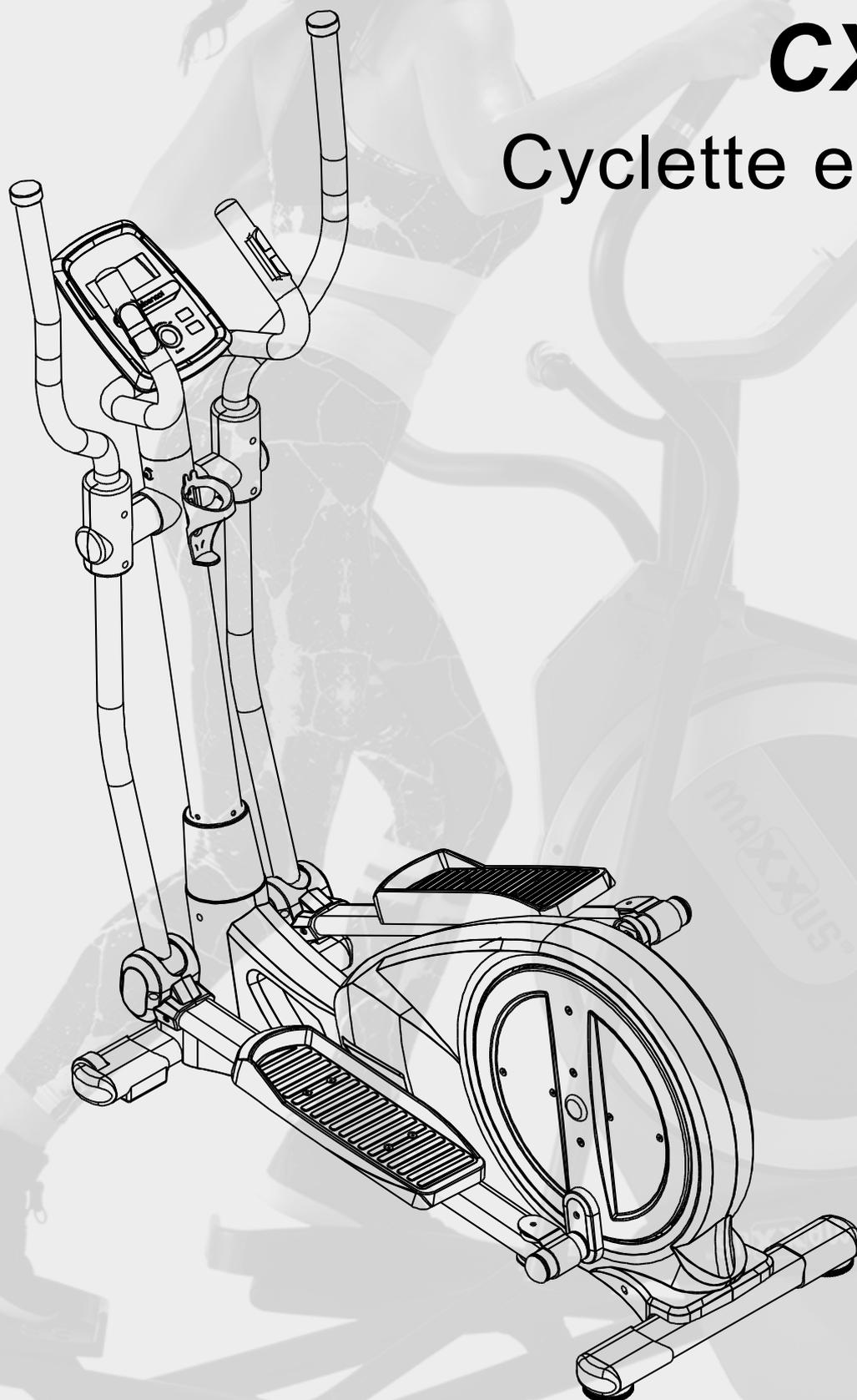


**MAXXUS<sup>®</sup>**

**CX 3.0**

**Cyclette ellittica**



## Indice

|  |         |
|--|---------|
| Indice   | 66      |
| Istruzioni di sicurezza                                  | 67      |
| Panoramica dell'attrezzo                                 | 68      |
| Contenuto della confezione                               | 68      |
| Montaggio  | 69 – 73 |
| Livellamento dell'attrezzo                               | 74      |
| Distanza di sicurezza                                    | 74      |
| Trasporto  | 74      |
| Posizionamento e deposito                                | 74      |
| Cura, pulizia e manutenzione                             | 75      |
| Cavo di alimentazione e collegamento alla rete elettrica | 75      |
| Pannello di controllo                                    | 76 – 84 |
| Monitoraggio frequenza cardiaca                          | 85 – 86 |
| Suggerimenti per l'allenamento                           | 87 – 88 |
| Dati tecnici   | 89      |
| Smaltimento  | 89      |
| Disegno esploso  | 90      |
| Lista parti di ricambio                                  | 91 – 92 |
| FAQ  | 93      |
| Accessori consigliati                                    | 93      |
| Garanzia   | 94      |
| Contratto di assistenza                                  | 95      |

© 2019 MAXXUS Group GmbH & Co. KG

All rights reserved / Tutti i diritti riservati

Questo manuale non può essere copiato, riprodotto o conservato in formato digitale, né trasmesso in parte o per intero, in qualsiasi formato e tramite qualsiasi mezzo di comunicazione, sia elettronico, meccanico, in copia fotostatica o altro mezzo, senza il preventivo consenso scritto di Maxxus Group GmbH & Co. KG.

MAXXUS Group si riserva di apportare modifiche per correggere errori nel testo, o per avvenute modifiche nel colore o specifiche tecniche dell'attrezzo. La riproduzione è riservata e va preventivamente autorizzata in forma scritta da MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

Prima di iniziare ad allenarsi, assicuratevi di avere letto con cura questo manuale di istruzioni, specificamente le sezioni che riguardano sicurezza, manutenzione e pulizia dell'attrezzo, e i programmi di allenamento. Assicuratevi inoltre che chiunque utilizzi l'attrezzo sia a conoscenza di queste informazioni e le osservi durante l'uso.

È di estrema importanza seguire attentamente le istruzioni per la riparazione e manutenzione contenute nel manuale. Questo attrezzo deve essere usato solo per l'utilizzo per cui è stato progettato. Se l'attrezzo viene utilizzato per un uso diverso da quanto indicato, l'utilizzatore si espone a rischi per la salute, l'incolumità fisica o possibili danni all'attrezzo stesso. Questi casi non sono coperti dalla garanzia e il distributore non è legalmente responsabile.

#### Collegamento elettrico (solo per attrezzi che necessitano di alimentazione esterna)

- L'attrezzo richiede un'alimentazione elettrica di 220-230V.
- L'attrezzo deve essere collegato ad una presa di corrente esclusivamente tramite il cavo fornito in dotazione. La presa, installata da un tecnico certificato, deve essere collegata ad un salvavita dedicato 16A, e dotata di messa a terra.
- L'attrezzo deve essere acceso e spento solo tramite l'interruttore ON/OFF.
- Scollegare il cavo dalla presa di corrente prima di muovere l'attrezzo.
- Scollegare il cavo dalla presa di corrente prima di qualsiasi operazione di pulizia, manutenzione o riparazione.
- Non collegare il cavo di alimentazione ad una prolunga o adattatore.
- In caso di utilizzo di una prolunga, assicurarsi che questa sia conforme alle norme DIN, agli standard e linee guida VDE, e altri standard normativi per i paesi membri della UE.
- Posizionare sempre il cavo di alimentazione in modo che non causi un rischio di inciampare o di essere danneggiato durante l'uso.
- I dispositivi elettrici, come cellulari, computer, televisori (LCD, plasma, tubo catodico, ecc.), console, durante l'uso o in stand-by emettono radiazioni elettromagnetiche. Per questo motivo, tutti i dispositivi elettronici devono essere tenuti a distanza dall'attrezzo, in quanto potrebbero causare malfunzionamenti, interferenze o falsi segnali per il monitoraggio della frequenza cardiaca.
- Per motivi di sicurezza, rimuovere sempre il cavo di alimentazione dalla presa di corrente quando l'attrezzo non è in uso.

#### Posizionamento della cyclette ellittica

- Scegliere uno spazio adeguato per l'attrezzo in modo da garantire libero accesso e le migliori condizioni di sicurezza. Lasciare uno spazio libero di minimo 100cm davanti e dietro all'attrezzo, e di 100cm su ogni lato dell'attrezzo.
- Assicurarsi che l'ambiente sia adeguatamente ventilato e con un ottimale ricambio di ossigeno durante l'allenamento. Evitare le correnti d'aria.
- L'attrezzo non è progettato per l'uso o il deposito all'aperto, le sessioni di allenamento si devono tenere in ambiente interno, asciutto e pulito.
- Utilizzare e riporre l'attrezzo in ambiente con temperatura compresa tra 10° e 30° C.
- Non è possibile l'utilizzo e il deposito dell'attrezzo in ambienti umidi come piscine, saune, ecc.
- Assicurarsi che l'attrezzo sia posizionato su una superficie piana, resistente e pulita, sia durante l'uso che in stand-by. In caso di superfici irregolari, correggere il difetto prima di posizionare l'attrezzo.
- È consigliabile procurarsi una copertura per il pavimento (tappeto in tessuto o materiale sintetico) da posizionare sotto all'attrezzo per evitare possibili danni a pavimenti delicati come parquet, laminati, piastrelle ecc. Assicurarsi che il tappeto sia antiscivolo.
- Non posizionare l'attrezzo su tappeti di colore chiaro in quanto i sostegni possono lasciare tracce e segni sulla superficie.
- Assicurarsi che l'attrezzo e il cavo di alimentazione non entrino in contatto con oggetti caldi, e che vengano tenuti ad una distanza di sicurezza da qualsiasi fonte di calore, ad esempio caloriferi, fornelli o forni da cucina, fiamme libere o caminetti accesi.

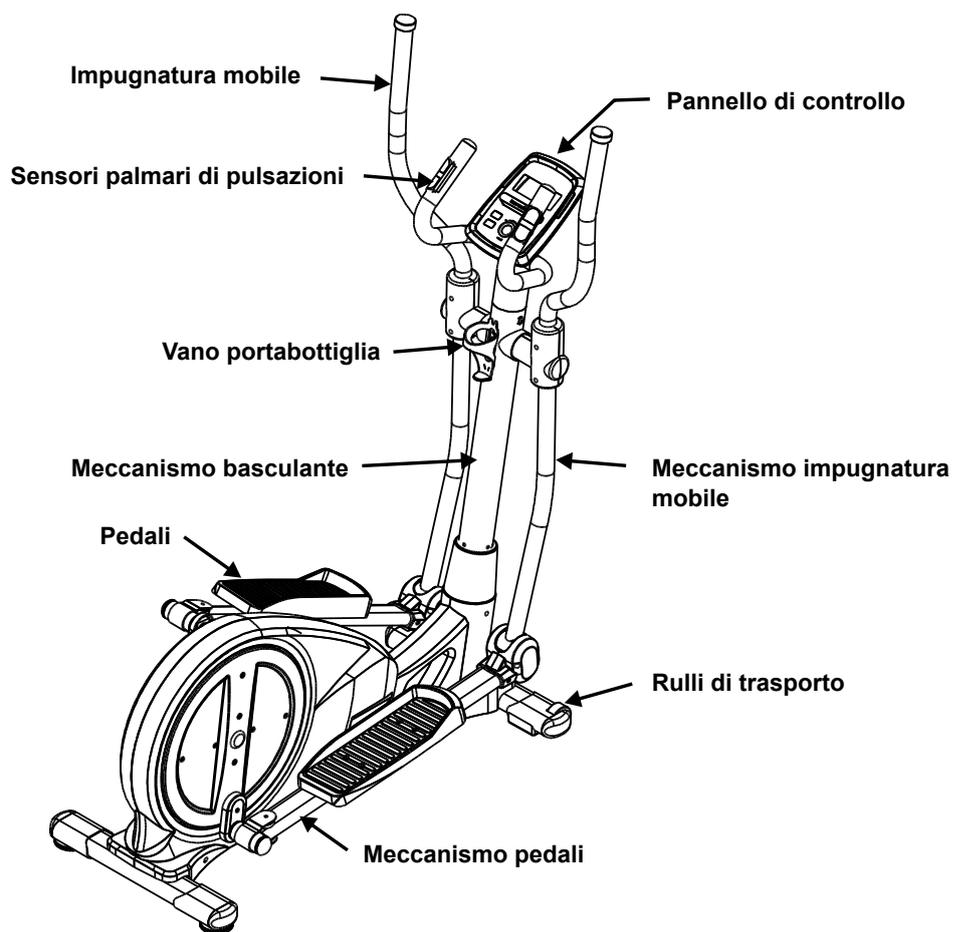
ITA

#### Istruzioni per la sicurezza personale durante l'allenamento

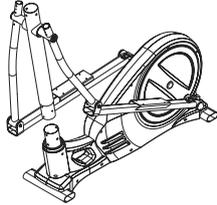
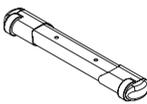
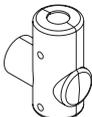
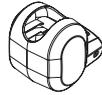
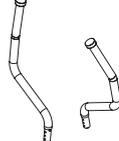
- Rimuovere le batterie o scollegare il cavo di alimentazione (se presente) dall'attrezzo quando non è in uso, per evitare l'utilizzo involontario o senza controllo da parte di altri soggetti, ad esempio bambini.
- Prima di iniziare ad allenarsi con l'attrezzo, consultare il proprio medico di base per valutare la forma fisica.
- Sospendere immediatamente l'allenamento in caso di malessere fisico o qualsiasi difficoltà respiratoria.
- Iniziare l'allenamento con ritmo lento per incrementare gradualmente e lentamente lo sforzo. Ridurre lo sforzo gradualmente al termine della sessione.
- Indossare indumenti e scarpe adatte alla corsa. Evitare capi larghi o con pieghe di tessuto che possono impigliarsi nei meccanismi della cyclette.
- L'attrezzo deve essere utilizzato da una persona alla volta.
- Prima di ogni sessione di allenamento, verificare che l'attrezzo sia in condizioni ottimali. Non utilizzare in alcun caso la cyclette se danneggiata o guasta.
- Eventuali riparazioni da parte dell'utente vanno preventivamente autorizzate in forma scritta dal nostro Servizio Clienti. Usare solo pezzi di ricambio originali.
- L'attrezzo va pulito dopo ogni utilizzo. Rimuovere accuratamente sporcizia e sudore.
- Assicurarsi in ogni momento che gli ingranaggi e il pannello di controllo non vengano a contatto con liquidi (sudore, bevande, ecc.) in quanto questi potrebbero danneggiare componenti elettronici o meccanici.
- La cyclette non è progettata per l'uso da parte di bambini.
- Persone, in particolare i bambini, e gli animali, devono essere tenuti ad una distanza di sicurezza dall'attrezzo durante l'allenamento.
- Prima di ogni sessione di allenamento, assicurarsi che non vi siano oggetti estranei sotto all'attrezzo, e rimuovere eventuali oggetti prontamente. Non utilizzare l'attrezzo se ci sono oggetti sotto la base.
- Non consentire mai ai bambini di usare l'attrezzo come gioco o per arrampicarsi sui supporti.
- Assicurarsi di non far entrare in contatto nessuna superficie o meccanismo mobile dell'attrezzo con parti del corpo dell'utilizzatore o di altre persone presenti nello stesso ambiente.

