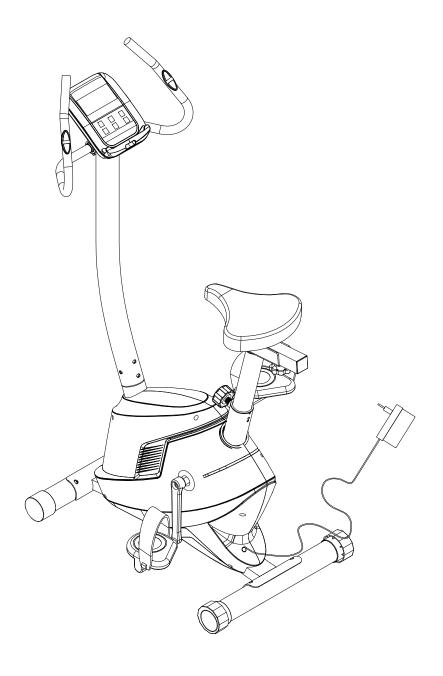


LOTUS

MANUALE D'ISTRUZIONI





MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 120 kg

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

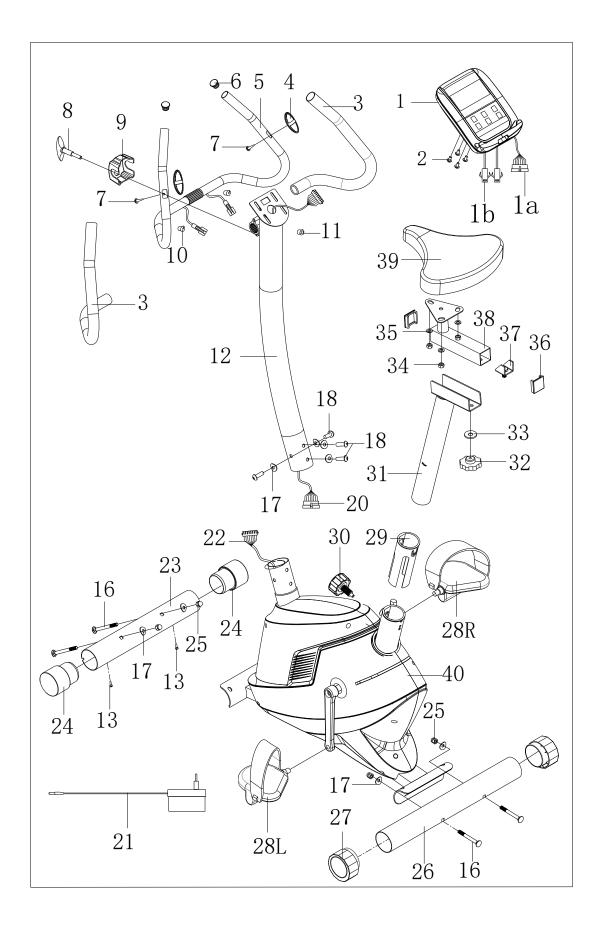
Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza. Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo. In particolare prestate attenzione alle seguenti indicazioni di sicurezza:

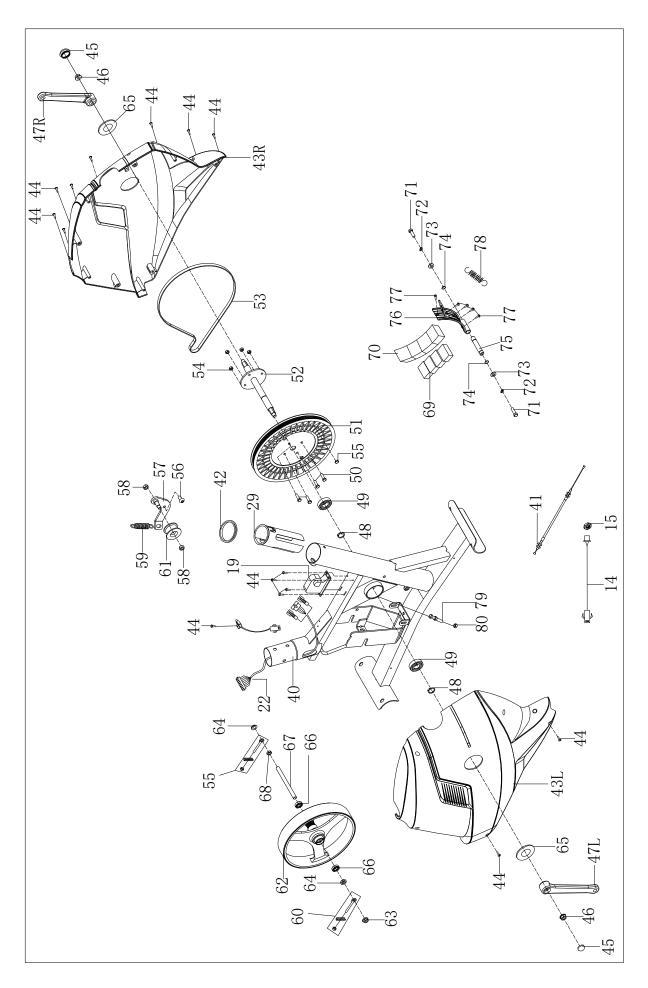
- 1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. NON lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
- 2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- 3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- 4. Posizionare l'attrezzo su una superficie liscia e piana. NON usare l'attrezzo all'esterno, in ambienti umidi o vicino all'acqua.
- 5. Indossare sempre vestiti adatti all'allenamento. NON indossare vestiti larghi o svolazzanti che possano impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da tennis durante l'utilizzo dell'attrezzo.
- 6. Non usare l'attrezzo in modi non descritti nel manuale. NON usare accessori non approvati o forniti dal produttore.
- 7. Non sistemare oggetti taglienti o con spuntoni vicino all'attrezzo.
- 8. Le persone disabili possono utilizzare l'attrezzo solo in presenza di personale qualificato.
- 9. Prima di utilizzare l'attrezzo, effettuare sempre gli esercizi di riscaldamento e lo stretching.
- 10. Non utilizzare l'attrezzo se esso non è in condizioni ottimali.

ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTATE IL VOSTRO MEDICO DI FIDUCIA. E' IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE GIA' ESISTENTI.

LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI CONTENUTE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTREZZO.

