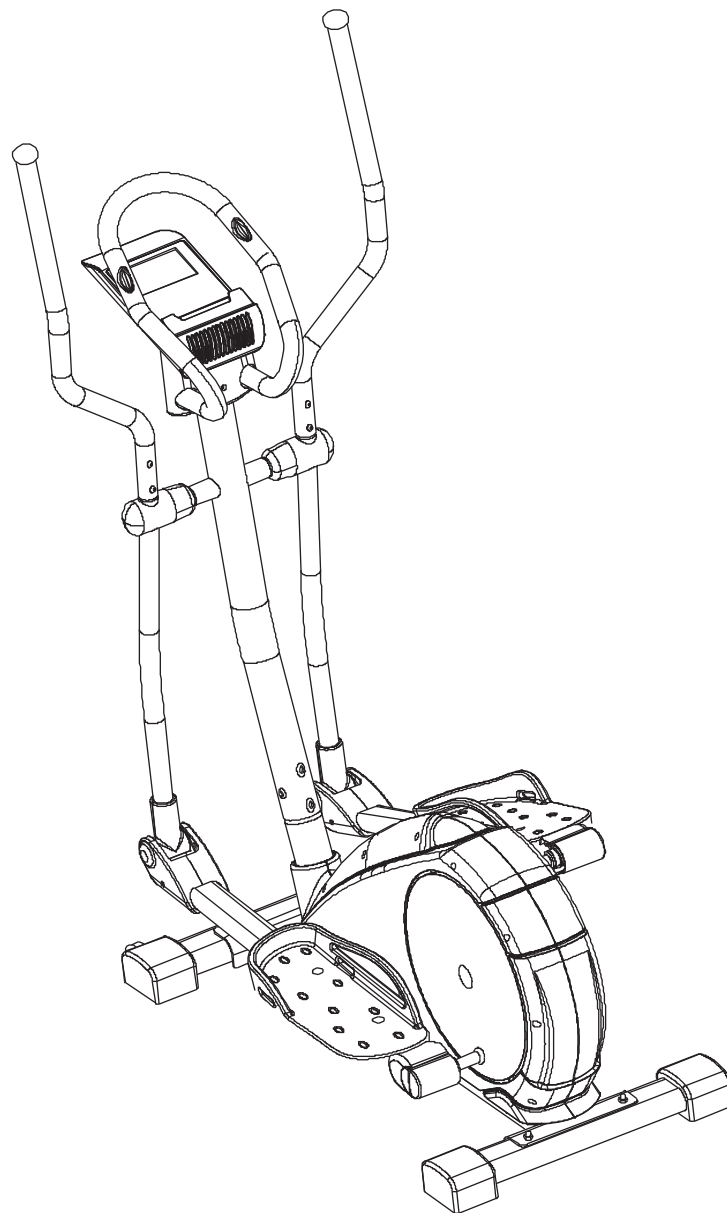


NOWA CROSS

MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 130 kg

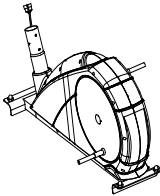
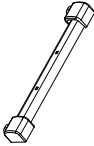
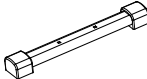



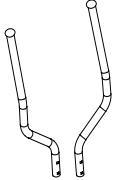
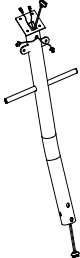

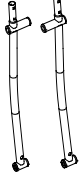





IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

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:

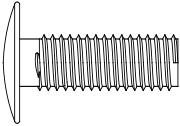
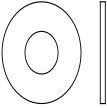
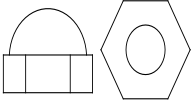
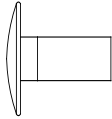
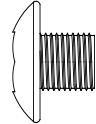
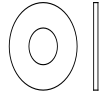
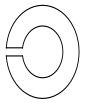
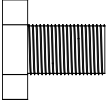

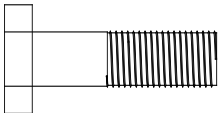
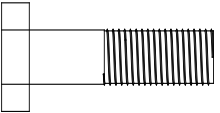
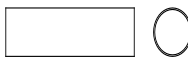
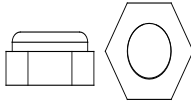
1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. **NON** lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere 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.

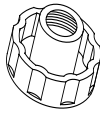
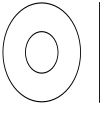
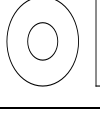
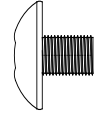
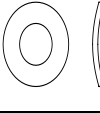
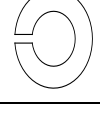
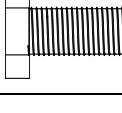
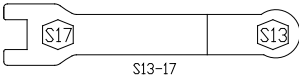
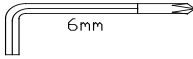
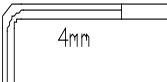
ELENCO DI CONTROLLO PRIMA DEL MONTAGGIO

				
NO. 1	NO. 6	NO. 3	NO. 48L/R	NO. 10 NO. 10
				
NO. 11	NO. 12/13	NO. 9	NO. 41L/R	NO. 52/53
				
NO. 39/40	NO. 37/38	NO. 43	NO. 36/35	NO. 49/24

PARTE	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	Telaio principale	1
3	Stabilizzatore posteriore	1
6	Stabilizzatore anteriore	1
9	Postazione anteriore	1
10	Computer	1
11	Manubrio fisso	1
12/13	Manubrio superiore L/R	1/1
35/36	Cover manubrio superiore anteriore / posteriore	1/1
37/38	Cover tubo pedali L/R	1/1
39/40	Cover manubrio inferiore anteriore / posteriore	1/1
41L/R	Tubo pedali L/R	1/1
43	Cover per piastra a U	2
48L/R	Pedali L/R	1/1
49/24	Cover postazione anteriore davanti/dietro	1/1
52/53	Manubrio inferiore L/R	1/1

LISTA BULLONERIA

PARTE	DESCRIZIONE	IMMAGINE	Q.TA'
2	Bullone lungo M10X55		4
4	Rondella piatta $\Phi 10 \times \Phi 25$		6
5	Dado a cupola M10		4
21	Dado cavo vuoto M6 X 20		4
22	Bullone corto M6X12		4
26	Rondella piatta $\Phi 10 \times \Phi 32$		2
27	Rondella elastica $\Phi 10$		2
28	Vite a testa esagonale M10X20		4
29	Rondella tipo D		2
31	Bullone a testa esagonale M8X45		4
32	Bullone a testa esagonale M10X78		2
33	Manicotto		2
34	Dado in plastica M10		2

PART NO.	DESCRIPCIÓN	DRAWINGS	QTY
42	Manopola di chiusura		4
44	Rondella piatta $\Phi 8 \times \Phi 25$		2
46	Rondella $\Phi 8 \times \Phi 25$		2
47	Bullone corto M8X16		4
54	Rondella curva $\Phi 8 \times \Phi 22$		4
59	Rondella elastica $\Phi 8$		2
60	Vite a testa esagonale M8X20		2
	Chiave inglese		2
	Chiave a brugola con cacciavite L6		1
	Chiave a brugola L4		1

Le parti sopra descritte sono necessarie per il montaggio dell'attrezzo. Prima di iniziare l'assemblaggio, controllare la confezione della bulloneria per assicurarsi che tutti i pezzi siano inclusi.

