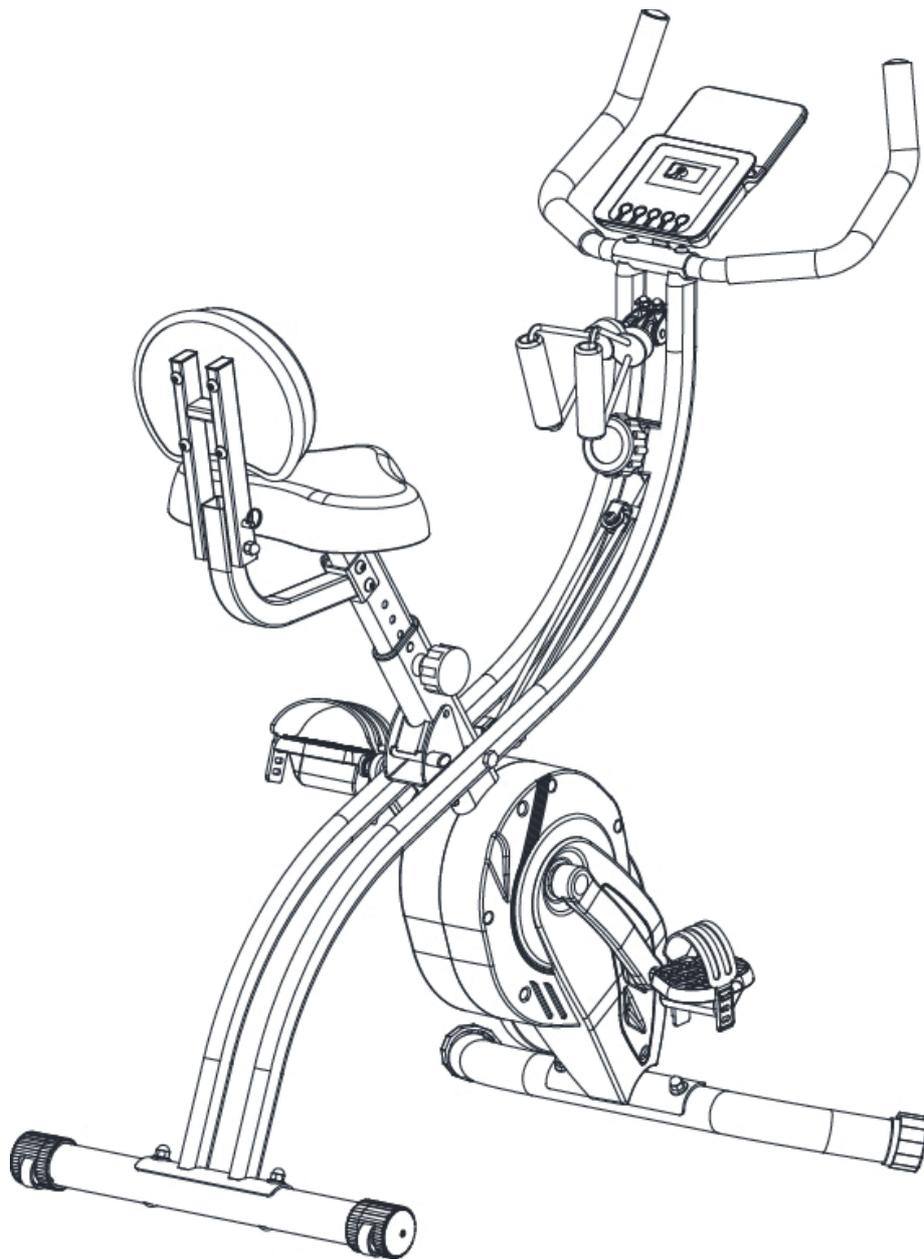




INaoc002V01_IT

A90-229



READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

ASSEMBLY INSTRUCTION

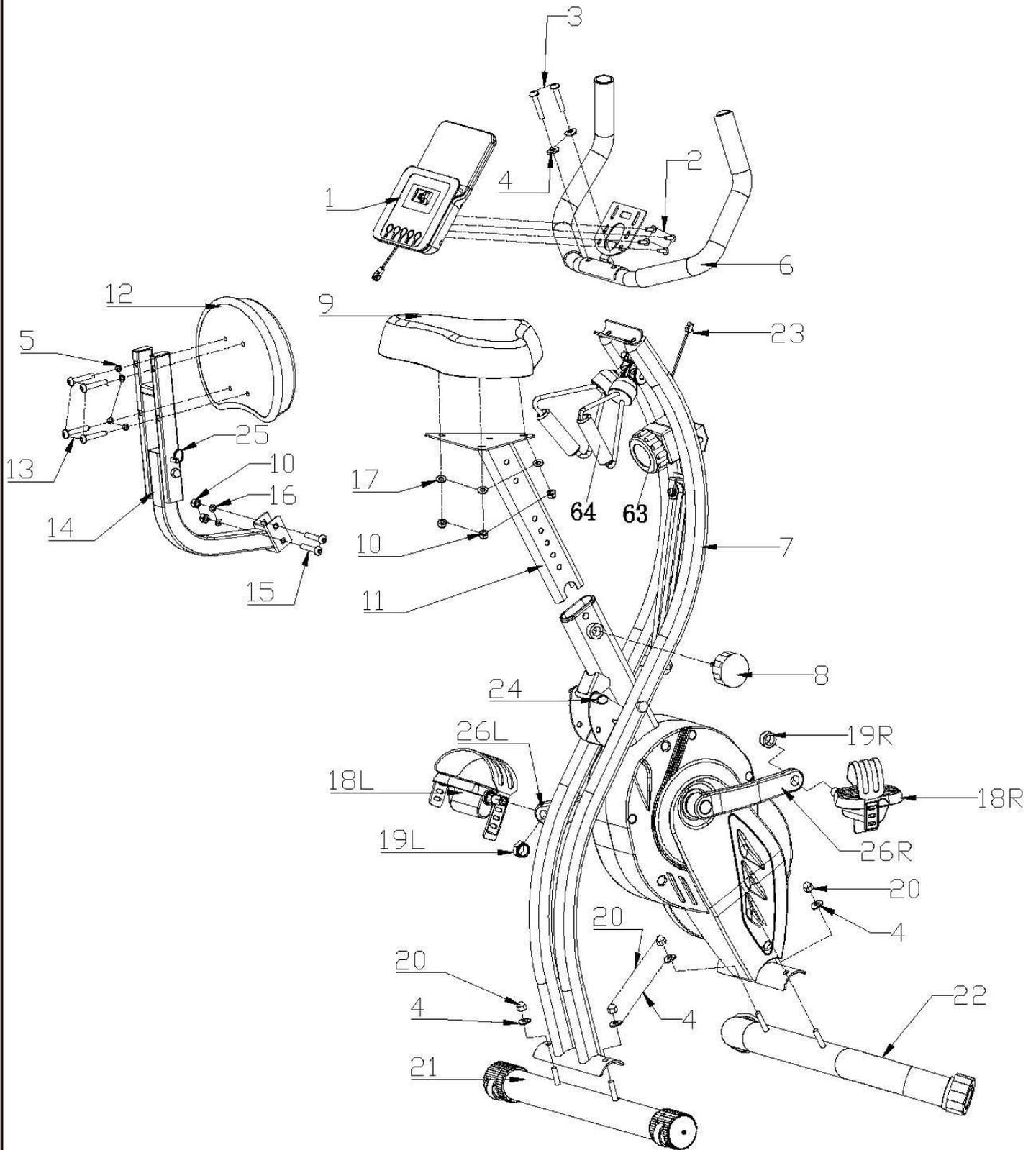
IMPORTANTI PRECAUZIONI DI SICUREZZA

Questo macchinario per esercizi è progettato per garantire una sicurezza ottimale. Tuttavia, alcune precauzioni devono essere applicate ogni volta che si utilizza un attrezzo ginnico. Assicurarsi di leggere il manuale per intero prima di montare o utilizzare il macchinario. In particolare, osservare le seguenti precauzioni di sicurezza:

1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontano dal macchinario. **NON** lasciare bambini incustoditi nella stessa stanza con il macchinario.
2. Utilizzare il macchinario una persona alla volta.
3. Se l'utente avverte capogiri, nausea, dolore toracico o altri sintomi anomali, **INTERROMPERE** immediatamente l'allenamento. **CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
4. Posizionare il macchinario su una superficie sgombra e in piano. **NON** utilizzare il macchinario vicino all'acqua o all'aperto.
5. Tenere le mani lontane da tutte le parti in movimento.
6. Indossare sempre indumenti adeguati durante l'allenamento. **NON** indossare abiti o altri indumenti che potrebbero rimanere impigliati nel macchinario. Quando si utilizza il macchinario e' necessario anche indossare scarpe da corsa o aerobiche.
7. Utilizzare il macchinario solo per l'uso previsto, come descritto in questo manuale. **NON** utilizzare accessori non consigliati dal produttore.
8. Non posizionare oggetti appuntiti intorno al macchinario.
9. Le persone disabili non devono utilizzare il macchinario senza la presenza di personale qualificato o di un medico.
10. Prima di utilizzare il macchinario per allenarsi, eseguire sempre esercizi di stretching per riscaldarsi adeguatamente.
11. Non azionare mai il macchinario se non funziona correttamente.
12. La capacità di peso massima è di 120 KGS.

ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO. QUESTO È PARTICOLARMENTE IMPORTANTE PER LE PERSONE DI ETÀ SUPERIORE AI 35 ANNI O PER LE PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE PREESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUALSIASI ATTREZZATURA PER ALLENARSI.

