

performance[®]

HOME FITNESS & HEALTH

P 1361 AEROBIC-BIKE



er. ROVERA[®]

MANUALE

PRECAUZIONI IMPORTANTI - LEGGERE ATTENTAMENTE LE PRECAUZIONI CHE SEGUONO

AMBIENTE DI LAVORO

- Porre la ciclocamera su una superficie perfettamente in piano.
- Questo attrezzo non deve essere utilizzato come un giocattolo. La natura dei bambini potrebbe portare ad un utilizzo non corretto del prodotto; in tal caso, il produttore non è responsabile di eventuali danni.
Se i bambini sono stati autorizzati ad usare l'attrezzo devono essere istruiti sul suo uso.
- Assicurarsi che attorno alla ciclocamera, quando in esercizio, vi sia uno spazio di almeno un metro, privo di ostacoli o elementi potenzialmente pericolosi.
- Durante l'uso si consiglia di tenere lontani bambini ed animali dall'attrezzo.
- Evitare che i bambini giochino con i sacchetti in plastica usati per l'imballaggio dell'attrezzo: pericolo di soffocamento.

AVVERTENZE PER GLI ESERCIZI

- La ciclocamera è concepita per l'uso di una sola persona alla volta. Il peso massimo consentito è di **Kg 100**.
- E' importante calzare scarpe da footing, per la protezione dei piedi ed una migliore presa sui pedali. Non utilizzare l'attrezzo a piedi nudi.
- E' opportuno vestirsi con abbigliamento sportivo adatto alla pedalata e che, comunque, non si possa impigliare nei meccanismi della ciclocamera.
- **Nel regolare l'altezza della sella, non estrarre il piantone dal telaio oltre il segno indicato sul piantone stesso.**
- Assicurarsi che non ci siano oggetti appoggiati alla ciclocamera, o che blocchino i movimenti. Fare attenzione a non inserire le dita o le mani nelle parti in movimento.
- Preparare una salvietta per asciugarsi il sudore durante l'allenamento. Evitare di far cadere il sudore sulla ciclocamera, poiché potrebbe danneggiare la verniciatura o le parti interne.
- Prima di iniziare l'esercizio, accertarsi che viti e bulloni siano tutti perfettamente bloccati e che la ciclocamera sia in condizioni di utilizzo sicuro.
- E' sempre consigliabile eseguire qualche esercizio di stretching prima di iniziare l'allenamento.
- Iniziare con un esercizio lento, aumentando gradualmente sino allo sforzo desiderato.
- Un esercizio non corretto o eccessivo può portare a problemi fisici.
- Vi consigliamo di consultare un medico prima di iniziare qualunque tipo di programma ginnico.
- Se durante l'esercizio si dovessero avvertire nausea, giramenti di testa, dolore o irrigidimento a livello del petto, battito cardiaco irregolare, vertigine, sonnolenza o respiro corto, o ci si dovesse sentire eccessivamente stanchi, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Durante l'allenamento respirare normalmente e non trattenere il fiato. Si dovrebbe essere in grado di sostenere una conversazione normale mentre ci si allena.
- Questo attrezzo è stato concepito per un uso esclusivamente domestico.
- Il prodotto non è adatto a scopi terapeutici/riabilitativi.
- Questo articolo deve essere assemblato da una persona adulta. Non utilizzare l'attrezzo se non è stato montato completamente in modo corretto.
- Il produttore si riserva la facoltà di apportare modifiche tecniche e costruttive alla ciclocamera senza preavviso.

RISCALDAMENTO - DEFATICAMENTO

E' molto importante eseguire qualche esercizio di riscaldamento prima di iniziare una sessione di allenamento. La mancata esecuzione di tali esercizi può rallentare la vostra capacità di bruciare i grassi e può aumentare le probabilità di infortuni. L'attività di riscaldamento permette al corpo di aumentare la circolazione del sangue nei muscoli e lo prepara all'esercizio al fine di prevenire crampi e stiramenti.

La durata dovrebbe essere di circa 3-5 minuti.

Iniziate l'allenamento lentamente, incrementando gradualmente l'intensità. Anche se siete sportivi esperti è consigliabile cominciare con un programma da principianti, al fine di familiarizzare con l'attrezzo prima di procedere a sessioni di allenamento più avanzate.

