

991308
TOUR

et. ROVERA®

ciclocamera magnetica



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 regolarla in nessun caso oltre l'ultimo foro praticato 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 5-10 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.



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

Ciclocamera magnetica con movimento fluido e preciso.

Struttura in acciaio tubolare, verniciata con polveri epossidiche ad alta resistenza.

Regolazione di sforzo su 8 livelli di resistenza.

Manubrio ergonomico.

Pedali con laccioli fermapièdi.

Sella imbottita regolabile in altezza.

Computer multifunzione: tempo, velocità, distanza, calorie, pulsazioni, scansione.

Cardiofrequenzimetro con sensori palmari.

DIMENSIONI cm: H 120 x B 79 x P 53

PESO kg: 15,6

PESO MASSIMO ATLETA Kg: 100

COMPATIBILE con **VIRTUAL ROADS**, la nuova applicazione di ROVERA per i sistemi IOS e ANDROID, per allenarsi su tutte le strade del mondo. www.rovera.com/virtualroads.html



Virtual Roads

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.



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

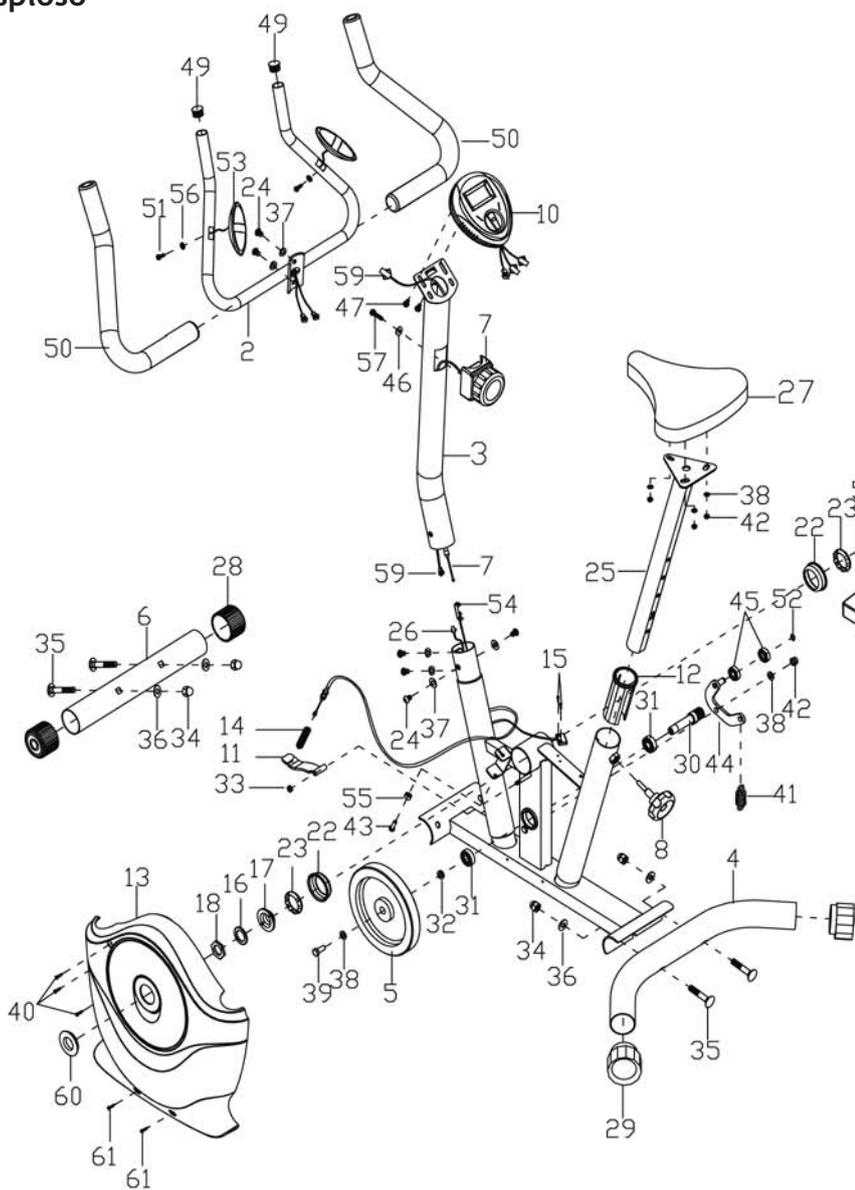
- 1) Controllate regolarmente che non siano presenti segni di usura sul vostro equipaggiamento.
Sostituite immediatamente le parti difettose, interrompete l'utilizzo dell'attrezzo fino a quando completamente riparato.
- 2) In caso di mancanza del carter, tenere mani e piedi lontani dalla cinghia di trazione 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.**
- 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.

