

MAXXUS 7.4

Vogatore



ITA

Indice	2
Istruzioni di sicurezza	3
Panoramica dell'attrezzo	4
Montaggio	5 – 9
Posizionamento e deposito	10
Ripiegare la barra di scorrimento	10 – 11
Trasporto	11
Regolazione dei pedali	12
Alimentazione	12
Cura, pulizia e manutenzione	12
Pannello di controllo	13 – 17
Monitoraggio frequenza cardiaca	18 – 19
Istruzioni di sicurezza – vogatori	20
Istruzioni per l'allenamento	21
Suggerimenti per l'allenamento	22 – 23
FAQ	24
Dati tecnici	24
Accessori Consigliati	25
Smaltimento	25
Disegno esploso	26 – 27
Lista componenti	28 – 29
Garanzia	30
Contratto di assistenza	31

© 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

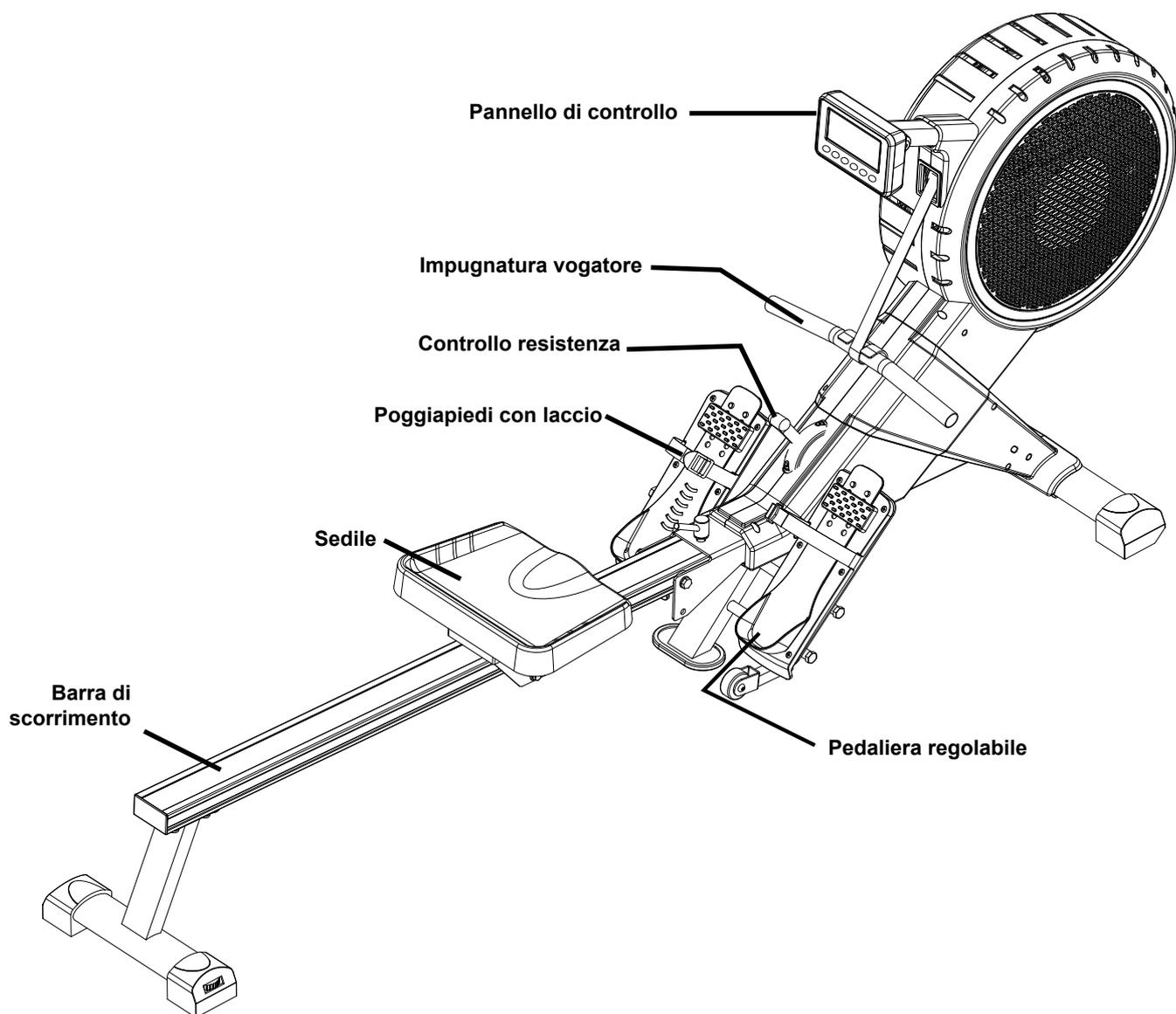
- Scegliere uno spazio adeguato per l'attrezzo in modo da garantire libero accesso e le migliori condizioni di sicurezza. Lasciare uno spazio libero di minimo 100cm davanti e dietro all'attrezzo, e di 100cm su ogni lato dell'attrezzo.
- Assicurarsi che l'ambiente sia adeguatamente ventilato e con un 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.

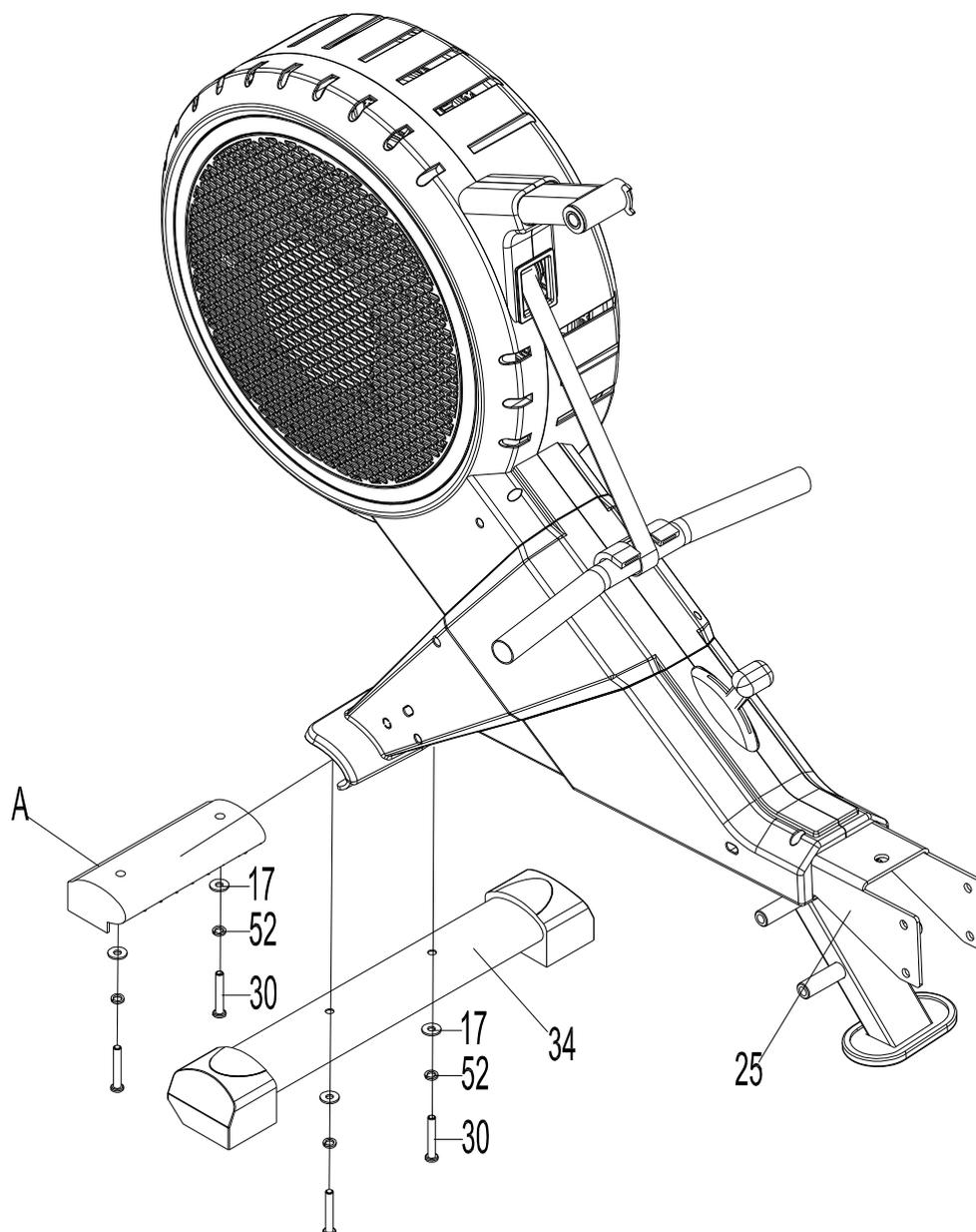
Questo attrezzo è progettato ed assemblato in base alla migliore tecnologia e standard di sicurezza presenti sul mercato. Questo attrezzo va utilizzato esclusivamente da persone adulte! L'utilizzo non corretto e/o un allenamento non controllato possono causare danni alla salute!



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. Il montaggio del vogatore deve essere eseguito con cura, ed esclusivamente da parte di persone adulte. Usare guanti da lavoro idonei a proteggere le mani dalle superfici taglienti. 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.

