

performance[®]

HOME FITNESS & HEALTH

P 1141 NEW DAYTONA

pedana footing
con inclinazione
elettrica



er. ROVERA[®]

MANUALE

PRECAUZIONI IMPORTANTI - LEGGERE ATTENTAMENTE LE PRECAUZIONI CHE SEGUONO

ATTENZIONE Prima di utilizzare la pedana footing leggere molto attentamente questo manuale.

Per ridurre il rischio di incendio, shock elettrico, bruciature o ferite, vi preghiamo di leggere attentamente le seguenti precauzioni.

- **PERICOLO:** per ridurre il rischio di shock elettrico estrarre sempre la spina dalla presa elettrica, immediatamente dopo aver terminato l'esercizio. Assicurarsi che la presa sia dotata di massa a terra.
- **PERICOLO:** per ridurre il rischio di bruciature, incendio o ferimenti, l'apparecchio non deve mai essere lasciato incustodito se allacciato alla rete elettrica.
- **PERICOLO:** staccare sempre la spina dalla presa elettrica, prima di effettuare qualsiasi tipo di manutenzione, pulizia, operazioni di apertura o chiusura, operazioni di montaggio o smontaggio.

AMBIENTE DI LAVORO

- Porre la pedana footing su una superficie perfettamente in piano, senza tappeti o moquette che potrebbero ostruire i fori di ventilazione.
- Non utilizzare la pedana footing in un ambiente fumoso o insufficientemente areato.
- 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 corretto uso.
- Evitare che i bambini giochino con i sacchetti di plastica usati per l'imballaggio dell'attrezzo: pericolo di soffocamento.
- Assicurarsi che attorno alla pedana, quando in esercizio, vi sia uno spazio di almeno due metri, privo di ostacoli o elementi potenzialmente pericolosi.
- Durante l'uso si consiglia di tenere lontani bambini ed animali dall'attrezzo.

AVVERTENZE PER GLI ESERCIZI

- La pedana footing è concepita per l'uso di una sola persona alla volta. Il peso massimo consentito è di **Kg 120**.
- E' importante calzare scarpe da footing, per la protezione dei piedi ed una migliore presa sul tappeto. Non utilizzare l'attrezzo a piedi nudi.
- E' opportuno vestirsi con abbigliamento sportivo adatto alla corsa e che, comunque, non si possa impigliare nei meccanismi della pedana.
- Assicurarsi che non ci siano oggetti appoggiati alla pedana footing, 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 pedana footing, poiché potrebbe danneggiare la verniciatura o le parti interne del prodotto.
- Prima di iniziare l'esercizio, accertarsi che viti e bulloni siano tutti perfettamente bloccati e che nessun elemento sia allentato.
- E' sempre consigliabile eseguire qualche esercizio di stretching prima di iniziare l'allenamento. Iniziare con un esercizio lento, aumentando gradualmente.
- 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 dovesse avvertire nausea, giramenti di testa, dolore o irrigidimento a livello del petto, dolori alle articolazioni, battito cardiaco irregolare, vertigine, sonnolenza, 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.
- Quest'attrezzo è stato concepito per un uso esclusivamente domestico e indoor (al chiuso).
- Questo tipo d'attrezzo non è adatto a scopi terapeutici/riabilitativi.
- Dopo ogni utilizzo l'attrezzo deve essere spento e il cavo di alimentazione staccato dalla presa (non tirando il cavo); non schiacciare il cavo sotto oggetti pesanti e non arrotolarlo intorno alla pedana, al fine di prevenire malfunzionamenti elettrici.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici che si potrebbero scaldare.
- Se viene riscontrato un danno alla pedana footing, staccare il prodotto dalla rete elettrica e contattare un tecnico. Non cercare di riparare autonomamente la pedana e non aprire il vano del motore, ma contattare l'assistenza.
- Tenere l'attrezzo asciutto e lontano dall'acqua e assicurarsi che le parti elettriche non si bagnino. Pulire l'attrezzo con detergenti non chimici.
- La pedana è dotata di un supporto per appoggiare riviste o tablet; raccomandiamo la massima attenzione nell'utilizzo del supporto con tablet o altri dispositivi elettronici, perché le vibrazioni e i movimenti dell'utente potrebbero causare la caduta accidentale dell'oggetto. Un supporto specifico per i tablet o gli smartphone, come quelli da usare nelle automobili, assicura una migliore protezione dell'apparecchio.

UTILIZZO

- Se utilizzate la pedana footing per la prima volta, partite appoggiando un piede sul carter laterale, e cercate di seguire l'andamento con l'altro piede. Se non vi causa problemi, appoggiare anche il secondo piede sul tappeto in movimento.
- Non avviate mai il tappeto stando in piedi su di esso; mettete i piedi sui due carter laterali, e dopo aver avviato il tappeto, iniziate a camminarci sopra lentamente. Aumentate gradualmente la velocità.
- Durante l'allenamento assicurare ai vestiti la clip dello stop di sicurezza, che arresterà immediatamente la pedana in caso di emergenza
- Il produttore si riserva la facoltà di apportare modifiche tecniche e costruttive alla pedana footing, senza preavviso.

L'AZIENDA DECLINA ESPLICITAMENTE QUALSIASI RESPONSABILITÀ 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 AI SENSI DELLA DIRETTIVA "RAEE" 2002/96/CE E SUCCESSIVA MODIFICA 2003/108/CE SUI RIFIUTI DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE.



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 sopracitata, alla quale si rimanda per ulteriori dettagli o approfondimenti, prevede sanzioni in caso di smaltimento abusivo dei RAEE.



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).

DATI TECNICI

Pedana footing con inclinazione elettrica

ALIMENTAZIONE: 220V-50/60Hz

MOTORE: Motore DC (corrente continua).