ELENCO DELLE PARTI - ESPLOSO - BULLONERIA - UTENSILI

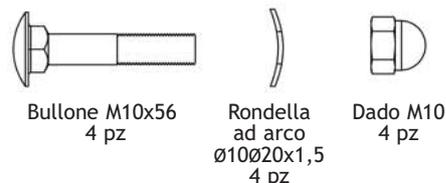
Spare part list

N° DESCRIPTION	Q.TY	N° DESCRIPTION	Q.TY	N° DESCRIPTION	Q.TY
1 Main frame	1	22 Bearing shell Ø55.6x16	2	43 Outer hexagon bolt M6x20	1
2 Handle bar	1	23 Ball bearing Ø44.5	2	44 Pressure plate	1
3 Meter post	1	24 Inner pan head hexagon bolt M8x15	6	45 Bearig 6000Z	2
4 Rear stabilizer Ø50x1.5x480	1	25 Seat post	1	46 Big arc washer Ø5	1
5 Fly wheel Ø180x25/2.5Kg	1	26 Sensor	1	47 Cross pan head screw M5x10	2
6 Front stabilizer Ø50x1.5x380	1	27 Saddle DD-98-2	1	48 Flat washer II Ø40x2.8	1
7 Tension control	1	28 Striated end cap Ø50	2	49 Handle bar end cap Ø22x1.5	2
8 Seat knob M12	1	29 Dodecagonal end cap Ø50	2	50 Form grip Ø21xØ27x500	2
9 Belt 270/J4	1	30 Central spindle Ø17x90	1	51 Cross pan head self-tapping screw ST4.2x20	2
10 Computer	1	31 Bearing 6203Z	2	52 Washer on shaft Ø10	1
11 Magnet holder	1	32 Corrugated washer Ø17	1	53 Handle pulse Ø25	2
12 Bushing Ø50	1	33 Outer hexagon locking nut M6	1	54 Lower tension wire	1
13 Chaincover	2	34 Domed nut M10	4	55 Outer hexagon nut M6	1
14 Spring I Ø10x50xØ1.0	1	35 Bolt M10x57	4	56 Flat washer Ø5	2
15 Cross pan head self-tapping screw ST2.9x9.5	2	36 Arc washer Ø10	4	57 Cross pan head screw M5x45	1
16 Flat washer I Ø23xØ35x2.0	1	37 Arc washer Ø8	6	58 Puller sleeve II	1
17 Puller sleeve I	1	38 Flat washer Ø8	5	59 Middle wire	1
18 Nut	1	39 Outer hexagon bolt M8x20	1	60 Crank cover PP	2
19 Belt plate assy Ø200	1	40 Cross pan head self-tapping screw ST4.2x25	6	61 Cross pan head self-tapping screw ST4.2x25	4
20 Left pedal (1/2)"	1	41 Spring II Ø20x45xØ2.8	1		
21 Right pedal (1/2)"	1	42 Outer hexagon locking nut M8	4		

Esploso



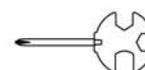
Bulloneria



Utensili



Chiave S6



Utensile multi-funzione e cacciavite S10 - S13, S14, S15



Utensile multi-funzione S10-S13-17-19

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

1) 2)

Prima di cominciare, assicurarsi di avere abbastanza spazio libero a disposizione; togliere tutti gli elementi dalla scatola e verificare che tutte le parti siano presenti.

