

991322
FIRE



ciclocamera magnetica



MANUALE

CONSERVARE L'IMBALLO ORIGINALE PER UNA MIGLIORE GESTIONE DEL SERVIZIO POST-VENDITA, GARANZIA E ASSISTENZA

PRECAUZIONI IMPORTANTI - LEGGERE ATTENTAMENTE LE PRECAUZIONI CHE SEGUONO

AMBIENTE DI LAVORO

- Porre la ciclocamera su una superficie perfettamente in piano.
- Questo attrezzo non deve essere utilizzato come un giocattolo. La natura dei bambini potrebbe portare ad un utilizzo non corretto del prodotto; **in tal caso, il produttore non è responsabile di eventuali danni.**
Se i bambini sono stati autorizzati ad usare l'attrezzo devono essere istruiti sul suo uso.
- Assicurarsi che attorno alla ciclocamera, quando in esercizio, vi sia uno spazio di almeno un metro, privo di ostacoli o elementi potenzialmente pericolosi.
- Durante l'uso si consiglia di tenere lontani bambini ed animali dall'attrezzo.
- Evitare che i bambini giochino con i sacchetti in plastica usati per l'imballaggio dell'attrezzo: pericolo di soffocamento.

AVVERTENZE PER GLI ESERCIZI

- La ciclocamera è concepita per l'uso di una sola persona alla volta. Il peso massimo consentito è di **Kg 100**.
- E' importante calzare scarpe da footing, per la protezione dei piedi ed una migliore presa sui pedali. Non utilizzare l'attrezzo a piedi nudi.
- E' opportuno vestirsi con abbigliamento sportivo adatto alla pedalata e che, comunque, non si possa impigliare nei meccanismi della ciclocamera.
- **Nel regolare l'altezza della sella, non regolarla in nessun caso oltre l'ultimo foro praticato sul piantone stesso.**
- Assicurarsi che non ci siano oggetti appoggiati alla ciclocamera, o che blocchino i movimenti. Fare attenzione a non inserire le dita o le mani nelle parti in movimento.
- Preparare una salvietta per asciugarsi il sudore durante l'allenamento. Evitare di far cadere il sudore sulla ciclocamera, poiché potrebbe danneggiare la verniciatura o le parti interne.
- Prima di iniziare l'esercizio, accertarsi che viti e bulloni siano tutti perfettamente bloccati e che la ciclocamera sia in condizioni di utilizzo sicuro.
- E' sempre consigliabile eseguire qualche esercizio di stretching prima di iniziare l'allenamento.
- Iniziare con un esercizio lento, aumentando gradualmente sino allo sforzo desiderato.
- Un esercizio non corretto o eccessivo può portare a problemi fisici.
- Vi consigliamo di consultare un medico prima di iniziare qualunque tipo di programma ginnico.
- Se durante l'esercizio si dovessero avvertire nausea, giramenti di testa, dolore o irrigidimento a livello del petto, battito cardiaco irregolare, vertigine, sonnolenza o respiro corto, o ci si dovesse sentire eccessivamente stanchi, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Durante l'allenamento respirare normalmente e non trattenere il fiato. Si dovrebbe essere in grado di sostenere una conversazione normale mentre ci si allena.
- Questo attrezzo è stato concepito per un uso esclusivamente domestico.
- Il prodotto non è adatto a scopi terapeutici/riabilitativi.
- Questo articolo deve essere assemblato da una persona adulta. Non utilizzare l'attrezzo se non è stato montato completamente in modo corretto.
- Il produttore si riserva la facoltà di apportare modifiche tecniche e costruttive alla ciclocamera senza preavviso.

RISCALDAMENTO - DEFATICAMENTO

E' molto importante eseguire qualche esercizio di riscaldamento prima di iniziare una sessione di allenamento. La mancata esecuzione di tali esercizi può rallentare la vostra capacità di bruciare i grassi e può aumentare le probabilità di infortuni. L'attività di riscaldamento permette al corpo di aumentare la circolazione del sangue nei muscoli e lo prepara all'esercizio al fine di prevenire crampi e stiramenti.

La durata dovrebbe essere di circa 5-10 minuti.

Iniziate l'allenamento lentamente, incrementando gradualmente l'intensità. Anche se siete sportivi esperti è consigliabile cominciare con un programma da principianti, al fine di familiarizzare con l'attrezzo prima di procedere a sessioni di allenamento più avanzate.

A conclusione dell'allenamento è consigliabile eseguire un'attività di defaticamento, consistente nell'esecuzione di esercizi a bassissimo sforzo per circa un minuto.

L'AZIENDA DECLINA ESPLICITAMENTE QUALSIASI RESPONSABILITA' PER LESIONI A PERSONE O ANIMALI E DANNI A COSE CHE SI POTREBBERO VERIFICARE A SEGUITO DELL'INOSSERVANZA O DELL'INADEMPIENZA DELLE PRESENTI AVVERTENZE.

INFORMAZIONI IMPORTANTI AI SENSI DELLA DIRETTIVA "RAEE" 2012/19/UE E SUCCESSIVE MODIFICHE SUI RIFIUTI DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE.



I prodotti Rovera sono realizzati in conformità alle norme RAEE (Rifiuti di Apparecchiature Elettriche ed Elettroniche).