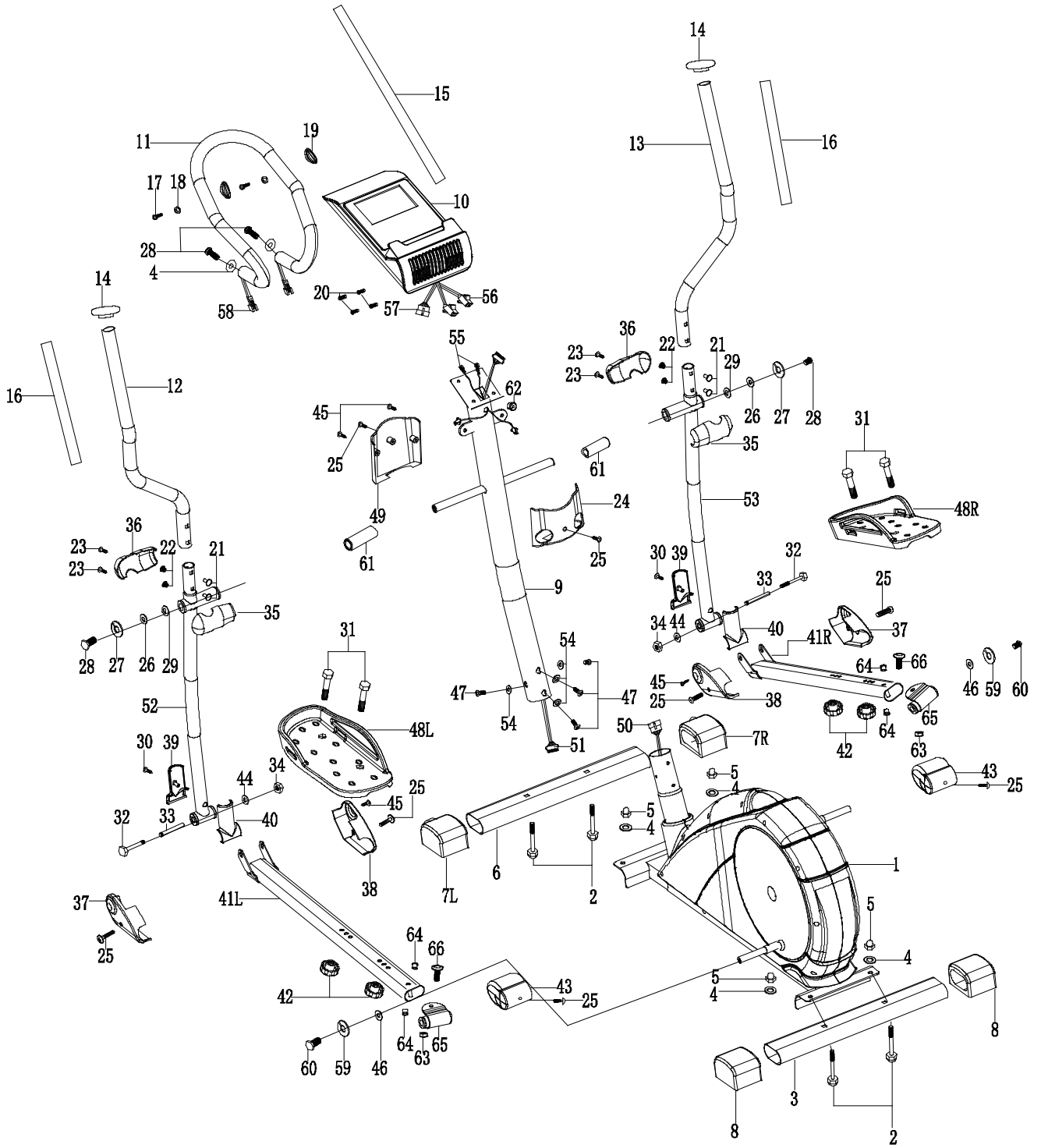
LISTA PARTI

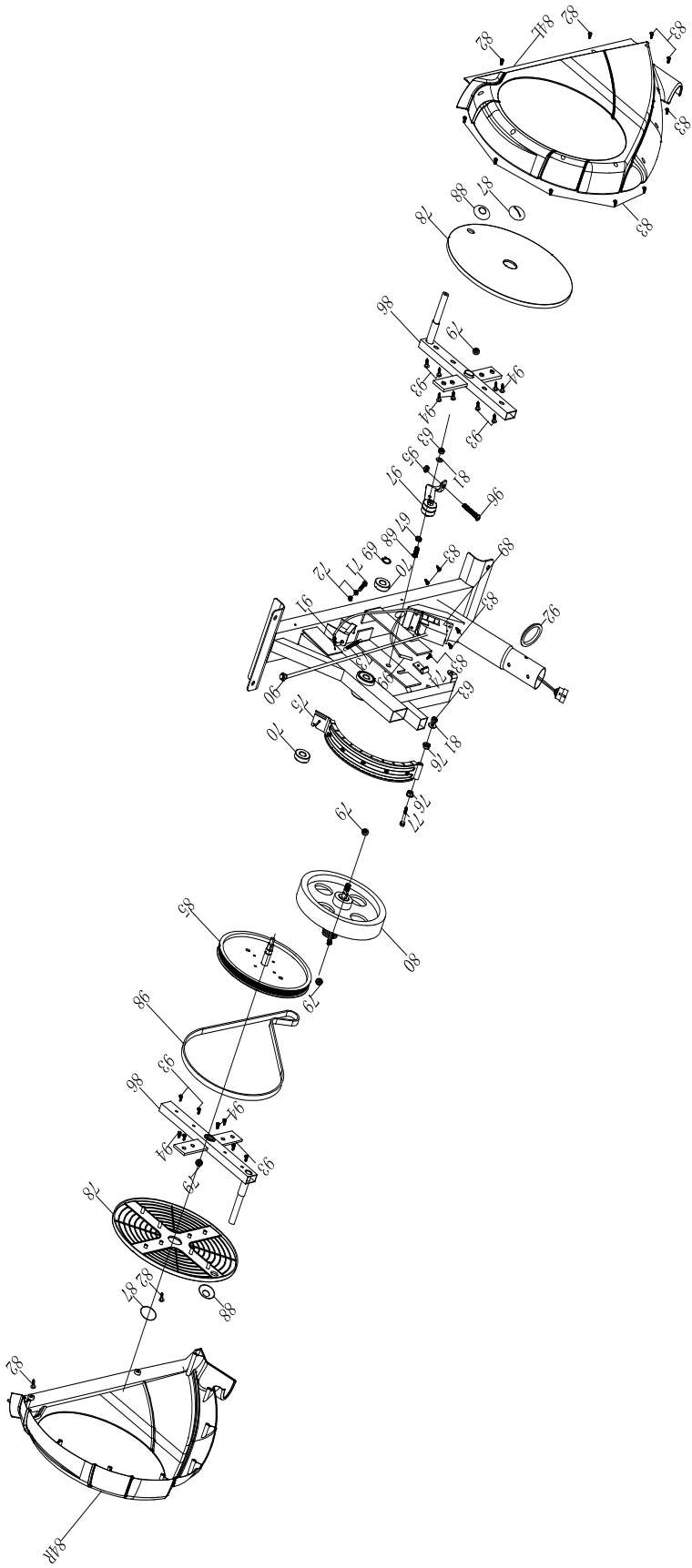
NR.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	Telaio principale	1
2	Bullone lungo M10X55	4
3	Stabilizzatore posteriore	1
4	Rondella piatta $\Phi 10 \times \Phi 25$	6
5	Dado a cupola M10	4
6	Stabilizzatore anteriore	1
7L/R	Tappo stabilizzatore anteriore L/R	1/1
8	Tappo stabilizzatore posteriore	2
9	Postazione anteriore	1
10	Computer	1
11	Manubrio fisso	1
12	Manubrio superiore sinistro L	1
13	Manubrio superiore destro R	1
14	Tappo manubrio superiore	2
15	Manopola in spugna manubrio fisso	1
16	Manopola in spugna manubrio superiore	2
17	Vite autofilettante ST4X20	2
18	Rondella $\Phi 4.2 \times \Phi 12$	2
19	Sensore hand pulse	2
20	Vite M5X10	4
21	Dado cavo vuoto M6 X 20	4
22	Bullone corto M6X12	4
23	Vite autofilettante ST4X16	4
24	Cover anteriore postazione anteriore	1
25	Vite M5X10	8
26	Rondella piatta $\Phi 10 \times \Phi 32$	2
27	Rondella elastica $\Phi 10$	2
28	Vite a testa esagonale M10X20	4
29	Rondella tipo D	2
30	Vite autofilettante ST4X30	2
31	Bullone a testa esagonale M8X45	4
32	Bullone a testa esagonale M10X78	2
33	Manicotto	2
34	Dado in plastica M10	2
35	Coprimanubrio superiore anteriore	2
36	Coprimanubrio superiore posteriore	2
37	Cover tubo pedale sinistro L	2
38	Cover tubo pedale destro R	2
39	Cover anteriore manubrio inferiore	2
40	Cover posteriore manubrio inferiore	2
41L/R	Tubo pedali L/R	1/1