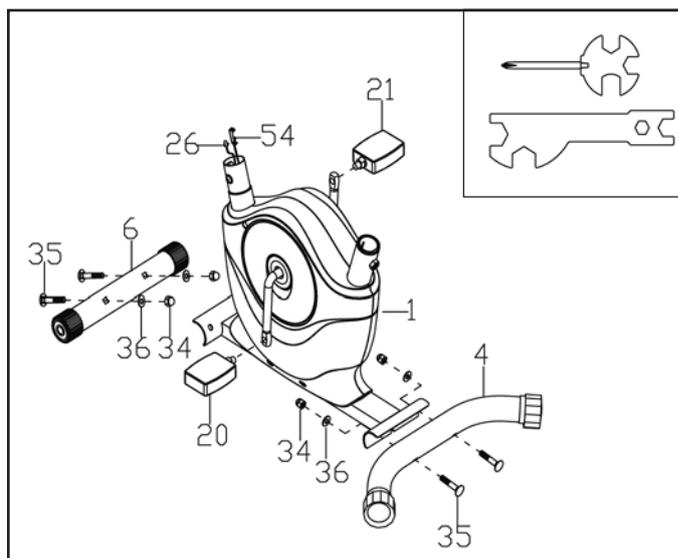
Attenzione: alcuni elementi potrebbero essere pre-montati.

1): Fissare gli stabilizzatori anteriore e posteriore (6; 4) al telaio principale (1), utilizzando per ciascuno due bulloni M10x56 (35), due rondelle ad arco Ø20x1 Ø10.5 (36) e due dadi M10 (34).

2): Scegliere il pedale SX (20, contrassegnato "L"), avvitare il pedale in senso antiorario sulla pedivella 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 DX (21, contrassegnato "R") dovrà essere avvitato in senso orario sulla pedivella posta sul lato destro della ciclocamera.



3) 4) 5) 6)

3): Connettere il cavo di regolazione della tensione che fuoriesce dall'estremità inferiore del piantone del manubrio (7) con il cavo di regolazione della tensione che fuoriesce dal telaio principale (54).

Inserire l'estremità del cavo di regolazione della tensione nel gancio sul cavo del regolatore della tensione inferiore.

Tirare il cavo del regolatore della tensione verso l'alto, così che si incastrino nell'alloggiamento sul cavo di regolazione della tensione inferiore.

Il bloccetto è realizzato in modo da poter regolare la lunghezza del cavo che controlla lo sforzo.