Il simbolo del cestino con le ruote e la croce sopra, indica la compatibilità con queste norme e che:

- È vietato smaltire le parti elettriche/elettroniche di questo prodotto come un comune rifiuto urbano: è necessario rivolgersi ad uno dei Centri di Raccolta RAEE (Rifiuti di Apparecchiature Elettriche ed Elettroniche) autorizzato e predisposto dalla Pubblica Amministrazione.
- E' possibile consegnare ad un negoziante le parti elettriche/elettroniche di questo prodotto per il loro smaltimento all'atto dell'acquisto di una nuova apparecchiatura dello stesso tipo.
- La normativa sopracitata, alla quale si rimanda per ulteriori dettagli o approfondimenti, prevede sanzioni in caso di smaltimento abusivo dei RAEE.



Il marchio "CE" (indicato qui a lato) indica che il computer di questo prodotto è conforme alle norme della Comunità Europea: EMC (Compatibilità Elettromagnetica) e RoHS (Restriction of Hazardous Substances).

DATI TECNICI

Ciclocamera magnetica con movimento fluido e preciso.

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

Regolazione di sforzo su 8 livelli di resistenza.

Pedali con laccioli fermapièdi.

Sella imbottita regolabile in altezza; manubrio regolabile in inclinazione.

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

Possibilità di impostare il count-down dei parametri di allenamento.

Cardiofrequenzimetro con sensori palmari.

PESO MASSIMO ATLETA Kg: 100

Questo manuale ha lo scopo di aiutarvi ad assemblare facilmente, regolare ed utilizzare questo attrezzo.

Si prega di leggerlo attentamente.

Prima di iniziare il montaggio familiarizzate con le parti e l'assemblaggio leggendo attentamente le istruzioni.

Vi consigliamo di non gettare la scatola e il manuale; vi potrebbero servire in futuro.



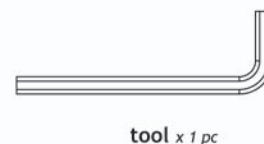
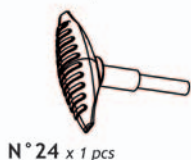
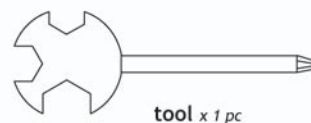
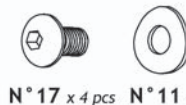
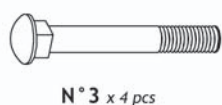
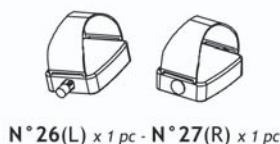
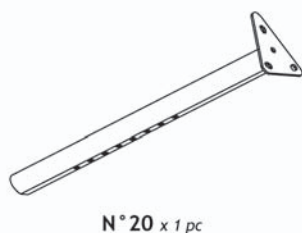
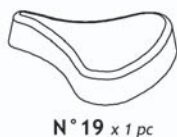
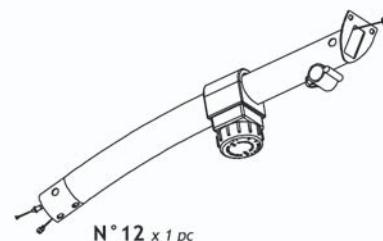
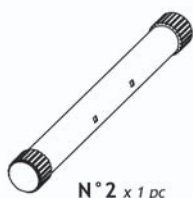
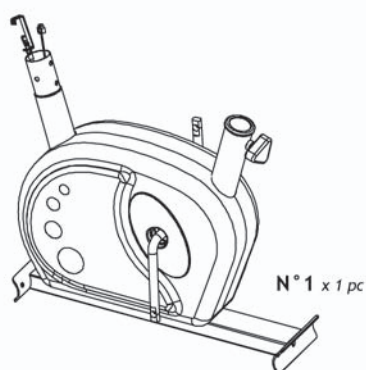
IMPORTANTE: Al fine di evitare incidenti e/o lesioni, si prega di leggere ed attenersi a queste semplici regole.

- 1) Controllate regolarmente che non siano presenti segni di usura sul vostro equipaggiamento.
Sostituite immediatamente le parti difettose, interrompete l'utilizzo dell'attrezzo fino a quando completamente riparato.
- 2) In caso di mancanza del carter, tenere mani e piedi lontani dalla cinghia di trazione e dagli ingranaggi.
- 3) Non stare in equilibrio sull'attrezzo.
- 4) Evitare di allenarsi subito prima e/o dopo i pasti.
- 5) Prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico.
- 6) **ATTENZIONE:** controllare periodicamente che tutte le parti rotanti, le imbottiture e le manopole non presentino segni d'usura. Qualora si presenti un problema o sia necessario sostituire un componente, CESSARE L'UTILIZZO e contattare immediatamente l'ASSISTENZA TECNICA ROVERA. NON utilizzare l'attrezzo finchè non efficiente.
- 7) Per la durata e le prestazioni ottimali del vostro attrezzo è essenziale la lubrificazione di tutte le parti in movimento. Raccomandiamo un lubrificante secco, uno spray a base di silicone o al Teflon.
Nota: non utilizzare lubrificanti a base oleosa dal momento che trattengono polvere e sporcizia che potrebbero bloccare e corrodere boccole e cuscinetti sigillati. **Non lubrificare MAI la cinghia.**
- 8) Se necessario, le parti imbottite (sella etc.) possono essere pulite con acqua e sapone. Una pulizia regolare migliorerà la durata e l'aspetto delle parti imbottite.
- 9) Controllate che le saldature non presentino rotture o punti con cricche evidenti.
- 10) La mancata manutenzione ordinaria può causare lesioni e/o danni all'attrezzo.