Potenza motore 1,5 HP (picco 2.00 HP).

VELOCITA': Da 1 a 12 Km/h.

TELAIO: In acciaio. Con ruote di trasporto.

Posizione di chiusura verticale con apertura servo-assistita.

Impugnature morbide.

TAPPETO CORSA: Silenzioso e antiscivolo.

REGOLAZIONE DELLA PENDENZA:

Inclinazione elettrica 0% - 12%.

CONSOLE: Ampia consolle con due vani

portaoggetti e supporto per riviste/tablet.

Funzione MP3 con altoparlanti integrati.

COMPUTER: Multifunzione con grande display

LCD: inclinazione, tempo, velocità, distanza,

calorie, 12 programmi pre-impostati, tasti

per selezione rapida di velocità e inclinazione.

Tasti rapidi sulle impugnature: ON/OFF e

velocità +/-.

Cardiofrequenzimetro con sensori palmari

STOP DI SICUREZZA: Magnetico.

Cavo di collegamento al KIT VR 2.0 per

l'utilizzo della pedana con il sistema di allenamento interattivo.

Per maggiori informazioni, visita il sito

www.performancefitness.it

DIMENSIONI max aperta: 135 x 165 x 70 cm

DIMENSIONI tappeto corsa: 120 x 40 cm

PESO: Kg 56

PESO MASSIMO ATLETA: Kg 120



ASSEMBLAGGIO FACILITATO: la pedana è pronta all'uso in pochi semplici passaggi.

Questo manuale ha lo scopo di aiutarvi a montare, regolare ed utilizzare l'attrezzo. **Si prega di leggerlo attentamente.**

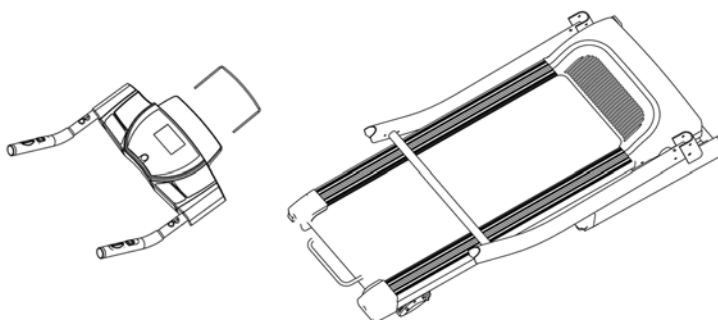
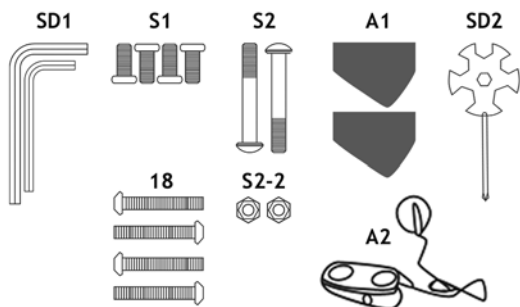
Vi consigliamo di non gettare la scatola e il manuale; vi potrebbero servire in futuro.

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

- 1 Controllare regolarmente che non siano presenti segni di usura sul vostro equipaggiamento. Sostituire immediatamente le parti difettose, interrompere l'utilizzo dell'attrezzo fino a quando completamente riparato.
- 2 Tenere mani e piedi lontani dagli ingranaggi e da tutte le parti in movimento.
- 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 un medico.
- 6 **ATTENZIONE:** controllare periodicamente che tutte le parti in movimento, 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 finché 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 sporizia che potrebbero bloccare e corrodere boccole e cuscinetti sigillati.
- 8 Per la normale pulizia si può utilizzare acqua e sapone. Una pulizia regolare migliorerà la durata e l'aspetto dell'attrezzo.
- 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 sempre che le saldature non presentino rotture o punti con cricche evidenti.
- 11 La mancata manutenzione ordinaria può causare danni all'attrezzo.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO E DI UTILIZZO

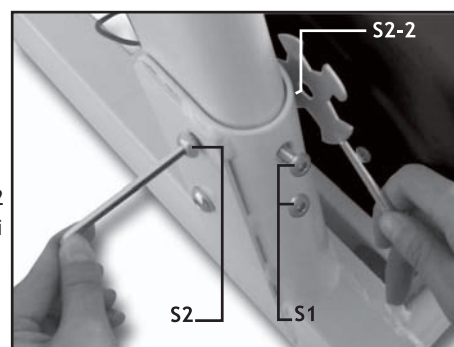
COMPONENTI



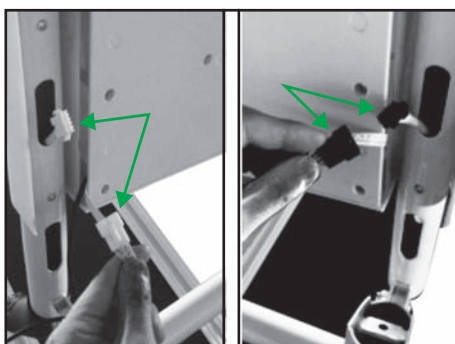
1) Estrarre la pedana dall'imballo. La pedana è parzialmente pre-montata: sono sufficienti poche operazioni per renderla operativa. Sollevare i 2 montanti come indicato in figura.



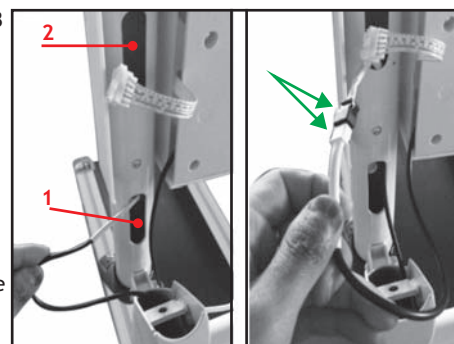
2) Avvitare i 2 montanti al telaio principale utilizzando per ogni parte un bullone lungo S2-2, un dado S2-2 e due bulloni corti S1.



