

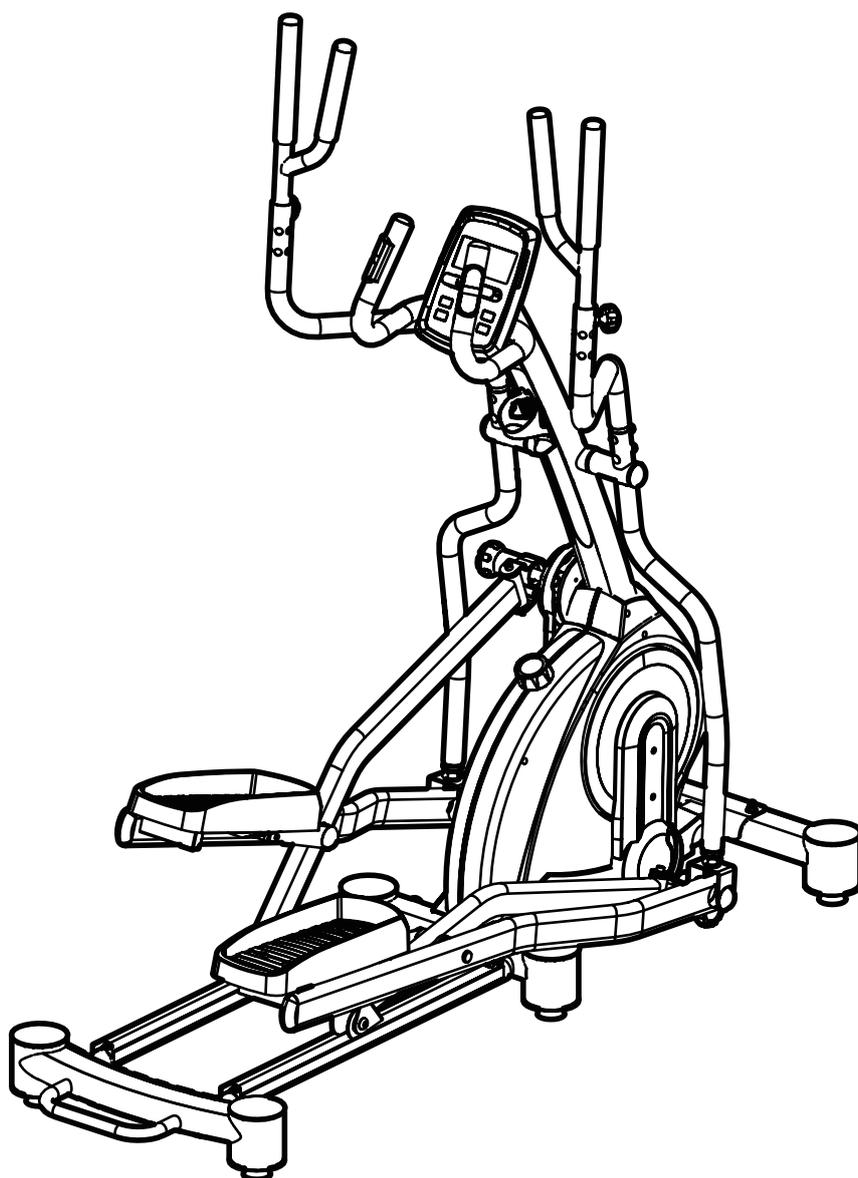
# MAXXUS

## CX 7.5 MACCHINA ELLITTICA

GSMX-600274-00019-0001

Istruzioni per l'installazione e l'uso

IT



<b>Contents</b>	
<b>Index</b>	<b>2</b>
<b>INFORMAZIONI IMPORTANTI E ISTRUZIONI DI SICUREZZA</b>	<b>3</b>
<b>PANORAMICA DEL DISPOSITIVO</b>	<b>5</b>
<b>CONTENUTO DELLA CONFEZIONE</b>	<b>6</b>
<b>ASSEMBLAGGIO</b>	<b>8</b>
<b>REGOLAZIONE</b>	<b>14</b>
<b>LIVELLAMENTO</b>	<b>16</b>
<b>COLLEGAMENTO</b>	<b>17</b>
<b>COCKPIT</b>	<b>18</b>
<b>TRASPORTO</b>	<b>30</b>
<b>PULIZIA/MANUTENZIONE/SMALTIMENTO</b>	<b>30</b>
<b>TRASPORTO</b>	<b>31</b>
<b>INFORMAZIONI SULL' ALLENAMENTO</b>	<b>31</b>
<b>ESERCIZI DI RISCALDAMENTO/STRETCHING</b>	<b>32</b>
<b>VISTA ESPLOSA</b>	<b>33</b>
<b>ELENCO DELLE PARTI</b>	<b>34</b>
<b>PROTEZIONE AMBIENTALE</b>	<b>36</b>
<b>GARANZIA</b>	<b>37</b>

**GENTILE CLIENTE,**

Grazie per aver scelto questo prodotto. Si prega di leggere attentamente il manuale per evitare danni derivanti da un uso improprio. Se il prodotto viene condiviso, assicurarsi di fornire anche questo manuale.

## Informazioni generali

Assicurarsi che tutti gli utilizzatori del dispositivo abbiano letto e compreso le istruzioni di montaggio e di funzionamento. Le istruzioni devono essere considerate parte integrante del prodotto e conservate in un luogo sicuro per consultazioni future. È fondamentale attenersi rigorosamente alle istruzioni di sicurezza e manutenzione. Qualsiasi deviazione da tali indicazioni può causare problemi di salute, incidenti o danni al dispositivo, per i quali il produttore e il distributore non assumono alcuna responsabilità.

## Assemblaggio

Verificare che tutte le parti e gli strumenti elencati nella lista siano presenti. Alcune parti potrebbero essere preassemblate. Tenere bambini e animali lontani dall'area di montaggio. Strumenti, materiali di imballaggio (come la pellicola) o parti piccole possono rappresentare un rischio di lesioni o soffocamento. Assicurarsi di avere spazio sufficiente per muoversi durante il montaggio. Prima dell'uso del dispositivo e a intervalli regolari, controllare che tutte le viti, i dadi e le altre connessioni siano ben serrate per garantire un funzionamento sicuro. L'uso al di fuori dello scopo previsto non è consentito e può causare incidenti, rischi per la salute o danni al dispositivo di allenamento. Il distributore non è responsabile per danni causati da un uso improprio o inappropriato.

## Sicurezza personale

Prima di utilizzare il dispositivo, consultare il medico di famiglia per determinare se l'allenamento è adatto dal punto di vista della salute. Questo è particolarmente importante per le persone con predisposizione ereditaria a ipertensione o malattie cardiache, fumatori, individui con alti livelli di colesterolo, persone in sovrappeso e coloro che non si sono allenati regolarmente nell'ultimo anno. Se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, è essenziale ottenere un parere medico. Un esercizio eccessivo può essere dannoso per la salute. In caso di debolezza, nausea, vertigini, dolore, mancanza di respiro o altri sintomi anomali durante l'allenamento, interrompere immediatamente l'attività e consultare un medico.

Come regola generale, l'attrezzatura sportiva non è un giocattolo. Salvo diversa indicazione, l'attrezzatura può essere utilizzata solo da una persona alla volta. Deve essere utilizzata come previsto e solo da persone adeguatamente informate e istruite. Bambini e persone con disabilità dovrebbero utilizzare il dispositivo solo sotto la supervisione di qualcuno in grado di assisterli e guidarli. Devono essere adottate misure per evitare che bambini non sorvegliati utilizzino il dispositivo. Assicurarsi che nessuno si trovi vicino alle parti mobili del dispositivo durante l'uso.

## Power Connection

- Il dispositivo richiede una tensione di rete di 220–230 V per poter funzionare correttamente.
- Collegare l'attrezzo esclusivamente a una presa singola con messa a terra, installata da un professionista e protetta da un fusibile da 16 A, utilizzando il cavo di alimentazione fornito in dotazione.
- Accensione del dispositivo: collegare prima il cavo di alimentazione all'attrezzo e solo successivamente alla presa di corrente. Il cockpit si accenderà automaticamente. Se il dispositivo è già collegato alla rete elettrica ma il cockpit è in modalità standby, è possibile riattivarlo premendo un tasto qualsiasi o muovendo i pedali.
- Spegnimento del dispositivo: dopo 4 minuti di inattività, il cockpit passa automaticamente in modalità standby. Dopo ogni utilizzo, scollegare sempre il dispositivo dalla rete elettrica. Prima estrarre la spina dalla presa a muro, poi scollegare il cavo dal dispositivo.
- Scollegare sempre il dispositivo dalla corrente prima di spostarlo.
- Scollegare il dispositivo dalla rete elettrica prima di eseguire operazioni di pulizia, manutenzione o altri interventi.
- Non utilizzare prese multiple né avvolgicavi per collegare il dispositivo alla corrente.
- Se si rende necessario l'uso di una prolunga, questa deve essere conforme agli standard DIN, alle normative VDE e alle direttive tecniche vigenti nell'UE o nello SEE.
- Il cavo di alimentazione deve essere sempre posizionato in modo da evitare danni o rischi di inciampo.

- Dispositivi come telefoni cellulari, computer, televisori (LCD, al plasma o a tubo catodico), console per videogiochi e apparecchi simili emettono radiazioni elettromagnetiche durante l'uso o in modalità standby. Tenerli a distanza dall'attrezzo per evitare malfunzionamenti, interferenze o letture errate della frequenza cardiaca.
- Rimuovere il cavo di alimentazione quando il dispositivo non è in uso per impedirne l'utilizzo non autorizzato o accidentale, in particolare da parte dei bambini.
- Prima di ogni allenamento, assicurarsi che il dispositivo sia in perfette condizioni di funzionamento. Non utilizzare l'attrezzo in caso di danni visibili o malfunzionamenti.

### **Collegamento di alimentazione**

Alimentare il display dell'attrezzo con due batterie AA da 1,5V. Accendere il display premendo un qualsiasi pulsante o iniziando a pedalare. Spegnimento automatico dopo 60–90 secondi di inattività. Posizionare i cavi del sensore in modo da evitare piegature o danneggiamenti. Tenere lontani dall'attrezzo dispositivi elettronici come smartphone, TV (LCD, plasma o a tubo), console da gioco e simili, poiché le radiazioni elettromagnetiche emesse durante l'uso o in standby possono causare malfunzionamenti o interferenze nella misurazione della frequenza cardiaca.

### **Ambiente di allenamento**

Posizionare l'attrezzo su una superficie piana, stabile e asciutta. Se disponibile, utilizzare le parti regolabili dell'attrezzo per compensare eventuali dislivelli del pavimento. Per proteggere le superfici delicate da segni di pressione e sporco, si consiglia di posizionare un tappetino protettivo sotto l'attrezzo. Prima di iniziare l'allenamento, rimuovere tutti gli oggetti presenti all'interno del raggio di movimento necessario. L'uso all'aperto o in ambienti con elevata umidità non è consentito.

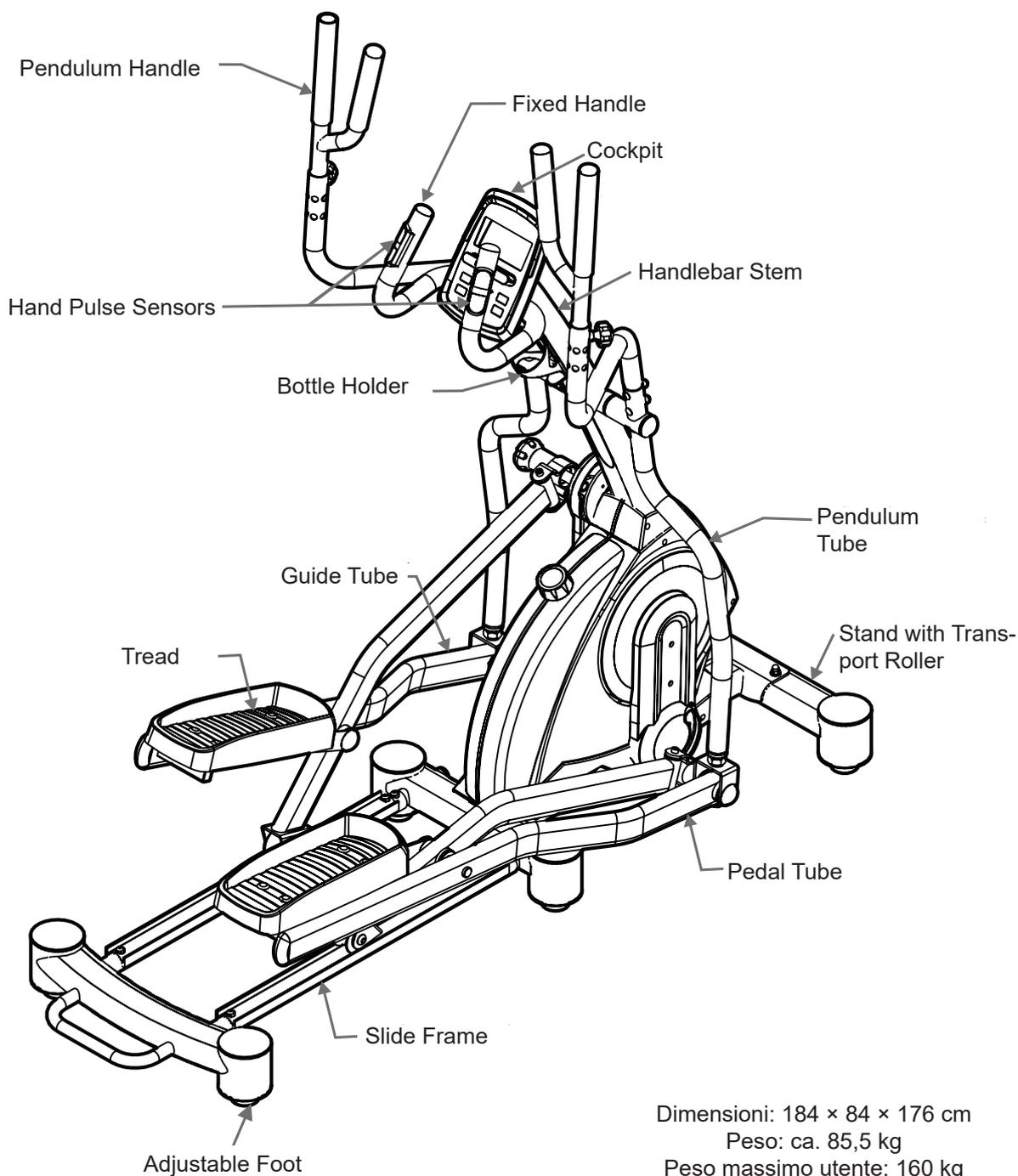
### **Abbigliamento e calzature da allenamento**

Indossare abbigliamento e scarpe da allenamento appropriati durante l'uso del dispositivo. L'abbigliamento deve essere tale da non poter rimanere impigliato nell'attrezzatura durante l'uso. Le scarpe da allenamento devono garantire una presa salda e avere soles antiscivolo.