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI



Lista Parti

No	Parte	Qta	No	Parte	Qta
1	Schermo	1	15	Bullone M8*40	2
2	Vite M5*10	4	16	Rondella D8×Φ25×2	2
3	Bullone M8x40*15	2	17	Rondella d8	3
4	Rondella D8×1.5×φ20	6	18L/R	Pedali L&R	1
5	Rondella D8	4	19L/R	Dado in nylon	1
6	Raccordo manubrio	1	20	Dado M8	4
7	Raccordo telaio principale	1	21	Raccordo inferiore posteriore	1
8	Manopola elastica M16*1.5*22	1	22	Raccordo tubo inferiore anteriore	1
9	Sedile	1	23	Cavo sensore	1
10	M8 Dado in nylon	5	24	Tappo	1
11	Raccordo tubo sedile	1	25	Rondella elastica Φ8	1
12	Schienale	1	26L/R	Manovella L&R	1
13	Vite M8x45*15	4	63	Manopola tensione	1
14	Raccordo sedile	1	64	Cavo	1

Step di assemblaggio del prodotto

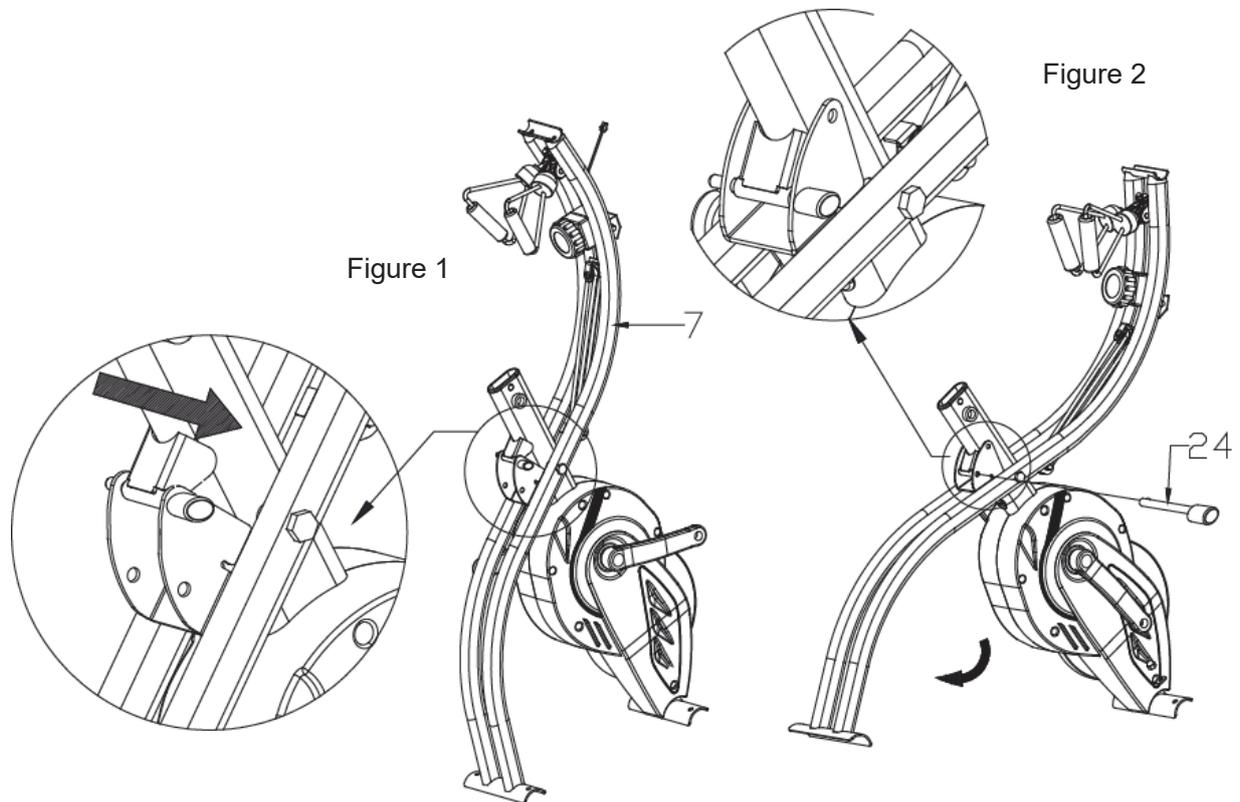
1. NOTE:

- A. Si prega di assicurarsi che vi sia abbastanza spazio attorno al macchinario prima del montaggio
- B. Si prega di utilizzare gli attrezzi forniti e solo gli attrezzi corretti.
- C. Controllare prima le parti e l'hardware.