A conclusione dell'allenamento è consigliabile eseguire un'attività di defaticamento, consistente nell'esecuzione di esercizi a bassissimo sforzo per circa un minuto.

L'AZIENDA DECLINA ESPLICITAMENTE QUALSIASI RESPONSABILITA' PER LESIONI A PERSONE O ANIMALI E DANNI A COSE CHE SI POTREBBERO VERIFICARE A SEGUITO DELL'INOSSERVANZA O DELL'INADEMPIENZA DELLE PRESENTI AVVERTENZE.

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER L'UTENTE AI SENSI DELLA DIRETTIVA "RAEE" 2002/96/CE E SUCCESSIVA MODIFICA 2003/108/CE SUI RIFIUTI DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE.



Il marchio "CE" (indicato qui a lato) indica che questo prodotto è conforme alle norme della Comunità Europea: EMC (Compatibilità Elettromagnetica) e LVD (Direttive sulla Bassa Tensione).



I prodotti Rovera sono realizzati in conformità con le normative internazionali: Restriction of Hazardous Substances (RoHS) per apparecchi elettronici ed elettrici, ed alle norme RAEE (Rifiuti di Apparecchiature Elettriche ed Elettroniche).

Il simbolo del cestino con le ruote e la croce sopra, indica la compatibilità con queste norme e che:

- È vietato smaltire le parti elettriche/elettroniche di questo prodotto come un comune rifiuto urbano: è necessario rivolgersi ad uno dei Centri di Raccolta RAEE (Rifiuti di Apparecchiature Elettriche ed Elettroniche) autorizzato e predisposto dalla Pubblica Amministrazione.
- E' possibile consegnare ad un negoziante le parti elettriche/elettroniche di questo prodotto per il loro smaltimento all'atto dell'acquisto di una nuova apparecchiatura dello stesso tipo.
- La normativa sopraccitata, alla quale si rimanda per ulteriori dettagli o approfondimenti, prevede sanzioni in caso di smaltimento abusivo dei RAEE.

DATI TECNICI

Telaio principale: in acciaio a sezione ovale 80x42x1,5 mm.
Stabilizzatori: in acciaio a sezione ovale 80x40x1,5 mm, regolabili.
Piantone reggisella e piantone manubrio: in acciaio Ø38x1,5 mm.
Manubrio: Ø25x1,5 mm, regolabile in altezza. Con supporti per i gomiti.
Volano: 13 Kg, BELT SYSTEM. Con carter di protezione.
Sella: tipo corsa regolabile in altezza e distanza.
Pedali: tipo corsa con laccioli ferma-piedi.
Computer multifunzione: tempo, velocità, distanza, calorie, scansione.
Regolatore di sforzo: micrometrico.
Ruote di trasporto: sullo stabilizzatore anteriore.