NR.	DESCRIZIONE	Q.TA'
42	Manopola di chiusura	4
43	Cover piastra a U	2
44	Rondella piatta $\Phi 10 \times \Phi 22$	2
45	Vite autofilettante ST4X16	4
46	Rondella piatta $\Phi 8 \times \Phi 25$	2
47	Bullone corto M8X16	4
48L/R	Pedali L/R	1/1
49	Cover posteriore postazione anteriore	1
50	Cavo inferiore computer	1
51	Cavo intermedio computer	1
52	Manubrio inferiore L	1
53	Manubrio inferiore R	1
54	Rondella curva $\Phi 8 \times \Phi 22$	4
55	Cavo intermedio hand pulse	2
56	Cavo superiore hand pulse	2
57	Cavo computer	1
58	Cavo inferiore hand pulse	2
59	Rondella elastica $\Phi 8$	2
60	Vite a testa esagonale M8X20	2
61	Distanziatore	2
62	Gommino	1
63	Dado in plastica M8	4
64	Distanziatore in plastica	4
65	Piastra a U	2
66	Bullone corto M8X50	2
67	Distanziatore polvere	1
68	Bullone corto M8X20	1
69	Anello a C	1
70	Cuscinetto	2
71	Bullone a testa esagonale M6X25	1
72	Dado a testa esagonale M6	2
73	Molla	1
74	Braccio sensore	1
75	Assemblaggio magnete	1
76	Distanziatore polvere	2
77	Bullone a testa esagonale M8X55	1
78	Disco	2
79	Dado	4
80	Volano	1
81	Rondella $\Phi 8 \times \Phi 17$	2
82	Vite autofilettante ST5X15	4

NR.	DESCRIZIONE	Q.TA'
83	Vite autofilettante ST5X15	13
84L/R	Copricatena L/R	1/1
85	Puleggia con asse	1
86	Porta disco	2
87	Cover disco	2
88	Distanziatore	2
89	Motore	1
90	Cavo alimentazione	1
91	Cavo motore	1
92	Anello decorativo	1
93	Vite autofilettante ST3.5X15	8
94	Vite autofilettante ST3.5X10	8
95	Dado a testa esagonale M8	1
96	Bullone a testa esagonale M8X55	1
97	Assemblaggio puleggia	1
98	Cinghia	1
99	Cavo sensore	1

VISTA ESPLOSA



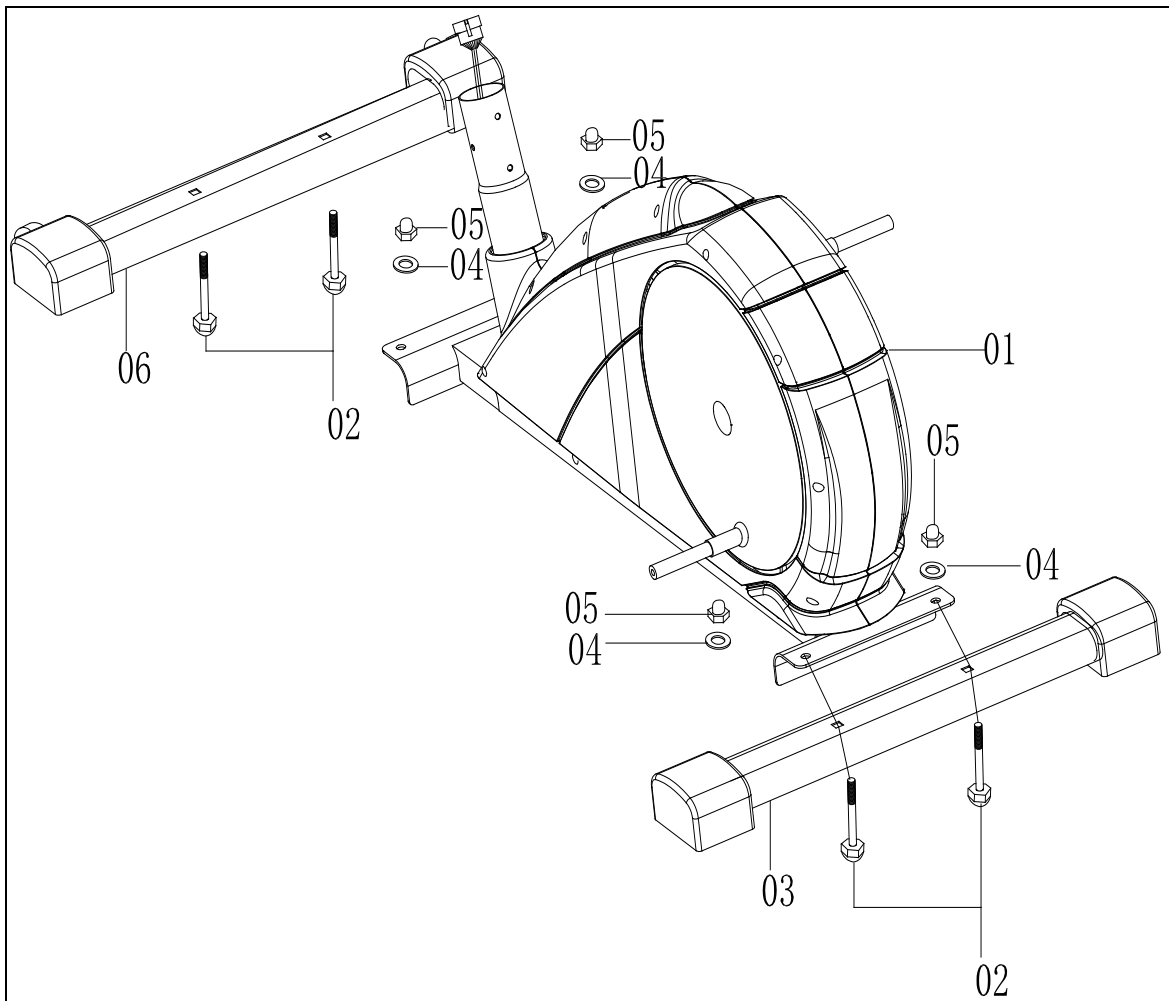






ISTRUZIONI

PASSO 1

Attaccare lo stabilizzatore anteriore (06) alla parte anteriore del telaio principale (01). Fissarlo con due bulloni lunghi (02), due rondelle piatte (04) e due dadi a cupola (05).

Attaccare lo stabilizzatore posteriore (03) alla parte posteriore del telaio principale (01). Fissarlo con due bulloni lunghi (02), due rondelle piatte (04) e due dadi a cupola (05).

