

992033  
JOY

Ellittica



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 l'ellittica 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 l'ellittica, 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

- L'ellittica è concepita per l'uso di una sola persona alla volta. Il peso massimo consentito è di **Kg 100**.
- **Prestare sempre la massima attenzione quando si sale e si scende dall'attrezzo.**  
Per salire, assicurarsi che uno dei due pedali sia nella posizione più bassa e salire prima su questo e poi sull'altro.  
Per scendere, assicurarsi che uno dei due pedali sia nella posizione più alta e scendere prima da questo e poi dall'altro.
- Tenersi sempre al manubrio mentre si usa l'attrezzo, armonizzando il movimento delle braccia con quello delle gambe (nella configurazione con impugnature mobili).
- 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 dell'ellittica.
- Assicurarsi che non ci siano oggetti appoggiati all'attrezzo, 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 sull'attrezzo, 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 l'ellittica 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

Allena sia i muscoli superiori (braccia, spalle, addominali) sia quelli inferiori (cosce, gambe e glutei): perfetta per tonificare tutto il corpo. Permette un allenamento cardio-vascolare a basso impatto sulle articolazioni.

- Movimento fluido e preciso: il disco esterno, grazie al suo diametro, rende la pedalata estremamente confortevole.
- Movimento reversibile: la pedalata può essere svolta sia in avanti sia all'indietro, in modo da focalizzare la tonificazione rispettivamente sulla parte anteriore e posteriore delle cosce.
- Regolazione di sforzo micrometrica per variare l'intensità dell'allenamento.
- Pedane poggiapiedi sagomate antiscivolo e con protezioni.
- Impugnature regolabili in altezza, con due configurazioni di utilizzo: impugnature fisse e impugnature mobili.
- Ruote incorporate per agevolare lo spostamento.
- Computer multifunzione con rilevazione e scansione automatica di velocità, tempo, distanza e calorie.

