



*manuale istruzioni*

## INDICE

ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA	pag. 3
CARATTERISTICHE TECNICHE	pag. 4
ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO	pag. 4
SPOSTAMENTO E POSIZIONE NON IN USO DELL'ATTREZZO	pag. 7
REGOLAZIONI	pag. 8
ISTRUZIONI DEL COMPUTER	pag. 8
SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO	pag. 13
MANUTENZIONE	pag. 14
DEFATICAMENTO DOPO L'ALLENAMENTO	pag. 14
ESPLOSO	pag. 15
LISTA DELLE PARTI	pag. 17
GARANZIA	pag. 19
RICHIESTA PARTI DI RICAMBIO E ASSISTENZA	pag. 20
INFORMAZIONI AGLI UTILIZZATORI	pag. 21

## ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA



**QUESTO ATTREZZO È PROGETTATO ESCLUSIVAMENTE PER USO DOMESTICO. È VIETATO L'UTILIZZO IN CENTRI FITNESS E IN TUTTE LE STRUTTURE IN CUI SI VERIFICHI UN USO COLLETTIVO DEL PRODOTTO.**

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto. Il vostro vogatore dispone di marcatura CE, in quanto ideato e costruito seguendo i migliori criteri di sicurezza, in conformità agli standard imposti dalle direttive della Comunità Europea. Ciononostante vi consigliamo di seguire durante l'utilizzo dell'attrezzo le basilari norme di sicurezza presentate in questo manuale.

**LEGGETE ATTENTAMENTE IL MANUALE PRIMA DI ASSEMBLARE E UTILIZZARE L'ATTREZZO.**



**PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI PROGRAMMA DI ALLENAMENTO CONSULTATE IL VOSTRO MEDICO. CIÒ È RACCOMANDATO SOPRATTUTTO AGLI INDIVIDUI CHE HANNO SUPERATO I 35 ANNI DI ETÀ E ALLE PERSONE CON PRECEDENTI PROBLEMI CARDIACI. LEGGETE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUALSIASI ATTREZZO GINNICO. L'AZIENDA NON SI ASSUME NESSUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI SUBITI DA E ATTRAVERSO L'UTILIZZO DI QUESTO ATTREZZO.**



1. Il proprietario deve assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il suo attrezzo siano a conoscenza di tutte le prescrizioni e le indicazioni per la sicurezza descritte in questo manuale.
2. Se durante l'allenamento vi sentite storditi, avvertite nausea, dolori al ventre o altri sintomi strani fermate la sessione d'allenamento immediatamente. **CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
3. Il vogatore può essere utilizzato da persone di età non inferiore a 14 anni e in perfette condizioni fisiche.
4. Tenete i bambini di età inferiore ai 14 anni e gli animali domestici lontani dall'attrezzo quando vi allenate.
5. L'attrezzo deve essere sempre installato e utilizzato su di una superficie piana.
6. Indossate sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre vi allenate. Non indossate abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.
7. Controllate periodicamente il serraggio della bulloneria.
8. **NON toccate le parti in movimento.** La JK Fitness non si ritiene responsabile per danni arrecati dall'attrezzo a cose o persone nei seguenti casi:
  - a. usi impropri e non conformi alle indicazioni contenute in questo manuale.
  - b. utilizzo di componenti e pezzi di ricambio non originali.
  - c. inosservanza delle norme di sicurezza descritte in questo manuale.
  - d. rotture avvenute durante la fase di montaggio.

**Portata massima utente 100 kg**



LE PARTI IN MOVIMENTO POSSONO SCHIACCIARE E TAGLIARE, NON TOCCARE IL BINARIO DURANTE L'ALLENAMENTO.

**UNA MANCATA OSSERVANZA DELLE INDICAZIONI DI ASSEMBLAGGIO E/O UTILIZZO PRESENTI NEL MANUALE D'ISTRUZIONI COMPORTERÀ LA DECADENZA DELLA GARANZIA DEL PRODOTTO.**

## CARATTERISTICHE TECNICHE

SISTEMA FRENANTE	ELETTROMAGNETICO - ALIMENTATORE 8V
REGOLAZIONE DELLO SFORZO	MOTORIZZATA SU 16 LIVELLI
MASSA VOLANICA	6 kg
VISUALIZZAZIONE	TEMPO / VOGATE / VOGATE PER MINUTO / DISTANZA / CALORIE / FREQUENZA CARDIACA / LIVELLO / WATT
DIMENSIONI	162 x 55 x 87 cm (LxWxH)
DIMENSIONI IN POSIZIONE VERTICALE	87 x 55 x 162 cm (LxWxH)
PORTATA MAX UTENTE	100 kg
PESO NETTO	21,5 kg
PESO LORDO	25 kg

## ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO



**SEGUITE SCRUPolosAMENTE LE ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO RIPORTATE QUI DI SEGUITO. UN NON CORRETTO ASSEMBLAGGIO PUÒ ESSERE CAUSA DI MALFUNZIONAMENTO DELL'ATTREZZO E CONSEGUENTI INCIDENTI. PER COMPLETARE L'ASSEMBLAGGIO SONO NECESSARIE DUE PERSONE.**

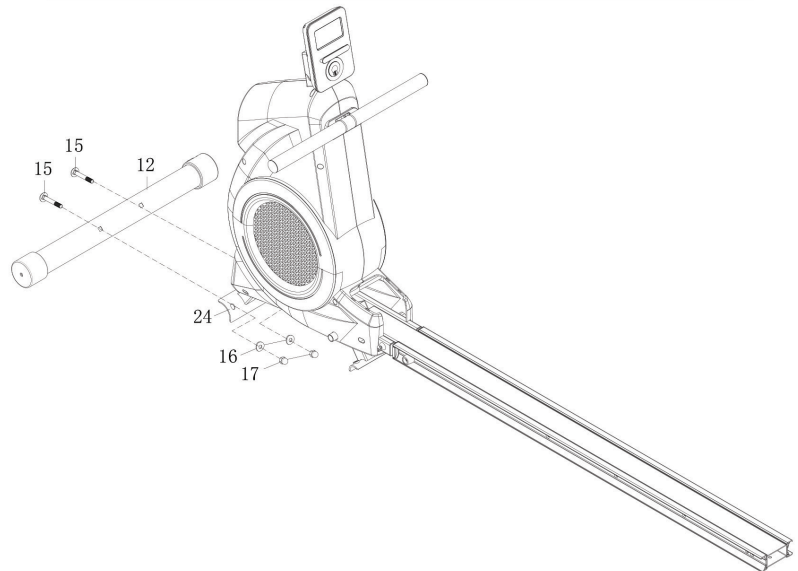
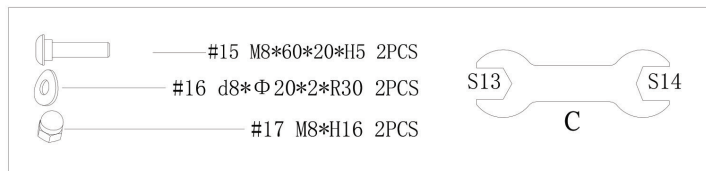
Per prima cosa aprite la scatola ed estraete tutte le parti dall'imballo.



**QUALORA MANCHINO ALCUNI ELEMENTI NECESSARI ALL'ASSEMBLAGGIO ALL'INTERNO DELLA SCATOLA, PER FAVORE CONTATTATE IL NOSTRO SERVIZIO DI ASSISTENZA. NON RIPORTATE L'ATTREZZO AL PUNTO VENDITA.**

## STEP 1

Assemblare il piede anteriore (12) al telaio principale (24) utilizzando due bulloni (15), due rondelle (16) e due dadi (17). Fissare utilizzando la chiave inglese (C).