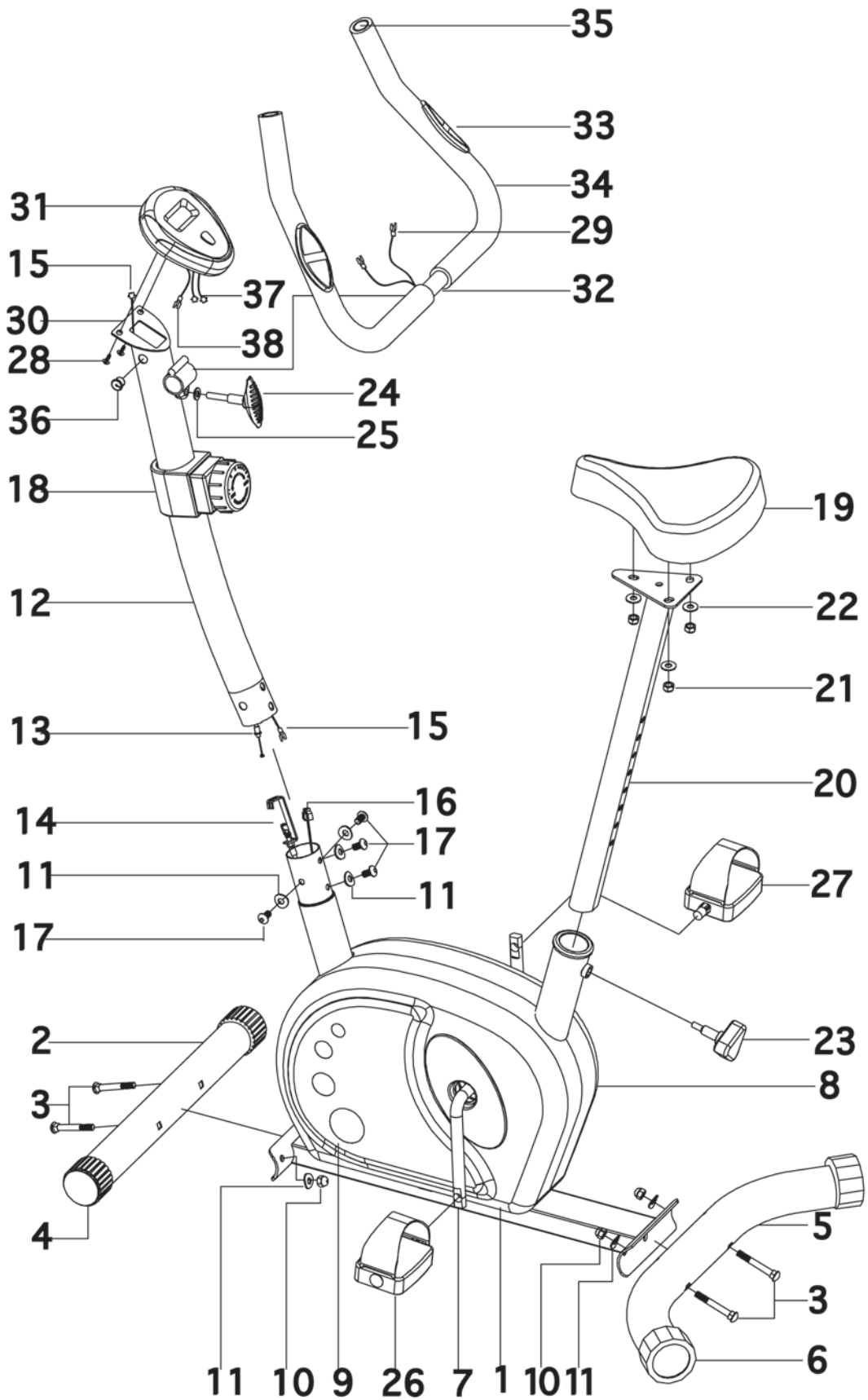
ELENCO COMPONENTI

N°	DESCRIPTION	Q.TY
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Carriage bolt (M8x60)	4
4	End cap	2
5	Rear stabilizer	1
6	Rear end cap (angel adjustable)	2
7	Crank arm (L+R)	1
8	Chain cover (right)	1
9	Chain cover (left)	1
10	Domed nut (M8)	4
11	Curved washer (φ8)	8
12	Front post	1
13	Upper cable wire	1
14	Lower cable hook	1
15	Upper sensor wire	1
16	Lower sensor wire	1
17	Allen key bolt (M8x15)	4
18	Tension control knob	1
19	Seat	1

