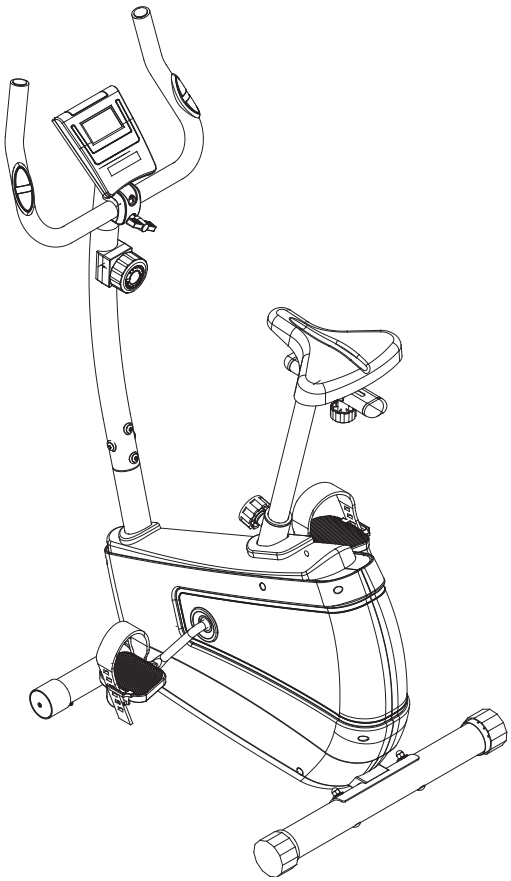


MODELLO :

B901

Tempo FITNESS

UPRIGHT BIKE MANUALE UTENTI

INTRODUZIONE

Congratulazioni per la scelta della vostra Tempo Fitness Upright Bike!
Se il vostro obiettivo è vincere una gara o semplicemente condurre uno stile di vita sano, questo attrezzo con le sue caratteristiche innovative ed ergonomiche può aiutarvi tantissimo. Ci siamo impegnati a fonodo nella progettazione di questo attrezzo fitness. Si tratta dell'attrezzatura che offre maggior confort e qualità nel suo genere. Una Tempo Fitness Upright Bike!

INDICE

Introduczione	*3*
Precauzioni Importanti	*4*
prima di iniziare	*5*
Operazioni Bike	*6*
Istruzioni Assemblaggio	*8*
Linee Guida	*14*
Risoluzione problemi & Manutenzione	*20*

PRECAUZIONI IMPORTANTI

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

Quando si utilizza un prodotto elettrico bisogna sempre seguire alcune precauzioni di base, incluse le seguenti.

Leggere le istruzioni prima di usare questo prodotto. È responsabilità del proprietario che ogni utente sia adeguatamente informato delle istruzioni e delle precauzioni.

Per ridurre il rischio di incendi, shock elettrici e danni alle persone:

- *Se avvertite dolore al petto, nausea, vertigini o difficoltà di respirazione, interrompete immediatamente l'allenamento e consultate il vostro medico prima di riprendere a fare esercizi.*
- *Mantenere un ritmo confortevole. Non oltrepassare gli 80 RPM.*
- *Si raccomanda di afferrare le maniglie durante l'esercizio, quando si sale e quando si scende dalla macchina, per mantenere l'equilibrio.*
- *Non indossare indumenti che possano impigliarsi con la bike.*
- *Non girare i pedali con le mani.*
- *Assicurarsi che i manubri siano ben fissati.*
- *Non far cadere e non inserire alcun oggetto nelle varie aperture.*
- *Per pulire inumidire la superficie con poco sapone e un panno bagnato. Non usare solventi. (cfr Manutenzione)*
- *La bike non può essere usato da chi pesa più di 110Kg. Non rispettare questa avvertenza interrompe la garanzia.*
- *Questa Upright bike è in linea con lo standard EN957-1/-5, classe HB; il sistema freni è modificabile.*
- *This La bike è per uso esclusivamente domestico. Non usare a scopi commerciali, in scuole o altre istituzioni. Non rispettare questa avvertenza interrompe la garanzia.*
- *Non usare la bike in garage, vicina ad una piscina, all'aperto, sotto portici e verande. Non rispettare questa avvertenza interrompe la garanzia.*
- *Usare questo prodotto in modo appropriato così come descritto in questo manuale.*

I bambini sotto i 12 anni e animali devono tenersi ad una distanza di almeno tre metri.
I bambini sotto i 12 anni non devono usare la bike. I bambini con più di 12 anni possono utilizzare la macchina sotto la stretta supervisione di in adulto.

E' essenziale che il vostro attrezzo venga utilizzato solo all'interno, in stanze dal clima controllato. Se l'attrezzo è stato esposto a temperature troppo basse o troppo alte si raccomanda di riscaldarlo a temperatura ambiente prima dell'utilizzo. Non seguire questa procedura potrebbe causare danni elettrici.

PRIMA DI INIZIARE

CONGRATULAZIONI! *per la scelta della vostra bike. Avete compiuto un passo molto importante per sviluppare un programma fitness. La vostra bike è uno strumento molto efficace per ottenere obiettivi relativi ad un'ottima forma fisica. Un uso regolare della bike può migliorare la qualità della vostra vita in molti modi.*

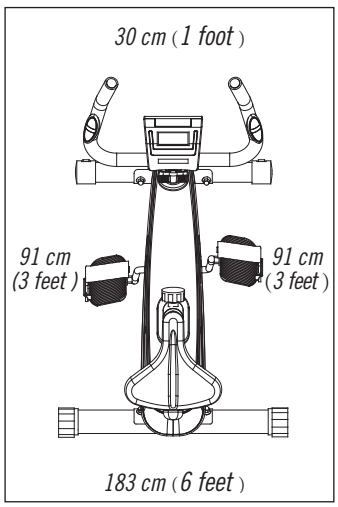
Riportiamo di seguito solo alcuni dei benefici che un'attività aerobica può portare:

- *Diminuzione del peso*
- *Un cuore più in forma*
- *Un migliore tono muscolare*
- *Un aumento del livello di energia giornaliera*

La chiave per ottenere questi benefici è sviluppare un'abitudine all'esercizio fisico. La vostra nuova bike vi aiuterà ad eliminare ogni ostacolo in questo senso. Neve e pioggia non potranno interferire con il vostro allenamento se possedete una bike. Questo manuale intende aiutarvi ad avviare con le sue informazioni base un programma di esercizi.

