polso durante la fase di recupero.

- Nel corso delle prime settimane, è raccomandato che detto allenamento si svolga con un livello di polso sotto il limite di zona di polso di allenamento (circa 70%) o meno.

- Durante i 2 a 4 mesi seguenti, l'allenamento intenso è raggiunto poco a poco fino ad arrivare al limite della propria zona di allenamento (circa 85%) senza mai esagerare.

- Se si è in ottima condizione fisica, dividere le unità più facili dalla gamma aerobica la più debole e qui nel programma di allenamento, in modo tale che sia possibile di rigenerarsi sufficientemente. Un ottimo allenamento significa sempre allenarsi con intelligenza, incorporando una rigenerazione al momento giusto. Altrimenti, i risultati del sovrallenamento indurranno spesso un degrado della propria condizione fisica.

- Ogni cambiamento di unità di allenamento nella gamma di polso superiore alla propria performance individuale deve sempre essere seguito da un allenamento susseguente, con unità di allenamento rigeneratore nella gamma di polso più bassa (fino al 75% di polso massimo).

Una volta che le proprie condizioni sono migliorate, un'intensità di allenamento più elevata è richiesta affinché il livello di polso raggiunga la "zona di allenamento" ; vale a dire che il corpo è capace di fare performance più elevate. Si individuerà il risultato di una condizione migliorata, con un punteggio di fitness più elevato (F1-F6).

Calcolo dell'allenamento/livello di polso

220 di polso al minuto meno la propria età = personale, ritmo cardiaco massimo

Polso di allenamento

Limite inferiore: $(220 - \text{età}) \times 0,70$

Limite superiore: $(220 - \text{età}) \times 0,8$

7.5 Durata degli allenamenti

Ogni unità di allenamento deve idealmente comportare una fase di riscaldamento, una fase di allenamento e una fase di recupero, per evitare delle ferite.

Fase di riscaldamento

5 a 10 minuti di ginnastica o di stretching (anche una seduta con bicicletta a ritmo lento).

Allenamento

15 a 40 minuti intensi o no di allenamento rispettando l'intensità riportata più sopra.