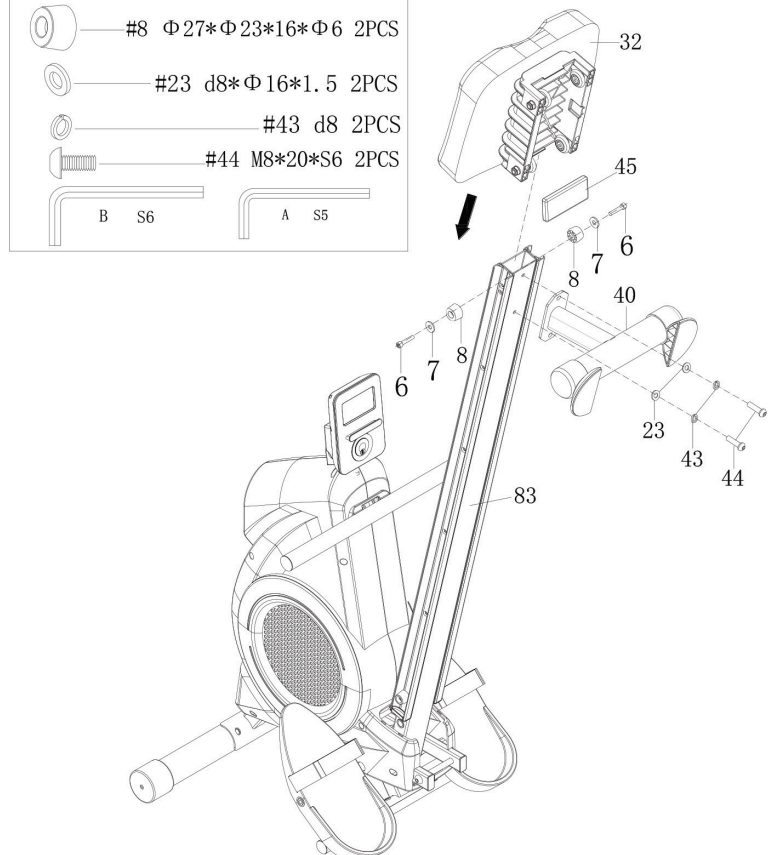
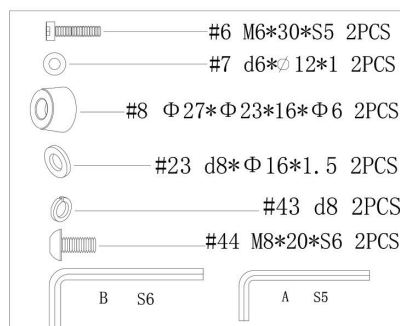
## STEP 2

1. Inserire il sellino scorrevole (32) nel binario di scorrimento (83).

2. Assemblare il piede posteriore (40) al binario di scorrimento (83) utilizzando due bulloni (44), due rondelle (43) e due rondelle (23). Fissare utilizzando la chiave a brugola (B).

3. Inserire il tappo fine corsa (8) nel binario di scorrimento (83) utilizzando due viti (6) e due rondelle (7) e la chiave a brugola (A).

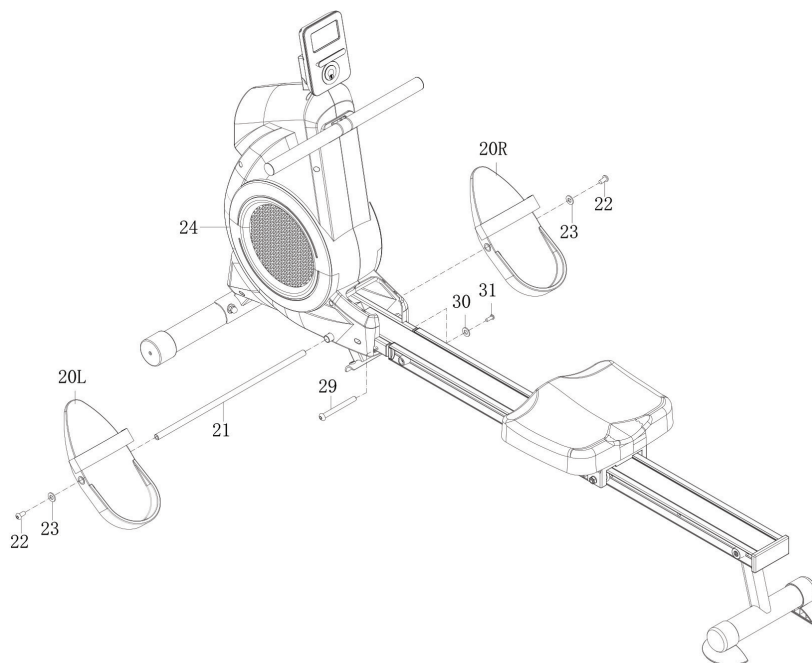
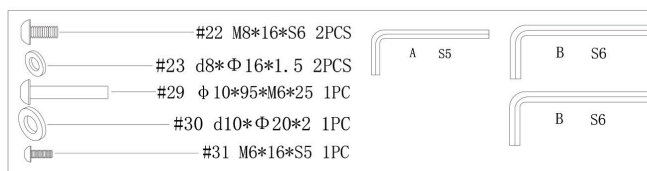
4. Inserire il tappo (45) nel binario di scorrimento (83).



## STEP 3

1. Assemblare l'asse (21) al telaio principale (24) e infilare le pedane (20L/R) alle estremità fissandole con due bulloni (22), due rondelle (23) usando la chiave a brugola (B).

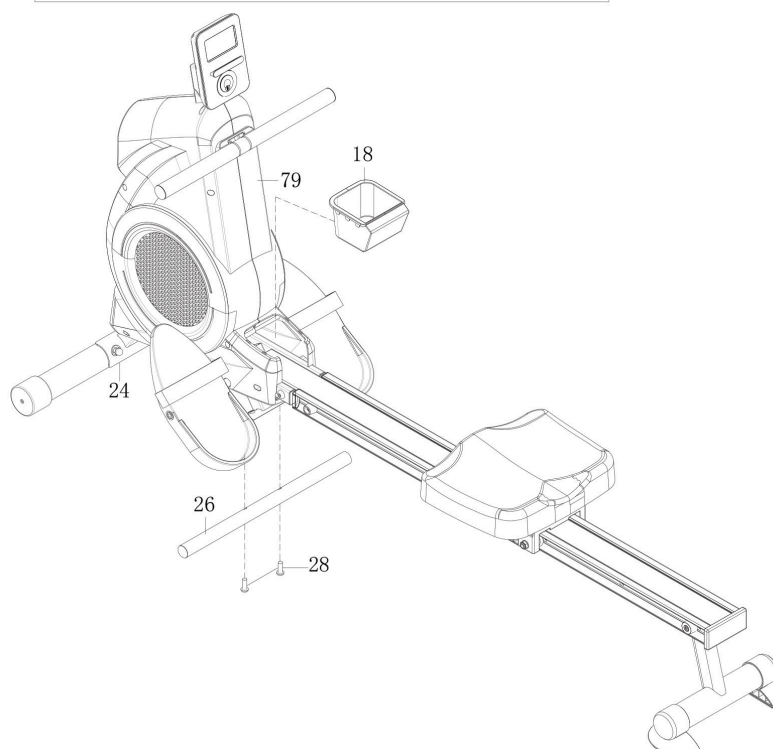
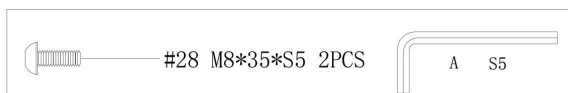
2. Assemblare il binario di scorrimento (83) al telaio principale (24) utilizzando un bullone (29), una rondella (30) e un bullone (31). Fissare utilizzando le chiavi a brugola (A e B).