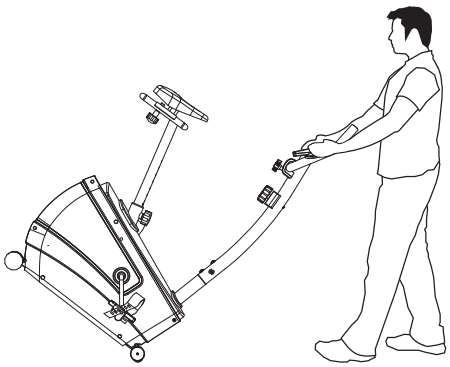
POSIZIONARE LA BIKE IN CASA

Posizionare la bike su una superficie livellata e stabile lasciando 183cm di spazio libero dietro, 30 cm davanti e 91cm da ciascun lato.Controllare l'immagine a destra. Non posizionare la bike in luoghi dove possano essere bloccate ventole o sfoghi d'aria.
Non usare la bike in garage, vicina all'acqua, all'aperto, sotto portici e verande.



OPERAZIONI BIKE

WARNING *Non utilizzare la bike se non sembra funzionare correttamente.*



SPOSTARE LA BIKE

La bike possiede un paio di rotelle per il trasporto inserite nel tubo stabilizzatore frontale. Per spostarla afferrare i manubri e abbassarli così come illustrato in figura.

WARNING *Le nostre bike sono solide e pesano fino a 25 Kg. Cercare aiuto se necessario.*

SISTEMARE LA SELLA

Per sistemare la sella ruotare il pomello e allentare la vite. Tirar su il pomello e far scorrere la sella e posizionarla in una posizione comoda per pedalare (le ginocchia devono essere ben tese quando le gambe sono completamente distese). Ruotare di nuovo il pomello e stringere la vite.
NOTA: si raccomanda di non sedere sulla sella durante questa operazione.

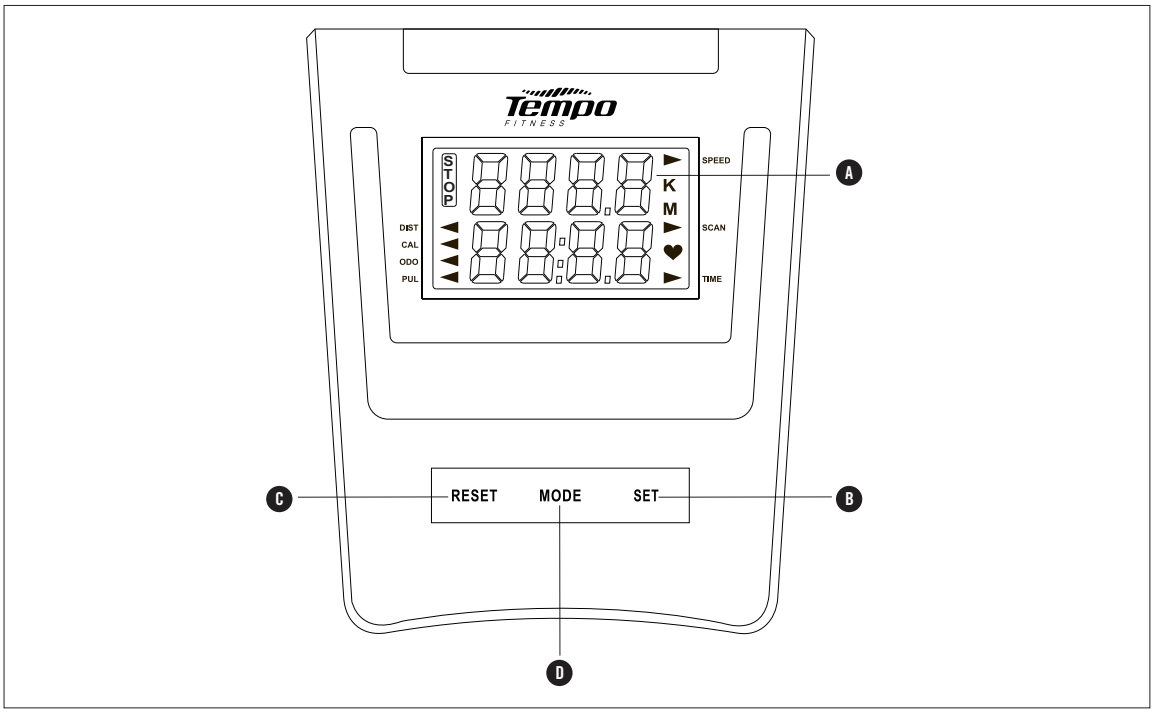
SISTEMARE I MANUBRI

Per sistemare i manubri ruotare il pomello e allentare la vite. Tirar su il pomello e far scorrere i manubri in una posizione comoda. Ruotare di nuovo il pomello in senso orario finchè non si blocca e stringere la vite.

LIVELLARE LA BIKE

La vostra bike deve essere livellata per un uso ottimale. Dopo aver posizionato la bike dove si intende utilizzarla, ruotare e sistemare i livellatori collocati alla fine dello stabilizzatore frontale.

B901 DISPLAY CONSOLE



OPERAZIONI CONSOLE

A) MONITOR DISPLAY: Mentre vi esercitate il monitor visualizzerà i seguenti dati, VELOCITA', TEMPO, DISTANZA, CALORIE, ODO(TOTALE DISTANZA), PULSAZIONI. Se viene selezionata la modalità SCAN, la VELOCITA' rimarrà sempre visibile, e ciascuna funzione verrà visualizzata per 6 secondi.

B) SET: In modalità STOP, premere SET per impostare i propri obiettivi.

I) TEMPO: 0 – 99 Minuti
II) DISTANZA: 0—99.9 KM
III) CALORIE 0—999 Calorie

C) RESET: In modalità STOP, premere RESET per resettare i propri valori target a ZERO.

D) MODE: In modalità STOP, usare il tasto MODE per selezionare i valori degli obiettivi TEMPO, DISTANZA e CALORIE.

Nota: La freccia indicherà il valore selezionato in modalità STOP, tenere premuto MODE per 3 secondi per resettare tutti i valori dell'allenamento.

Nota: Il valore ODO si resetta solo con la sostituzione delle batterie .

Durante l'allenamento premere il tasto MODE per selezionare la funzione console da visualizzare. Selezionare la funzione SCAN e tutti i dati verranno visuzlizzati a turno.