DIMENSIONI: H 130 cm - B 109,5 cm - P 48 cm

PESO: Kg 38

PESO MASSIMO ATLETA: Kg 100

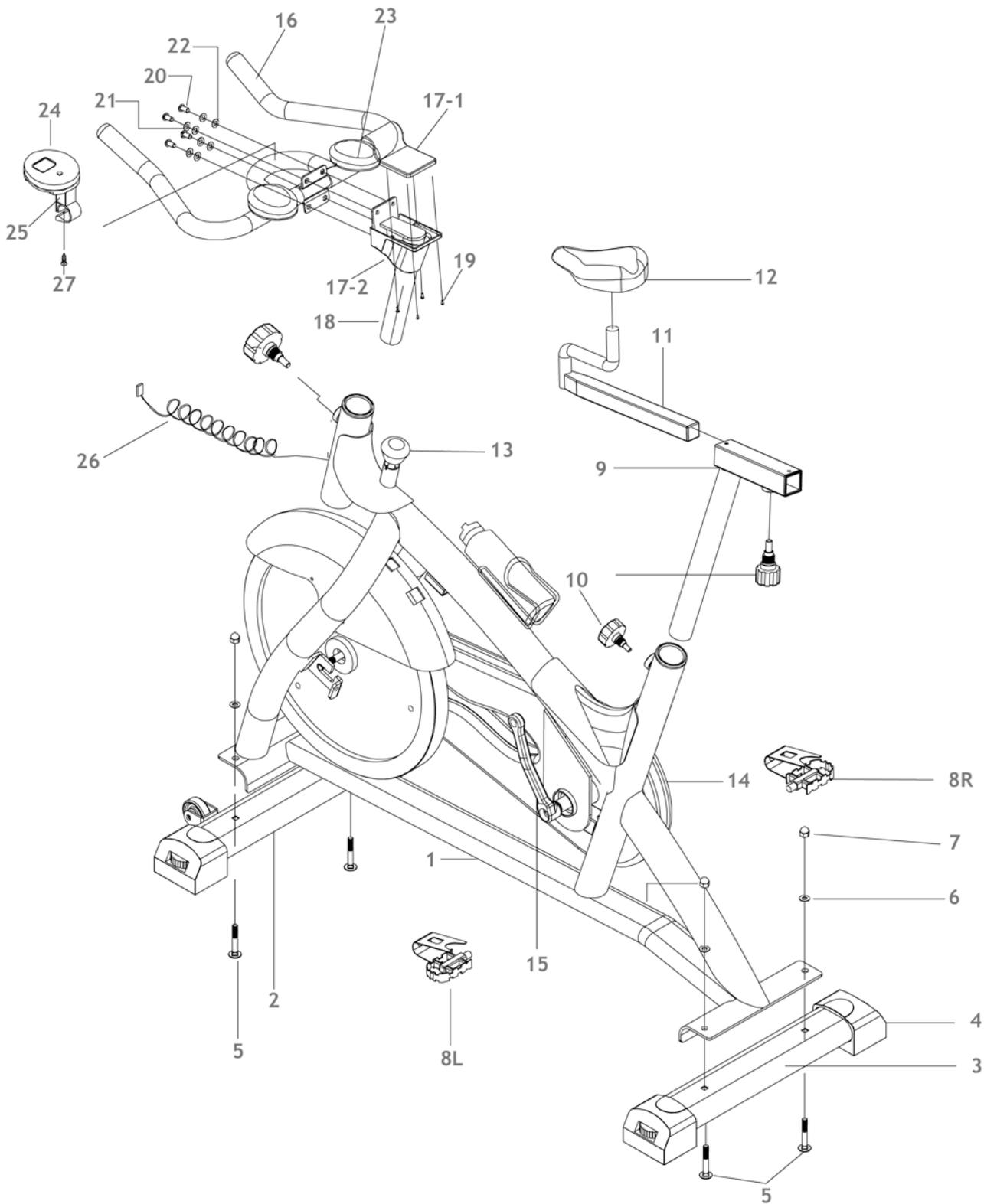


Questo manuale ha lo scopo di aiutarvi ad assemblare facilmente, regolare ed utilizzare questo attrezzo. Si prega di leggerlo attentamente. Prima di iniziare il montaggio familiarizzate con le parti e l'assemblaggio leggendo attentamente le istruzioni. Vi consigliamo di non gettare la scatola e il manuale; vi potrebbero servire in futuro.

P 1361 AEROBIC-BIKE

MANUALE

ESPLOSO

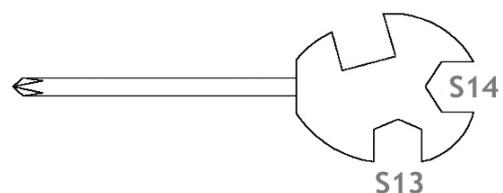
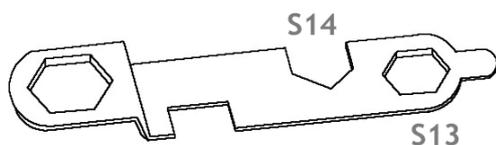