## STEP 4

1. Assemblare l'asse pedane (26) facendolo passare sul foro del telaio principale (24) utilizzando due bulloni (28) e la chiave inglese (B).

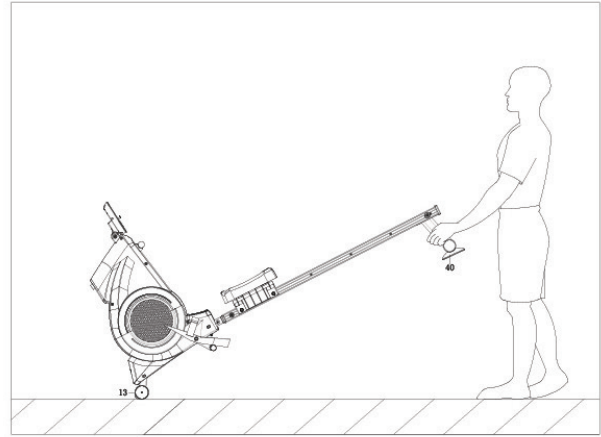
2. Posizionare il vano portaoggetti (18) in sede.



## SPOSTAMENTO E POSIZIONE NON IN USO DELL'ATTREZZO

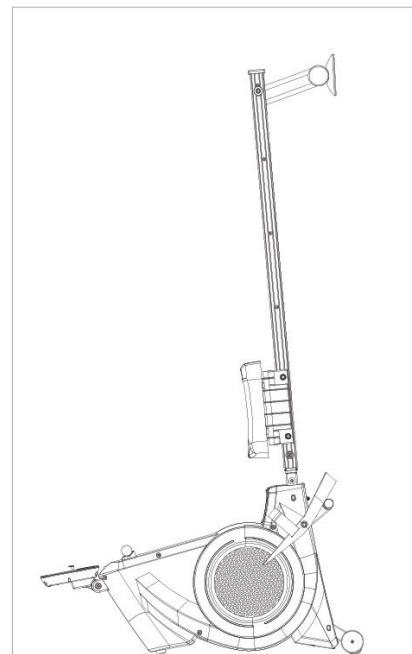
### SPOSTAMENTO DEL VOGATORE

Per spostare il vogatore, afferrare il piede posteriore (40) e sollevarlo inclinandolo fino a che le ruote di trasporto tocchino terra. A questo punto sarà possibile spostare a piacimento l'attrezzo facendolo scorrere sulle ruote. Raggiunto il punto desiderato abbassarlo delicatamente.



### POSIZIONE NON IN USO

Quando non utilizzato il vogatore può essere posizionato in verticale per occupare meno spazio.



**PERICOLO PER LA CADUTA DEL SELLINO DURANTE LA CHIUSURA!**

**LASCIARE ALMENO 100 CM LATERALI E 150 CM SUL RETRO DEL VOGATORE PER CREARE UNO SPAZIO LIBERO ATTORNO ALL'ATTREZZO DURANTE IL SUO UTILIZZO.**



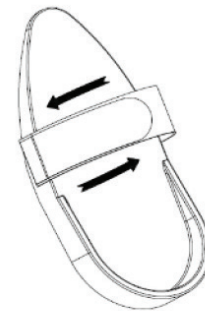
 **SPAZIO LIBERO DI SICUREZZA**

- **SCONSIGLIAMO DI INSTALLARE LA MACCHINA ALL'APERTO O IN LOCALI UMIDI.**
- **IL PAVIMENTO DEVE ESSERE PERFETTAMENTE IN PIANO.**
- **IL SOLAIO DEVE AVERE UNA PORTATA ADEGUATA AL PESO DEL PRODOTTO.**
- **CONSIGLIAMO DI PROTEGGERE I PAVIMENTI DI PREGIO CON DEGLI APPOSITI TAPPETI IN GOMMA ANTISCIVOLO ED INSONORIZZANTE.**

## REGOLAZIONI

### REGOLAZIONE PEDANE

Le pedane sono regolabili per adattarsi alla dimensione del piede dell'utilizzatore. Staccare l'estremità in velcro dello strap tirandolo verso l'alto. Regolare lo strap in base alla larghezza del piede e quindi richiudere il velcro.





## ISTRUZIONI DEL COMPUTER



### FUNZIONE DEI TASTI

#### ENTER

- a. In standby premere questo tasto per:
  - entrare nella selezione dei programmi e impostare i valori obiettivo.
  - confermare la scelta e i valori inseriti.
- b. Durante l'esercizio utilizzare questo tasto per variare la visualizzazione tra velocità (Count) e le Vogate per minuto (RPM) o farle rotare automaticamente.

#### START/STOP

- a. Premere per avviare o fermare l'esercizio.
- b. Tenere premuto per resettare il computer.

#### + / -

- a. In standby premere questi tasti per:
  - Spostarsi fra i programmi;
  - Aumentare o diminuire i valori obiettivo lampeggianti.
- b. Durante l'esercizio utilizzare questi tasti per diminuire o aumentare l'intensità dello sforzo.

#### TASTO RECOVERY

Premere questo tasto per avviare il test recupero post sforzo. Durante il test premerlo nuovamente per annullarlo.

### VISUALIZZAZIONI DEL DISPLAY

**COUNT (Vogate):** Visualizza il numero di vogate. Range 0.0-999.

**RPM (Vogate per minuto):** Visualizza le vogate per minuto. Range 0-999.

**TIME (Tempo):** Visualizza la durata dell'allenamento. Range 00:00 – 99:59 (minuti:secondi).

È possibile preimpostare il tempo obiettivo per la sessione di allenamento. Quando il valore lampeggia agire sui pulsanti +/- per variarlo e confermare con il tasto ENTER. Durante l'esercizio il tempo verrà conteggiato alla rovescia fino a raggiungere lo zero. Al termine del tempo il computer emetterà un segnale acustico ed arresterà l'esercizio.

**DIST (Distanza):** Visualizza la distanza percorsa. Range 0.00-99.9-999.9 km.

È possibile preimpostare la distanza obiettivo per la sessione di allenamento. Quando il valore lampeggia agire sui pulsanti +/- per variarlo e confermare con il tasto ENTER. Durante l'esercizio la distanza verrà conteggiata alla rovescia fino a raggiungere lo

zero. Al termine del tempo il computer emetterà un segnale acustico ed arresterà l'esercizio.

**CAL (Calorie):** Visualizza la stima delle calorie consumate. Range 0.0-999.9 cal.

È possibile preimpostare le calorie obiettivo per la sessione di allenamento. Quando il valore lampeggia agire sui pulsanti +/- per variarlo e confermare con il tasto ENTER. Durante l'esercizio le calorie verranno conteggiate alla rovescia fino a raggiungere lo zero. Al termine del tempo il computer emetterà un segnale acustico ed arresterà l'esercizio.