### **Posizionamento e conservazione**

Questo attrezzo da allenamento è destinato esclusivamente all'uso in ambienti interni asciutti e ben ventilati. L'utilizzo o lo stoccaggio in luoghi umidi o bagnati, come saune, piscine o spazi esterni come balconi, terrazze, giardini o garage, è severamente vietato. L'elevata umidità e le basse temperature in tali ambienti possono causare guasti elettronici, corrosione e ruggine, danni che non sono coperti dalla garanzia.

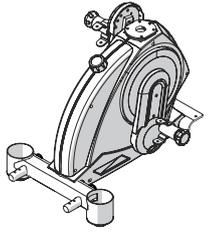
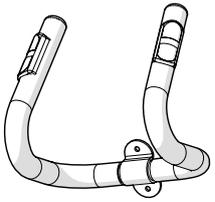
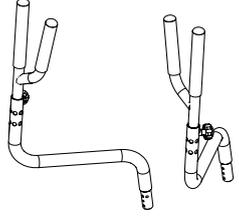
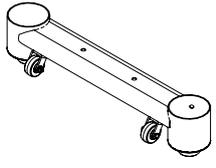
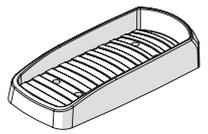
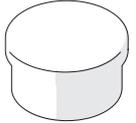
Scegliere un luogo asciutto, piano e ben ventilato per l'allenamento o la conservazione. Assicurarsi che l'area di allenamento sia adeguatamente areata per garantire un'ossigenazione ottimale. Dopo lunghi periodi di inattività, verificare che tutti gli elementi di fissaggio siano ben serrati prima di utilizzare l'attrezzo.

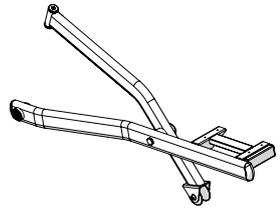
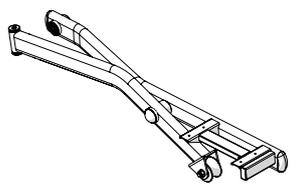
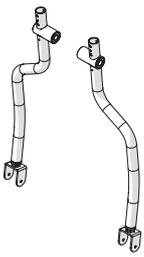
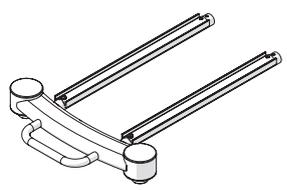
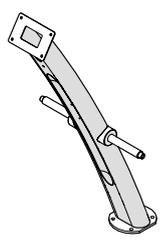
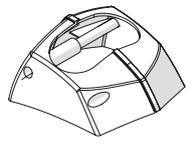
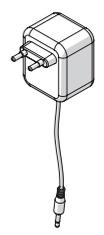
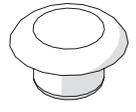
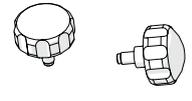


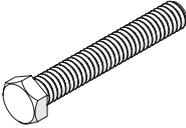
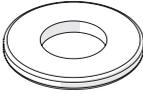
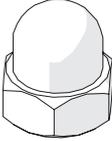
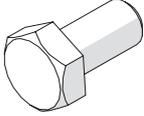
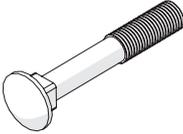
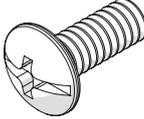
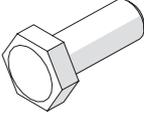
Display del cockpit:

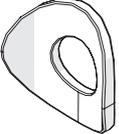
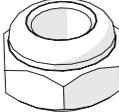
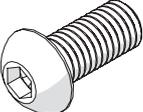
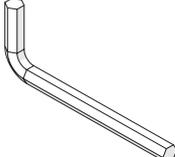
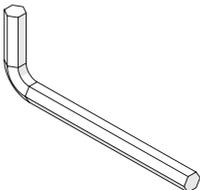
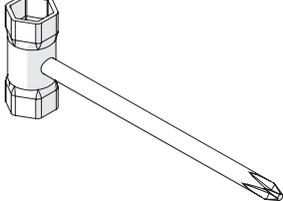
- Tempo
- Distanza
- Calorie bruciate
- Potenza (WATT)
- Livello di resistenza
- Velocità
- Giri al minuto (RPM)
- Frequenza cardiaca (tramite sensori palmari)
- Frequenza cardiaca (tramite fascia toracica opzionale)

Sistema frenante: Freno magnetico permanente motorizzato  
 Regolazione della resistenza: Elettronica, tramite computer  
 Livelli di resistenza: 16 livelli (da 1 a 16)  
 Massa volante: 9 kg  
 Sistema di trasmissione: Trasmissione a cinghia scanalata a due stadi  
 Alimentazione: 220–230 V, 50 Hz  
 Alimentatore: 9 V / 1.500 mA  
 Utilizzo previsto: Uso domestico

				
A01 - Telaio di base – 1 pezzo (Scatola A)	A16 – Manubrio – 1 pezzo (Scatola A)	A14 / A15 - Impugnature oscillanti – 1 pezzo (Scatola A)	A17 - Supporto – 1 pezzo (Scatola A)	D02 – Cockpit – 1 pezzo (Scatola A)
				
C12 – Battistrada – 2 pezzi (Scatola A)	Lubrificante – 1 pezzo (Scatola A)			

				
A05 / A07 - Pedale e Tubo Guida destro – 1 pezzo (Scatola B)	A06 / A08 - Pedale e Tubo Guida sinistro - 1 pezzo (Scatola B)	A03 / A04 - Tubi oscillanti - 1 pezzo (Scatola B)	A13 - Telaio scorrevole – 1 pezzo (Scatola B)	
				
A02 - Stelo del manubrio - 1 pezzo (Scatola B)	C07 / C08 - Copri stelo del manubrio - (Scatola B)	C17 – Copridado – 4 pezzi (Scatola B)	C16 – Portaborracchia – 1 pezzo (Scatola B)	D08 – Alimentatore 9V 1.500 mA – 1 pezzo (Scatola B)
				
C30 - Tappo di copertura - 8 pezzi (Scatola B)	C21 - Tappo di copertura rotondo – 6 pezzi (Scatola B)	C11 - Coprivite rotondo – 6 pezzi (Scatola B)	C26 – Manopole – 2 pezzi (Scatola B)	

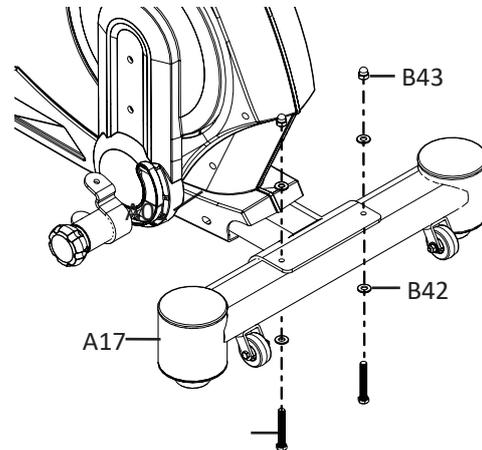
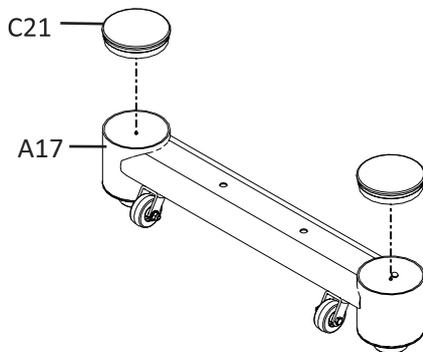
			
B41 - Bullone esagonale 3/8" x 2 1/2" - 2 pezzi (Scatola B)	B42 - Rondella Ø 3/8 "x Ø 20x2.0 T - 4 pezzi (Scatola B)	B43 - Dado cieco 3/8"- 2 pezzi (Scatola B)	B32 - Bullone esagonale M8x16 - 2 pezzi (Scatola B)
			
B37 - Rondella 5/16 "x20x2.0 T - 8 pezzi (Scatola B)	B28 - Bullone a testa tonda M8x50 - 4 pezzi (Scatola B)	B23 - Vite a testa bombata M6x15 - 8 pezzi (Scatola B)	B48 - Bullone a brugola M8x110 - 2 pezzi (Scatola B)
			
	B40 - Vite a brugola M8x20 - 2 pezzi (Scatola B)	B21 - Vite a testa bombata M5x16 - 2 pezzi (Scatola B)	B14 - Vite a testa esagonale M8x20 - 4 pezzi (Scatola B)

			
B30 - Rondella curva M8x20x-1,5T - 8 pezzi (Scatola B)	B29 - Dado autobloccante - 8 pezzi (Scatola B)	B13 - Vite a brugola M8x18 - 4 pezzi (Scatola B)	B47 - Bullone esagonale a brugola M8x85 - 2 pezzi
			
Chiave a brugola M5 - 1 pezzo (Scatola B)	Chiave a brugola M6 - 1 pezzo (Scatola B)	Chiave da 13 / 14 mm + cacciavite a croce - 1 pezzo (Scatola B)	

## Fase 1: Montaggio della base

Inserire i due tappi di copertura (C21) nel destro e sinistro del supporto (A17). Fissare il supporto (A17) al telaio di base (A01).

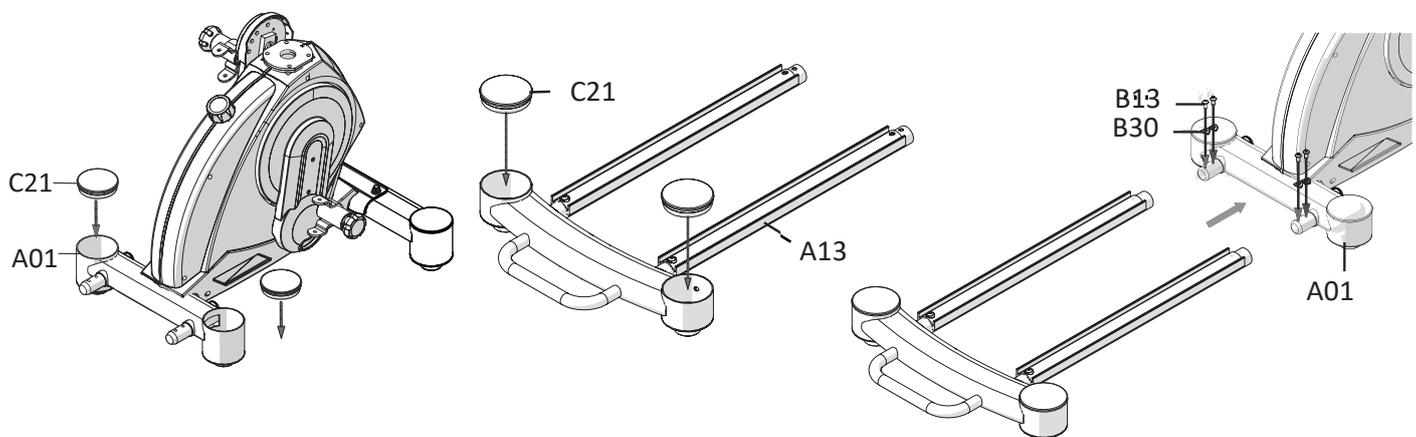
Usare due bulloni esagonali (B41), quattro rondelle (B42) e due dadi ciechi (B43)



## Fase 2: Montaggio del telaio scorrevole

Inserire i tappi di copertura rotondi (C21) sul telaio di base (A01).

Montare i tubi del telaio scorrevole (A13) al telaio di base (A01) e fissarli con due viti a brugola (B13) e due rondelle curve (B30).

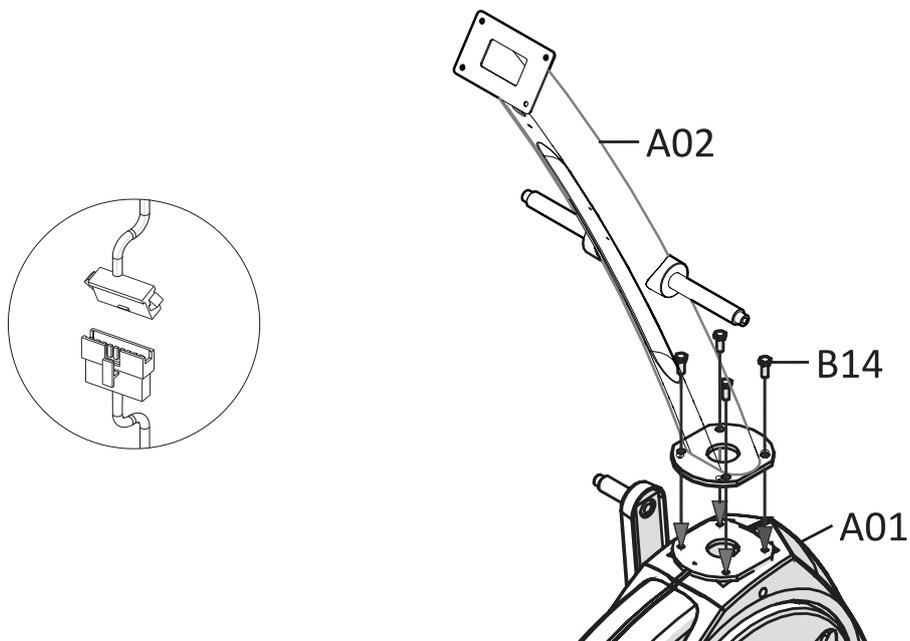


## Fase 3: Montaggio dello stelo del manubrio

Collegare il cavo proveniente dallo stelo del manubrio (A02) al cavo del telaio di base (A01). Fissare lo stelo del manubrio (A02) al telaio di base usando quattro viti a testa esagonale (B14).

