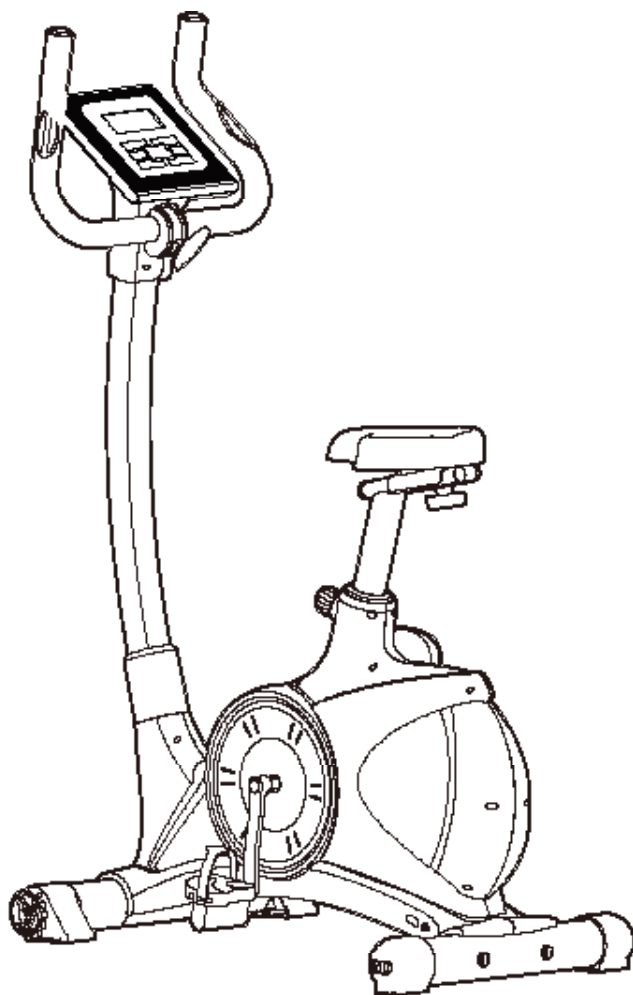




MODELLO :
B103

UPRIGHT BIKE
MANUALE DEGLI UTENTI

INTRODUZIONE

Congratulazioni per aver scelto l'Upright Bike della linea Treo Fitness!

Se l'obiettivo dell'utente è quello di vincere una competizione sportiva o più semplicemente quello di mantenere uno stile di vita salutare, questo prodotto della linea Treo Fitness può essere di aiuto, associando strutture ergonomiche ed innovative alla qualità della prestazione. Per la realizzazione dei nostri prodotti vengono utilizzati solamente componenti di massima qualità, un impegno dimostrato dall'offerta di garanzie ritenute le più valide nell'industria.

Se si desidera un'attrezzatura confortevole e di altissima qualità, l'Upright Bike della linea Treo Fitness è la scelta giusta!

INDICE DEGLI ARGOMENTI

<i>Introduzione</i>	<i>3</i>
<i>Importanti Precauzioni</i>	<i>4</i>
<i>Prima dell'avvio</i>	<i>5</i>
<i>Operationi sulla bike</i>	<i>6</i>
<i>Istruzioni di assemblaggio</i>	<i>14</i>
<i>Linee guida</i>	<i>20</i>
<i>Malfunzionamenti & Manutenzione</i>	<i>26</i>

IMPORTANTI PRECAUZIONI

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

Quando si utilizza un prodotto elettrico, alcune precauzioni di base andrebbero sempre seguite: leggere tutte le istruzioni prima di usare questa bike. Il proprietario della macchina ha la responsabilità di assicurarsi che tutti gli utenti della bike siano adeguatamente informati sui rischi e le precauzioni.



Per ridurre il rischio di incendi, scosse elettriche o danni alle persone

Se si avverte nausea, dolore al petto, vertigini o difficoltà nella respirazione, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il proprio medico prima di riprendere l'esercizio fisico

- *Mantenere un'andatura idonea. Non superare le 80 pedalate al minuto.*
- *Per mantenere l'equilibrio, si consiglia di tenere le mani sui poggia-mani durante tutto l'allenamento e mentre si sale o si scende dalla bike.*
- *Non indossare abiti che potrebbero impigliarsi con qualsiasi parte della bike.*
- *Non girare i supporti dei pedali con le mani.*
- *Assicurarsi che i poggia-mani siano sicuri prima di ciascun utilizzo.*
- *Non inserire o rovesciare alcun oggetto all'interno delle aperture.*
- *Scollegare la spina della bike prima di muoverla o pulirla. Per pulire la bike, usare un panno umido e sapone. Non usare mai solventi.*
- *Questa bike non dovrebbe essere usata da persone che pesano più di 110 Kg. In caso contrario la garanzia verrà annullata.*
- *Questa bike è stata realizzata per un uso domestico e pertanto non va usata in alcun contesto commerciale, scolastico o istituzionale. In caso contrario, la garanzia verrà annullata.*
- *Non usare la bike in ambiente umido o all'aperto. In caso contrario la garanzia verrà*



Animali e bambini di età inferiore a 12 anni devono tenersi ad una distanza di almeno 3 metri dalla macchina. Bambini sotto i 12 anni non possono usare la bike. Bambini di età superiore a 12 anni dovrebbero sempre avere la supervisione di un adulto durante l'utilizzo della bike.

Usare la bike solo in ambienti interni, in una stanza dal clima controllato. L'esposizione a temperature troppo fredde o troppo elevate può provocare danni elettronici prematuri.

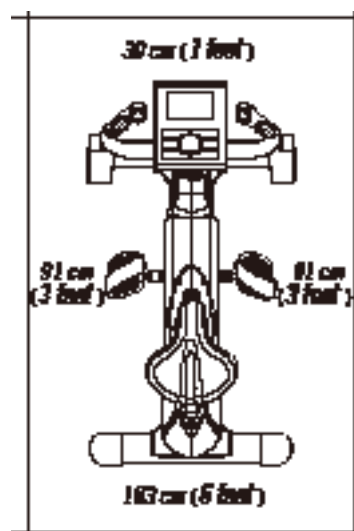
PRIMA DELL'AVVIO

CONGRATULAZIONI per aver scelto questa bike! Un uso regolare della bike può migliorare la qualità della propria vita in molti modi. Alcuni dei benefici che si possono trarre dall'allenamento:

- *Perdita di peso*
- *Un cuore più sano*
- *Miglioramento del tono muscolare*
- *Incremento dei livelli di energia quotidiani*

COLLOCAZIONE DELLA BIKE

Posizionare la bike su di una superficie piana. Dovrebbe esserci uno spazio libero di circa 183 cm dietro alla bike, di 91 cm su ciascun lato e di 30 cm dal cavo dell'alimentazione. Non posizionare la bike in modo tale che la ventola o le aperture d'aria siano bloccate. La bike non deve essere posizionata in garage, vicino all'acqua o all'aperto.



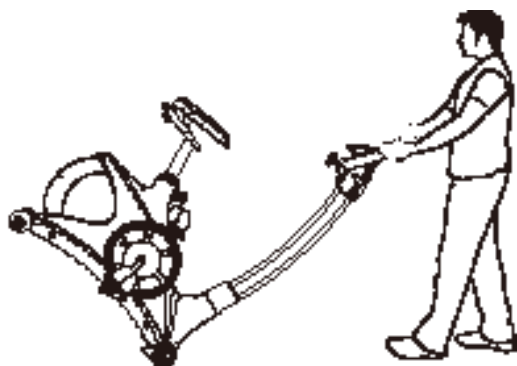
OPERAZIONI SULLA BIKE

ALIMENTAZIONE

La bike è provvista di alimentazione elettrica. La spina di alimentazione deve essere inserita all'interno della presa collocata vicino al tubo di appoggio frontale.



Non attivare la bike se il cavo di accensione o la presa risultano danneggiati. Non utilizzare la bike se sembra



MUOVERE LA BIKE

La bike ha un paio di ruote per il trasporto montate sul tubo di appoggio frontale. Per muovere la bike, scollegare l'alimentazione, tenere ben stretto il manubrio con le mani e facendo leva sulle ruote far scorrere in avanti la macchina trascinandola.



La bike è solida e pesante per cui per muoverla fare molta attenzione e se necessario ricorrere all'aiuto di un'altra persona.