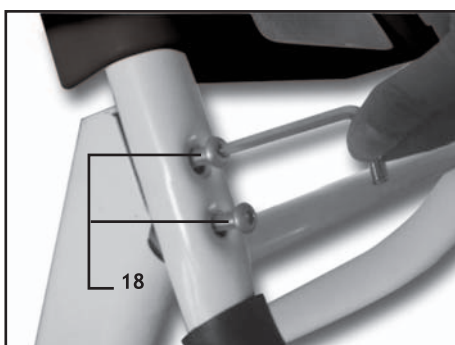
3) Collegare i cavi a 5 fili in entrambi i lati della consolle.



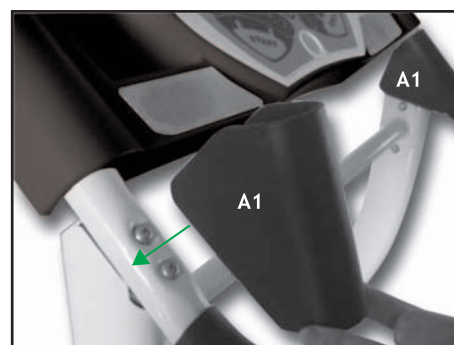
Infilare il cavo a 3 fili (proveniente dal montante) nel foro 1 e farlo uscire dal foro 2 (della consolle). Collegare il cavo proveniente dal montante con quello proveniente dalla consolle.



4) Posizionare la consolle sui montanti, e fissarla utilizzando due bulloni 18 per parte.



5) Coprire le giunture con i carter di plastica A1.



6) Fissare il supporto per riviste / tablet alla consolle.



ATTENZIONE:

La pedana è dotata di un supporto per appoggiare riviste o tablet; raccomandiamo la massima attenzione nell'utilizzo del supporto con tablet o altri dispositivi elettronici, perché le vibrazioni e i movimenti dell'utente potrebbero causare la caduta accidentale dell'oggetto.

Un supporto specifico per i tablet o gli smartphone, come quelli da usare nelle automobili, assicura una migliore protezione dell'apparecchio.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO E DI UTILIZZO

7) Posizionate il magnete di emergenza nella propria sede sulla consolle



AL TERMINE DEL MONTAGGIO, VERIFICATE NUOVAMENTE CHE TUTTI I COMPONENTI ASSEMBLATI SIANO BEN BLOCCATI.

A QUESTO PUNTO LA PEDANA E' OPERATIVA

Per accendere la pedana inserire la spina nella presa elettrica e posizionare l'interruttore principale su **—**



Aprire, chiudere e spostare la pedana

La pedana è pieghevole per ottimizzare lo spazio, quando non viene utilizzata.
La chiusura e l'apertura sono servoassistite da un pistone a gas.

CHIUDERE E APRIRE LA PEDANA

ATTENZIONE

Prima di qualsiasi operazione spegnere la pedana posizionando l'interruttore principale su **●**, e staccare la spina dalla presa elettrica.



Chiudere la pedana

Afferrare l'estremità del tappeto corsa e sollevarlo fino a che il cilindro non si blocca nella posizione di chiusura.

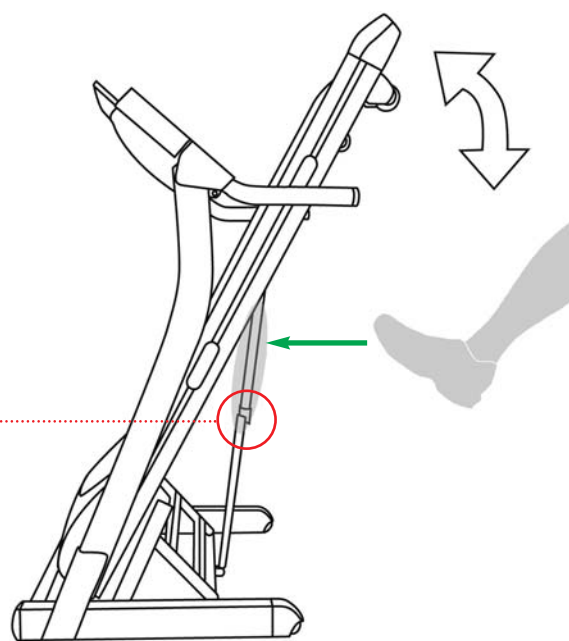
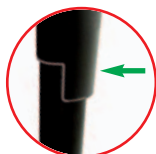
ATTENZIONE

Verificare che il bloccaggio sia posizionato in modo corretto e sicuro.



Aprire la pedana

Tenendo con una mano l'estremità del tappeto corsa, usare il piede per sbloccare il cilindro: il tappeto corsa scenderà fino all'apertura del tappeto.