### ATTENZIONE:

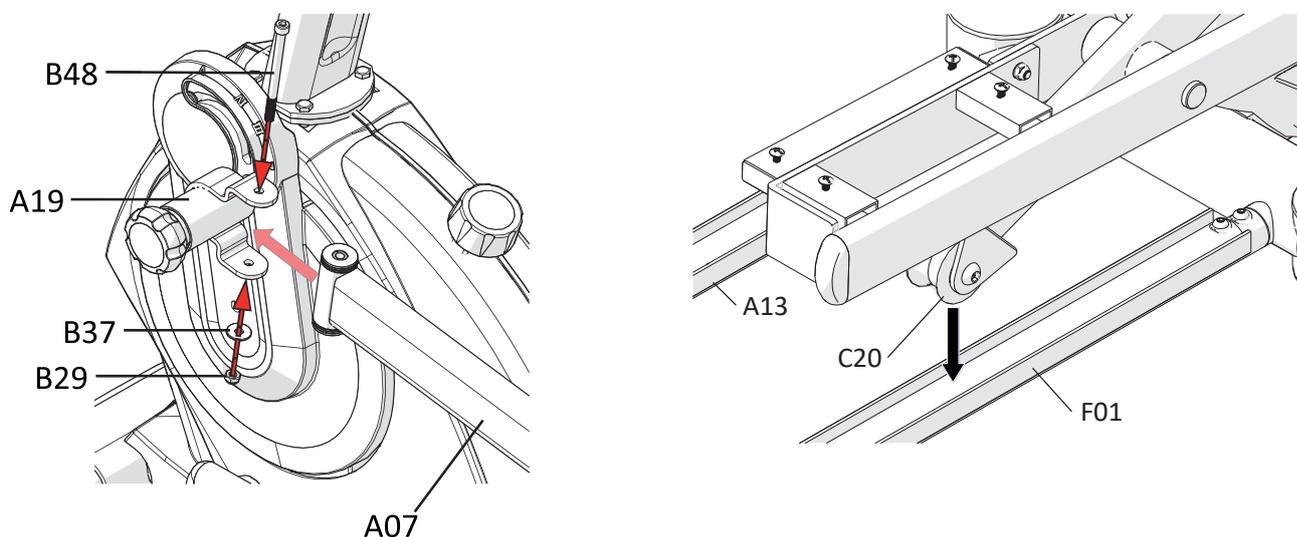
Assicurarsi che i cavi (D04 / D05) non vengano schiacciati o danneggiati durante il montaggio dello stelo del manubrio.



## Fase 4: Montaggio del tubo pedale e guida

Inserire l'estremità anteriore del tubo guida sinistro (A07) nel supporto del regolatore di lunghezza del passo sinistro (A19) sul telaio di base. Fissarlo con un bulone a brugola (B48), una rondella (B3) ed un dado autobloccante (B29). Posizionare il rullo (C20) del tubo pedale (A05) sul tubo guida sinistro del telaio scorrevole (A13).

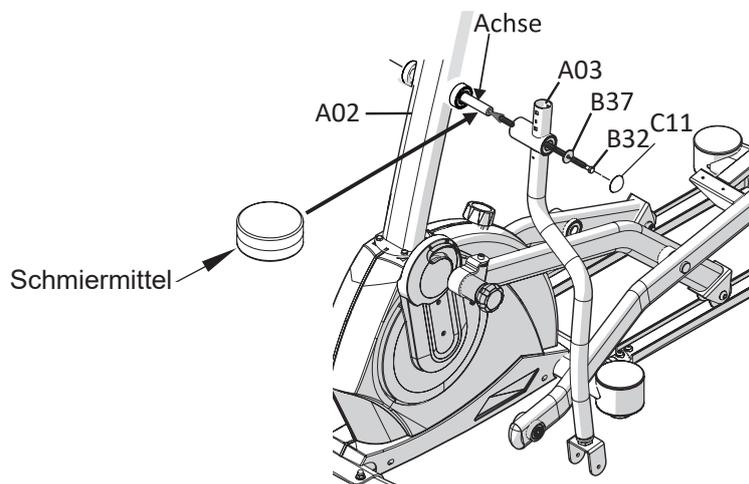
Ripetere con il tubo guida destro.



### Fase 5: Montaggio dei tubi oscillanti

Prima di procedere con il montaggio, lubrificare bene gli assi dello stelo del manubrio (A02) con il lubrificante fornito. Inserire il tubo oscillante sinistro (A03) sull'asse sinistro lubrificato dello stelo del manubrio (A02) e fissarlo con un bullone (B32), rondella (B3) e coprivate rotondo (C11).

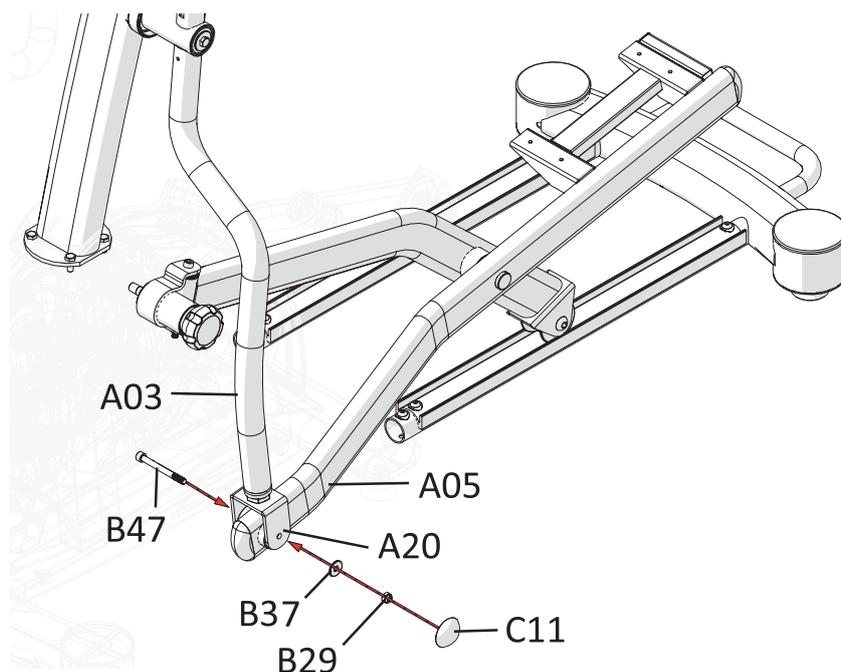
Ripetere con il tubo oscillante destro.



### Fase 6: Collegamento dei tubi oscillanti ai tubi pedale

Collegare il tubo oscillante sinistro (A03) al tubo pedale sinistro (A05) usando un bullone esagonale a brugola (B47), rondella e dado autobloccante per completare il montaggio.

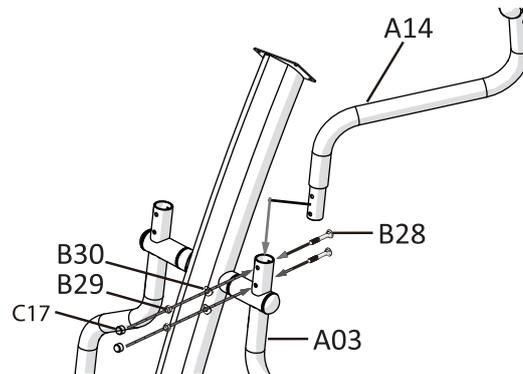
Ripetere lo stesso processo con il tubo oscillante destro (A04) ed il tubo pedale destro (A06).



### Fase 7: Montaggio delle impugnature oscillanti

Inserire l'impugnatura oscillante sinistra (A14) nel supporto del tubo oscillante sinistro (A03). Fissare l'impugnatura usando due bulloni a testa tonda (B28), due rondelle curve (B30), due dadi autobloccanti (B29) e due copridado (C17).

Ripetere il processo con l'impugnatura oscillante destra (A15).

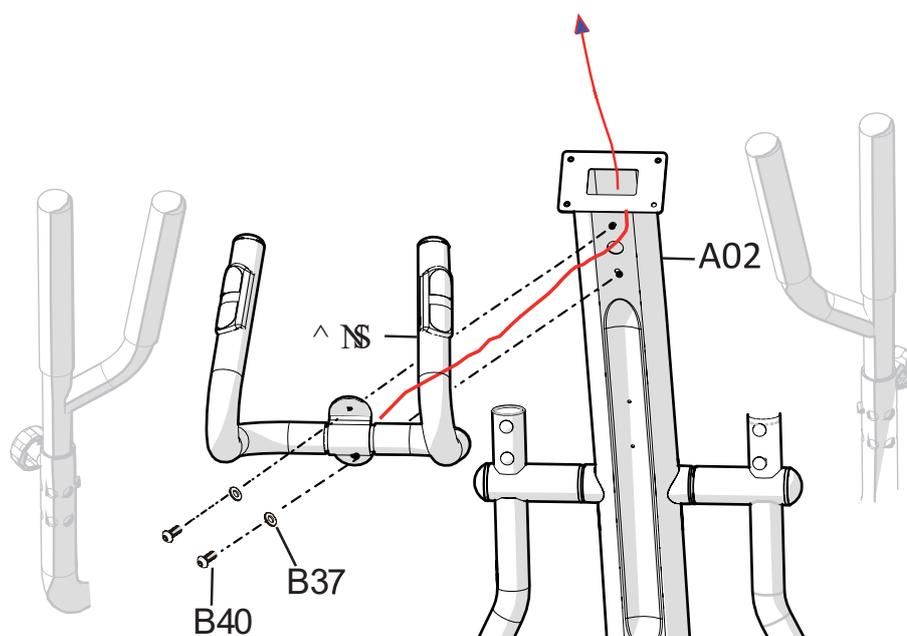


### Fase 8: Montaggio del manubrio fisso

Far passare il cavo dal manubrio (A16) attraverso il foro rotondo presente sull'albero del manubrio (A02). Estrarre le estremità del cavo quanto necessario per collegarli al cockpit. Poi fissare il manubrio fisso (A16) all'estremità superiore dell'albero del manubrio (A02) con due viti a brugola (B40) e due rondelle (B37).

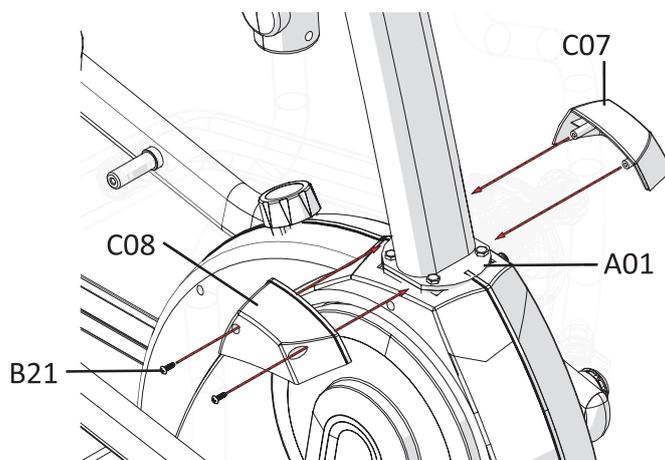
ATTENZIONE:

Assicurarsi che i cavi non vengano schiacciati o danneggiati durante il montaggio del manubrio fisso.



### Fase 9: Montaggio delle coperture dello stelo del manubrio

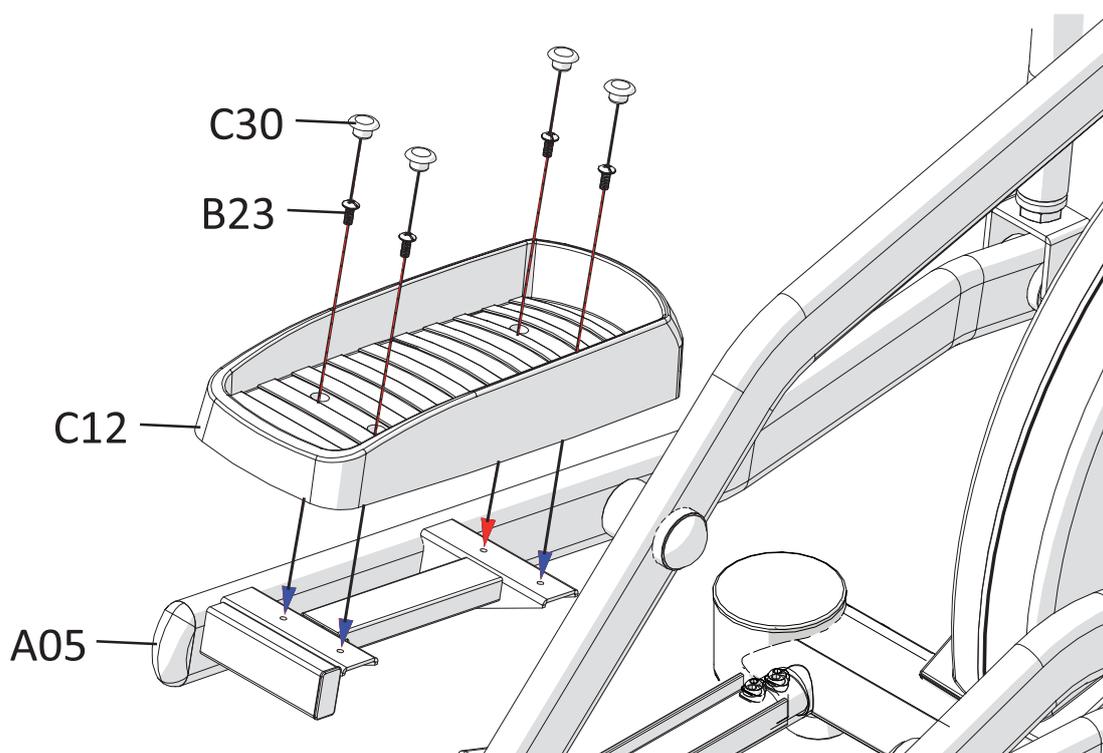
Fissare le due coperture del tubo manubrio (C07 – sinistra / C08 – destra) al giunto tra il tubo manubrio (A02) e il telaio base (A01) utilizzando due viti a testa bombata (B21).



### Fase 10: Montaggio dei battistrada

Fissare uno dei due battistrada (C12) ai supporti posteriori del tubo pedale sinistro (A05). Usare quattro viti a testa bombata (B23) e poi inserire con pressione quattro tappi di copertura (C30) nei quattro fori delle viti sulla parte superiore del battistrada (C12).

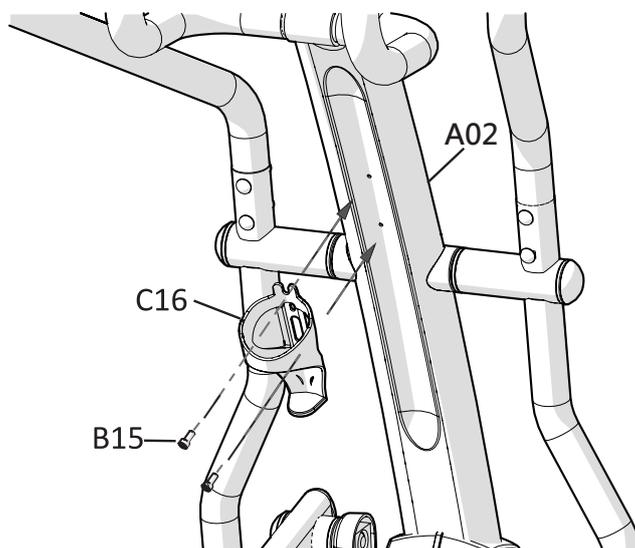
Ripetere con il tubo pedale destro.