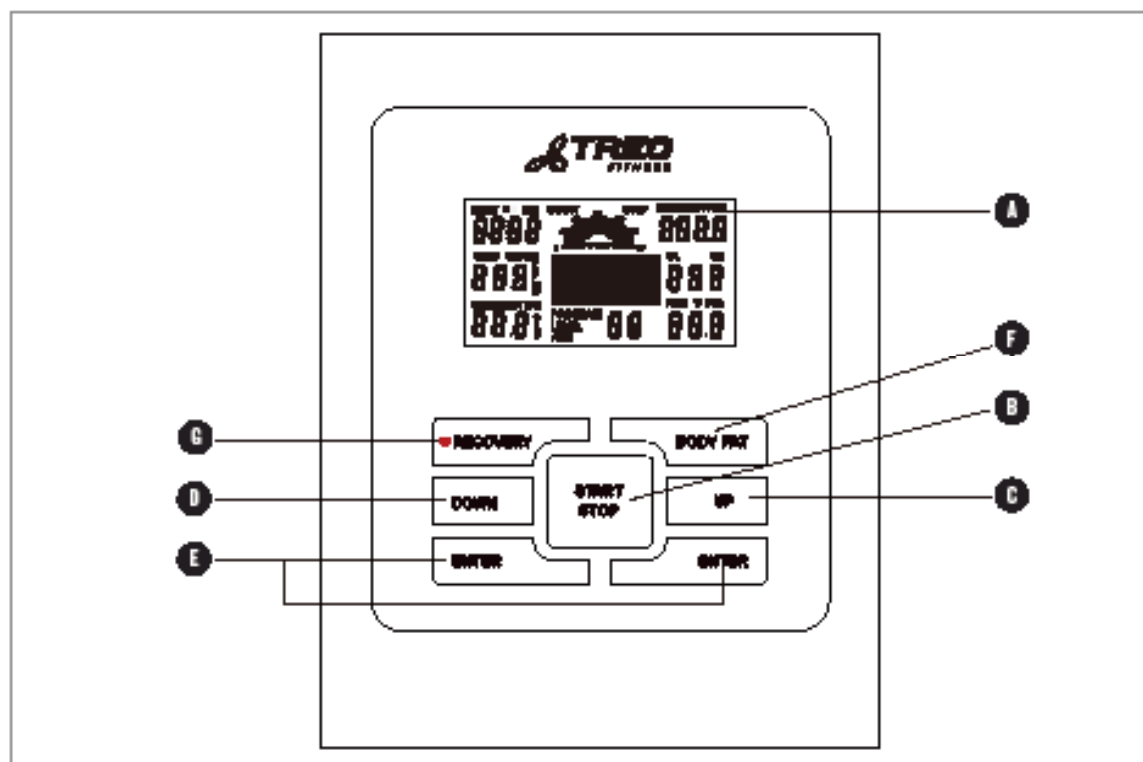
REGOLARE LA SELLA

Per regolare la sella, ruotare la manopola fino ad allentarla e tirarla verso l'esterno. Regolare la sella in modo da ottenere una posizione comoda per pedalare (la posizione ideale prevede una leggera flessione del ginocchio quando la gamba è in posizione di massima estensione durante la pedalata). Per fissare la nuova posizione, ruotare la manopola in senso orario fino a quando non risulta ben stretta.

ATTENZIONE: non restare seduti sulla sella durante la procedura della sua regolazione.

REGOLARE IL MANUBRIO

Per regolare il manubrio, ruotare la manopola fino ad allentarla e tirarla verso l'esterno. Regolare il manubrio nella posizione che si preferisce. Per fissare la nuova posizione, ruotare la manopola in senso orario fino a quando non risulta ben stretta.



- A) **MONITOR DISPLAY:** Time / Distance / RMP / Watt / Speed / Calories / Pulse / Age / Target Heart Rate / Pulse recovery / Temperature. B) **START/STOP :** a. Consente l'avvio rapido senza la selezione di un programma; b. Premere per interrompere l'allenamento.
- C) **UP:** Premere per aumentare la resistenza o il valore di tempo, distanza, calorie, età e selezionare il genere ed il programma.
- D) **DOWN:** Premere per ridurre la resistenza o il valore di tempo, distanza, calorie, età e selezionare il genere ed il programma.
- E) **ENTER :**
- a. Premere per confermare i dati impostati;
 - b. Quando la bike non è in funzione, tenendo premuto questo tasto per oltre 2 secondi vengono resettati tutti i valori;
 - c. Durante l'impostazione dell'orologio, premere ENTER per impostare l'ora ed i minuti.
- F) **BODY FAT :** Premere per immettere i dati relativi alla propria altezza, al peso, al genere e all'età per consentire la misurazione della propria percentuale di grasso corporeo.
- G) **PULSE RECOVERY:** premere per attivare la funzione di rilevamento della frequenza cardiaca.

AVVIO RAPIDO

- 1) Avviare la bike premendo un tasto qualsiasi.
- 2) Premere i tasti MODE e SET per regolare, poi iniziare l'attività.
- 3) Il livello della resistenza può essere regolato usando la manopola della resistenza.

PROGRAMMI

Manual (P1)

L'utente può avviare l'allenamento premendo il tasto START/STOP. Il livello default di resistenza è 5. L'utente può allenarsi al livello di resistenza desiderato (l'utente può regolare il livello durante l'attività premendo i tasti UP/DOWN) con un periodo di tempo o un numero di calorie o una certa distanza. Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program (P2-P13)

L'utente può allenarsi con un livello diverso nei diversi intervalli come mostrano i profili. L'utente può allenarsi a qualunque livello di resistenza (l'utente può regolare il livello durante l'attività premendo i tasti UP/DOWN) con un periodo di tempo o un numero di calorie o una certa distanza.

User 1 and User 4 (P14-P17)

L'utente può creare i valori in 10 colonne in base al tempo, alla distanza, alle calorie ed al livello di resistenza. I valori ed i profili verranno mantenuti in memoria dopo l'impostazione. L'utente può anche modificare i dati caricati in ciascuna colonna usando i tasti UP/DOWN, senza modificare il livello di resistenza salvato in memoria.

Target Heart Rate(P18-P22)

L'utente può programmare la propria frequenza cardiaca desiderata (55%, 65%, 75, 85% max).

Il programma regolerà il livello di resistenza ogni 20 secondi in base alla propria frequenza cardiaca.

Watt Control (P23)

Premendo ENTER per impostare i valori di potenza target, tempo, distanza e calorie, l'utente può svolgere l'allenamento ad un livello di attività impostato.

Body Fat (P24)

E' un programma speciale che calcola la quantità di grasso corporeo dell'utente sulla base della quale offre all'utente un programma specifico. A seconda della percentuale di grasso calcolata, vengono distinte tre tipologie di corpo:

Tipo1: % GRASSO CORPOREO > 27

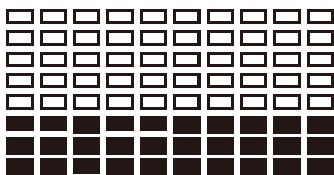
Tipo2: % GRASSO CORPOREO 27-20

Tipo3: % GRASSO CORPOREO < 20

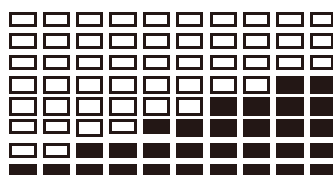
Il computer mostrerà i risultati dei test relativi alla percentuale di grasso, BMI e BMR.