**PULSE (Frequenza cardiaca):** Visualizza la stima della frequenza cardiaca. Range 60-240 BPM (battiti per minuto).

**LEVEL (Livello resistenza):** Visualizza il livello di resistenza d'esercizio impostato. Range 1-16.

**WATT:** Visualizza i Watt sviluppati durante l'esercizio. Range 30-350 (intervallo 10 W).

## FUNZIONAMENTO

- Inserire lo spinotto dell'alimentatore nell'apposito ingresso sul retro della bike e la presa alla rete domestica.
- Il display si accenderà.

### MODALITA' MANUALE

- All'avvio il computer propone la modalità "manual", confermare con il tasto ENTER
- Il valore del tempo comincerà a lampeggiare, variare la durata desiderata utilizzando +/- e confermare con ENTER.
- Il valore della distanza comincerà a lampeggiare, variare la distanza obiettivo con +/- e confermare con ENTER.
- Le calorie cominceranno a lampeggiare, variare le calorie obiettivo con +/- e confermare con ENTER.
- Avviare l'esercizio con il tasto START/STOP.
- Regolare lo sforzo dell'allenamento utilizzando agendo sul tasto +/-.
- Per terminare l'esercizio premere il tasto START/STOP.

TIME	COUNT	PULSE
0:00	0.0	P
DIST. KM		LEVEL
0.0		9
MANUAL		

### PROGRAMMI PREIMPOSTATI (P1-P10)

- In modalità standby, agire su +/- fino a selezionare il programma desiderato. confermare con il tasto ENTER.
- Il valore del tempo comincerà a lampeggiare, variare la durata desiderata utilizzando +/- e confermare con ENTER.
- Il valore della distanza comincerà a lampeggiare, variare la distanza obiettivo con +/- e confermare con ENTER.
- Le calorie cominceranno a lampeggiare, variare le calorie obiettivo con +/- e confermare con ENTER.
- Avviare l'esercizio con il tasto START/STOP.
- Regolare lo sforzo dell'allenamento utilizzando agendo sul tasto +/-.
- Per terminare l'esercizio premere il tasto START/STOP.

TIME	P1	PULSE	TIME	P2	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
0.0		4	0.0		12
PROGRAM			PROGRAM		

TIME 0:00	P3	PULSE P	TIME 0:00	P4	PULSE P
DIST. M 00		LEVEL 2	DIST. M 00		LEVEL 4
PROGRAM			PROGRAM		

TIME 0:00	P5	PULSE P	TIME 0:00	P6	PULSE P
DIST. M 00		LEVEL 2	DIST. M 00		LEVEL 4
PROGRAM			PROGRAM		

TIME 0:00	P7	PULSE P	TIME 0:00	P8	PULSE P
DIST. M 00		LEVEL 6	DIST. M 00		LEVEL 6
PROGRAM			PROGRAM		

TIME 0:00	P9	PULSE P	TIME 0:00	P10	PULSE P
DIST. M 00		LEVEL 3	DIST. M 00		LEVEL 6
PROGRAM			PROGRAM		

### PROGRAMMI UTENTE (P11-P15)

I programmi dal P11 al P15 sono i programmi personalizzabili dagli utilizzatori.

Gli utenti sono liberi di creare i propri programmi personalizzati. La durata dell'allenamento verrà suddivisa in 10 intervalli. L'utilizzatore può comunque cambiare le impostazioni con i tasti +/- durante l'allenamento, e questo non cambierà il livello di resistenza salvato nella memoria.

- Utilizzare +/- per selezionare un programma Utente da P11 a P15.
- Premere ENTER per confermare ed entrare nella modalità di impostazione del programma.
- La durata dell'esercizio lampeggerà, variarla con i tasti +/- e confermare con ENTER.
- La distanza lampeggerà, variarla con i tasti +/- e confermare con ENTER.
- Le calorie obiettivo lampeggeranno, variarle con i tasti +/- e confermare con ENTER.
- La colonna 1 corrispondente al primo intervallo di tempo comincerà a lampeggiare, utilizzare i tasti +/- per inserire la resistenza desiderata per il primo intervallo di tempo. Premere ENTER per confermare.
- La colonna 2 comincerà a lampeggiare, seguire le istruzioni precedenti per terminare l'inserimento del livello di sforzo fino a completare i 10 intervalli di tempo (colonne).
- Il programma personalizzato è ora memorizzato e potrà essere utilizzato successivamente.
- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

TIME 0:00	P11	PULSE P	TIME 0:00	P12	PULSE P
DIST. M 00		LEVEL 1	DIST. M 00		LEVEL 1

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST. M	0.0	U 3	LEVEL	1

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST. M	0.0	U 4	LEVEL	1

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST. M	0.0	U 5	LEVEL	1

### PROGRAMMA WATT COSTANTI (P16)

Il programma 16 è un programma a velocità indipendente che permette di impostare un livello di Watt costanti, non sarà possibile regolare lo sforzo di esercizio che verrà gestita dal programma. All'aumentare della velocità la resistenza verrà diminuita, e al diminuire della velocità verrà aumentata per tenere sempre costante il regime di lavoro.

- Agire sui pulsanti +/- per selezionare il programma P16, confermare la scelta con il tasto ENTER.
- Se lo si desidera, inserire gli obiettivi di tempo, distanza o calorie che si vogliono raggiungere con l'esercizio.
- Il valore dei Watt comincerà a lampeggiare, inserire il livello di Watt che si desidera venga mantenuto agendo su +/-.  
Confermare con ENTER.
- Premere il tasto START/STOP per avviare il programma.

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
			WATT PRO	

### PROGRAMMI HEART RATE CONTROL (P17-P20)

(CONTROLLO DEL BATTITO CARDIACO - solo con fascia toracica indossata - optional)

55% H.R.C., 75% H.R.C., 95% H.R.C., TARGET H.R.C.

I programmi HRC (Controllo del Battito Cardiaco) sono appositamente studiati per consentire un allenamento adatto alle caratteristiche fisiche (capacità polmonare e resistenza cardiaca) dell'utente. Questi programmi regolano automaticamente la resistenza della pedalata durante la sessione di allenamento allo scopo di mantenere il numero di pulsazioni cardiache ad un livello ottimale per il fisico. La frequenza cardiaca stimata ottimale da mantenere è situata tra il 60% e il 75% della frequenza massima teorica di pulsazioni (calcolata con la formula: 220 meno l'età dell'utente). Questo regime cardiaco permette di bruciare le calorie derivanti dai grassi mentre se si mantiene un regime tra il 75%-85% della frequenza massima teorica si apporta un notevole miglioramento alle capacità aerobiche (respiratorie e cardiache).

I programmi dal 17 al 19 sono i programmi per il controllo delle pulsazioni il programma 20 è il programma per il target del battito cardiaco.

**P17** 55%: mantiene il battito cardiaco attorno al 55% della frequenza massima teorica di pulsazioni

**P18** 75%: mantiene il battito cardiaco attorno al 75% della frequenza massima teorica di pulsazioni

**P19** 95%: mantiene il battito cardiaco attorno al 95% della frequenza massima teorica di pulsazioni

**P20**: mantiene il battito cardiaco attorno alla frequenza liberamente impostata dall'utente (target)

- Utilizzare +/- per selezionare il programma P17/P18/P19, confermare la scelta con il tasto ENTER.
- Inserire la propria età utilizzando i tasti +/- e confermare con ENTER. Una volta confermata l'età, lampeggerà la frequenza cardiaca obiettivo.

- c. Se lo si desidera, inserire gli obiettivi di tempo, distanza o calorie che si vogliono raggiungere con l'esercizio.
- d. Premere il tasto START/STOP per avviare l'esercizio.