ELENCO DEI COMPONENTI

N°	Descrizione	Qty.	N°	Descrizione	Qty.
1	Telaio principale	1	15	Pedivella	2
2	Stabilizzatore anteriore	1	16	Manubrio	1
3	Stabilizzatore posteriore	1	17-1	Copertura del manubrio sup	1
4	Tappo stabilizzatore	4	17-2	Copertura del manubrio inf	1
5	Bullone	4	18	Piantone del manubrio	1
6	Rondella	4	19	Vite	4
7	Dado	4	20	Bullone interno	4
8	Pedale	2	21	Rondella	4
9	Piantone della sella	1	22	Rondella	4
10	Pomello di regolazione altezza sella	3	23	Supporto per il gomito	2
11	Slitta di scorrimento della sella	1	24	Computer	1
12	Sella	1	25	Supporto del computer	1
13	Freno	1	26	Cavo del computer	1
14	Carter	1	27	Dado	1

I SEGUENTI ATTREZZI SONO INCLUSI

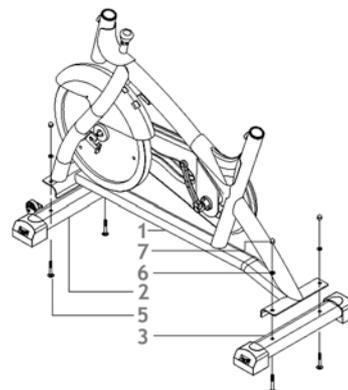
Servirsi dei due attrezzi inclusi nella confezione per assemblare l'attrezzo



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

1) Montaggio degli stabilizzatori

Fissare gli stabilizzatori anteriore e posteriore (3) e (2) al telaio principale (1), usando i bulloni (5), le rondelle (3) e i dadi (7).



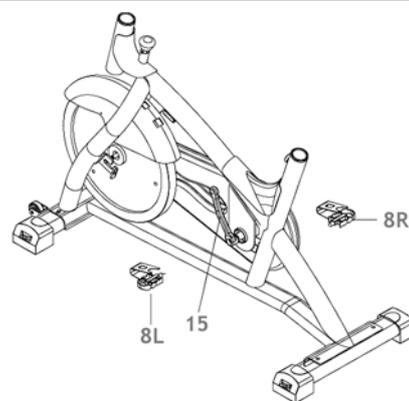
2) Montaggio dei pedali

Scegliere il pedale (8L) SX (contrassegnato "L"), avvitare il pedale in senso antiorario sulla pedivella (15) sinistra (da seduti).

Attenzione: il pedale deve avvitarsi con la sola forza delle dita. La chiave deve essere utilizzata esclusivamente alla fine, per stringerlo.

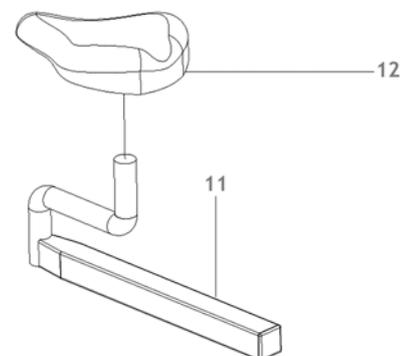
Forzare l'avvitamento con la chiave potrebbe creare gravi danni.

Il pedale (8R) DX (contrassegnato "R") dovrà essere avvitato in senso orario sulla pedivella posta sul lato destro della ciclocamera.



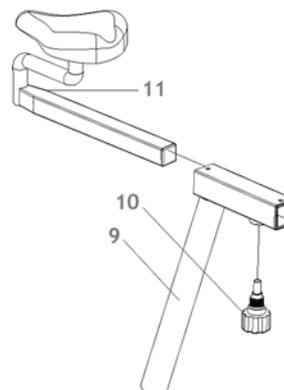
3) Montaggio della sella, 1

Fissare la sella (12) alla slitta di scorrimento della sella (11).



4) Montaggio della sella, 2

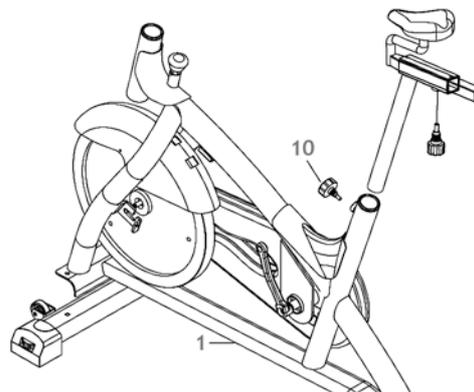
Inserire la slitta di scorrimento della sella (11) sul piantone della sella (9), fissandola con il pomello di regolazione (10).