B103 GRAFICI DEI PROGRAMMI SU LCD

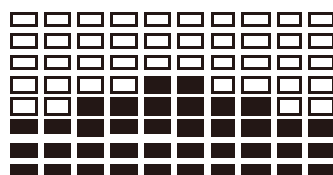
PROGRAM 1
MANUAL



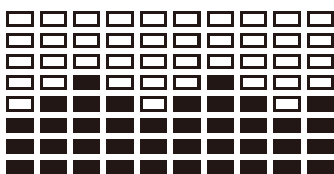
PROGRAM 2
STEPS



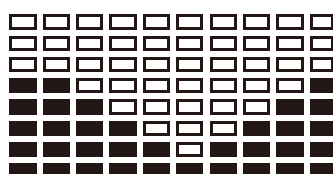
PROGRAM 3
HILL



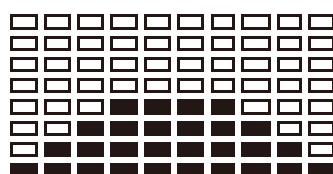
PROGRAM 4
ROLLING



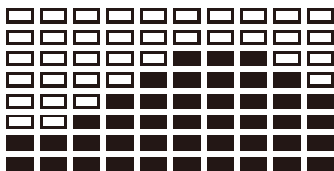
PROGRAM 5
VALLEY



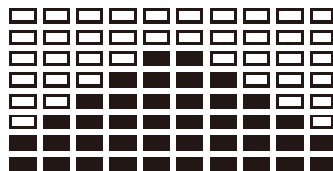
PROGRAM 6
FAT BURN



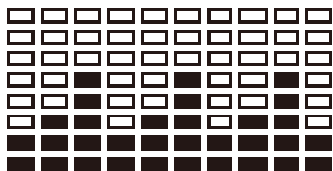
PROGRAM 7
RAMP



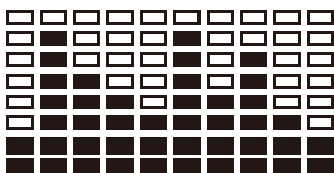
PROGRAM 8
MOUNTAIN



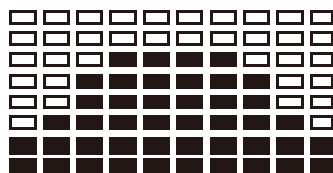
PROGRAM 9
INTERVALS



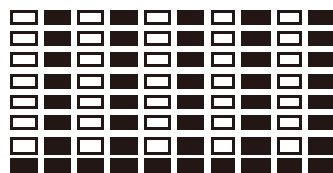
PROGRAM 10
RANDOM



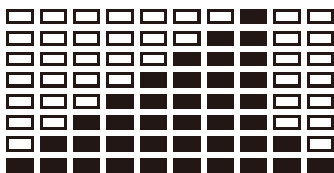
PROGRAM 11
PLATEAU



PROGRAM 12
FARTLEK

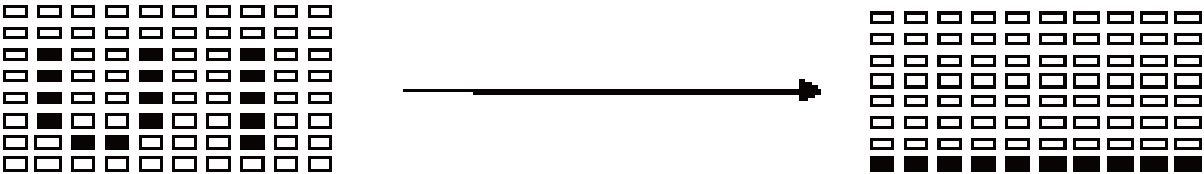


PROGRAM 13
PRECIPICE

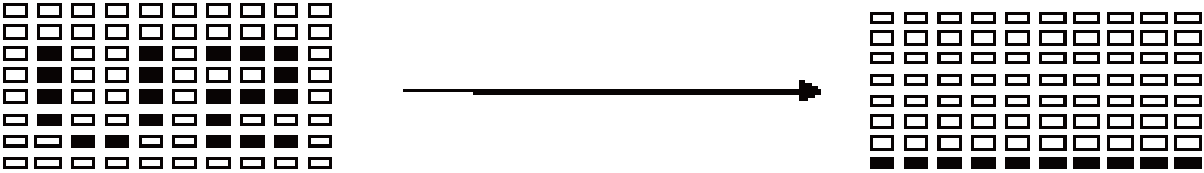


PROGRAMMA IMPOSTATO

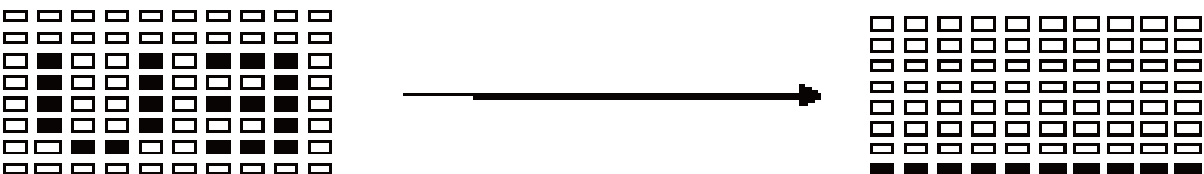
PROGRAM 14
USER 1



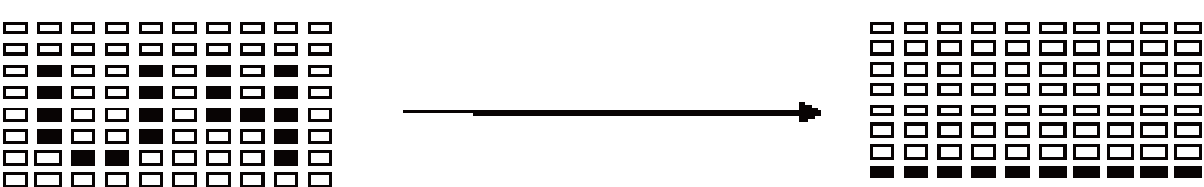
PROGRAM 15
USER 2



PROGRAM 16
USER 3

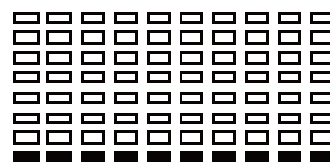
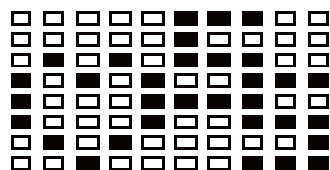


PROGRAM 17
USER 4

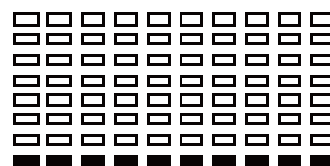
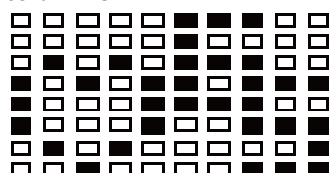


PROGRAMMI IMPOSTATI

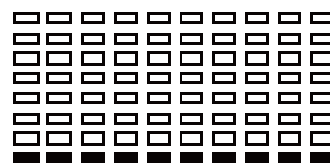
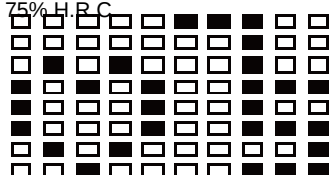
PROGRAM 18
55% H.R.C.



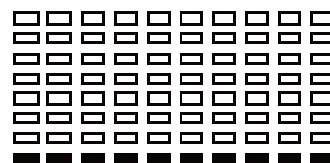
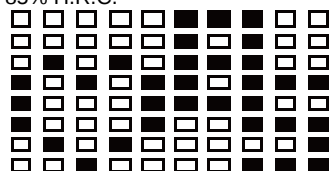
PROGRAM 19
65% H.R.C.



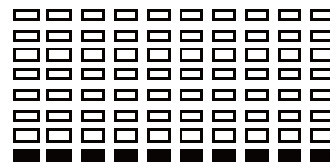
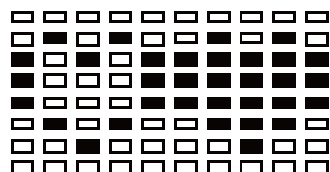
PROGRAM 20
75% H.R.C.



PROGRAM 21
85% H.R.C.

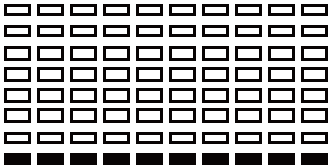
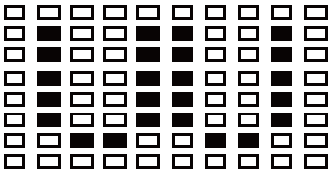


PROGRAM 22
TARGET H.R.C.