N°	DESCRIPTION	Q.TY
20	Seat post	1
21	Lock nut (M8)	3
22	Washer (φ8)	3
23	Adjustment knob	1
24	Handlebar knob (M8)	1
25	Washer (φ8xφ16)	1
26	Pedal (left)	1
27	Pedal (right)	1
28	Fixing screw (M5x10)	2
29	Pulse plug wire	2
30	Computer bracket	1
31	Computer	1
32	Handlebar	1
33	Pulse sensor	2
34	Foam grip	2
35	Round end cap	2
36	Plug	1
37	Pulse sensor wire on computer	2
38	Computer sensor wire	1



ESPLOSO



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

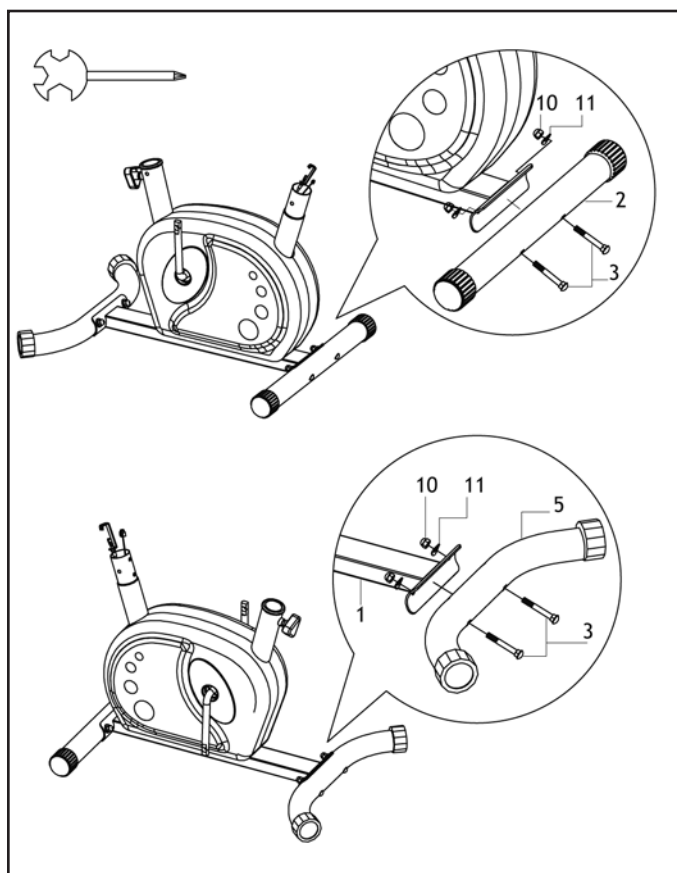
STEP 1)

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

Attenzione: alcuni elementi potrebbero essere pre-montati.

Fissare gli stabilizzatori anteriore e posteriore (2 - 5) al telaio, utilizzando per ciascuno due bulloni (3), rondelle ad arco (11) e dadi ciechi (10).

I piedini dello stabilizzatore anteriore possono essere usati come ruote per spostare la ciclocamera; i piedini esagonali dello stabilizzatore posteriore permettono invece di livellare la ciclocamera.



STEP 2)

Ruotare il regolatore della tensione fino a portare il cursore al livello 8.

Inserire l'estremità del cavo di regolazione della tensione (13) che fuoriesce dal piantone del manubrio (12) nel gancio sul cavo del regolatore della tensione inferiore (14) che fuoriesce dal telaio (1); tirare il cavo del regolatore della tensione verso l'alto, così che si incastri nell'alloggiamento sul cavo di regolazione della tensione inferiore.

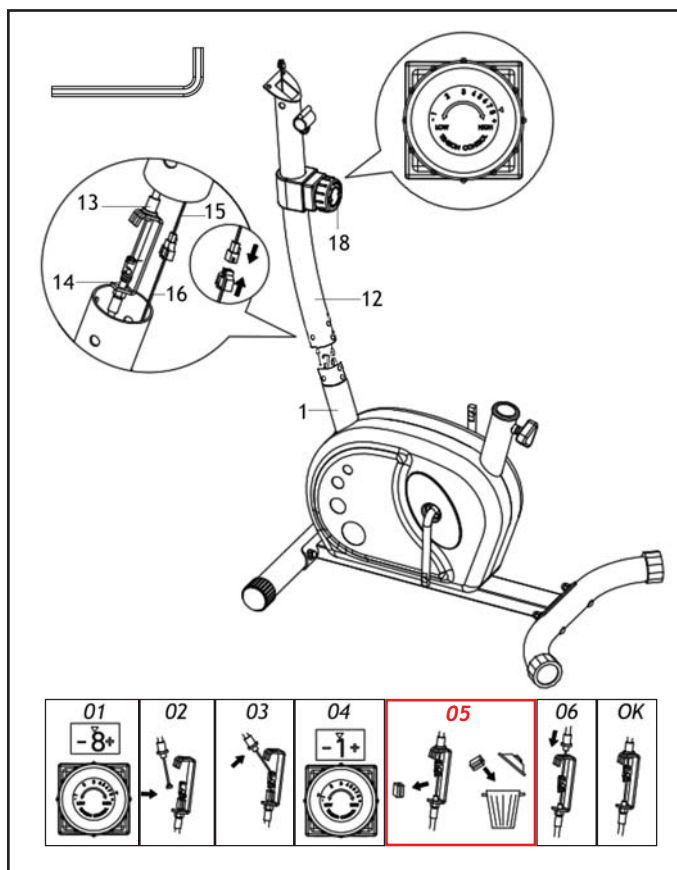
Ruotare il regolatore della tensione fino a portare il cursore al livello 1.