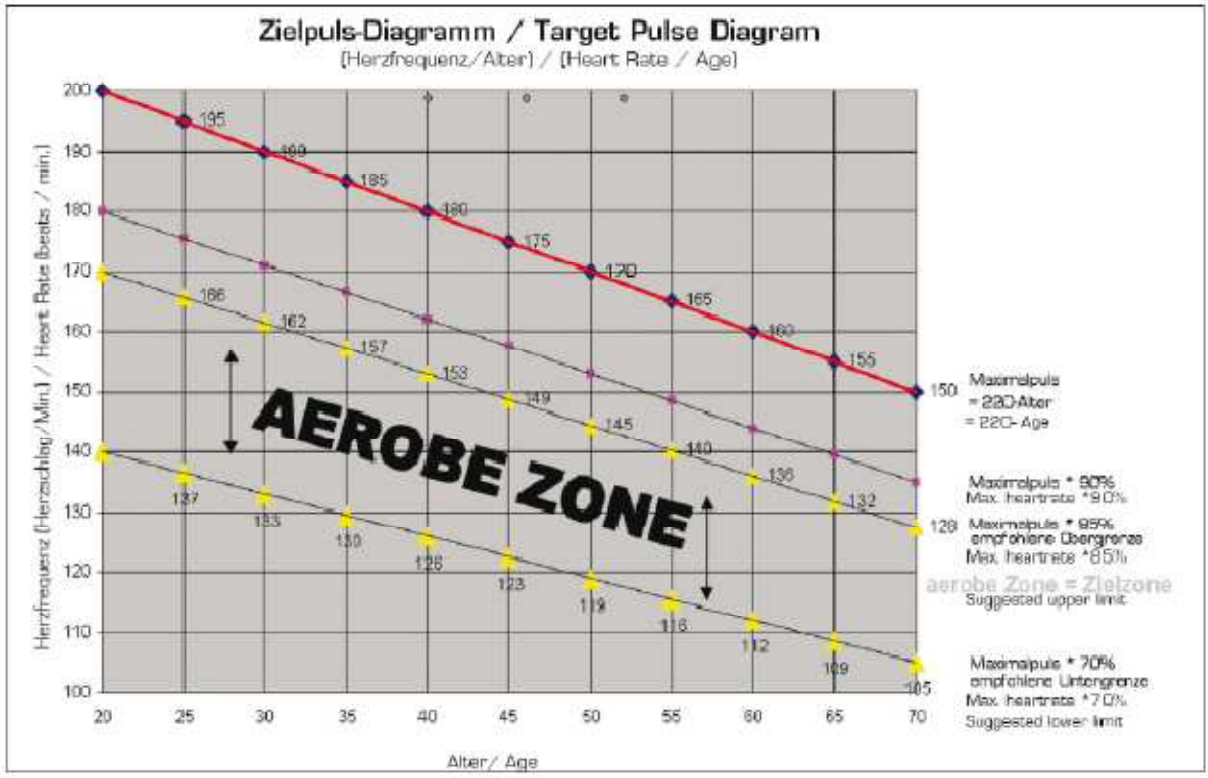
Ricupero

5 a 10 minuti di pedalare lento, seguito da ginnastica o di stretching, per rilassare i muscoli.

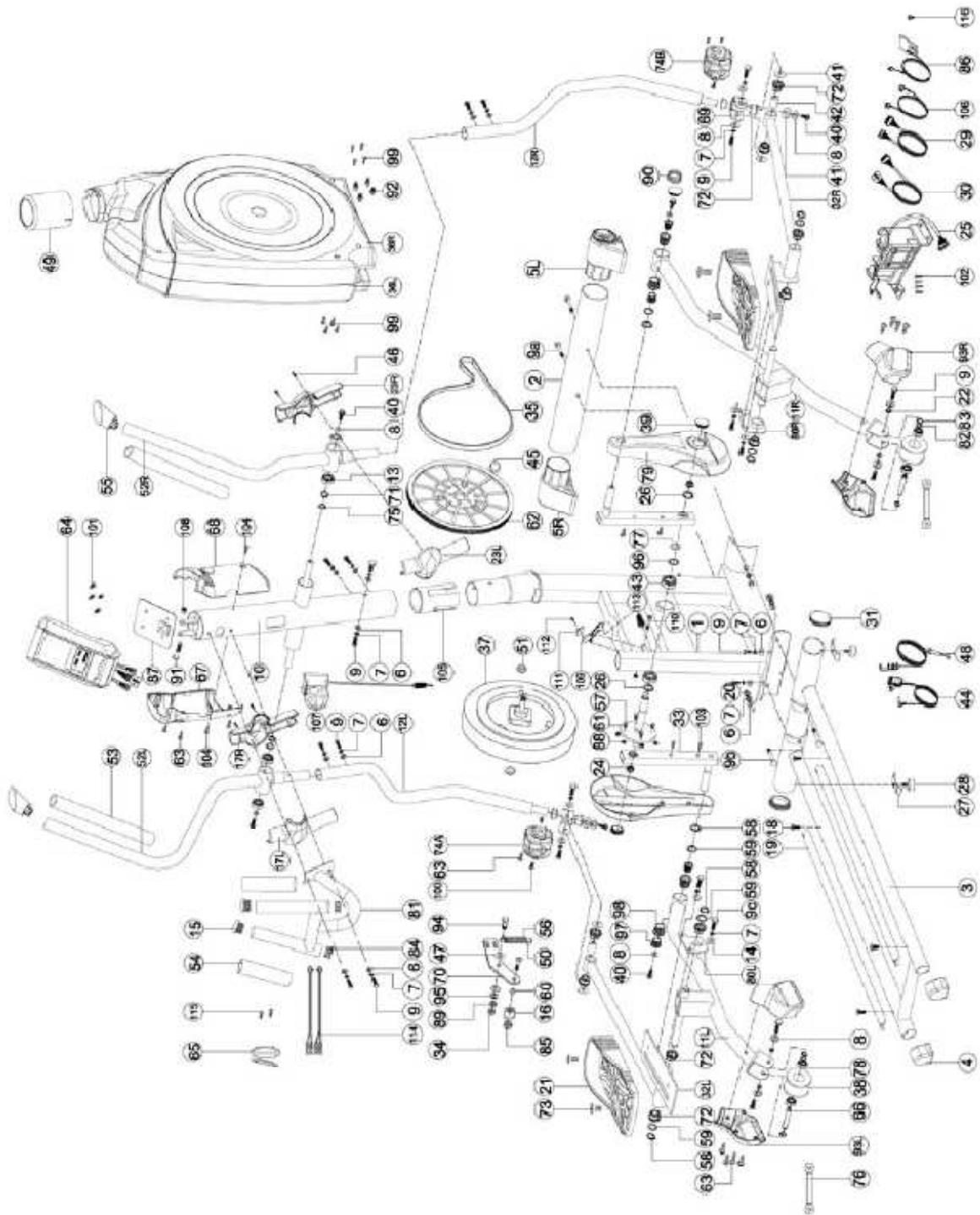
Fermare subito l'allenamento se uno non si sente bene o se si risentono segnali di sovraffaticamento.