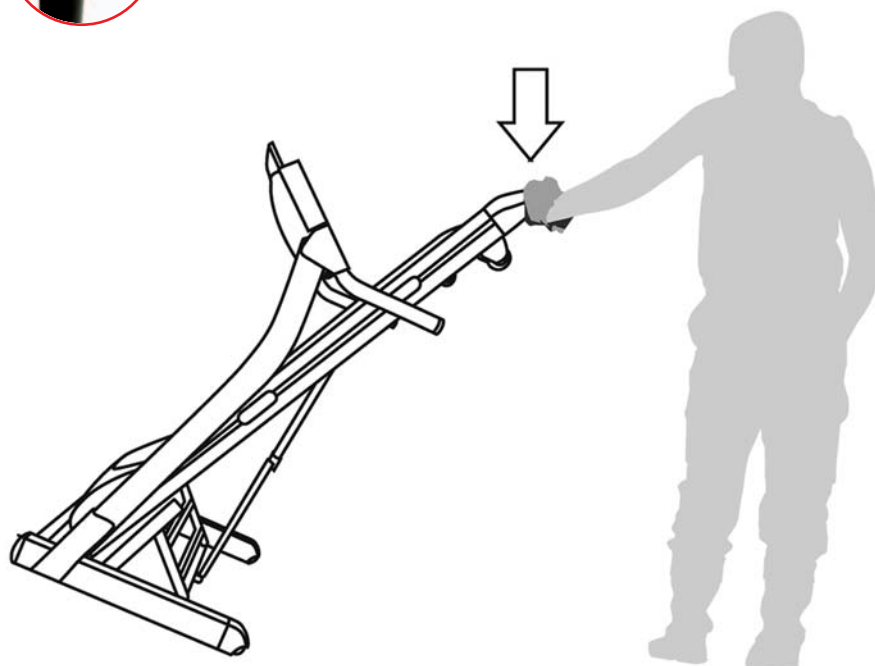


SPOSTARE LA PEDANA

Nel caso il vostro pavimento fosse delicato, raccomandiamo l'uso di un tappeto protettivo (non in tessuto o peloso).

1 - Spegner la pedana footing, mettendo l'interruttore principale su **●** (OFF), e staccare la spina dalla presa elettrica.

2 - Inclinare leggermente l'attrezzo (non più di 30 gradi) in modo da farlo appoggiare sulle ruote.



ISTRUZIONI D'USO

Lubrificazione e regolazione del tappeto

LUBRIFICAZIONE DEL TAPPETO

Alzare un lato del tappeto e toccare la superficie della tavola.
Se la superficie è **scivolosa** al tatto **non** è necessario **lubrificare**.
Se la superficie è **secca** al tatto **applicare** un **lubrificante**.
Raccomandiamo un lubrificante secco, uno spray a base di silicone o al Teflon, non utilizzare lubrificanti a base oleosa.

COME APPLICARE IL LUBRIFICANTE

- A - Alzare un lato del tappeto.
- B - Lubrificare sotto il tappeto al centro della tavola.
- C - Camminare sulla pedana a una velocità lenta per 3-5 minuti per distribuire bene il lubrificante.

NOTA: NON LUBRIFICARE TROPPO LA TAVOLA. Il lubrificante in eccesso che esce deve essere rimosso.

IMPORTANTE

- D - Dopo le prime 25 ore d'uso (2-3 mesi) verificare lo stato di lubrificazione.
- E - La lubrificazione deve essere controllata ogni 50 ore d'uso (5-8 mesi).
- F - Per evitare di sporcare il pavimento, durante i primi giri dopo la lubrificazione consigliamo di proteggere il pavimento.



REGOLAZIONE DEL TAPPETO

Potreste dover regolare il tappeto corsa durante le prime settimane d'uso. Tutti i tappeti sono regolati in fabbrica, può però capitare, col normale uso, che si allunghi o che si decentri. L'allungamento è una cosa normale. Sia la tensione che il centraggio del tappeto corsa possono essere regolati semplicemente avvitando o svitando i **2 bulloni regolatori**, posti all'estremità della pedana footing, servendovi di una chiave esagonale da 6 mm.

REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL TAPPETO

Se il tappeto sembra che scivoli o che slitti quando si appoggia il piede durante la corsa, la tensione sul tappeto deve essere aumentata.

PER AUMENTARE LA TENSIONE DEL TAPPETO:

- A - Mettere la chiave a L esagonale da 6 mm nel bullone sinistro che serve a regolare la tensione. Girarla in senso **ORARIO** per 1/4 di giro per aumentare la tensione del tappeto.
- B - Ripetere la FASE A per il bullone che serve a regolare la tensione a destra. Assicuratevi di girare entrambi i bulloni per lo stesso numero di giri così che il tappeto resti centrato nel telaio della pedana.
- C - Ripetere la FASE A e la FASE B finché lo slittamento non sarà stato eliminato.
- D - **Attenzione: non tirare troppo il tappeto perchè potreste creare una pressione eccessiva e danneggiare il tappeto e i cuscinetti a sfera dei rulli, nonché provocare molto rumore.**

PER DIMINUIRE LA TENSIONE DEL TAPPETO: Girare entrambe i bulloni in senso **ANTI-ORARIO**, per lo stesso numero di giri.

CENTRAGGIO DEL TAPPETO

Quando si corre, è normale spingere più con un piede che con l'altro. Questa differenza, dopo un certo numero di chilometri può portare al decentramento del tappeto rispetto al telaio. Il decentramento può essere causato anche da leggeri dislivelli del pavimento.

E' possibile che col tempo il tappeto si sistemi da solo ma se questo non accade bisogna intervenire manualmente:

- A - Avviare la pedana senza salirci. Premere il pulsante della velocità fino a raggiungere 6 km/h.
- B - Osservare il tappeto se tende a sinistra o a destra.

Se il tappeto tende a sinistra del telaio

Girare il bullone di regolazione **sinistro** in senso **ORARIO** per 1/4 di giro e il bullone **destro** in senso **ANTI-ORARIO** per 1/4 di giro.

Se il tappeto tende a destra del telaio

Girare il bullone di regolazione **destro** in senso **ORARIO** per 1/4 di giro e il bullone **sinistro** in senso **ANTI-ORARIO** per 1/4 di giro.

Se il tappeto non è ancora centrato, ripetere i passi sopra finché il tappeto corsa è centrato.