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. M	0.0	552	LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. M	0.0	752	LEVEL	1
PROGRAM			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. M	0.0	952	LEVEL	1
			PULSE PRO	

#### TARGET HEART RATE

- a. Utilizzare +/- per selezionare il programma P20, confermare la scelta con il tasto ENTER.
- b. Se lo si desidera, inserire gli obiettivi di tempo, distanza o calorie che si vogliono raggiungere con l'esercizio.
- c. Il battito cardiaco obiettivo lampeggerà, variarlo utilizzando +/- e confermare con ENTER.
- d. Premere il tasto START/STOP per avviare l'esercizio.

TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

#### RECOVERY TEST (test sul recupero post sforzo).

Il test sul recupero post sforzo confronta la frequenza cardiaca prima e dopo l'allenamento per valutare la propria forma fisica. Per il funzionamento del test indossare la fascia cardio toracica.

- a. Al termine dell'allenamento premere il tasto RECOVERY per avviare il test
- b. Il computer inizierà il conteggio del tempo da 60 secondi a 0, intervallo nel quale verranno misurate le pulsazioni.
- c. Al termine dei 60 secondi, il computer mostrerà il livello di forma fisica misurato con il grado da F1 a F6. Valori inferiori indicano una migliore forma fisica:

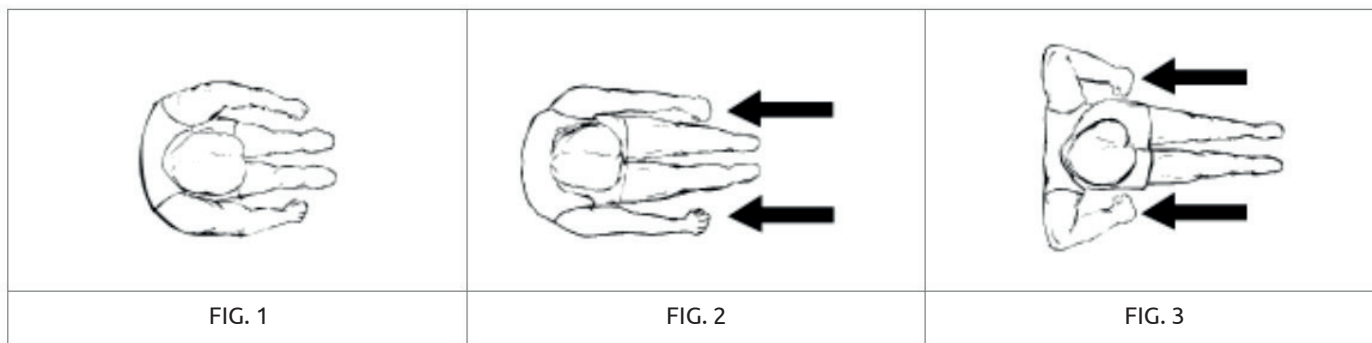
- F1 Eccellente
- F2 Molto buona
- F3 Buona
- F4 Soddisfacente
- F5 Sufficiente
- F6 Scarsa

## SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO



1. **TENETE I BAMBINI DI ETÀ INFERIORE AI 14 ANNI E GLI ANIMALI DOMESTICI LONTANI DALL'ATTREZZO QUANDO VI ALLENATE.**
2. **L'USO DELL'ATTREZZO È SCONSIGLIATO PER CHI HA PATOLOGIE ALLA COLONNA VERTEBRALE.**
3. **AI PRIMI UTILIZZI COMINCIARE LENTAMENTE A FAMILIARIZZARE CON L'ATTREZZO E AD ACQUISTARE COORDINAZIONE NEI MOVIMENTI DI VOGATA.**
4. **MANTENERE LA CORRETTA POSTURA CON SCHIENA BEN DRITTA, EVITANDO DI SBILANCIARE IL CORPO TROPPO AVANTI O INDIETRO. SPINGERE SEMPRE CON ENTRAMBE LE GAMBE E LE BRACCIA CONTEMPORANEAMENTE PER UN ALLENAMENTO EQUILIBRATO.**

- a. Sedersi sul sellino e posizionare i piedi sulle pedane, regolare strap a seconda della dimensione del piede.
- b. Piegarle le ginocchia e andare ad afferrare la barra di trazione con le braccia e la schiena dritte. (fig. 1)
- c. Spingere il corpo all'indietro drizzando contemporaneamente schiena e gambe (fig. 2) facendo forza sulle gambe.
- d. Proseguire il movimento fino a spingersi all'indietro raddrizzando contemporaneamente le gambe, in questa fase portare le braccia verso l'esterno. (fig. 3)
- e. Ritornare quindi alla posizione da fig. 2 e ripetere ciclicamente le vogate.



## MANUTENZIONE

- >> È consigliabile mantenere sempre l'attrezzo pulito e privo di polvere. Non utilizzare sostanze infiammabili o solventi per la pulizia.
- >> Dopo ogni sessione di allenamento è necessario rimuovere i residui di sudore in quanto estremamente corrosivi. Utilizzare un panno in microfibra umido. Prestare attenzione a non strofinare troppo energicamente la console e i tasti.
- >> Pulire anche il binario di scorrimento. Utilizzare uno spray al silicone per lubrificare le parti metalliche e il binario.

## DEFATICAMENTO DOPO L'ALLENAMENTO



### 1 Rotazione della testa

Ruotare la testa a destra, allungando il lato sinistro del collo. Poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto tenendo la bocca aperta. Ruotare la testa a sinistra allungando il lato destro del collo. Infine, allungare la testa in avanti verso il collo.



### 2 Sollevamento spalle

Sollevarre la spalla sinistra verso l'orecchio, poi sollevare la spalla destra verso l'orecchio mentre si sta abbassando l'altra spalla.



### 3 Allungamento braccia

Aprire le braccia lateralmente e sollevarle finché non sono sopra la testa. Allungare il più possibile il braccio destro fino al soffitto. Ripetere la stessa operazione con il braccio sinistro.



### 4 Allungamento interno coscia

Sedetevi e fate toccare le piante dei piedi spingendo le ginocchia verso l'esterno. Tenete i piedi uniti il più possibile, continuando a spingere delicatamente le ginocchia verso l'esterno. Tenete la posizione per 15 secondi.



### 5 Toccare la punta dei piedi

Abbassatevi lentamente rilassando la schiena e le spalle fino a toccare la punta dei piedi. Cercate di allungarvi il più possibile e tenete la posizione per 15 secondi.



### 6 Stretching ai quadricipiti

Appoggiarsi con una mano contro il muro per mantenersi in equilibrio, con l'altra impugnare il piede sinistro e piegare la gamba fino a sentire una leggera tensione. Dopo 15 secondi cambiare gamba.