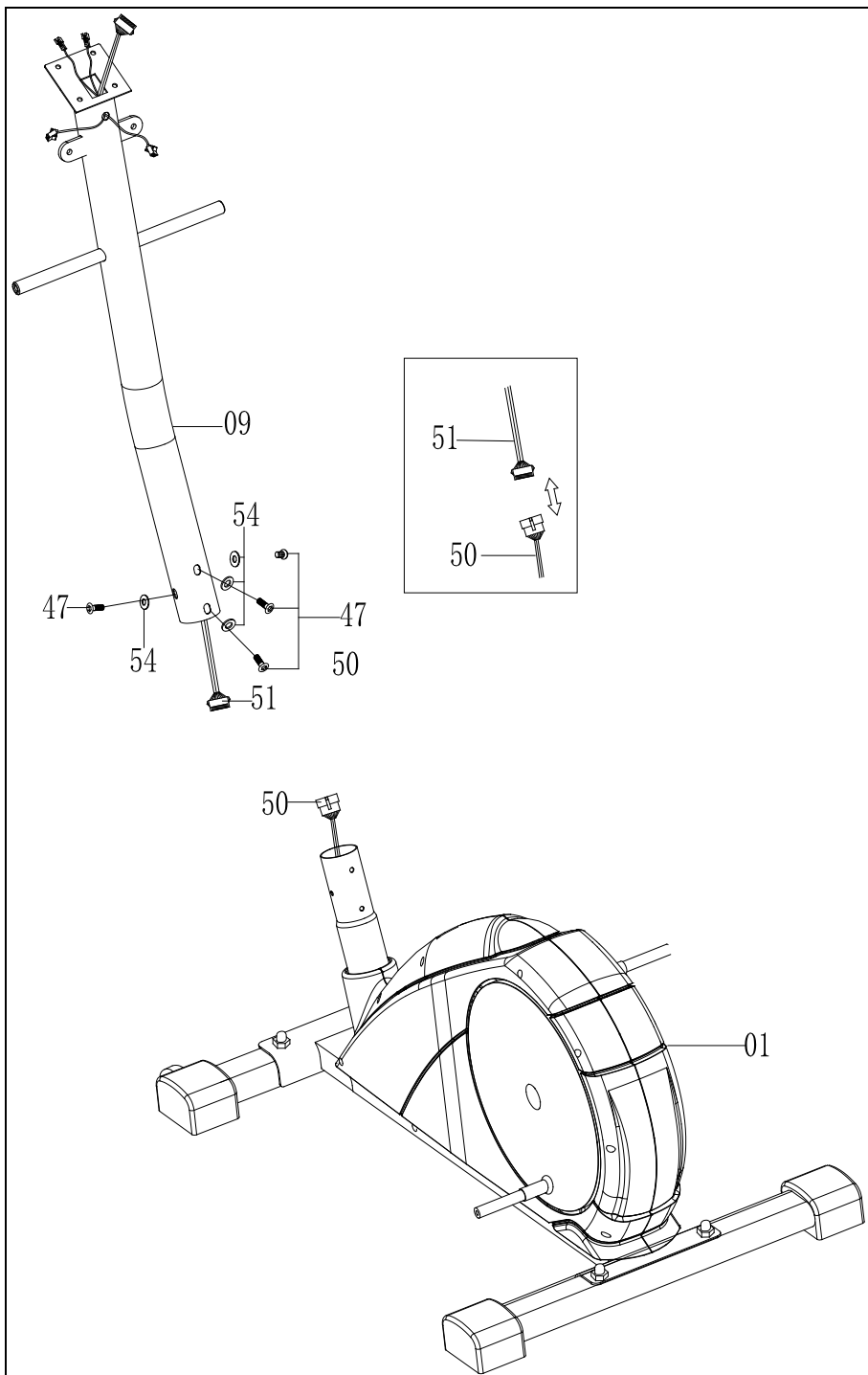




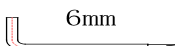
	
#2	M10*55mm 4pcs
	
#4	∅10*∅22 4pcs
	
#5	M10 4pcs
	

PASSO 2

Collegare il cavo inferiore del computer (50) al cavo intermedio del computer (51).

Attaccare la postazione anteriore (09) al telaio principale (01) e fissarla con 4 bulloni corti (47) e 4 rondelle curve (54).

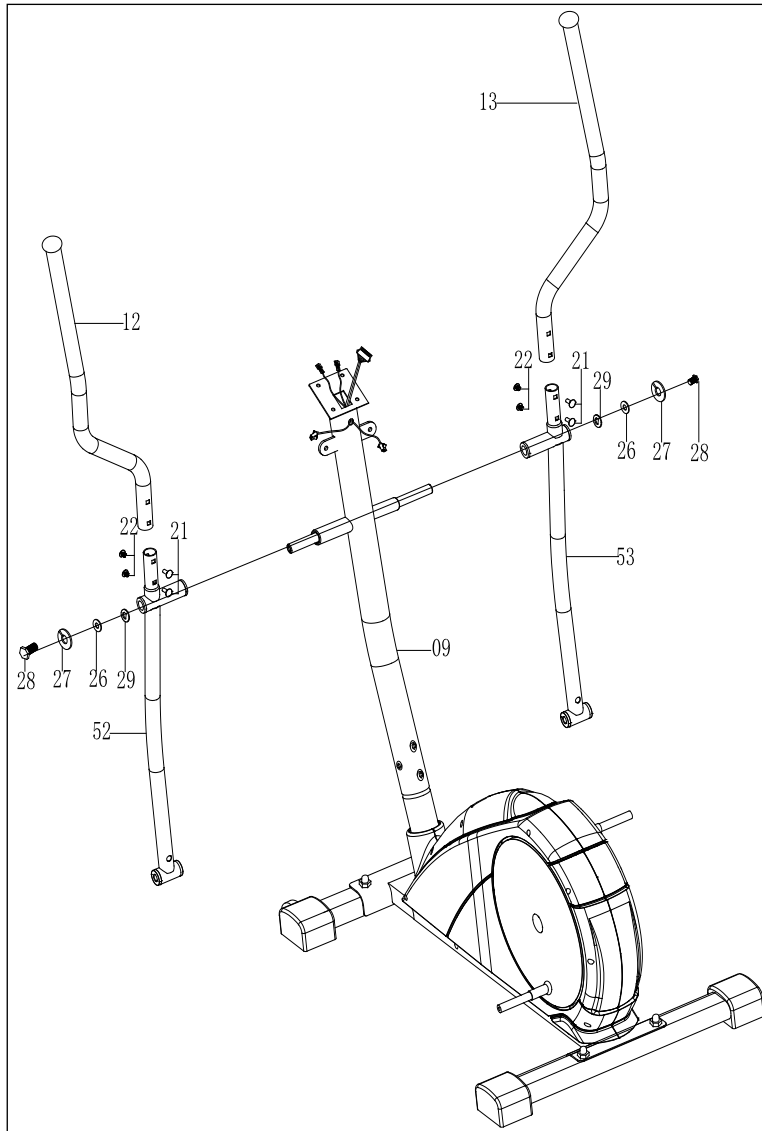










#47	 M8*16mm	4pcs
#54	 $\varnothing 8 * \varnothing 20$	4pcs
	 6mm	

PASSO 3

Attaccare il manubrio inferiore sinistro L (52) all'asse sinistra della postazione anteriore (09). Fissarlo usando 1 rondella tipo D (29), la rondella piatta (26), la rondella elastica (27) e la vite a testa esagonale (28). Ripetere l'operazione per il manubrio inferiore destro R (53).

Attaccare il manubrio superiore sinistro L (12) al manubrio inferiore sinistro L (52). Fissarlo usando 2 dadi cavi vuoti (21) e 2 bulloni corti (22). Ripetere l'operazione per il manubrio superiore destro R (13).



#26		∅10*∅32	2pcs	#21		∅8*20	4pcs
#27		∅10MM	2pcs	#22		M6*12	4pcs
#28		M10*20	2pcs			4MM	
#29			2pcs				

PASSO 4

Attaccare la parte posteriore del tubo pedale sinistro (41L) alla parte sinistra del telaio principale (01), fissandolo con 1 vite a testa esagonale (60), 1 rondella elastica (59) e 1 rondella piatta (46).

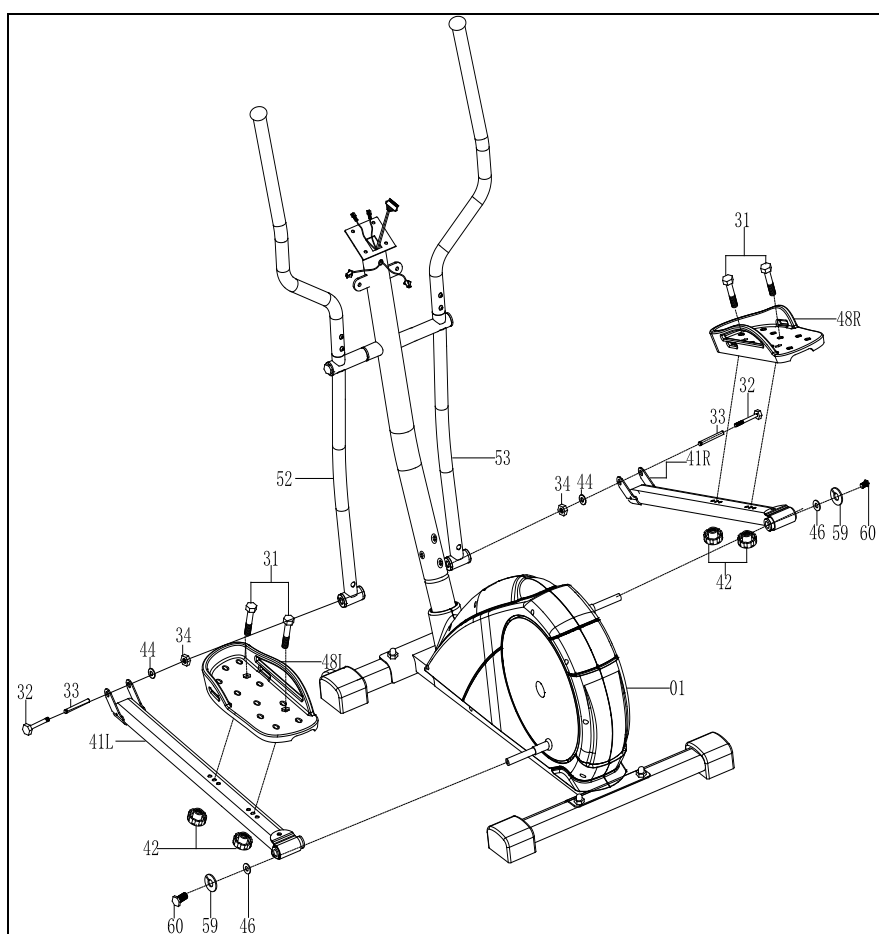
Ripetere l'operazione per il tubo pedale destro (41R).