Questo attrezzo è progettato ed assemblato in base alla migliore tecnologia e standard di sicurezza presenti sul mercato. Questo attrezzo va utilizzato esclusivamente da persone adulte! L'utilizzo non corretto e/o un allenamento non controllato possono causare danni alla salute!

## Panoramica dell'attrezzo



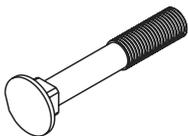
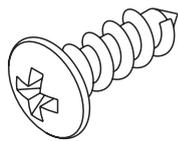
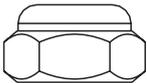
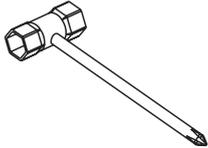
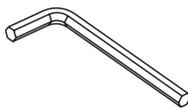
## Contenuto della confezione

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| <b>A01 Base dell'attrezzo</b>   | <b>A09 Manubrio fisso</b>   | <b>A07 Supporto anteriore</b>  | <b>A08 Supporto posteriore</b>  |
|  |  |  |  |
| <b>C03/12 Pedali Sx/Dx</b>  | <b>Pannello di controllo</b>  | <b>C17/C18 Copertura tubo basculante</b>   | <b>C24 Portabottiglia</b>   |
|  |  |  |  |
| <b>C27/C06 Copertura supporto verticale / guarnizione in gomma</b>                  | <b>C28/C29 Copertura inferiore Sx/Dx</b>  | <b>A12/A13 Impugnatura mobile Sx/Dx</b>  | <b>Alimentatore 9V</b>  |

Disimballare con cura tutte le parti contenute nella confezione. Procurarsi un aiuto in quanto alcuni componenti dell'attrezzo sono pesanti e hanno grandi dimensioni.

Verificare che tutti i componenti e materiali (viti, dadi, ecc.) per l'assemblaggio siano inclusi nella confezione. Assemblare tutti i componenti con cura in quanto qualsiasi danno o malfunzionamento dovuto ad un montaggio non corretto non è coperto dalla garanzia. Per questo motivo, leggere con attenzione le istruzioni di montaggio prima di procedere, seguire con cura ogni passaggio esattamente come descritto, e seguire la sequenza di montaggio. Fare attenzione al rischio di ferite accidentali durante il montaggio dell'attrezzo. Per questo motivo, agire con cautela durante le fasi di montaggio dell'attrezzo, e indossare guanti protettivi.

Il montaggio dell'attrezzo deve essere eseguito con cura, ed esclusivamente da parte di persone adulte. Montare l'attrezzo su una superficie piana, pulita e libera da altri materiali. Il montaggio richiede la presenza di due persone. Iniziare gli allenamenti solo dopo avere completato il montaggio dell'attrezzo.

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|   |    |   |   |   |
| <b>B01 (1)</b><br><b>Rondella curva</b><br><b>M8x20</b><br><b>6 pz.</b>            | <b>B05 (2)</b><br><b>Vite a testa cava esagonale M6x12</b><br><b>8 pz.</b>          | <b>B04 (3)</b><br><b>Vite</b><br><b>M8x15</b><br><b>4 pz.</b>                      | <b>B30 (4)</b><br><b>Rondella curva</b><br><b>M8x20</b><br><b>8 pz.</b>              | <b>B02 (5)</b><br><b>Vite a testa cava esagonale M8x15</b><br><b>2 pz.</b>           |
|  |  |  |  |  |
| <b>B22 (6)</b><br><b>Vite autofilettante</b><br><b>M5x16</b><br><b>18 pz.</b>      | <b>B19 (7)</b><br><b>Dado</b><br><b>M8</b><br><b>4 pz.</b>                          | <b>(10)</b><br><b>Attrezzo multifunzione</b><br><b>1 pz.</b>                       | <b>(9)</b><br><b>Chiave a brugola</b><br><b>M5</b><br><b>1 pz.</b>                   | <b>(8)</b><br><b>Chiave a brugola</b><br><b>M4</b><br><b>1 pz.</b>                   |

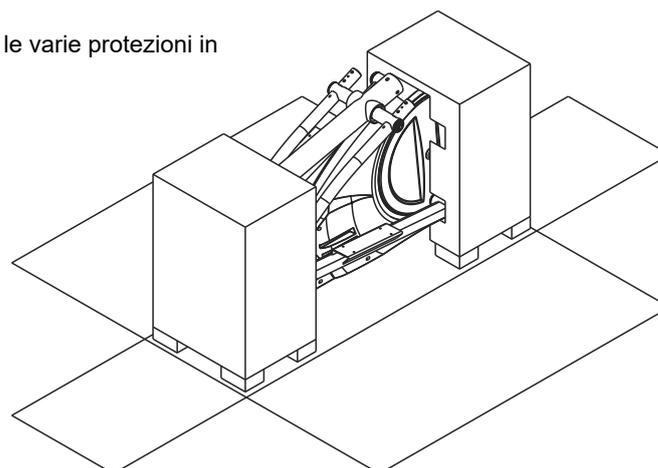
ITA

È possibile utilizzare attrezzi diversi solo se corrispondenti alle specifiche riportate.

### Passo 1: preparativi per il montaggio

Per disimballare e montare la cyclette ellittica, posizionare il cartone in uno spazio libero di 2 x 2,5 metri. Aprire il cartone e posizionare i lati a terra come da figura, in modo che siano a contatto con il pavimento. Rimuovere tutti i componenti e gli accessori imballati separatamente, tranne la base del telaio.

Per evitare danni accidentali all'attrezzo durante il montaggio, rimuovere le varie protezioni in polistirolo solo quando indicato in seguito dalle istruzioni di montaggio.



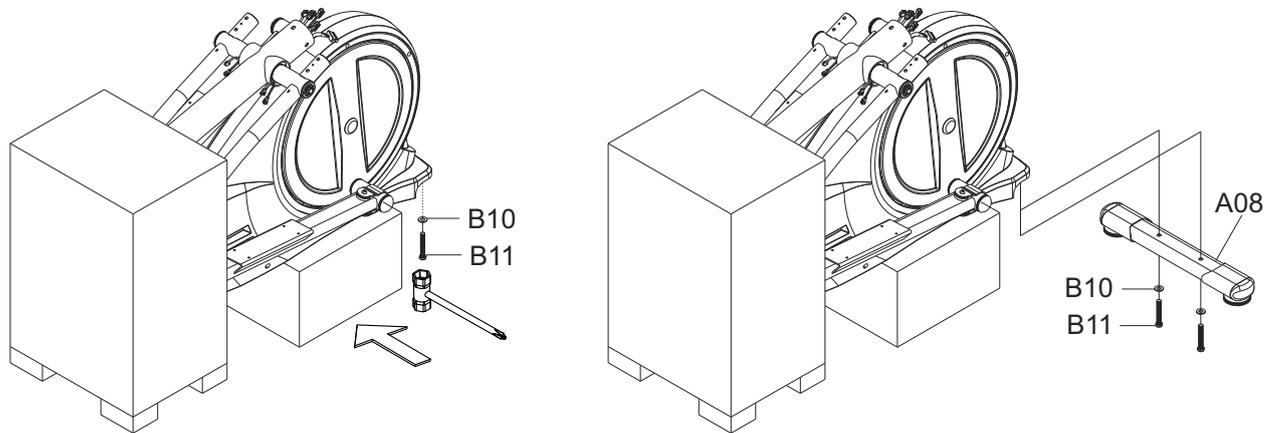
## Montaggio

### Passo 2: montaggio del supporto posteriore

Rimuovere la protezione in polistirolo sul retro dell'attrezzo e sollevare il lato posteriore dell'attrezzo quanto basta per inserirvi sotto il polistirolo come base di appoggio.

Svitare e rimuovere le due viti a testa esagonale 3/8" (B11) e le due rondelle 3/8" (B10) che fissano il blocco di sicurezza per il trasporto sul supporto posteriore. Rimuovere il blocco di sicurezza.

Fissare il supporto posteriore con piedi di appoggio regolabili (A08) ai punti di aggancio sul lato posteriore del telaio, usando le due viti a testa esagonale 3/8" (B11) e le due rondelle 3/8" (B10).



### Passo 3.1: montaggio del supporto verticale

Per questo passo, procurarsi l'aiuto di una seconda persona.

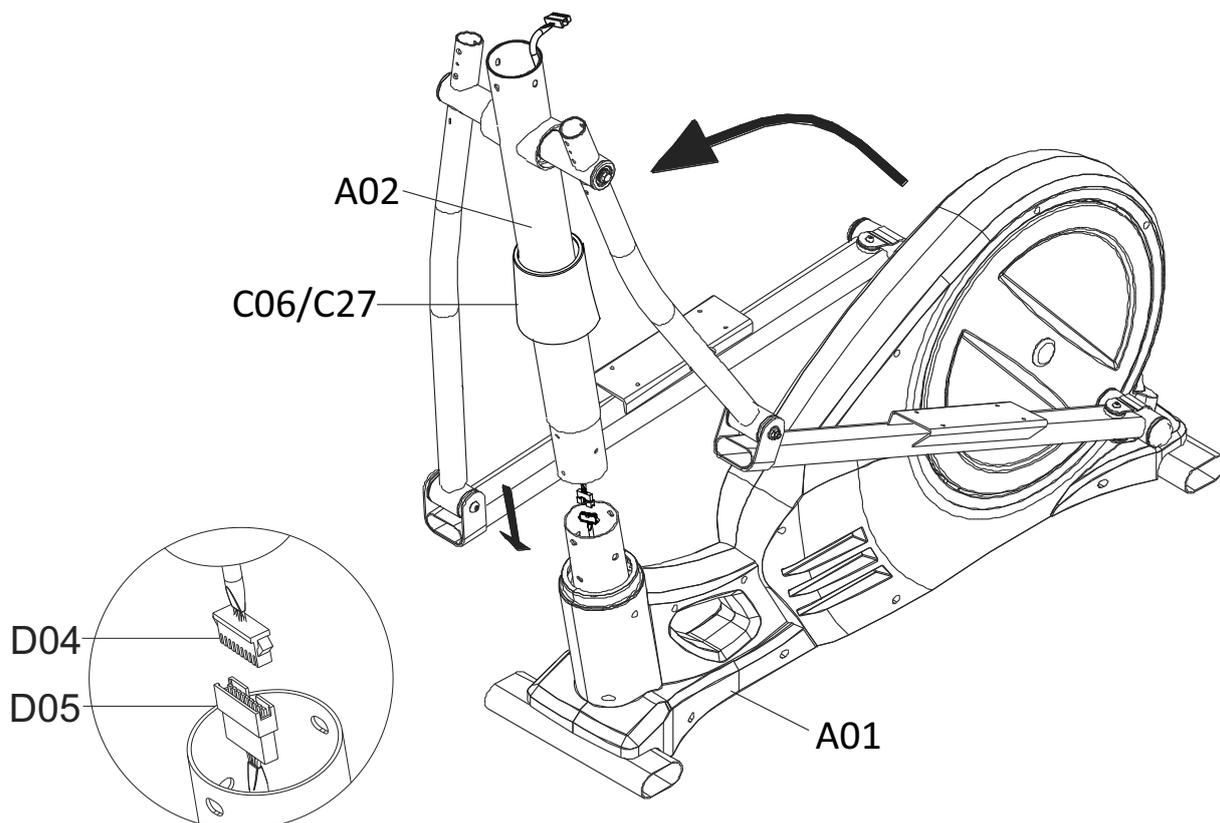
Rimuovere il polistirolo usato come base di appoggio nel passo precedente, e rimuovere anche il polistirolo di protezione più grande dal lato anteriore dell'attrezzo.

Mentre una persona solleva il supporto verticale (A02) in alto, la seconda persona può inserire la copertura del supporto verticale (C06) con guarnizione in gomma (C27) dal lato inferiore del supporto verticale. Fare attenzione ad inserire la copertura (C06) in modo corretto.

Collegare quindi il cavo (D04) che sporge dal lato inferiore del supporto verticale (A02) con il cavo (D05) che sporge dalla base del telaio (A01).

Inserire il supporto verticale (A02) nella base del telaio.

**⚠ ATTENZIONE:** Assicurarsi di non piegare o danneggiare i cavi di collegamento.

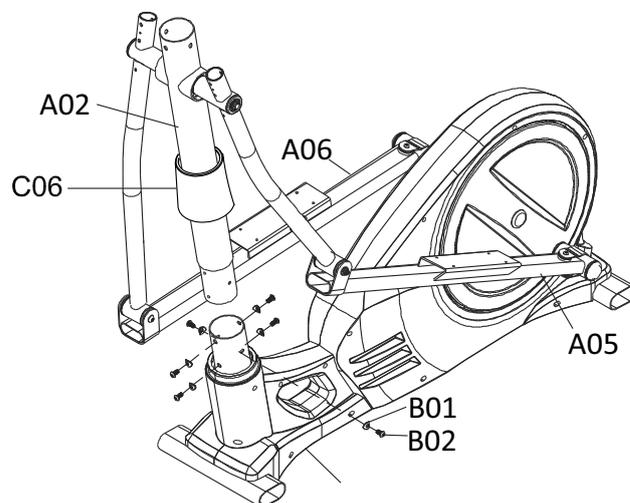


**Passo 3.2: montaggio del supporto verticale**

Fissare il supporto verticale (A02) alla base del telaio, usando sei viti a testa cave esagonale M8x20 (B02) e sei rondelle curve M8 (B01).

**⚠ ATTENZIONE:** Non stringere le viti subito fino in fondo, prima muovere i pedali facendo fare due o tre giri in modo da allineare tutti i componenti.

Stringere quindi tutte le viti e abbassare la copertura del supporto verticale (C06).



**Passo 4: montaggio del supporto anteriore e del vano portabottiglia**

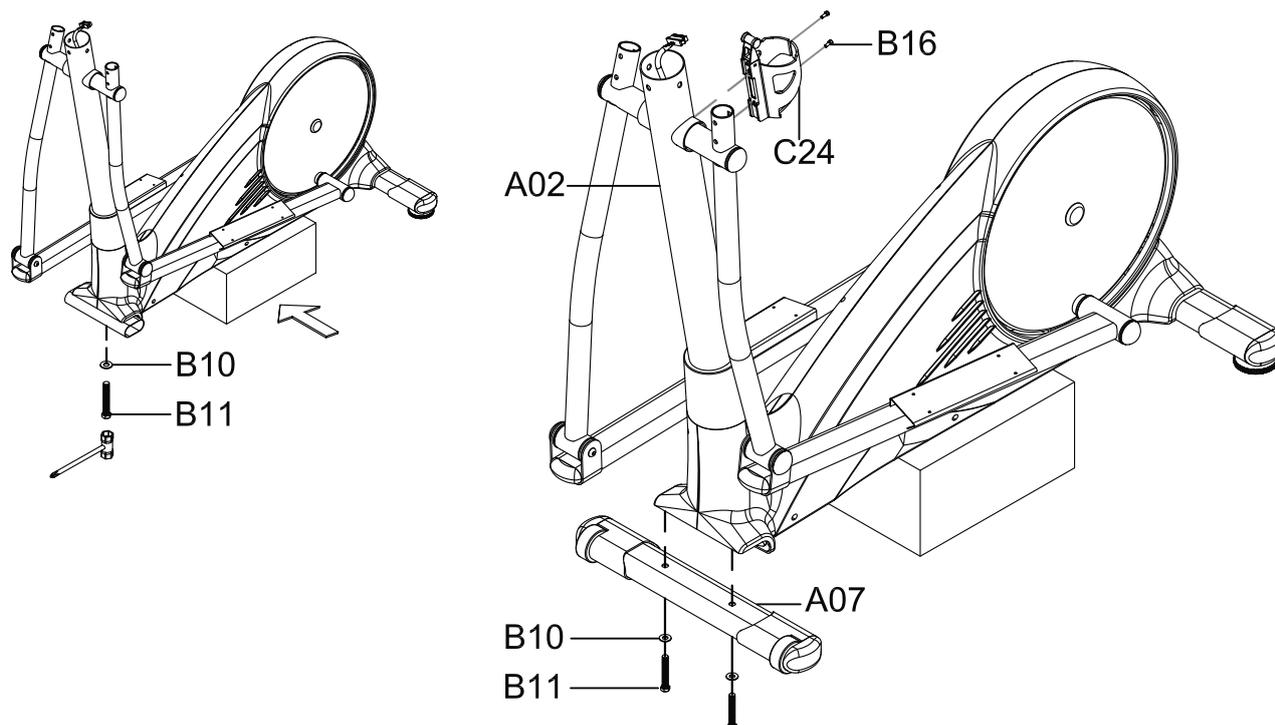
Sollevare l'attrezzo e posizionare l'attrezzo su una delle protezioni in polistirolo.