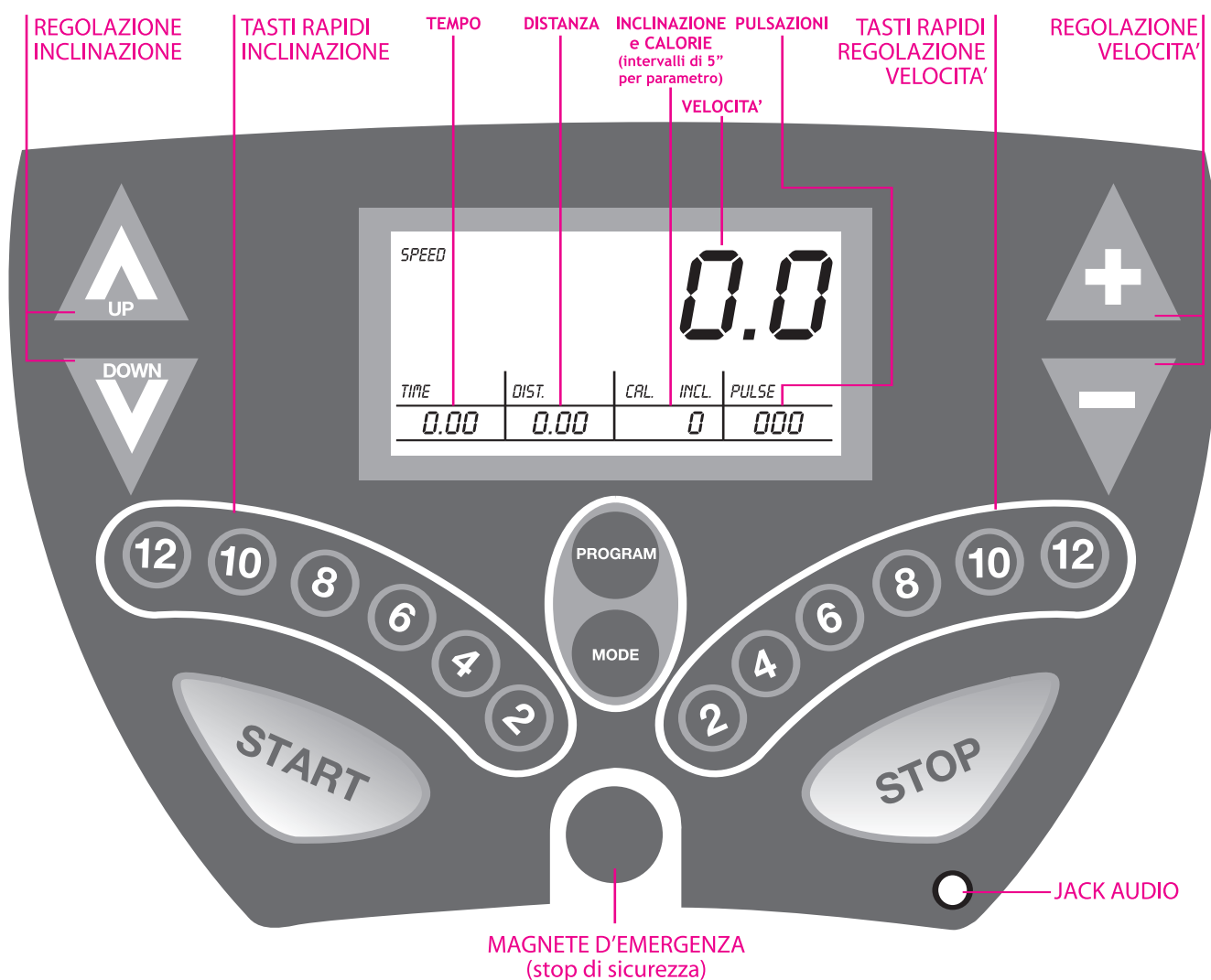
- C - Dopo che il tappeto è centrato aumentare la velocità fino a 12 km/h e verificare che scorra senza problemi.

Ripetere i passi sopra se necessario. Se la procedura sopra non porta risultati, è possibile che si debba aumentare la tensione del tappeto corsa.



ISTRUZIONI D'USO

USO DEL COMPUTER



PULSANTI

START: quando la pedana è in stand-by, permette di avviare il tappeto corsa.

STOP: quando la pedana è in stand-by, permette di fermare il tappeto corsa.

Incline UP / DOWN: aumentano o diminuiscono l'inclinazione della pedana (da 0 a 12%)

Speed +/-: aumentano o diminuiscono la velocità (da 1 a 12 km/h)

2-4-6-8-10-12: tasti per la selezione rapida dell'inclinazione

2-4-6-8-10-12: tasti per la selezione rapida della velocità

PROG: quando la pedana è in stand-by, permette di selezionare i programmi di allenamento pre-impostati P1-P12. Il dettaglio dei programmi pre-impostati è illustrato sul pannello sopra la consolle.

MODE: quando la pedana è in stand-by, permette di impostare i parametri di tempo, distanza e calorie

JACK AUDIO

E' possibile collegare un jack audio alla presa presente sulla consolle per ascoltare la musica dagli altoparlanti integrati della pedana.

COMANDI SULLE IMPUGNATURE

Sulle impugnature, vicino ai sensori del cardiofrequenzimetro, sono presenti i pulsanti **START/STOP**, per avviare e fermare la pedana, e **SPEED +/-**, per incrementare o diminuire la velocità.

ISTRUZIONI D'USO

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO MANUALE (tempo, distanza, calorie)

Premendo **START**, è possibile avviare la pedana e regolare poi velocità e inclinazioni con i rispettivi comandi; i parametri dell'allenamento sono mostrati sul display della console come da immagine.

Per interrompere l'allenamento, è sufficiente premere il pulsante **STOP**.

Quando la pedana è in stand-by, premere il pulsante **MODE** per impostare, in sequenza, il tempo, la distanza o le calorie da consumare durante la sessione di allenamento. Il led sul computer indicherà il valore selezionato in quel momento.