WATT CONTROL PROGRAM

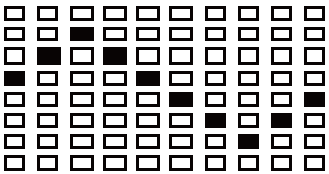
PROGRAM 1
WATT CONTROL



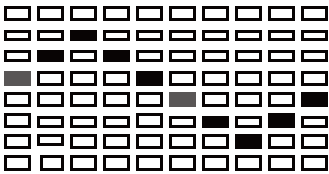
BODY FAT TEST PROGRAMS:

PROGRAM 24

BODY FAT (STOP MODE)

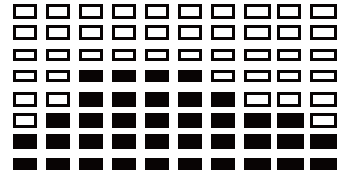


BODY FAT (START MODE)

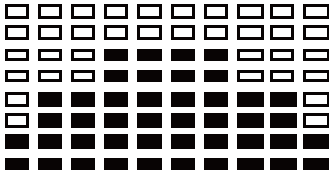


One of the Following Six Profiles Will Display Automatically after Measuring Your BODY FAT:

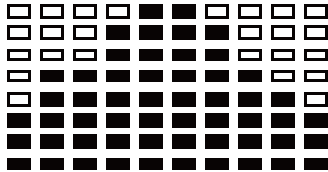
Workout Time: 40 minutes



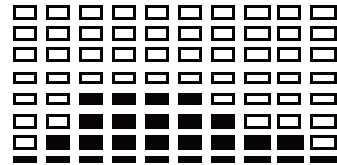
Workout Time: 40 minutes



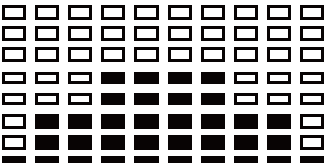
Workout time: 20 minutes



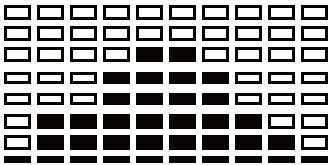
Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 40 minutes

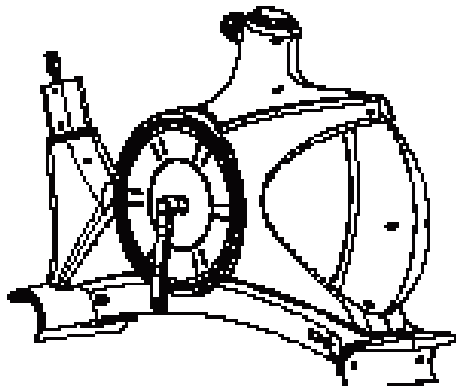
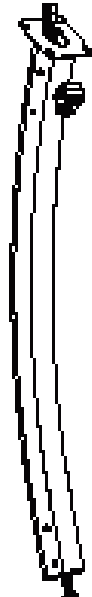
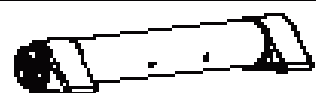
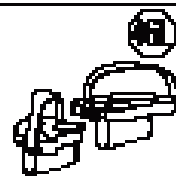
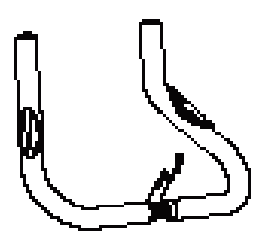
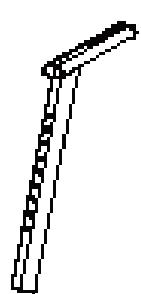


Workout time: 20 minutesRANDOM



ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

ELENCO DELLE COMPONENTI

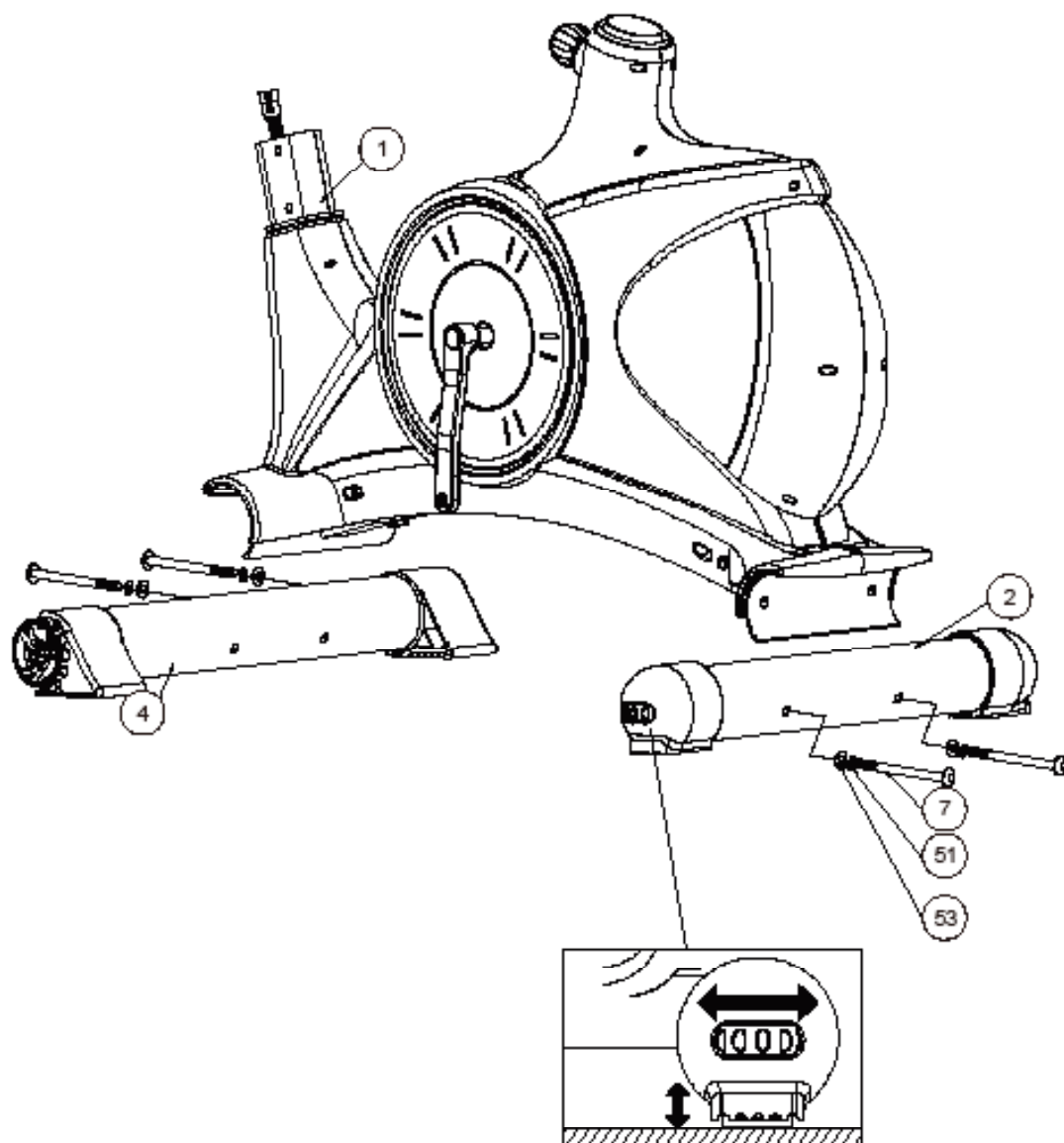
 1 x1		 29 x1	
 4 x1	 2b x1	 45 46 x1	
 2 x1	 42 x1		
 36 x1		 45 x1	 10 x1
		 44 x1	
		 43 x1	 9 x1
		 37 x1	
 38 15 x1	 11 x1	 41 48 x1	
 7 x4	 53 x6	 51 x9	 5 x2
 20 x6	 6 x4	 14 x2	 69 x4
 x1		 x1	

Misure del prodotto assemblato

(L) 90 cm x (W) 57 cm, peso 35-40 kg

STEP 1

Montare l'appoggio posteriore (2) e quello frontale (4) sulla struttura di base (1), usando 4 rondelle curve (53), 4 rondelle piatte (51) e 4 viti (7).



Regolazione della stabilità

Regolare la stabilità dell'appoggio posteriore girando la rotella fino a quando la bike non risulta perfettamente stabile sul pavimento.

STEP 2

Fissare la sella (10) al suo supporto (11), usando 3 rondelle piatte (12) e 3 dadi (13).

STEP 3

Fissare la sella (10) sullo scorrevole (9) con una rondella piatta (17) e la manopola (18).