Svitare e rimuovere le due viti a testa esagonale 3/8" (B11) e le due rondelle 3/8" (B10) che fissano il blocco di sicurezza per il trasporto sul supporto anteriore. Rimuovere il blocco di sicurezza.

Fissare il supporto anteriore con rulli di trasporto (A07) ai punti di aggancio sul lato anteriore del telaio, usando le due viti a testa esagonale 3/8" (B11) e le due rondelle 3/8" (B10).

Fissare il vano portabottiglia (C24) al supporto verticale (A02) con due viti M5x10 (B16).

ITA



## Montaggio

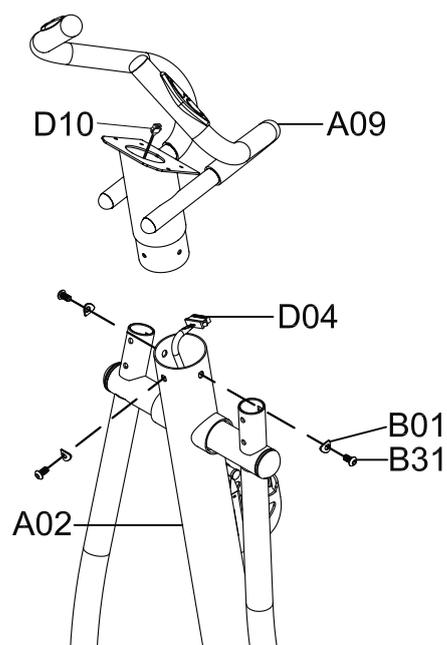
### Passo 5: montaggio del manubrio fisso

Svitare e rimuovere le tre viti a testa cava esagonale M8x20 (B31) e le tre rondelle curve M8 (B01) dal supporto verticale (A02).

Far passare il cavo di collegamento del pannello di controllo (D04) che sporge dal lato superiore del supporto verticale (A02), e anche il cavo di misurazione della frequenza cardiaca con sensori palmari (D10) attraverso il manubrio (A09). Inserire il manubrio (A09) sull'alloggiamento posto sul lato superiore del supporto verticale (A02).

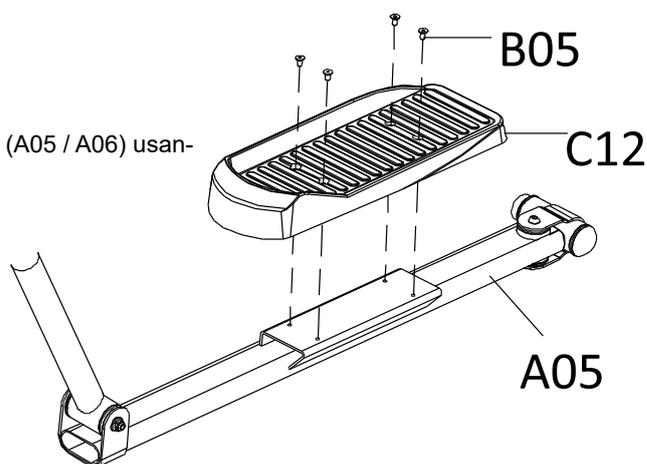
**⚠ ATTENZIONE:** Assicurarsi di non piegare o danneggiare i cavi di collegamento.

Fissare il manubrio (A09) usando le stesse tre viti a testa cava esagonale M8x20 (B31) e le tre rondelle curve M8 (B01) rimosse in precedenza.



### Passo 6: montaggio dei pedali

Fissare i pedali (C12-sinistro e C03-destro) ai supporti sinistro e destro (A05 / A06) usando quattro viti a testa cava esagonale M6x12 (B05).

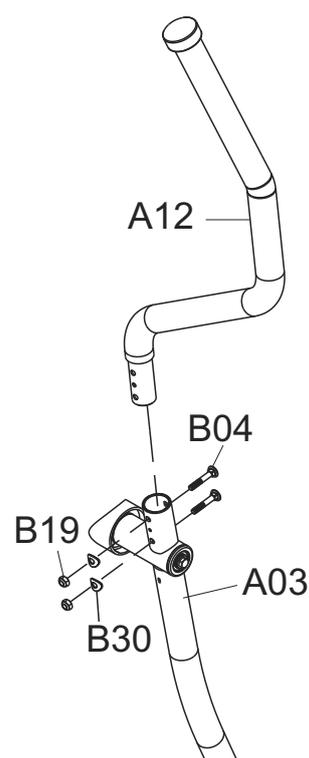


### Passo 7: montaggio delle impugnature mobili

Inserire l'impugnatura mobile sinistra (A12) nel tubo basculante sinistro (A03), e inserire l'impugnatura mobile destra (A13) nel tubo basculante destro (A04).

Le impugnature mobili sono contrassegnate con adesivi per un'identificazione più semplice.

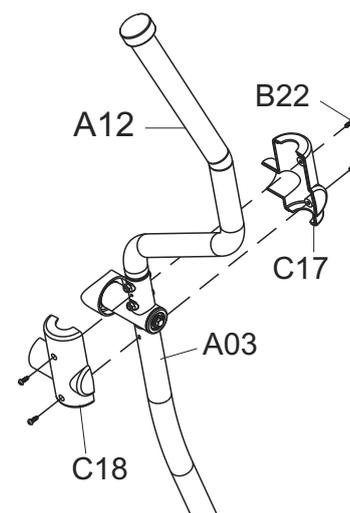
Fissare le impugnature mobili con due viti M8x50 (B04), due rondelle curve M8 (B30) e due dadi autobloccanti M8 (B19).



**Passo 8: montaggio delle coperture dei tubi basculanti**

Fissare le due parti della copertura del tubo basculante (C17 / C18) sul giunto che unisce l'impugnatura mobile sinistra (A12) al tubo basculante sinistro (A03), usando quattro viti autofilettanti M5x16 (B22).

Ripetere la stessa sequenza per fissare la copertura sul giunto tra l'impugnatura mobile destra (A13) e il tubo basculante destro (A04).

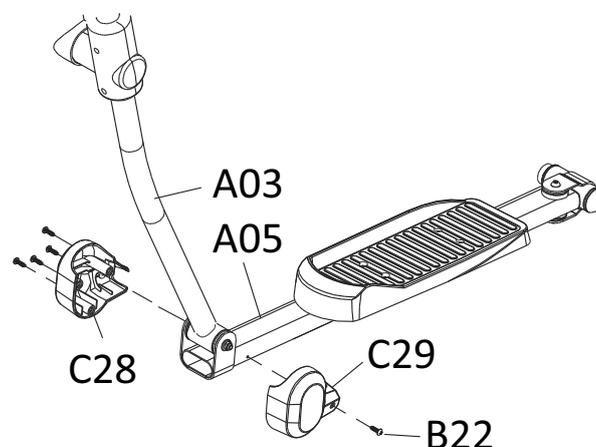


**Passo 9: montaggio delle coperture inferiori**

Fissare le due parti della copertura inferiore (C29 / C28) al giunto inferiore sinistro usando cinque viti autofilettanti M5x16 (B22).

Ripetere la stessa sequenza per fissare la copertura sul giunto inferiore destro.

Nota: Il giunto inferiore collega il tubo basculante (A03) al supporto del pedale (A05).



ITA

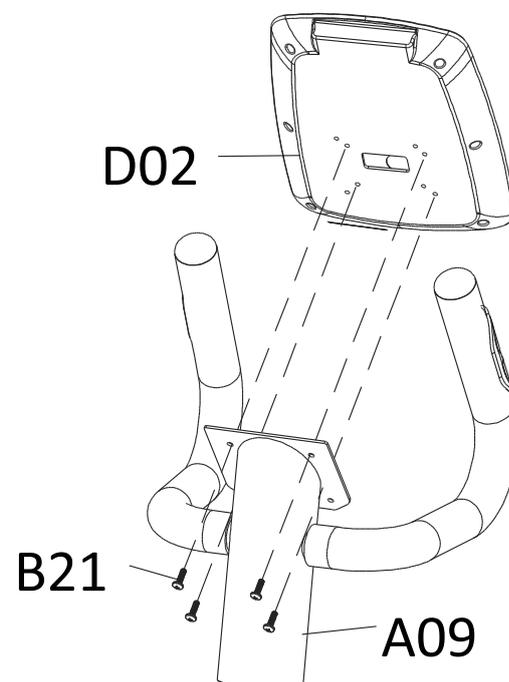
**Passo 10:**

Svitare e rimuovere del quattro viti (B21) poste sul retro del display del pannello di controllo (D02).

Collegare i due cavi che sporgono dal lato superiore del manubrio (A09) con i connettori corrispondenti posti sul pannello di controllo (D02).

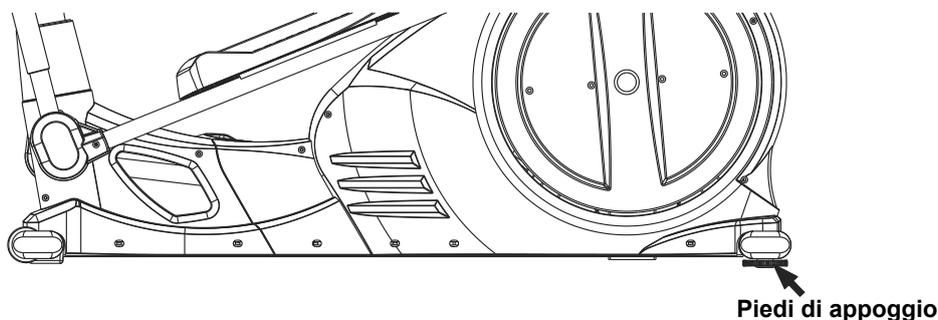
Fissare il pannello di controllo (D02) al manubrio (A09) usando le quattro viti (B21) appena rimosse.

ATTENZIONE: Assicurarsi di non piegare o danneggiare i cavi di collegamento.



## Livellamento dell'attrezzo

Assicurarsi che l'attrezzo sia dritto e livellato. Per compensare eventuali piccole imperfezioni del pavimento, l'attrezzo è dotato di piedi di appoggio regolabili, posti sul lato posteriore della base. Per assicurare il corretto livellamento dell'attrezzo, avvitare i piedi di appoggio fino in fondo e quindi, se necessario, regolarli per livellare perfettamente l'attrezzo. In caso i piedi regolabili non garantiscano un corretto livellamento dell'attrezzo in alcuna posizione, verificare la superficie di appoggio ed eventualmente scegliere un diverso posizionamento per la cyclette ellittica, per garantire un corretto livellamento e la massima sicurezza.



## Distanza di sicurezza

Scegliere un ambiente che garantisca un adeguato spazio libero per allenarsi in sicurezza.

La distanza di sicurezza dall'attrezzo durante l'allenamento deve essere di minimo 100 cm su ogni lato, davanti e dietro all'attrezzo.

## Trasporto

Il lato anteriore dell'attrezzo è dotato di rulli di trasporto per renderne lo spostamento semplice e sicuro. Per spostare l'attrezzo, posizionarsi sul lato posteriore ed afferrare la maniglia sulla base del telaio con entrambe le mani. Sollevare quindi il lato posteriore fino a quando il peso appoggia direttamente sui rulli di trasporto. Spostare quindi l'attrezzo nella posizione desiderata. Durante il sollevamento, trasporto e posizionamento a terra, assicurarsi di avere un corretto appoggio per i piedi.

## Posizionamento e deposito

Questo attrezzo è progettato per utilizzo in ambiente interno, in aree con umidità ridotta e temperatura controllata. L'utilizzo o il deposito in ambienti umidi, come saune, piscine, ecc, e in ambiente esterno, come balconi, terrazze, aree scoperte, garage ecc, non è consentito. In questo tipo di ambienti l'umidità prevalente e le basse temperature possono causare danni ai componenti elettronici, corrosione e ruggine. Le condizioni di garanzia non coprono danni causati da questo tipo di condizioni ambientali.

Posizionare l'attrezzo in ambiente con umidità ridotta, temperatura controllata e superficie piana, sia per l'utilizzo che per il deposito quando non in uso. Per la vostra personale sicurezza e benessere, assicurarsi che l'ambiente dove vi allenate sia ben ventilato, per garantire una adeguata ossigenazione. Prima di utilizzare nuovamente l'attrezzo dopo un periodo di inattività, assicurarsi che tutte le viti siano fissate saldamente.

**⚠ ATTENZIONE**

Spegnere l'attrezzo e rimuovere il cavo dalla presa di corrente prima di eseguire qualsiasi operazione di pulizia, manutenzione, riparazione o simile. Verificare accuratamente che l'attrezzo sia scollegato dall'alimentazione di rete e spento prima di iniziare qualsiasi intervento. Ricollegare il cavo di alimentazione solo dopo avere terminato l'intervento, e avere correttamente e completamente rimontato l'attrezzo.

**Pulizia**

Pulire l'attrezzo con cura dopo ogni sessione di allenamento, usando un panno umido e detergente neutro. Non utilizzare solventi o detersivi aggressivi. Una pulizia regolare contribuisce in modo significativo al corretto funzionamento e a una vita utile più lunga per l'attrezzo. Il sudore, se non rimosso prontamente dalle superfici, causa corrosione e ruggine. Per questo motivo, dopo ciascuna sessione di allenamento, verificare se le superfici dell'attrezzo sono bagnate di sudore o altri liquidi, e pulire prontamente le superfici bagnate.

**ATTENZIONE:** Eventuali danni provocati dal contatto con liquidi o sudore non sono in alcun caso coperti dalla garanzia. Durante l'allenamento, assicurarsi sempre che i componenti interni dell'attrezzo e del pannello di controllo non vengano in contatto con liquidi.

**Manutenzione****Verifica degli elementi di fissaggio**

Verificare che le viti, dadi e bulloni siano correttamente saldati almeno una volta al mese, e stringerli se necessario.