### Fase 11: Montaggio del portaborraccia

Allentare e rimuovere i due bulloni a testa tonda (B15) dal tubo manubrio (A02).

Fissare il portaborraccia (C16) al tubo manubrio (A02) utilizzando gli stessi due bulloni a testa tonda (B15).



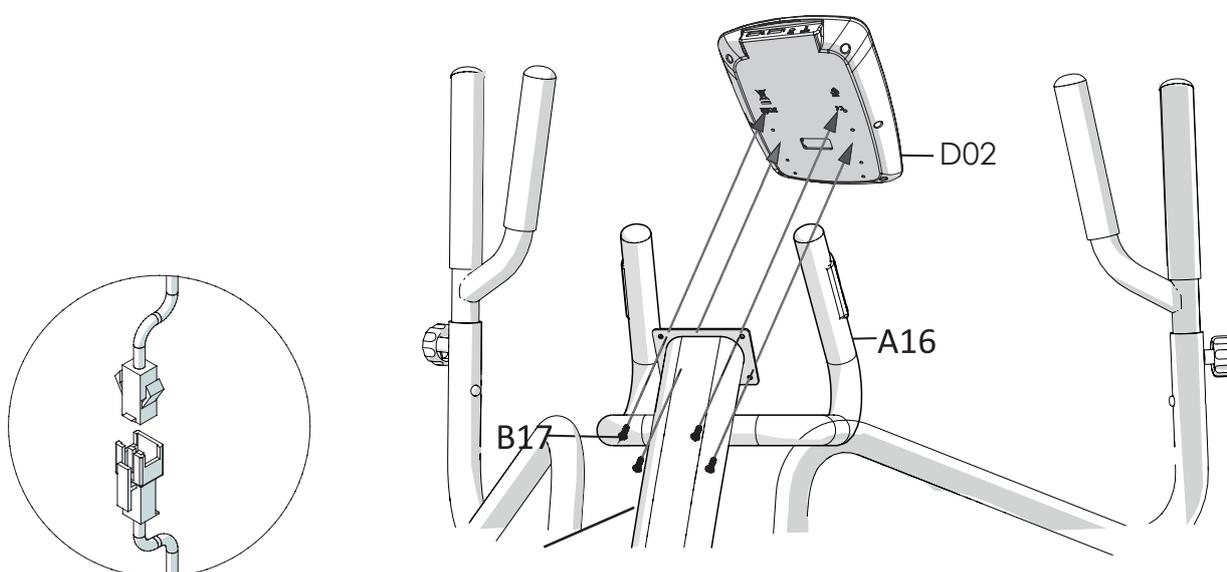
### Fase 12: Montaggio del cockpit

Allentare le quattro viti a testa bombata (B17) sul retro del cockpit (D02). Collegare i cavi che fuoriescono dal cockpit (D02) con quelli provenienti dal manubrio fisso (A16).

Nota: i due cavi per la misurazione del battito cardiaco hanno connettori identici. L'ordine di collegamento non è rilevante. Gli altri cavi possono essere collegati facilmente in base alla forma dei connettori. Fissare il cockpit (D02) al supporto sul manubrio fisso (A16) utilizzando le quattro viti a testa bombata (B17).

#### ATTENZIONE:

Assicurarsi di non schiacciare né danneggiare i cavi.



È possibile regolare la lunghezza del passo su cinque posizioni:

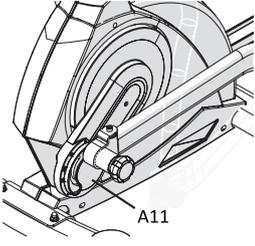
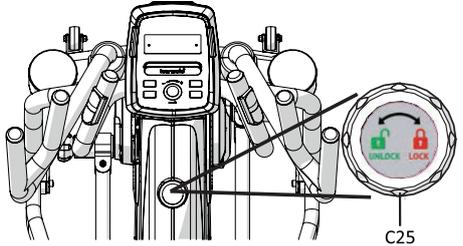
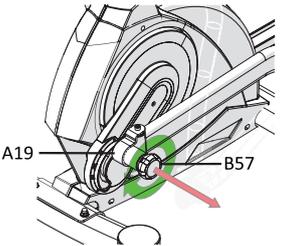
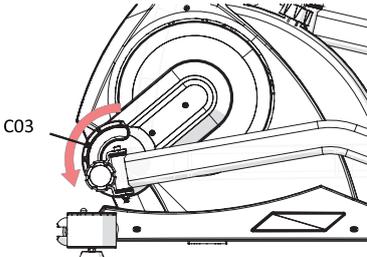
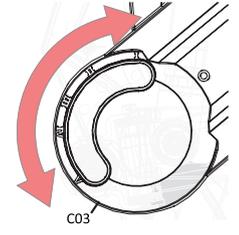
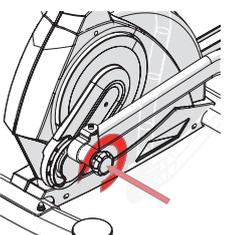
Posizione 1 = passo da 42 cm

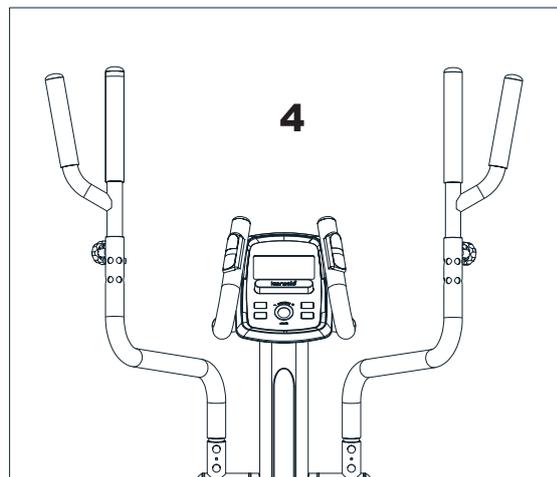
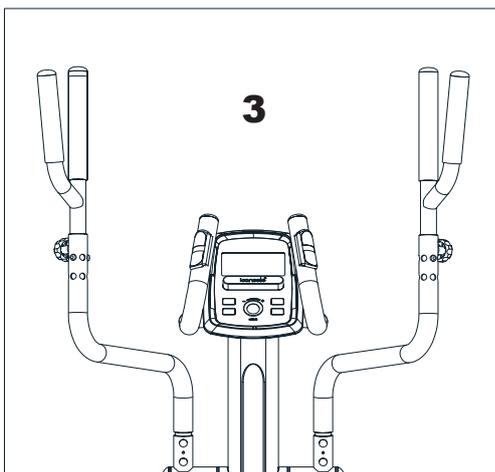
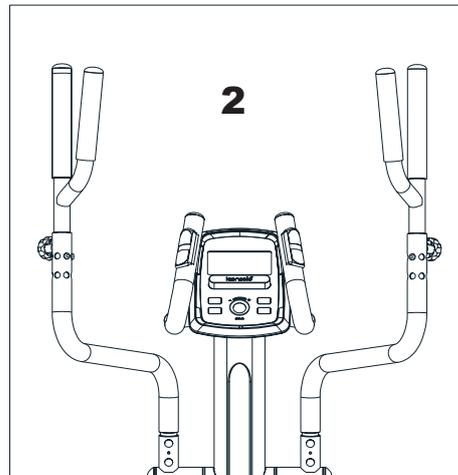
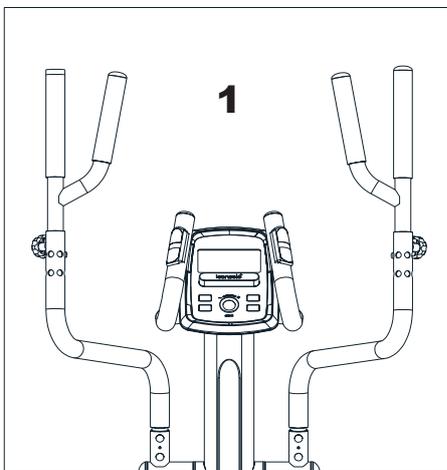
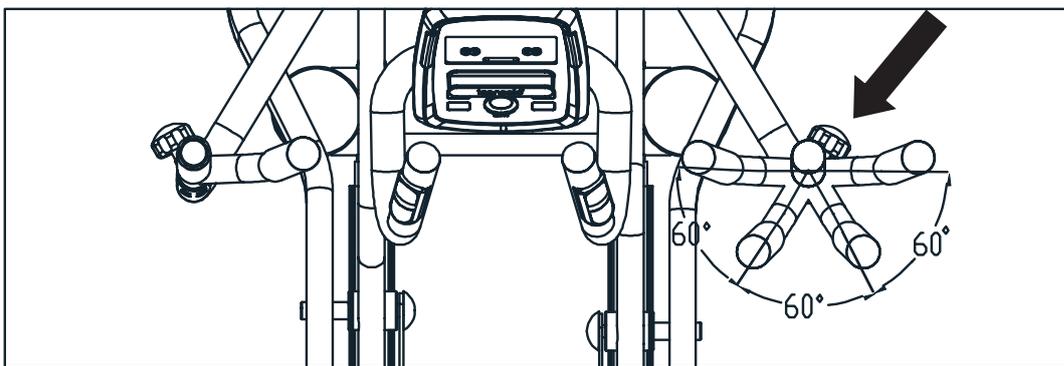
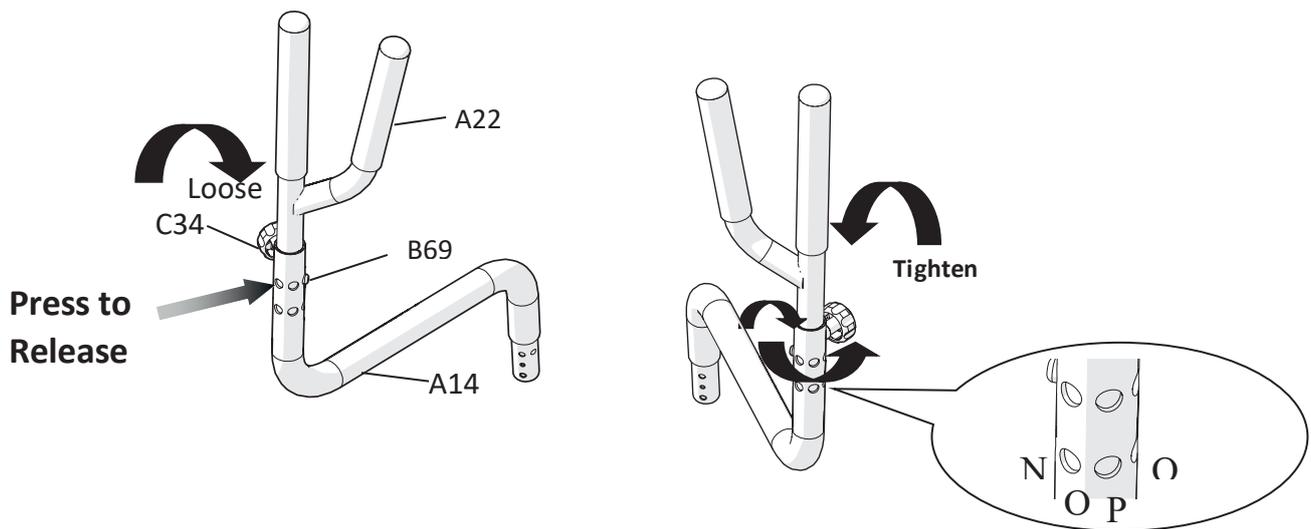
Posizione 4 = passo da 57 cm

Posizione 2 = passo da 49 cm

Posizione 5 = passo da 59 cm

Posizione 3 = passo da 54 cm

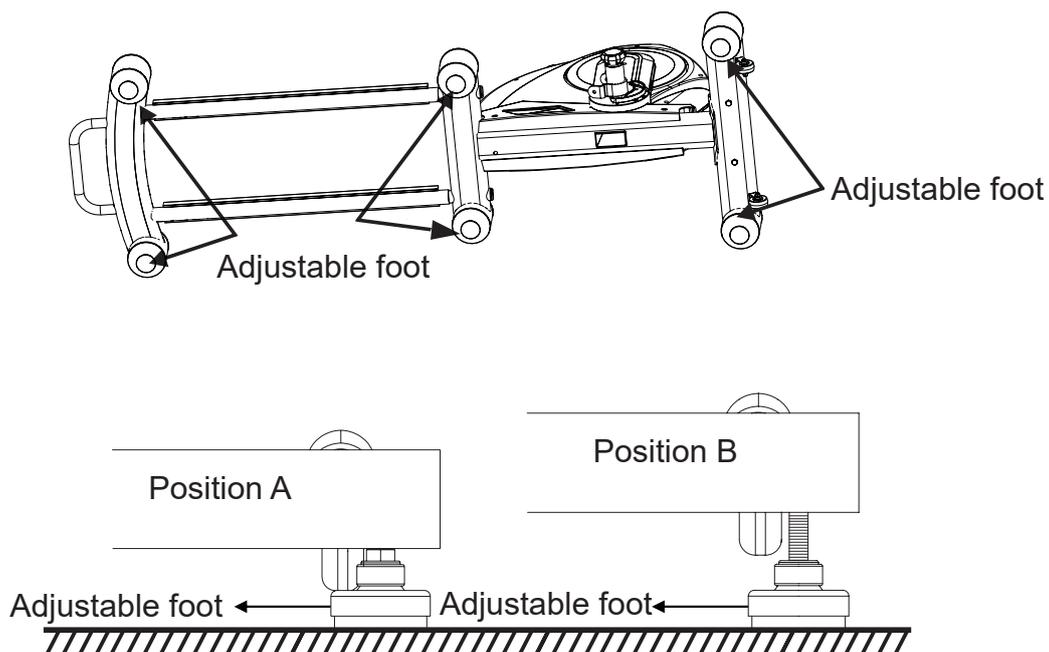
	<p><b>Fase 1:</b> Muovere il braccio del pedale sinistro verso il supporto anteriore.</p>
	<p><b>Fase 2:</b> Posizionare la manopola di sicurezza sul corpo principale nella posizione "LOCK" – in questo modo i tubi pedale saranno fissati. Se necessario, questa funzione può essere utilizzata anche come blocco genitori, nel qual caso i passaggi 3-5 non saranno necessari.</p>
	<p><b>Fase 3:</b> Allentare e rimuovere la manopola di fissaggio sinistra (B57) e la manopola di fissaggio destra (B58). Nota: la manopola sinistra si allenta ruotando in senso orario, mentre quella destra si allenta ruotando in senso antiorario.</p>
	<p><b>Fase 4:</b> Impostare la lunghezza del passo desiderata su entrambi i tubi pedale. Assicurarsi che entrambi i tubi pedale siano regolati sulla stessa lunghezza del passo.</p>
	
	<p><b>Fase 5:</b> Inserire le due leve di sicurezza (B57 / B58) nelle regolazioni della lunghezza del passo sinistra e destra e poi stringerle. Per iniziare l'allenamento, rilasciare la manopola di sicurezza impostata al punto 2 nella posizione "LOCK" spostandola in posizione "UNLOCK".</p>



Per garantire un utilizzo sicuro e stabile, assicurarsi sempre che l'attrezzo sia posizionato su una superficie piana. Per compensare eventuali irregolarità del pavimento, sono presenti piedini regolabili sul lato sinistro e destro sia del supporto anteriore che di quello posteriore, oltre che sul telaio scorrevole.