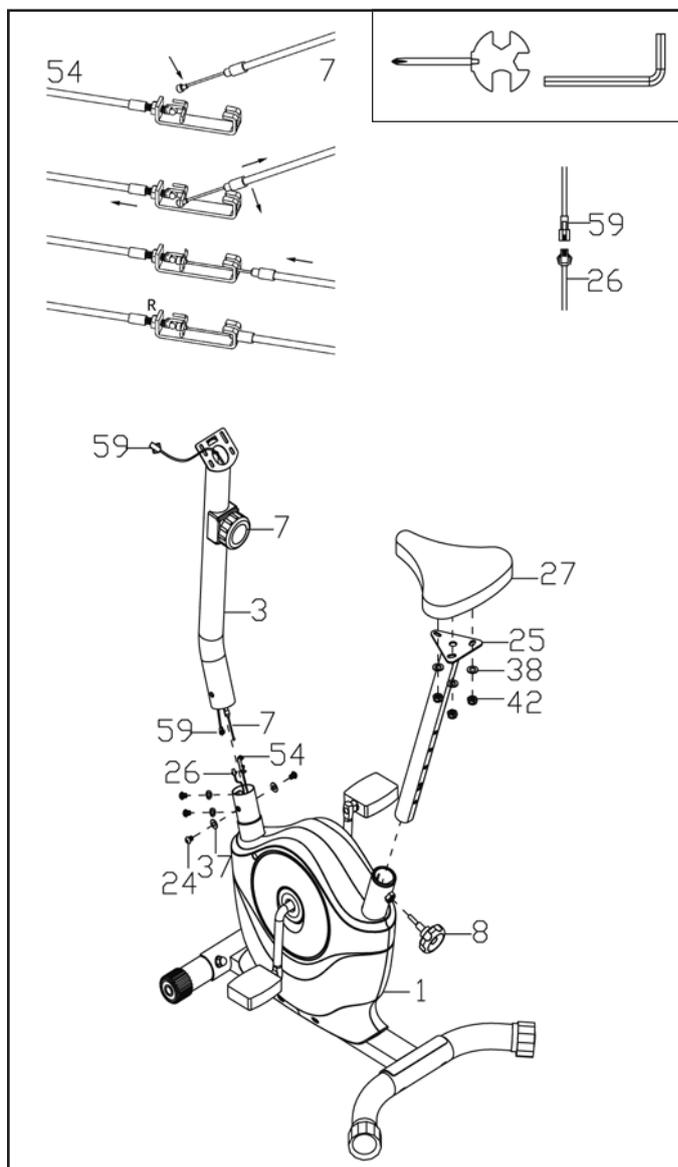
Nel caso lo sforzo di pedalata sia eccessivo, si potrà allungare leggermente il cavo regolando il bulloncino (R).

4): Connettere il cavo del computer che fuoriesce dall'estremità inferiore del piantone del manubrio (59) con il cavo del computer che fuoriesce dal telaio principale (26).

5): Infilare il piantone del manubrio (3) nella sua sede sul telaio principale (1), e fissarlo utilizzando quattro bulloni M8x15 (24) e 4 rondelle Ø8 (37).

6): Prendere la sella (27) e fissarla al suo supporto (25) utilizzando i tre set di rondelle piatte Ø8 (38) e dadi M8 (42) che si trovano sotto la sella stessa.

Infilare il supporto della sella (25) nella sua sede sul telaio principale, scegliere l'altezza desiderata e dopo aver allineato i fori fissarlo in posizione utilizzando il pomolo di bloccaggio (8).



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

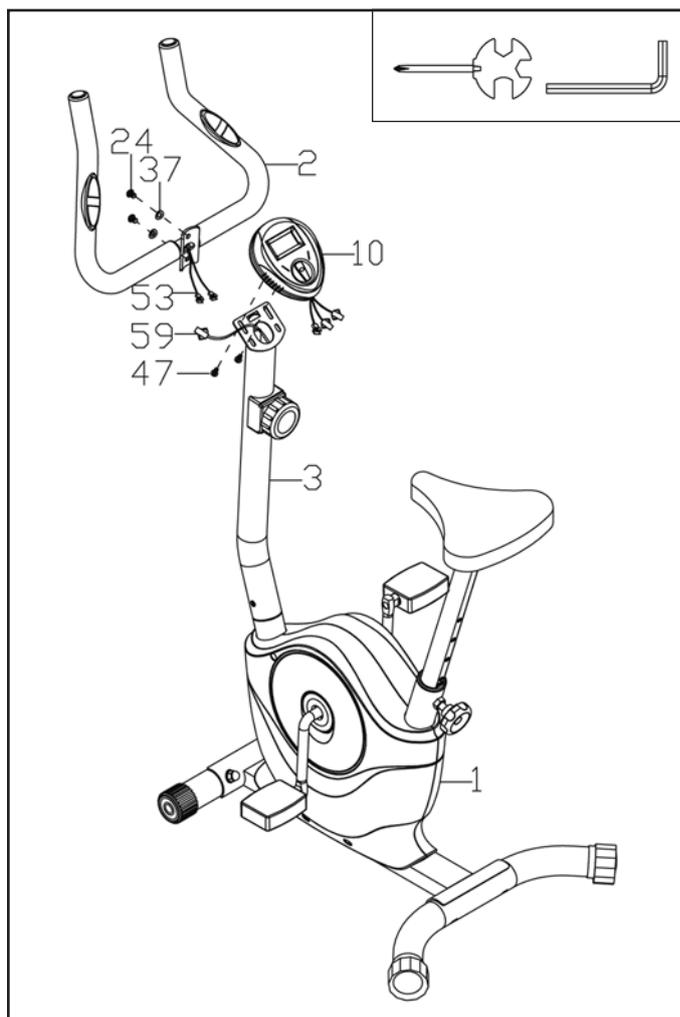
7) 8)