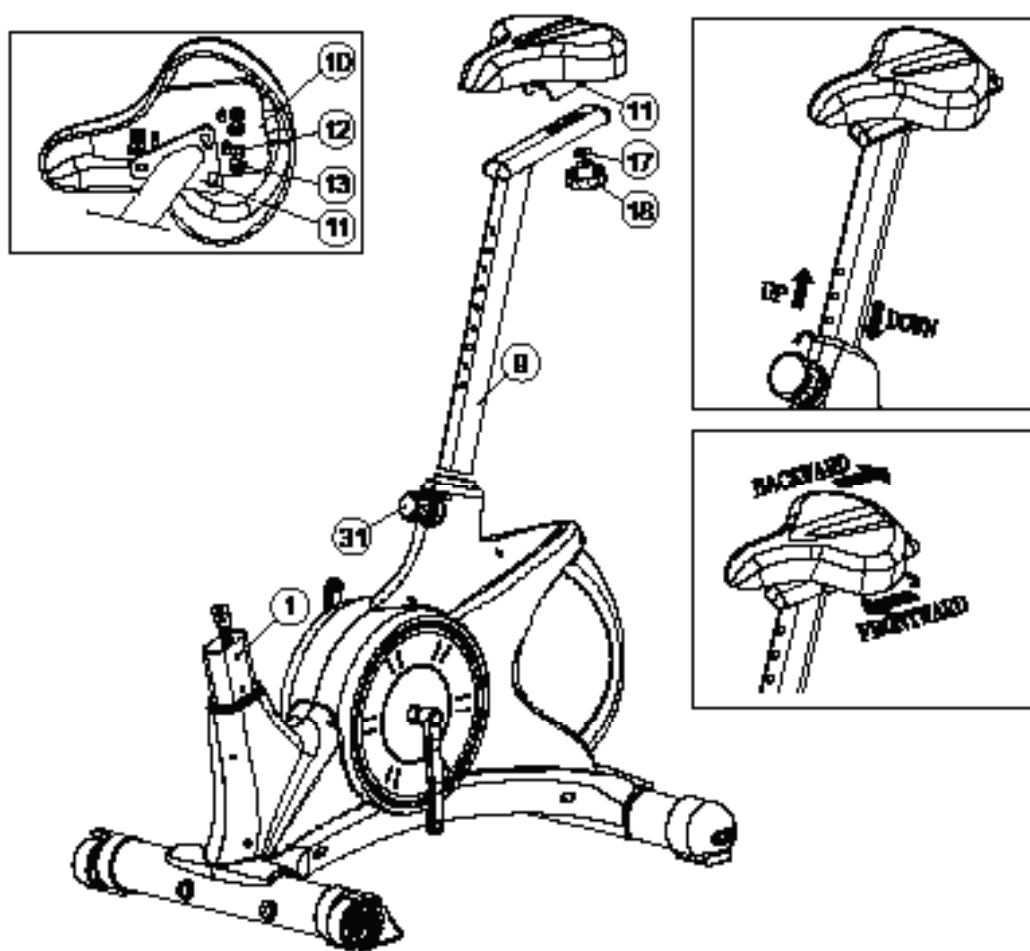
STEP 4

Inserire lo scorrevole (9) all'interno della struttura di base (1) e fissarlo usando l'altra manopola (31).

Regolazione della sella

La manopola (31) può essere allentata e tirata verso l'esterno per regolare l'altezza della sella (come mostrato sotto). Una volta regolata l'altezza della sella, assicurarsi che la manopola sia stata riposta correttamente e stretta in modo adeguato.

La manopola (18) può essere allentata per consentire alla sella di scivolare in avanti o indietro, per avvicinarla o allontanarla dalla console. (come mostrato sotto). Una volta regolata la distanza della sella dalla console, restringere la manopola.



STEP 5

Far scorrere la copertura del piantone (28) sul piantone (29).

STEP 5

Attaccare il cavo del computer (40) alla scheda motore (65).

STEP 7

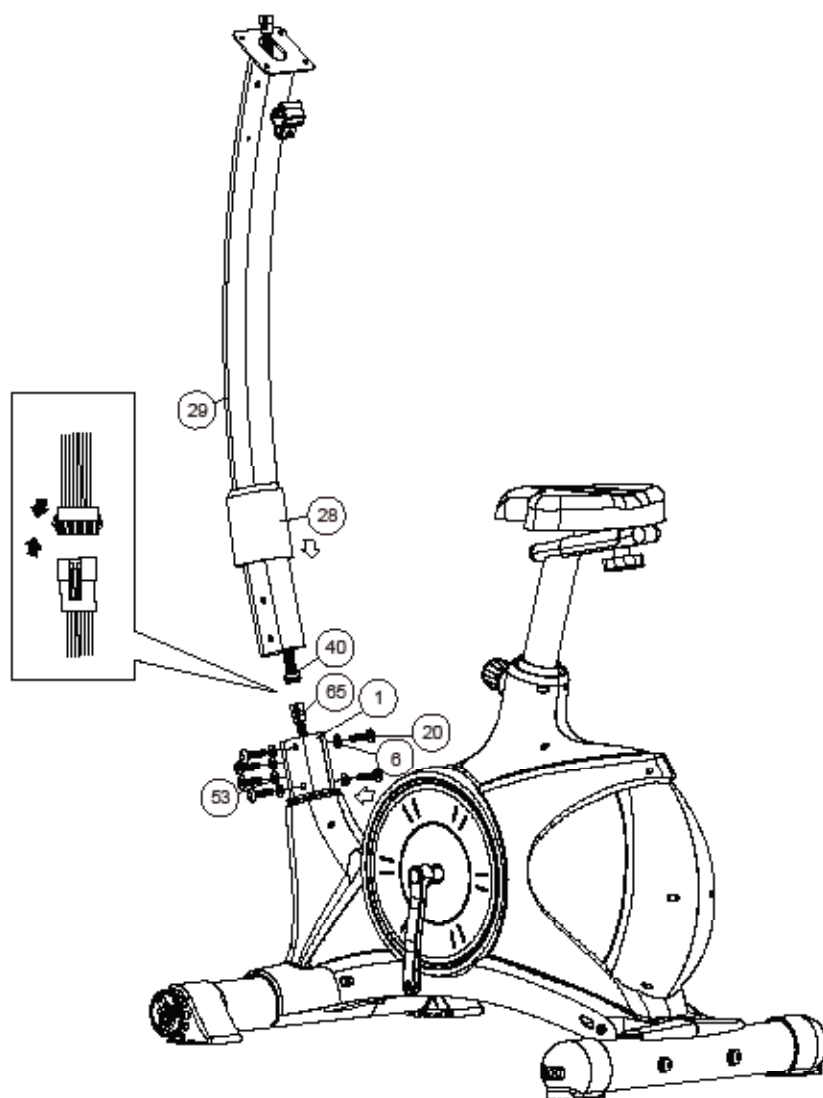
Fissare il piantone (29) alla struttura di base (1) con 4 rondelle curve (53) e 4 viti (20) lateralmente.

STEP 8

Fissare il piantone (29) alla struttura di base (1) con 2 rondelle piatte (6) e 2 viti (20) frontalmente.

STEP 9

Fare scivolare la copertura del piantone (28) a coprire le viti.



STEP 10

Posizionare il manubrio (36) sul piantone (29), e fissare con la copertura (42) con le rondelle (43-44-45), e la manopola di fissaggio (37).