VISTA ESPLOSA

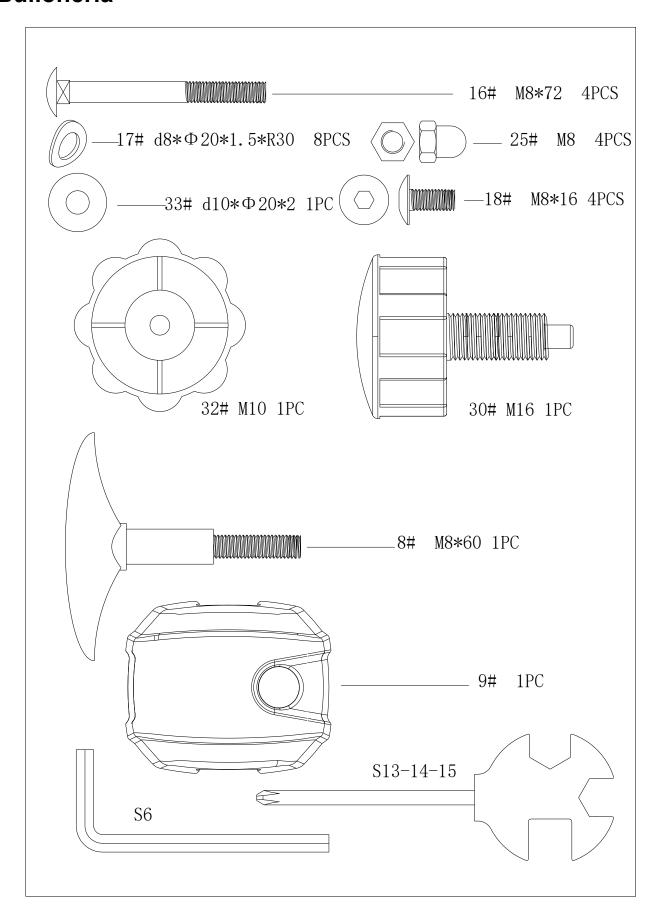




NR	DESCRIZIONE	QTA'
1	computer	1
1a	Cavo sensore	1
1b	Cavo hand pulse	2
2	Bullone M5*10	4
3	Spugna	2
4	Hand pulse	2
5	Manubrio	1
6	Tappo (ø 22)	2
7	viti a croce (st4.2 * 19)	2
8	manopola (M8x60)	1
9	Cover in plastica del manubrio	1
10	stopple(ø12.6*ø3)	1
11	stopple(ø12.6*ø6)	1
12	Tubo di supporto	1
13	Vite a croce ST4.0 * 13	2
14	Cavo di alimentazione	1
15	Dado esagonale M12*1.0	1
16	Bullone M8*72	4
17	Rondella ad arco d8*ø 20*1.5*r30	8
18	Bullone M8 *16	4
19	Motore	1
20	Cavo	1
21	Adattatore	1
22	Cavo	1
23	Stabilizzatore anteriore	1
24	Tappo ø60	2
25	dado a cupola m8	4
26	Stabilizzatore posteriore	1
27	Tappo posteriore	2
28l/r	Pedali (I/r)	2
29	Inserto in plastica a D	1
30	manopola M16*1.5	1
31	Reggisella	1
32	Manopola M10	1
33	Rondella d10*ø 25*2	1
34	Dado in plastica M8	3
35	Rondella d8*ø 16*1.5	3
		2
36	Tappo f38	1
37	Braccio a U	1
38	Braccio sella	
39	Sella	1
40	telaio principale	1

NR	DESCRIZIONE	QTA'
41	Cavo elettronico di controllo della	1
	tensione	ı
42	Anello di tenuta	1
43l/r	Copri catena (L/R)	2
44	Vite autofilettante st4.2*19	15
45	Cover pedivella	2
46	Dado flangiato esagonale	2
	M10*1.25	
47L/R	Pedivella	2
48	Anello a strappo d17	2
49	Cusicinetti	2
50	Bullone esagonale M6*15	4
51	Cinghia puleggia	1
52	Asse	1
53	Cinghia	1
54	Dado in plastica M6*H5*S10	4
55	Magnete	1
56	Bullone M8*25	1
57	Braccio a U	1
58	Dado in plastica M8	2
59	Molla tensione	1
60	vite per catena regolabile m6	2
61	rullo di presa	1
62	Volano	1
63	Dado M10*1.0	2
64	Dado esagonale M10*1	2
65	Cover piccolo	2
66	Cuscinetto	2
67	Asse	1
68	Dado esagonale M10*1*2	1
69	Magnete	4
70	reticolo di plastica	1
71	Bullone M6*16	2
72	Rondella a molla d6	2
73	Rondella d6* ø12*1	2
74	molla a scatto d12	2
75	Asse	1
76	Tavola magnetic	1
77	Vite autofilettante st3*10	5
78	Molla di tensione	1
79	Bullone M6*30	1
80		
	Chiave inglese S13-14-15	1
-	Chiave inglese S6	1
	Office Office	1