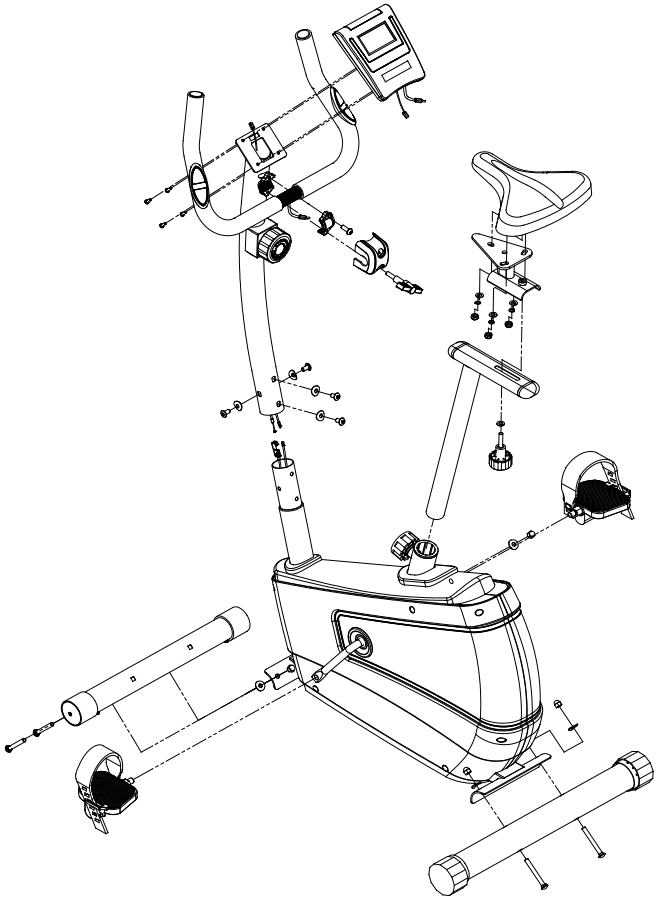
AVVIO VELOCE

A) Accendere la console premendo un tasto qualsiasi.
B) Premere il tasto MODE e il tasto SET per modificare gli obiettivi, poi start.
C) Il livello di resistenza può essere modificato durante l'allenamento usando la MANOPOLA RESISTENZA.
Nota: sono disponibili i livelli di resistenza dall'1 all'8.

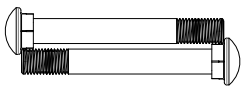
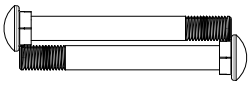
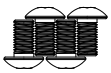
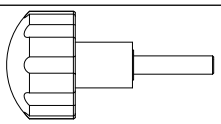
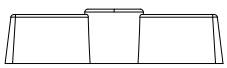
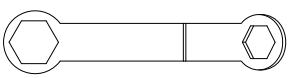
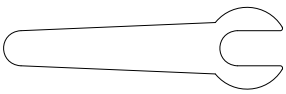
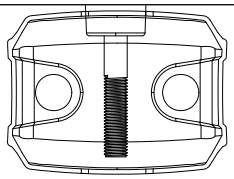
SALVA ENERGIA

Per ridurre il consumo di energia delle vostre batterie, la console entrerà in modalità sleep, se non in uso. Premere un tasto qualsiasi per riattivare la console.

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO



MAIN PARTS:

 Long Bolt (A) M8x65 2 pcs	wave Washer (B) Φ8.5xΦ22xT1.5 8 pcs	Nut (C) M8 4 pcs	 Long Bolt (D) M8x70 2 pcs
 Hex Screw (E) M8x15 4 pcs	Flat washer (F) Φ8.5xΦ16xT1.5 1 pc	 Seat adjusting knob 1 pc	 Handlebar adjusting knob 1 pc
 15mm 2 ends wrench 13/17	 15mm Wrench	L Hex Wrench with screwdriver M6	 Handlebar cover

PRE-ASSEMBLED PARTS:

Seat pad nut M8 3 pcs	Flat washer 8.5x16xT1.2 3 pcs	Spring washer M8 3 pcs	Screw M5x10 4 pcs

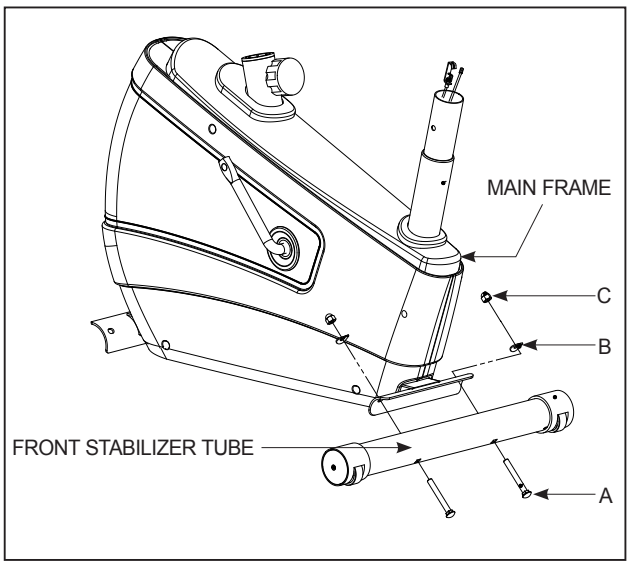
STEP 1

CONTENUTO STRUMENTI:

Long Bolt (A)
M8x65 2 pcs

wave Washer (B)
Φ8.5xΦ22xT1.5 2 pcs

Nut (C)
M8 2 pcs



A. Aprire gli strumenti per lo step 1.

*B. Fissare il **Tubo Stabilizzatore Frontale** al **Telaio Principale** usando 2 **Bulloni Lunghi (A)**, 2 **Rondelle ad onda (B)** e 2 **Dadi (C)**.*

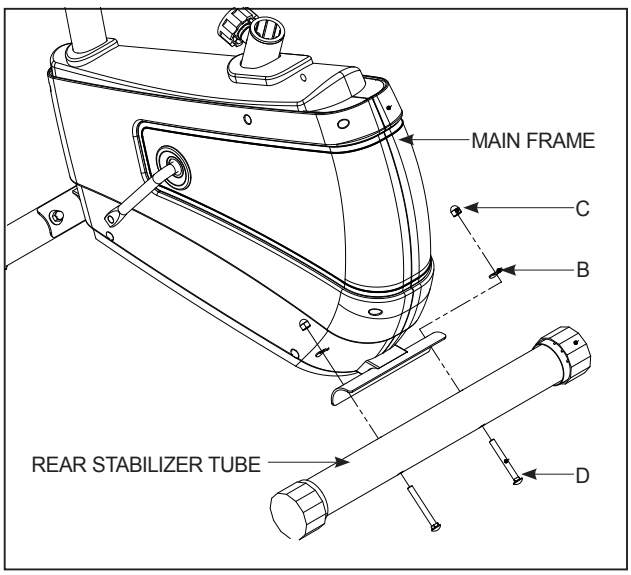
STEP 2

CONTENUTO STRUMENTI:

Long Bolt (D)
M8x70 2 pcs

wave Washer (B)
Φ8.5xΦ22xT1.5 2 pcs

Nut (C)
M8 2 pcs



A. Aprire gli strumenti per lo step 2.

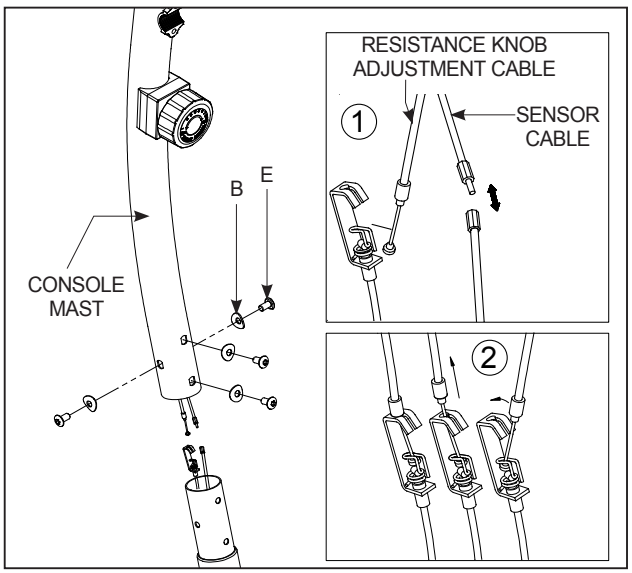
*B. Fissare il **Tubo Stabilizzatore Posteriore** al **Telaio Principale** usando 2 **Bulloni Lunghi (D)**, 2 **Rondelle ad arco (B)** e 2 **Dadi (C)**.*

STEP 3

CONTENUTO STRUMENTI:

Wave Washer (B)
Φ8.5xΦ22xT1.5 4 pcs

Hex Screw (E)
M8x15 4 pcs



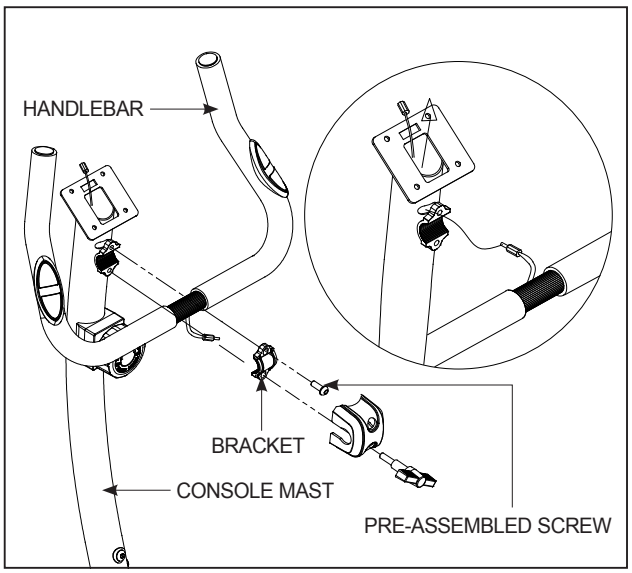
A. Aprire gli strumenti per lo step 3.

B. Connettere il Cavo del sensore superiore a quello inferiore.

C. Connettere poi il ***cavo per sistemare la manopola di resistenza*** *al* ***Carrello in basso****. Posizionare la parte finale del* ***Cavo Superiore*** *nel* ***Telaio in basso****, spingere in alto il filo e posizionarlo nella parte del* ***Carello****.*

D. Dopo aver connesso tutti i cavi, posizionare il ***Sostegno Console*** *e fissare usando 4* ***Viti Esagonali (E)*** *e 4* ***Rondelle ad arco (B)****.*

STEP 4

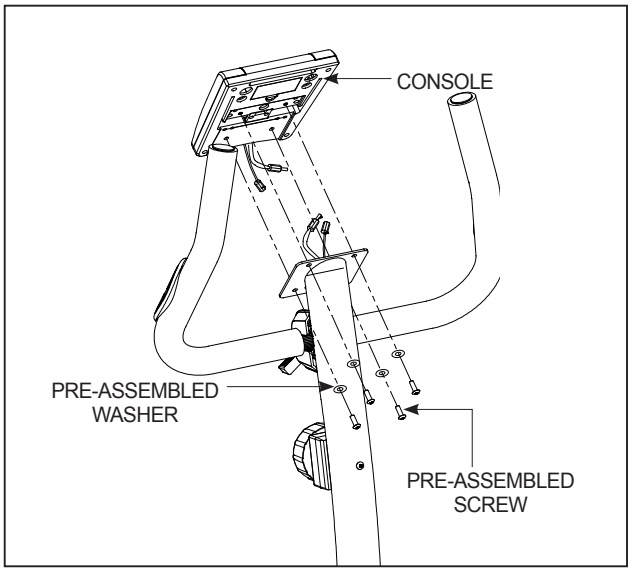


A. Rimuovere ***le viti preassemblate*** *sulla staffa e posizonare* ***il manubrio****. Posizionare delicatamente il cavo heart rate nel vano del* ***Sostegno Console*** *e spingere entrambi i cavi fuori sopra il* ***Sostegno Console****.*

B. Riposizionare la ***Staffa*** *e fissarla con le* ***Viti pre-assemblate*** *.*

C. Posizionare ***la scocca del manubrio*** *sul manubrio e fissarla usando la* ***manopola del Manubrio.*** *Per modificare la posizione del manubrio allentare la* ***Manopola*** *ruotare il manubrio nella corretta posizione e stringere.*
NOTA: Tutti gli strumenti sono pre-assemblati.