Prima di effettuare qualsiasi regolazione, portare tutti i piedini di livellamento alla posizione più bassa (Posizione A). Se necessario, regolare poi i piedini singolarmente fino a quando l'attrezzo risulta stabile e poggia uniformemente su tutti i punti di contatto.

Se l'escursione dei piedini di livellamento non è sufficiente a garantire una posizione sicura e stabile, controllare la superficie sottostante. In tal caso, valutare lo spostamento dell'attrezzo in un'area più adatta, con una base piana e stabile.



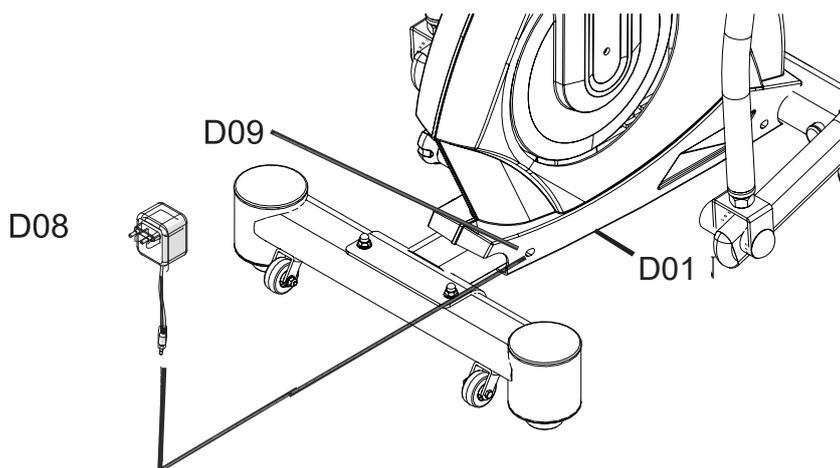
**Cavo di alimentazione**

Inserire il cavo di alimentazione dell'adattatore fornito nella presa situata sulla parte anteriore del corpo principale del dispositivo. Poi, collegare la spina dell'alimentatore a una presa di corrente.

**ATTENZIONE**

Il dispositivo deve essere collegato esclusivamente a una presa di corrente con messa a terra, installata da personale qualificato. Non utilizzare prese multiple per collegare l'attrezzo.

Se si usa una prolunga, questa deve essere conforme alle norme VDE o equivalenti.

**Collegamento del dispositivo**

Prima di collegare l'adattatore al dispositivo, assicurarsi sempre che si tratti dell'adattatore fornito in dotazione. L'uso di un adattatore incompatibile può danneggiare i componenti elettronici. Il produttore non si assume alcuna responsabilità per danni causati da un uso improprio.

Collegare sempre prima il cavo di alimentazione al dispositivo, e solo dopo inserirlo nella presa di corrente. Per scollegare il dispositivo, rimuovere prima la spina dalla presa a muro e successivamente l'adattatore dal dispositivo.

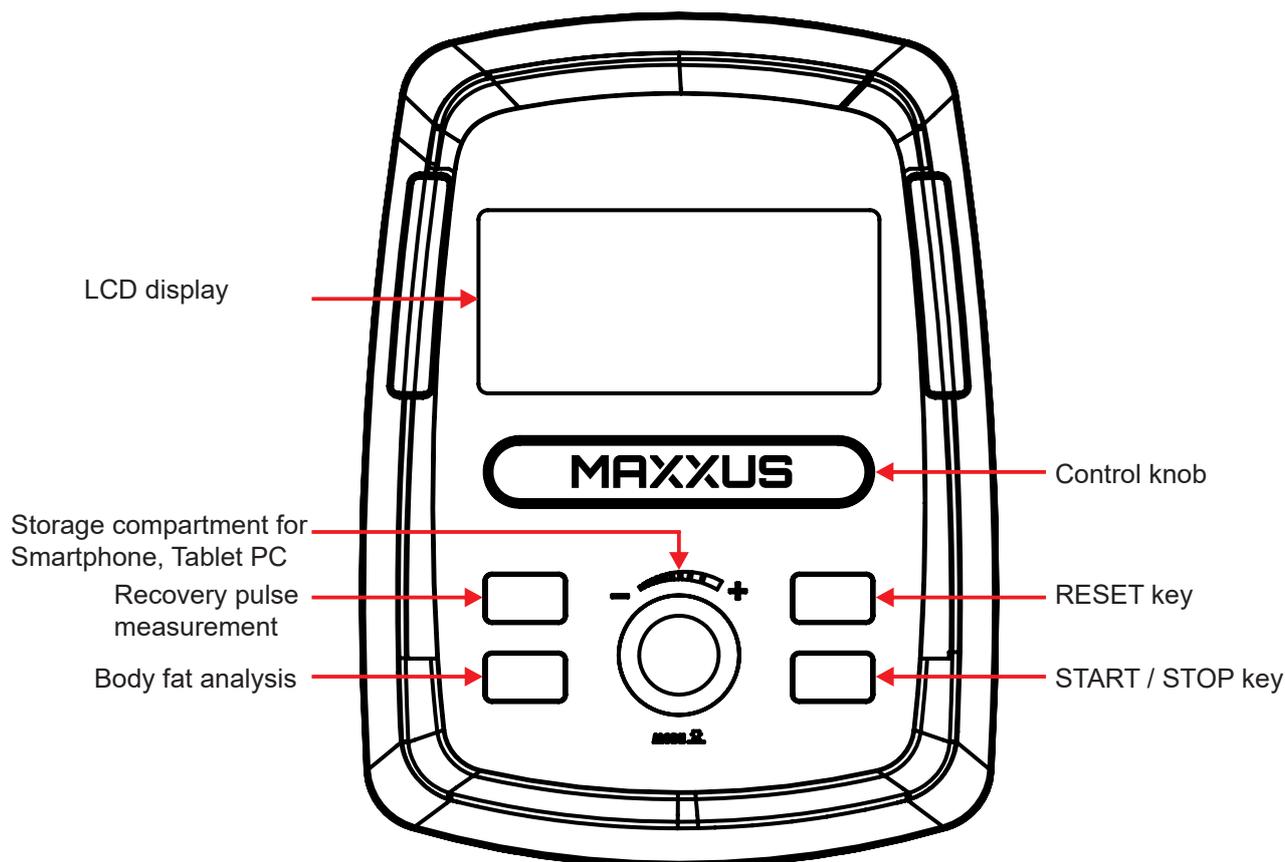
**Accensione del dispositivo**

Collegare prima il cavo di alimentazione al dispositivo, poi inserirlo nella presa. Il cockpit si accenderà automaticamente. Se il dispositivo è già collegato alla corrente ma il cockpit la console è in modalità standby è possibile riattivarla premendo un tasto qualsiasi o muovendo i pedali.

**Spegnimento del dispositivo**

Dopo 4 minuti di inattività, il cockpit entra automaticamente in modalità standby. Al termine dell'allenamento, scollegare sempre il dispositivo dalla corrente. Prima rimuovere la spina dalla presa, poi l'adattatore dal dispositivo.

Il cockpit visualizza continuamente i valori attuali dell'allenamento.



### Tempo

È possibile impostare una durata della sessione di allenamento. Il computer esegue il conto alla rovescia fino a "00:00". È possibile impostare un tempo da "01:00" a "99:00" minuti, con incrementi di un minuto. Se non viene impostato alcun valore, il tempo sarà conteggiato in avanti da "00:00" fino a un massimo di 99:00 minuti.

### Distanza

È possibile impostare una distanza di allenamento obiettivo in chilometri. Durante la sessione, il computer effettua il conto alla rovescia fino a "0.00". La distanza può essere impostata da 1,0 a 99,0 km con incrementi di 1,0 km. Se non viene impostato alcun valore, la distanza sarà conteggiata in avanti da 0,0 km fino a un massimo di 99,0 km.

### Calorie

È possibile impostare un consumo energetico obiettivo in kilocalorie (kcal). Durante la sessione, il computer esegue il conto alla rovescia fino a 0. È possibile impostare un valore da 10 a 990 Kcal con incrementi di 10 Kcal. Se non viene impostato alcun valore, le calorie verranno conteggiate in avanti da 0 fino a un massimo di 990 Kcal.

### Frequenza cardiaca (Pulse / Heart Rate)

Utilizzando i sensori palmari, viene visualizzato il valore attuale della frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM). Con una fascia toracica opzionale (non inclusa), il dispositivo rileva e mostra la frequenza cardiaca attuale in BPM.

### Velocità

Visualizza la velocità attuale in km/h. Questo valore viene alternato nella stessa finestra di visualizzazione con la frequenza di pedalata (RPM).

### RPM – Giri al minuto

Visualizza i giri attuali al minuto del volano (RPM). Alterna con il valore della velocità nella stessa finestra.

## **Livello – Resistenza**

Visualizza il livello di resistenza selezionato, regolabile da 1 a 16.

## **POWER – WATT**

Visualizza la potenza sviluppata in watt.

Nota sulla misurazione delle calorie:

Il consumo energetico viene calcolato tramite una formula standardizzata. Poiché il dispendio reale dipende da numerosi fattori individuali, il valore mostrato è solo indicativo e non corrisponde a una misurazione precisa.

Nota sulla visualizzazione dei watt:

Poiché questo dispositivo non è destinato a scopi terapeutici, il valore di watt visualizzato non è calibrato. La potenza mostrata potrebbe quindi differire da quella effettivamente erogata.

## **TASTIERA DI CONTROLLO**

Tasto START / STOP

Funzione START:

- Avvia il programma o profilo di allenamento selezionato
- Attiva la funzione QUICK START

Funzione PAUSA:

Se il tasto START / STOP viene premuto durante l'allenamento, la visualizzazione dei valori si mette in pausa e il dispositivo entra in modalità pausa. Premere nuovamente il tasto START / STOP per riprendere la sessione.

Tasto RESET

Tenere premuto il tasto RESET per più di 5 secondi per azzerare tutti i valori.

Per cambiare utente, premere il tasto START / STOP per uscire dal programma attuale, poi tenere premuto il tasto RESET finché il display non si riavvia.

## **MANOPOLA DI CONTROLLO**

Funzione di rotazione:

- Impostare i valori di allenamento
- Inserire i dati personali (es. età)
- Regolare il livello di resistenza

Funzione di pressione:

- Confermare le selezioni o i dati inseriti

## **RECUPERO**

Premere questo tasto per avviare la misurazione della frequenza cardiaca di recupero dopo l'allenamento.

## **FAT (Misurazione della massa grassa)**

Premere questo tasto per avviare la misurazione della massa grassa.

## Impostazioni utente

Quando il cockpit viene acceso, sul display appare "U1". Sono disponibili quattro profili utente fissi: da U1 a U4. Questi profili memorizzano i dati dell'utente in modo permanente.

### **Selezione del profilo utente:**

Ruotare la manopola di controllo per selezionare il profilo desiderato e confermare premendo la manopola.

### **Inserimento del genere**

Ruotare la manopola di controllo per selezionare il proprio genere e confermare premendo la manopola.

### **Inserimento dell'età**

Inserire la propria età ruotando la manopola di controllo e confermare premendo la manopola.

### **Inserimento dell'altezza**

Inserire la propria altezza ruotando la manopola di controllo e confermare premendo la manopola.

### **Inserimento del peso corporeo**

Inserire il proprio peso corporeo ruotando la manopola di controllo e confermare premendo la manopola. Dopo la conferma del peso corporeo, il display passa automaticamente al menu di allenamento

Se un profilo utente è già stato creato, selezionarlo subito dopo l'accensione del cockpit ruotando la manopola. Il sistema mostrerà i dati memorizzati (genere, età, altezza e peso). Se sono ancora corretti, confermare premendo la manopola. In caso contrario, aggiornare i valori e confermare.

## Quick-Start

Accendere il dispositivo di allenamento e premere il tasto START / STOP. Il conteggio del tempo inizierà immediatamente e sarà possibile iniziare ad allenarsi. È possibile regolare il livello di resistenza (1-16) in qualsiasi momento durante l'allenamento, ruotando la manopola di controllo in senso orario o antiorario.

Poiché in questa modalità non viene definito alcun valore obiettivo, la sessione di allenamento deve essere terminata manualmente.

## Allenamento manuale – MANUAL

### **Fase 1: Selezione del programma**

Accendere il dispositivo. Un simbolo "M" lampeggia nella parte superiore del display. Se lampeggia un altro simbolo, ruotare la manopola di controllo in senso orario o antiorario per selezionare "M". Confermare la selezione premendo la manopola.

### **Fase 2: Selezione del livello di resistenza**

Il valore nella finestra "LEVEL" inizierà a lampeggiare. Utilizzare la manopola di controllo per selezionare un livello di resistenza da 1 a 16. Il livello può essere modificato anche durante l'allenamento. Confermare premendo la manopola.

### **Fase 3: Impostazione dei valori obiettivo**

A questo punto è possibile impostare uno dei seguenti obiettivi:

#### **Tempo di allenamento ("TIME")**

Quando la finestra "TIME" lampeggia, impostare una durata desiderata compresa tra 1:00 e 99:00 minuti, con incrementi di 1 minuto. Utilizzare la manopola per regolare il valore, poi premere per confermare. Per saltare questo passaggio, premere direttamente la manopola: il display mostrerà "00:00".