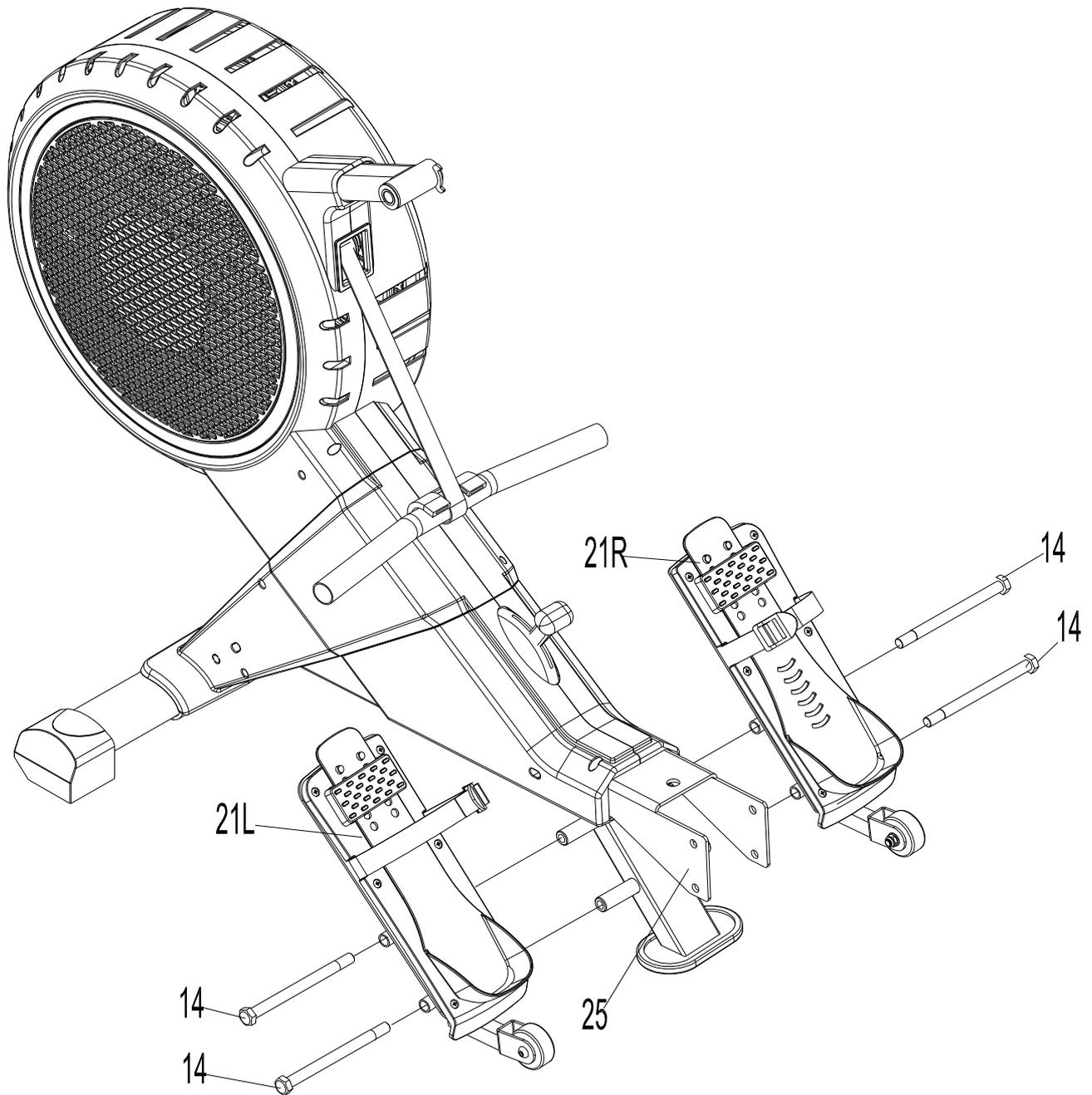
Passo 1: montaggio del supporto anteriore

- Svitare e rimuovere le due viti (30), due rondelle a molla (52) e due rondelle (17) che bloccano l'attrezzo per il trasporto (A) sul lato anteriore della base del telaio (25).
- Rimuovere il blocco per il trasporto (A).
- Fissare il supporto anteriore (34) al lato anteriore della base del telaio (25) usando le stesse viti (30), rondelle a molla (52) e rondelle (17).



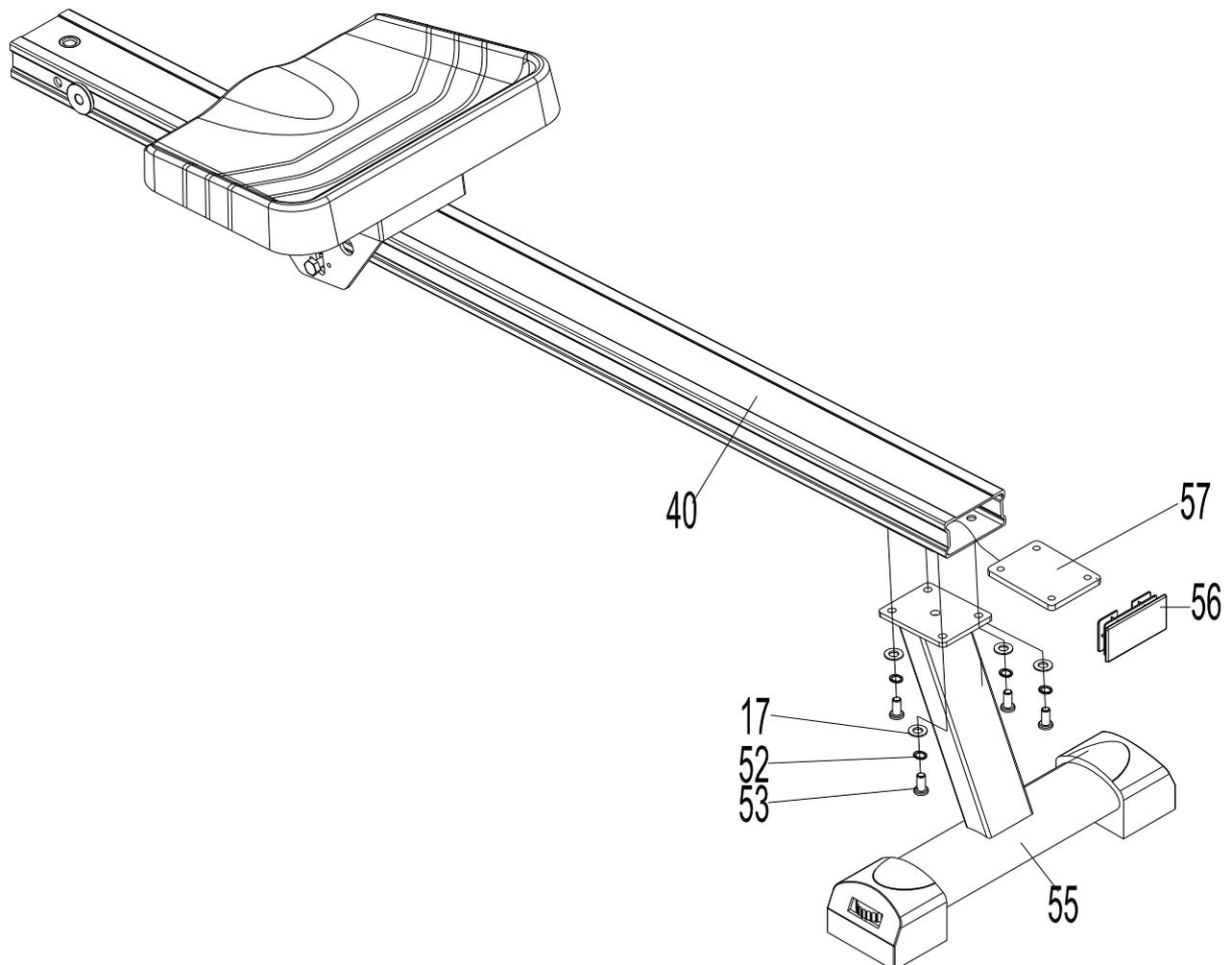
Passo 2: montaggio dei pedali

- Fissare i pedali destro e sinistro (21R / 21L) alla base del telaio (25) usando due viti a testa esagonale (14) per ciascun pedale.