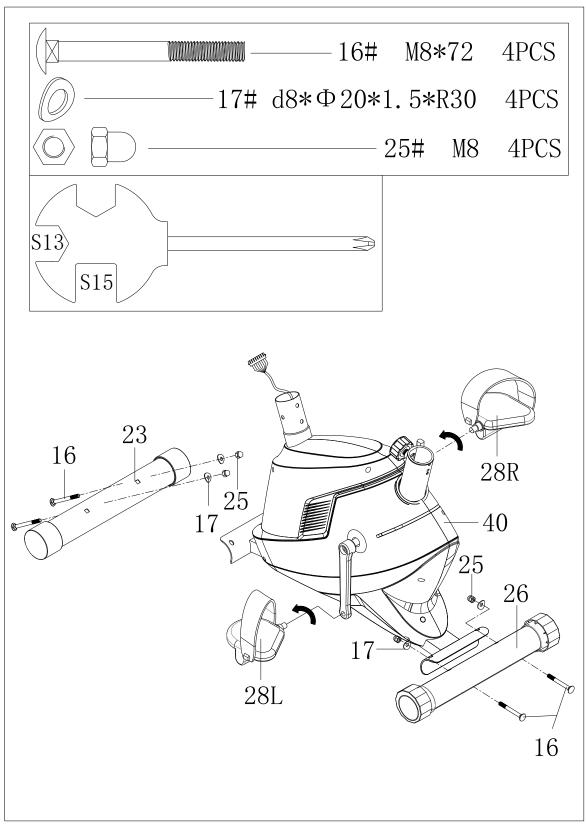
Bulloneria



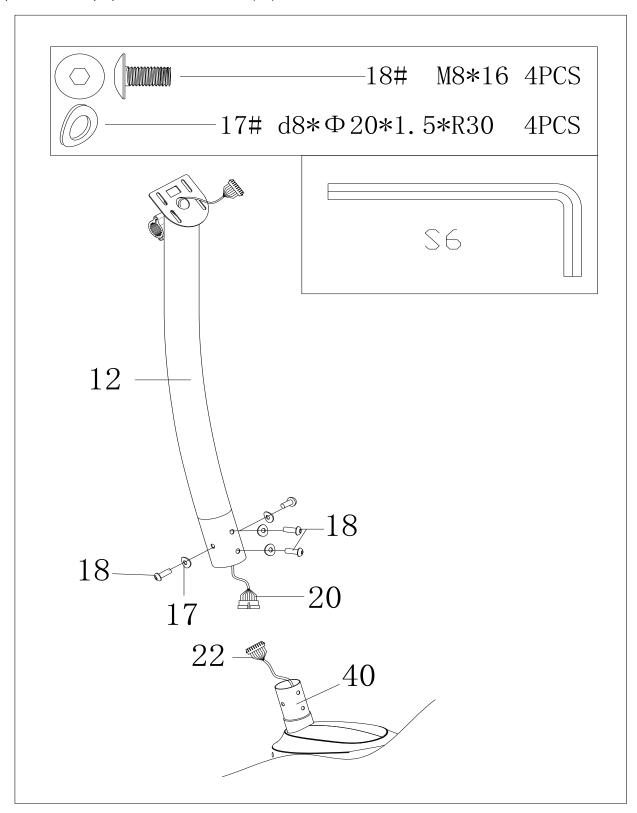
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO:

PASSO 1:

Attaccare lo stabilizzatore anteriore (23) e lo stabilizzatore posteriore (26) al telaio principale (40) usando i bulloni (16), i dadi (25) e le rondelle ad arco (17). Attaccare il pedale destro alla pedivella, come mostrato in figura 1. ATTENZIONE: il pedale destro è contrassegnato con la lettera R e va collegato alla pedivella destra ruotandolo in senso orario; viceversa il pedale sinistro è contrassegnato con la lettera L e va collegato alla pedivella sinistra ruotandolo in senso