Attaccare la parte anteriore del tubo pedale sinistro (41L) alla parte bassa del manubrio inferiore L (52), fissandola con 1 bullone a testa esagonale (32), 1 manicotto (33), 1 rondella piatta (44) e 1 dado in plastica (34).

Repeat for right pedal tube (41R).

Attaccare il pedale sinistro (48L) al tubo pedale sinistro (41L), fissandolo con 2 bulloni a testa esagonale (31) e 2 manopole di chiusura (42).

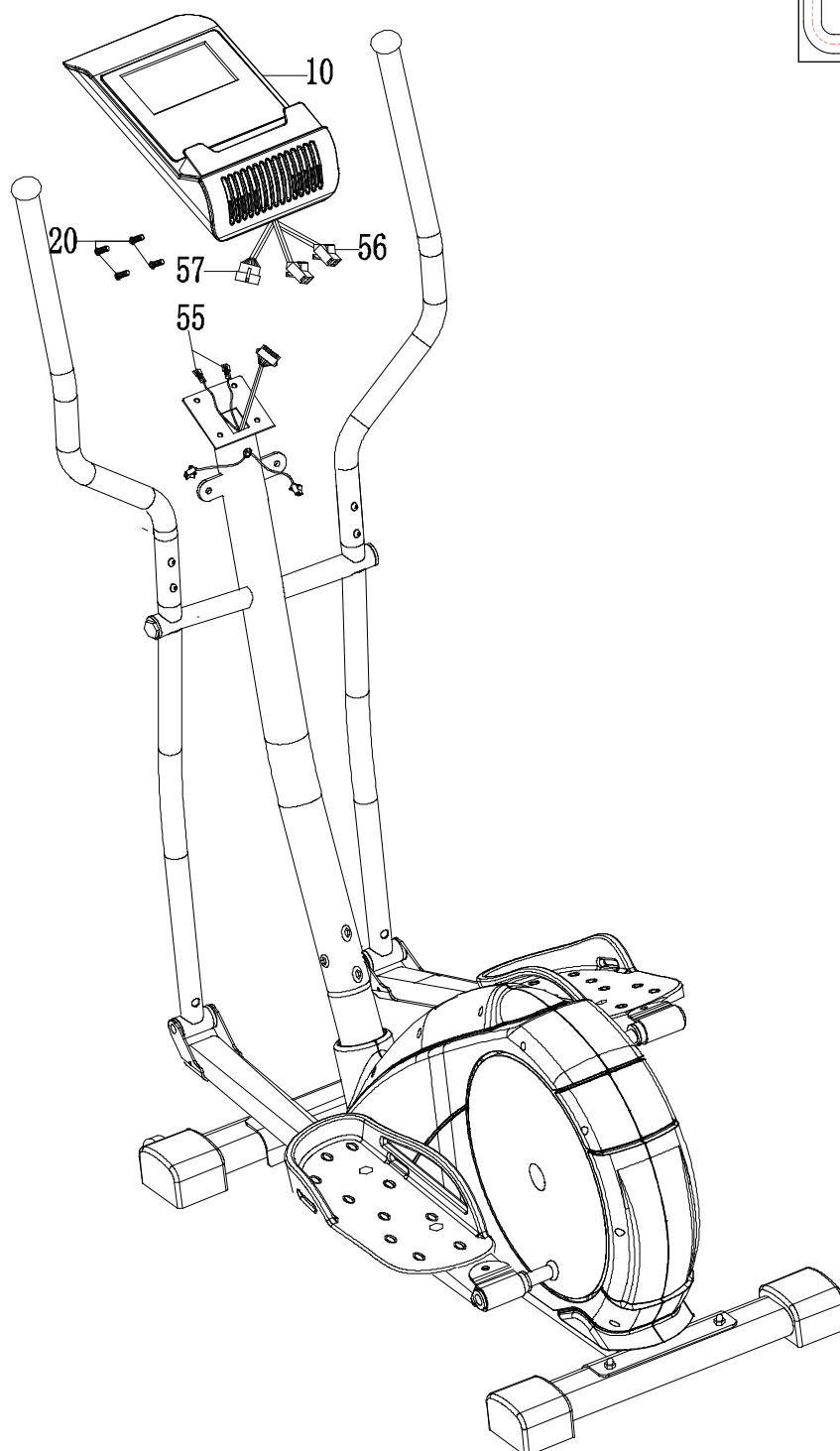
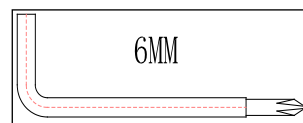
Ripetere l'operazione per il pedale destro (48R).



	#46	∅8*∅25	2pcs		#31	M8*45	4pcs
	#59	∅8MM	2pcs		32	M10*78	2pcs
	#60	M8*20	2pcs		33	∅12.7*65	2pcs
	#42	M8	4pcs		34	M10	2pcs
	#44	∅10*∅22	2pcs				

PASSO 5

Collegare il cavo computer (57) con il cavo computer intermedio (51) e collegare il cavo hand pulse superiore (56) con il cavo intermedio hand pulse (55). Attaccare il computer (10) alla postazione anteriore (09), stringere le viti (20) che sono pre-assemblate sul retro del computer (10).