Rimuovere la clip di plastica (vedi dettaglio 05) dal cavo di regolazione della tensione; la clip di plastica può essere buttata nel cestino.

Il cavo andrà automaticamente in tensione e il montaggio del regolatore di tensione sarà completato.

ATTENZIONE: la mancata rimozione della clip di plastica impedisce la regolazione della tensione della ciclocamera. Se si riscontrano problemi nella regolazione della tensione della ciclocamera, verificare che la clip di plastica sia stata rimossa.

Connettere il cavo del computer (15) che fuoriesce dall'estremità inferiore del piantone del manubrio (12) con il cavo del computer (16) che fuoriesce dal telaio (1); la giunzione dei cavi avviene tramite spina maschio/femmina.

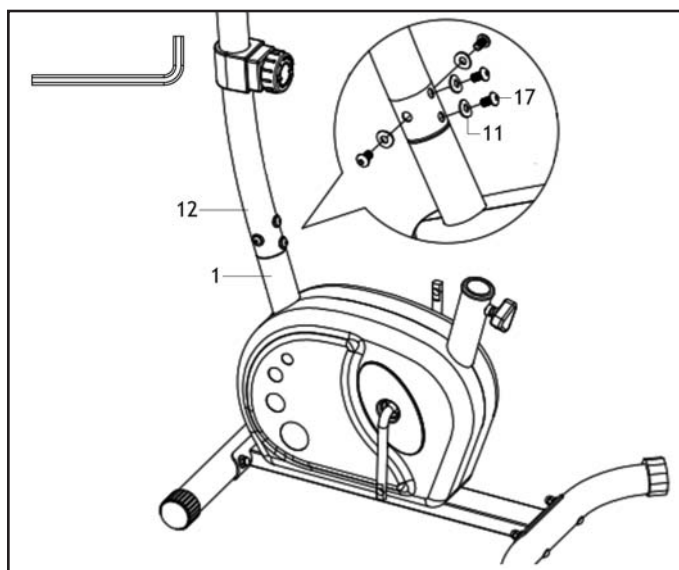


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

STEP 3)

Infilare il piantone del manubrio (12) nella sua sede (1), e fissarlo utilizzando quattro set di bulloni (17) e rondelle ad arco (11).

Prestare la massima attenzione a non danneggiare o pizzicare i cavi, in particolare quelli del computer, durante le operazioni di montaggio.

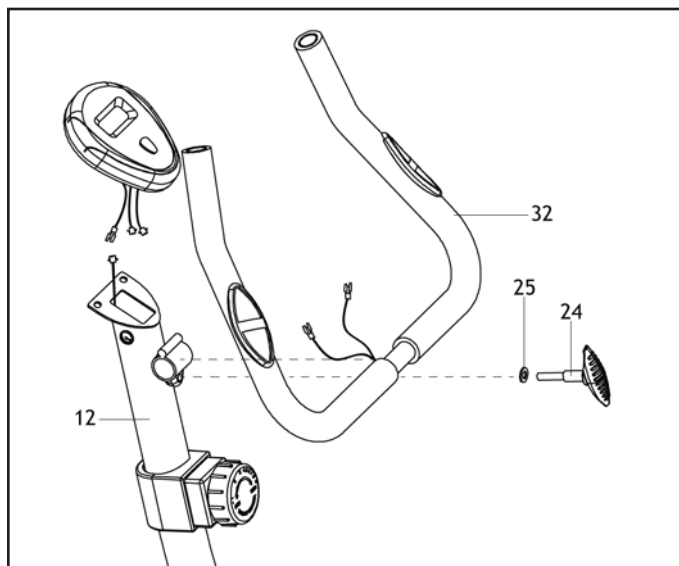


STEP 4)

Posizionare il manubrio (32) sulla sua sede sul piantone del manubrio (12), e fissarlo utilizzando una rondella (25) e il pomolo a T (24).

Prestare la massima attenzione a non danneggiare o pizzicare i cavi durante l'operazione.

Il manubrio può essere regolato in inclinazione per adattarsi alle esigenze dell'utilizzatore: è sufficiente allentare il pomolo a T, ruotare il manubrio nella giusta inclinazione e riavvitare il pomolo.



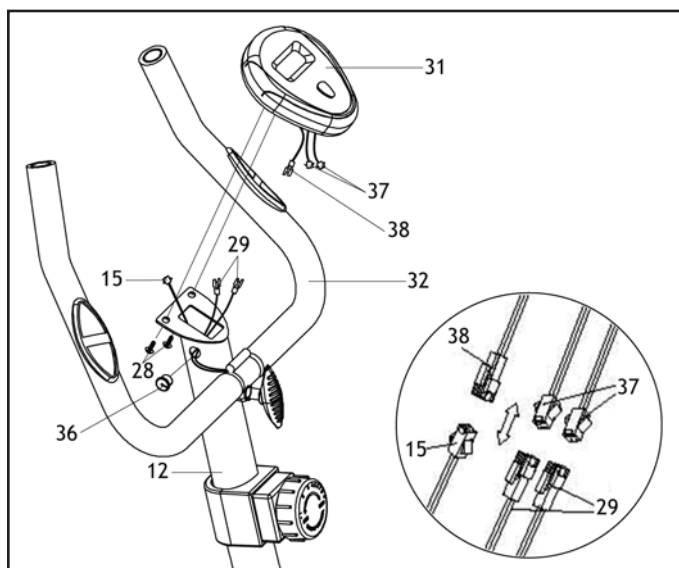
STEP 5)