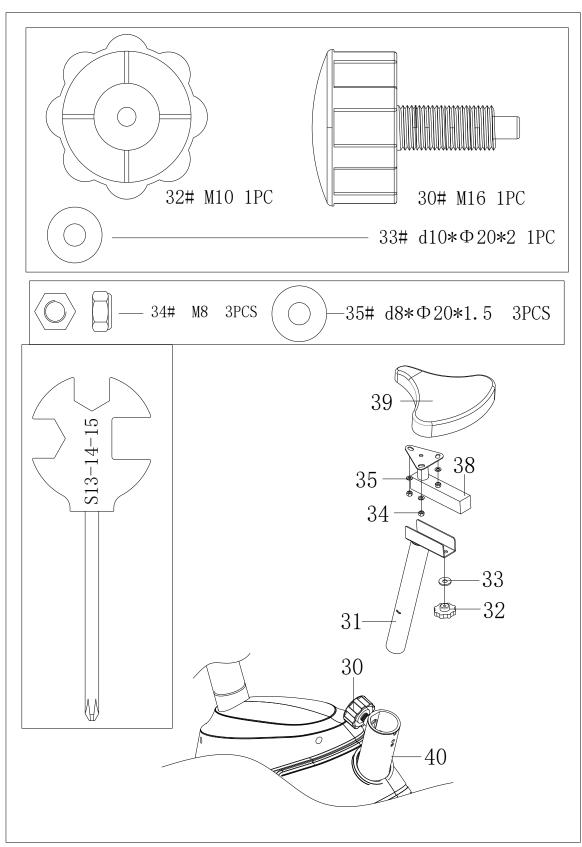


PASSO 2: Collegare il cavo (22) con il cavo centrale (20). Attaccare il tubo di supporto (12) al telaio principale (40) con i bulloni (18) e le rondelle ad arco (17).



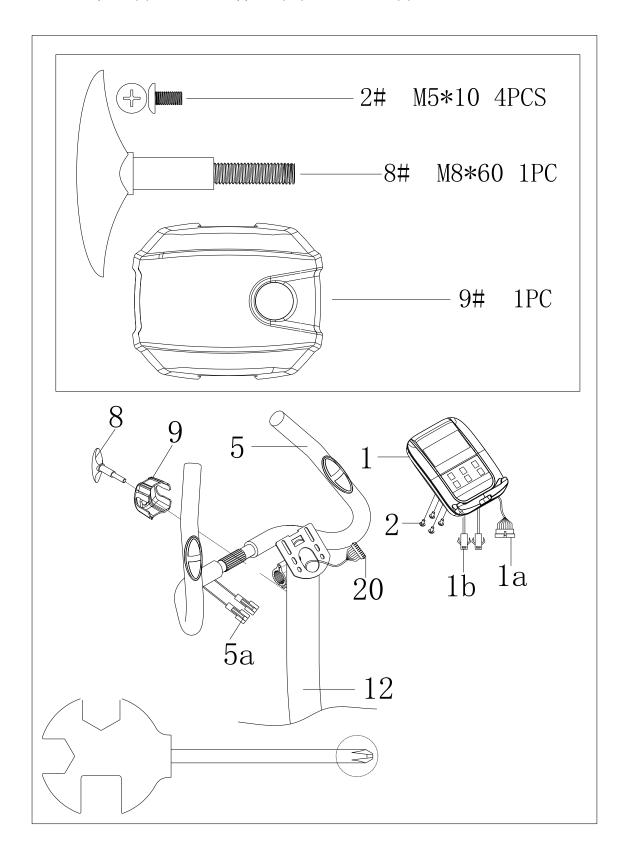
PASSO 3:

Attaccare la sella (39) al supporto sella (38) con le rondelle (35) e i dadi in plastica (34). Inserire il supporto sella scorrevole (38) nel tubo verticale (31), sistemarlo nella posizione adatta a voi allineando i fori e fissarlo con la manopola di chiusura (32) e la rondella (33). Inserire il tubo verticale (31) nel telaio principale (40) e allineare i fori. Assicurare la sella usando la manopola di chiusura (30). Una volta assemblato il tutto correggere l'altezza e la posizione della sella.

