

FOR MODEL:

R 108

 **TREO**
FITNESS

MANUALE DEGLI UTENTI

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

Se il vostro obiettivo è vincere una gara o semplicemente condurre uno stile di vita sano, questo attrezzo può aiutarvi.

Si tratta dell'attrezzatura che offre maggior confort e qualità nel suo genere.

Tavola dei Contenuti

IMPORTANTI PRECAUZIONI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	4
OPERAZIONI.....	4
LINEE GUIDA.....	6
RISOLUZIONE PROBLEMI E MANUTENZIONE.....	13
LIMITAZIONI GARANZIA.....	17

PRECAUZIONI IMPORTANTI. CONSERVARE.

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

Leggere le istruzioni prima di usare questo prodotto. È responsabilità del proprietario la sicurezza di ogni utente.

AVVERTIMENTI!

- Se avvertite dolore al petto, nausea, vertigini o difficoltà di respirazione, interrompete immediatamente l'allenamento e consultate il vostro medico prima di riprendere a fare esercizi.
- Si raccomanda di afferrare le maniglie durante l'esercizio, quando si sale e quando si scende dalla macchina, per mantenere l'equilibrio.
- Non indossare indumenti che possano impigliarsi con la bike.
- Non girare i pedali con le mani.
- Assicurarvi che i manubri siano ben fissati.
- Non far cadere e non inserire alcun oggetto nelle varie aperture.
- Mantenere un ritmo confortevole. Non oltrepassare gli 80 RPM.
- Staccare la presa prima di muovere o pulire la bike. Per pulire inumidire la superficie con poco sapone e un panno bagnato. Non usare solventi. (cfr Manutenzione)
- La bike non può essere usata da chi pesa più di 136Kg. Non rispettare questa avvertenza interrompe la garanzia.
- La bike è per uso esclusivamente domestico.
- Non usare la bike in locali in cui non c'è controllo di temperatura come in garage, vicina ad una piscina, all'aperto...
- Usare questo prodotto in modo appropriato così come descritto in questo manuale.

BAMBINI

- Mentre viene utilizzata la bike bambini sotto i 12 anni e animali devono tenersi ad una distanza di almeno tre metri.
- I bambini con più di 12 anni possono utilizzare la macchina sotto la stretta supervisione di un adulto.

PRIMA DI INIZIARE

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

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

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

POSIZIONARE LA BIKE IN CASA

È importante collocare la bike in una stanza confortevole. Posizionarla su una superficie liscia lasciando un metro di spazio libero ai lati e, 30 cm davanti e 1 metro avanti e dietro.

OPERAZIONI

POWER

La bike è dotata di due batterie.

SPOSTARE LA BIKE

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



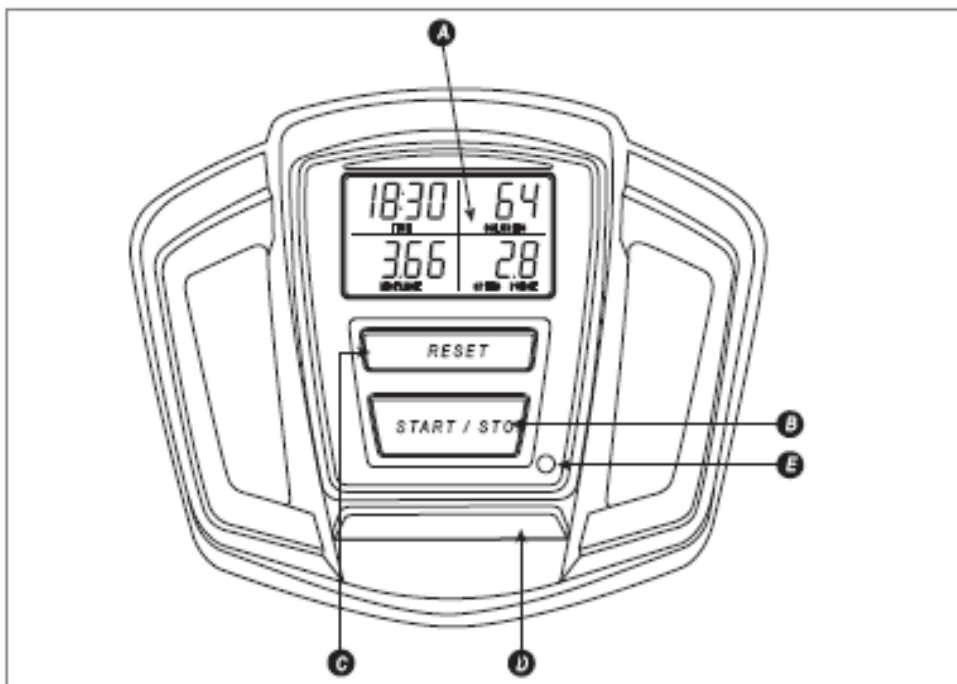
ATTENZIONE: Il nostro attrezzo è solido e pesante. Cercare aiuto se necessario.