STEP 11

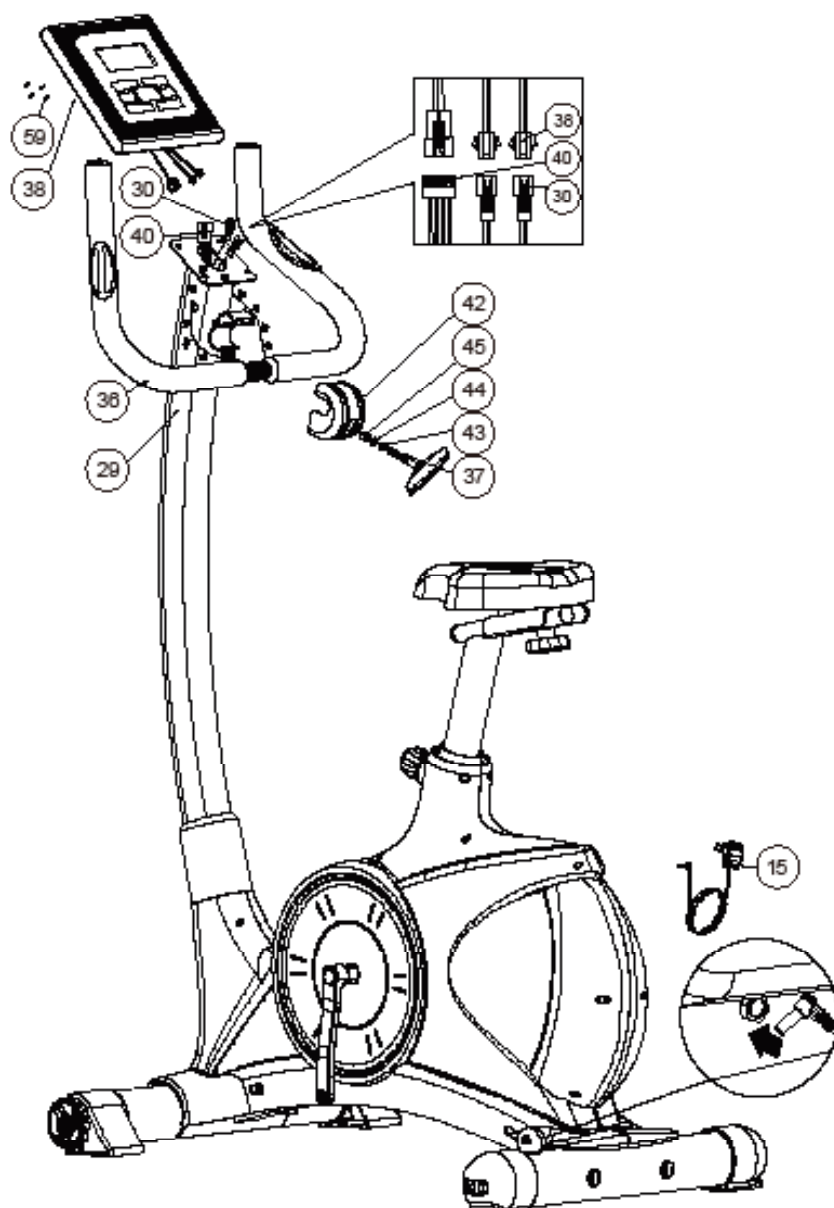
Collegare i cavi per il rilevamento della frequenza cardiaca (30) con i cavi che fuoriescono dalla console, poi attaccare il cavo del computer (40) sul retro della console (38).

STEP 12

Montare la console (38) sul piantone (29) con 4 viti (59).

STEP 13

Connettere il cavo dell'alimentazione (15) alla struttura di base (1).



STEP 14

Montare la copertura destra del piantone (41R) al piantone (29) usando 4 viti (69) ed 1 vite (14).

STEP 15

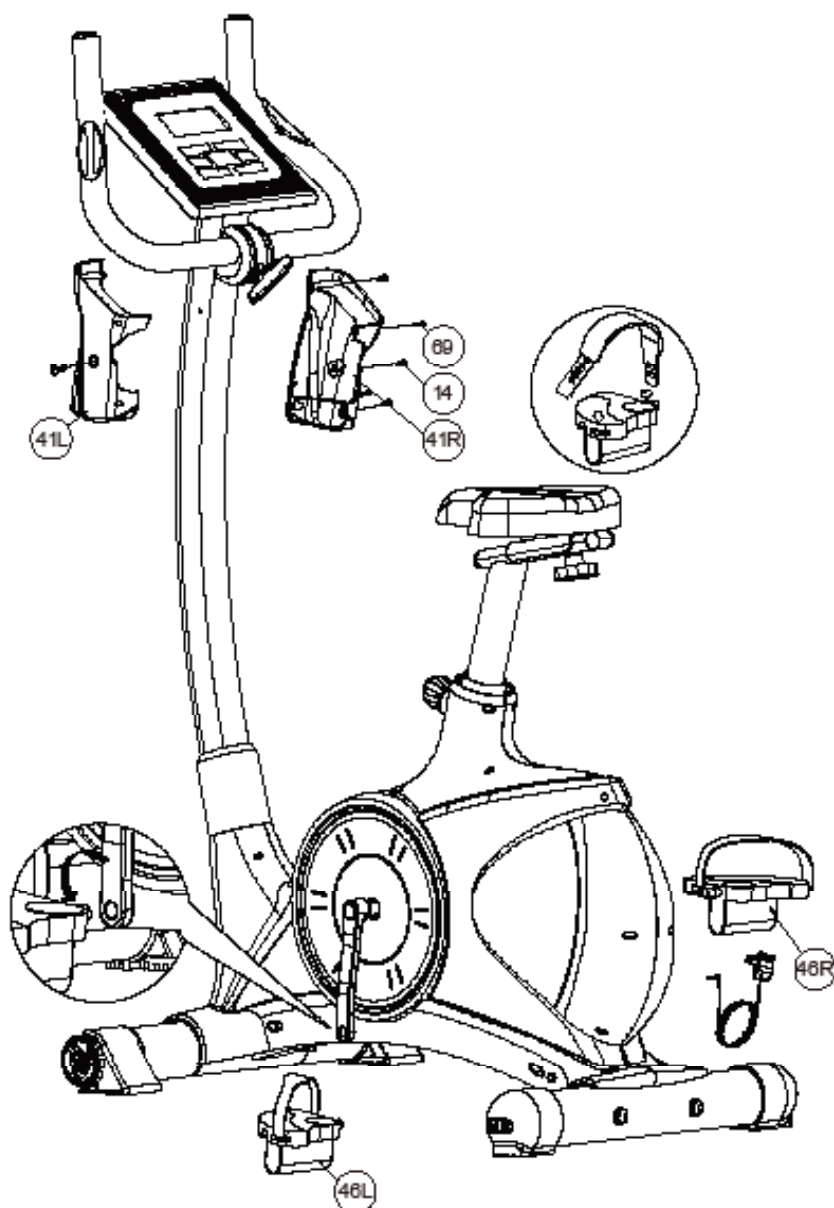
Montare la copertura sinistra del piantone (41L) al piantone (29) usando 1 vite (14) .

STEP 16

Montare il pedale sinistro (46L) al suo supporto.

STEP 17

Montare il pedale destro (46R) al suo supporto.



CONSULTARE SEMPRE IL PROPRIO MEDICO PRIMA DI INIZIARE UN ALLENAMENTO

QUANTO SPESSO? (Frequenza degli allenamenti)

Si consiglia di svolgere attività fisica almeno 3-4 giorni alla settimana per mantenere un adeguato allenamento cardiovascolare. Se si hanno altri obiettivi quali ad esempio perdere peso o massa grassa, quanto più frequente sarà l'allenamento e tanto più velocemente si raggiungerà il proprio obiettivo. E' importante rendere l'esercizio fisico una propria abitudine, che si tratti di 3 o di 6 giorni alla settimana dedicando all'allenamento un momento specifico della giornata. Non importa che sia al mattino prima di colazione, durante l'ora di pranzo o la sera mentre si guarda il telegiornale. L'importante è che si dedichi all'esercizio fisico un momento nel quale non si verrà interrotti e che rappresenti una priorità nella propria vita.

PER QUANTO TEMPO? (Durata dell'allenamento)

Affinchè si possa godere dei benefici derivati dall'esercizio aerobico, si consiglia di effettuare allenamenti della durata compresa tra i 24 ed i 30 minuti a seduta. Iniziare lentamente ed incrementare la durata dell'attività gradualmente. Se negli ultimi anni si è svolta una vita sedentaria, si consiglia di iniziare con un'attività della durata di 5 minuti. Il corpo ha infatti bisogno di tempo per adattarsi al nuovo stile di vita. Se l'obiettivo è quello di perdere peso, risulta più efficace un allenamento ad intensità più bassa ma di durata maggiore. Un allenamento di circa 48 minuti è quanto si consiglia per ottenere i risultati migliori in termini di perdita di peso.

QUANTO INTENSO? (Intensità dell'allenamento)

L'intensità dell'allenamento dipende anche dagli obiettivi che si hanno. Se si desidera allenarsi per un'attività fisica di 5 Km, l'intensità dell'allenamento sarà sicuramente superiore rispetto a quella utilizzata se si desidera semplicemente tenersi in forma. Indipendentemente dai propri obiettivi, iniziare sempre con a bassa intensità. L'esercizio aerobico per essere efficace non deve necessariamente essere doloroso. Ci sono 2 modalità diverse per misurare l'intensità del proprio allenamento. La prima consiste nel rilevamento della frequenza cardiaca (utilizzando i sensori cardio) e l'altra consiste nella valutazione delle proprie percezioni.