Tempo: premere **+ / -** per impostare il tempo di allenamento fino ad una durata massima di 99 minuti.

Distanza: premere **+ / -** per impostare la distanza da percorrere fino ad una distanza massima di 99.50 km.


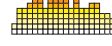
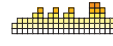

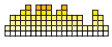

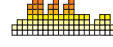
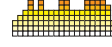


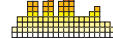
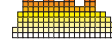
Calorie: premere **+ Fast / - Slow** per impostare le calorie da consumare fino ad un valore massimo di 995 calorie.

Le calorie sono basate su un calcolo induttivo e non sono da considerarsi un parametro medico; devono servire esclusivamente a comparare diversi allenamenti.

Premere il tasto **START** per avviare la pedana e dare inizio alla sessione.

Durante l'allenamento in modalità manuale è possibile regolare la velocità e l'inclinazione della pedana con i rispettivi comandi.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PRE-IMPOSTATI P1-P12

P1  Warm-Up	P4  Competition	P7  Time Goal	P10  Mountain Climb
P2  Random	P5  Weight Loss	P8  Distance Goal	P11  Sand Bench Sport
P3  5K Run	P6  Hill	P9  Calories Goal	P12  Cross Country Race

Con la pedana in stand by, premere il tasto **PROG** per selezionare uno dei 12 programmi pre-impostati P1-P12 scorrendoli con i pulsanti **+ / -**. Ogni programma ha una durata di default di 30 minuti. Premere il tasto **START** per avviare la pedana e dare inizio alla sessione. I programmi di allenamento pre-impostati sono divisi in diverse sezioni, ciascuna con una certa velocità; è sempre possibile variare questi parametri usando i rispettivi pulsanti, ma ad ogni cambio di sessione la pedana si riadatterà automaticamente a quanto previsto dal programma.

N.B.: nei programmi P1-P12 è prevista la variazione automatica della sola velocità, non dell'inclinazione.

L'inclinazione può essere selezionata separatamente con i relativi comandi.

CARDIOFREQUENZIMETRO

Al fine di trasmettere al computer le vostre pulsazioni cardiache, è necessario impugnare i due sensori posti sulle impugnature laterali, durante l'allenamento. Appoggiare le mani su entrambi i sensori e coprirli con il palmo delle mani, il computer inizierà a ricevere il segnale e dopo pochi istanti il display visualizzerà il numero di battiti cardiaci.

Non essendo uno strumento medico, i dati forniti vanno utilizzati solo statisticamente.

MAGNETE D'EMERGENZA (STOP DI SICUREZZA)



Il magnete deve essere posizionato nell'apposita sede sulla consolle, mentre la pinzetta deve essere applicata alla maglietta o ai calzoncini dell'atleta.

Il distacco del magnete dalla sua sede arresterà automaticamente la pedana.

La pedana funziona solo quando il magnete d'emergenza è nella sua sede sulla consolle.

Se la pedana non funziona, controllare la corretta applicazione del magnete.

INTERRUTTORE PRINCIPALE



ACCESO



SPENTO

L'interruttore principale è posizionato sulla parte frontale del vano motore.

ATTENZIONE

Dopo ogni utilizzo o prima di qualsiasi intervento sull'attrezzo (manutenzione, pulizia, rimessaggio, operazioni di apertura o chiusura, di montaggio o smontaggio) spegnere la pedana, posizionando l'interruttore principale su **OFF**, e staccare la spina dalla presa elettrica.

MASSA A TERRA

Al fine di evitare problemi operativi la pedana footing deve essere collegata con la massa a terra.

La massa a terra riduce la possibilità di shock elettrici nei casi in cui la pedana non dovesse funzionare correttamente.

Tutti gli apparecchi elettrici devono essere collegati ad una presa con massa a terra correttamente installata in conformità con la legge.

CONSIGLI D'ALLENAMENTO

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

Riscaldamento

Prima di ogni sessione, dovrete riscaldarvi per 5-10 minuti, facendo stretching o allenandovi a bassissima intensità.

Intensità e durata della sessione d'allenamento

Durante l'allenamento vero e proprio dovrebbe essere scelto un ritmo cardiaco compreso fra il 60% e 85% della pulsazione cardiaca massima. Quando si inizia l'allenamento, si dovrebbe mantenere il proprio ritmo cardiaco al 60% della pulsazioni massime personali, nelle prime due settimane. Con l'avanzare dell'allenamento, il ritmo cardiaco dovrebbe essere lentamente aumentato fino all'85% delle pulsazioni massime.

La durata della sessione di allenamento può essere calcolata con la seguente regola:

- Sessione giornaliera: circa 10 min.
- 2-3 volte a settimana: circa 30 min. per sessione di allenamento
- 1-2 volte a settimana: circa 60 min. per sessione di allenamento

Brucciare i grassi

Il corpo inizia a bruciare grassi al 60% del ritmo cardiaco massimo circa. Per bruciare i grassi, è consigliabile mantenere le pulsazioni tra il 60% e il 70% del ritmo cardiaco massimo. Il periodo ottimale di allenamento consiste in 3 sedute per settimana di 30 minuti ognuna.

Esempio:

Se hai un'età di 52 anni e vorresti iniziare ad allenarti.

Ritmo cardiaco massimo = $220 - 52$ (età) = 168 pulsazioni/min

Ritmo cardiaco basso = $168 \times 0.6 = 101$ pulsazioni/min

Ritmo cardiaco alto = $168 \times 0.7 = 117$ pulsazioni/min

Durante le prime settimane è consigliabile iniziare con un ritmo cardiaco di 101 pulsazioni/min., per incrementare poi a 117 pulsazioni/min.