**Distanza (“DISTANCE”)**

Quando lampeggia la finestra “DISTANCE”, impostare una distanza compresa tra 1,0 e 99,0 km con incrementi di 1,0 km. Confermare premendo la manopola. Per ignorare questa impostazione, premere direttamente la manopola: il display mostrerà “0.00”.

**Calorie (“CALORIES”)**

Quando la finestra “CALORIES” lampeggia, impostare un consumo calorico tra 10 e 990 Kcal, con incrementi di 10 Kcal. Regolare con la manopola e confermare. Per saltare, premere direttamente la manopola: il display mostrerà “0”.

**Nota:**

Si consiglia di impostare un solo obiettivo per sessione. Se si impostano più obiettivi, l'allenamento terminerà al raggiungimento del primo valore impostato.

**Fase 4: Impostazione della soglia di frequenza cardiaca**

Quando lampeggia la finestra “PULSE”, è possibile impostare una frequenza cardiaca massima tra 30 e 230 BPM tramite la manopola. Se durante l'allenamento si supera questo valore, verrà emesso un segnale acustico. Per saltare l'impostazione, premere direttamente la manopola: il display mostrerà “0”.

**Fase 5: Avvio dell'allenamento**

Premere il tasto START / STOP per iniziare l'allenamento.

**Fine dell'allenamento**

L'allenamento termina automaticamente al raggiungimento dell'obiettivo impostato.

**Controllo della resistenza**

È possibile modificare il livello di resistenza in qualsiasi momento durante la sessione, ruotando la manopola di controllo in senso orario o antiorario.

**Profili di allenamento P1 – P12**

Questo tipo di allenamento consente di scegliere tra dodici profili di allenamento preimpostati. Sebbene la struttura dei profili non possa essere modificata, è possibile regolarne l'intensità in base al proprio livello di forma fisica.

**Fase 1: Selezione del programma**

Accendere il dispositivo. Nella parte superiore del display lampeggerà la lettera “M”. Ruotare la manopola di controllo in senso orario o antiorario per selezionare il profilo di allenamento desiderato.

**Fase 2: Impostazione del livello di allenamento**

Ruotare la manopola per selezionare il livello di allenamento preferito. Confermare la selezione premendo la manopola.

**Fase 3: Impostazione del tempo di allenamento**

Il valore nella finestra “TIME” inizierà a lampeggiare. Impostare la durata dell'allenamento ruotando la manopola (da 1:00 a 99:00 minuti, con incrementi di 1 minuto).

**Fase 4: Avvio dell'allenamento**

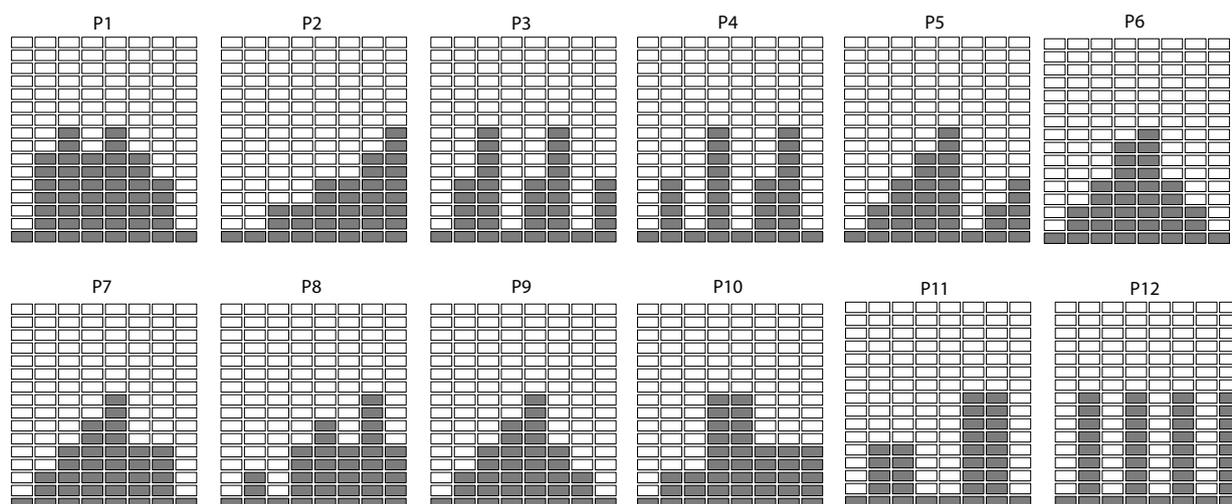
Premere il tasto START / STOP per iniziare la sessione.

## Fine dell'allenamento

L'allenamento termina automaticamente allo scadere del tempo impostato.

## Regolazione del livello durante l'allenamento

È possibile modificare il livello di intensità in qualsiasi momento durante l'allenamento, all'interno del range disponibile, ruotando la manopola di controllo.



## Profilo di allenamento personalizzato (USER)

È possibile creare un profilo di allenamento personalizzato per ciascun utente e salvarlo permanentemente.

### Fase 1: Selezione del programma

Accendere il dispositivo. Nella parte superiore del display lampeggerà la lettera "M". Ruotare la manopola di controllo in senso orario o antiorario per selezionare il programma "U", quindi premere la manopola per confermare la selezione.

### Fase 2: Programmazione dei segmenti di allenamento

Il primo degli otto segmenti inizierà a lampeggiare sul display. Impostare il livello di resistenza desiderato (da 1 a 16) per il primo segmento ruotando la manopola in senso orario o antiorario. Confermare la selezione premendo la manopola. Il secondo segmento inizierà quindi a lampeggiare. Ripetere la procedura per tutti e otto i segmenti. Dopo aver confermato l'8° segmento, il profilo personalizzato verrà salvato permanentemente.

### Fase 3: Impostazione del tempo di allenamento

Quando il primo segmento lampeggia nuovamente, premere la manopola finché il valore nella finestra "TIME" inizia a lampeggiare. Impostare la durata dell'allenamento (da 1:00 a 99:00 minuti) ruotando la manopola, quindi premere per confermare.

### Fase 4: Avvio dell'allenamento

Premere il tasto START / STOP per iniziare la sessione.

## Fine dell'allenamento

L'allenamento termina automaticamente al raggiungimento del tempo impostato.

### Nota:

Per modificare il profilo salvato, accendere il cockpit e selezionare il programma "U". Confermare premendo la manopola. Quando lampeggia il primo segmento, premere la manopola finché il valore "TIME" lampeggia. Impostare la nuova durata ruotando la manopola (da 1:00 a 99:00 minuti) e confermare. Premere il tasto START / STOP per iniziare l'allenamento aggiornato.

## **Programmi controllati dalla frequenza cardiaca (HRC)**

Si tratta di programmi di allenamento basati sulla frequenza cardiaca, in cui è possibile definire una frequenza cardiaca target. Il cockpit confronta costantemente questo valore con la frequenza cardiaca effettiva: Se la frequenza è inferiore al target, la resistenza aumenta automaticamente. Se la frequenza è superiore al target, la resistenza viene ridotta.

Per utilizzare questi programmi, è necessaria una trasmissione costante e precisa della frequenza cardiaca. È quindi obbligatorio l'uso di una fascia toracica per la frequenza cardiaca non codificata (opzionale). Questi programmi non sono compatibili con i sensori palmari. Per maggiori informazioni, consultare la sezione "Misurazione della frequenza cardiaca" in questo manuale.

### **Fase 1: Selezione del programma**

Accendere il dispositivo. Nella parte superiore del display lampeggerà la lettera "M". Ruotare la manopola di controllo in senso orario o antiorario per selezionare il simbolo del cuore, quindi premere la manopola per confermare.

### **Fase 2: Inserimento dell'età**

Sul display comparirà la lettera "A" e il valore "25" lampeggerà. Ruotare la manopola per impostare la propria età (da 1 a 99 anni) e confermare premendo la manopola.

### **Fase 3: Selezione della modalità HRC**

Utilizzare i tasti SU e GIÙ per scegliere una delle seguenti modalità HRC:

50% – Allenamento al 50% della frequenza cardiaca massima

75% – Allenamento al 75% della frequenza cardiaca massima

90% – Allenamento al 90% della frequenza cardiaca massima

TA – Allenamento con frequenza cardiaca target personalizzata

Per informazioni di sicurezza, consultare la sezione "Avvertenze sulla misurazione del polso e della frequenza cardiaca" nel presente manuale.

Per selezionare una modalità, ruotare la manopola in senso orario o antiorario. Se si sceglie 50%, 75% o 90%, la frequenza cardiaca target verrà calcolata e visualizzata automaticamente. Confermare premendo la manopola.

Per impostare una frequenza cardiaca personalizzata, selezionare la modalità TA e confermare. La finestra "PULSE" lampeggerà mostrando "100". Ruotare la manopola per impostare il valore desiderato (da 30 a 230 bpm) e confermare premendo la manopola.

### **Fase 4: Impostazione del tempo di allenamento**

Il valore nella finestra "TIME" inizierà a lampeggiare. Impostare la durata desiderata dell'allenamento (da 1:00 a 99:00 minuti, con incrementi di 1 minuto) ruotando la manopola in senso orario o antiorario. Premere la manopola per confermare.

## Fase 5: Avvio dell'allenamento

Premere il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento.

## Fine dell'allenamento

Una volta trascorso il tempo impostato, l'allenamento terminerà automaticamente.

## Procedura del programma

La console misura continuamente la frequenza cardiaca dell'utente e la confronta con quella target.

- Se la frequenza cardiaca rilevata è inferiore al valore target, la console aumenta automaticamente il livello di resistenza. Se è superiore, il livello di resistenza viene ridotto automaticamente.
- Se la frequenza cardiaca effettiva rientra in un intervallo di  $\pm 5$  battiti al minuto rispetto al valore target, la console mantiene invariato il livello di resistenza.
- Se la console non riesce a rilevare la frequenza cardiaca, sul display comparirà il simbolo "?". In tal caso, verificare la posizione e il livello di carica della fascia toracica e assicurarsi che si tratti di un modello non codificato con frequenza di trasmissione a 5 kHz.

Esempio:

Frequenza cardiaca target = 120 bpm

→ Nessuna variazione della resistenza se la frequenza cardiaca attuale è compresa tra 115 e 125 bpm.

## Programmi di allenamento controllati in watt (WATT)

In questa modalità di allenamento, la potenza in watt selezionata dall'utente viene mantenuta costante dalla console. La potenza effettiva dipende dal livello di resistenza attuale e dalla velocità di pedalata.

Per mantenere costante il valore in watt, la console riduce automaticamente la resistenza se la velocità di pedalata aumenta. Al contrario, se la velocità di pedalata diminuisce, la resistenza viene aumentata. Questo tipo di allenamento è anche noto come "allenamento indipendente dalla velocità".

L'utente può scegliere tra tre profili di allenamento a watt fissi oppure un programma a watt costanti.

## Fase 1: Selezione del programma

Accendere il dispositivo. Una "M" lampeggerà nella parte superiore del display. Ruotare la manopola in senso orario o antiorario per selezionare il programma "W", quindi premere la manopola per confermare la selezione.

## Fase 2: Impostazione del valore in watt

Il valore nella finestra "WATT" inizierà a lampeggiare. Impostare il wattaggio desiderato (da 10 a 350 watt, con incrementi di 5 watt) ruotando la manopola, quindi premere per confermare.

## Fase 3: Impostazione del tempo di allenamento

Il valore nella finestra "TIME" inizierà a lampeggiare. Impostare la durata desiderata dell'allenamento ruotando la manopola, quindi premere per confermare.

## Fase 4: Avvio dell'allenamento

Premere il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento.

## Fine dell'allenamento

Una volta trascorso il tempo di allenamento impostato, la sessione terminerà automaticamente.

## Frequenza cardiaca di recupero (RECOVERY)

Il test di recupero misura la rapidità con cui la frequenza cardiaca diminuisce dopo l'allenamento – un indicatore importante della forma cardiovascolare. Al termine dell'allenamento, oppure dopo averlo interrotto premendo il tasto STOP, premere il tasto RECOVERY e posizionare immediatamente le mani sui sensori palmari. Se si indossa una fascia toracica, questo passaggio non è necessario.

La console cercherà di rilevare la frequenza cardiaca per 10 secondi. Se non viene rilevato alcun segnale, il test terminerà automaticamente. Se il polso viene rilevato con successo, inizierà un conto alla rovescia di 60 secondi. Durante questo periodo, è necessario mantenere le mani sui sensori palmari, a meno che non si utilizzi una fascia toracica.

Al termine dei 60 secondi, il risultato del test di recupero verrà visualizzato sul display. È possibile confrontare il valore ottenuto con la tabella di valutazione riportata di seguito.

Result	Evaluation
F1	Excellent
F2	Very good
F3	Good
F4	Satisfactory
F5	Sufficient
F6	Poor

## Analisi della massa grassa (BODY FAT)

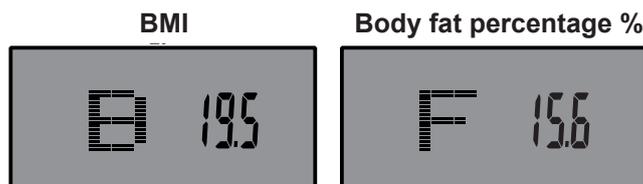
Questo programma determina la percentuale di massa grassa e l'indice di massa corporea (BMI) dell'utente. Premere il tasto FAT. Il profilo utente attualmente selezionato verrà visualizzato come "U1". Se è selezionato un profilo errato, premere il tasto RESET per scegliere quello corretto. Premere nuovamente il tasto FAT e afferrare saldamente i sensori palmari. Dopo una misurazione riuscita, sul display verranno visualizzati la percentuale di massa grassa, il simbolo corrispondente e il valore del BMI.

### Indice di massa corporea (BMI)

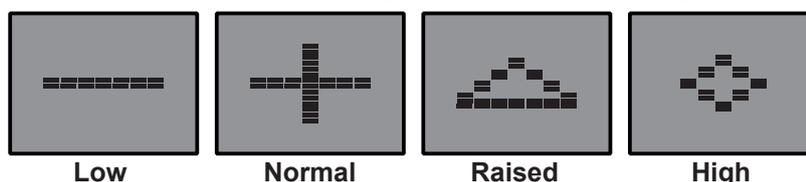
Il BMI viene calcolato in base al rapporto tra peso corporeo e altezza, e serve per valutare il peso di una persona in relazione alla sua statura.

Si ricorda che il BMI è solo un riferimento generale e non tiene conto della composizione corporea (es. massa muscolare rispetto a massa grassa), della corporatura o del sesso. Il valore "ideale" del BMI può variare in base all'età.