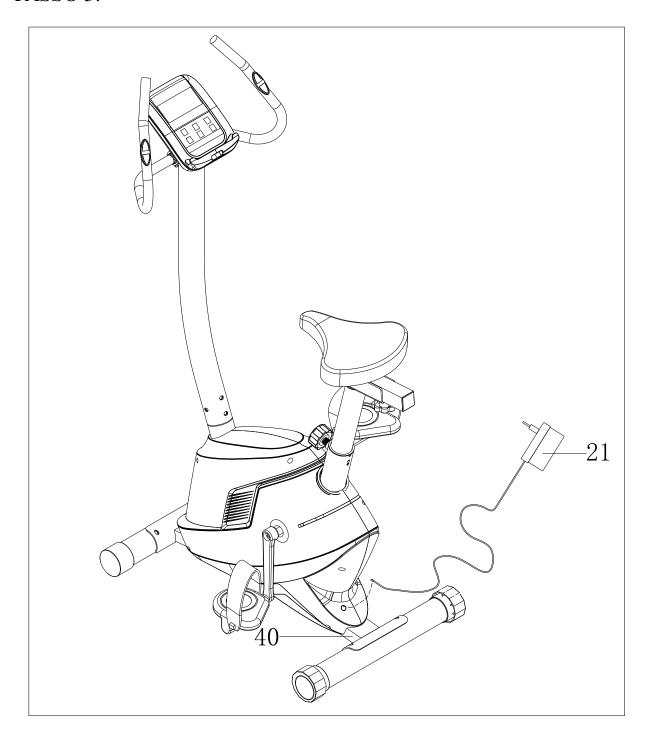


PASSO 4:

- 1. Attaccare il manubrio (5) al tubo di supporto (12) usando la manopola a T (8) e la cover in plastica (9).
- 2. inserire il cavo hand pulse (5a) nel tubo di supporto (12). Quindi collegare il cavo hand pulse (5a) al cavo del computer (1b) e collegare il cavo centrale (20) al cavo del computer (1a).
- 3. installare il computer (1) sul tubo di supporto (12) usando le viti (2).

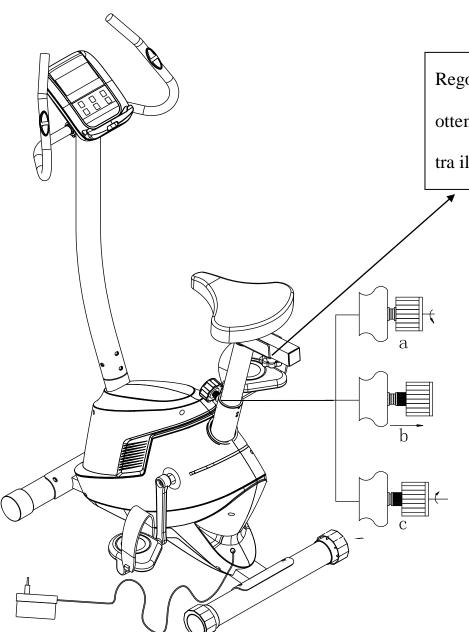


PASSO 5:



Inserire l'adattatore (21) nel foro della cover copri catena. Quindi, inserire la spina maschio nell'alimentatore. Non dimenticare di staccare la spina dopo l'allenamento.

L'assemblaggio è completato!



Regolare la manopola per ottenere la distanza desiderata tra il manubrio e la sella

Come regolare l'altezza della sella:

- a. ruotare la manopola in senso antiorario fino a quando non esce.
- alzare o abbassare il tubo reggisella fino a raggiungere l'altezza desiderata.
- c. ruotare la manopola in senso orario fino a quando non è ben serrata.