### 7 Allungamento arti inferiori

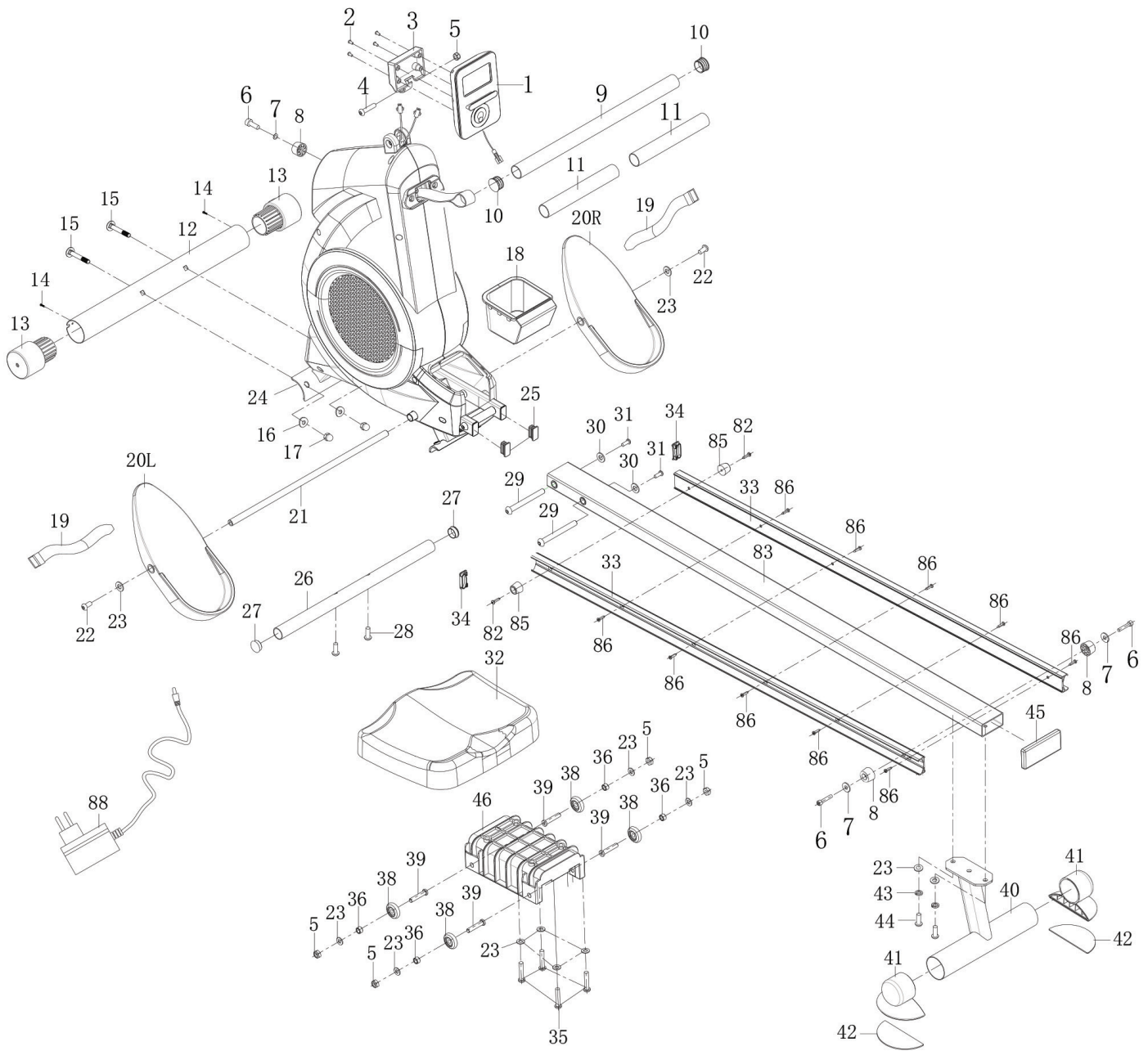
Estendete la gamba destra. Mettete la pianta del piede sinistro contro l'interno della coscia destra. Allungatevi verso la punta del piede il più possibile. Tenete la posizione per 15 secondi. Rilassate la gamba e ripetete l'operazione con l'altra gamba.



### 8 Allungamento polpaccio

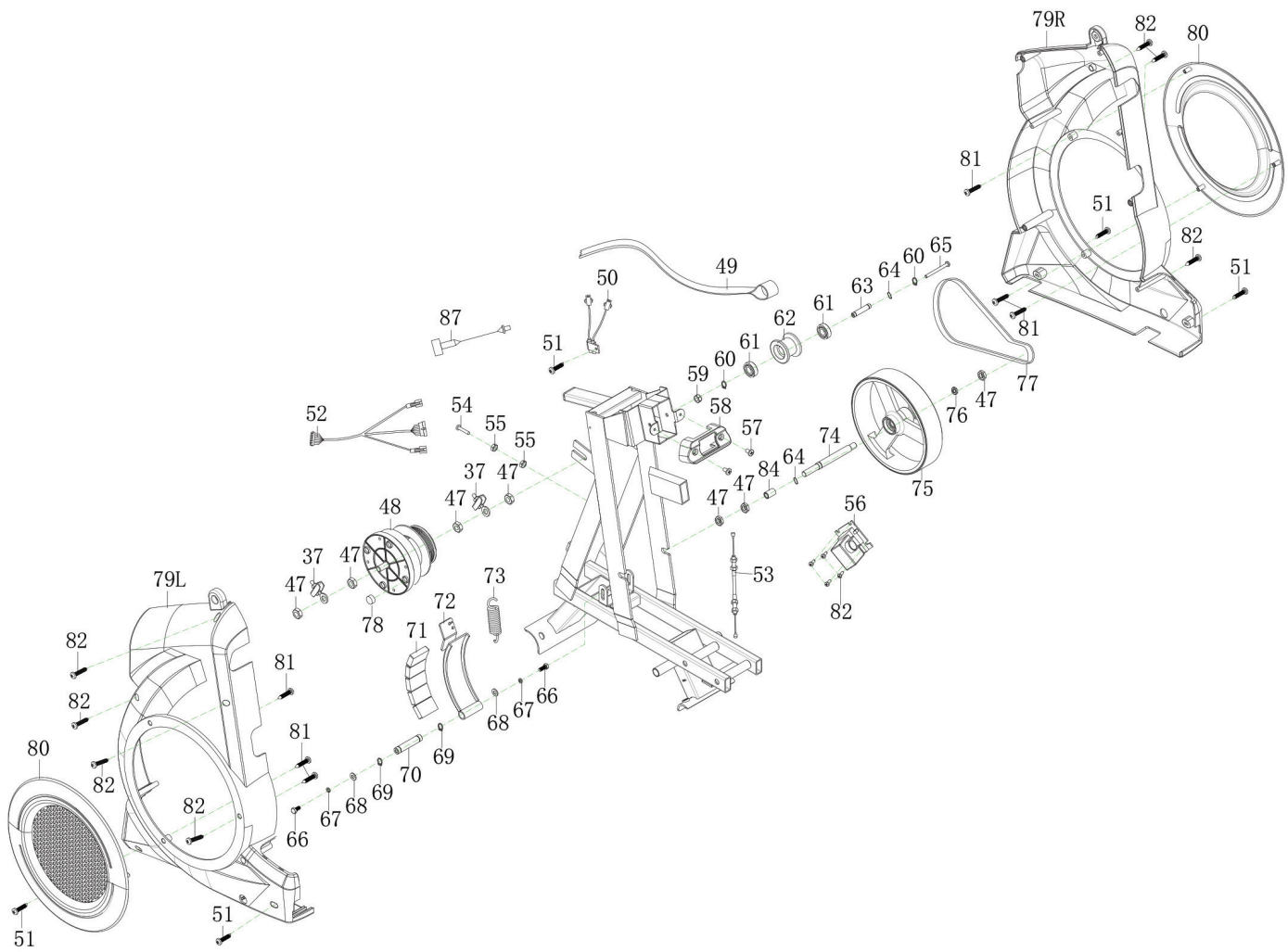
Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Allungare la gamba destra tenendo il piede sinistro ben appoggiato a terra. Allungare per 15 secondi poi ripetere la stessa operazione con l'altra gamba.