Rimuovere il tappo (36) dal piantone del manubrio (12); far passare i due cavi per il cardiofrequenzimetro (29) uscenti dal manubrio (32) attraverso l'apertura, facendoli uscire dall'estremità superiore del piantone del manubrio in modo da poterli poi collegare al computer. Riposizionare il tappo.

Prestare la massima attenzione a non danneggiare o pizzicare i cavi durante l'operazione.

Collegare il cavo computer (15) che esce dall'estremità superiore del piantone del manubrio (12) al corrispondente cavo (38) del computer (31); collegare i due cavi per il cardiofrequenzimetro (29) ai corrispondenti cavi (37) del computer (31). La giunzione dei cavi avviene tramite spina maschio/femmina.

Posizionare il computer (31) nella sua sede, stando attenti a non tranciare i cavi durante l'operazione, e fissarlo con due viti (28).



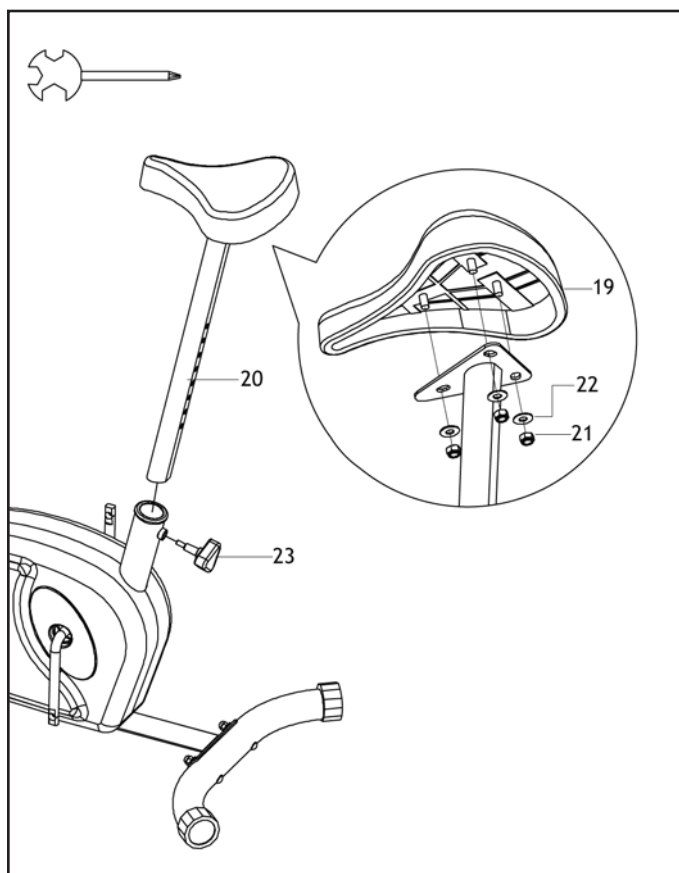
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

STEP 6)

Prendere la sella (19) e fissarla al suo supporto (20) utilizzando i tre set di rondelle e dadi (21, 22) che si trovano avvitati sotto la sella stessa.

Infilare il supporto della sella (20) nella sua sede sul telaio, scegliere l'altezza desiderata e dopo aver allineato i fori fissarlo in posizione utilizzando il pomolo di bloccaggio (23).