2. Passo di assemblaggio:

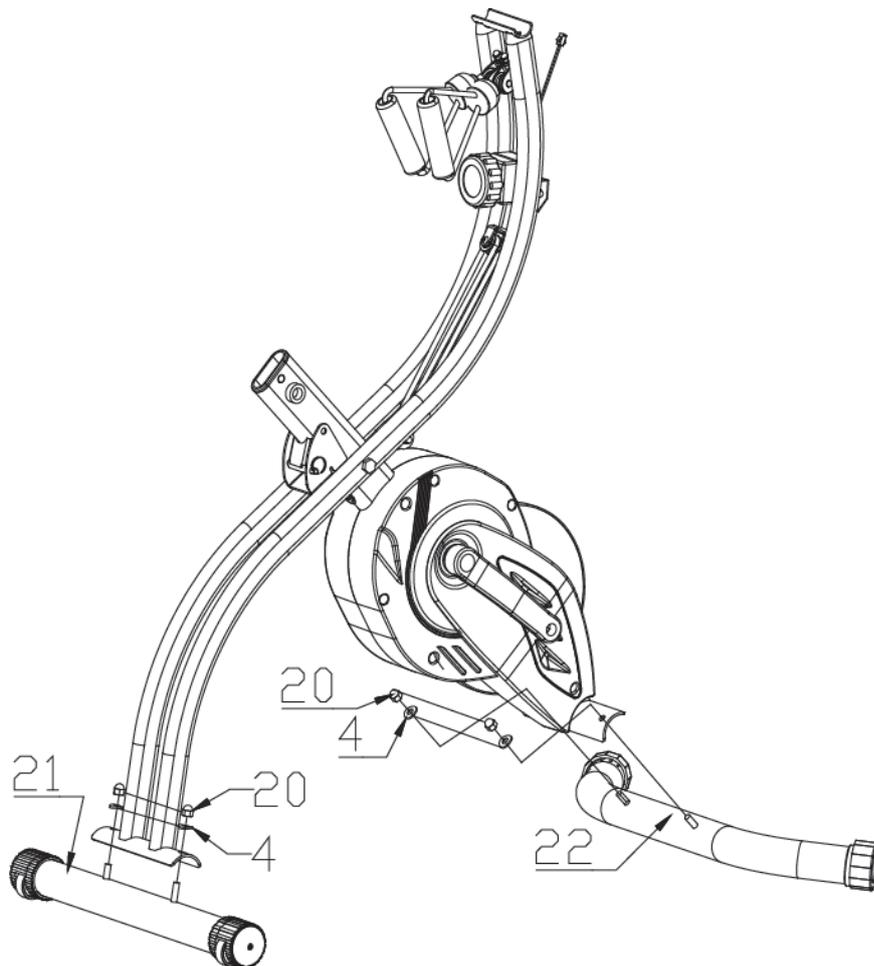
Passo1:

Estrarre il telaio principale (7) il tappo (24) come in figura 1, smontare il telaio principale (7) come in figura 1, bloccare il tappo (24) come in figura 2



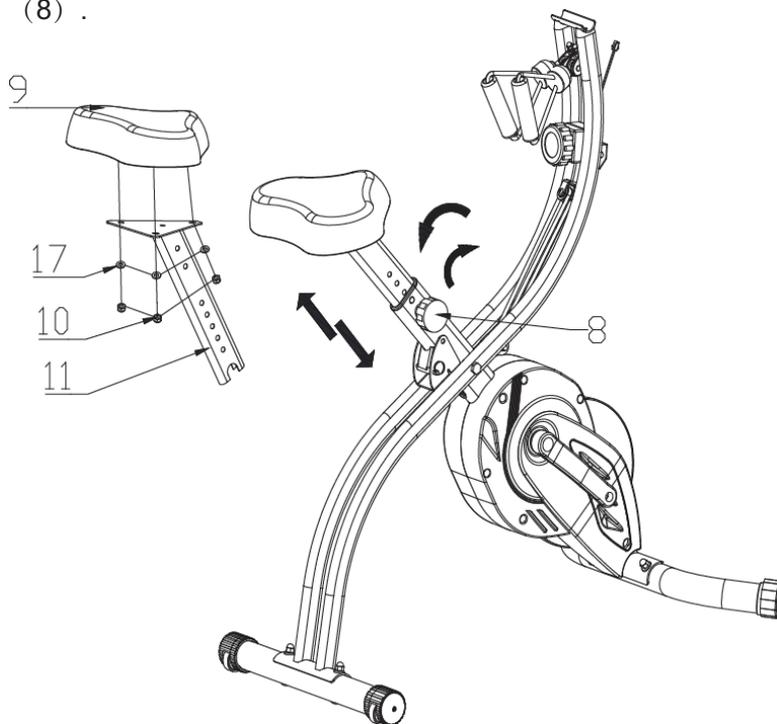
Passo 2:

1. Fissare il raccordo del tubo inferiore posteriore (21, 22) al foro di raccordo del telaio principale, e bloccare in sicurezza al telaio principale con la rondella (4) e il dado (20).



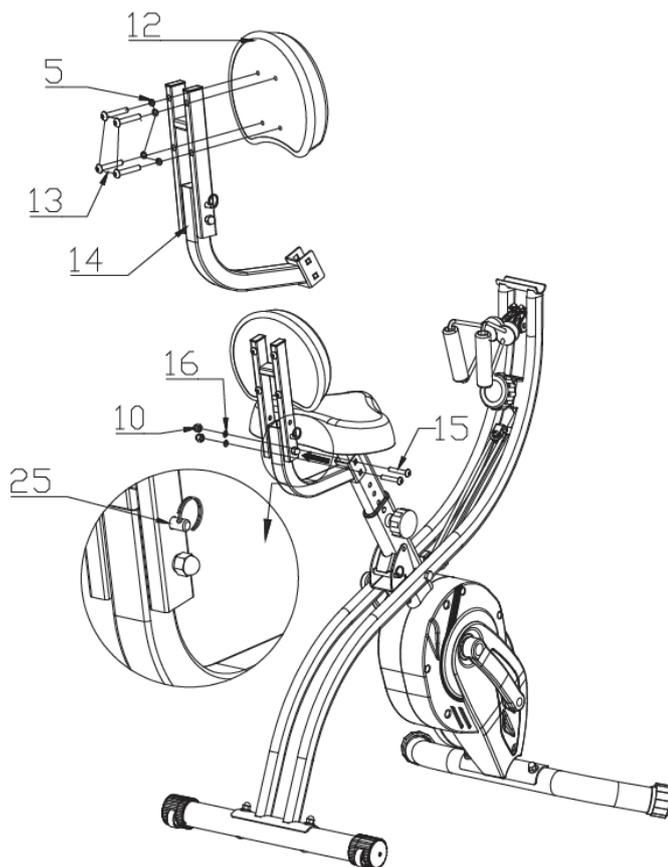
Passo 3:

Fissare il cuscino del sedile (9) al raccordo del tubo del sedile (11) con la rondella (17), il dado in nylon (10), la manopola elastica del morsetto di bloccaggio (8) e il raccordo del telaio principale. Regolare il tubo del sedile con la manopola elastica (8) nella direzione della freccia. Tirare per estrarre la manopola per fissare il tubo del sedile (11) in alto/basso, regolarla nella posizione desiderata come mostra la freccia del tubo del sedile, bloccare in posizione la manopola della molla destra (8).



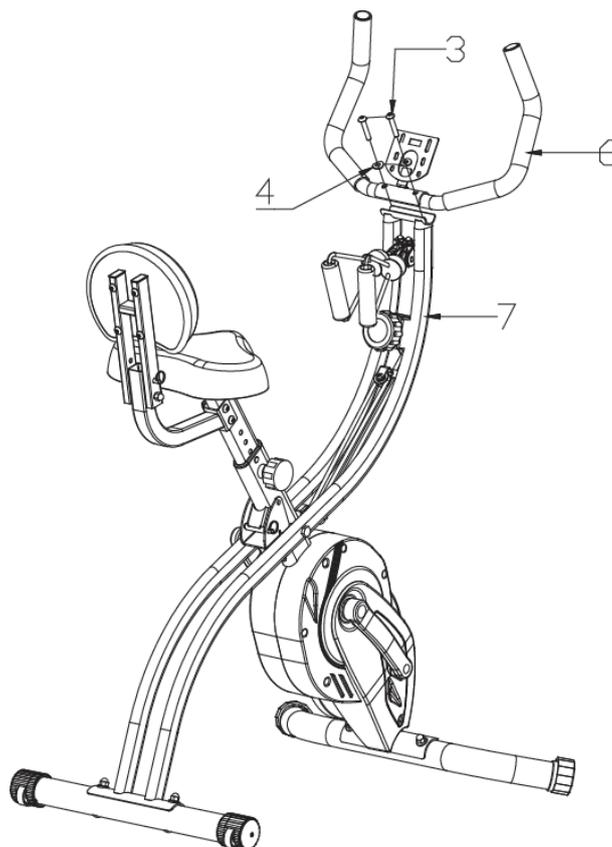
Passo 4:

Estrarre il tappo (25) dal raccordo del tubo del sedile, regolare il tappo (25) nel foro come in figura sottostante, fissare saldamente al raccordo del sedile (14) con bullone (13) rondella (5) e schienale (12). Bloccare in posizione il raccordo del sedile (14) al foro con bullone (15) rondella (16) e dado in nylon (10).



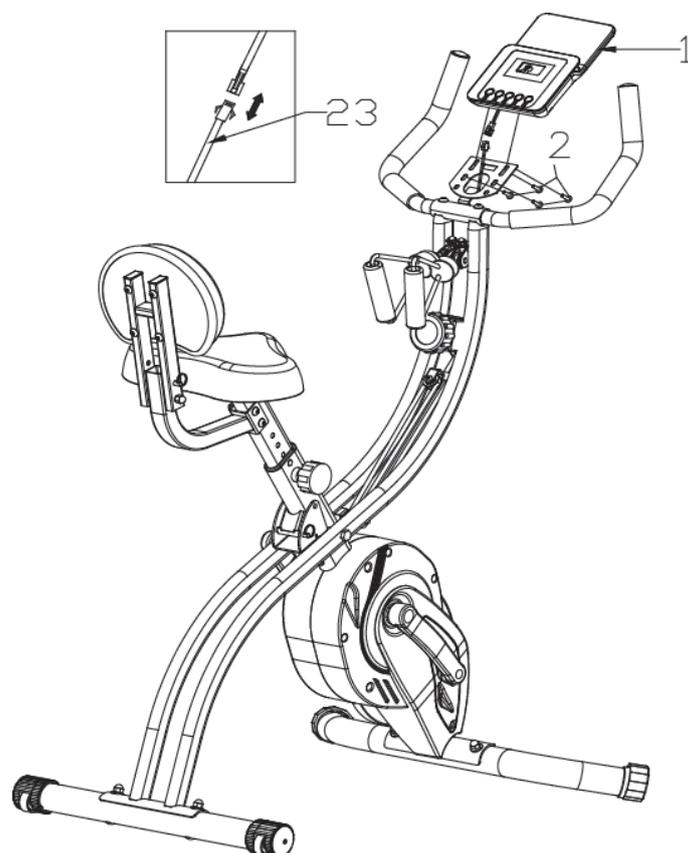
Passo 5 :