STEP 5



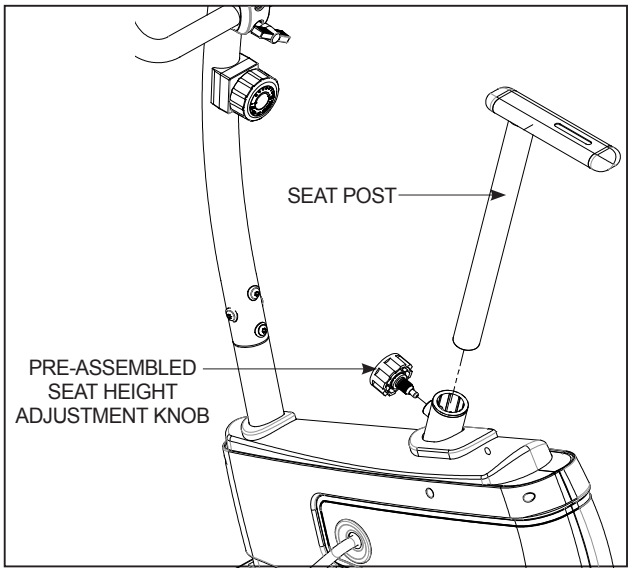
*A. Rimuovere le **Viti pre-assemblate** dalla **Console.***

*B. Connettere il cavo del sensore superiore a quello inferiore sul retro della **Console**. Connettere il cavo heart rate al cavo console dietro la **Console**.*

*C. Inserire delicatamente tutti i cavi nel **Sostegno Console** e fissare la **Console** con le **Viti e le Rondelle Pre-assemblate.***

NOTA: Tutti gli strumenti sono pre-assemblati.

STEP 6



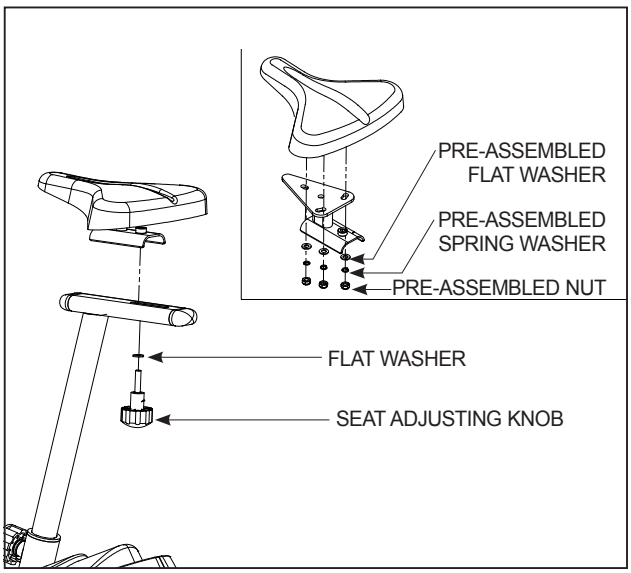
*A.Montare il **Poggia Sella Telaio Principale.***

*B. Fissare il **Poggia sella at Post** con **la Manopola per l'altezza della sella pre-assemblata.***

STEP 7

CONTENUTO STRUMENTI:

Flat Washer (F)
Φ8.5xΦ16xT1.5
1pc



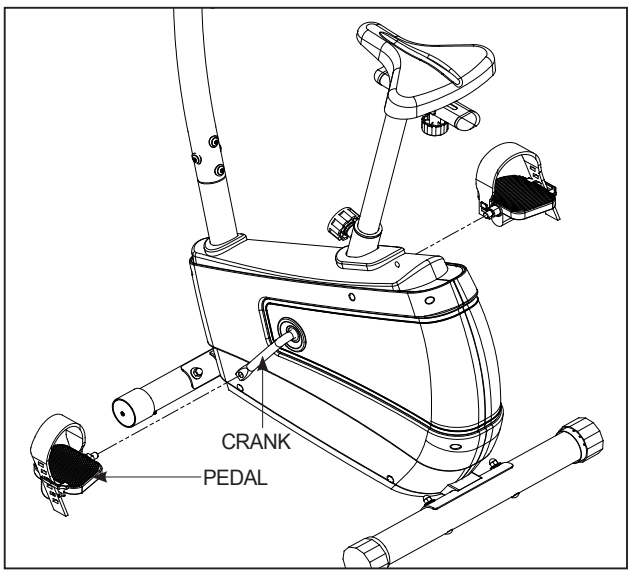
A. Aprire gli strumenti per lo 7.

B. Rimuovere ***le Viti Pre-assemblate****,* ***le Rondelle Aperte*** *e* ***le Rondelle Piane dalla sella.***

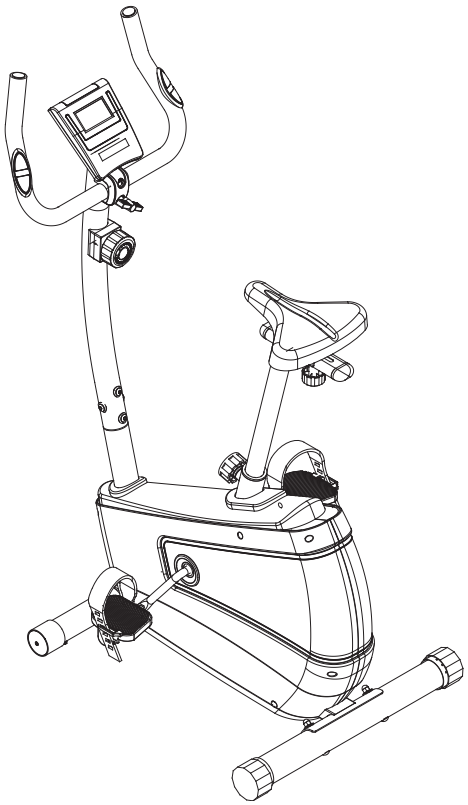
C. Fissare la ***Sella*** *alla sua staffa usando le* ***Viti Pre-assemblate****,* ***le Rondelle Aperte*** *e* ***le Rondelle Piane***

D. Fissare la ***Sella*** *all'asta usando* ***la Manopola per la Sella*** *e 1* ***Rondella Piana****.*

STEP 8



A. Montare i Pedali al ***Braccio****. Il* ***Pedale Destro*** *indicato con la* ***R*** *va montato sul braccio a destra, Il* ***Pedale Sinistro*** *indicato con la* ***L*** *va montato sul braccio a sinistra.*



ASSEMBLAGGIO COMPLETATO!

B901

Peso Max. Utente: 110 kg / 242 lbs

Peso Prodotto: 25 kg / 55 lbs

Dimensioni: 90 x 53 x 119 cm / 35” x 21” x 47”

GUIDEE LINEA

CONSULTARE SEMPRE IL PROPRIO MEDICO DI FIDUCIA, PRIMA DI AVVIARE UN PROGRAMMA DI ESERCIZI.