Age	BMI
19 - 24 years	19 - 24
25 - 34 years	20 - 25
35 - 44 years	21 - 26
45 - 54 years	22 - 27
55 - 64 years	23 - 28
> 64 years	24 - 29



Symbols representing the body fat percentage



Low

Normal

Raised

High

## Funzione di ricarica USB

La console è dotata di una porta USB situata nella parte superiore. Questa porta serve esclusivamente per la ricarica di smartphone o tablet durante l'allenamento.



Nota: Il cavo di ricarica necessario non è incluso nella fornitura.

## Ricevitore Bluetooth e utilizzo dell'App

Il cockpit del dispositivo di allenamento è dotato di un ricevitore Bluetooth integrato. Questo ricevitore consente di controllare l'attrezzo fitness tramite smartphone o tablet utilizzando un'app dedicata.

Collegamento dell'App iC+ Training al dispositivo:

### Fase 1

Scaricare l'App iC+ Training dallo store appropriato sul proprio smartphone o tablet.



Per i requisiti relativi ai dispositivi compatibili e alle versioni software necessarie, consultare la pagina dello store corrispondente.

Nota: Se i link non fossero più validi, inserire "iC+ Training" oppure "iConsole+" nella barra di ricerca dello store. Il logo dell'App "iConsole+" è caratterizzato da una scritta arancione su sfondo bianco.

### Fase 2

Attivare la funzione Bluetooth sul proprio smartphone o tablet.  
Aprire quindi l'App iC+ Training.

### Fase 3

Toccare "GET STARTED" nell'angolo in alto a destra del menu.  
Successivamente, selezionare la modalità di allenamento desiderata, ad esempio "QUICK START".

### Fase 4

Sul display dello smartphone o del tablet comparirà un elenco dei dispositivi Bluetooth disponibili. Assicurarsi che il dispositivo di allenamento sia acceso.  
Selezionare il proprio dispositivo dall'elenco. Il nome del dispositivo inizierà con "FAL..." oppure "MAXXUS".  
Una volta effettuata correttamente la connessione, comparirà un segno di spunta.  
L'App iC+ Training memorizzerà il dispositivo, consentendo di avviare l'allenamento direttamente alla successiva apertura dell'app.

### Fase 5

Dopo aver associato con successo l'app al dispositivo di allenamento, toccare la freccia nell'angolo in alto a destra dello schermo per proseguire con l'allenamento.



## Calcolo della frequenza cardiaca personale durante l'allenamento

Calcola la tua frequenza cardiaca personale per l'allenamento nel seguente modo:

### 220 – Et  = Frequenza cardiaca massima

Questo valore rappresenta la frequenza cardiaca massima individuale e serve come base per calcolare la frequenza cardiaca ideale per l'allenamento. Imposta questo valore come 100%.

Benessere e salute – zona target = 50–60% della frequenza cardiaca massima

Questa zona di allenamento   particolarmente adatta a persone in sovrappeso e/o a principianti pi  anziani, oppure a chi riprende l'attivit  fisica dopo una lunga pausa. In questa fascia, il corpo consuma circa 4–6 calorie al minuto per produrre energia. La distribuzione delle fonti energetiche per caloria   approssimativamente: 70% grassi, 25% carboidrati, 5% proteine.

Brucia grassi – zona target = 60–70% della frequenza cardiaca massima

Questa zona di allenamento   ideale per chi desidera perdere peso.

Il corpo consuma circa 6–10 calorie al minuto, con una distribuzione energetica di circa: 85% grassi, 10% carboidrati, 5% proteine.

Condizione e forma fisica – zona target = 70–80% della frequenza cardiaca massima

Zona adatta a sportivi e atleti che vogliono migliorare la resistenza e la forma fisica.

In questa fascia il consumo   di circa 10–12 calorie al minuto, con la seguente suddivisione: 35% grassi, 60% carboidrati, 5% proteine.

Per ottenere i migliori risultati, si consiglia di utilizzare il valore medio della zona target scelta:

Benessere e salute = 55% della frequenza cardiaca massima

Brucia grassi = 65% della frequenza cardiaca massima

Condizione e forma fisica = 75% della frequenza cardiaca massima

## Avvertenza: Monitoraggio del polso e della frequenza cardiaca

### ATTENZIONE

I sistemi di monitoraggio del polso e della frequenza cardiaca possono fornire valori imprecisi.

Un allenamento eccessivo o non corretto pu  causare lesioni gravi o, in casi estremi, portare alla morte.

Se durante l'allenamento avvertite malessere, vertigini o senso di svenimento, interrompete immediatamente l'attivit . Assicuratevi che tutti gli utilizzatori di questo dispositivo siano a conoscenza di queste informazioni, le comprendano appieno e le rispettino senza eccezioni.

## Misurazione della frequenza cardiaca tramite sensori palmari

Molti attrezzi fitness sono dotati di sensori per la rilevazione del polso, solitamente posizionati sulla console o integrati nelle impugnature. Questi sensori sono progettati per un monitoraggio a breve termine della frequenza cardiaca.

Per eseguire la misurazione, posizionare entrambe le mani saldamente sui sensori contemporaneamente. Dopo alcuni istanti, sul display verr  visualizzato il valore attuale della frequenza cardiaca.

Questo metodo di rilevazione si basa sulle variazioni della resistenza elettrica della pelle causate dalle oscillazioni della pressione sanguigna legate ai battiti cardiaci. Tali variazioni vengono mediate e visualizzate come valore di frequenza cardiaca.

**ATTENZIONE:**

Per molte persone, le variazioni della resistenza cutanea causate dal battito cardiaco possono essere troppo lievi per fornire una lettura affidabile. Fattori come pelle callosa, mani umide o movimenti del corpo – frequenti durante l'allenamento – possono compromettere l'accuratezza della misurazione.

Di conseguenza, i valori rilevati potrebbero essere imprecisi o non essere visualizzati affatto.

Se si riscontrano problemi di misurazione, verificare innanzitutto se si presentano con più utenti o solo con determinate persone.

Se il problema riguarda solo alcuni utenti, il dispositivo non è da considerarsi difettoso.

In questi casi, si consiglia l'uso di una fascia toracica compatibile per garantire un monitoraggio continuo e preciso della frequenza cardiaca. La fascia è disponibile come accessorio opzionale.

**Misurazione della frequenza cardiaca con fascia toracica**

Molti dei nostri dispositivi di allenamento sono già dotati di un ricevitore integrato. L'utilizzo di una fascia toracica (si consiglia esclusivamente una fascia POLAR® non codificata) consente di misurare la frequenza cardiaca in modalità wireless. La fascia toracica è disponibile come accessorio.

Questo metodo di misurazione, ottimale e preciso come un ECG, rileva la frequenza cardiaca direttamente dalla pelle tramite una fascia trasmittente, che invia il segnale al ricevitore integrato nel cockpit attraverso un campo elettromagnetico.

Per i programmi controllati dalla frequenza cardiaca, si consiglia sempre l'utilizzo della fascia toracica.

**ATTENZIONE:**

La misurazione della frequenza cardiaca tramite fascia toracica serve esclusivamente a visualizzare la frequenza durante l'allenamento. Questo valore non fornisce alcuna indicazione sulla sicurezza o sull'efficacia dell'allenamento e non è in alcun modo destinato né idoneo a scopi diagnostici medici.

Si consiglia pertanto di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento, per definire il metodo più adatto alle proprie esigenze e creare un piano personalizzato.

Questo vale in particolare per le persone che:

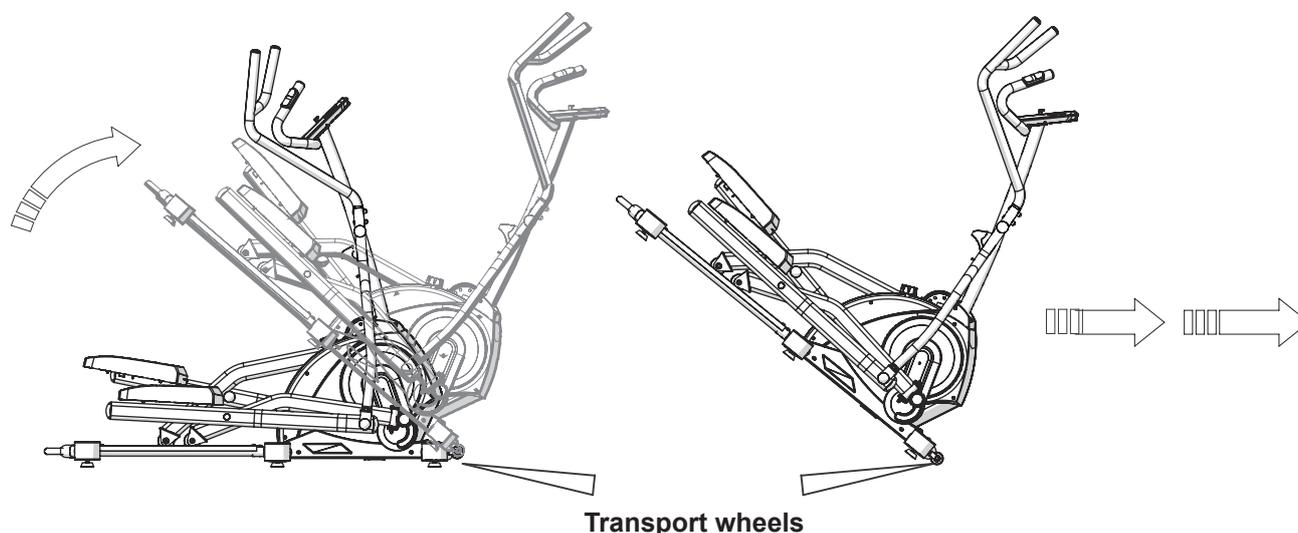
Questo vale in particolare per le persone che:

- non svolgono attività fisica da molto tempo
- sono in sovrappeso
- hanno più di 35 anni
- soffrono di ipertensione o ipotensione
- presentano problemi cardiaci

Se si porta un pacemaker o un dispositivo simile, è fondamentale parlarne con il proprio medico specialista prima di utilizzare una fascia toracica per il monitoraggio della frequenza cardiaca.

Per spostare l'attrezzo in modo sicuro e semplice, il supporto anteriore è dotato di rotelle di trasporto. Posizionarsi sul lato posteriore del telaio scorrevole e afferrare il tubo trasversale posteriore con entrambe le mani. Inclinare l'attrezzo in avanti finché il peso principale non poggia sulle rotelle di trasporto.

A questo punto è possibile spingere l'attrezzo fino alla posizione desiderata. Durante il sollevamento, il trasporto o la posa dell'attrezzo, assicurarsi sempre di avere una postura stabile e un appoggio sicuro.



## PULIZIA/MANUTENZIONE/SMALTIMENTO

### Pulizia

#### ATTENZIONE

Prima di eseguire qualsiasi intervento di pulizia, manutenzione o riparazione, il dispositivo di allenamento deve essere completamente scollegato dall'alimentazione elettrica. Ciò significa rimuovere il cavo di alimentazione sia dalla presa a muro che dal dispositivo. Prima scollegare la spina dalla presa, poi rimuovere il cavo dal dispositivo. Ricollegare il cavo solo dopo aver completato tutti gli interventi e aver verificato che il dispositivo sia in condizioni di funzionamento corrette.

Pulire l'attrezzo dopo ogni utilizzo. Utilizzare esclusivamente un panno leggermente umido—mai benzina, solventi o detergenti aggressivi, che potrebbero danneggiare la superficie. Il dispositivo è destinato esclusivamente a un uso privato e in ambienti interni. Mantenerlo sempre pulito e asciutto. I danni causati da sudore o altri liquidi non sono coperti da garanzia. Durante l'allenamento, assicurarsi che nessun liquido entri nel dispositivo o nel cockpit

### Manutenzione

Controllare regolarmente le viti e le parti mobili. Il dispositivo deve essere utilizzato per l'allenamento solo se in condizioni ottimali di funzionamento. Per riparazioni o parti di ricambio, contattare il servizio clienti.

**AVVERTENZA:** Il dispositivo non deve essere utilizzato finché non è stato riparato con successo.

### Lubrificazione dei tubi di scorrimento

La superficie superiore dei tubi di scorrimento deve essere pulita e lubrificata regolarmente per garantire un movimento fluido.

Pulire i tubi con un panno umido e un detergente liquido delicato.

Per una pulizia più profonda, si consiglia l'uso dello spray sgrassante MAXXUS®.

Dopo la pulizia, asciugare accuratamente i tubi e applicare uno strato sottile di silicone liquido o spray lubrificante MAXXUS®.

- In caso di utilizzo frequente, pulire e lubrificare i tubi di scorrimento una volta a settimana.
- Se durante l'allenamento si avvertono cigolii, lubrificare immediatamente i tubi.

I prodotti per la cura e la manutenzione sono disponibili nel nostro shop online: [www.maxxus.com](http://www.maxxus.com)

## **Lubrificazione degli assi sul tubo manubrio e sulle ruote di trasmissione**

Gli assi trasversali del tubo manubrio e gli assi delle grandi ruote di trasmissione devono essere lubrificati ogni 6 mesi utilizzando grasso multiuso.

## **INFORMAZIONI SULL' ALLENAMENTO**

### **Preparazione all'allenamento**

Prima di iniziare l'allenamento, assicurarsi che sia l'attrezzatura che il corpo siano in buone condizioni. Se non si è svolto un allenamento di forza o resistenza per un lungo periodo, consultare il proprio medico di famiglia e sottoporsi a un controllo fitness. Discutere i propri obiettivi di allenamento con il medico, specialmente se si hanno più di 35 anni, si è in sovrappeso o si hanno problemi cardiovascolari.

### **Pianificazione dell'allenamento**

Un allenamento efficace, mirato e motivante richiede una buona pianificazione. Integrare l'allenamento nella routine quotidiana. Un allenamento non pianificato può essere facilmente interrotto o rimandato. Pianificare le sessioni di allenamento a lungo termine, per mesi, e non solo di giorno in giorno o di settimana in settimana. Inserire strategie di motivazione durante gli allenamenti, come ascoltare musica. Impostare obiettivi realistici, come perdere 1 kg in quattro settimane o aumentare il peso dell'allenamento di 10 kg in sei settimane, e premiarsi al raggiungimento di tali obiettivi.

### **Frequenza di allenamento**

Gli esperti consigliano 3 o 4 giorni di allenamento di resistenza/forza a settimana. Più frequentemente ci si allena, più velocemente si raggiungeranno gli obiettivi. Tuttavia, è importante concedere sufficienti pause tra le sessioni per permettere al corpo di recuperare e rigenerarsi. Prendere almeno un giorno di riposo dopo ogni sessione di allenamento.