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

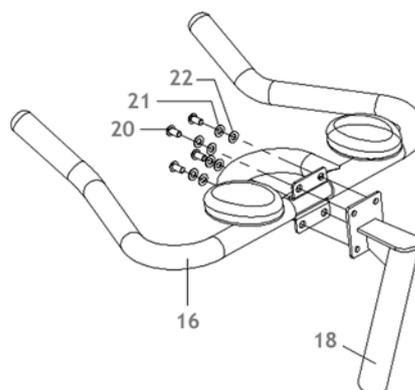
5) Montaggio del piantone della sella

Inserire il piantone della sella (9) sul telaio principale (1), regolandolo nella posizione desiderata e fissandolo con il pomello di regolazione (10).



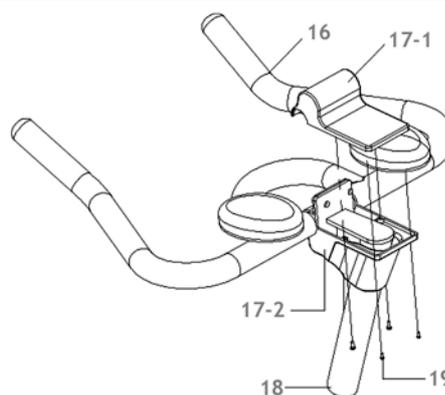
6) Montaggio dei manubrio

Inserire il manubrio (16) sul piantone del manubrio (18), fissandolo con i bulloni e le relative rondelle.



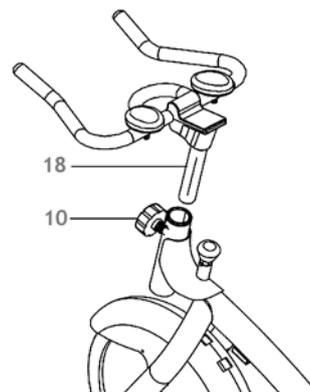
7) Montaggio delle coperture del manubrio

Applicare le coperture inferiore e superiore (17-1) e (17-2) sulla giuntura tra il manubrio (16) e il piantone del manubrio (18), fissandole con le viti (19).



8) Montaggio del piantone del manubrio

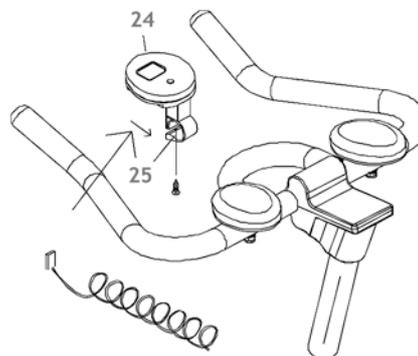
Inserire il piantone del manubrio (18) sul telaio principale (1), regolandolo all'altezza desiderata e fissandolo con il pomello di regolazione (10).



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

9) Montaggio del computer

- A) Inserire il computer sul supporto del computer
- B) Fissare il supporto del computer al manubrio (16), usando un bullone (27).
- C) Inserire il cavo (26) nell'apposita apertura sul retro del computer (24).



AL TERMINE DEL MONTAGGIO, VERIFICATE NUOVAMENTE CHE TUTTI I COMPONENTI ASSEMBLATI, BULLONI E DADI, SIANO BEN BLOCCATI

IMPORTANTE

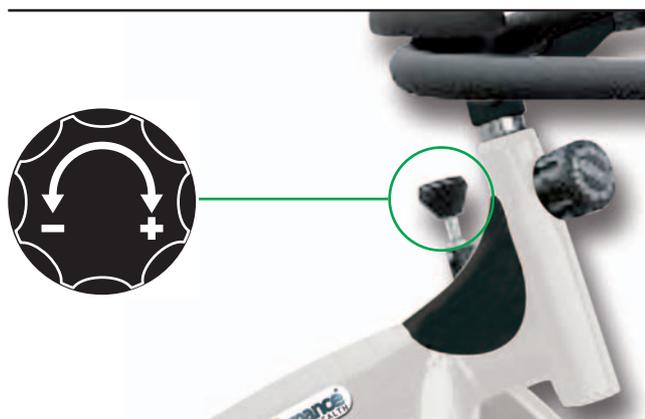
Al fine di evitare incidenti e/o lesioni, si prega di leggere ed attenersi a queste semplici regole.