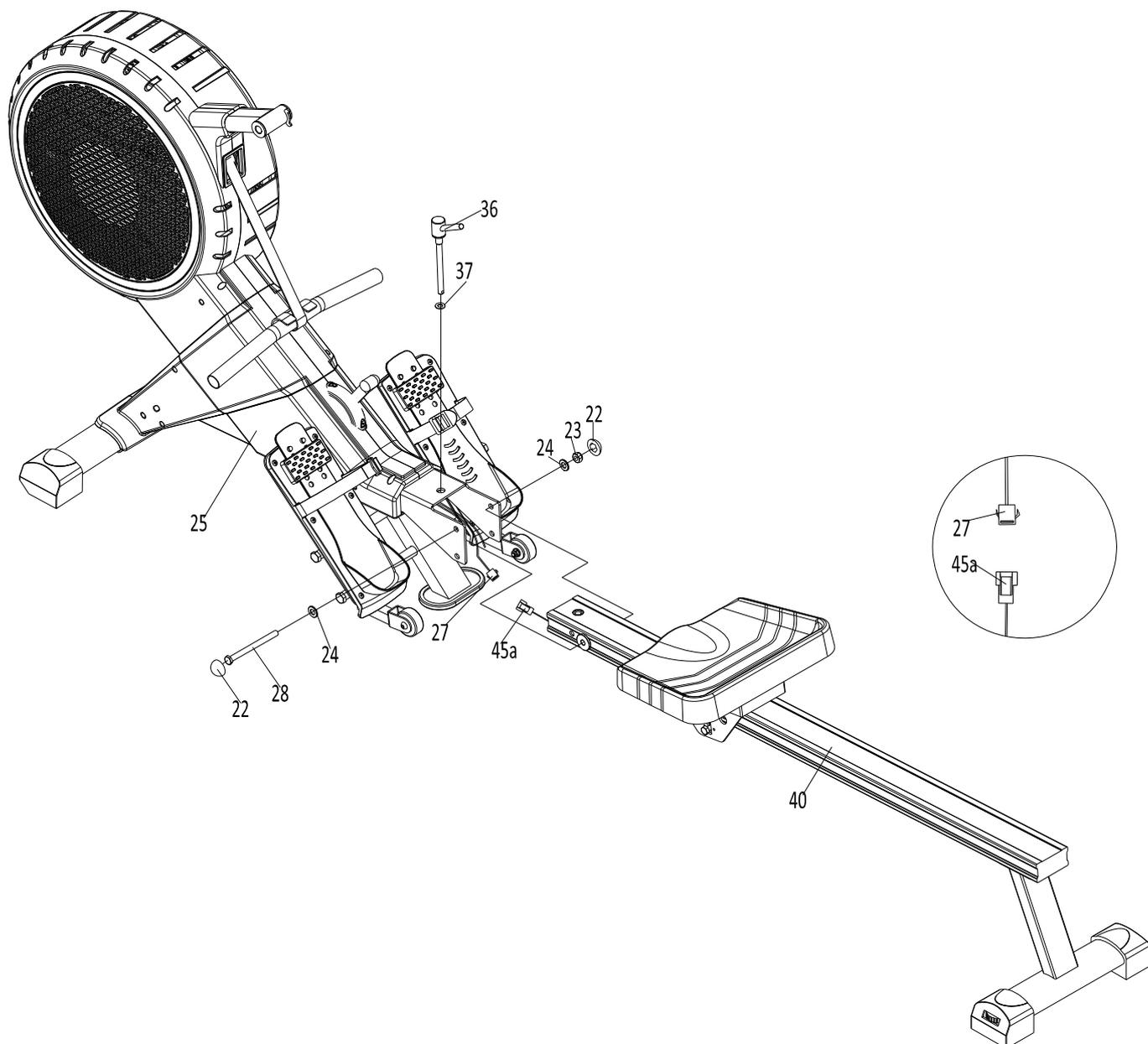
Passo 3: montaggio del supporto posteriore

- Inserire la placca di fissaggio (57) all'interno della barra di scorrimento (40) dal lato posteriore, in modo che i fori per le viti posti sulla placca (57) siano allineati con i fori per le viti sulla barra di scorrimento (40).
- Fissare il supporto posteriore (55) con quattro viti a testa cava esagonale (53), quattro rondelle a molla (52) e quattro rondelle (17), inserendo le viti da sotto sul lato posteriore della barra di scorrimento (40).
- Inserire il tappo di chiusura (56) nel bordo posteriore della barra di scorrimento (40).



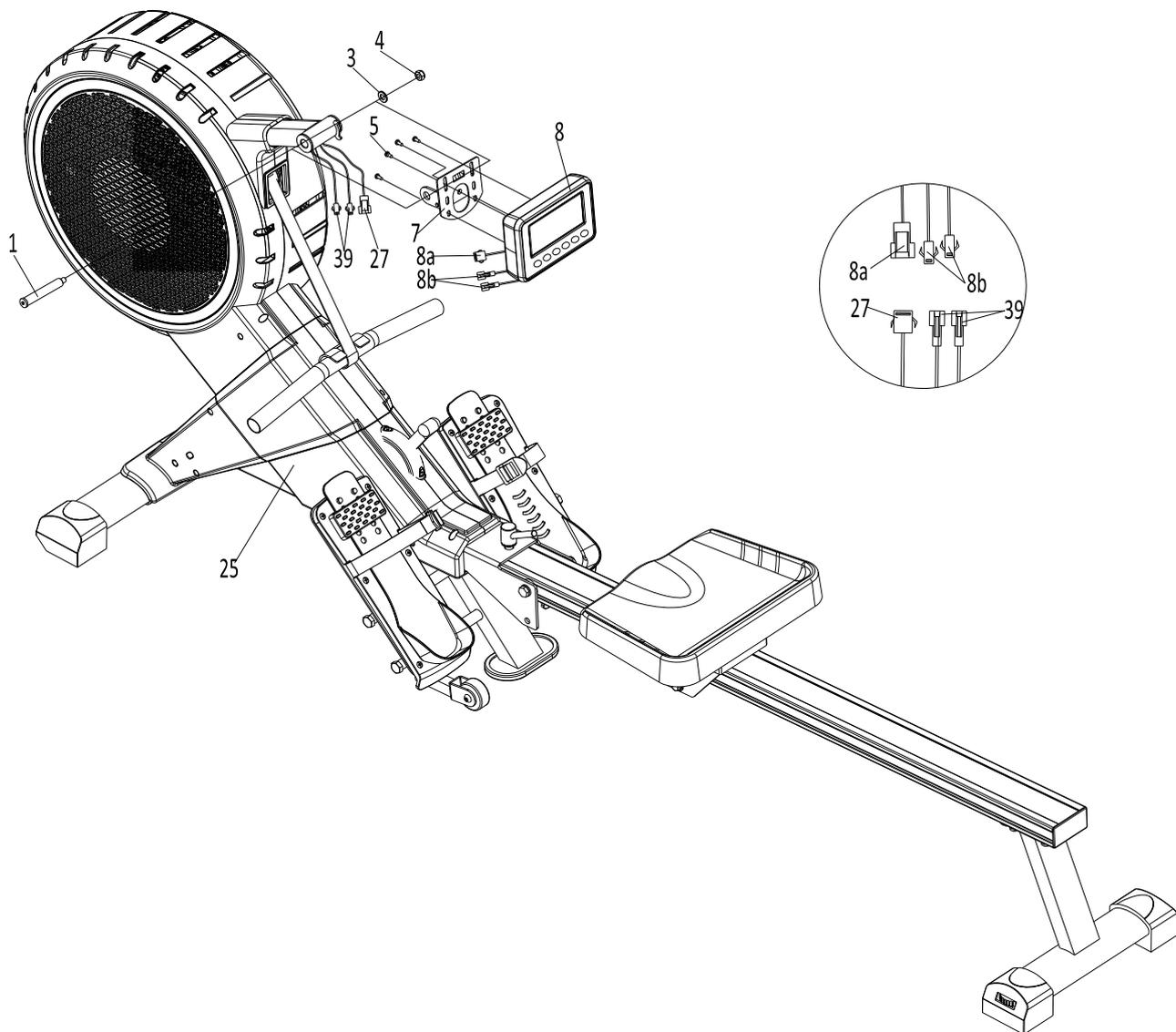
Passo 4: montaggio della barra di scorrimento sul telaio

- Collegare il cavo (45a) che sporge dal lato anteriore della barra di scorrimento (40) con il cavo (27) che sporge dal telaio dell'attrezzo.
- Inserire la barra di scorrimento (40) sulla staffa del telaio (25).
ATTENZIONE: inserire con cura il cavo in eccesso dopo il collegamento dei due cavi (45a + 27) all'interno della barra di scorrimento (40). Prestare particolare attenzione per assicurarsi di non piegare o danneggiare i cavi di collegamento.
- Fissare la barra di scorrimento (40) al telaio (25) con una vite a testa esagonale (28), due rondelle (24) e un dado autobloccante (23). Quindi, posizionare un tappo di protezione (22) su ciascun dado (23) e vite a testa esagonale (28).
- Inserire il perno di fissaggio (36) con una rondella (37) sul lato superiore e dentro al foro corrispondente sul telaio (25) e stringerlo avvitando in senso orario fino a fissare la barra di scorrimento (40).



Passo 5: montaggio del pannello di controllo

- Fissare il supporto del pannello di controllo (7) all'alloggiamento posto sul telaio (25) con un perno (1), una rondella (3) e un dado autobloccante (4).
- Fissare il display del pannello di controllo (8) al supporto del pannello (7) con quattro viti a croce (5).
- Collegare i cavi del pannello di controllo (8a / 8b) ai cavi corrispondenti (27/39) sul telaio (25). Inserire la lunghezza in eccesso dei cavi all'interno del telaio.



ITA

Inserimento e sostituzione delle batterie

Passo 1: aprire e rimuovere il coperchio del vano batterie posto sul lato posteriore del pannello di controllo.

Passo 2: inserire due batterie stilo AA all'interno del vano batterie, facendo attenzione a rispettare la corretta polarità.

Passo 3: richiudere il coperchio del vano batterie.

Attenzione:

1. Utilizzare solo batterie nuove.
2. Non utilizzare batterie ricaricabili.
3. Seguire le istruzioni di smaltimento per le batterie contenute in questo manuale.

Posizionamento e deposito

Posizionare il vogatore in un ambiente asciutto, con pavimento uniforme e adeguato ricambio d'aria. Per garantire il benessere personale, assicurarsi che l'ambiente in cui ci si allena abbia un ricambio di aria sufficiente a fornire la massima ossigenazione durante l'allenamento.