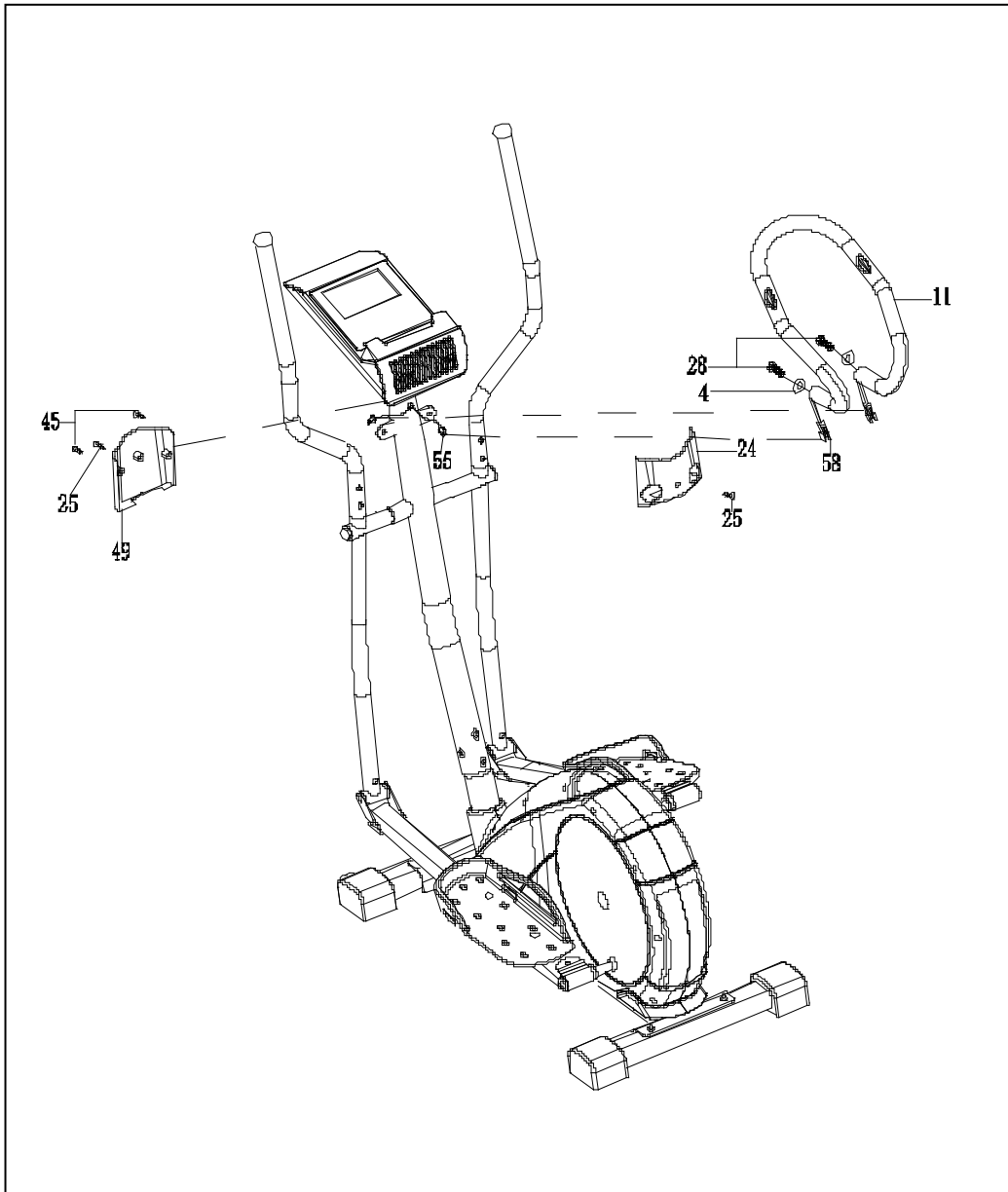




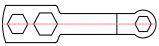

PASSO 6

Inserire il manubrio fisso (11) attraverso il foro nella cover frontale della postazione anteriore (24) e attaccarla alla postazione anteriore (09) fissandola con 2 rondelle piatte (04) e le viti a testa esagonale (28).

Collegare il cavo hand pulse inferiore (58) e il cavo hand pulse intermedio (55).

Attaccare la cover posteriore della postazione anteriore (49) e la cover anteriore della postazione anteriore (24) alla postazione anteriore (09), usando la vite (25) e le 2 viti autofilettanti (45) pre-assemblate sul retro della cover (49).



		
#4	ø10*ø22	4pcs
		
#28	M10*20	2pcs
		
		

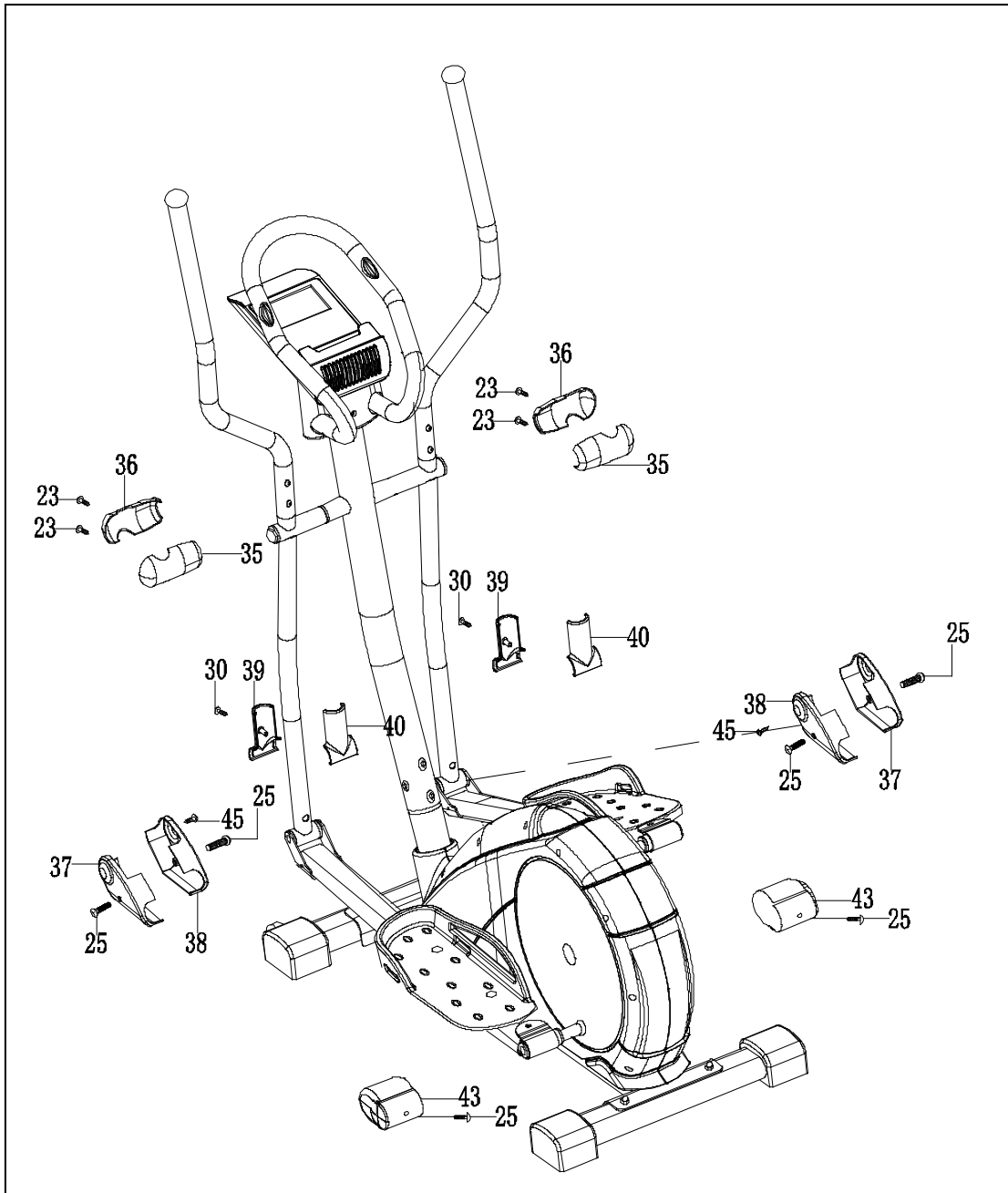
PASSO 7

Attaccare la cover anteriore del manubrio superiore (35) e la cover posteriore del manubrio superiore (36) all'asse della postazione anteriore (09); fissarle con le 4 viti autofilettanti (23) pre-assemblate sul retro della cover (36).

Attaccare la cover anteriore del manubrio inferiore (39) e la cover posteriore del manubrio inferiore (40) al manubrio inferiore L/R (52/53), fissarle con le 2 viti autofilettanti (30) pre-assemblate sul retro della cover (39).