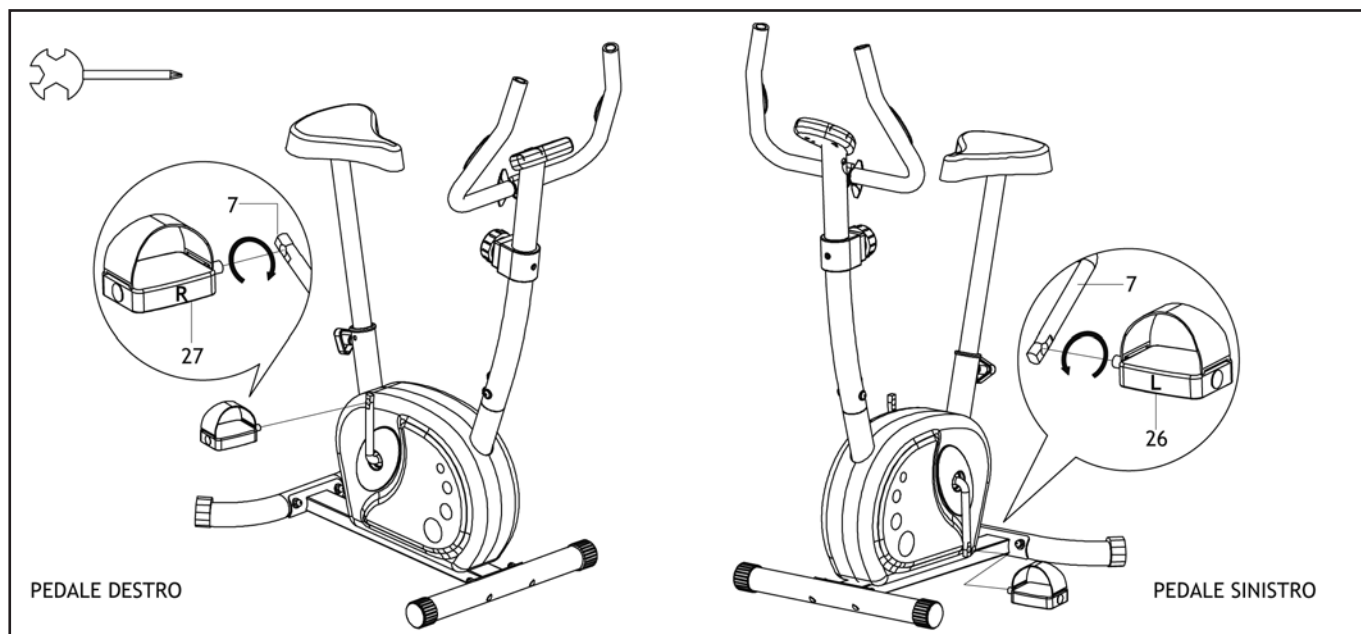
ATTENZIONE: Nella regolazione della altezza, la linea disegnata sul piantone della sella non deve mai trovarsi oltre il tubo in cui si inserisce il piantone stesso.



STEP 7)

Scegliere il pedale SX (26, contrassegnato "L"), avvitare il pedale in senso antiorario sulla pedivella sinistra (54) (da seduti). Il pedale DX (27, contrassegnato "R") dovrà essere avvitato in senso orario sulla pedivella posta sul lato destro della ciclocamera.

Attenzione: i pedali devono avvitarsi con la sola forza delle dita. La chiave deve essere utilizzata esclusivamente alla fine, per stringerli. Forzare l'avvitamento con la chiave potrebbe creare gravi danni.



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

CONSIGLI D'USO

Regolazione della tensione

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

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

**Regolazione dell'altezza della sella**

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

Riavvitare saldamente il pomolo prima di iniziare l'allenamento.

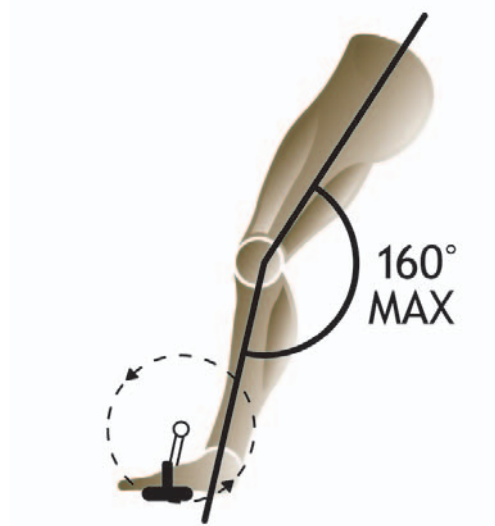
Consigliamo di appoggiare bene i piedi ai pedali e di tenersi al manubrio durante l'allenamento; la posizione da tenere sulla bicicletta dipende dalla velocità e dall'intensità della pedalata.

**ATTENZIONE:**

Durante la pedalata la gamba non deve mai distendersi completamente, femore e tibia devono formare un angolo di circa **160° (MAX)**.

Una distensione completa della gamba potrebbe causare danni ai legamenti o alle articolazioni.

Nella regolazione della altezza, la linea disegnata sul piantone della sella non deve mai trovarsi oltre il tubo in cui si inserisce il piantone stesso.



ISTRUZIONI D'USO

USO DEL COMPUTER



Il computer si accende quando si preme uno dei pulsanti oppure quando riceve un input dal sensore di velocità.

Il computer si spegne automaticamente quando il sensore della velocità non riceve segnali oppure i pulsanti non sono premuti per circa 4-5 minuti.

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

ISTRUZIONI D'USO

USO DEL COMPUTER

Pulsanti

MODE - questo pulsante permette di visualizzare i diversi parametri di allenamento (tempo, velocità, distanza, distanza totale, calorie, pulsazioni, scan).

SET - permette di impostare il count-down per il tempo, la distanza o le calorie.

RESET - permette di azzerare i parametri di allenamento.

- Premere ripetutamente il pulsante MODE per visualizzare i seguenti parametri:

- TEMPO (TIME)

- VELOCITA' (SPEED)

- DISTANZA (DIST)

- ODOMETRO/DISTANZA TOTALE (ODO)

- CALORIE (CAL)

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

- PULSAZIONI (PULSE)

Appoggiare le mani su entrambi i sensori, posti sul manubrio della ciclocamera, e coprirli con il palmo delle mani.

Il computer inizierà a ricevere il segnale e dopo pochi istanti il display visualizzerà il numero di battiti cardiaci.

Non essendo uno strumento medico, i dati forniti vanno utilizzati solo statisticamente.

- SCANSIONE (SCAN)

Quando sul display è presente la scritta SCAN, i parametri di allenamento saranno indicati automaticamente in sequenza.