Non utilizzare il vogatore in ambienti umidi come piscine, saune e simili, o in ambienti esterni come balconi, terrazzi, giardini, autorimesse e simili.

L'elevata umidità e la bassa temperatura in questo tipo di ambienti possono causare danni ai componenti elettronici, o causare ruggine e corrosione dell'attrezzo. Danni di questa natura non sono coperti dalla garanzia.

Prima di utilizzare l'attrezzo in seguito ad un lungo periodo di inattività dello stesso, assicurarsi che tutte le viti e perni di fissaggio siano stretti saldamente.

Ripiegare la barra di scorrimento

La barra di scorrimento del vogatore può essere ripiegata in alto in modo semplice e rapido, per risparmiare spazio e per riporre l'attrezzo per lunghi periodi.

Ripiegare la barra di scorrimento verso l'alto:

Passo 1: rimuovere il perno di fissaggio (36) e la rondella (37) svitandolo in senso antiorario.

Passo 2: sollevare la barra di scorrimento (40) in posizione verticale, tenendo il sedile con una mano per farlo scorrere in modo controllato verso il telaio.

ATTENZIONE: Assicurarsi che il sedile non cada liberamente verso il telaio per evitare il rischio di ferite o danni accidentali.

Passo 3: fissare nuovamente in posizione il perno di fissaggio (36) e la rondella (37) sul lato del telaio per bloccare la barra di scorrimento in posizione verticale.

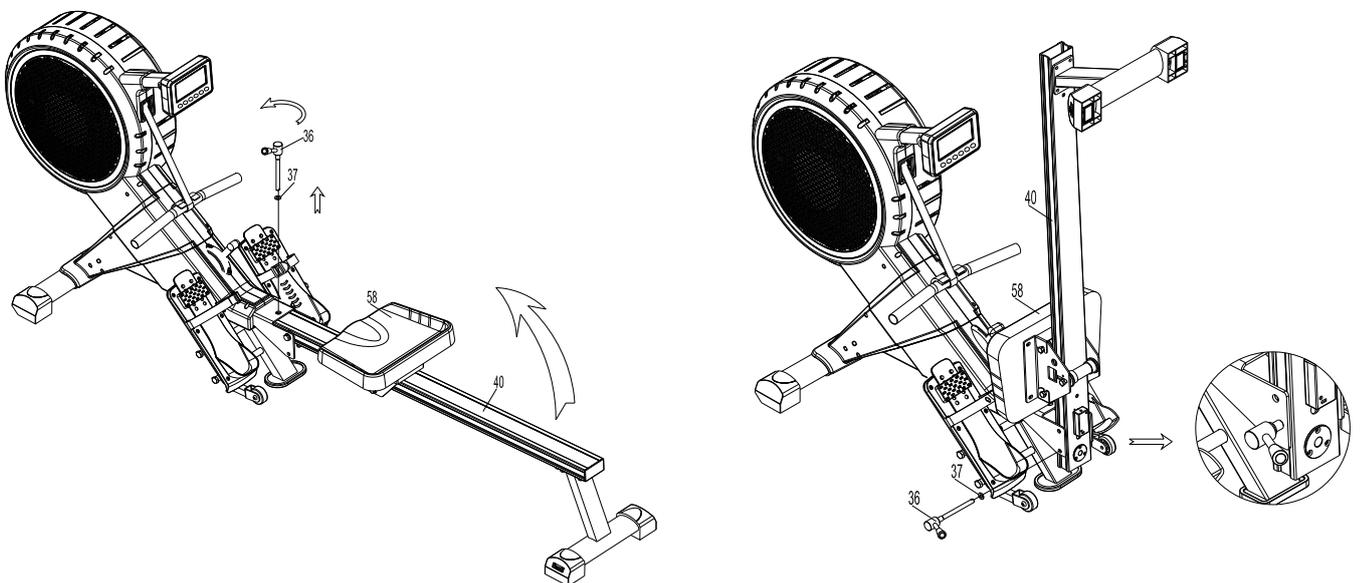
Estendere la barra di scorrimento:

Passo 1: rimuovere il perno di fissaggio (36) e la rondella (37) dal lato del telaio.

Passo 2: tenere la barra di scorrimento con una mano e abbassarla lentamente fino a quando il supporto posteriore tocca il pavimento.

ATTENZIONE: Assicurarsi che la barra di scorrimento non cada liberamente a terra per evitare il rischio di ferite o danni accidentali.

Passo 3: fissare nuovamente in posizione il perno di fissaggio (36) e la rondella (37) sul telaio sul lato superiore e bloccare la barra di scorrimento stringendo il perno in senso orario.



Importante avvertimento di sicurezza



- Prima di utilizzare o trasportare l'attrezzo, verificare che le due parti del telaio siano saldamente fissate e che il perno di fissaggio sia inserito correttamente e avvitato a fondo. La mancata osservanza di questa procedura può causare ferite o danni all'attrezzo in caso di utilizzo, sollevamento o trasporto non adeguato.
- Sollevare o estendere la barra di scorrimento con attenzione, in modo da evitare ferite accidentali da schiacciamento delle mani e delle dita.
- Per il deposito del vogatore per lunghi periodi, assicurarsi che l'attrezzo sia posizionato in sicurezza e lontano dalla portata dei bambini.

Trasporto

Il supporto centrale è dotato di rulli di trasporto per facilitare lo spostamento dell'attrezzo.

Per spostare il vogatore, sollevare verso l'alto e fissare in verticale la barra di scorrimento come illustrato in precedenza. Afferrare il supporto posteriore con entrambe le mani e spostare il peso dell'attrezzo sui rulli di trasporto.

Spingere o tirare il vogatore nella posizione desiderata.

Appoggiare l'attrezzo a terra con cautela.

Assicurarsi di avere un corretto appoggio per i piedi durante il sollevamento, trasporto e posizionamento a terra del vogatore.

Regolazione dei pedali

I pedali del vogatore sono dotati di un sistema speciale che consente di regolare le dimensioni sulla misura del piede dell'utilizzatore in pochi semplici passaggi.

Indossare scarpe da ginnastica idonee all'uso con il vogatore. Consigliamo scarpe da corsa per la forma lievemente curva che facilita il movimento del piede durante la voga.

Assicurarsi di non stringere troppo i lacci per evitare il rischio di limitare la circolazione sanguigna durante l'allenamento.

Regolazione dei pedali

Il sistema di aggancio dei pedali ha due funzioni, regolare le dimensioni del pedale in base alla misura del piede dell'utilizzatore, e fasce regolabili per fissare il piede al supporto.

Passo 1:

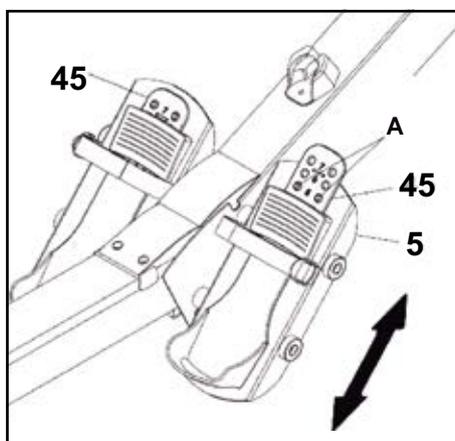
Premere i due pulsanti per regolare le dimensioni del pedale (A) e regolare la misura ottimale dei supporti (45). Le posizioni sono numerate per facilitare il rapido posizionamento. Raggiunta la misura ottimale, lasciare i pulsanti di regolazione del pedale (A).

Passo 2:

Posizionare i piedi sui supporti e fissarli stringendo le fasce. Assicurarsi che le fasce stringano correttamente i piedi senza stringere troppo.

Tenere i piedi saldi durante l'esercizio è un aspetto fondamentale dell'allenamento con il vogatore.

Per muovere correttamente il corpo in avanti, i piedi devono infatti essere tenuti fermi in posizione.



Alimentazione

Il pannello di controllo è alimentato da due batterie stilo AA.

In caso il display del pannello di controllo non sia visibile o si spenga improvvisamente, sostituire le batterie.

Per smaltire le batterie usate, seguire sempre le indicazioni di smaltimento riportate in questo manuale.

Cura, pulizia e manutenzione

Primo utilizzo e in caso di lunga inattività

Verificare che l'attrezzo sia montato in modo sicuro, e che non ci siano oggetti estranei sopra o sotto al vogatore.

Assicurarsi inoltre che tutti le viti e bulloni siano fissati saldamente, e che la barra di scorrimento sia libera da qualsiasi oggetto per lasciare scorrere il sedile liberamente. Controllare anche che la barra di scorrimento sia pulita e libera da sostanze estranee o sporcizia.

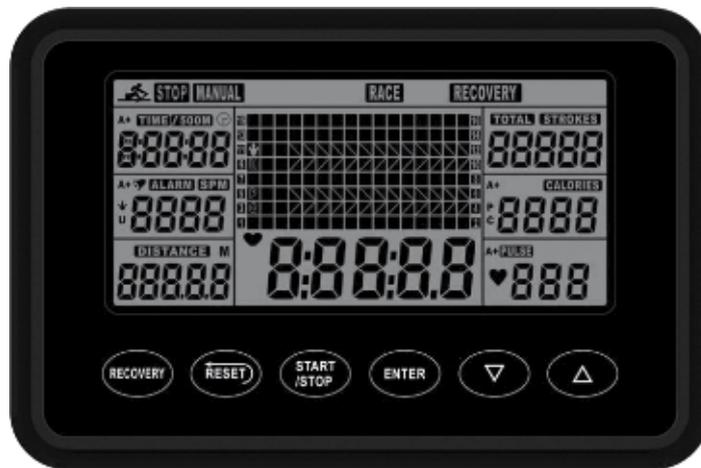
Tempistica di manutenzione e pulizia:

Pulire il vogatore al termine di ogni sessione di allenamento, usando un panno umido per rimuovere tracce di sudore o bevande. Non utilizzare solventi. Asciugare con cura le superfici dopo la pulizia.