SISTEMARE LA SELLA

Per sistemare la sella ruotare la maniglia nella posizione centrale e allentarla. Far scorrere la sella in posizione. Stringere di nuovo la maniglia.

NOTA: si raccomanda di non sedere sulla sella durante questa operazione.

R 108 DISPLAY CONSOLE



Nota: sulla console c'è un sottile foglio di plastica trasparente che deve essere rimosso.

- A) **Display monitor:** velocità, tempo, pulsazioni, RPM, distanza.
- B) **Start/Stop:** premere per iniziare ad allenarsi, per mettere in pausa e terminare.
- C) **Reset:** tenere premuto per resettare.
- D) **Leggio:** per appoggiare giornali, libri, etc.
- E) **Pollice controllo battito:** per monitorare il battito cardiaco.

OPERAZIONI

Avvio veloce

1. Accendere la macchina.
2. Premere Start e iniziare ad allenarsi.
3. Il livello di resistenza può essere modificato durante un allenamento mediante la manopola apposita.

Pollice controllo battito

Posizionare il pollice sul sensore, aspettare qualche secondo e verrà visualizzato il battito cardiaco.

LINEE GUIDA PER GLI ESERCIZI

Consultare sempre il proprio medico di fiducia, prima di avviare un programma di esercizi.

QUANTO SPESSO?

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

PER QUANTO?

Per poter trarre benefici dagli esercizi aerobici, si raccomanda di esercitarsi dai 24 ai 60 minuti per sessione. Bisogna iniziare lentamente ed aumentare i tempi di esercizio gradualmente. Se nell'anno passato si è svolta una vita sedentaria, potrebbe essere una buona idea iniziare con 5 minuti di esercizio. L'organismo necessita di tempo per potersi

conformare alla nuova attività. Se si è deciso di perdere peso, i migliori risultati si ottengono allungando il tempo per gli esercizi ed abbassando al minimo la loro intensità. In questo caso il miglior tempo di esercizio è pari a 48 minuti.

QUANTO INTENSAMENTE?

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

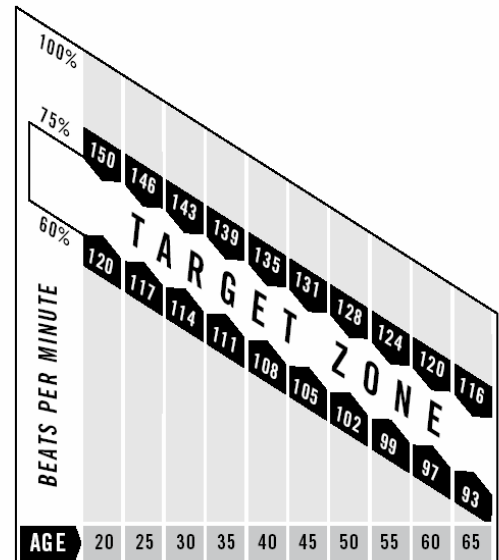
LIVELLO DI PERCEZIONE DELLO SFORZO

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

ZONA TARGET BATTITO CARDIACO

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

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



Consultare sempre un medico prima iniziare ad allenarsi.

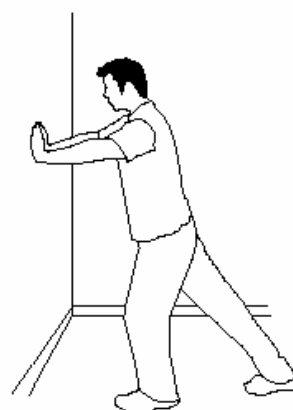
LINEE GUIDA DI UN PROGRAMMA FITNESS

PRIMO PASSO: LO STRETCHING

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

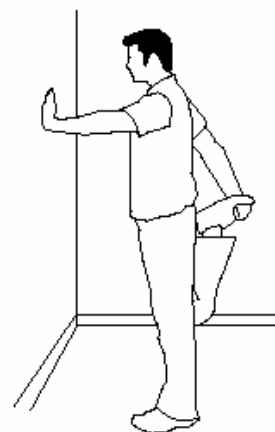
SPINTA AL MURO

Avvicinarsi al muro con l'alluce di un piede distante dal muro circa 50 cm e con l'altro piede dietro al primo di circa 30 cm. Piegarsi in avanti spingendo contro il muro con i palmi delle mani. Tenere i talloni a contatto con il pavimento mantenendo questa posizione per 15 secondi. Rimanere fermi durante lo stiramento. Alternare la posizione dei piedi e ripetere l'esercizio per un totale di 8 volte.