- Per impostare il count-down del tempo di allenamento, della distanza da percorrere o delle calorie da consumare premere il tasto MODE fino a visualizzare il parametro desiderato.

ATTENZIONE: con il pulsante MODE va selezionato un parametro tra distanza, tempo e calorie. Se la visualizzazione SCAN (in successione) è attiva, non è possibile impostare alcun dato.

Impostare il valore di distanza, tempo o calorie con il tasto SET e cominciare l'allenamento.

Batteria

- Il computer funziona con n°2 batterie tipo AAA (incluse).
- Le batterie devono essere correttamente posizionate. Assicurarsi che la molla sia bene a contatto con la batteria.
- La vita delle batterie è approssimativamente di 1 anno con un uso normale.
- Se il display diventa illeggibile o i segmenti appaiono solo parzialmente, disinserire le batterie e reinsertarle dopo 15 secondi, o sostituire le batterie se scariche.

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER IL CLIENTE AI SENSI DEL D.L. 188 DEL 20 NOVEMBRE 2008



Il simbolo del cestino con le ruote e la croce sopra, indica che:

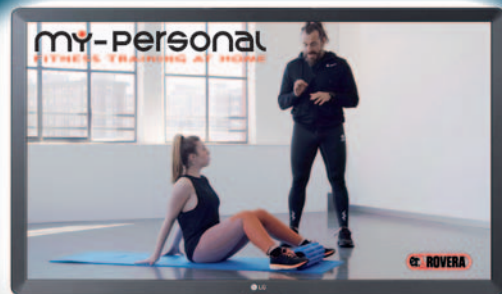
- Le pile contenute in questo prodotto non possono essere smaltite come un comune rifiuto urbano.
- Possono essere smaltite gratuitamente nei punti di raccolta autorizzati.
- Smaltire nell'ambiente pile usate può nuocere gravemente alle persone e all'ambiente stesso.
- Le pile possono contenere: mercurio (Hg), cadmio (Cd), piombo (Pb), sostanze altamente pericolose se smaltite in modo non corretto.

Visita www.rovera.com/my-personal

o scansiona il codice.

Troverai **GRATIS** i nuovi filmati con gli esercizi e i consigli di un **personal trainer** per utilizzare il tuo nuovo attrezzo.

Inoltre, potrai allenarti con il nuovo servizio*



my-personal

FITNESS TRAINING AT HOME

per essere seguito da un professionista,
on-line o in presenza a casa tua,
ricevere schede personalizzate e
interagire con lui.

*Ci vediamo
a casa tua!*



*my-personal è un servizio premium a pagamento

IMPORTANTE: CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI A PORTATA DI MANO PER ULTERIORI CONSULTAZIONI
Si consiglia di verificare periodicamente il bloccaggio e la tenuta delle viti e della bulloneria, provvedendo al serraggio o alla sostituzione ove necessario.



IMPORTANTE: CONSERVARE L'IMBALLO ORIGINALE

Per assicurare adeguata protezione al prodotto in caso di spedizione nell'ambito del servizio post-vendita, garanzia e assistenza.

GARANZIA: L'attrezzo è garantito da qualsiasi difetto di fabbricazione o di materiale per un periodo di due anni dalla data d'acquisto.
REGISTRA LA GARANZIA ONLINE SU www.rovera.com/garanzie ED AVRAI 3 MESI DI GARANZIA SUPPLEMENTARI IN REGALO

FIRE Art. 991322 - EAN CODE 8008646301590 - MADE IN CHINA - Importato da: ROVERA - Via Tripoli 45, 20851 LISSONE (MB) ITALIA

Eventuali problemi tecnici riscontrati al momento dell'acquisto potranno essere risolti chiamando il numero 039 2459333 (orari ufficio) o scrivendo via fax allo 039 2456456 oppure via e-mail a: assistenza@rovera.com

Per un miglior servizio, siete pregati di preparare le seguenti informazioni prima di contattarci:

Vostri dati anagrafici, indirizzo e numero di telefono, codice articolo e nome del prodotto, libretto d'istruzioni e manuale utente, eventuale numero di serie del prodotto, informazioni sull'eventuale problema riscontrato, Garanzia e scontrino fiscale o fattura d'acquisto.

MODULO D'ORDINE RICAMBI

Denominazione del prodotto:	Denominazione del particolare:	Codice/Descrizione:	Quantità:
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Modalità di spedizione:			
POSTA <input type="checkbox"/>	CORRIERE ESPRESSO <input type="checkbox"/>		
Recapito:			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Fotocopiare il presente modulo, compilarlo in tutte le sue parti e inviarlo secondo le modalità seguenti:

A MEZZO POSTA	ROVERA UFFICIO RICAMBI Via Tripoli, 45 20851 LISSONE (MB)
---------------	---

A MEZZO FAX	UFFICIO RICAMBI 039 2456456
-------------	---------------------------------------

VIA E-MAIL	assistenza@rovera.com
------------	--

Per il continuo evolversi della produzione, i dati pubblicati potranno essere soggetti a cambiamenti e non dovranno essere considerati in alcun modo impegnativi.

Per le ultime novità visita www.rovera.com e www.performancefitness.it