Per garantire la massima fluidità di movimento in allenamento, pulire la barra di scorrimento in alluminio con regolarità. Lo spray lubrificante MAXXUS e lo spray sgrassatore MAXXUS sono i prodotti ideali per la cura e manutenzione del vogatore.

Eventuali danni causati dalla mancata o insufficiente manutenzione e pulizia sono esclusi dalla garanzia.

Il costo per la riparazione di un vogatore per guasti dovuti a mancata o inadeguata manutenzione può essere di alcune centinaia di Euro. E' auspicabile evitare questo problema tramite una regolare ed accurata manutenzione dell'attrezzo.



Pulsanti

- RECOVERY:** Pulsante per attivare la misurazione delle pulsazioni in fase di recupero.
- RESET:** Tenendo premuto il pulsante per circa 3-5 secondi, tutti i valori vengono riportati a zero e il pannello di controllo viene riavviato.
- START / STOP:** Avvia o termina il programma di allenamento.
- ENTER:**
- Funzione di conferma (menù iniziale).
 - Pulsante per confermare selezioni e impostazioni.
 - Funzione di modifica (durante l'allenamento).
 - Premere il pulsante durante l'allenamento per modificare i valori selezionati.
- ▲ - Key:** Pulsante per incrementare il valore selezionato.
- ▼ - Key:** Pulsante per diminuire il valore selezionato.

Parametri di allenamento

- TIME** Visualizza la durata dell'allenamento. Selezionando la durata come parametro di allenamento, il valore "00:00" lampeggia a display. Usare i pulsanti ▲/▼ per selezionare la durata di allenamento fino ad un massimo di 99:00 minuti.
- TIMET500M** Visualizza il tempo richiesto per percorrere 500 metri alla velocità attuale. Questo valore viene costantemente aggiornato dal pannello di controllo sulla base della velocità dell'utilizzatore.
- SPM** Visualizza le vogate al minuto.
- DISTANCE** Visualizza la distanza percorsa in metri. Selezionando la distanza come parametro di allenamento, il valore lampeggia a display. Usare i pulsanti ▲/▼ per selezionare una distanza fino ad un massimo di 99.900 metri.
- STROKES** Visualizza le vogate per la sessione di allenamento in corso. Selezionando il numero delle vogate come parametro di allenamento, il valore lampeggia a display. Usare i pulsanti ▲/▼ per selezionare un numero di vogate fino ad un massimo di 9.990.
- TOTAL STROKES** Visualizza il numero totale di vogate eseguite sull'attrezzo.
- CALORIES*** Visualizza il consumo calorico. Selezionando il consumo calorico come parametro per l'allenamento, il valore lampeggia a display. Usare i pulsanti ▲/▼ per selezionare un consumo calorico fino ad un massimo di 9.990 calorie.
- PULSE**** Visualizza la frequenza cardiaca attuale da un minimo di 30 ad un massimo di 220 battiti al minuto. Usando una fascia toracica con cardiofrequenzimetro, disponibile come accessorio opzionale, la frequenza cardiaca attuale viene visualizzata a display in questo campo.

* 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.

** Nota riguardo alla misurazione della frequenza cardiaca

Questa funzione è disponibile solo con l'utilizzo di una fascia toracica con cardiofrequenzimetro, acquistabile come accessorio opzionale.

Display in modalità stand-by

CALENDAR:	Visualizza la data odierna
TEMPERATURE:	Visualizza la temperatura ambiente attuale.
CLOCK:	Visualizza l'ora attuale.

Accensione del pannello di controllo

Il pannello di controllo si accende alla pressione di qualsiasi pulsante.

Spegnimento del pannello di controllo

Il pannello di controllo si spegne automaticamente dopo pochi minuti dal termine della sessione di allenamento. In modalità stand-by, il display indica la data, ora e temperatura correnti. Per visualizzare l'ora e la data corrette, è necessario impostare questi valori.

Selezione di data e ora

Alla prima accensione del pannello di controllo, in seguito alla sostituzione delle batterie o dopo un reset totale del pannello di controllo, è necessario selezionare l'ora attuale, la data e la funzione di sveglia o allarme. Selezionare la data e l'ora usando i pulsanti ▲/▼ per ciascun valore, in questo ordine: anno – mese – giorno. Confermare la selezione premendo il pulsante ENTER.

Ora

Passo 1: inserimento ora attuale in ore

Il valore dell'ora lampeggia a display davanti ai due punti nel campo TIME, selezionare l'ora corretta usando i pulsanti ▲/▼. Confermare la selezione premendo il pulsante ENTER.

Passo 2: inserimento ora attuale in minuti

Il valore dei minuti lampeggia a display dietro ai due punti nel campo TIME, selezionare i minuti corretti usando i pulsanti ▲/▼. Confermare la selezione premendo il pulsante ENTER.

Data

Passo 1: inserimento anno corrente

Il valore per l'anno lampeggia a display nel campo STROKES. Selezionare l'anno corrente usando i pulsanti ▲/▼. Confermare la selezione premendo il pulsante ENTER.

Passo 2: inserimento mese corrente

Il valore per il mese lampeggia a display nel campo CALORIES. Selezionare il mese corrente usando i pulsanti ▲/▼. Confermare la selezione premendo il pulsante ENTER.

Passo 3: inserimento giorno corrente

Il valore per il giorno lampeggia a display nel campo PULSE. Selezionare il giorno corrente usando i pulsanti ▲/▼. Confermare la selezione premendo il pulsante ENTER.

Funzione sveglia o allarme

Dopo avere inserito data e ora correnti, il valore nel campo TIME lampeggia nuovamente.

Per selezionare un orario per la sveglia, inserire l'ora e i minuti come indicato in precedenza, usando i pulsanti ▲/▼. Confermare la selezione premendo il pulsante ENTER.

In caso non si desideri impostare una sveglia, lasciare il valore "0:00" e premere il pulsante ENTER.

Modifica di ora e data

Per selezionare nuovamente data e ora, o per resettare completamente il pannello di controllo, tenere premuto il pulsante RESET per minimo 10 secondi, oppure rimuovere le batterie per alcuni secondi.

Funzione di avvio rapido QUICK-START

Per iniziare l'allenamento senza inserire alcun parametro di riferimento, accendere il pannello di controllo, e premere il pulsante START non appena il display si accende come in Figura 1.

Il timer della durata inizia a contare e l'allenamento può iniziare direttamente. L'utilizzatore decide quindi quando terminare la sessione di allenamento, in quanto il pannello di controllo non indica alcun parametro.

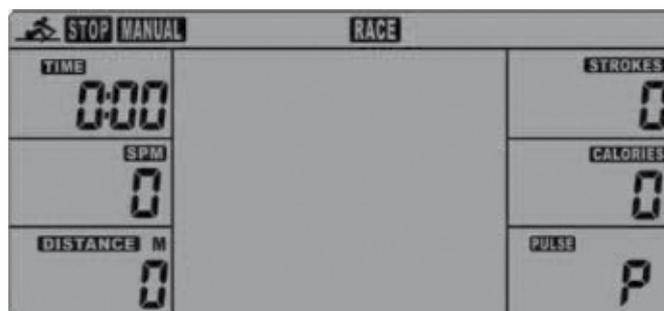


Figura 1

Programmi MANUAL e RACE

Accendere il pannello di controllo. All'accensione del display come in figura 1, le scritte "MANUAL" e "RACE" lampeggiano nella parte superiore del display.

Selezionare il programma desiderato premendo i pulsanti ▲/▼ e confermare la selezione premendo il pulsante ENTER.

Allenamento manuale con obiettivi prefissati

Passo 1: inserimento del parametro di allenamento

È possibile impostare un parametro di allenamento in base alla preferenza personale.

È possibile selezionare i seguenti parametri:

- Tempo di allenamento (TIME)
- Distanza percorsa (DISTANCE)
- Vogate complessive (STROKES)

I valori vengono evidenziati lampeggiando a display. Premere i pulsanti ▲/▼ per selezionare il valore scelto.

- **TIME** – Indicare una durata compresa tra 1:00 e 99:00 minuti
- **DISTANCE** – Indicare una distanza compresa tra 100 e 99.900 metri
- **STROKES** – Indicare un numero di vogate compreso tra 10 e 9.990
- **CALORIES** – Indicare un consumo calorico compreso tra 10 e 99.990 calorie

Confermare la selezione premendo il pulsante ENTER.

Premere il pulsante ENTER per cambiare da un valore al successivo.

Si prega di notare che non ha senso inserire più di un parametro di allenamento per ciascuna sessione.

Tutti i parametri non scelti devono quindi essere lasciati a zero.

Passo 2: Inserimento della frequenza cardiaca massima*

Il campo "PULSE" lampeggia a display. Inserire il valore massimo per la frequenza cardiaca usando i pulsanti ▲/▼, selezionando un valore compreso tra 30 e 240 battiti al minuto.

Confermare la selezione premendo il pulsante ENTER.