**Alimentazione elettrica****Alimentatore di rete**

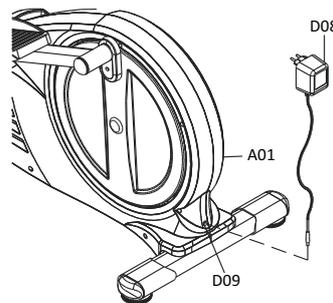
Collegare il cavo dell'alimentatore di rete in dotazione alla presa posta sul lato anteriore del telaio principale dell'attrezzo. Collegare quindi l'alimentatore ad una presa di corrente.

**⚠ ATTENZIONE**

Questo attrezzo deve essere collegato ad una presa dotata di messa a terra ed installata da un tecnico certificato. Non utilizzare adattatori per il collegamento dell'attrezzo alla presa di corrente. Se è necessario l'uso di una prolunga, questa deve essere conforme agli standard DIN, alle regole e linee guida VDE, e alle norme in vigore nel relativo stato dell'Unione Europea o del Paese membro dello Spazio Economico Europeo.

La presa per collegare l'alimentatore di rete è posizionata sul lato posteriore dell'attrezzo, sopra al supporto posteriore.

ITA

**Collegamento dell'attrezzo****⚠ ATTENZIONE:**

Prima di collegare l'alimentatore, verificare che sia il corretto alimentatore fornito in dotazione. L'utilizzo di alimentatori diversi può causare danni ai componenti elettrici, che non sono coperti dalla garanzia.

Collegare sempre l'alimentatore all'attrezzo prima di inserirlo nella presa di corrente. Per scollegare l'attrezzo, rimuovere l'alimentatore dalla presa di corrente prima di rimuovere il cavo dall'attrezzo.

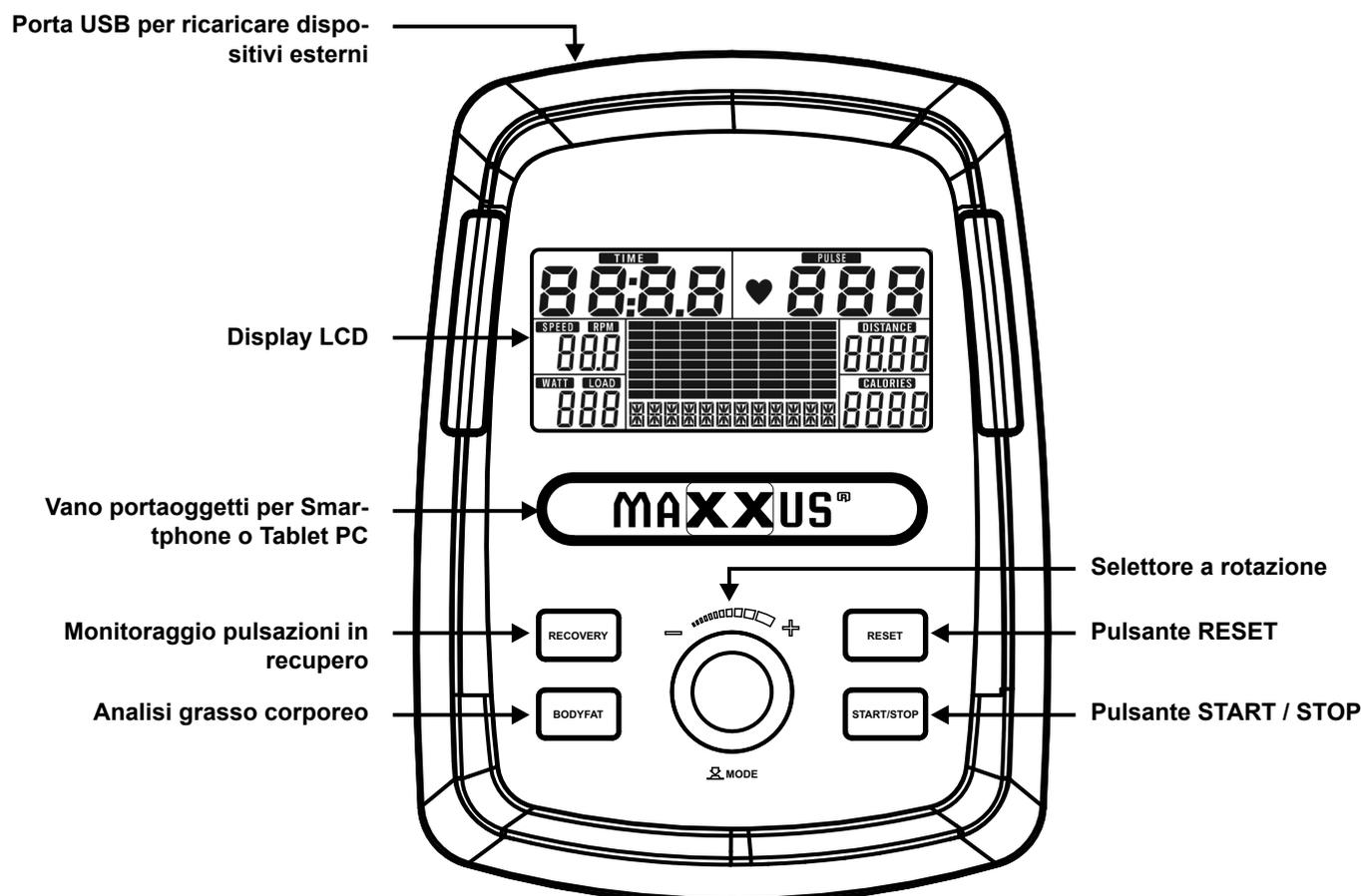
**Accensione dell'attrezzo**

Collegare il cavo di alimentazione all'attrezzo e poi inserire l'alimentatore nella presa di corrente. Il display del pannello di controllo si accende automaticamente. Se l'attrezzo è già collegato alla rete elettrica ma il display è in modalità stand-by, per attivarlo è sufficiente premere qualsiasi pulsante o muovere i pedali.

**Spegnimento dell'attrezzo**

Il display del pannello di controllo entra in modalità stand-by dopo 4 minuti di inattività. Al termine di una sessione di allenamento, scollegare sempre l'attrezzo dalla rete. Rimuovere sempre prima l'alimentatore dalla presa di corrente e poi scollegarlo dall'attrezzo.

## Pannello di controllo



Il display del pannello di controllo fornisce informazioni sui seguenti parametri di allenamento:

### TIME (durata)

Nel caso venga impostata una durata come parametro di riferimento per la sessione di allenamento, il pannello di controllo esegue un conto alla rovescia fino a "00:00". La durata dell'allenamento può essere impostata da 01:00 a 99:00 minuti con incrementi o decrementi di un minuto. Nel caso non venga impostata una durata come parametro di allenamento, il pannello di controllo visualizza il tempo trascorso dall'inizio della sessione da 00:00 ad un massimo di 99:00 minuti.

### DISTANCE (distanza)

Visualizza la distanza percorsa in km. Nel caso venga specificata una distanza come parametro di allenamento, il pannello di controllo esegue un conto alla rovescia fino a 0,00. La distanza può essere impostata da 1,0 a 99,0 km con incrementi o decrementi di 1,0 km. Nel caso non venga impostata una distanza come parametro di allenamento, il pannello di controllo visualizza la distanza percorsa dall'inizio della sessione da 0,0 ad un massimo di 99,0 km.

### CALORIES\* (consumo calorico)

Visualizza il consumo calorico in Kcal. Nel caso venga impostato un consumo calorico come parametro di riferimento per la sessione di allenamento, il pannello di controllo esegue un conto alla rovescia fino a 0 calorie. Il consumo calorico per la sessione di allenamento può essere impostato da 10 a 990 Kcal con incrementi o decrementi di 10 Kcal. Nel caso non venga impostato un consumo calorico come parametro di allenamento, il pannello di controllo visualizza le calorie consumate dall'inizio della sessione da 0 ad un massimo di 990 Kcal.

### PULSE (frequenza cardiaca)

In caso di utilizzo dei sensori palmari, visualizza le pulsazioni attuali in battiti al minuto. In caso di utilizzo di una fascia toracica con cardiofrequenzimetro (disponibile come accessorio opzionale), visualizza la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto.

### SPEED (velocità)

Visualizza la velocità attuale in km / h. Il valore della velocità viene visualizzato alternatamente al valore dei giri al minuto RPM, nello stesso campo del display.

### Giri al minuto – RPM

Visualizza le rotazioni del volano al minuto del volano (RPM). Il valore delle rotazioni al minuto viene visualizzato alternatamente al valore della velocità, nello stesso campo del display.

**Livello di resistenza LOAD**

Visualizza il livello attuale di resistenza selezionata, compresa tra livello 1 e 16.

**Potenza WATT\*\***

Visualizza la potenza generata in watt (WATT).

**\* Nota riguardo al calcolo delle calorie**

Il calcolo delle calorie consumate si basa su una formula generica. Non è possibile stabilire l'esatto consumo calorico di ciascun individuo in quanto questo richiederebbe l'inserimento di una grande quantità di dati personali. Il consumo calorico è un valore approssimativo e non determinato individualmente per ciascun utente.

**\*\* Nota riguardo alla visualizzazione dei Watt**

Questo attrezzo è idoneo all'allenamento, e non per scopi terapeutici. Per questo motivo, il valore dei Watt generati non è calibrato, e il valore a display potrebbe non coincidere con la potenza effettiva generata.

**Pulsanti****Pulsante START/STOP**

Funzione di avvio START:

- Avvio del programma di allenamento selezionato.
- Attiva la funzione di avvio rapido QUICKSTART.

Funzione pausa PAUSE:

Premendo il pulsante START / STOP durante l'allenamento, il display entra in modalità pausa, consentendo di interrompere l'allenamento. Per riprendere la sessione, premere nuovamente il pulsante START / STOP.

Funzione di arresto STOP:

Premendo il pulsante START / STOP durante l'allenamento, il display entra in modalità pausa, consentendo di interrompere l'allenamento. Per terminare la sessione e tornare al menu principale, premere il pulsante RESET.

**Pulsante RESET**

Con il display in modalità pausa (STOP), tenere premuto il pulsante RESET per più di 5 secondi per resettare tutti i valori a zero.

Per cambiare utente, premere il pulsante START / STOP per uscire dal programma di allenamento in corso, e quindi tenere premuto il pulsante RESET fino a quando il display LCD si accende in ogni campo.

**Selettore rotante**

Funzione rotante:

- Selezione dei parametri di allenamento.
- Inserimento dati utilizzatore (ad es. l'età).
- Modifica del livello di resistenza.

Funzione a pressione:

- Conferma della selezione.

**Misurazione grasso corporeo**

Pulsante per avviare la misurazione del grasso corporeo.

### Selezione dell'utilizzatore

All'accensione, il display indica "USER".

Sono disponibili quattro profili utente personalizzabili da U1 a U4. I profili sono salvati in memoria con i dati relativi a ciascun utilizzatore.

### Selezione di un profilo utente

Ruotare il selettore per selezionare il profilo desiderato, e confermare la selezione premendo il selettore rotante.

### Selezione del sesso dell'utilizzatore

Il display indica "SEX". Ruotare il selettore per selezionare il sesso, e confermare la selezione premendo il selettore rotante.

### Selezione dell'età dell'utilizzatore

Il display indica "AGE". Ruotare il selettore per selezionare l'età, in un valore compreso tra 1 e 99 anni, e confermare la selezione premendo il selettore rotante.

### Selezione della statura dell'utilizzatore

Il display indica "HEIGHT". Ruotare il selettore per selezionare la statura, in un valore compreso tra 100 e 200 cm, e confermare la selezione premendo il selettore rotante.

### Selezione del peso dell'utilizzatore

Il display indica "WEIGHT". Ruotare il selettore per selezionare il peso, in un valore compreso tra 20 e 150 kg, e confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Dopo avere confermato il peso premendo il selettore rotante, il display visualizza automaticamente il menu di allenamento. Nel caso sia già stato creato il profilo utente, selezionarlo ruotando il selettore. Il display indica "USER" all'accensione del pannello di controllo. Verificare i dati di sesso, età, statura e peso. Se i dati sono corretti, confermare ciascun dato premendo il selettore rotante. Per modificare il peso o l'età, agire sul selettore rotante e confermare al termine della selezione premendo il selettore stesso.

## Funzione di avvio rapido Quick Start

All'accensione dell'attrezzo, il display indica "USER".

Premendo il pulsante START / STOP, il tempo di allenamento inizia a scorrere, e la sessione di allenamento può iniziare immediatamente. Durante l'allenamento, è possibile regolare l'intensità di resistenza girando il selettore rotante in senso orario o antiorario per variare il livello di resistenza da 1 a 16. Dato che in questa modalità non viene specificato alcun parametro per l'allenamento, la sessione deve essere terminata manualmente.

## Allenamento manuale (MANUAL)

### Passo 1: selezione programma

Accendere l'attrezzo e selezionare un profilo utente da U1 a U4. Il display indica MANUAL. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

### Passo 2: selezione del parametro di allenamento

A questo punto è possibile selezionare tre diversi parametri di allenamento:

#### Durata (TIME):

Il valore del campo "TIME" lampeggia a display. Per selezionare una durata come parametro di allenamento, impostare il valore ruotando il selettore in senso orario o antiorario. È possibile impostare una durata compresa tra 1:00 e 99:00 minuti. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Nel caso non si desideri specificare una durata come parametro per la sessione di allenamento, premere il selettore rotante per confermare il valore di durata nel campo "TIME" corrispondente a "00:00".

#### Distanza (DISTANCE):

Il valore del campo "DISTANCE" lampeggia a display. Per selezionare una distanza come parametro di allenamento, impostare il valore ruotando il selettore in senso orario o antiorario. È possibile impostare una distanza compresa tra 0,1 e 99, km. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Nel caso non si desideri specificare una distanza come parametro per la sessione di allenamento, premere il selettore rotante per confermare il valore di distanza nel campo "DISTANCE" corrispondente a "0,00".

**Consumo calorico (CALORIES):**

Il valore del campo "CALORIES" lampeggia a display. Per selezionare un consumo calorico come parametro di allenamento, impostare il valore ruotando il selettore in senso orario o antiorario. È possibile impostare un consumo calorico compreso tra 10 e 990 Kcal. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Nel caso non si desideri specificare un consumo calorico come parametro per la sessione di allenamento, premere il selettore rotante per confermare il valore nel campo "CALORIES" corrispondente a "0".

**Nota:**

Non ha alcun senso impostare più di un parametro per una singola sessione di allenamento, in quanto l'attrezzo si ferma al raggiungimento del primo parametro raggiunto.

**Passo 3: inserimento della frequenza cardiaca massima**

Il valore del campo "PULSE" lampeggia a display. Per selezionare una frequenza cardiaca di riferimento come parametro di allenamento, impostare il valore ruotando il selettore in senso orario o antiorario. È possibile impostare una frequenza cardiaca compresa tra 30 e 220 battiti al minuto. Nel caso la frequenza cardiaca in allenamento superi il valore determinato, il pannello di controllo emette un allarme sonoro. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Nel caso non si desideri specificare una frequenza cardiaca come parametro per la sessione di allenamento, premere il selettore rotante per confermare il valore di pulsazioni nel campo "PULSE" corrispondente a "0".

**Passo 3: inizio dell'allenamento**

Premere il pulsante START / STOP per iniziare l'allenamento. L'allenamento termina automaticamente al raggiungimento del parametro impostato.

**Termine della sessione di allenamento**

L'allenamento termina automaticamente al raggiungimento del parametro impostato.