### **Idratazione**

Un'adeguata assunzione di liquidi è fondamentale prima e durante l'allenamento. Durante una sessione di 60 minuti, si può perdere fino a 0,5 litri di liquidi. Per compensare, bere una spruzzata di succo di mela in rapporto di un terzo di succo di mela e due terzi di acqua minerale, che reintegra gli elettroliti e i minerali persi. Bere circa 330 ml 30 minuti prima di iniziare la sessione e mantenere un'idratazione equilibrata durante l'allenamento.

### **Riscaldamento**

Riscaldare il corpo per 5-7 minuti a bassa intensità, utilizzando una corda per saltare, un cross-trainer o attrezzature simili. Questo prepara il corpo all'allenamento imminente.

### **Defaticamento**

Non interrompere bruscamente l'allenamento. Ridurre gradualmente l'intensità per 5-7 minuti su una cyclette, un cross-trainer o attrezzature simili, e poi allungare bene i muscoli.

**Cosce**

Appoggiarsi con la mano destra contro un muro o l'attrezzatura per l'esercizio. Sollevare il piede sinistro all'indietro e tenerlo con la mano sinistra, con il ginocchio rivolto verso il basso. Tirare indietro la coscia fino a sentire un leggero allungamento nel muscolo. Mantenere la posizione per 15-20 secondi, quindi rilasciare lentamente il piede e abbassare la gamba. Ripetere con la gamba destra.

**Gambe e schiena bassa**

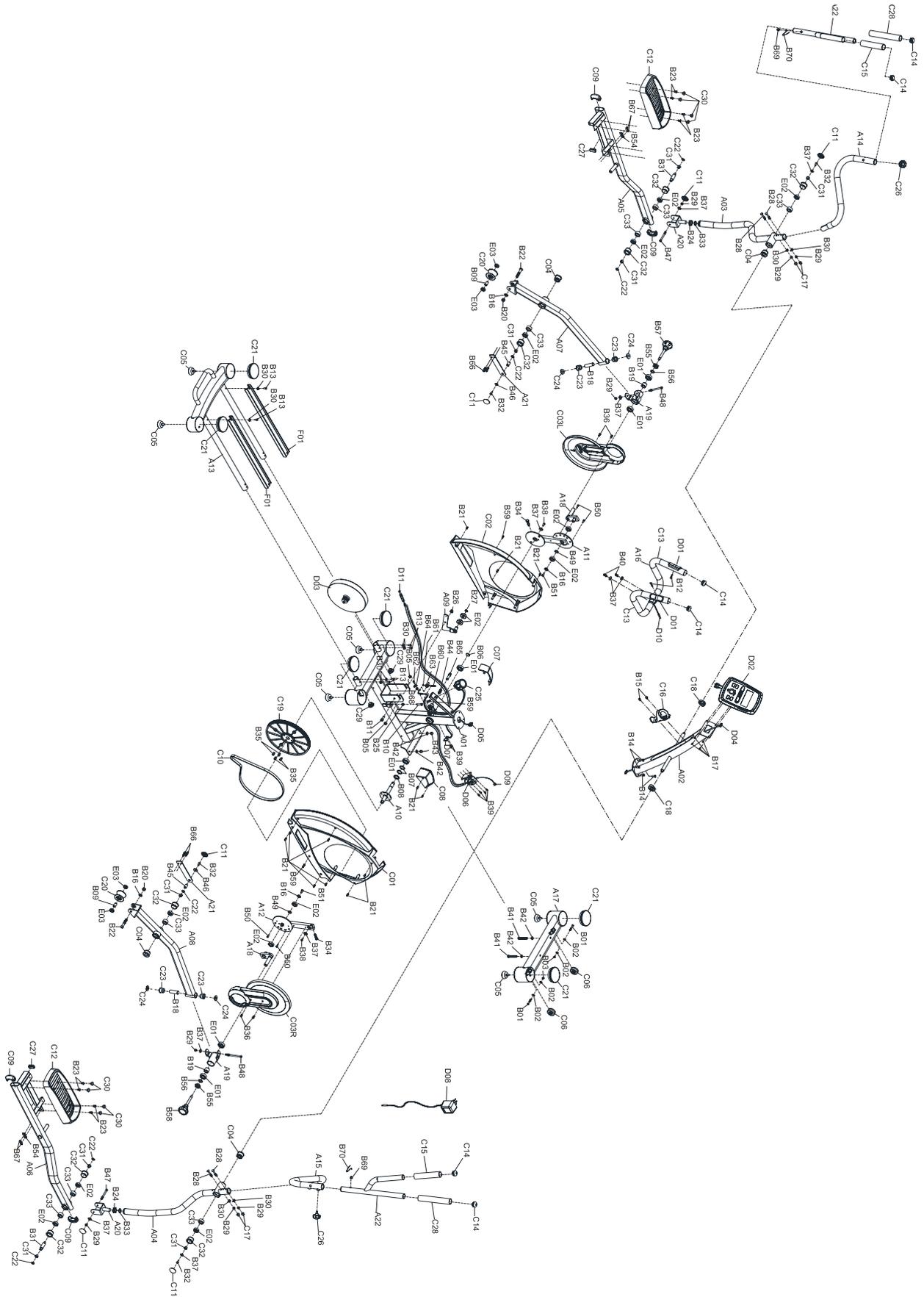
Sedersi sul pavimento con le gambe distese. Cercare di afferrare la parte superiore dei piedi con entrambe le mani, allungando le braccia e inclinando leggermente il busto in avanti. Mantenere la posizione per 15-20 secondi, quindi raddrizzare lentamente il busto.

**Tricipiti e spalle**

Portare la mano sinistra dietro la testa fino alla spalla destra. Tirare il gomito sinistro con la mano destra fino a sentire un leggero allungamento. Mantenere la posizione per 15-20 secondi, quindi ripetere con la mano destra.

**Parte Superiore del Corpo**

Estendere il braccio sinistro oltre il braccio destro all'altezza della spalla. Tirare il braccio superiore sinistro con la mano destra fino a sentire un leggero allungamento. Mantenere la posizione per 15-20 secondi, quindi ripetere con la mano destra.



Part No	Description	Qty	Part No	Description	Qty
A01	Main Frame	1	B16	Washer 1/2"	4
A02	Upright Post	1	B17	Screw M5	4
A03	Handrail Arm /L	1	B18	Shaft $\varnothing$ 19	2
A04	Handrail Arm /R	1	B19	Spacer	2
A05	Foot Pedal Tube /L	1	B20	Nylon Nut M12	2
A06	Foot Pedal Tube /R	1	B21	Screw M5	12
A07	Rotate Bar /L	1	B22	Bolt M12	2
A08	Rotate Bar /R	1	B23	Screw M6	8
A09	Idler Pulley Bracket	1	B24	Nut M20	2
A10	Belt Pulley Shaft	1	B25	Nut M8	1
A11	Crank /L	1	B26	Nylon Nut M10	1
A12	Crank /R	1	B27	C-ring $\varnothing$ 17	1
A13	Guide Rail	1	B28	Bolt M8	4
A14	Handrail /L	1	B29	Nylon Nut M8	8
A15	Handrail /R	1	B30	Curve Washer M8	10
A16	Stationary Handlebar	1	B31	Handrail Arm Axle	2
A17	Front Stabilizer	1	B32	Bolt M8	4
A18	Adjustable Disk	2	B33	Spring Washer M20	2
A19	Rotate Bar Connect Bracket	2	B34	Bolt M10	2
A20	U Shape Bracket	2	B35	Bolt M8	4
A21	Bracket	2	B36	Bolt M6	4
A22	Handlebar Up Section	2	B37	Washer 5/16"	10
B01	Bolt 1/4"	2	B38	Bolt M8	2
B02	Washer 1/4"	4	B39	Screw M4	6
B03	Nylon Nut 1/4"	2	B40	Bolt M8	2
B04	Nut M10 (6.0T)	1	B41	Bolt 3/8"	2
B05	Nut M10 (8.0T)	1	B42	Washer 3/8"	4
B06	C-ring 20	1	B43	Dome Nut 3/8"	2
B07	Wave Washer M21	2	B44	Spring	1
B08	Washer M20	1	B45	Wheel Spacer	2
B09	Rotate Bar Wheel Spacer	2	B46	Washer 5/16"	2
B10	Bolt M8	1	B47	Bolt M8	2
B11	Bolt M10	1	B48	Bolt M8	2
B12	Bolt M8	4	B49	Washer M17.5	2
B13	Bolt M8	6	B50	Screw M6	4
B14	Screw M8	4	B51	Screw M8	2
B15	Bolt M5	2	B52	Washer M17.5	2

Part No	Description	Qty	Part No	Description	Qty
B54	Washer M8	4	C16	Water Bottle Holder	1
B55	Nut M20	2	C17	Nut Cap	4
B56	Washer M20	2	C18	Spacer	2
B57	Knob /L	1	C19	Belt Pulley	1
B58	Knob /R	1	C20	Rotate Bar Wheel	2
B59	Screw M5	2	C21	End Cap $\varnothing$ 101.6	6
B60	Bolt M5	1	C22	MOS Washer	6
B61	Nut M5	1	C23	Bushing $\varnothing$ 33.4	4
B62	Screw M6	1	C24	Washer $\varnothing$ 14	4
B63	Fixed Plate /1	1	C25	Safety Knob	1
B64	Fixed Plate /2	1	C26	Knob	2
B65	Guide Pin	1	C27	Square End Cap 20x40	2
B66	Bolt M8	4	C28	Foam Grip	2
B67	Nylon Nut M8	4	C29	Round End Cap $\varnothing$ 1-1/4"	2
B68	Ring	1	C30	Plug for Foot Pedal	8
B69	Pin	2	C31	Spacer for 6003 Bearing	8
B70	Spring	2	C32	Bearing Bushing	8
C01	Main Cover /R	1	C33	Bearing Housing	8
C02	Main Cover /L	1	D01	Hand Pulse Sensor	1 Set
C03L	Disc Cover /L	1	D02	Computer	1
C03R	Disc Cover /R	1	D03	Flywheel	1
C04	Bushing	4	D04	Cable 1	1
C05	Adjustable Foot Pad	6	D05	Cable 2	1
C06	Transport Wheel	2	D06	Motor with Cable	1
C07	Upright Post Decorative Cover /L	1	D07	Sensor with Cable	1
C08	Upright Post Decorative Cover /R	1	D08	AC Adapter	1
C09	Oval End Cap 30x70	4	D09	AC Plug Cable	1
C10	Belt	1	D10	Hand Pulse Cacle	1
C11	Nut Cap M8	6	D11	Motor Tension Cable	1
C12	Foot Pedal	2	E01	Bearing 6004	6
C13	Foam Grip	2	E02	Bearing 6003	14
C14	Round End Cap $\varnothing$ 1-1/4"	6	E03	Bearing 6001	4
C15	Foam Grip	2	F01	Aluminum Guide Rail	2

## **Direttiva europea 2012/19/UE sullo smaltimento**

Si prega di smaltire l'unità, i suoi accessori e l'imballaggio in modo ecologicamente responsabile, assicurandosi che non vengano gettati nei rifiuti domestici. Nell'UE, questo simbolo indica che il prodotto non deve essere trattato come rifiuto domestico comune. L'articolo contiene materiali riciclabili di valore che dovrebbero essere trattati attraverso sistemi di riciclaggio adeguati per proteggere l'ambiente e la salute umana, che potrebbero essere danneggiati da uno smaltimento improprio.

Per smaltire questo prodotto, utilizzare sistemi di raccolta idonei o restituirlo al punto di acquisto, dove verrà inviato per il riciclaggio. Alternativa alla restituzione del prodotto: Se non si utilizza più l'articolo, è responsabilità dell'utente garantirne il corretto riciclaggio. È anche possibile consegnarlo a un punto di raccolta che rispetti le normative nazionali in materia di rifiuti e riciclaggio. Per informazioni sui punti di raccolta pubblici, si prega di contattare le autorità locali.

## **Batterie / Batterie ricaricabili**

Non gettare mai le batterie o le batterie ricaricabili nei rifiuti domestici. Le batterie possono contenere sostanze tossiche: per legge devono essere smaltite in un punto di raccolta adeguato, presso il comune, la provincia o un rivenditore autorizzato. In caso di dubbi, chiedere informazioni al proprio comune o alla provincia per conoscere i punti di smaltimento corretti e rispettosi dell'ambiente. Smaltire le batterie solo quando sono completamente scariche.

Riferimento al nostro numero di registrazione WEEE:

Siamo registrati presso il registro tedesco Stiftung Elektro-Altgeräte Register (Fondazione EAR), Nordostpark 72, 90411 Norimberga, come produttori e distributori di apparecchiature elettriche e/o elettroniche con il numero di registrazione (WEEE Reg. No. DE): DE 65774247

La garanzia del dispositivo decorre dalla data di acquisto ed è valida per 24 mesi. Copre i difetti derivanti da errori di fabbricazione o da materiali difettosi, per i prodotti acquistati direttamente da Gorilla Sports GmbH o da un rivenditore autorizzato.

La garanzia non copre:

- Danni causati da uso improprio, negligenza o azioni intenzionali
- Il mancato rispetto delle istruzioni per la manutenzione o la pulizia
- L'usura normale di componenti soggetti a consumo, come cuscinetti, cinghie, rulli, ecc.
- Danni provocati da liquidi, riparazioni non autorizzate o utilizzo di pezzi non originali
- Problemi dovuti a un montaggio errato
- L'utilizzo in ambienti commerciali o professionali di un dispositivo progettato per uso domestico

Per garantire la massima protezione, si consiglia di conservare l'imballaggio originale per tutta la durata della garanzia, in caso fosse necessario restituire il prodotto.

Si prega di notare che una richiesta di garanzia non prolunga il periodo di garanzia originale.

Il nostro servizio clienti è a disposizione per qualsiasi domanda o reclamo durante il periodo di garanzia. Per poterti aiutare nel modo più rapido possibile, avremo bisogno di alcune informazioni sul tuo dispositivo fitness – nome del prodotto, data di acquisto e numero di serie.

Ti consigliamo pertanto di conservare la prova d'acquisto o la fattura, così da garantire una gestione efficiente della tua richiesta.

Non esitare a contattarci!

# MAXXUS

---

## **Gorilla Sports GmbH**

Nordring 80  
D-64521 Gross-Gerau  
Germany

E-Mail: [info@maxxus.de](mailto:info@maxxus.de)

[www.maxxus.com](http://www.maxxus.com)