Nel caso il valore massimo impostato per la frequenza cardiaca venga superato durante l'allenamento, si attiva un allarme sonoro e l'utilizzatore è invitato a ridurre la frequenza di vogata o la resistenza dell'attrezzo.

Passo 3: inizio delle sessione di allenamento

L'allenamento inizia nel momento in cui viene premuto il pulsante START.

Il valore specificato nel passo 1 inizia a contare alla rovescia. L'allenamento termina quando il valore raggiunge lo zero.

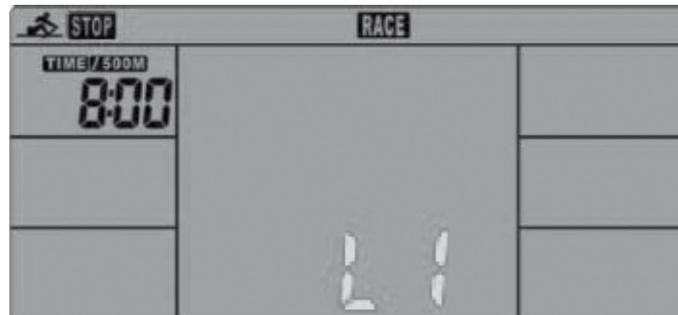
RACE – Simulazione agonistica

Questo programma propone un allenamento motivante. L'utilizzatore gareggia contro un avversario virtuale, e decide il tempo che l'avversario impiega a vogare per 500 metri, in modo che la velocità dell'avversario resta costante.

Passo 1: inserimento del tempo che impiega l'avversario a percorrere 500 metri

Il display lampeggia, ad esempio con la scritta "L1" e nel campo TIME / 500M appare il valore corrispondente (vedi la tabella).

Selezionare il tempo impiegato dall'avversario a percorrere 500 metri, usando i pulsanti ▲/▼.



Intensità di voga	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
Tempo/500 metri	8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

Confermare la selezione premendo il pulsante ENTER.

Passo 2: inserire la distanza da percorrere

Il campo DISTANCE lampeggia a display. Impostare un valore di distanza compreso tra 500 e 10.000 metri con incrementi di 500 metri, usando i pulsanti ▲/▼.

Confermare la selezione premendo il pulsante ENTER.

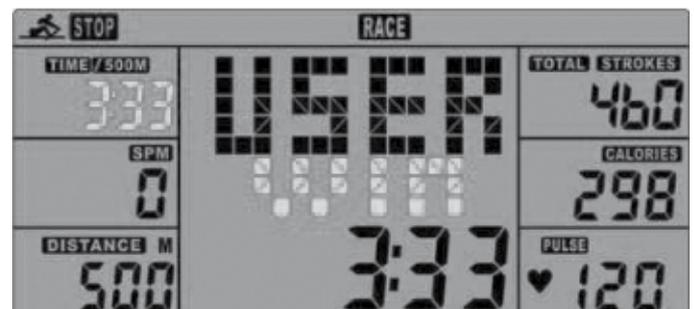
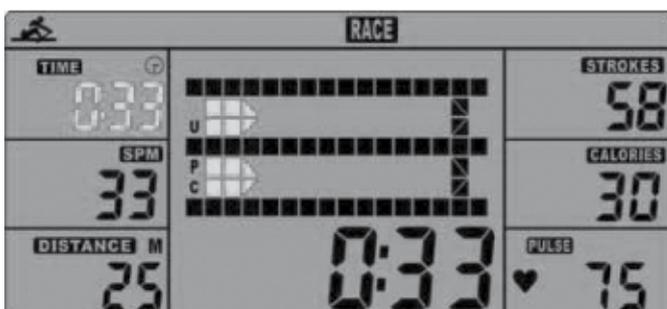
Passo 3: iniziare l'allenamento

L'allenamento inizia nel momento in cui viene premuto il pulsante START.

Il valore specificato per la distanza inizia a contare alla rovescia.

Il display visualizza la barca dell'utilizzatore sulla linea superiore "U" e la barca dell'avversario nella riga inferiore "PC".

L'allenamento termina quando il valore raggiunge lo zero, e il risultato viene visualizzato a display. Se vince l'utilizzatore compare la scritta "USER WIN", mentre se vince l'avversario virtuale, compare la scritta "PC WIN".



RECOVERY – frequenza cardiaca in fase di recupero

Per usare la funzione di misurazione della frequenza cardiaca in fase di recupero, è necessario procurarsi una fascia toracica con cardiofrequenzimetro, disponibile come accessorio opzionale.

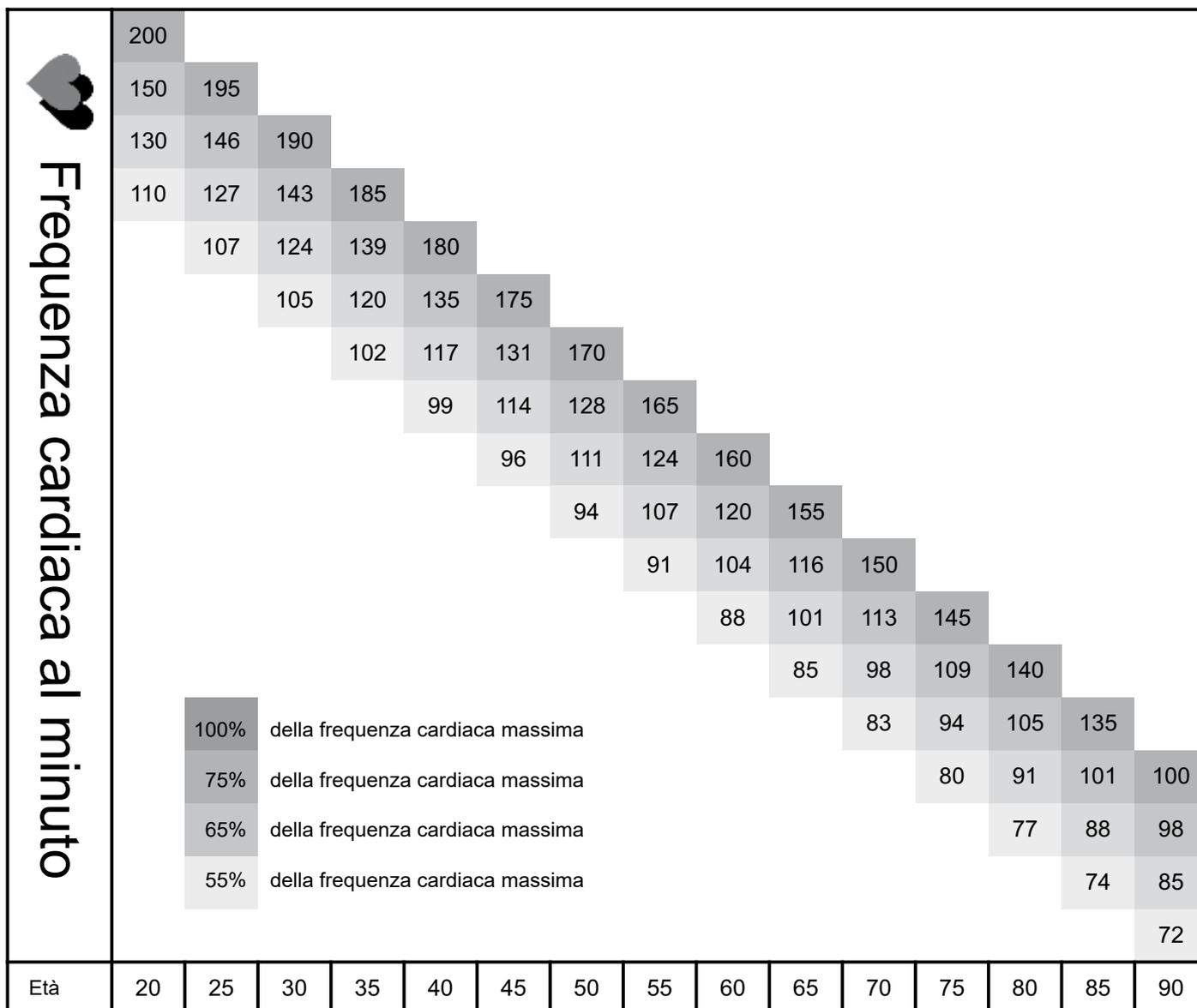
Nel caso l'utente indossi una fascia toracica con cardiofrequenzimetro, la frequenza cardiaca attuale viene visualizzata a display nel campo PULSE, e la misurazione in fase di recupero inizia nel momento in cui viene premuto il pulsante RECOVERY al termine della sessione di allenamento.

Il pannello di controllo inizia un conto alla rovescia di 60 secondi, visualizzato nel campo TIME. Al termine della misurazione, il pannello di controllo confronta il valore iniziale con quello rilevato dopo i 60 secondi, e fornisce una valutazione.

F1	molto buono
F2	buono
F3	discreto
F4	sufficiente
F5	non buono
F6	insufficiente

ATTENZIONE: si prega di notare che durante la misurazione della frequenza cardiaca di recupero non deve essere premuto nessun pulsante del pannello di controllo, in quanto questo può causare un errore di sistema e bloccare il display stesso. In questo caso, di solito il display passa in modalità stand-by (data, ora e temperatura) e non risponde ad alcun pulsante.

Per resettare il pannello di controllo, rimuovere le batterie per circa 10 o 20 secondi, e quindi inserirle nuovamente. A questo punto sarà necessario regolare ora e data.



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.

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 malore 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 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 sensori 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.