**Selezione del livello di resistenza**

Durante l'allenamento è possibile regolare l'intensità di resistenza dell'attrezzo ruotando il selettore in senso orario o antiorario per scegliere il livello di resistenza da livello 1 a livello 16.

**Programmi di allenamento preimpostati da P1 a P12**

Il pannello di controllo è dotato di dodici programmi di allenamento preimpostati, selezionabili a scelta. I programmi preimpostati non possono essere modificati. L'utilizzatore può scegliere l'intensità di allenamento per ciascun programma, per adattarlo alla attuale condizione fisica.

ITA

**Passo 1: selezione del programma**

Accendere l'attrezzo e selezionare un profilo utente da U1 a U4. Il display indica MANUAL. Ruotare il selettore per selezionare "PROGRAM". Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

**Passo 2: selezione del programma di allenamento**

Selezionare il programma di allenamento desiderato ruotando il selettore per scegliere un programma da P1 a P12. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

**Passo 3: impostazione della durata**

Il valore del campo "TIME" lampeggia a display. Per selezionare una durata come parametro di allenamento, impostare il valore ruotando il selettore. È possibile impostare una durata compresa tra 1:00 e 99:00 minuti.

**Passo 4: inizio dell'allenamento**

Premere il pulsante the START / STOP per iniziare la sessione.

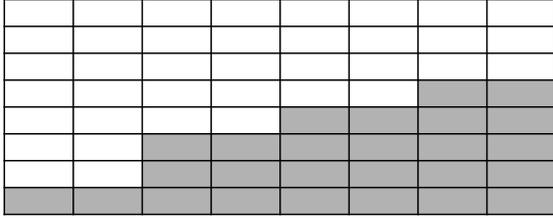
**Termine della sessione di allenamento**

L'allenamento termina automaticamente al raggiungimento del parametro impostato.

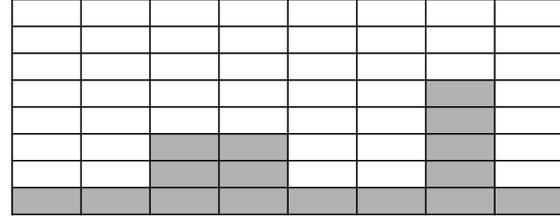
**Selezione del livello di resistenza**

Durante l'allenamento è possibile regolare l'intensità di resistenza dell'attrezzo ruotando il selettore in senso orario o antiorario.

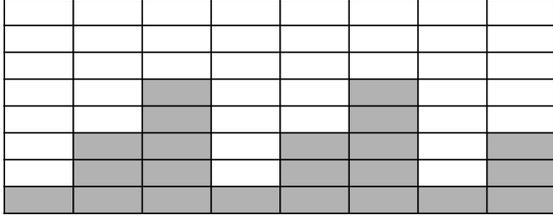
P1



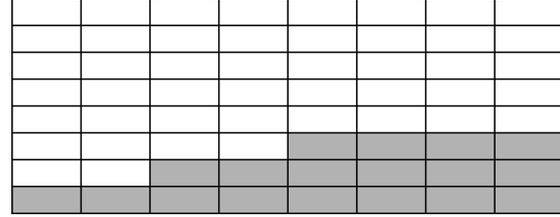
P7



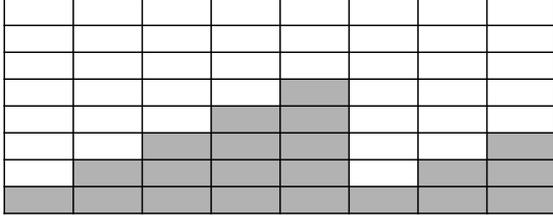
P2



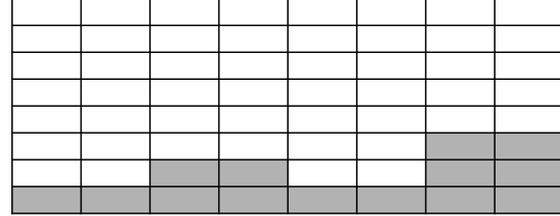
P8



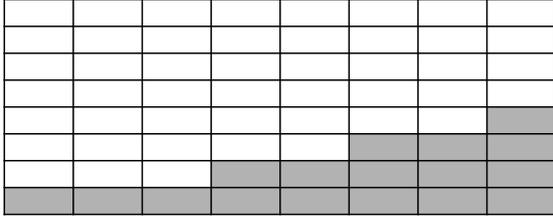
P3



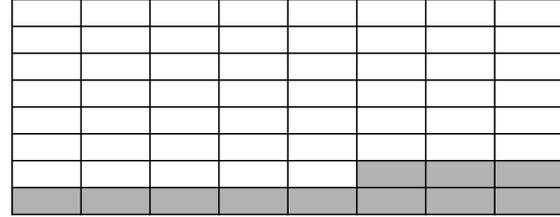
P9



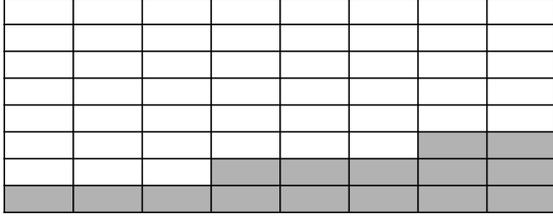
P4



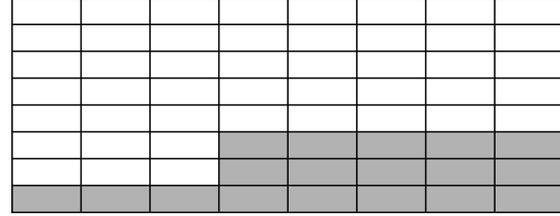
P10



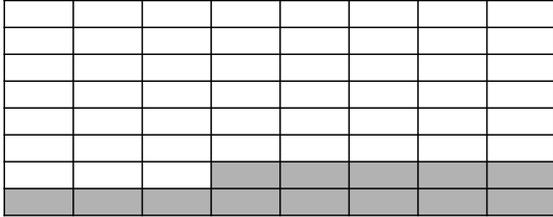
P5



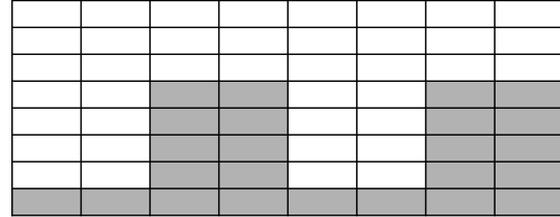
P11



P6



P12



## Programma personalizzabile in memoria (USER)

Questo programma personalizzabile consente di inserire i parametri di allenamento e salvarli in memoria.

### Passo 1: selezione del programma

Accendere l'attrezzo e selezionare un profilo utente da U1 a U4. Il display indica MANUAL. Ruotare il selettore per selezionare "PROGRAM". Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

### Passo 2: programmazione dei segmenti di allenamento

Il display lampeggia indicando il primo di venti segmenti di allenamento. Ruotare il selettore per impostare il livello di resistenza desiderato dal livello 1 al livello 16. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

A questo punto il display lampeggia il secondo segmento di allenamento. Procedere con la programmazione come da istruzioni precedenti, per i segmenti successivi dal 2 al 20.

Dopo avere confermato la selezione per l'ultimo segmento di allenamento premendo il selettore rotante, il programma personalizzato viene salvato in memoria.

### Passo 3: selezione della durata

Il primo segmento di allenamento lampeggia nuovamente a display. Premere il selettore fino a quando il valore della durata lampeggia nel campo TIME. Inserire la durata desiderata ruotando il selettore in senso orario o antiorario. È possibile impostare una durata compresa tra 1:00 e 99:00 minuti con incrementi o decrementi di 1 minuto.

### Passo 4: inizio dell'allenamento

Premere il pulsante the START / STOP per iniziare la sessione.

### Termine della sessione di allenamento

L'allenamento termina automaticamente al raggiungimento della durata impostata.

### Nota:

Nel caso si desideri ripetere la sessione di allenamento personalizzata, accendere l'attrezzo e ruotare il selettore per visualizzare il programma "USER". Confermare la selezione premendo il selettore rotante. A questo punto il primo segmento di allenamento lampeggia nuovamente a display. Premere il selettore fino a quando il valore TIME lampeggia a display. Inserire la durata desiderata ruotando il selettore in senso orario o antiorario. È possibile impostare una durata compresa tra 1:00 e 99:00 minuti con incrementi o decrementi di 1 minuto. Premere il pulsante START / STOP per iniziare l'allenamento.

## Programmi con monitoraggio frequenza cardiaca (HRC – Heart Rate Controlled Program)

ITA

Questi programmi consentono un allenamento in funzione della frequenza cardiaca impostata dall'utente, che viene costantemente monitorata dal pannello di controllo, confrontandola con la frequenza cardiaca raggiunta in allenamento. Se la frequenza cardiaca è inferiore alla frequenza impostata per il programma, l'attrezzo automaticamente incrementa la resistenza. Se la frequenza cardiaca è superiore al valore impostato, l'attrezzo automaticamente diminuisce la resistenza. Il programma funziona in modo ottimale solo in presenza di un segnale costante e corretto del battito cardiaco. Per questo motivo, i programmi con monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere utilizzati solo con l'ausilio di una fascia toracica con cardiofrequenzimetro senza codifica, disponibile come accessorio. Non è possibile utilizzare questi programmi con i soli sensori palmari. Per maggiori informazioni, consultare la sezione "Monitoraggio della frequenza cardiaca".

### Passo 1: selezione programma

Accendere l'attrezzo e selezionare un profilo utente da U1 a U4. Il display indica MANUAL. Ruotare il selettore per selezionare "HRC". Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

### Passo 2: selezione del programma HRC

Il display indica HRC 55%. Ruotando il selettore, è possibile scegliere tra i seguenti programmi HRC:

50% - allenamento con frequenza cardiaca di riferimento del 50% rispetto al valore massimo

75% - allenamento con frequenza cardiaca di riferimento del 75% rispetto al valore massimo

90% - allenamento con frequenza cardiaca di riferimento del 90% rispetto al valore massimo

TA - allenamento con frequenza cardiaca di riferimento personalizzata

Si prega di leggere con attenzione la sezione "Monitoraggio della frequenza cardiaca" del manuale.

Selezionare il programma desiderato ruotando il selettore in senso orario o antiorario.

Nel caso venga scelto un programma con frequenza cardiaca del 55%, 75% o 90%, il valore corrispondente viene visualizzato a display.

### Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Per selezionare un valore personalizzato di frequenza cardiaca, ruotare il selettore in senso orario o antiorario per visualizzare il programma TA e confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Il campo PULSE lampeggia a display. Impostare il valore ruotando il selettore in senso orario o antiorario. È possibile impostare una frequenza cardiaca compresa tra 30 e 220 battiti al minuto. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

## Pannello di controllo

### **Passo 3: impostazione della durata**

Il valore del campo "TIME" lampeggia a display. Per selezionare una durata come parametro di allenamento, impostare il valore ruotando il selettore. È possibile impostare una durata compresa tra 1:00 e 99:00 minuti con incrementi o decrementi di 1 minuto.

### **Passo 4: inizio dell'allenamento**

Premere il pulsante the START / STOP per iniziare la sessione.

### **Termine della sessione di allenamento**

L'allenamento termina automaticamente al raggiungimento della durata impostata.

### **Funzionamento del programma**

Il pannello di controllo riceve le letture della frequenza cardiaca in allenamento e paragona questo dato con la frequenza cardiaca impostata come parametro di riferimento. Nel caso la frequenza cardiaca dell'utilizzatore sia superiore o inferiore al parametro impostato, il pannello di controllo regola automaticamente l'intensità di resistenza dell'attrezzo. Nel caso la differenza sia inferiore o uguale a +/- 5 battiti al minuto, il livello di resistenza rimane invariato. Nel caso il pannello di controllo non riceva correttamente il segnale, a display appare "?". Verificare che la fascia toracica con cardiofrequenzimetro trasmetta un segnale non codificato sulla frequenza 5 kHz e che sia alimentata da una batteria carica.

### **Esempio:**

Il valore di riferimento per la frequenza cardiaca è impostato a 120 battiti al minuto. In caso la frequenza cardiaca attuale sia compresa tra 115 e 125 battiti al minuto, non ci sono variazioni nel livello di resistenza.

## **Programmi di allenamento con misurazione Watt (WATT)**

Questi programmi di allenamento prevedono uno sforzo costante. L'energia generata dall'utilizzatore (watt) durante l'allenamento dipende dalla velocità di pedalata e dalla resistenza impostata. L'utilizzatore può impostare un valore in watt, ed il pannello di controllo adatta il livello di resistenza in base alla velocità di pedalata, per mantenere costante lo sforzo dell'utilizzatore. In caso di incremento o decremento della velocità di pedalata, il pannello di controllo regola lo sforzo aumentando o riducendo la resistenza. È possibile scegliere tra tre programmi con misurazione watt preimpostati e un programma a watt costanti.

### **Passo 1: selezione programma**

Accendere l'attrezzo e selezionare un profilo utente da U1 a U4. Il display indica MANUAL. Ruotare il selettore per selezionare "WATT". Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

### **Passo 2: inserimento potenza in watt**

Il valore del campo "WATT" lampeggia a display. Inserire un valore in watt ruotando il selettore. È possibile impostare un valore compreso tra 10 e 350 watt con incrementi o decrementi di 5 watt.

The display flashes the value in the WATT window. Enter the desired wattage by turning the rotary control clockwise / anticlockwise. Inputs from 10 to 350 watts in 5-watt increments are possible. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

### **Passo 3: impostazione della durata**

Il valore del campo "TIME" lampeggia a display. Per selezionare una durata come parametro di allenamento, impostare il valore ruotando il selettore.

### **Passo 4: inizio dell'allenamento**

Premere il pulsante the START / STOP per iniziare la sessione.

### **Termine della sessione di allenamento**

L'allenamento termina automaticamente al raggiungimento del parametro impostato.

## Frequenza cardiaca in fase di recupero (RECOVERY)

La misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero serve a valutare il tempo necessario al cuore per ritornare ai battiti regolari dopo uno sforzo. Al termine dell'allenamento, o dopo avere premuto il pulsante STOP per terminare la sessione, premere il pulsante RECOVERY e afferrare immediatamente i sensori palmari con entrambe le mani. In caso l'utilizzatore indossi una fascia toracica con cardiofrequenzimetro (disponibile come accessorio opzionale) per l'allenamento, non serve afferrare i sensori palmari, che potrebbero invece dare luogo a misurazioni errate, ed è sufficiente basarsi sulla migliore misurazione della fascia toracica. Il pannello di controllo cerca di rilevare la frequenza cardiaca per 10 secondi. Se questa rilevazione non ha successo, il test si ferma automaticamente.

Se invece la rilevazione è corretta, il pannello di controllo esegue un conto alla rovescia di 60 secondi, durante i quali le mani devono restare a contatto con i sensori palmari (tranne nel caso di utilizzo della fascia toracica con cardiofrequenzimetro).

Al termine dei 60 secondi, il valore viene visualizzato a display e può essere confrontato con la seguente tabella.

| Risultato | Valutazione   |
|-----------|---------------|
| F1        | Ottimo        |
| F2        | Molto buono   |
| F3        | Buono         |
| F4        | Discreto      |
| F5        | Sufficiente   |
| F5        | Insufficiente |

## Analisi grasso corporeo (Body Fat)

Questo programma serve a rilevare la percentuale di grasso corporeo e indice di massa corporea (BMI) dell'utilizzatore.