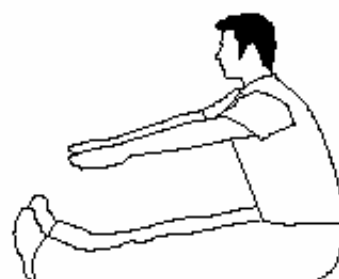
STIRAMENTO DEI QUADRICIPITI IN POSIZIONE ERETTA

Usando il muro per rimanere in equilibrio, afferrare la caviglia sinistra con la mano sinistra tenendo il piede dietro la coscia per 15 secondi. Ripetere il tutto con la caviglia destra e mano destra e continuare ad alternare per un totale di 8 volte.



TOCCARE IL PIEDE STANDO SEDUTI

Sedersi a terra e allungare completamente le gambe in avanti. Non bloccare le ginocchia. Stendere le braccia fino a toccare con le dita delle mani quelle dei piedi e mantenere questa posizione per 15 secondi. Rimanere fermi durante l'esercizio. Tornare ancora seduti. Ripetere per un totale di 8 volte.



L'IMPORTANZA DEL RISCALDAMENTO E DEL RAFFREDDAMENTO

RISCALDAMENTO

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

RAFFREDDAMENTO

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

RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI DI BUONA FORMA FISICA

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

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

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

TABELLA SETTIMANALE

SETTIMANA _____		OBIETTIVO SETTIMANALE _____			
GIORNO	DATA	DISTANZA	CALORIE	TEMPO	COMMENTI
LUN					
MAR					
MER					
GIOV					
VEN					
SAB					
DOM					
TOTALE SETTIMANALE					

SETTIMANA _____		OBIETTIVO SETTIMANALE _____			
GIORNO	DATA	DISTANZA	CALORIE	TEMPO	COMMENTI
LUN					
MAR					
MER					
GIOV					
VEN					
SAB					
DOM					
TOTALE SETTIMANALE					

TABELLA MENSILE

MESE _____		OBIETTIVO MENSILE _____	
SETTIMANA	DISTANZA	CALORIE	TEMPO
TOTALE MENSILE			

MESE _____		OBIETTIVO MENSILE _____	
SETTIMANA	DISTANZA	CALORIE	TEMPO
TOTALE MENSILE			

RISOLUZIONE PROBLEMI

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

PROBLEMA: il quadro comando non si accende e/o il nastro non si muove.

- Verificare che il cavo di alimentazione sia correttamente inserito nella presa elettrica e che l'apparecchio sia stato acceso.
- Verificare che il filo non sia danneggiato.
- Spegnerne l'attrezzo, scollegarlo. Attendere 60 secondi. Rimuovere la console e controllare tutte le connessioni.
- Verificare che siano stati usati adattatori corretti e forniti o autorizzati.
- Verificare che la manopola d'accensione è su On.

PROBLEMA: la console si illumina ma il Tempo e i Giri non avanzano.

- Spegnerne l'attrezzo, scollegarlo. Attendere 60 secondi. Rimuovere la console e controllare tutte le connessioni.
- Potrebbe trattarsi di un danno al sensore della velocità e/o al magnete.

PROBLEMA: il livello di resistenza sembra troppo duro o troppo lento

- svitare tutti i bulloni, passare del lubrificante e riavvitare.
- resettare la console e la resistenza.
-

PROBLEMA: la bike emette uno squittio o un cigolio.

- Verificare che la bike sia posizionata su una superficie piana.
- Controllare e stringere i bulloni.

RISOLUZIONE DI PROBLEMI INERENTI LA FREQUENZA CARDIACA

PROBLEMA: non c'è lettura del battito

Spegnere l'attrezzo, scollegarlo. Attendere 60 secondi. Rimuovere la console e controllare tutte le connessioni.

Una lettura errata della frequenza cardiaca può essere data nelle seguenti condizioni:

- Stringendo con forza il sensore per il calcolo della frequenza cardiaca. Premere moderatamente per avere una buona lettura.
- Respirando pesantemente durante l'esercizio.
- Con la presenza di anelli che non permettono un buon flusso sanguigno.
- Mani fredde o troppo secche. Provare ad inumidire e riscaldare le mani sfregandole l'una contro l'altra.
- Presenza di grave aritmia cardiaca.
- Presenza di disturbi circolatori periferici o arteriosclerosi.
- Presenza di pelle spessa sui palmi delle mani

Verificare che nell'ambiente in cui è situato l'attrezzo non siano presenti sorgenti di interferenza come ad esempio lampade fluorescenti, computer o apparecchi con motori di grosse dimensioni che potrebbero causare una lettura errata della frequenza cardiaca.