QUANTO SPESSO?
L'Associazione Cardiologica Americana raccomanda di esercitarsi almeno 3 o 4 alla settimana per mantenere il proprio apparato cardio-vascolare in buona forma. Se si hanno altre finalità, quali la perdita di peso o di grasso, queste si possono raggiungere con esercizi più frequenti. Che gli esercizi siano ogni 3 od ogni 6 giorni, l'importante è che il fare esercizi diventi un'abitudine di vita. Molte persone riescono con successo a svolgere un programma di esercizi solo nel caso in cui riescono a ritagliarsi un momento specifico durante la giornata. Non ha importanza se gli esercizi vengono fatti al mattino prima della doccia o durante la pausa pranzo o mentre si guardano i notiziari serali. Ciò che è più importante è che ci sia un momento in cui tirar giù un programma ed un altro in cui non si venga interrotti. Se si vuole aver successo nel mantenere una buona forma fisica, quest'ultima deve essere concepita come una priorità nella propria vita. Bisogna quindi decidere quando iniziare; si crea poi un programma giornaliero e si prende nota degli orari per gli esercizi per il prossimo mese!

PER QUANTO? (DURATA DELL'ALLENAMENTO)
Per poter trarre benefici dagli esercizi aerobici, si raccomanda di esercitarsi dai 24 ai 60 minuti per sessione. Bisogna iniziare lentamente ed aumentare i tempi di esercizio gradualmente. Se nell'anno passato si è svolta una vita sedentaria, potrebbe essere una buona idea iniziare con 5 minuti di esercizio. L'organismo necessita di tempo per potersi conformare alla nuova attività. Se si è deciso di perdere peso, i migliori risultati si ottengono allungando il tempo per gli esercizi ed abbassando al minimo la loro intensità. In questo caso il miglior tempo di esercizio è pari a 48 minuti.

QUANTO INTENSAMENTE?
L'intensità dell'esercizio è anche determinata da quanto uno si è prefissato di fare. Se si usa la bike per prepararsi ad una corsa di 5 Km, sicuramente si lavorerà più intensamente di quanto ci era prefissati solo per tenersi in forma. Iniziare un esercizio sempre con bassa intensità di sforzo, senza tener conto dei propri programmi a lungo termine. L'esercizio aerobico per risultare salutare non deve essere faticoso. Ci sono due metodi per misurare l'intensità dei propri esercizi. Il primo consiste nel monitorare la propria frequenza cardiaca ed il secondo nel valutare il proprio livello di percezione dello sforzo (è più semplice di quanto sembri).

LIVELLO DI PERCEZIONE DELLO SFORZO
Un semplice metodo per misurare l'intensità di un esercizio consiste nel valutare il proprio livello di percezione dello sforzo effettuato. Se, durante l'esercizio, ci si affanna per mantenere una conversazione allora significa che si sta lavorando troppo pesantemente. Una buona regola pratica è lavorare per rinvigorirsi, e non per sfinimento. Se arrivi al punto di non avere più fiato significa che è il momento di rallentare. Essere sempre vigili su altri preoccupanti segni di sovraffaticamento.

BATTITO CARDIACO

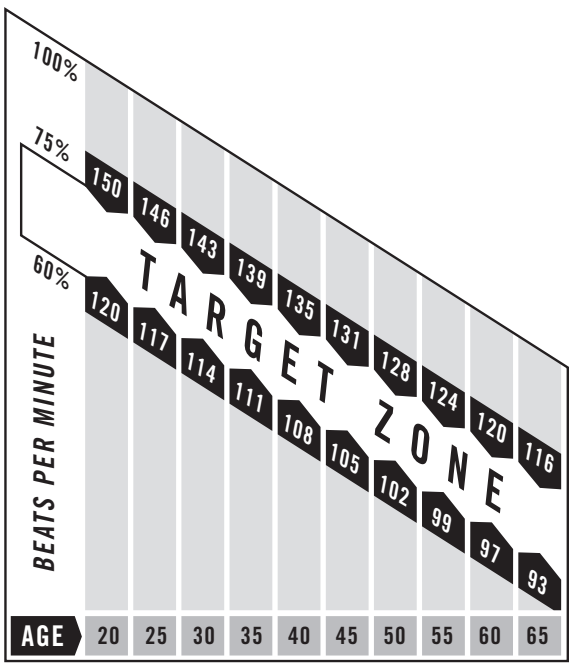
MANUBRI PER IL CALCOLO DELLA FREQUENZA CARDIACA
Posizionare ambedue i palmi delle mani direttamente sulle impugnature adibite al controllo delle pulsazioni. Non stringere troppo, perché una presa troppo stretta potrebbe alzare la pressione sanguigna. Entrambe le mani devono afferrare le barre per il rilevamento del battito cardiaco. Verranno registrati 5 battiti consecutivi (15-20 secondi). Non stringere troppo,tenere strette le impugnature troppo a lungo potrebbe fornire una lettura della frequenza cardiaca errata. Assicurarsi che i sensori siano sempre ben puliti.
ATTENZIONE: non stringere eccessivamente il sensore perché potrebbe causare danni.

La funzione heart rate di questo prodotto non è un dispositivo medico. Diversi fattori possono incidere sull'accuratezza della lettura del battito. Esercitarsi eccessivamente può risultare molto pericoloso. Se vi sentite affaticati fermatevi immediatamente.

GRAFICO ZONA TARGET BATTITO CARDIACO

What is Target Heart Rate Zone?

La Zona Target personale è data da una percentuale della frequenza massima del proprio battito cardiaco. Dipende dall'individuo, dall'età, dall'attuale stato psicologico e dalle finalità personali di attività volte a migliorare lo stato di salute. L'Associazione Cardiologia Americana raccomanda di svolgere esercizi in una zona di frequenza cardiaca compresa tra il 60% ed il 75% di quella massima. Consultare, per riferimento, il diagramma sotto riportato.



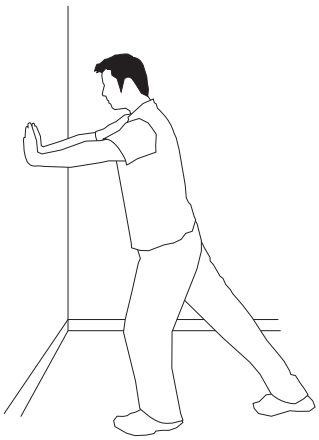
ESEMPIO: utente di 42 anni: trovare l'età lungo l'ascissa del diagramma (circa 40). Andare in verticale fino alla fascia di Zona Target. Risultati:60% della frequenza cardiaca massima=108 battiti/minuto, 75% della frequenza massima=135 battiti/minuto.