1. Fissare il raccordo del manubrio (6) al telaio principale (7) con la rondella (4) e la vite (3) .



Passo 6:

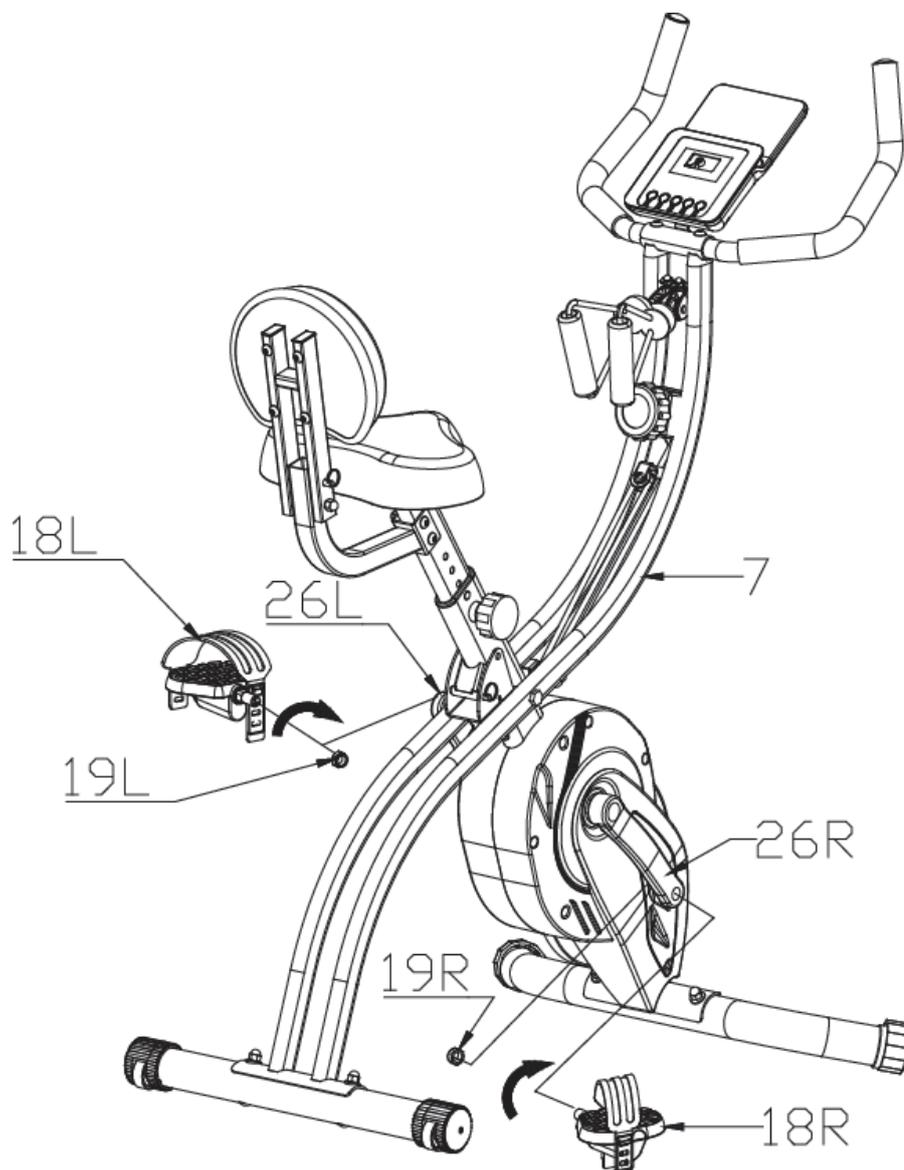
Collegare correttamente lo schermo (1) , fissare lo schermo (1) al telaio principale con la vite.