Con il progredire dell'allenamento, l'intensità dovrebbe essere aumentata al 70% - 85% del massimo ritmo cardiaco. Questo può essere fatto aumentando la resistenza, con una maggiore frequenza o periodi di allenamento più lunghi.

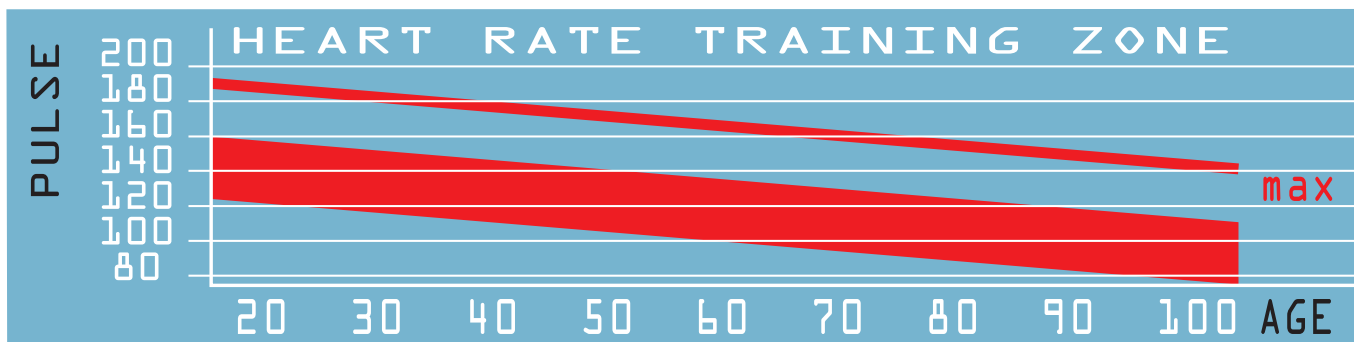
Defaticamento

Per avere un buon defaticamento dei muscoli e del metabolismo, l'intensità di allenamento dovrebbe essere drasticamente abbassata durante gli ultimi 5-10 minuti. Lo stretching può aiutarvi a prevenire dolori muscolari.

Progressi

Anche dopo un breve periodo di esercizio regolare potrete notare un incremento della resistenza, e continuando raggiungerete il ritmo cardiaco ottimale. I gradi di allenamento successivi saranno raggiunti con più facilità e vi sentirete molto più in forma durante la giornata. Per ottenere questi risultati dovete essere motivati ed esercitarvi regolarmente.

Scegliete sempre le stesse ore per le sessioni di allenamento e non iniziate subito con allenamenti troppo impegnativi.



PER RENDERE PIU' COINVOLGENTI I VOSTRI ALLENAMENTI

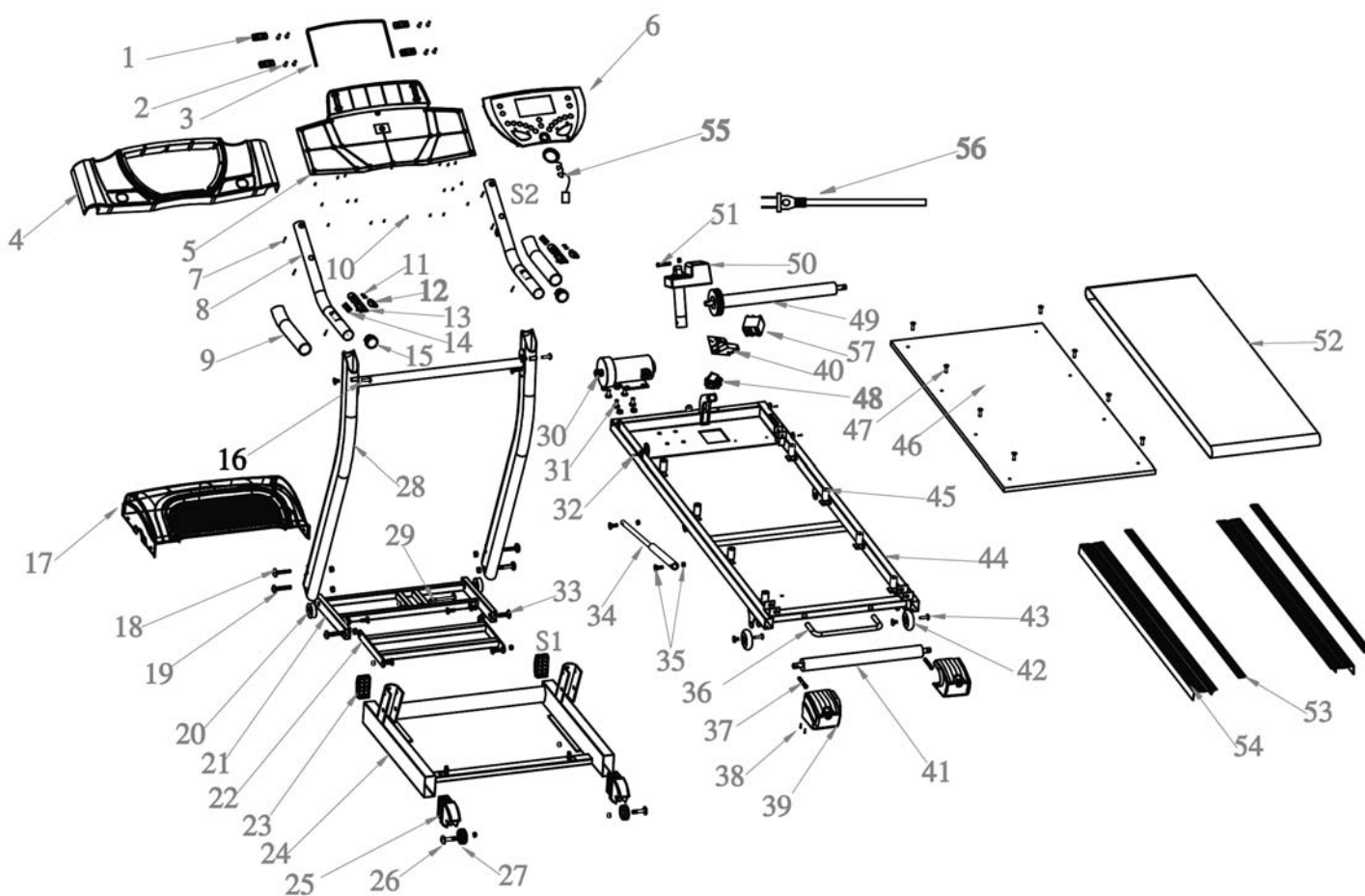
La pedana è dotata di un supporto per appoggiare riviste o tablet.