7): Far passare i due cavi per il cardiofrequenzimetro uscenti dal manubrio (53) attraverso il piantone del manubrio (3), in modo da poterli poi collegare al computer.

Fissare il manubrio (2) al piantone del manubrio (3) utilizzando i bulloni a testa esagonale M8x15 (24) e le rondelle ad arco Ø8 (37).

8): Collegare i due cavi per il cardiofrequenzimetro (53) e il cavo del computer fuoriuscente dall'estremità superiore del piantone del manubrio (59) al computer (10). Far rientrare l'eventuale cavo in eccesso e fissare il computer al suo supporto con le viti.

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



CONSIGLI D'USO

Regolazione della tensione

Per incrementare la tensione e quindi l'intensità dell'esercizio, è possibile settare il regolatore su 8 diversi livelli pre-impostati.

A livello 1 la resistenza è minima ed è quindi adatta ad un esercizio più leggero; ad 8 la resistenza è massima per un allenamento più intenso.



Regolazione dell'altezza della sella

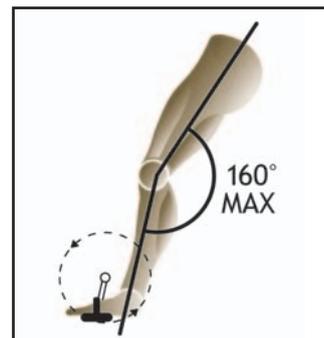
Allentare il pomolo e regolare l'altezza della sella sulla base della propria necessità.

Riavvitare saldamente il pomolo prima di iniziare l'allenamento. Consigliamo di appoggiare bene i piedi ai pedali 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 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.



USO DEL COMPUTER

Il computer si accende quando si preme il pulsante oppure quando riceve un input dal sensore di velocità.

Il computer si spegne automaticamente quando il sensore della velocità non riceve segnali oppure il pulsante non è premuto per circa 4-5 minuti.

Per riaccenderlo, è sufficiente premere il pulsante o iniziare a pedalare.

Premere il pulsante per visualizzare le seguenti funzioni:

VELOCITA' (SPEED)

0.0 ~ 99.9 KM/H

DISTANZA (DISTANCE)

0.000 ~ 999.9 KM

TEMPO (TIME)

00:00 ~ 99:59 MIN.

CALORIE (CALORIES)

0.000 ~ 9999 KCAL.

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

ODOMETER (ODO - DISTANZA TOTALE)**SCANSIONE (SCAN)**

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

PULSAZIONI (PULSE)

40-206 BPM battiti per minuto.

Selezionare la funzione PULSE premendo il pulsante.

Appoggiare le mani su entrambi i sensori, posti sul manubrio della ciclocamera, 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.

Se tenuto premuto per 3 secondi, il pulsante azzerà tutti i parametri.

**Batteria**

- Il computer funziona con n°2 batterie tipo AAA (incluse).
- Le batterie devono essere correttamente posizionate. Assicurarsi che la molla sia bene a contatto con la batteria.
- La vita delle batterie 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, o 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 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 Google play e provala con gli attrezzi ROVERA.



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

La ciclocamera è garantita 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

TOUR Art. 991308 - EAN CODE 8008646001070 - MADE IN CHINA - 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:
<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 e www.performancefitness.it