- 1 Controllate regolarmente che non siano presenti segni di usura sul vostro equipaggiamento. Sostituite immediatamente le parti difettose, interrompete l'utilizzo dell'attrezzo fino a quando completamente riparato.
- 2 In caso di mancanza del carter, tenere mani e piedi lontani dalla cinghia di trazione e dagli ingranaggi.
- 3 Non stare in equilibrio sull'attrezzo.
- 4 Evitare di allenarsi subito prima e/o dopo i pasti.
- 5 Prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico.
- 6 **ATTENZIONE:** controllare periodicamente che tutte le parti rotanti, le imbottiture e le manopole non presentino segni d'usura. Qualora si presenti un problema o sia necessario sostituire un componente, CESSARE L'UTILIZZO e contattare immediatamente l'ASSISTENZA TECNICA ROVERA. NON utilizzare l'attrezzo finchè non efficiente.
- 7 Per la durata e le prestazioni ottimali del vostro attrezzo è essenziale la lubrificazione di tutte le parti in movimento. Raccomandiamo un lubrificante secco, uno spray a base di silicone o al Teflon.
Nota: non utilizzare lubrificanti a base oleosa dal momento che trattengono polvere e sporcizia che potrebbero bloccare e corrodere boccole e cuscinetti sigillati. **Non lubrificare MAI la cinghia di trazione in gomma.**
- 8 Se necessario, le parti imbottite (sella etc.) possono essere pulite con acqua e sapone. Una pulizia regolare migliorerà la durata e l'aspetto delle parti imbottite.
- 9 Tutte le superfici cromate dovrebbero essere pulite regolarmente per prolungarne la durata e la lucentezza delle finiture. Lucidare l'attrezzo con un prodotto commerciale per auto.
- 10 Controllate che le saldature non presentino rotture o punti con cricche evidenti.
- 11 La mancata manutenzione ordinaria può causare lesioni e/o danni all'attrezzo.

ISTRUZIONI D'USO

Regolazione della tensione

Ruotando il pomolo di regolazione della tensione in senso orario, viene aumentata la resistenza e dunque l'intensità dell'esercizio.



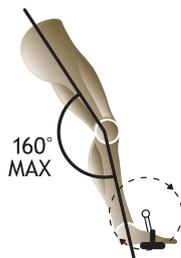
Regolazione dell'altezza della sella

Allentare il pomolo e regolare l'altezza della sella sulla base della propria necessità. Riavvitare saldamente il pomolo prima di iniziare l'allenamento.

ATTENZIONE:

Durante la pedalata la gamba non deve mai distendersi completamente, femore e tibia devono formare un angolo di circa 160° (MAX).

Una distensione completa della gamba potrebbe causare danni ai legamenti o alle articolazioni.



Regolazione della distanza della sella

Allentare il pomolo e regolare la distanza della sella sulla base della propria necessità, dell'altezza della sella e del manubrio. Riavvitare saldamente il pomolo prima di iniziare l'allenamento.

ATTENZIONE:

Durante la pedalata la gamba non deve mai distendersi completamente (Vedi punto precedente).

Durante la pedalata non assumere una posizione troppo protesa verso il manubrio. (Vedi punto successivo).



Regolazione dell'altezza del manubrio

Allentare il pomolo e regolare l'altezza del manubrio sulla base della propria necessità, della distanza e dell'altezza della sella. Riavvitare saldamente il pomolo prima di iniziare l'allenamento. Consigliamo di stringere le cinghie fermapiedi e di tenersi al manubrio durante l'allenamento; la posizione da tenere sulla bicicletta dipende dalla velocità e dall'intensità della pedalata.

ATTENZIONE:

Durante la pedalata non assumere una posizione troppo protesa verso il manubrio. Una posizione troppo inclinata del busto potrebbe causare disturbi alla schiena, alle spalle o al collo.