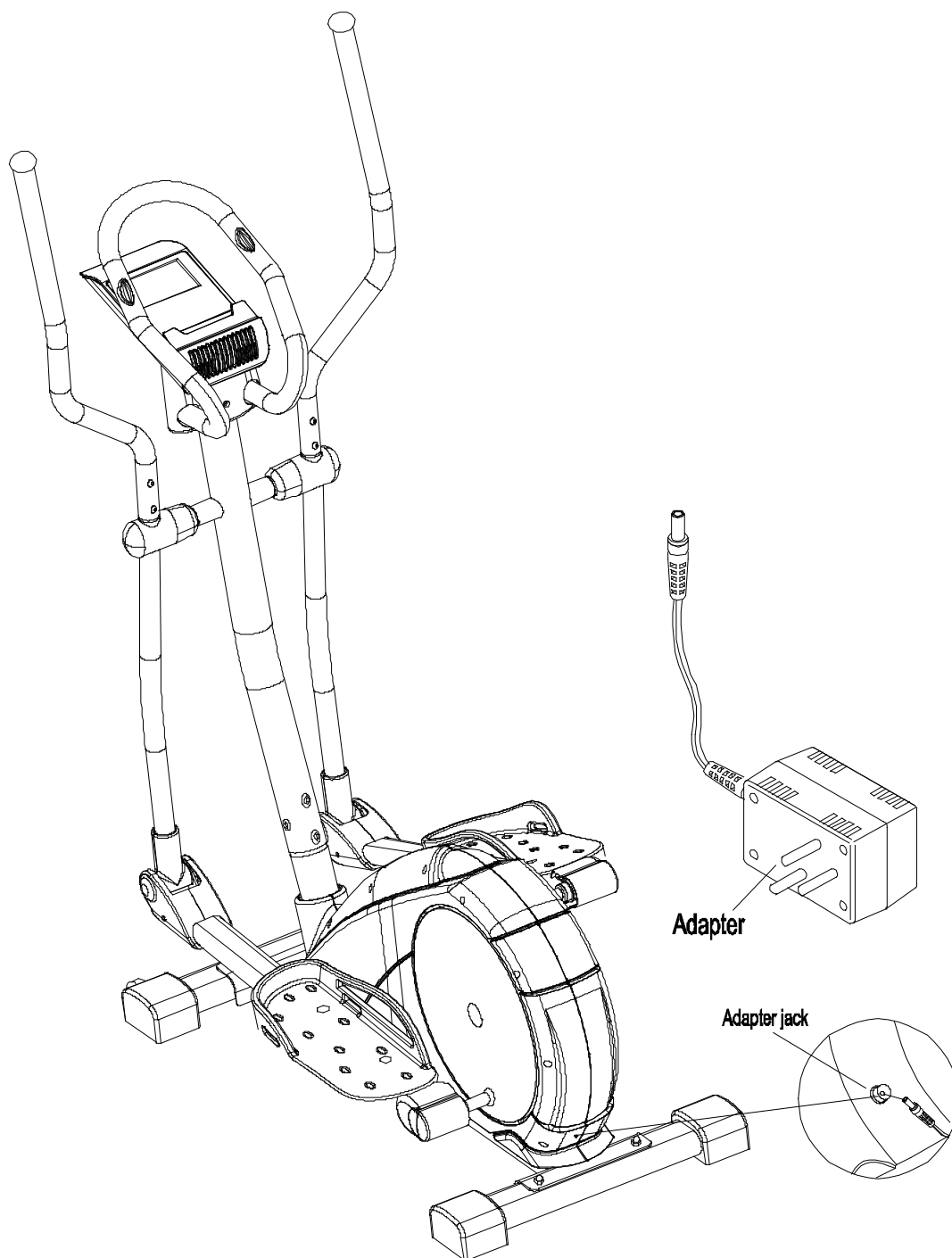
Attaccare la cover del tubo pedale sinistro L (37) e la cover del tubo pedale destro R (38) al tubo pedali L/R (41 L/R), fissarle con 4 viti (25) 2 viti autofilettanti (45) pre-assemblate sulla cover sinistra L (37) e della cover destra R (38).

Attaccare la copertura della piastra a U (43) ai tubi dei pedali L/R (41 L/R) e fissarla con le 2 viti (25) pre-assemblate sulla cover (43).



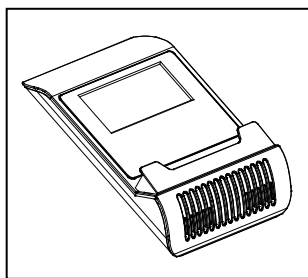
PASSO 8

Inserire la spina dell'adattatore nell'apposito foro sul retro dell'attrezzo.



**CONTROLLARE CHE TUTTE LE VITI E I BULLONI SIANO BEN STRETTI
PRIMA DI UTILIZZARE L'ATTREZZO**

COMPUTER



FUNZIONI TASTI:

START/STOP: 1. Per iniziare e mettere in pausa l'allenamento.

2. per iniziare il test massa grassa corporea ed uscire dal programma di test massa grassa corporea

3. Tenendo premuto il tasto per 3 secondi, il valore di tutte le funzioni verrà ripristinato a zero.

DOWN: per ridurre il valore del parametro di allenamento selezionato:TEMPO, DISTANZA, ecc. Durante l'allenamento, premere il tasto per ridurre il carico di resistenza.

UP : per aumentare il valore del parametro di allenamento selezionato.

Durante l'allenamento, premere il tasto per aumentare il carico di resistenza.

ENTER: per immettere il valore desiderato o la modalità di allenamento.

TEST (PULSE, RECOVERY): Premere per accedere alla funzione di recupero tramite il valore della frequenza cardiaca. Il risultato del recupero va dal livello 1 al livello 6 e verrà visualizzato dopo 1 minuto, F1 è il migliore e F6 è il peggiore.

1.0 significa ECCEZIONALE

1.0 < F < 2.0 significa ECCELLENTE

2.0 ≤ F ≤ 2.9 significa BUONO

3.0 ≤ F ≤ 3.9 significa MEDIO

4.0 ≤ F ≤ 5.9 significa SOTTO LA MEDIA

6.0 significa SCARSO

MODE: premere il tasto per selezionare le funzioni

Selezione dell'allenamento

Dopo l'accensione, utilizzare i tasti UP o DOWN per selezionare, quindi premere ENTER per accedere alla modalità desiderata.

Impostazione dei parametri di allenamento

Dopo aver selezionato il programma desiderato, è possibile regolare i diversi parametri di allenamento.

PARAMETRI DI ALLENAMENTO:

TEMPO / VELOCITÀ / DISTANZA / CALORIE / ETÀ / PULSAZIONI / RPM / ODO / WATT / OBIETTIVO

BATTITO CARDIACO HR

Nota: alcuni parametri non sono regolabili in alcuni programmi.

Dopo aver selezionato un programma, premendo ENTER, il parametro "Time" lampeggerà.

Parametro	Range	Valore di default	Incremento/Decremento	Descrizione
Tempo	5:00~ 99:00	0:00	± 1:00	1.Quando il valore sul display è 0:00, il tempo verrà conteggiato a salire. 2.Quando il valore sul display è 5:00 ~ 99: 00, il tempo verrà conteggiato con un conto alla rovescia.
Distanza	0.10~99.90	0.00	±0.10	1.Quando il valore sul display è 0:00, la distanza verrà conteggiata a salire. 2. Quando il valore sul display è 0.10~99.90, la distanza verrà conteggiata con un conto alla rovescia.
Calorie	1.0~999.0	0.0	±1.0	1. Quando il valore sul display è 0:00, le calorie verranno conteggiate a salire. 2. Quando il valore sul display è 1.0~999.0, le calorie

				verranno conteggiate con un conto alla rovescia.
Watt	20.0~300.0	100.0	± 10.0	L'utente può impostare il valore di watt solo nel programma di controllo Watt.
Età	10~99	30	± 1	Il programma Target HR si basa sull'età. Quando la frequenza cardiaca supera il Target H.R, il numero di frequenza cardiaca lampeggerà nei programmi.

Premendo il tasto UP o DOWN potrete regolare il valore di tempo di allenamento desiderato. Premere il tasto ENTER per inserire il valore.

Il computer passerà alla funzione successiva che lampeggerà. Premere il tasto UP o DOWN per impostare i valori desiderati. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

Ulteriori informazioni sui parametri di allenamento

Operatività programmi

Manuale (P1)

Selezionare "**Manual**" usando il tasto UP o DOWN, premere poi il tasto ENTER per confermare. Il primo parametro del tempo "Time" lampeggerà; usare il tasto UP o DOWN per regolare il valore. Premere ENTER per salvare il valore e passare al parametro successivo da impostare.

Continuare con tutti i parametri desiderati e premere START / STOP per iniziare l'allenamento.

Nota: se uno dei parametri di allenamento arriva a zero, il computer emetterà un segnale sonoro e interromperà automaticamente l'allenamento. Premere il tasto START per continuare l'allenamento fino al raggiungimento dei parametri di allenamento incompiuti.