Raccomandiamo la massima attenzione nell'utilizzo del supporto con tablet o altri dispositivi elettronici, perché le vibrazioni e i movimenti dell'utente potrebbero causare la caduta accidentale dell'oggetto.

Un supporto specifico per i tablet o gli smartphone, come quelli da usare nelle automobili, assicura una migliore protezione dell'apparecchio.



EXPLODED VIEW AND PART LIST



N°	Description	Q.ty	N°	Description	Q.ty	N°	Description	Q.ty
1	SCREW TAPE	4	21	INCLINE FRAME 1	1	41	ROLLER TUBE (REAR)	1
2	BT4.0 SCREW	8	22	INCLINE FRAME 2	1	42	TRANSPORTATION WHEEL (REAR)	2
3	CAP FOR CONSOLE	1	23	END CAP FOR MAIN FRAME (FRONT)	2	43	M6 SCREW + BUSHING	2
4	HOUSING FOR CONSOLE	1	24	MAIN FRAME	1	44	RUNNING FRAME	1
5	REAR CAP OF CONSOLE	1	25	REAR CAP OF MAIN FRAME	2	45	CUSHION TUBE	8
6	CONSOLE PLATE	1	26	M8 BOLT + NUT	2	46	RUNNING PLATE	1
7	ST4 SCREW	4	27	TRANSPORTATION WHEEL (FRONT)	2	47	INNER HEXAGON SCREW	8
8	UPPER HANDLEBAR	2	28	HANDLEBAR POST	1	48	SWITCH BUTTON	1
9	FOAM GRIP	2	29	M10 BOLT + NUT	1	49	ROLLER TUBE (FRONT)	1
10	BT4 SCREW	20	30	MOTOR	1	50	MOTOR FOR POWER INCLINE	1
11	ADJUSTED BUTTON	4	31	M10 BOLT + NUT	4	51	M8 BOLT + NUT	1
12	HAND-PULSE SENSOR	2	32	ST4.2 SELF-TAPPING SCREW	5	52	RUNNING BELT	1
13	CAP FOR HANDLEBAR	2	33	M8 BOLT + NUT	2	53	SIDE FRAME TUBE	2
14	HAND-PULSE CABLE	2	34	AIR-HYDRAULIC	1	54	SIDE FRAME TUBE	2
15	END CAP	2	35	M8 BOLT + NUT	4	55	SAFETY KEY	1
16	M6 SCREW + BUSHING	2	36	CAP FOR REAR FRAME	1	56	CABLE	1
17	MOTOR HOUSING (UPPER)	1	37	M8 BOLT	3	57	ADAPTOR	1
18	M8 BOLT + NUT	2	38	ST4.2 SELF-TAPPING SCREW	2	S1	M8 SCREW	4
19	M10 BOLT + NUT	2	39	FRAME END CAP	2	S2	M8 SCREW LONG	2
20	ROLLOR OF INCLINE	2	40	IC BOARD	1	S2-2	M8 SCREW NUTS	2

VR 2.0 *Un'esperienza immersiva e totalizzante, dove il protagonista sei tu.*



Dopo Virtual Roads - premiata da Macitynet.it come migliore App italiana per iPad 2013/2014 nella categoria Salute e Benessere – **PERFORMANCE** ritorna con una novità assoluta nell'home fitness: preparati a cambiare totalmente la percezione del tuo allenamento.

Un'esperienza immersiva e totalizzante, dove il protagonista sei tu.

Immagina di passeggiare o correre su prati di montagna, con il mormorio dell'acqua di un ruscello, oppure con i piedi affondati nella sabbia di un'isola da sogno con il richiamo dei gabbiani... e ogni volta sarai tu a decidere dove andare, per scoprire un nuovo mondo ad ogni allenamento.

Basta salire sul tuo tapis roulant **PERFORMANCE**, impugnare il telecomando e lasciarti guidare dal tuo istinto: andare a destra, a sinistra, attraversare il fiume o scalare i pendii, goderti la salita o la discesa! Nessun percorso pre-definito, nessuna costrizione: sarai tu a darti degli obiettivi.

Come?

Acquista una pedana **PERFORMANCE** compatibile con il kit **VR 2.0** e segui le istruzioni.

Il kit si compone di: 1 telecomando, 1 controller.

Collega il controller alla pedana tramite l'apposito cavo, accendi il tuo device, afferra il telecomando e sei pronto a viaggiare.

Per maggiori approfondimenti ed informazioni visita il sito:

<http://www.performancefitness.it>

la ricerca del risultato e l'orgoglio di averlo ottenuto



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

NEW DAYTONA Art. P 1141 - EAN CODE 8008646299965 - MADE IN P.R.C. - Importato da: ROVERA - Via Tripoli, 45 - 20851 LISSONE (MB) -

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:
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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 20851 LISSONE (MB)
-------------------	--

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](http://www.rovera.com) e [WWW.PERFORMANCEFITNESS.IT](http://www.performancefitness.it)