COMPUTER



START/STOP: 1. Premere il tasto per iniziare o mettere in pausa l'allenamento.

2. Tenere il tasto premuto per 3 secondi per riportare i valori a zero.

DOWN: premere il tasto per diminuire i valori delle funzioni. Durante l'allenamento premendo il tasto verrà diminuito il livello di sforzo.

UP: premere il tasto per aumentare i valori delle funzioni. Durante l'allenamento premendo il tasto verrà aumentato il livello di sforzo.

ENTER: premere il tasto per inserire i valori delle varie funzioni.

MODE: Premere il tasto durante l'allenamento per cambiare la funzione visualizzata sul display.

TEST (PULSE、 **RECOVERY):** premere il tasto per entrare nella funzione di recupero dopo l'allenamento. La funzione di recupero comprende 6 livelli e dopo 1 minuto visualizzerà il risultato da 1 a 6, dove 1 è il valore migliore e 6 il valore peggiore.

Selezione

Dopo aver acceso l'attrezzo, usare i tasti UP o DOWN per selezionare il programma desiderato. Confermare premendo il tasto MODE/ENTER.

Impostazione dei parametri di allenamento

Dopo aver selezionato il programma, è possibile preimpostare diversi parametri di allenamento per i risultati desiderati.

PARAMETRI DI ALLENAMENTO:

TIME (TEMPO) / DISTANCE (DISTANZA) / CALORIES (CALORIE) / T.H.R (TARGET BATTITO CARDIACO)/ODO (contachilometri)/RPM (ripetute)

Nota: alcuni parametri non si possono modificare in determinati programmi di allenamento.

Dopo aver selezionato il programma, premere il tasto MODE/ENTER e sul display lampeggerà il parametro del tempo "Time". Premendo il tasto UP o DOWN potete impostare il valore di tempo desiderato; confermare il valore inserito premendo il tasto ENTER.

Il display lampeggerà visualizzando la funzione successiva. Ripetere l'operazione utilizzando i tasti UP o DOWN per modificare i valori. Al termine, premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

TABELLA PARAMETRI

Parametr o	Range	Valore di default	Incremento/ decremento	Descrizione
Tempo	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	se il display mostra 0:00, il tempo verrà visualizzata in ordine crescente se il display mostra 1:00 ~ 99:00, partirà un conto alla rovescia fino a 0.
Distanza	0.00~999.0	0.00	±1.0	1.se il display mostra 0.0, la distanza verrà visualizzata in ordine crescente. 2.se il display mostra 1.0~999.0, partirà un conto alla rovescia fino a 0.
Calorie	0~9995	0	±5	se il display mostra 0, le calorie verranno visualizzate in ordine crescente. se il display mostra 5.0~9995, partirà un conto alla rovescia fino a 0.
Battito cardiaco	60-220	90	±1	Impostazione dei parametri per la frequenza cardiaca a target
Velocità	0-99.99km	0		

Operatività programmi

Programma Manuale (P1)

Selezionare il programma Manuale usando i tasti UP o DOWN KEY, premere poi il tasto ENTER per impostare il primo parametro, auello del tempo.

Il valore del tempo lampeggerà e il valore può essere modificato utilizzando i tasti UP o DOWN KEY. Premere il tasto ENTER per salvare il valore impostato e procedere all'impostazione del valore successivo.

**(Se viene impostato il valore del tempo, il valore distanza non potrà essere modificato)

Continuare ad impostare i valori desiderati e poi premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

Note: inizierà un conto alla rovescia dal valore impostato fino a zero. Al raggiungimento dello zero, il computer emetterà un segnale sonoro e l'attrezzo si fermerà automaticamente. Premere il tasto START KEY per continuare con l'allenamento.

Programmi pre-impostati (P2-P11)

Troverete 10 programmi pre-impostati. Tutti i profili dei programmi pre-impostati hanno 16 livelli di resistenza.