LIVELLO DI ESERCIZIO PERCEPITO

Durante l'allenamento, se non si ha fiato a sufficienza per mantenere una conversazione senza affanno vuol dire che l'intensità dell'esercizio è troppo elevata. Quando si arriva al punto che manca il respiro, occorre rallentare. Prestare sempre attenzione ai segni che indicano un eccesso rispetto alle proprie possibilità.

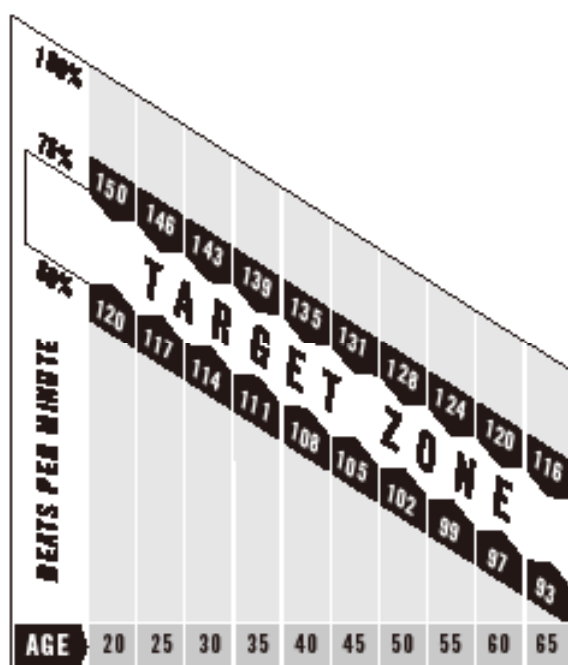
FREQUENZA CARDIACA

MANUBRIO

Far aderire i palmi delle mani sui sensori cardio per consentire una corretta rilevazione della frequenza cardiaca. La rilevazione impiega 5 battiti del cuore (circa 15-20 secondi) per registrare i dati. Per garantire una corretta rilevazione della frequenza cardiaca, non tenere le mani troppo strette al manubrio ed assicurarsi che i sensori cardio siano puliti.

TARGET DI FREQUENZA CARDIACA

Indica il numero di volte al minuto in cui il cuore ha bisogno di contrarsi per raggiungere l'effetto desiderato dell'allenamento. E' rappresentato come una percentuale del numero massimo di volte in cui il cuore può contrarsi in un minuto. La zona target sarà diversa da persona a persona, in base all'età, al livello delle condizioni del momento, agli obiettivi fitness personali. Si raccomanda di mantenersi tra il 60% ed il 75% della propria frequenza cardiaca massima. L'utente poco allenato farà riferimento al 60 % della frequenza cardiaca massima, l'utente molto allenato farà riferimento al 75 % della frequenza cardiaca massima. Guardare il grafico come riferimento.



ESEMPIO:

Per un utente di 42 anni: trovare l'età dell'utente nella parte bassa del grafico (intorno 40), seguire la colonna dell'età di riferimento verso l'alto fino alla zona target. Risultati: 60 % della frequenza massima = 108 battiti al minuto, 75 % della frequenza massima = 135 battiti al minuto.

CONSULTARE SEMPRE IL PROPRIO MEDICO PRIMA DI INIZIARE L'ALLENAMENTO.



Prima di utilizzare questo prodotto, si consiglia di effettuare alcuni esercizi di stretching per alcuni minuti. Fare stretching prima dell'allenamento migliora la flessibilità e riduce il rischio di infortunio durante l'esercizio fisico. Quando si eseguono esercizi di stretching evitare di arrivare al punto di dolore.



1. DISTENDERE IL MUSCOLO DEL POLPACCIO

Posizionarsi vicino ad un muro con le dita del piede sinistro a circa 18" dal muro, ed il piede destro a circa 12" dall'altro (dietro quello sinistro). Appoggiarsi in avanti, spingendo con i palmi delle mani contro il muro. Tenere i talloni a terra e mantenere questa posizione per 15 secondi. Ripetere per l'altro lato.



2. DISTENDERE IL MUSCOLO QUADRICIPIDE

Usare un muro per mantenersi in equilibrio, afferrare la caviglia sinistra con la mano sinistra e tenere il piede contro la coscia posteriore per 15 secondi. Ripetere sul lato destro.



3. DISTENDERE IL TENDINE ED IL MUSCOLO INFERIORE DELLA SCHIENA

*Sedersi per terra con le gambe unite distese dritte davanti a sè.
Distendere in avanti le dita delle mani verso le dita dei piedi e tenere la posizione per 15 secondi.
Rimettersi seduti in posizione normale e ripetere l'esercizio.*

TIPS

L'IMPORTANZA DEL RISCALDAMENTO E DEL DEFATICAMENTO

RISCALDAMENTO

I primi 2-5 minuti di qualunque tipo di allenamento dovrebbero essere dedicati al riscaldamento. Il riscaldamento prepara i muscoli allo sforzo fisico. Assicurarsi che il riscaldamento avvenga ad un'andatura lenta. Il riscaldamento dovrebbe portare gradualmente la propria frequenza cardiaca alla zona target di riferimento in base alle proprie caratteristiche.

DEFATICAMENTO

Non interrompere mai l'attività fisica improvvisamente! Un defaticamento di 3-5 minuti consente al proprio cuore di riadattarsi alla riduzione della richiesta di ossigeno. Per consentire la riduzione della frequenza cardiaca, il defaticamento va eseguito ad un'andatura molto lenta. Dopo il defaticamento, ripetere gli esercizi di stretching precedentemente elencati per rilassare i propri muscoli.

TIPS

RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI

Conoscere i propri obiettivi permette lo sviluppo di un programma di allenamento più efficace. Alcuni dei possibili obiettivi sono:

- *Perdere peso - attività ad intensità più bassa e di lunga durata*
- *Migliorare la forma ed il tono del proprio corpo - attività ad intervalli, alternando basse ed elevate intensità.*
- *Aumentare il livello di energia - attività quotidiana più frequente*
- *Migliorare le prestazioni sportive - attività ad alta intensità*
- *Migliorare la resistenza cardiovascolare - attività ad intensità moderata e di lunga durata*

Se possibile, si consiglia di definire con precisione i propri obiettivi e in modo tale da poter anche monitorare la progressione verso il loro raggiungimento. Se gli obiettivi sono a lungo termine, è consigliabile suddividerli in traguardi settimanali e mensili. Obiettivi a lungo termine possono non rendere subito evidenti i benefici. Obiettivi a breve termini sono più semplici da raggiungere. La console fornisce una serie di dati che consentono all'utente di registrare i miglioramenti ed i progressi fatti.

TENERE UN DIARIO DI ALLENAMENTO

Per realizzare un proprio diario di allenamento, fotocopiare le tabelle per la registrazione dell'attività settimanale e mensile che si trovano nelle pagine che seguono.

REGISTRAZIONE SETTIMANALE

WEEK # _____		WEEKLY GOAL _____			
DAY	DATE	DISTANCE	CALORIES	TIME	COMMENTS
SUNDAY					
MONDAY					
TUESDAY					
WEDNESDAY					
THURSDAY					
FRIDAY					
SATURDAY					
WEEKLY TOTALS :					

WEEK # _____		WEEKLY GOAL _____			
DAY	DATE	DISTANCE	CALORIES	TIME	COMMENTS
SUNDAY					
MONDAY					
TUESDAY					
WEDNESDAY					
THURSDAY					
FRIDAY					
SATURDAY					
WEEKLY TOTALS :					

WEEK # _____		WEEKLY GOAL _____			
DAY	DATE	DISTANCE	CALORIES	TIME	COMMENTS
SUNDAY					
MONDAY					
TUESDAY					
WEDNESDAY					
THURSDAY					
FRIDAY					
SATURDAY					
WEEKLY TOTALS :					

REGISTRAZIONE MENSILE

MONTHLY _____	MONTHLY GOAL _____		
WEEK #	DISTANCE	CALORIES	TIME
MONTHLY TOTALS:			

MONTHLY _____	MONTHLY GOAL _____		
WEEK #	DISTANCE	CALORIES	TIME
MONTHLY TOTALS:			

MONTHLY _____	MONTHLY GOAL _____		
WEEK #	DISTANCE	CALORIES	TIME
MONTHLY TOTALS:			

MALFUNZIONAMENTI

Se si verificano casi di malfunzionamento, fare riferimento alla lista sottostante:

PROBLEMA: la console non si illumina. SOLUZIONE:

- Controllare le batterie.
- Controllare che la presa elettrica funzioni correttamente.
- Controllare che sia stato usato l'adattatore giusto. Utilizzare soltanto l'adattatore fornito dalla Treo Fitness.
- Controllare che l'adattatore non sia danneggiato e sia correttamente inserito nella presa.
- Controllare che l'interruttore sia su ON (potrebbe non valere per tutti i modelli).
- Spegner la macchina e scollegare il cavo dell'alimentazione. Rimuovere la console e controllare che tutte le connessioni alla console siano corrette, sicure e non danneggiate.