**ESPLOSO**





# ESPLOSO



## LISTA DELLE PARTI

No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
1	COMPUTER		1
2	BULLONE		4
3	SUPPORTO COMPUTER		1
4	BULLONE	M8x35	1
5	DADO	M8xH7.5	5
6	BULLONE	M6x30	3
7	RONDELLA		3
8	TAPPO FINE CORSA		3
9	MANIGLIONE		1
10	TAPPO TONDO		2
11	IMBOTTITURA MANIGLIONE		2
12	PIEDE ANTERIORE		2
13	TAPPO		2
14	VITE	ST 4x10	2
15	BULLONE	M8x60	2
16	RONDELLA		2
17	DADO	8xH16	2
18	VANO PORTAOGGETTI		1
19	CINGHIA FERMA PIEDI		2
20	PEDANA		2
21	BULLONE		1
22	BULLONE	M8x16	2
23	RONDELLA		12
24	TELAIO PRINCIPALE		1
25	TAPPO QUADRO		2
26	ASSE PEDANE		1
27	TAPPO TONDO		2
28	BULLONE	M8x30	2
29	BULLONE		2
30	RONDELLA		2
31	BULLONE	M6x16	2
32	SELLINO SCORREVOLE		1
33	PIASTRA IN ALLUMINIO		2
34	TAPPO		2
35	BULLONE	M8x40	4
36	DISTANZIALE RUOTA		4
37	VITE		2
38	RUOTA SCORRIMENTO		4
39	BULLONE	M8x40	4
40	PIEDE POSTERIORE		1
41	TAPPO		2
42	ANTISCIVOLO		2
43	RONDELLA		1
44	BULLONE	M8x20	2
45	TAPPO		1
46	SUPPORTO SEDILE		1

## LISTA DELLE PARTI

No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
47	DADO		7
48	PULEGGIA MOTRICE		1
49	CINGHIA		1
50	SENSORE		2
51	VITE		5
52	CAVO CONTROLLO		1
53	CAVO SFORZO		1
54	BULLONE	M5x25	1
55	DADO	M6x55	2
56	MOTORINO SFORZO		1
57	BULLONE	M5x10	2
58	SEDE MANIGLIONE		1
59	DADO	M6xH6	1
60	RONDELLA		2
61	CUSCINETTO A SFERA	6000	2
62	PULEGGIA		8
63	ASSE FISSAGGIO CINGHIA		1
64	RONDELLA		2
65	BULLONE	M6x55	1
66	BULLONE	M6x16	2
67	RONDELLA		2
68	RONDELLA		2
69	SEGER		2
70	ASSE MAGNETI		1
71	MAGNETE	40x25x10	5
72	STAFFA MAGNETI		1
73	MOLLA		1
74	ALBERO VOLANO		1
75	VOLANO MAGNETICO		1
76	DADO	M10x1	1
77	CINGHIA	5PJ240	1
78	MAGNETE TONDO		1
79	COVER CORPO MACCHINA		2
80	COVER GIREVOLE		2
81	VITE	ST 4x10	6
82	BULLONE		9
83	BINARIO SCORRIMENTO		1
84	SPESSORE		1
85	TAPPO FINE CORSA		2
86	VITE		10
87	CAVO ALIMENTAZIONE		1
88	ALIMENTATORE		1
A	CHIAVE A BRUGOLA	S5	1
B	CHIAVE A BRUGOLA	S6	2
C	CHIAVE INGLESE		1

# GARANZIA

**ATTREZZI JK FITNESS  
VALIDITÀ 24 MESI**

## **DICHIARAZIONE DI GARANZIA DEGLI ATTREZZI PER HOME FITNESS A MARCHIO "JK FITNESS"**

La presente Garanzia si intende aggiuntiva e non sostitutiva di ogni altro diritto di cui gode l'acquirente (cliente) del prodotto ed in particolare, non pregiudica in alcun modo i diritti del cliente stabiliti dalla normativa Italiana di attuazione della Direttiva 1999/44/CE.

### **NORME GENERALI**

Durata: JK FITNESS S.r.l., a norma di quanto stabilito qui di seguito, offre ai propri clienti una Garanzia degli attrezzi per home fitness, per un periodo di 24 mesi, a partire dalla data di acquisto e/o di consegna del prodotto.

Territorialità: La presente Garanzia è efficace soltanto per prestazioni in Garanzia da rendersi sul territorio Italiano e riguarda solamente prodotti con il marchio "JK FITNESS" commercializzati dalla JK FITNESS S.r.l., sul territorio italiano.

Validità: Lo scontrino fiscale e/o la fattura di acquisto e/o il DDT di consegna del prodotto al cliente, sono gli unici documenti che danno diritto alle prestazioni oggetto della presente Garanzia e dovranno essere esibiti all'atto della richiesta di intervento, insieme al certificato di Garanzia originale JK FITNESS, debitamente compilato. JK FITNESS S.r.l. si riserva il diritto di rifiutarsi di adempiere alle obbligazioni oggetto della presente garanzia se le informazioni o i dati presenti sui documenti di acquisto e/o consegna del prodotto, sono stati alterati o cancellati dopo l'acquisto da parte del cliente o mancano nel momento di richiesta di intervento. Per eventuali sostituzioni di alcune parti dei componenti dell'attrezzo la Garanzia avrà una validità complessiva di 6 mesi sul pezzo sostituito.

### **LIMITAZIONI**

JK FITNESS S.r.l. declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza della mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nel manuale d'uso e finalizzate a consentire il corretto montaggio ed il regolare funzionamento del prodotto.

La presente Garanzia non comprende:

- Controlli periodici o di manutenzione gratuiti oppure il risarcimento dei costi sostenuti per effettuarli.
- Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto, relativi a prodotti che presentano malfunzionamenti causati da incuria e/o uso improprio non conforme a quanto dichiarato nel libretto d'uso che accompagna il prodotto all'atto di vendita, o a causa di fulmini, fenomeni atmosferici, sovratensioni e sovracorrenti, insufficiente od irregolare alimentazione elettrica, o uso scorretto o in contraddizione con le misure tecniche e/o di sicurezza richieste nel paese in cui viene utilizzato l'attrezzo ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.
- Risarcimento di danni dovuti all'insorgenza di infortuni o patologie correlate ad un uso improprio dei prodotti JK FITNESS, o comunque dipendenti da un uso diverso da quello specificato nel manuale d'uso che accompagna il prodotto all'atto dell'acquisto.
- Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto per rimediare a malfunzionamenti derivanti da installazione del prodotto non conforme rispetto a quanto dichiarato dal manuale d'uso e installazione che accompagna il prodotto, e/o causati da interventi o modifiche al prodotto effettuate da centri di assistenza non autorizzati, effettuati senza autorizzazione da parte di JK FITNESS ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti
- Costi di smontaggio, disinstallazione di prodotti nuovi, trovati danneggiati all'apertura dell'imballo.
- Risarcimento di danni accidentali o danni susseguenti a smarrimenti, mancato utilizzo del prodotto, danni causati da perdita di informazioni memorizzate dal cliente in qualsiasi forma.
- Sostituzioni, riparazioni o manutenzione del prodotto e dei suoi compo-

nenti e/o accessori usurati in conseguenza al normale utilizzo dell'attrezzo.

- Risarcimento di danni causati da un uso non domestico del prodotto, o comunque da un uso per finalità diverse da quelle per le quali il prodotto è stato specificamente concepito/progettato, con particolare riferimento all'ipotesi di uso collettivo.