Premere il pulsante FAT. Il display visualizza il profilo utente "U1". In caso si desideri cambiare profilo utente, premere il pulsante RESET e selezionare il profilo utente corretto. Premere nuovamente il pulsante FAT e afferrare i sensori palmari con entrambe le mani. Se la misurazione è corretta, il valore corrispondente alla percentuale di grasso corporeo viene visualizzata a display, assieme all'indice di massa corporea (BMI).

ITA

### Indice di massa corporea (BMI – Body Mass Index)

Questo valore viene calcolato in base al rapporto tra peso ed altezza, e serve per valutare il peso ideale in base all'altezza. Si prega di notare che l'indice BMI deve essere usato solo come un valore generico di riferimento, in quanto varia a seconda del sesso, struttura fisica, tono muscolare, e altri valori non considerati in questo calcolo generico. L'indice di massa corporea "ideale" dipende inoltre dall'età del soggetto.

La tabella indica i valori di BMI per gruppo di età.

| Età        | BMI     |
|------------|---------|
| 19-24 anni | 19 - 24 |
| 25-34 anni | 20 - 25 |
| 35-44 anni | 21 - 26 |
| 45-54 anni | 22 - 27 |
| 55-64 anni | 23 - 28 |
| 64+ anni   | 24 - 29 |

### Funzione di ricarica USB

Il pannello di controllo è dotato di una presa USB posizionata sul lato superiore del display. Questa porta USB può essere utilizzata solo per ricaricare smartphone o tablet durante l'allenamento. Il cavo di collegamento USB non è compreso nella confezione.

### Utilizzo del ricevitore Bluetooth e della APP

Il pannello di controllo è dotato di ricevitore Bluetooth integrato, che consente il controllo dell'attrezzo da smartphone o tablet tramite APP.

Collegare la APP iC+ Training con il pannello di controllo come indicato in seguito:

#### Passo 1

Scaricare la APP iC+ Training dallo Store sul vostro smartphone o tablet PC.



Fare riferimento alla pagina di installazione della APP sul relativo Store per informazioni sui requisiti di sistema e dispositivi compatibili.

\*Nota: Nel caso questi link non siano attivi, fare una ricerca per "iC + Training" o "iConsole +" nello Store di riferimento.

Il logo della APP "iConsole+" ha una scritta in colore arancione su sfondo bianco.



#### Passo 2

Attivare la connessione Bluetooth sullo smartphone o tablet PC.  
Avviare la APP iC+ Training

#### Passo 3

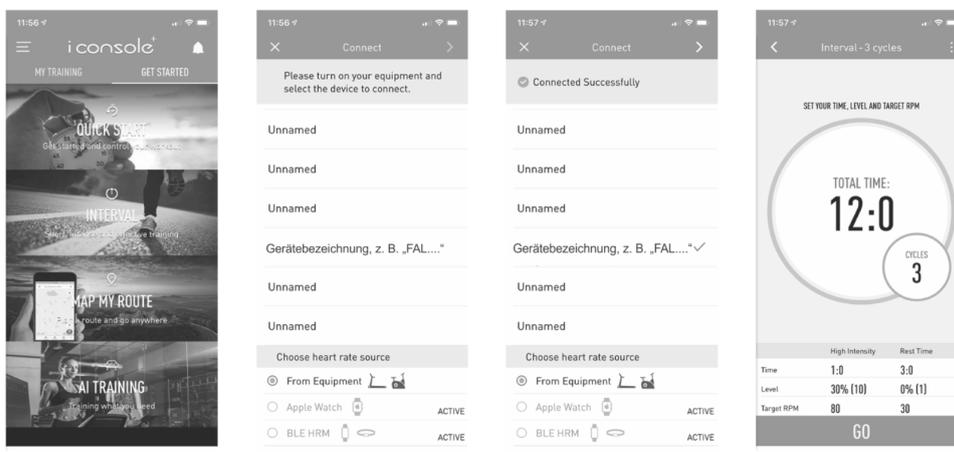
Selezionare "GET STARTED" in alto a destra nel menu. Quindi selezionare il tipo di allenamento desiderato, ad esempio l'avvio rapido "QUICK START".

#### Passo 4

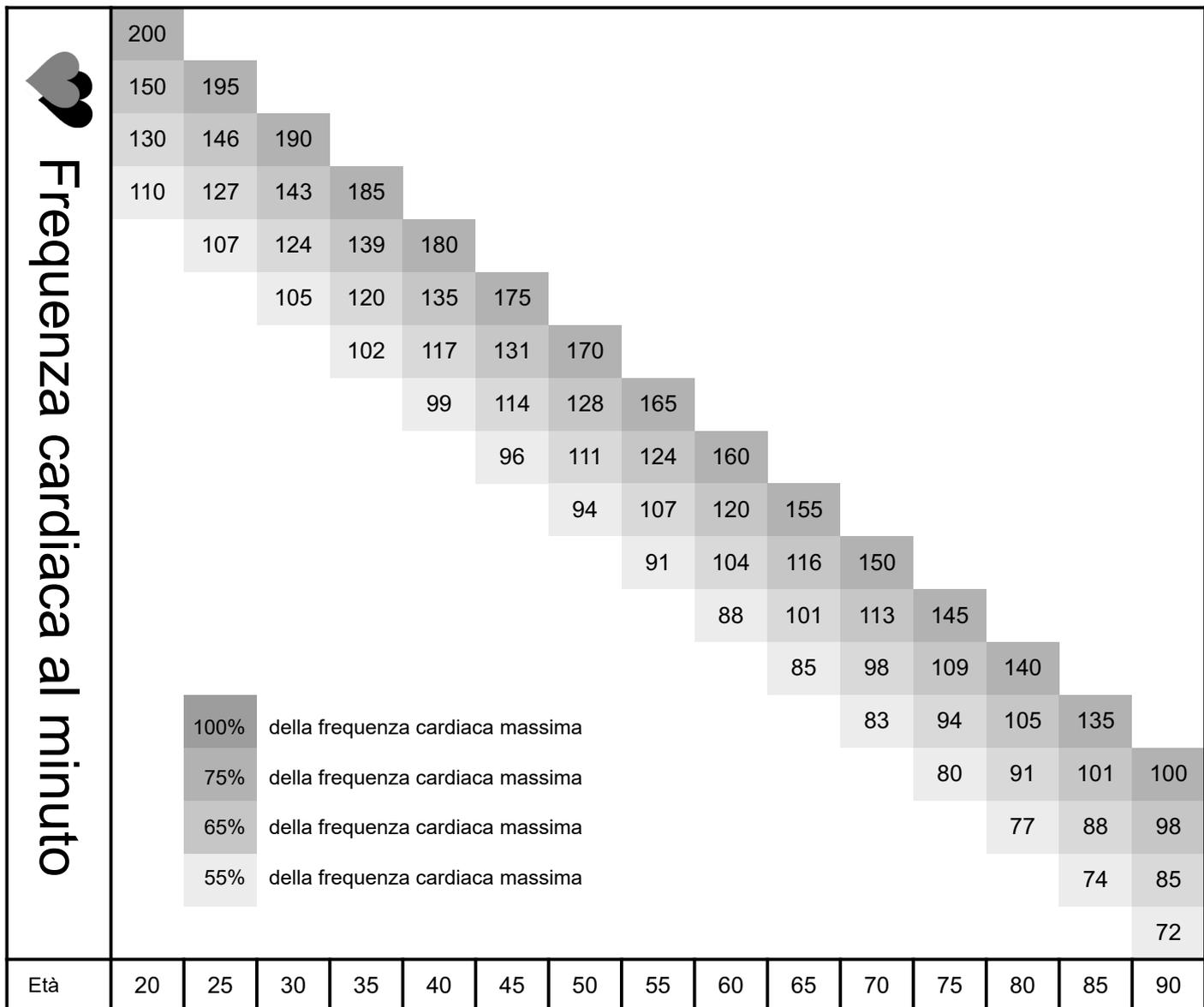
Il display dello smartphone o tablet visualizza una lista di dispositivi disponibili per l'abbinamento. Assicurarsi di avere acceso il pannello di controllo dell'attrezzo. Selezionare l'attrezzo dalla lista di dispositivi disponibili, scegliendo il nome che inizia con "FAL ..." o "MAXXUS". In seguito al corretto abbinamento, il dispositivo viene evidenziato come collegato. A questo punto l'attrezzo è salvato in memoria sulla APP iC + Training e resta disponibile per la connessione automatica ad ogni utilizzo futuro.

#### Passo 5

Dopo avere collegato la APP con l'attrezzo, è possibile proseguire l'allenamento premendo la freccia posta in alto a destra sul display.



Si prega di notare che MAXXUS Group GmbH & Co. KG non è lo sviluppatore della APP iC + Training, e per questo motivo non è responsabile dei contenuti e delle funzioni della APP.



ITA

**Calcolo della frequenza cardiaca personale in allenamento.**

E' possibile calcolare la frequenza cardiaca personale per l'allenamento con la seguente formula:

**220 - Età = frequenza cardiaca massima**

Questo valore rappresenta la frequenza cardiaca massima e serve come base per calcolare la frequenza cardiaca ottimale per l'allenamento. Il valore massimo rappresenta il 100%.

**Obiettivo salute e benessere = dal 50 al 60% del valore di frequenza cardiaca massima.**

Questo tipo di allenamento è ideale per persone sovrappeso, per principianti in età avanzata, e per chi riprende ad allenarsi dopo un lungo periodo di inattività.

Durante gli allenamenti con questa modalità, il corpo brucia circa 4-6 calorie al minuto. La percentuale di elementi bruciati nello sforzo è di circa il 70% di grassi, 25% di carboidrati e 5% di proteine.

**Obiettivo eliminazione del grasso corporeo in eccesso = dal 60 al 70% del valore di frequenza cardiaca massima.**

Questo tipo di allenamento è ideale per persone sportive che mirano a perdere peso.

Durante gli allenamenti con questa modalità, il corpo brucia circa 6-10 calorie al minuto. La percentuale di elementi bruciati nello sforzo è di circa l'85% di grassi, 10% di carboidrati e 5% di proteine.

**Obiettivo mantenimento forma fisica ottimale = dal 70 al 80% del valore di frequenza cardiaca massima.**

Questo tipo di allenamento è ideale per persone sportive che desiderano incrementare resistenza e tono muscolare.

Durante gli allenamenti con questa modalità, il corpo brucia circa 10-12 calorie al minuto. La percentuale di elementi bruciati nello sforzo è di circa il 35% di grassi, 60% di carboidrati e 5% di proteine.

Per ottenere i migliori risultati in allenamento, selezionate un valore intermedio per la modalità prescelta (vedere tabella sopra):

- Obiettivo salute e benessere – valore intermedio = 55% della frequenza cardiaca massima.
- Obiettivo eliminazione grasso in eccesso – valore intermedio = 65% della frequenza cardiaca massima.
- Obiettivo mantenimento forma fisica – valore intermedio = 75% della frequenza cardiaca massima.

### **Avvertenza sul monitoraggio di pulsazioni e frequenza cardiaca**

#### **ATTENZIONE**

I sensori che monitorano le pulsazioni e la frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può causare danni fisici e portare perfino alla morte. Se si avvertono sintomi di malessere o si avverte il rischio di perdere coscienza, terminare immediatamente l'allenamento.

Assicurarsi che ogni persona che utilizza l'attrezzo sia a conoscenza di queste informazioni, che le abbia comprese e che le segua con cura.

### **Monitoraggio delle pulsazioni con rilevatore palmare**

La maggior parte dei tapis roulant è dotata di rilevatori palmari delle pulsazioni cardiache. I rilevatori solitamente sono collocati sul pannello di controllo o sui supporti per le mani. I sensori palmari rilevano le pulsazioni per contatto, e per questo è necessario che entrambe le mani siano appoggiate ai supporti in corrispondenza dei sensori. Dopo alcuni secondi, il valore delle pulsazioni viene visualizzato sul display. Il rilevamento si basa sulla differenza nella pressione vascolare periferica corrispondente ai battiti cardiaci. La differenza di pressione periferica causa una modifica nella conduzione elettrica della pelle, che viene rilevata dai sensori. Queste modifiche vengono visualizzate con un valore medio che indica a display la frequenza cardiaca rilevata.

#### **ATTENZIONE:**

Per molte persone, la differenza nella conduzione elettrica della pelle a causa dei battiti cardiaci è così limitata che i rilevatori non riescono a dare una lettura corretta. Parti della mano con zone callose o dalla pelle spessa, umidità e sudore sulle mani, e le inevitabili vibrazioni causate dall'allenamento possono impedire un rilevamento corretto delle pulsazioni cardiache. In questo caso, il valore può non comparire sul display, o indicare misurazioni non corrette.

In questo caso, verificare se il mancato rilevamento o i valori non corretti si ripetono con diversi altri utilizzatori. Se il problema si presenta solo con un singolo utilizzatore e non con gli altri, significa che i rilevatori non sono difettosi, e consigliamo di procurarsi una fascia toracica per un rilevamento costante e corretto a display. Le fasce toraciche con cardiofrequenzimetro sono disponibili come accessori.

### **Monitoraggio della frequenza cardiaca con fascia toracica (cardiofrequenzimetro)**

Molti dei modelli MAXXUS® sono dotati di ricevitore per cardiofrequenzimetro. Le fasce toraciche (consigliamo esclusivamente l'uso di fasce toraciche POLAR® senza codifica del segnale) consentono una misurazione wireless della frequenza cardiaca. Le fasce toraciche sono disponibili come accessori.

Questo metodo di rilevamento della frequenza cardiaca è preciso ed ottimale, agisce per mezzo di rilevatori posti a contatto con la pelle che trasmettono il segnale tramite un trasmettitore posto sulla fascia toracica. Il segnale elettromagnetico viene rilevato dal pannello di controllo tramite un ricevitore integrato.

Consigliamo di utilizzare sempre una fascia toracica con cardiofrequenzimetro per tutti i programmi che prevedono il monitoraggio della frequenza cardiaca.

#### **ATTENZIONE:**

Il monitoraggio della frequenza cardiaca tramite fascia toracica serve solo a visualizzare i battiti cardiaci durante l'allenamento. Questo valore non indica in alcun modo la soglia di sicurezza o di efficacia per le pulsazioni in allenamento. Questo tipo di monitoraggio non è idoneo per diagnosi mediche o altri scopi.

Prima di iniziare ad allenarsi, concordare con il proprio medico di fiducia un programma di allenamento dedicato e calibrato per il singolo utente.

Questa indicazione va seguita con particolare attenzione dai soggetti che:

- non hanno svolto attività fisica per lungo periodo
- sono sovrappeso
- hanno un'età superiore ai 35 anni
- hanno la pressione arteriosa alta o bassa
- hanno problemi di cuore

Portatori di pacemaker o altri dispositivi simili devono consultare uno specialista prima di indossare una fascia toracica con cardiofrequenzimetro.

### Preparazione prima dell'allenamento

Prima di iniziare ad allenarsi, è necessario verificare non solo il corretto funzionamento dell'attrezzo, ma anche che il corpo sia preparato allo sforzo. Per questo motivo, se non vi siete allenati per un lungo periodo, dovrete consultare il vostro medico di base e sottoporvi ad un esame della forma fisica. Discutete con il medico il programma di allenamento previsto, in modo da ricevere informazioni e consigli utili. Questo suggerimento è particolarmente utile per le persone che hanno più di 35 anni, sono sovrappeso, oppure soffrono di patologie circolatorie o cardiache.