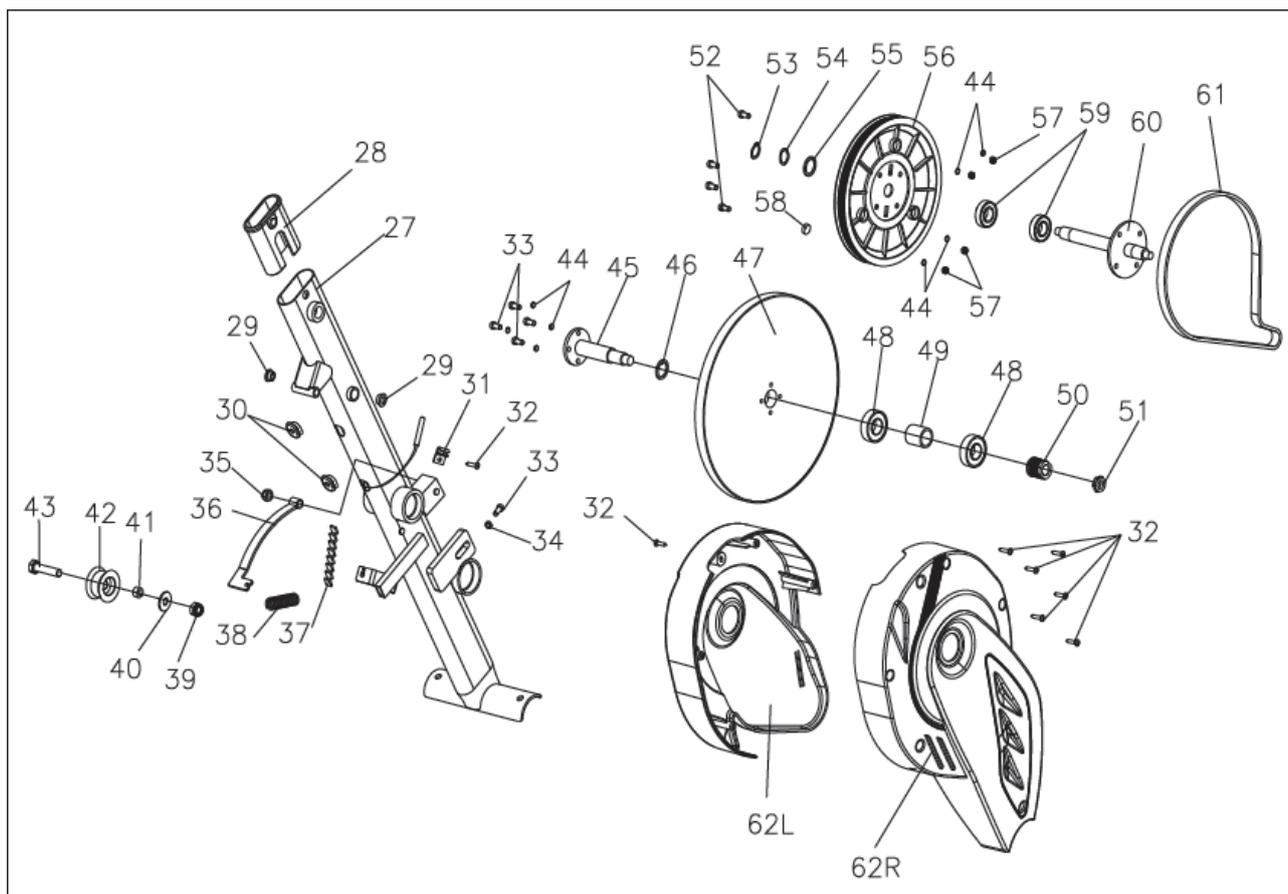
Passo 7:

Fissare i pedali L (18L) alla pedaliera L&R (26R), (26L) con il raccordo del telaio principale (7) come indicato dalla freccia, fissare il dado in nylon L&R (19L) (19R) ai pedali L&R (18L), (18R).

Attenzione: bloccare in sicurezza il pedale R (18R) in senso orario, bloccare in sicurezza il pedale L (18L) in senso antiorario, bloccare e i pedali L&R (18L) , (18R) durante l'allenamento, altrimenti si danneggerà la pedaliera.



Vista esplosa



Lista Part

No	Parte	Qta	No	Parte	Qta
1	Schermo	1	32	Vite ST4.2×20	8
2	Vite M5×10	4	33	Vite M6×20	5
3	Bullone M8×40×15	2	34	Rondella a molla D6	8
4	Rondella D8×1.5×φ20	6	35	Dado in nylon M8	1
5	Rondella D8	4	36	Piastra magnetica	1
6	Raccordo manubrio	1	37	Magnete 15×13×3	8
7	Raccordo telaio principale	1	38	Scatto elastico Φ10×53 Φ1	1
8	Manopola elastica M16×1.5×22	1	39	Dado in nylon M10	1
9	Tubo sedile	1	40	Rondella D10×2.0×Φ20	1
10	M8 Dado in nylon	5	41	Guarnizione Φ20×Φ10×8	1
11	Raccordo tubo sedile	1	42	Giunto	1
12	Schienale	1	43	Bullone M10×45	1
13	Bullone M8×45×15	4	44	Rondella elastica D6	1
14	Raccordo sedile	1	45	Asse del volano Φ20×105×M16×1.5	1
15	Bullone M8×40	2	46	Rondella Φ20.2×Φ28×1	1
16	Rondella D8×Φ25×2	2	47	Volano φ260×15	1
17	Rondella d8	3	48	Asse 6004RS C&U	2
18L/R	Pedali L&R	1	49	Boccola interna Φ26×Φ20×24.2	1

19L/R	Dado L&R	1	50	Rotella nastro piccolo	1
20	Dado M8	4	51	Dado in nylon 1/2"*20-	1
21	Raccordo tubo inferiore posteriore	1	52	Vite M6x15	4
22	Raccordo tubo inferiore anteriore	1	53	Blocco a molla D17	1
23	Cavo sensore	1	54	Rondella D17	1
24	Tappo	1	56	Nastro del disco Φ200*21,	1
25	Tappo elastico Φ8	1	57	Dado in nylon M6	4
26L/R	Manovella L&R	1	58	Magnete	1
27	Raccordo telaio principale anteriore	1	59	Asse 6003RS	2
28	Boccola tubo sella	1	60	Raccordo asse centrale	1
29	Asse piccolo	2	61	Nastro 290PJ6	1
30	Cavo del cofano	2	62L/R	Involucro catena L&R	1
31	Supporto sensore	1			

ISTRUZIONI PER ALLENARSI

L'uso della vostra X-BIKE ti garantisce numerosi vantaggi, migliorerà la vostra forma fisica, tonificherà i muscoli e, insieme ad una dieta a calorie controllate, vi aiuterà a perdere peso.