Alterazioni dell'attività metabolica durante l'allenamento

- Durante i primi 10 minuti dell'allenamento centrato sulla resistenza, il corpo consuma lo zucchero che si trova nei muscoli;
- Dopo 10 minuti, oltre lo zucchero, il grasso inizia a essere bruciato;
- Dopo 30-40 minuti, il metabolismo legato al grasso si attiva, ossia il grasso del corpo diventa la principale fonte di energia.



8.Schema dettagliato della bici



9. Condizioni di garanzia

Le condizioni di garanzia seguenti si applicano per tutti i nostri apparecchi:

- 1) Ripariamo gratuitamente, sotto riserva delle condizioni seguenti (numero 2 a 5), qualunque danno o difetto dell'apparecchiatura che provverebbe da un difetto di fabbrica, se quest'ultimo viene segnalato subito dopo la costatazione e in un termine di 24 mesi dopo la consegna presso l'utilizzatore finale.

La garanzia non copre i pezzi molto fragili come il vetro o la plastica. La garanzia non è neanche valida sia per i pezzi e le parti leggermente diversi rispetto alle condizioni nelle quale dovrebbero trovarsi e non avendo alcuna conseguenza sul valore dell'apparecchiatura e sulla capacità per utilizzarlo, sia per i danni chimici o elettrochimici, sia per i danni dovuti all'acqua o causati in modo generale dalla forza e/o dalla violenza.

- 2) La garanzia concede gratuitamente e secondo la nostra decisione, la riparazione dei pezzi difettosi o la sostituzione di questi ultimi con pezzi privi di qualsiasi difetto. I costi rispetto al materiale e alla mano d'opera sono assunti da noi stessi. La prova d'acquisto indicando la data d'acquisto e/o della consegna va esibita. I pezzi sostituiti saranno di proprietà nostra.
- 3) Il diritto di garanzia svanisce in caso sia di riparazione o d'intervento da parte di persone che non abbiamo autorizzato, sia di attrezzature rispetto alla nostra apparecchiatura con pezzi complementari o accessori non idonei, sia di danni o di distruzione dei nostri apparecchi dopo l'uso della violenza, sia di eventi meteorologici, sia di danni causati dopo un uso dell'apparecchio, in particolare tramite un uso non conforme al presente libretto d'istruzione, o in seguito a un'operazione di manutenzione non ideata al suddetto libretto d'istruzione, o in caso di danni meccanici di qualunque natura che sia. Il servizio dopo vendita può autorizzare il cliente, dopo un colloquio telefonico, a riparare o cambiare dei pezzi che il suddetto cliente riceverà per posta. In questo caso, il diritto di garanzia non svanisce.
- 4) Le prestazioni compiute nell'ambito della garanzia non inducono né una proroga della garanzia, né un nuovo periodo di garanzia.
- 5) Qualsiasi altra prestazione come danni e interessi per dei danni altri che dei danni causati all'apparecchio, è esclusa nella misura in cui nessuna responsabilità non sia deliberata.
- 6) Le nostre condizioni di garanzia, che comprendono le condizioni e il periodo di garanzia, non mettono in causa gli obblighi di garanzia contrattuali del rivenditore.
- 7) I pezzi d'usura identificati con precisione nella nostra lista di pezzi di ricambio non sono sottomessi alle nostre condizioni di garanzia.

8) La garanzia non è valida in caso di uso non conforme all'uso per il quale l'apparecchiatura è destinata, in particolare nelle palestre di fitness, gli stabilimenti di riabilitazione e gli alberghi.

9) Importato da
E-Clypse International
2791, Chemin de Saint Bernard
Porte 19, Bâtiment A
06220 SOPHIA ANTIPOLIS/VALLAURIS
www.e-clypse.com