Programmi pre-impostati (P2-P9)

Esistono 8 profili di programma pronti per l'uso. Tutti i profili dei programmi hanno 24 livelli di resistenza.

Impostazione dei parametri per i pre-programmi

Selezionare uno dei programmi pre-impostati usando il tasto UP o DOWN, premere il tasto ENTER per confermare. Il primo parametro del tempo "Time" lampeggerà; usare il tasto UP o DOWN per regolare il valore. Premere ENTER per salvare il valore e passare al parametro successivo da impostare.

Continuare con tutti i parametri desiderati e premere START / STOP per iniziare l'allenamento.

Nota: se uno dei parametri di allenamento arriva a zero, il computer emetterà un segnale sonoro e interromperà automaticamente l'allenamento. Premere il tasto START per continuare l'allenamento fino al raggiungimento dei parametri di allenamento incompiuti.

Programma a controllo Watt (P10)

Selezionare il programma "**Watt control**" usando il tasto UP o DOWN, premere il tasto ENTER per confermare. Il primo parametro del tempo "Time" lampeggerà; usare il tasto UP o DOWN per regolare il valore. Premere ENTER per salvare il valore e passare al parametro successivo da impostare.

Continuare con tutti i parametri desiderati e premere START / STOP per iniziare l'allenamento.

Nota: se uno dei parametri di allenamento arriva a zero, il computer emetterà un segnale sonoro e interromperà automaticamente l'allenamento. Premere il tasto START per continuare l'allenamento fino al raggiungimento dei parametri di allenamento incompiuti.

Il computer regola automaticamente il carico di resistenza in base alla velocità per mantenere il valore di watt costante. L'utente può utilizzare il tasto UP per regolare il valore di watt durante l'allenamento.

PROGRAMMA CALCOLO MASSA GRASSA BODY FAT (P11)

Impostazione dei dati per il programma Body Fat

Selezionare il programma "**BODY FAT**" usando il tasto UP o DOWN, premere il tasto ENTER per confermare.

"Male" lampeggerà, premere il tasto UP o DOWN per impostare il genere, premere il tasto ENTER per salvare il valore e passare all'impostazione successiva.

"175" lampeggerà, premere il tasto UP o DOWN per impostare la vostra altezza, premere il tasto ENTER per salvare il valore e passare all'impostazione successiva.

"70" lampeggerà, premere il tasto UP o DOWN per impostare il vostro peso, premere il tasto ENTER per salvare il valore e passare all'impostazione successiva.

"30" lampeggerà, premere il tasto UP o DOWN per impostare la vostra età, premere il tasto ENTER per salvare il valore.

Premere START/STOP per iniziare il test; tenere appoggiati entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse.

Dopo 15 secondi il display mostrerà la percentuale di grasso corporeo, BMR, BMI e TIPO DI CORPORATURA.

NOTA: Tipo di corporatura:

Esistono 6 tipi di corporature divise in base alla percentuale di grassi calcolata.

UOMINI: il tipo 1 va dal 7% al 9,9%. Il tipo 2 va dal 10% al 12,9%. Il tipo 3 va dal 13% al 16,9%. Il

tipo 4 va dal 17% al 19,9%. Il tipo 5 va dal 20% al 24,9%. Il tipo 6 è maggiore o uguale al 25%.

DONNE: il tipo 1 va dal 14% al 16,9%. Il tipo 2 va dal 17% al 19,9%. Il tipo 3 va dal 20% al 23,9%. Il tipo 4 va dal 24% al 27,9%. Il tipo 5 va dal 27% al 29,9%. Il tipo 6 è maggiore o uguale al 30%.

BMI: Indice di massa corporea

Premere START/STOP KEY per tornare al display principale.

PROGRAMMA OBIETTIVO BATTITO CARDIACO (P12)

Impostazione dei parametri per TARGET H.R

Selezionare il programma "**TARGET H.R**" usando il tasto UP o DOWN, premere il tasto ENTER per confermare. Il primo parametro del tempo "Time" lampeggerà; usare il tasto UP o DOWN per regolare il valore. Premere ENTER per salvare il valore e passare al parametro successivo da impostare. Continuare con tutti i parametri desiderati e premere START / STOP per iniziare l'allenamento.

Nota: Se il battito cardiaco è superiore o inferiore (± 1) all'obiettivo H.R impostato, il computer regolerà automaticamente il carico di resistenza. Il controllo verrà eseguito ogni 20 secondi circa. Il carico di resistenza aumenterà o diminuirà a seconda del battito cardiaco rilevato.

Se uno dei parametri di allenamento arriva a zero, il computer emetterà un segnale sonoro e interromperà automaticamente l'allenamento. Premere il tasto START per continuare l'allenamento fino al raggiungimento dei parametri di allenamento incompiuti.

PROGRAMMA A CONTROLLO BATTITO CARDIACO (P13-P15)

Sono disponibili 3 selezioni per il programma a controllo battito cardiaco:

P13- 60% TARGET H.R= 60% of (220-ETA')

P14- 75% TARGET H.R= 75% of (220-ETA')

P15- 85% TARGET H.R= 85% of (220-ETA')

Impostazione dei parametri per CONTROLLO BATTITO CARDIACO

Selezionare uno dei programmi "**Heart Rate Control**" usando il tasto UP o DOWN, premere il tasto ENTER per confermare. Il primo parametro del tempo "Time" lampeggerà; usare il tasto UP o DOWN per regolare il valore. Premere ENTER per salvare il valore e passare al parametro successivo da impostare. Continuare con tutti i parametri desiderati e premere START / STOP per iniziare l'allenamento.

Nota: Se il battito cardiaco è superiore o inferiore (± 1) all'obiettivo H.R impostato, il computer regolerà automaticamente il carico di resistenza. Il controllo verrà eseguito ogni 20 secondi circa. Il carico di resistenza aumenterà o diminuirà a seconda del battito cardiaco rilevato.

Se uno dei parametri di allenamento arriva a zero, il computer emetterà un segnale sonoro e interromperà automaticamente l'allenamento. Premere il tasto START per continuare l'allenamento fino al raggiungimento dei parametri di allenamento incompiuti.

Programmi personalizzabili dall'utente (P16-P19)

Ci sono quattro programmi utente che possono essere selezionati da U1 a U4.

Il programma utente consente all'utilizzatore di impostare il proprio programma personalizzato che può essere utilizzato immediatamente.

Impostazione dei parametri per programmi utente

Selezionare il programma utente usando il tasto UP o DOWN, premere il tasto ENTER per confermare. Il primo parametro del tempo "Time" lampeggerà; usare il tasto UP o DOWN per regolare il valore. Premere ENTER per salvare il valore e passare al parametro successivo da impostare. Continuare con tutti i parametri desiderati e premere START / STOP per iniziare l'allenamento.

Dopo aver impostato il parametro desiderato, il livello 1 lampeggerà, utilizzare il tasto UP o DOWN per regolare, quindi premere ENTER fino al termine. (Ci sono 10 segmenti in totale). Premere START / STOP per iniziare l'allenamento.

Nota: Se uno dei parametri di allenamento arriva a zero, il computer emetterà un segnale sonoro e interromperà automaticamente l'allenamento. Premere il tasto START per continuare l'allenamento fino al raggiungimento dei parametri di allenamento incompiuti.

STRETCHING ROUTINE

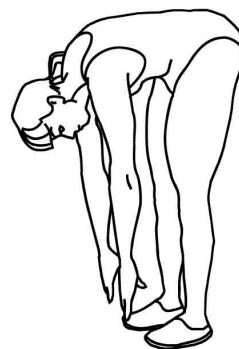
Riscaldamento e raffreddamento:

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.



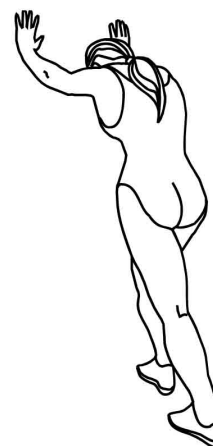
Stretch laterale:

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'altra gamba. Si deve sentire lo stretch del polpaccio. Contare fino a 15 e cambiare gamba.



diadora

MADE IN CHINA

Imported by

Greenfit

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

SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA



0432.1636878

assistenza@greenfitspa.it