Selezionare uno dei programmi pre-impostati utilizzando il tasto UP o DOWN; premere poi il tasto ENTER. Il primo valore, quello del tempo, lampeggerà e potrete impostarlo usando il tasto UP o DOWN. Premere ENTER KEY per confermare il valore inserito e passare al successivo. Continuare ad impostare i valori desiderati e poi premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

Note: inizierà un conto alla rovescia dal valore impostato fino a zero. Al raggiungimento dello zero, il computer emetterà un segnale sonoro e l'attrezzo si fermerà automaticamente. Premere il tasto START per continuare con l'allenamento.

Programma ad obiettivo battito cardiaco TARGET HEART RATE (P12)



Selezionare il programma ad obiettivo battito cardiaco "TARGET H.R." usando il tasto UP o DOWN KEY; premere poi il tasto ENTER. Il primo valore, quello del tempo, lampeggerà e potrete impostarlo usando il tasto UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito e passare al successivo.

Continuare ad impostare i valori desiderati e poi premere START/STOP per iniziare l'allenamento

Note: se il battito cardiaco rilevato supera o è inferiore (± 5) all'obiettivo di battito cardiaco che avete inserito, il computer regolerà automaticamente il livello di resistenza. Ogni 10 secondi il computer rileverà il battito cardiaco e provvederà a regolare il livello di resistenza.

Note: inizierà un conto alla rovescia dal valore impostato fino a zero. Al raggiungimento dello zero, il computer emetterà un segnale sonoro e l'attrezzo si fermerà automaticamente. Premere il tasto START KEY per continuare con l'allenamento.

CODICI DI ERRORE

	Descrizione	Possibili cause	Controllo	Soluzione
Codice errore				
E1	Problemi relativi al motore	(1) motore difettos o	Controllare se il motore è danneggiato	Sostituire il motore
		(2) Malfunzioname nto del sistema di controllo magnetico	Controllare se il sistema di controllo magnetico è danneggiato	Regolare o sostituire il sistema di controllo magnetico
		(3) Problemi di cablaggio o di	Verificare la presenza di danni al cavo o	Ricollegare o sostituire il cablaggio
		connessione	connessione allentata	del motore

STRETCHING ROUTINE

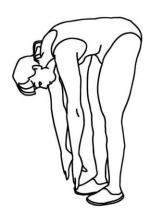
Riscaldamento e raffreddamento:

Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

Il riscaldamento è importantissimo per scaldare i muscoli, il cuore e aprire i polmoni. Così come lo è il raffreddamento per evitare dolori muscolari o strappi. Seguire i seguenti esercizi:

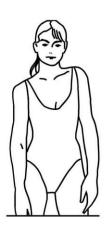
Toccare dita piedi:

Inclinarsi lentamente in avanti fino a raggiungere le dita dei piedi e contare fino a 15.



Alzare le spalle:

Alzare prima una spalla poi l'altra fino all'orecchio.



Torsioni testa:

Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



STRETCHING ROUTINE

Stretch tendine:

Sedersi allungare una gamba in avanti e piegare l'altra come da disegno. Prendere le dita dei piedi con la mano corrispondente e contare fino a 15. fare lo stesso con l'altra gamba.



Stretch coscia:

Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.



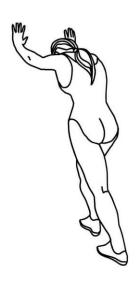
Stretch laterale:

Alzare le braccia. Poi una alla volta le spalle più in alto possibile.



Stretch polpaccio:

Appoggiare le braccia al muro come da disegno. E alternando prima una gamba poi l'altra, portare un ginocchio avanti con la punta del piede al muro e stendere indietro l'alta gamba. Si deve sentire lo stretch del polpaccio. Contare fino a 15 e cambiare gamba.





MADE IN CHINA Imported by



Greenfit Srl, Strada Oselin 110, Remanzacco, Udine, Italy.