### **CONDIZIONI OFFERTE DAL SERVIZIO DI ASSISTENZA**

Il cliente in possesso di un attrezzo per home fitness che manifesta un problema tecnico o un guasto (esclusi i prodotti nuovi trovati danneggiati all'apertura dell'imballo, per i quali si prega di consultare il punto successivo), attraverso una chiamata al Customer Service allo 049/9705312 potrà conoscere le modalità di intervento più appropriate, a seconda del problema riscontrato.

Per gli interventi tecnici in Garanzia, JK FITNESS valuterà la soluzione da adottare, a seconda dell'entità del difetto presentato dal prodotto. Se l'attrezzo presenta un difetto di semplice soluzione, JK FITNESS procederà con l'invio del pezzo di ricambio da sostituire, direttamente presso il domicilio del cliente. I nostri tecnici daranno tutte le indicazioni necessarie ad effettuare la riparazione. Se l'entità del difetto è considerata più rilevante, JK FITNESS procederà con il ritiro dell'attrezzo a mezzo corriere/vettore, presso il domicilio del cliente per la riparazione dell'attrezzo presso il ns. Customer Service; in alcuni casi, sarà possibile l'intervento di un tecnico autorizzato dal ns. Customer Service, direttamente presso il domicilio del cliente. Talvolta, qualora l'entità del difetto sia tale che il costo della riparazione che JK FITNESS dovrebbe sostenere, si avvicini al valore del prodotto nuovo, gli operatori di JK FITNESS valuteranno se procedere con la sostituzione del prodotto con uno identico o, nell'ipotesi che questo non fosse più in produzione, con uno di identiche caratteristiche. Decorsi 2 anni dalla data dell'acquisto, per gli interventi tecnici che richiedano il trasporto dell'attrezzo presso il nostro Customer Service le spese di trasporto saranno a totale carico del cliente. Nei casi di intervento presso il domicilio del cliente, da parte di un nostro tecnico autorizzato, il diritto di chiamata sarà a carico del cliente (€ 25,00 + IVA). JK FITNESS opera nel minor tempo possibile, compatibilmente con la disponibilità del prodotto sul mercato (nel caso di sostituzioni) o, nel caso di ricambi, con i tempi di risposta dei centri di Assistenza dei Costruttori situati fuori dal territorio nazionale.

Tutti i rischi correlati al trasporto del prodotto saranno posti a carico del cliente ed in ogni caso JK FITNESS S.r.l. non risponderà di eventuali danni arrecati al prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal corriere/vettore. Il prodotto dovrà essere accuratamente imballato utilizzando un imballo idoneo in grado di garantire un trasporto senza danni e portato al piano terra in luogo raggiungibile dal mezzo di trasporto. Se nella restituzione dei prodotti riparati in Garanzia, al momento della consegna, l'imballo presenta alterazioni visibili che possono far sospettare danni al materiale contenuto, il cliente deve accettare il collo, firmando il documento di trasporto apponendo la dicitura "accettato con riserva".

Nell'ipotesi in cui un componente/prodotto risulti fuori Garanzia, verrà comunicato al cliente un preventivo di spesa per la riparazione. Nel caso di mancata accettazione del preventivo, se il prodotto si trova già presso il nostro Centro di Assistenza, saranno addebitate al cliente le spese di spedizione per il ritorno del prodotto presso il suo domicilio.

### **PRODOTTI TROVATI DIFETTOSI ALL'APERTURA DELL'IMBALLO**

I prodotti nuovi che alla prima apertura dell'imballo originale JK FITNESS, risultino al cliente essere stati danneggiati durante il trasporto, non devono essere montati o utilizzati.

Per la gestione di questi casi i clienti devono rivolgersi direttamente al Centro di Assistenza, al numero 049/9705312. A seconda del caso, i nostri operatori provvederanno a fornire la soluzione più idonea.

# RICHIESTA ASSISTENZA E ORDINE RICAMBI

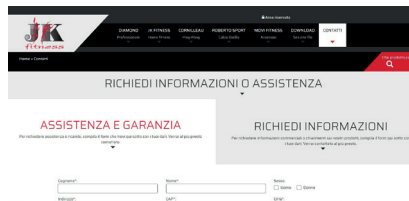


**ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA.  
CONSERVARE LA PROVA D'ACQUISTO**

## RICHIESTA ASSISTENZA Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti!

In caso di problemi, dubbi o per qualsiasi informazione riguardante l'attrezzo, non esitate a contattare il nostro Customer Service ad [assistenzaclienti@jkfitness.it](mailto:assistenzaclienti@jkfitness.it), al numero 049 9705312 o via fax al numero 049 9711704. Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.30 alle ore 12.30 (giorni festivi esclusi).

**PER RICHIEDERE ASSISTENZA o RICAMBI compila il form on line su  
[www.jkfitness.com](http://www.jkfitness.com) > Assistenza e garanzia**



Prima di contattare il servizio assistenza è necessario essere in possesso delle seguenti informazioni:

- i vostri dati anagrafici
- il vostro indirizzo e numero telefonico
- modello dell'attrezzo
- numero seriale (per i tapis roulant, le cyclettes e le ellittiche)
- scontrino fiscale o fattura d'acquisto (nel caso l'attrezzo sia ancora in garanzia)
- informazioni sul problema riscontrato o sul ricambio richiesto

Alcuni problemi presentati dall'attrezzo possono essere risolti telefonicamente dal Customer Service, si prega di non tentare alcuna riparazione prima di aver ricevuto il contatto dal Customer Service.

## INFORMAZIONI AGLI UTILIZZATORI



Ai sensi dell'art. 26 del Decreto Legislativo 14 marzo 2014, n. 49 "Attuazione della Direttiva 2012/19/UE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE)"

Il simbolo del cassonetto barrato, riportato sull'apparecchiatura o sulla sua confezione, indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti per permetterne un adeguato trattamento e riciclo. L'utilizzatore dovrà pertanto conferire gratuitamente l'apparecchiatura, giunta a fine vita, agli idonei centri comunali di raccolta differenziata dei rifiuti elettrici ed elettronici oppure riconsegnarla al rivenditore secondo le seguenti modalità:

- per apparecchiature di piccolissime dimensioni, ovvero con almeno un lato esterno non superiore a 25 cm, è prevista la consegna gratuita senza obbligo di acquisto presso i negozi con una superficie di vendita delle apparecchiature elettriche ed elettroniche superiore ai 400 mq. Per negozi con dimensioni inferiori, tale modalità è facoltativa.
- per apparecchiature con dimensioni superiori a 25 cm, è prevista la consegna in tutti i punti di vendita in modalità 1contro1, ovvero la consegna al rivenditore potrà avvenire solo all'atto dell'acquisto di un nuovo prodotto equivalente, in ragione di uno a uno.

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

Lo smaltimento abusivo del prodotto da parte dell'utente comporta l'applicazione delle sanzioni di cui alla corrente normativa di legge.



*www.jkfitness.com*

© Copyright - All Rights Reserved - Vietata ogni riproduzione non autorizzata.  
® JK Fitness è un marchio registrato.



IMPORTED BY  
JK Fitness srl

Via Meucci, 27  
35028 Piove di Sacco  
Padova / Italy  
T +39 049 9705312  
F +39 049 9711704  
[www.jkfitness.com](http://www.jkfitness.com)  
[assistenzaclienti@jkfitness.it](mailto:assistenzaclienti@jkfitness.it)