CONSULTARE SEMPRE UN MEDICO PRIMA INIZIARE AD ALLENARSI

TIPS STRETCHING

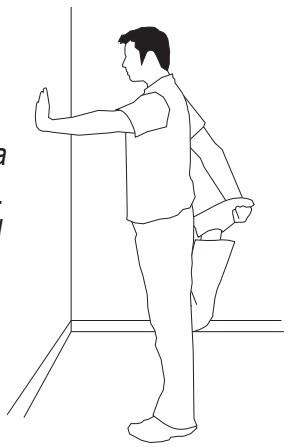
PRIMO PASSO: LO STRETCHING

Prima di usare il proprio prodotto la migliore cosa da fare è eseguire per 5 minuti esercizi delicati di stretching. Questa attività preparatoria migliora l'elasticità e riduce la possibilità di incidenti. Gli stiramenti vanno eseguiti delicatamente e con movimenti non bruschi. Non stirare i muscoli fino alla soglia di dolore. Rimanere fermi durante gli esercizi di stiramento.



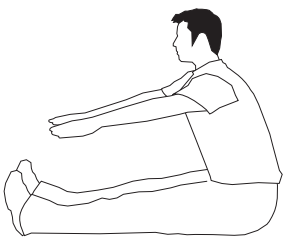
1. SPINTA AL MURO

Avvicinarsi al muro con l'alluce di un piede distante dal muro circa 50 cm e con l'altro piede dietro al primo di circa 30 cm. Piegarsi in avanti spingendo contro il muro con i palmi delle mani. Tenere i talloni a contatto con il pavimento mantenendo questa posizione per 15 secondi. Rimanere fermi durante lo stiramento. Alternare la posizione dei piedi.



2. STIRAMENTO DEI QUADRICIPITI IN POSIZIONE ERETTA

Usando il muro per rimanere in equilibrio, afferrare la caviglia sinistra con la mano sinistra tenendo il piede dietro la coscia per 15 secondi. Ripetere il tutto con la caviglia destra e mano destra e continuare ad alternare.



3. TOCCARE IL PIEDE STANDO SEDUTI

Sedersi a terra e allungare completamente le gambe in avanti. Non bloccare le ginocchia. Stendere le braccia fino a toccare con le dita delle mani quelle dei piedi e mantenere questa posizione per 15 secondi. Rimanere fermi durante l'esercizio. Ripetere ancora una volta.

TIPS *L'IMPORTANZA DEL RISCALDAMENTO E DEL DEFATICAMENTO*

RISCALDAMENTO
I primi minuti di un esercizio (dai 2 ai 5) dovrebbero essere dedicati al riscaldamento. Il riscaldamento scioglie i muscoli e li prepara per esercizi più duri. Eseguire il riscaldamento ad una bassa andatura. Il riscaldamento vi porterà gradualmente nella vostra zona target.

DEFATICAMENTO
Mai interrompere bruscamente un esercizio. Un periodo di rilassamento post esercizio permette al cuore di adeguarsi ad una diminuzione della domanda di ossigeno. Assicurarsi che il periodo di rilassamento sia eseguito in modo tranquillo in maniera tale da avere un abbassamento della frequenza cardiaca. Dopo questo momento, ripetere gli esercizi di stretching sopra elencati per sciogliere e rilassare i muscoli.

TIPS *RAGGIUNGEREI PROPRI OBIETTIVI FITNESS*

*U*n passo importante nello sviluppo di un programma a lungo termine per ottenere una buona forma fisica consiste nel fissarsi degli obiettivi. Si vuole usare la bike per perdere peso o per migliorare la propria muscolatura o per eliminare lo stress oppure per prepararsi alla corsa di primavera? Conoscere quali sono i propri obiettivi aiuta nella redazione di un buon programma di esercizi. Di seguito una lista di finalità:

- Perdita di peso- bassa intensità, lunga durata degli esercizi.
- Miglioramento dell'aspetto corporeo e del tono muscolare- esercizi ad intervalli.
- Aumento del livello di forza fisica- più allenamenti giornalieri.
- Aumento della resistenza cardiovascolare- intensità moderata e lunga durata degli esercizi.
- Aumento delle prestazioni sportive- alta intensità.

Se possibile, provare a definire il proprio programma di benessere fisico in modo preciso, in termini misurabili e metterlo per iscritto. Più si è precisi, più facile è tracciare i progressi ottenuti. Se il programma è a lunga scadenza, dividerlo in periodi mensili e poi settimanali. Finalità a lungo termine possono, però, far perdere la fiducia in benefici immediati. Finalità a breve scadenza sono più facili da raggiungere. La console fornisce molte informazioni, quali distanza, calorie o tempi che possono essere impiegate per tracciare i propri progressi.

TENERE UN DIARIO DEGLI ALLENAMENTI

Per avere un diario che registri i dati degli allenamnti, fotocopiare le tabelle settiamnali e mensili che seguono. In questo modo potrete controllare i vostri progressi!

TABELLE SETTIMANALI

WEEK #_____			WEEKLY GOAL_____		
DAY	DATE	DISTANCE	CALORIES	TIME	COMMENTS
SUNDAY					
MONDAY					
TUESDAY					
WEDNESDAY					
THURSDAY					
FRIDAY					
SATURDAY					
WEEKLY TOTALS :					

WEEK #_____			WEEKLY GOAL_____		
DAY	DATE	DISTANCE	CALORIES	TIME	COMMENTS
SUNDAY					
MONDAY					
TUESDAY					
WEDNESDAY					
THURSDAY					
FRIDAY					
SATURDAY					
WEEKLY TOTALS :					

WEEK #_____			WEEKLY GOAL_____		
DAY	DATE	DISTANCE	CALORIES	TIME	COMMENTS
SUNDAY					
MONDAY					
TUESDAY					
WEDNESDAY					
THURSDAY					
FRIDAY					
SATURDAY					
WEEKLY TOTALS :					

TABELLE MENSILI

MONTHLY _____		MONTHLY GOAL _____	
WEEK #	DISTANCE	CALORIES	TIME
MONTHLY TOTALS:			

MONTHLY _____		MONTHLY GOAL _____	
WEEK #	DISTANCE	CALORIES	TIME
MONTHLY TOTALS:			

MONTHLY _____		MONTHLY GOAL _____	
WEEK #	DISTANCE	CALORIES	TIME
MONTHLY TOTALS:			

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

La bike è stata progettata per essere affidabile e facile da usare. Tuttavia, qualora dovessero presentarsi problemi, consultare la lista sotto riportata.