### Programma di allenamento

Avere un programma di allenamento a lungo termine è fondamentale per l'efficacia della prestazione fisica, il raggiungimento di risultati apprezzabili e una corretta motivazione all'esercizio.

Pianificate gli allenamenti come parte degli impegni quotidiani. In mancanza di un piano prestabilito, l'allenamento spesso entra in conflitto con altri impegni, e viene posticipato indefinitamente.

Se possibile, create un programma mensile di allenamento, e non limitatevi a programmare gli allenamenti di giorno in giorno o per singola settimana. Guardare la televisione durante l'allenamento è un modo ideale per distogliere l'attenzione visiva ed acustica dallo sforzo.

Assicuratevi di ricompensare lo sforzo compiuto per l'allenamento, e di programmare risultati realistici, ad esempio la perdita di 1-2kg di peso nell'arco di quattro settimane, oppure l'incremento di 10 minuti nella durata dell'allenamento nell'arco di due settimane. Se raggiungete l'obiettivo programmato, ricompensatevi con un pasto gradito e che non vi siete concessi finora.

### Riscaldamento prima dell'allenamento

Riscaldare i muscoli sul tapis roulant per 3-5 minuti con minimo sforzo. Questo prepara i muscoli del corpo al meglio per lo sforzo da sostenere nell'allenamento che segue.

### Defaticamento dopo l'allenamento

Non scendere subito dall'attrezzo al termine dell'allenamento. Come nel caso del riscaldamento, è utile continuare per 3-5 minuti al termine di ogni sessione, per un corretto defaticamento a velocità minima. Dopo l'allenamento, fare stretching per tutti i gruppi muscolari coinvolti.



#### Muscoli anteriori della coscia

Sostenetevi con la mano destra contro un muro o sui supporti laterali dell'attrezzo. Piegate il ginocchio sinistro e sollevate il piede verso le natiche in modo da poterlo afferrare con la mano sinistra. Il ginocchio sinistro deve puntare direttamente verso il pavimento. Tirare la gamba indietro fino a sentire una resistenza e una sensazione di stiramento nei muscoli anteriori della coscia. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Lasciare libero il piede e appoggiarlo a terra. Ripetere l'esercizio sulla coscia destra, appoggiandosi alla mano sinistra.

ITA



#### Muscoli interni della coscia

Sedetevi sul pavimento. Appoggiate le piante dei piedi una contro l'altra, sollevando leggermente le ginocchia. Afferrate con le mani la punta dei piedi e appoggiate i gomiti sull'interno delle cosce. Spingete le cosce verso il pavimento usando le braccia, fino a sentire una sensazione di stiramento ai muscoli dell'interno delle cosce. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Assicuratevi di mantenere il torso dritto durante questo esercizio. Ridurre la pressione sulle cosce e distendete le gambe verso avanti lentamente. Alzatevi in piedi con attenzione.



#### Muscoli delle gambe, caviglie e natiche

Sedetevi sul pavimento. Allungate la gamba destra e piegate la gamba sinistra in modo da posizionare la pianta del piede a contatto con la coscia destra. Piegate il torso in modo da toccare la punta del piede destro con le dita della mano destra. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Lasciare la presa sul piede e riportare lentamente il torso in posizione eretta. Ripetere l'esercizio per la gamba sinistra.



#### Muscoli della gamba e della parte inferiore della schiena

Sedetevi sul pavimento con le gambe allungate. Allungatevi piegando il torso, provate ad afferrare le dita dei piedi con entrambe le mani. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Lasciate la presa sulle dita dei piedi e riportate il torso lentamente in posizione eretta.

## Suggerimenti per l'allenamento

### Assunzione di liquidi

L'assunzione di liquidi in quantità adeguata prima e durante l'allenamento è di importanza fondamentale. Durante un allenamento di 30 minuti, è possibile perdere fino a 1 litro di liquidi. Per compensare questa perdita, potete bere una bevanda composta per un terzo di succo di mela e due terzi di acqua, che consente di ripristinare elettroliti e minerali dispersi dal corpo con il sudore. 30 minuti prima di iniziare l'allenamento, bere circa 330 ml. Assicuratevi di assumere liquidi in modo adeguato durante l'allenamento.

### Frequenza di allenamento

Gli esperti consigliano di allenarsi per incrementare la resistenza 3 o 4 volte a settimana in modo da mantenere il cuore ed il sistema circolatorio in forma. Se vi allenate più di frequente, ovviamente potrete raggiungere i vostri obiettivi più rapidamente.

Assicuratevi di consentire pause e riposo sufficienti tra un allenamento ed il successivo, in modo che il corpo recuperi correttamente dopo lo sforzo. Dopo ogni sessione di allenamento, lasciare passare almeno un giorno prima di allenarsi nuovamente. La regola "Chi va piano va sano e va lontano" si può senz'altro applicare all'allenamento di mantenimento e per incrementare la resistenza fisica!

### Intensità di allenamento

In aggiunta al comune errore di allenarsi troppo spesso, spesso le persone sbagliano l'intensità dell'allenamento.

Se il vostro obiettivo è di allenarvi per una gara di maratona o di triathlon, l'intensità di allenamento sarà sicuramente elevata. Dato che questo non è lo scopo principale per la maggior parte delle persone, che di solito si allenano per ottenere altri risultati come la perdita di peso, miglioramento delle condizioni circolatorie e cardiache, riduzione dello stress, ecc, l'intensità di allenamento va calibrata per questi obiettivi. E' consigliabile raggiungere un livello di sforzo adeguato all'obiettivo previsto. Per maggiori informazioni, leggete la sezione del manuale che tratta di monitoraggio della frequenza cardiaca e la relativa tabella di valori.

### Durata delle sessioni di allenamento

Per migliorare la resistenza o ridurre il peso, le sessioni di allenamento dovrebbero durare dai 25 ai 60 minuti. Principianti e persone che iniziano ad allenarsi dopo lunghi periodi di inattività devono iniziare con sessioni più brevi di massimo 10 minuti durante la prima settimana e aumentare gradualmente la durata nelle settimane successive.

### Registrazione degli allenamenti

Per ottimizzare i risultati degli allenamenti e e renderli più efficaci possibile, dovrete programmare un allenamento sistematico, preparando un foglio dove tenere traccia delle sessioni di allenamento, manualmente o in formato digitale. Segnate per ogni allenamento la distanza, durata, resistenza e battiti cardiaci, e indicate anche i vostri dati fisici come il peso, pressione sanguigna, pulsazioni a riposo (misurate al mattino appena svegli), ed eventuali sensazioni fisiche provate durante l'allenamento.

Qui di seguito trovate un esempio di pianificazione settimanale per le sessioni di allenamento.

| Settimana: _____ Anno: 20____ |           |                    |                   |                 |                      |      |
|-------------------------------|-----------|--------------------|-------------------|-----------------|----------------------|------|
| Data                          | Giorno    | Durata allenamento | Distanza percorsa | Consumo in kcal | Ø Frequenza cardiaca | Note |
|                               | Lunedì    |                    |                   |                 |                      |      |
|                               | Martedì   |                    |                   |                 |                      |      |
|                               | Mercoledì |                    |                   |                 |                      |      |
|                               | Giovedì   |                    |                   |                 |                      |      |
|                               | Venerdì   |                    |                   |                 |                      |      |
|                               | Sabato    |                    |                   |                 |                      |      |
|                               | Domenica  |                    |                   |                 |                      |      |
| Risultati per la settimana:   |           |                    |                   |                 |                      |      |

**Pannello di controllo**

Display per visualizzare:

- Durata
- Distanza
- Consumo calorico
- Livello di resistenza
- Velocità
- Giri al minuto
- Pulsazioni (in caso di utilizzo dei sensori palmari)
- Frequenza cardiaca (in caso di utilizzo di fascia toracica con cardiofrequenzimetro – disponibile come accessorio opzionale)

**Specifiche tecniche**

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Sistema frenante:             | resistenza magnetica permanente motorizzata |
| Regolazione della resistenza: | elettronica                                 |
| Livelli di resistenza:        | 1 – 16                                      |
| Peso volano:                  | circa 9 kg                                  |
| Trasmissione:                 | cinghia dentata a 2 stadi                   |
| Dimensioni attrezzo montato:  | circa 120 x 77 x 167 cm (LxBxA)             |
| Peso attrezzo:                | circa 54,6 kg                               |
| Peso massimo utilizzatore:    | 135 kg                                      |
| Alimentazione:                | 220-230V – 50Hz                             |

**Utilizzo consentito:** domestico**Smaltimento****Regolamento Europeo per lo smaltimento rifiuti 2012/19/EU**

Non smaltire l'attrezzo nei rifiuti domestici indifferenziati.

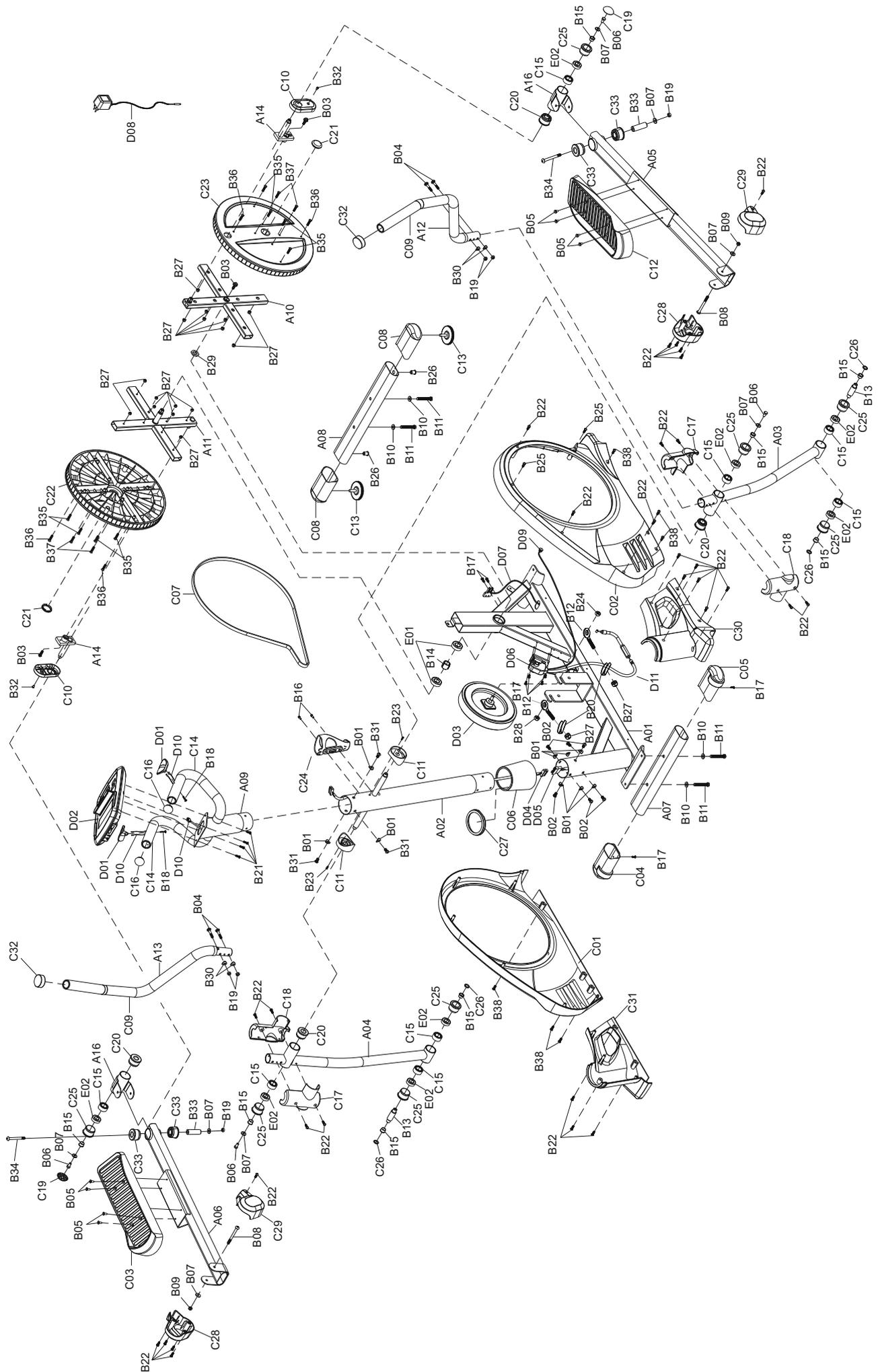
Smaltire in discarica comunale o presso ditta certificata per il ritiro e smaltimento.

Seguire le norme locali in vigore per lo smaltimento di rifiuti ingombranti. Per informazioni sulle corrette modalità di smaltimento, rivolgersi alle autorità locali o agli uffici municipali preposti.

**Batterie / Batterie Ricaricabili**

Le batterie normali e ricaricabili non devono mai essere gettate nei rifiuti domestici indifferenziati.

Le batterie contengono elementi tossici e devono per legge essere smaltite in discariche autorizzate presso il comune di residenza, o presso i punti di ritiro nei punti vendita. Per informazioni sulle corrette modalità di smaltimento delle batterie, rivolgersi alle autorità locali o agli uffici municipali preposti. Smaltire le batterie solo quando sono completamente scariche.