In aggiunta alle istruzioni di sicurezza elencate a pagina 3 del manuale, è consigliato di prestare attenzione alle seguenti istruzioni di sicurezza specifiche per vogatori.



Importanti istruzioni di sicurezza



- L'utilizzo del vogatore in caso di danni o usura di componenti quali rulli, barra di scorrimento, meccanismi del vogatore, può comportare danni fisici all'utilizzatore, e danni ulteriori e rilevanti all'attrezzo.
Per questo motivo, è necessario verificare le condizioni del vogatore prima di ogni utilizzo.
- Se non si è sicuri delle condizioni ottimali di qualsiasi componente del vogatore, procurarsi il ricambio adeguato alla sostituzione del pezzo danneggiato. In caso di dubbi, contattare il servizio assistenza clienti.
Per sostituzioni e riparazioni, usare solo parti originali.
- Assicurarsi che il vogatore sia posizionato su una superficie liscia, stabile e pulita. Il movimento durante l'allenamento può causare uno spostamento del vogatore su superfici lisce o tappeti. Assicurarsi un corretto appoggio per l'attrezzo. I tappetini protettivi MAXXUS sono ideali per proteggere i pavimenti. Il vogatore non deve essere fissato al pavimento in alcun modo, in quanto questo potrebbe causare danni strutturali all'attrezzo.
- Tenere bambini, animali domestici e persone in genere lontano dal vogatore durante l'allenamento, specificamente dalle parti in movimento, dal sedile e dalla barra di scorrimento, per evitare rischi di danni e ferite!
- Per la sicurezza personale in allenamento, si consiglia di indossare indumenti sportivi aderenti, in quanto i tessuti larghi potrebbero impigliarsi nei rulli del sedile. Tenere le dita e altre parti del corpo lontano dalle parti in movimento, per evitare il rischio di strette e ferite. Acconciare i capelli lunghi in modo che non possano entrare a contatto con le parti in movimento.
- La voga è un esercizio intensivo. Prima di iniziare ad allenarsi, è consigliato un consulto con il medico di base, specialmente per coloro che non si allenano regolarmente o che riprendono dopo lunga inattività.
- Tenere l'impugnatura con due mani durante l'allenamento, non impugnare mai con una sola mano. Assicurarsi sempre una presa stabile e sicura.
- Tirare l'impugnatura sempre in linea retta all'indietro, e farla ritornare tenendola dritta. Non torcere la corda per evitare danni all'attrezzo.
- Al termine della sessione di allenamento, non lasciare l'impugnatura di scatto. Accompanyare invece l'impugnatura fino a riporre la maniglia sulle staffe di supporto.
- Per il deposito a lungo termine del vogatore, assicurarsi che l'attrezzo e i componenti siano posizionati in modo da non cadere, e che siano al riparo da danni accidentali.

Qui di seguito sono elencati alcuni consigli e istruzioni per eseguire correttamente gli esercizi con il vogatore.

Vogata – corpo intero

Passo 1: preparazione

Assicurarsi di avere un corretto appoggio dei piedi sui pedali, ovvero che il supporto sia stato regolato in base alla misura delle scarpe, e che la fascia sia stretta adeguatamente.
Impugnare la maniglia con entrambe le mani, tenendo una distanza di circa 20 cm.

Passo 2: posizione di partenza

Piegare il torso in avanti il più possibile, piegando le ginocchia.

Passo 3: estensione

Spingere indietro con i piedi.

Passo 4: posizione finale

Spingere indietro con i piedi fino a quando le ginocchia sono solo lievemente piegate. **ATTENZIONE:** non tenere mai le ginocchia del tutto dritte!

Allo stesso tempo, tirare con le braccia fino a che le mani toccano il torace sotto le costole, nella zona del plesso solare. Tenere il torso dritto e la schiena dritta, con le spalle lievemente all'indietro.

ATTENZIONE: non piegare la schiena troppo all'indietro!

Passo 5: ritorno alla posizione di partenza

Tirarsi in avanti verso i piedi e piegare il torso tenendo le braccia estese in avanti.



Vogata – solo gambe

Passo 1: preparazione

Assicurarsi di avere un corretto appoggio dei piedi sui pedali, ovvero che il supporto sia stato regolato in base alla misura delle scarpe, e che la fascia sia stretta adeguatamente.
Impugnare la maniglia con entrambe le mani, tenendo una distanza di circa 20 cm.

Passo 2: posizione di partenza

Piegare il torso in avanti il più possibile, piegando le ginocchia.

Passo 3: estensione

Spingere indietro con i piedi.

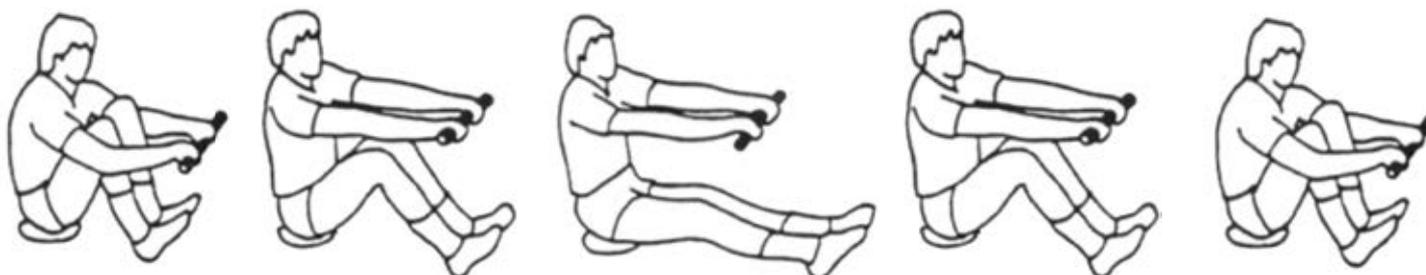
Passo 4: posizione finale

Spingere indietro con i piedi fino a quando le ginocchia sono solo lievemente piegate.

ATTENZIONE: non tenere mai le ginocchia del tutto dritte!

Passo 5: ritorno alla posizione di partenza

Tirarsi in avanti verso i piedi.



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.



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.

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 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:						

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 se 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 se 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.

Dati tecnici

Dati tecnici:

Resistenza 1:	resistenza ad aria
Resistenza 2:	sistema frenante magnetico
Regolazione resistenza:	manuale – 8 livelli
Barra di scorrimento:	alluminio
Dimensioni attrezzo:	circa 230x54x107cm (LxBxA)
Peso totale:	circa 34,5 kg
Peso massimo utilizzatore:	120 kg
Regolazione valori:	pulsanti
Alimentazione:	2 batterie stilo AA

Utilizzo: utilizzo domestico

Accessori Consigliati

Questi accessori sono idonei all'uso con l'attrezzo. Tutti gli accessori sono disponibili sul nostro shop online www.maxxus.com.



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
- 240 x 100 cm – ideale per vogatori



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.

ITA

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.

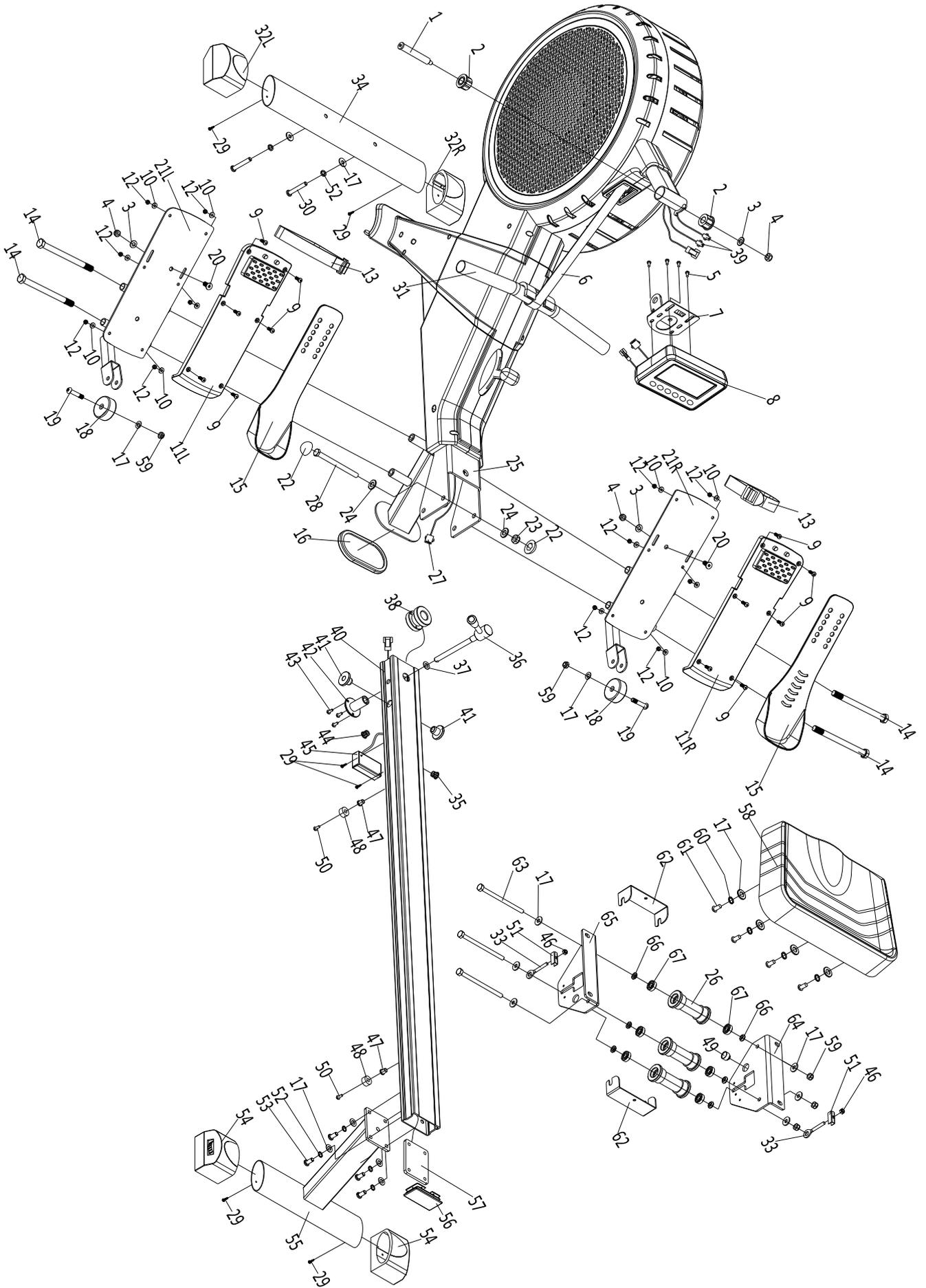
Seguire le norme locali in vigore per lo smaltimento di rifiuti ingombranti. Per informazioni sulle corrette modalità di smaltimento, rivolgersi alle autorità locali o agli uffici municipali preposti.