PROBLEMA: la console non si accende.
SOLUZIONE: Verificare:

- *Controllare le batterie.*

PROBLEMA: La console si accende ma il conteggio di Tempo/Velocità non parte.
SOLUZIONE Verificare:

- *Controllare se il sensore o il magnete della velocità si è spostato o è danneggiato.*

PROBLEMA: La bike emette uno squittio o un cigolio.
SOLUZIONE: Verificare:

- *Verificare che la bike sia posizionata su una superficie piana.*
- *Allentare tutti i bulloni fisstai durante l'assemblaggio, applicare del grasso, e stringere di nuovo.*

RISOLUZIONE DI PROBLEMI INERENTI LA FREQUENZA CARDIACA

PROBLEMA: non c'è lettura del battito
SOLUZIONE: Spegnere l'attrezzo, scollegarlo. Attendere 60 secondi. Rimuovere la console e controllare tutte le connessioni.
Controllare la presenza di fonti di interferenze come reti ad alta energia, grandi motori, etc.
UNA LETTURA ERRATA DELLA FREQUENZA CARDIACA PUÒ ESSERE DATA NELLE SEGUENTI CONDIZIONI:

- Stringendo con forza il sensore per il calcolo della frequenza cardiaca. Premere moderatamente per avere una buona lettura.
- Il movimento costante e le vibrazioni vi costringono ad afferrare le maniglie per il rilevamento del battito cardiaco sempre durante l'allenamento.
- Respirando pesantemente durante l'esercizio.
- Con la presenza di anelli che non permettono un buon flusso sanguigno.
- Mani fredde o troppo secche. Provare a riscaldare le mani sfregandole l'una contro l'altra.
- Presenza di grave aritmia cardiaca.
- Presenza di disturbi circolatori periferici o arteriosclerosi.
- Presenza di pelle spessa sui palmi delle mani.

NOTA: Verificare che nell'ambiente in cui è situato l'attrezzo non siano presenti sorgenti di interferenza come ad esempio lampade fluorescenti, computer o apparecchi con motori di grosse dimensioni che potrebbero causare una lettura errata della frequenza cardiaca. Se la sezione per la risoluzione dei problemi sopra menzionata è insufficiente per risolvere un eventuale problema, bloccare l'uso della bike e spegnere *l'apparecchio.*

Consultare il proprio rivenditore locale per ulteriore assistenza.

DURANTE UNA CHIAMATA DI SUPPORTO POTRANNO ESSERVI RICHIESTE LE SEGUENTI ISTRUZIONI:

- *Nome modello*
- *Numero di serie*
- *Data dell'acquisto (ricevuta o estratto conto carta di credito)*

Per una migliore assistenza potrebbero essere necessarie delle informazioni sui sintomi osservati. Alcune domande potrebbero essere: t

- *Da quanto dura questo problema?*
- *Succede ogni volta che usatela bike?*
- *Se percepite del rumore da dove proviene? Che tipo di rumore è?*
- *Avete seguito le procedure di manutenzione?*
- *Il problema è legato ai manubri?*

Rispondere a queste ed altre domande renderà possibile ai tecnici spedire delle sostituzioni corrette e operare un intervento adeguato per rendere di nuovo perfettamente funzionante la bike Tempo Fitness!

DOMANDE FREQUENTI SUL PRODOTTO

SONO NORMALI I RUMORI CHE LA MIA BIKE EMETTE?

La nostra BIKE è un prodotto molto silenzioso poiché usiamo cinghie di trasmissione e frizioni senza resistenza magnetica.
Sono utilizzati cinghie e cuscinetti di alta qualità che minimizzano il rumore. Tuttavia è possibile comunque avvertire occasionalmente del rumore di origine meccanica. Diversamente dal passato non ci sono ventole, cinghie di frizione, alternatori che producono rumore.
Questi rumori meccanici che possono o no essere intermittenti sono normali e sono causati dai movimenti rapidi. Ciascun cuscinetto, cinghia e altre parti rotanti produrranno un po' di rumore. È normale inoltre che questi rumori si modifichino un po' durante un allenamento e col passar del tempo.

PERCHE' LA BIKE CHE MI E' STATA CONSEGNATA E' PIU' RUMOROSA DI UN'ALTRA ESPOSTA IN NEGOZIO?

Tutti i prodotti fitness sembrano più silenziosi in un grande negozio dove sono esposti, perché generalmente in questi spazi c'è più rumore di quanto non ce ne sia a casa propria.
Inoltre c'è meno rimbombo su un pavimento di calcestruzzo ricoperto che non su un pavimento ricoperto in legno. Alcune volte può rivelarsi utile, per ridurre il rimbombo, uno spesso materassino o una stuoia da mettere tra pavimento e attrezzo. Se, poi, l'apparecchio è collocato vicino al muro, il rumore, per riflessione, risulterà più accentuato.

QUANTO DURA LA CINGHIA DI TRASMISSIONE?

Il modello utilizzato è prodotto per durare migliaia di ore. Non dovrebbe essere necessaria alcuna manutenzione.

POSSO SPOSTARE FACIMENTE LA BIKE DOPO AVERLA ASSEMBLATA?

La vostra BIKE è dotata di un paio di rotelle per un facile trasporto.
È importante collocarla in una stanza confortevole. Il vostro attrezzo è progettato per occupare meno spazio possibile. Molte persone lo collocano davanti alla TV o ad una finestra. Se possibile evitare di posizionarlo su una superficie non liscia. Per rendere più gradevole l'allenamento posizionare la bike in un luogo piacevole.

MANUTENZIONE

CHE TIPO DI MANUTENZIONE DI ROUTINE E' RICHIESTA?

Poiché vengono usati cuscinetti sigillati, non è necessaria la lubrificazione. L'unico accorgimento da applicare per una buona manutenzione è di asciugare il sudore dopo aver svolto gli esercizi.

COME SI PULISCE LA BIKE?

Pulire con acqua e sapone soltanto. Non usare mai solventi sulle parti in plastica.
La pulizia della bike e dell'ambiente dove viene utilizzata riduce i problemi di manutenzione e le chiamate di servizio al minimo. Per questo si raccomanda che venga eseguito il seguente programma di manutenzione preventiva al fine di ridurre gli interventi per mancanza di pulizia o altro.

OGNI SETTIMANA

Pulire le parti inferiori della bike seguendo le istruzioni sotto indicate:

- Trasportare la bike in un posto distante.
- Pulire od aspirare lo sporco che si è accumulato nella parte inferiore della bike.
- Rimettere la bike nella posizione originaria.

OGNI MESE

Verificare che tutti i bulloni dell'apparecchiatura siano ben avvitati.

Tempo
FITNESS

B901 0923'11' © 2011 Tempo Fitness Products | Made in China