| Art. N. | Descrizione                   | Qtà |
|---------|-------------------------------|-----|
| A01     | Main Frame                    | 1   |
| A02     | Upright Post                  | 1   |
| A03     | Dual Action Arm /L            | 1   |
| A04     | Dual Action Arm /R            | 1   |
| A05     | Foot Tube /L                  | 1   |
| A06     | Foot Tube /R                  | 1   |
| A07     | Front Stabilizer Tube         | 1   |
| A08     | Rear Stabilizer Tube          | 1   |
| A09     | Stationery Handlebar          | 1   |
| A10     | Cross Main Frame /L           | 1   |
| A11     | Cross Main Frame /R           | 1   |
| A12     | Dual Action Handlebar Tube /L | 1   |
| A13     | Dual Action Handlebar Tube /R | 1   |
| A14     | Welded, Short Crank           | 2   |
| B01     | M8 Curve Washer               | 9   |
| B02     | M8 Allen Key Screw            | 6   |
| B03     | M8 Bolt                       | 3   |
| B04     | M8 Carriage Bolt              | 4   |
| B05     | M6 Screw                      | 8   |
| B06     | M8 Hex Head Bolt              | 4   |
| B07     | 5/16" Washer                  | 8   |
| B08     | M8 Allen Key Screw            | 2   |
| B09     | M8 Nylon Nut                  | 2   |
| B10     | 3/8" Washer                   | 4   |
| B11     | 3/8" Hex Head Bolt            | 4   |
| B12     | Screw M6                      | 2   |
| B13     | Shaft                         | 2   |
| B14     | Spacer                        | 1   |
| B15     | Bushing Spacer                | 8   |
| B16     | M5 Socket Screw               | 2   |
| B17     | M4 Screw                      | 8   |
| B18     | M3 Screw                      | 2   |
| B19     | M8 Nylon Nut                  | 6   |
| B20     | Screw Adjustment Bracket      | 2   |
| B21     | Screw for Computer            | 4   |
| B22     | M5 Self Tap Screw             | 30  |
| B23     | M4 Screw                      | 2   |
| B24     | M10 Nut                       | 1   |

| Art. N. | Descrizione         | Qtà |
|---------|---------------------|-----|
| B25     | M5 Self Tap Screw   | 2   |
| B26     | Rivet Nut           | 2   |
| B27     | M6 Nylon Nut        | 18  |
| B28     | M10 Nut             | 1   |
| B29     | M20 Nut             | 1   |
| B30     | M8 Curve Washer     | 4   |
| B31     | M8 Bolt             | 3   |
| B32     | M6 Screw            | 2   |
| B33     | Shaft               | 2   |
| B34     | M8 Bolt             | 2   |
| B35     | M6 Bolt             | 8   |
| B36     | M6 Bolt             | 4   |
| B37     | M6 Bolt             | 4   |
| B38     | M5 Self Tap Screw   | 6   |
| C01     | Main Cover /R       | 1   |
| C02     | Main Cover /L       | 1   |
| C03     | Foot Pedal /R       | 1   |
| C04     | Wheel Cap /R        | 1   |
| C05     | Wheel Cap /L        | 1   |
| C06     | Hat Cover           | 1   |
| C07     | Belt                | 1   |
| C08     | Height Adjuster Cap | 2   |
| C09     | Foam Grip           | 2   |
| C10     | Disk Cover Spacer   | 2   |
| C11     | Upright Tube Spacer | 2   |
| C12     | Foot Pedal /L       | 1   |
| C13     | Adjustable Foot Pad | 2   |
| C14     | Hand Grip           | 2   |
| C15     | Bearing Housing     | 8   |
| C16     | Plug                | 2   |
| C17     | Pivot Cover -A      | 2   |
| C18     | Pivot Cover -B      | 2   |
| C19     | Nut Cap             | 2   |
| C20     | Bushing-Standard    | 4   |
| C21     | Disk Cover Plug     | 2   |
| C22     | Disk Cover /R       | 1   |
| C23     | Disk Cover /L       | 1   |
| C24     | Water Bottle Holder | 1   |

## Lista parti di ricambio

| Art. N. | Descrizione       | Qtà  |
|---------|-------------------|------|
| C25     | Bearing Bushing   | 8    |
| C26     | Washer 14         | 4    |
| C27     | Rubber Gasket     | 1    |
| C28     | Pivot Cap -A      | 2    |
| C29     | Pivot Cap -B      | 2    |
| C30     | Front Cover /L    | 1    |
| C31     | Front Cover /R    | 1    |
| C32     | Dome End Cap      | 2    |
| C33     | Bushing-Standard  | 4    |
| D01     | Hand Pulse Sensor | 1Set |
| D02     | Computer          | 1    |

| Art. N. | Descrizione         | Qtà |
|---------|---------------------|-----|
| D03     | Magnetic Flywheel   | 1   |
| D04     | Cable               | 1   |
| D05     | Cable               | 1   |
| D06     | Motor with Cable    | 1   |
| D07     | Sensor Cable        | 1   |
| D08     | AC Adaptor          | 1   |
| D09     | AC Plug Cable       | 1   |
| D10     | Hand Pulse Cable    | 1   |
| D11     | Motor Tension Cable | 1   |
| E01     | Bearing 6004        | 2   |
| E02     | Bearing 6003        | 8   |

**L'attrezzo genera rumore durante l'allenamento – è normale?**

Questo attrezzo MAXXUS® è dotato di cuscinetti a sfera di alta qualità e di una cinghia dentata di trasmissione. Inoltre, è dotato di un sistema di resistenza frenante magnetico di alta qualità, completamente privo di attrito. Tutti questi componenti di elevata qualità assicurano la massima riduzione delle emissioni sonore durante l'utilizzo, e rendono gli attrezzi MAXXUS® in generale tra i più silenziosi presenti sul mercato. Ad ogni modo, è possibile che durante l'allenamento l'attrezzo produca rumori meccanici lievi, che possono essere uditi ad intervalli o in modo regolare, sono dovuti in genere all'elevata velocità di rotazione del volano, o di altre parti in movimento, amplificati dalle barre vuote del telaio. È normale che i rumori si intensifichino durante l'allenamento, in base ad un incremento di velocità e di un incremento della temperatura dei componenti interni dell'attrezzo, che ne causa un aumento di volume.

**Il display del pannello di controllo non mostra alcun valore dopo l'accensione**

Verificare se il cavo di alimentazione è collegato correttamente all'attrezzo e alla presa di corrente, e che non presenti danni evidenti. Verificare se i cavi di collegamento interni sono stati piegati o spezzati durante il montaggio, o si sono allentati interrompendo il collegamento.

**Il valore delle pulsazioni non viene visualizzato oppure non è corretto**

Vedere la sezione "Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca" nel manuale.

**I sensori palmari di pulsazioni non funzionano**

Verificare se i cavi di connessione dei sensori sono stati piegati o danneggiati durante il montaggio.

**I valori di velocità e distanza indicano "0" durante l'allenamento**

Verificare se i cavi di collegamento interni sono stati piegati o spezzati durante il montaggio, o si sono allentati interrompendo il collegamento.

**L'attrezzo genera rumori da attrito durante l'allenamento**

Verificare se l'attrezzo è posizionato in verticale e appoggia correttamente al suolo, e regolare i piedi di appoggio se necessario. Verificare e stringere le viti di fissaggio dei bracci mobili e pedaliera.

**La circolazione sanguigna dei piedi è insufficiente**

Di solito questo problema è causato dalle scarpe allacciate troppo strette. Durante l'allenamento, il piede aumenta di volume, e le scarpe vanno legate meno strette. Seguire i consigli del produttore o del fornitore di calzature.

**Accessori Consigliati**

Questi accessori sono ideati per l'uso con l'attrezzo. Tutti gli accessori sono disponibili sul nostro shop online [www.maxxus.com](http://www.maxxus.com).

ITA

**Fascia toracica con trasmettitore POLAR® T34 (senza codifica)**

Fascia toracica con trasmettitore di impulsi per monitoraggio frequenza cardiaca.

Questo accessorio è necessario per l'utilizzo dei programmi con monitoraggio delle pulsazioni e per una lettura costante della frequenza cardiaca.

**Tappetino protettivo per pavimenti MAXXUS®**

Grazie alla alta densità e alto spessore di 0,5 cm o di 1,2 cm, questo tappetino garantisce una perfetta protezione del pavimento e di eventuali coperture contro danni, graffi e macchie di sudore. Il tappetino inoltre riduce notevolmente le emissioni sonore dell'attrezzo durante l'uso. Disponibile nelle seguenti dimensioni:

- 160 x 90 cm
- 210 x 100 cm

**Spray sgrassatore MAXXUS®**

Ideale per la pulizia e la manutenzione delle parti in movimento.

**Spray lubrificante MAXXUS®**

Ideale per la lubrificazione delle guide.

**Spray antistatico MAXXUS®**

Efficace contro le cariche statiche che si creano sul telaio, abbigliamento e apparecchi elettronici utilizzati per l'allenamento. Gli attrezzi installati su tappeti o pavimenti sintetici si caricano di elettricità statica, effetto che può essere contrastato con l'uso dello spray antistatico MAXXUS®.

Le superfici sintetiche trattate con lo spray antistatico MAXXUS® respingono la polvere e restano pulite più a lungo.

**Detergente schiuma MAXXUS®**

Utilizzabile per la pulizia regolare dell'attrezzo. Il detergente schiuma MAXXUS® consente di pulire facilmente le superfici in plastica e metallo, oltre a fasce toraciche e tutti gli accessori utilizzati per l'allenamento.

Per consentire al Supporto Clienti di MAXXUS® di rispondere rapidamente alle richieste, chiediamo che vengano fornite informazioni personali e sul dispositivo. Inoltre, per fornire le parti di ricambio richieste, è necessario fornire il modello del prodotto, la data di acquisto e il numero di serie.

In caso di necessità, compilare in modo completo il modulo "Contratto di riparazione / Richiesta di intervento" allegato in questo manuale, ed inviatelo al nostro indirizzo via posta ordinaria o fax.

### Durata e condizione della garanzia

A seconda del modello, gli attrezzi per l'allenamento forniti da MAXXUS® sono destinati ad usi in diversi contesti. Scoprite l'ambito di utilizzo del vostro attrezzo nella sezione "Dati tecnici" compresa nel manuale.

#### Utilizzo domestico:

Per utilizzo esclusivo in ambiente domestico / privato

Durata della garanzia: 2 anni

#### Utilizzo semi-professionale:

Utilizzo consentito in base alle istruzioni presso hotel, studi di fisioterapia ecc.

L'utilizzo in ambiente professionale come un centro fitness, palestra o simile è escluso e non previsto!

Durata della garanzia: 1 anno

#### Utilizzo professionale:

Utilizzo in un centro fitness, palestra o simile, sotto la supervisione di personale addestrato.

Durata della garanzia: 1 anno

L'utilizzo dell'attrezzo in un'area non idonea causa l'immediata decadenza della garanzia e del vostro diritto di richiedere assistenza in caso di guasti al prodotto!

L'utilizzo esclusivo da parte di privati e il periodo di garanzia di 2 anni prevedono che la fattura di acquisto sia intestata a persona fisica.

#### Prova di acquisto e numero di serie

Per richiedere assistenza in garanzia durante il periodo di validità della stessa, è necessario in ogni caso fornire la prova di acquisto del prodotto. Conservate lo scontrino o fattura di acquisto in un luogo sicuro, ed inviatene copia unitamente al "Contratto di riparazione / Richiesta di intervento" in caso di richieste di assistenza in garanzia. In questo modo sarà possibile procedere con la richiesta di assistenza in tempi rapidi. Per consentirci di identificare il modello e la versione e fornire l'assistenza corretta, serviranno i seguenti dati: modello acquistato, numero di serie e data di acquisto.

#### Termini e condizioni di garanzia:

La durata della garanzia ha effetto a partire dalla data di acquisto e si applica unicamente ai prodotti acquistati direttamente da MAXXUS Group GmbH & Co KG oppure da uno dei distributori diretti ed autorizzati di MAXXUS Group GmbH & Co KG.

La garanzia copre i difetti di produzione e dei componenti, e si applica solo per articoli acquistati in Germania. La garanzia non copre danni o guasti dovuti ad uso improprio, causati direttamente per negligenza o di proposito, dovuti a mancata o incorretta manutenzione e/o pulizia, forza maggiore, danni dovuti all'utilizzo o causati dalla normale usura, danni causati dal contatto con liquidi, danni causati da riparazioni o sostituzioni di componenti con parti di ricambio non originali. La garanzia inoltre non copre danni dovuti ad un assemblaggio incorretto, o danni che si verificano in seguito ad un assemblaggio incorretto dell'attrezzo. Alcuni componenti si usurano nel tempo per la regolare attività, come ad esempio:

- cuscinetti a sfera      – boccole dei cuscinetti      – cuscinetti
- cinghie di trasmissione      – interruttori e pulsanti      – nastro del tapis roulant (nastro in gomma)
- base di appoggio del nastro (base per la corsa)      – rulli

Segni di normale usura su questi componenti non sono coperti dalla garanzia.

Per assistenza o riparazione in garanzia di attrezzi al di fuori della Germania, siete pregati di contattare il nostro Servizio Clienti presso MAXXUS Group GmbH & Co KGM, inviando una email a: [service@maxxus.de](mailto:service@maxxus.de) e saremo lieti di esservi di aiuto.

#### IMPORTANTE:

Nel contatto via email, per favore includete il nome del prodotto, il vostro nome ed indirizzo, ed un numero di telefono per potervi richiamare.

#### Assistenza fuori dalla garanzia e ordinazione di parti di ricambio

Il servizio clienti di MAXXUS® è lieto di fornire assistenza per la risoluzione di qualsiasi problema e guasto che si possa presentare dopo la scadenza della garanzia, o in caso di guasti non coperti dalla garanzia.

In questo caso siete pregati di contattarci direttamente via email a: [service@maxxus.de](mailto:service@maxxus.de)

Ordini per parti di ricambio o per sostituzione di parti usurate devono essere inoltrati indicando il nome del prodotto, quantità, descrizione e numero identificativo della parte di ricambio ordinata, scrivendo a: [service@maxxus.de](mailto:service@maxxus.de)

Vi informiamo che elementi di fissaggio quali viti, bulloni, rondelle, ecc, non sono ordinabili individualmente, e vanno richieste con ordine separato.

\*Versione: giugno/2016



**Dettagli del prodotto**

Nome prodotto: **MAXXUS CX 3.0**

Tipo di prodotto: **Cyclette ellittica**

Numero di serie: \_\_\_\_\_

Numero fattura: \_\_\_\_\_

Data di acquisto: \_\_\_\_\_

Rivenditore: \_\_\_\_\_

Accessori: \_\_\_\_\_

**Tipo di utilizzo:**

Utilizzo privato

Utilizzo professionale

**Dati personali**

Azienda: \_\_\_\_\_

Contatto: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Cognome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

Numero civico: \_\_\_\_\_

CAP / Città: \_\_\_\_\_

Nazione: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Fax.\*: \_\_\_\_\_

Cell.\*: \_\_\_\_\_

\* Questi dati sono facoltativi, tutti gli altri dati sono obbligatori e devono essere compilati correttamente.

**Descrizione del guasto**

Per favore fornite una breve ed accurata descrizione del guasto o problema riscontrato:

(ad esempio, quando, dove e come si è verificato il guasto, con che regolarità, per quanto tempo, e durante che tipo di utilizzo dell'attrezzo, ecc...).

ITA

Un copia dello scontrino / fattura / prova di acquisto è allegata a questo modulo.

Sono a conoscenza ed approvo le Condizioni Generali di Vendita di MAXXUS® Group GmbH & Co. KG.

Con la mia firma, incarico la ditta MAXXUS® Group GmbH & Co. KG alla riparazione del guasto qui descritto. In caso di riparazione coperta dalla garanzia, non mi sarà addebitato il relativo costo. In caso di riparazione non coperta dalla garanzia, il relativo costo mi sarà addebitato e dovrà essere saldato a vista fattura. In caso di riparazioni eseguite a domicilio, il personale incaricato è autorizzato a riscuotere il pagamento. Questo contratto è confermato con la mia firma apposta in calce.

\_\_\_\_\_

Data
Luogo
Firma

Vi informiamo che i contratti di riparazione e le richieste di intervento vengono accettati solo se completi in ogni campo. Assicuratevi di allegare una copia della prova di acquisto. Inviare il contratto di assistenza a:

**Via posta\***: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Department, Zeppelinstr. 2, DE-64331 Weiterstadt, Germania

**Fax:** +49 (0) 6151 39735 400

**E-Mail\*\*:** service@maxxus.de

\* Inviare con affrancatura adeguata – lettere non affrancate in modo corretto saranno respinte.

\*\* L'invio via email è possibile solo per copie firmate in originale e digitalizzate per l'invio.



Per contattarci siete invitati ad utilizzare il modulo online "Contratto di assistenza", disponibile nella sezione "Assistenza" sul sito [www.maxxus.com](http://www.maxxus.com)

# MAXXUS<sup>®</sup>



**Maxxus Group GmbH & Co. KG**  
Zeppelinstr. 2  
DE-64331 Weiterstadt  
Germania  
E-Mail: [info@maxxus.de](mailto:info@maxxus.de)  
[www.maxxus.com](http://www.maxxus.com)