ISTRUZIONI D' USO

Usò del computer

Caratteristiche

Tempo	00:00 - 99:59	MIN.
Velocità	0.0 - 999.9	KM/H
Distanza	0.0 - 99.99	KM
Calorie	0.0 - 999.9	KCAL.

Pulsante MODE

MODE: permette di selezionare la funzione desiderata. Una pressione continuata per 4 secondi permette di azzerare i parametri.

Pulsante SET

SET: permette di impostare il parametro di obiettivo per l'allenamento.

Pulsante RESET

RESET: permette di azzerare il parametro.

AUTO ON/OFF

Il computer si spegne automaticamente in assenza di segnali di input per 4 minuti; per riaccenderlo, è sufficiente premere il pulsante o iniziare a pedalare.

FUNZIONI E IMPOSTAZIONI:

TEMPO (TIME)

Premere il pulsante MODE fino a che il puntatore lampeggia su TIME.

VELOCITA' (SPEED)

Premere il pulsante MODE fino a che il puntatore lampeggia su SPD.

DISTANZA (DISTANCE)

Premere il pulsante MODE fino a che il puntatore lampeggia su DST.

CALORIE (CALORIES)

Premere il pulsante MODE fino a che il puntatore lampeggia su CAL.

Si tratta di un calcolo induttivo, che può essere utilizzato solo quale parametro di raffronto per diversi periodi di lavoro.

SCANSIONE (SCAN)

Premere il pulsante MODE fino a che il puntatore lampeggia su SCAN.

I parametri tempo, velocità, distanza e calorie saranno indicati automaticamente in sequenza.

Batterie

- Il computer funziona con due batterie "AA" o una batteria "AAA" o una batteria "1.5V".
- La batteria deve essere correttamente posizionata. Assicurarsi che la molla sia bene a contatto con la batteria.
- La vita della batteria è approssimativamente di 1 anno con un uso normale.
- Se il display diventa illeggibile o i segmenti appaiono solo parzialmente, disinserire le batterie e reinserirle dopo 15 secondi, sostituire le batterie se scariche.



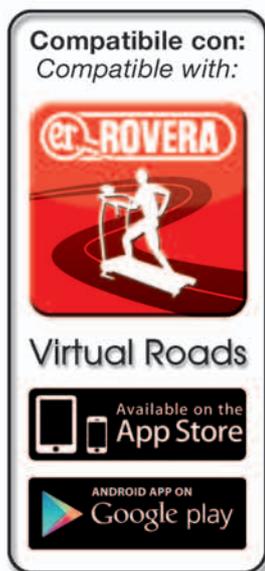
INFORMAZIONI IMPORTANTI PER IL CLIENTE AI SENSI DEL D.L. 188 DEL 20 NOVEMBRE 2008



Il simbolo del cestino con le ruote e la croce sopra, indica che:

- Le pile contenute in questo prodotto non possono essere smaltite come un comune rifiuto urbano.
- Possono essere smaltite gratuitamente nei punti di raccolta autorizzati.
- Smaltire nell'ambiente pile usate può nuocere gravemente alle persone e all'ambiente stesso.
- Le pile possono contenere: mercurio (Hg), cadmio (Cd), piombo (Pb), sostanze altamente pericolose se smaltite in modo non corretto.

Vuoi allenarti sotto casa o dall'altra parte del mondo ?



Scopri **Virtual Roads**
la nuova applicazione realizzata da
ROVERA per i sistemi **IOS** e **Android**
che rivoluzionerà il tuo modo di allenarti
con le ciclocamere, gli stepper
e le pedane footing

Correre e pedalare su tutte le strade del mondo: da oggi puoi scaricare sul tuo **tablet** o **smartphone** **Virtual Roads**, la APP di **ROVERA** per un nuovo modo di allenarti sul tapis roulant, lo stepper e la ciclocamera.

Virtual Roads visualizza sullo schermo del tuo device il filmato dei luoghi che decidi di percorrere: una pedalata a Los Angeles, una corsa a Central Park, puoi creare liberamente il tuo percorso o scegliere tra le nostre proposte, anche condividendo il tuo allenamento sui social network.