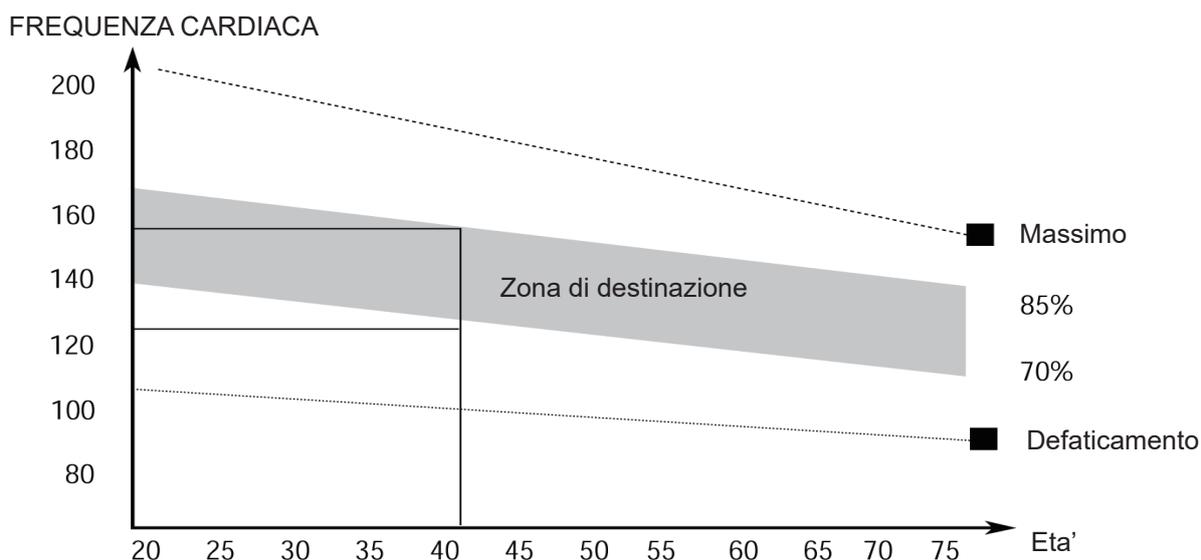
1. La fase di riscaldamento

Questa fase serve a far scorrere il sangue nel corpo e consente ai muscoli di funzionare correttamente. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato in figura. Ogni posizione dovrebbe essere mantenuta per circa 30 secondi, non forzare o tirare i muscoli in un allungamento - se fa male, FERMARSI.



2. La fase di esercizio

Questa è la fase in cui ci si sforza. Dopo un uso regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più flessibili. E' molto importante mantenere un ritmo costante per tutta la durata dell'esercizio. La velocità di allenamento dovrebbe essere sufficiente per aumentare il battito cardiaco nella zona target mostrata nel grafico sottostante.



Questa fase dovrebbe durare un minimo di 12 minuti, per quanto la maggior parte delle persone inizi con circa 15-20 minuti

3. La fase di defaticamento

Questa fase serve a far riposare il sistema cardio-vascolare e i muscoli. E' una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, ad esempio riducendone il tempo, per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching dovrebbero ora essere ripetuti, ricordando di nuovo di non forzare o strappare i muscoli nell'allungamento.

Man mano che diventate più in forma, potreste dovervi allenarti più a lungo e più duramente. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte a settimana e, se possibile, distribuire gli allenamenti in modo uniforme durante la settimana.

TONIFICAZIONE DEI MUSCOLI

Per tonificare i muscoli mentre sei sulla vostra **X-BIKE** dovrete impostare una resistenza abbastanza alta. Questo metterà a dura prova i muscoli delle gambe e potrebbe significare che non sarà possibile allenarsi per tutto il tempo che desiderate. Se state cercando di migliorare la vostra forma fisica, devi modificare il tuo programma di allenamento. Allenarsi normalmente durante le fasi di riscaldamento e defaticamento, ma verso la fine della fase di esercizio e' necessario aumentare la resistenza facendo lavorare di più le gambe. Ridurre la velocità per mantenere la frequenza cardiaca nella zona target.

PERDITA DI PESO

In questo caso, il fattore piu' importante è la quantità di sforzo che si genera. Più duramente e a lungo si lavora, più calorie si brucerano. In effetti è come se ci si stesse allenando per migliorare la propria forma fisica, la differenza è l'obiettivo.