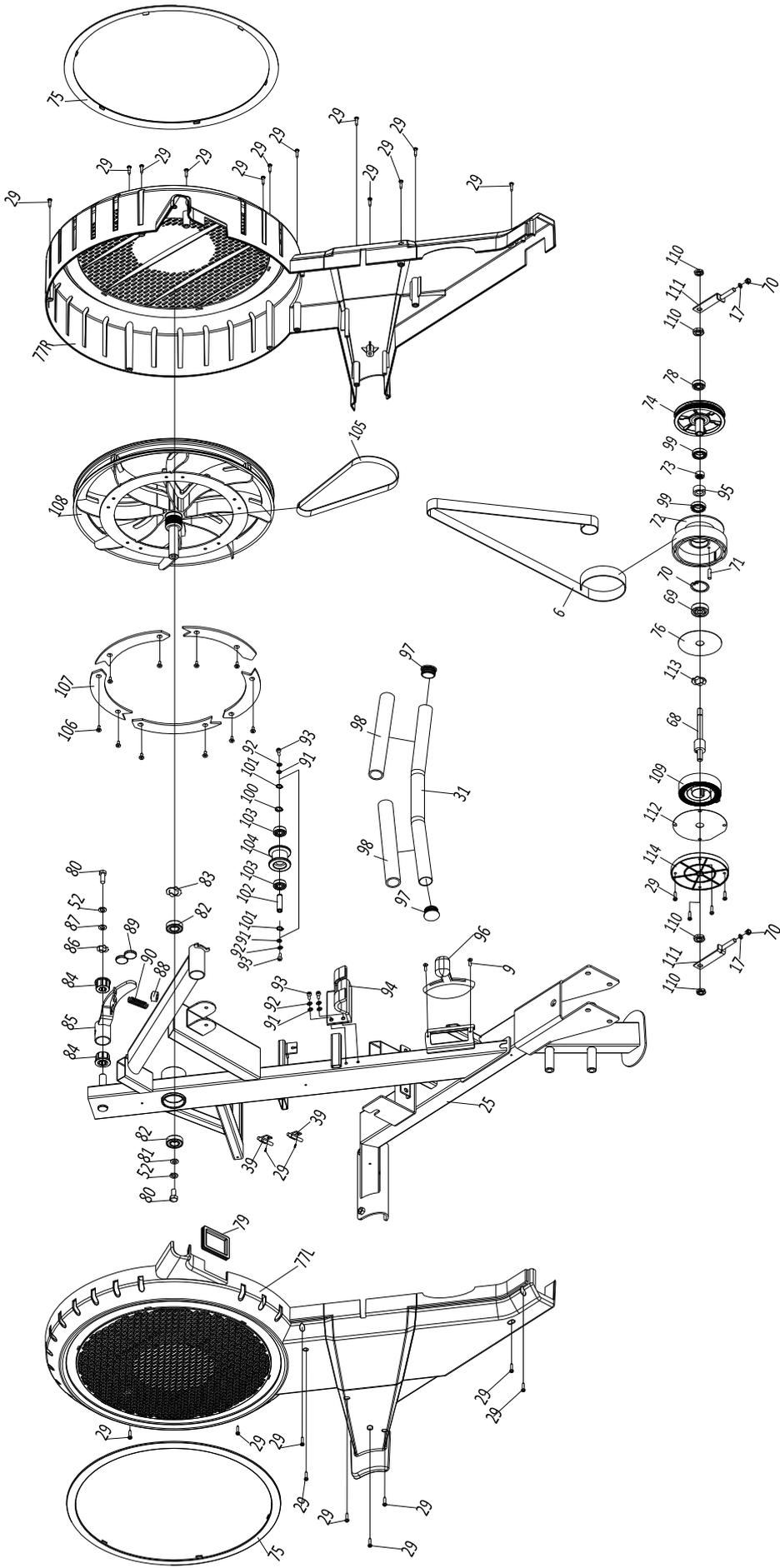
Batterie / Batterie Ricaricabili

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.

Disegno esploso





Lista componenti

Art. N.	Descrizione	Qtà
1	Step bolt	1
2	Shaft sleeve	2
3	Washer	1
4	Nylon nut	3
5	Cross pan head bolt	4
6	Belt	1
7	Display support	1
8	Display	1
9	Cross pan head screw	14
10	Washer	12
11	Footrest fixation block	2
12	Nylon nut M5	12
13	Fixation band	2
14	Hex bolt	4
15	Foot rest	2
16	Rubber pad	1
17	Washer	20
18	Wheel	2
19	Inner hex bolt	2
20	Inner hex countersunk bolt M8x20	2
21L/R	Foot rest support	1pair
22	Sphere end cap	2
23	Nylon nut	1
24	Washer	2
25	Mainframe	1
26	Wheel	3
27	Trunk wire	1
28	Hex bolt	1
29	Cross pan head self-drilling srew	33
30	Inner hex pan head bolt	2
31	Handlebar	1
32L/R	Front stabilizer end cap	1pair
33	Bolt for chain adjustment	2
34	Front stablizer	1
35	Wire holder	1
36	Knob	1
37	Washer	1
38	Strengthen column	1
39	Sensor wire	2
40	Aluminum guide rail	1
41	Guide rail sleeve	2
42	Limited column	1
43	Cross pan head countersunk screw	3
44	Wire holder	1
45	Pulse box	1
46	Nylon nut M6	2
47	Nut	2
48	Cushion pad	2
49	Round magnet	1
50	Inner hex cylinder head bolt	2
51	U seat	2
52	Spring washer	8
53	Inner hex bolt	4
54	Adjustable end cap	2
55	Rear stabilizer	1
56	Aluminum guide rail end cap	1
57	Nut plate	1
58	Saddle	1
59	Nylon nut M8	5

Lista componenti

Art. N.	Descrizione	Qtà
60	Spring washer	4
61	Hex bolt	4
62	U block	2
63	Hex bolt	3
64	Saddle support assembly	1
65	Saddle support	1
66	Wheel sleeve	6
67	Bearing 608Z	6
68	Belt wheel shaft	1
69	Bearing 6300-2RS	1
70	Circlip for hole	1
71	Shaft for belt fixation	1
72	Friction belt wheel	1
73	One way bearing	1
74	Belt wheel	1
75	YK-AR1801 buckle	2
76	PC plate	1
77L/R	Chain cover	1pair
78	Bearing 6000-2RS	1
79	Rubber gasket ring	1
80	Hex bolt	2
81	Washer	1
82	Bearing 6004-2RS	2
83	Corrugated washer	1
84	Shaft sleeve	2
85	Magnet plate	1
86	Corrugated washer	1
87	Washer	1
88	Bush for spring	1
89	Round magnet	2
90	Pressing spring	1
91	Washer	4
92	Spring washer	4
93	Inner hex cylinder head bolt	4
94	Handlebar fixation plate	1
95	Bearing circle	1
96	AL 902H resitance controller	1
97	Round end cap	2
98	Foam	1
99	Bearing 16003-2RS	2
100	Corrugated washer	1
101	Shaft ring	2
102	Shaft of band wheel	1
103	Bearing 6000-ZZ	1
104	Belt pulley	1
105	Multi-V belt	10
106	Cross countersunk head self-drilling screw	5
107	Aluminum plate	1
108	Magnet air wheel	1
109	Curl spring	1
110	Hex thin nut	4
111	L chain adjusting bolt	1
112	PC cover	1
113	Corrugated washer	1
114	Band wheel outer end cap	1
115	PC plate	1
116	Coil spring	1
117	Band wheel shaft	1

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 assistenza" allegato in questo manuale, ed inviatelo al nostro indirizzo via posta ordinaria o fax, oppure usate il modulo che "Contratto di assistenza" che trovate online nella sezione "Service" del sito www.maxxus.com.

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

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 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

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: spareparts@maxxus.de

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

MAXXUS[®]



Maxxus Group GmbH & Co. KG
Zeppelinstr. 2
DE-64331 Weiterstadt
Germania
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.com