Virtual Roads elabora un programma di allenamento personalizzato, partendo dai tuoi dati e dagli obiettivi che desideri raggiungere; si collega al calendario ricordandoti gli appuntamenti con il tuo personal trainer virtuale.

Virtual Roads tramite una fascia cardio, è in grado di elaborare un programma di allenamento in soglia aerobica monitorando il tuo battito cardiaco.

Virtual Roads registra i parametri del tuo allenamento ed elabora grafici e statistiche per consentirti di verificare i tuoi miglioramenti.

Scarica **GRATIS** la APP
dall'Apple Store o da Google play
e provala con gli attrezzi **ROVERA**.



www.rovera.com/virtualroads.html



**CONSULTATE SEMPRE IL VOSTRO MEDICO
PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI PROGRAMMA
DI ALLENAMENTO GINNICO.**

la ricerca del risultato e
l'orgoglio di averlo ottenuto

Le persone con un'età superiore ai 35 anni o che non si allenano da molto tempo devono consultare un medico prima di iniziare l'allenamento, così da poter mettere a punto un programma adatto alla propria forma fisica. È consigliato un consulto medico anche in presenza di malattie o in uno dei seguenti casi: pressione alta, colesterolo alto, asma, problemi cardiaci o precedenti in famiglia di attacchi di cuore, frequenti attacchi di vertigine, respiro corto (anche in seguito a sforzo leggero), artrite e altri disturbi alle ossa, problemi ai muscoli, ai tendini e ai legamenti, disturbi dell'equilibrio. I soggetti che stiano assumendo medicinali per il cuore sono invitati a consultare un medico prima di iniziare l'allenamento.

L'uso dell'attrezzo è vietato alle donne incinte, ai disabili, a soggetti con ridotte capacità intellettive e motorie, ai bambini.



IMPORTANTE

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI A PORTATA DI MANO PER ULTERIORI CONSULTAZIONI

Si consiglia di verificare periodicamente il bloccaggio e la tenuta delle viti e della bulloneria, provvedendo al serraggio o alla sostituzione ove necessario.



GARANZIA

L'attrezzo è garantito da qualsiasi difetto di fabbricazione o di materiale per un periodo di due anni dalla data d'acquisto. REGISTRA LA GARANZIA ONLINE SU www.rovera.com/garanzie ED AVRAI 3 MESI DI GARANZIA SUPPLEMENTARI IN REGALO

AEROBIC-BIKE Art. P 1361 - EAN CODE 8008646299729 - MADE IN P.R.C. - Importato da: ROVERA - Via Tripoli, 45 - 20851 LISSONE (MB) - ITALIA

Eventuali problemi tecnici riscontrati al momento dell'acquisto potranno essere risolti chiamando il numero 039 2459333 (orari ufficio) o scrivendo via fax allo 039 2456456 oppure via e-mail a: assistenza@rovera.com

Per un miglior servizio, siete pregati di preparare le seguenti informazioni prima di contattarci:

Vostri dati anagrafici, indirizzo e numero di telefono, codice articolo e nome del prodotto, libretto d'istruzioni e manuale utente, eventuale numero di serie del prodotto, informazioni sull'eventuale problema riscontrato, Garanzia e scontrino fiscale o fattura d'acquisto.

MODULO D'ORDINE RICAMBI

Denominazione del prodotto:

Denominazione del particolare:

Codice/Descrizione:

Quantità:

Modalità di spedizione:

 POSTA CORRIERE
ESPRESSO

Recapito:

Fotocopiare il presente modulo, compilarlo in tutte le sue parti e inviarlo secondo le modalità seguenti:

A MEZZO POSTA



ROVERA
UFFICIO RICAMBI
Via Tripoli, 45
20035 LISSONE (MI)

A MEZZO FAX



UFFICIO RICAMBI
039 2456456

VIA E-MAIL



assistenza@rovera.com

Per il continuo evolversi della produzione, i dati pubblicati potranno essere soggetti a cambiamenti e non dovranno essere considerati in alcun modo impegnativi.

Per le ultime novità visita WWW.ROVERA.COM e WWW.PERFORMANCEFITNESS.IT