PROBLEMA: la console si illumina ma manca il conteggio del tempo e delle pedalate al minuto.

SOLUZIONE:

- Spegner la macchina e scollegare il cavo dell'alimentazione. Rimuovere la console e controllare che tutte le connessioni alla console siano corrette, sicure e non danneggiate.
- Se il problema non si risolve eseguendo le operazioni sopra elencate, il sensore della velocità e/o il magnete potrebbero essersi distaccati o danneggiati.

PROBLEMA: i livelli di resistenza sembrano non funzionare correttamente, sembrano troppo pesanti o troppo leggeri. SOLUZIONE:

- Controllare che sia stato usato l'adattatore giusto. Utilizzare soltanto l'adattatore fornito dalla Treo.
- Resettare la console e resettare la resistenza alla posizione default. Riavviare e riverificare i livelli di resistenza.

PROBLEMA: la bike emette un rumore inconsueto.

SOLUZIONE:

- Controllare che la bicicletta sia posta su di una superficie piana.
- Allentare tutte le viti strette durante la fase di assemblaggio, lubrificare la filettatura, e ristringere le viti.

PROBLEMA: Manca il rilevamento della frequenza cardiaca.

SOLUZIONE rimuovere la console e verificare che tutti i cavi per il rilevamento della frequenza cardiaca sono collegati correttamente. Controllare l'ambiente circostante in termini di possibili interferenze elettriche come ad esempio linee ad alta alimentazione, grandi motori, etc...

E' POSSIBILE CHE SI TRATTI DI UN'ERRATA LETTURA DA PARTE DEI SENSORI CARDIO:

- Non stringere troppo con le mani il manubrio e tentare di mantenere una pressione moderata sui sensori cardio.

- Tenere le mani costantemente sui sensori cardio durante tutto l'allenamento può provocare movimenti e vibrazioni che inficiano la lettura della frequenza cardiaca.

- Quando si respira affannosamente durante l'allenamento.

- Quando si indossa un anello.

- Quando le mani sono fredde e asciutte.

- Quando l'utente presenta una grave aritmia cardiaca.

- Quando l'utente presenta aterosclerosi o un disordine della circolazione periferica.

- Quando l'utente presenta sui palmi delle mani una pelle molto spessa.

Se il problema non si risolve, interrompere l'uso della macchina e spegnerla.

CONTATTARE IL CENTRO ASSISTENZA

Nel caso in cui il malfunzionamento non dovesse risolversi, è possibile contattare il centro di assistenza.

Durante la telefonata è importante che vengano riferiti alcuni dati essenziali quali:

- Nome del modello

- Numero di serie

- Data dell'acquisto

E' possibile che al richiedente vengano rivolte alcune domande con lo scopo di ottenere i maggiori dettagli possibili utili a circoscrivere il problema ed a definirlo, come ad esempio:

- Da quanto tempo la macchina presenta questo problema?

- Questo problema si verifica ad ogni utilizzo della macchina? con tutti gli utenti?

- Se si percepisce un rumore inconsueto, proviene dalla parte frontale, da quella posteriore o dall'interno?

Potrebbe descrivere il tipo di rumore?

- Se il problema riguarda la resistenza, la resistenza è sempre troppo pesante o troppo leggera? La resistenza risponde ai comandi immessi attraverso i tasti della console? La resistenza attraversa i vari livelli durante l'allenamento?

- E' stata eseguita la manutenzione della macchina?

Rispondendo a queste ed altre domande è possibile fornire ai tecnici tutte le informazioni necessarie per capire il problema ed intervenire, laddove necessario, attraverso un supporto tecnico o la sostituzione delle parti danneggiate o malfunzionanti.

I RUMORI EMESSI DALLA BIKE SONO

Le bike TREO sono tra le più silenziose perché utilizzano guide per la cinghia e resistenza magnetica. Vengono utilizzati supporti e cinghie di altissima qualità per minimizzare il rumore. Tuttavia, proprio perché il sistema di resistenza è talmente silenzioso, si potrebbero udire occasionalmente altri lievi rumori meccanici. Non ci sono ventole, cinghie di frizione o rumori dell'alternatore a mascherare questi altri rumori. Questi rumori meccanici, che potrebbero essere intermittenti o meno, sono normali e sono dovuti al trasferimento di una elevata quantità di energia su di una veloce ruota libera. Tutti i supporti, le cinghie e le parti che ruotano emetteranno dei rumori che verranno trasmessi attraverso la struttura della bike. E' anche normale che questi rumori si modifichino leggermente durante un'attività e col passare del tempo in seguito all'espansione termica delle componenti della macchina.

PERCHE' LA BIKE CONSEGNATA E' SEMPRE PIU' RUMOROSA DI QUELLA IN ESPOSIZIONE ?

Tutti i prodotti fitness sembrano più silenziosi in un ampio showroom perché in questo contesto generalmente si è circondati da più rumori in sottofondo in confronto alla propria abitazione. Inoltre, un pavimento con tappeto tenderà ad attenuare maggiormente il riverbero rispetto ad un pavimento di legno. Se un prodotto fitness è posto vicino ad un muro, ci sarà più rumore riflesso.

E' POSSIBILE MUOVERE FACILMENTE IL PRODOTTO UNA VOLTA ASSEMBLATO?

La bike è provvista di un paio di ruote montate sul tubo di appoggio frontale facendo leva sulle quali è possibile muovere facilmente la macchina. E' importante collocare la bike in un ambiente confortevole e piacevole. La bike è stata realizzata in modo tale da occupare uno spazio minimo. Non collocare la bike su di una superficie instabile o non piana.

E' POSSIBILE PEDALARE AL CONTRARIO?

La bike consente di pedalare in avanti e all'indietro in modo tale da poter allenare una grande quantità e varietà di muscoli.

MANUTENZIONE

QUALE TIPO DI MANUTENZIONE DI ROUTINE E' RICHIESTA?

La manutenzione di routine più importante consiste nel pulire il sudore dalla sella e dal manubrio al termine di ciascun allenamento.

COME PULIRE LA BIKE?

Pulire la bike solo con acqua e sapone neutro. Non utilizzare mai solventi sulle parti in plastica.

DOPO CIASCUN UTILIZZO (GIORNALMENTE)

Spegnere la macchina rimuovendo il cavo dell'alimentazione della presa sul muro.

- *Pulire la bike con un panno umido. Non usare mai solventi che potrebbero causare danni.*
- *Controllare il cavo dell'alimentazione. Se risulta danneggiato contattare il rivenditore.*
- *Assicurarsi che il cavo dell'alimentazione non si trovi sotto alla bike o comunque che non sia posto in modo tale da poter essere schiacciato o tagliato.*



Per rimuovere l'alimentazione dalla bike, scollegare il cavo dell'alimentazione alla presa sul muro.

SETTIMANALMENTE

Pulire sotto alla bike, seguendo le fasi sotto elencate:

- *Spegnere la bike.*
- *Spostare la bike in un'area lontana da quella in cui si trova.*
- *Pulire lo sporco e la polvere che potrebbero essersi accumulati sotto alla bike.*
- *Ricollocare la bike nella sua posizione precedente.*

MENSILMENTE

Controllare che tutte le viti ed i pedali siano stretti adeguatamente.

Pulire tutti i detriti che si accumulano sui supporti dei pedali, sulla ruota e sulle guide