Se la sezione per la risoluzione dei problemi sopra menzionata è insufficiente per risolvere un eventuale problema, bloccare l'uso della bike e spegnere l'apparecchio.

Consultare il proprio rivenditore locale per ulteriore assistenza.

DOMANDE FREQUENTI SUL PRODOTTO

SONO NORMALI I RUMORI CHE LA MIA BIKE EMETTE?

La nostra BIKE è un prodotto molto silenzioso poiché usiamo cinghie di trasmissione e frizioni senza resistenza magnetica.

Sono utilizzati cinghie e cuscinetti di alta qualità che minimizzano il rumore. Tuttavia è possibile comunque avvertire occasionalmente del rumore di origine meccanica. Diversamente dal passato non ci sono ventole, cinghie di frizione, alternatori che producono rumore.

Questi rumori meccanici che possono o no essere intermittenti sono normali e sono causati dai movimenti rapidi. Ciascun cuscinetto, cinghia e altre parti rotanti produrranno un po' di rumore. È normale inoltre che questi rumori si modifichino un po' durante un allenamento e col passar del tempo.

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

Tutti i prodotti fitness sembrano più silenziosi in un grande negozio dove sono esposti, perché generalmente in questi spazi c'è più rumore di quanto non ce ne sia a casa propria.

Inoltre c'è meno rimbombo su un pavimento di calcestruzzo ricoperto che non su un pavimento ricoperto in legno. Alcune volte può rivelarsi utile, per ridurre il rimbombo, uno spesso materassino o una stuoia da mettere tra pavimento e attrezzo. Se, poi, l'apparecchio è collocato vicino al muro, il rumore, per riflessione, risulterà più accentuato.

QUANTO DURA LA CINGHIA DI TRASMISSIONE?

Il modello utilizzato è prodotto per durare migliaia di ore.

POSSO SPOSTARE FACILMENTE LA BIKE DOPO AVERLA ASSEMBLATA?

La vostra BIKE è dotata di un paio di rotelle per un facile trasporto.

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

POSSO PEDALARE ALL'INDIETRO?

È possibile.

MANUTENZIONE

CHE TIPO DI MANUTENZIONE ROUTINARIA E' RICHIESTA?

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

COME SI PULISCE LA BIKE?

Pulire con acqua e sapone soltanto. Non usare mai solventi sulle parti in plastica.

La pulizia della bike e dell'ambiente dove viene utilizzata riduce i problemi di manutenzione e le chiamate di servizio al minimo. Per questo si raccomanda che venga eseguito il seguente programma di manutenzione preventiva al fine di ridurre gli interventi per mancanza di pulizia o altro.

GIORNALMENTE DOPO OGNI USO

Staccare il cavo di alimentazione dalla presa di corrente.

ATTENZIONE!

Per rimuovere la polvere dalla bike, staccare il cavo di alimentazione dalla presa a muro.

- Pulire a fondo la bike con uno straccio umido. Mai usare solventi, che possono danneggiare la bike.
- Controllare il cavo di alimentazione. Se risultasse danneggiato, contattare il rivenditore.
- Assicurarsi che il cavo di alimentazione non stia sotto la bike o qualche altra parte dove potrebbe schiacciarsi o tagliarsi.

OGNI SETTIMANA

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

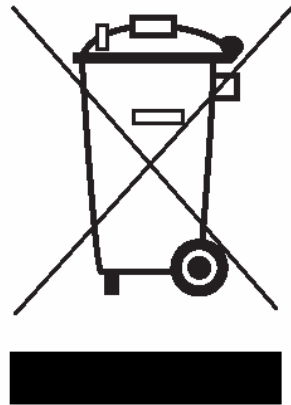
- Tenere la bike in posizione verticale, assicurandosi che i bracci pedali siano ben fissati.
- Spegnerla la bike e staccare il cavo di alimentazione dalla presa a muro.
- Trasportare la bike in un posto distante.
- Pulire od aspirare lo sporco che si è accumulato nella parte inferiore della bike.
- Rimettere la bike nella posizione originaria.

OGNI MESE

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

Garanzia limitata all'uso domestico

Consultare il vostro distributore locale per ulteriori dettagli sulla garanzia.



D:

Entsorgungshinweis

Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:

Waste Disposal

Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:

Remarque relative à la gestion des déchets Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL:

Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een vaekundig verzampelbunt voor recycling.

E:

Informaciones para la evacuación

Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos an una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I:

Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL:

Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalności pros`z oddac urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