PESO MASSIMO ATLETA Kg: 100



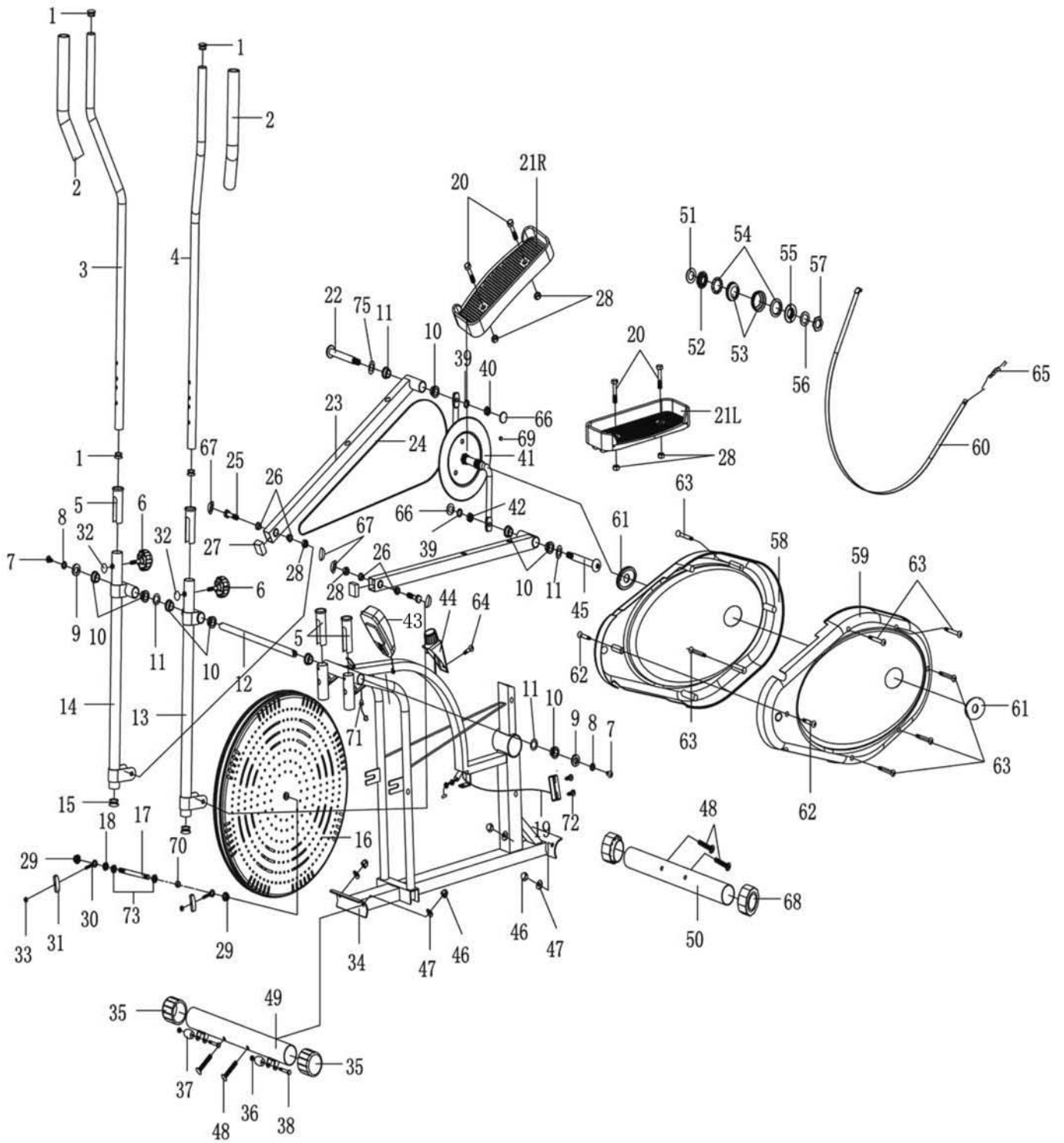
Questo manuale ha lo scopo di aiutarvi ad assemblare facilmente, regolare ed utilizzare questo attrezzo.

**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.

## BULLONERIA



## ELENCO COMPONENTI

N°	DESCRIPTION	QUANTITY	N°	DESCRIPTION	QUANTITY
001	Handrail Arm End Cap Ø25x1.5	4	037	Transport Wheel Ø23xØ6x32	2
002	Handrail Arm Foam Grip Ø32xØ23x280	2	038	Bolt M6x48	2
003	Right Handrail Arm Ø25x1.8	1	039	Spring Washer 1/2"	2
004	Left Handrail Arm Ø25x1.8	1	040	Nylon Nut for right Crank 1/2"	1
005	Handrail Arm Plastic Bushing Ø28.5xØ25.4x84	4	041	Chain Pulley with Crank 1/4"/Ø205x2.6	1
006	Handrail Arm Height Adjustment Knob	2	042	Nylon Nut for left Crank 1/2"	1
007	Bolt M10x20	2	043	Computer	1
008	Spring Washer φ19.5*11.5*3.0	2	044	Tension Control Knob	1
009	Washer φ28*φ16*δ5	2	045	Bolt for left Crank Ø16x89xL23	1
010	Powder Metal Bushing Ø24.8xØ16x14	10	046	Cap Nut M10	4
011	Wave Washer Ø28xØ16x0.3	4	047	Curve Washer φ10*φ20*2.0	4
012	Rotation Rod	1	048	Bolt M10x56	4
013	Left Handrail	1	049	Front Stabilizer Ø50x1.5x470	1
014	Right Handrail	1	050	Rear Stabilizer Ø50x1.5x470	1
015	Handlebar End Cap Ø32x1.5	2	051	Washer Ø40xØ24x3	1
016	Fan Wheel	1	052	Notched Bearing Nut 15/16"	1
017	Fan Wheel Axle	1	053	Bearing Cup	2
018	Hexagon Nut M10x1	1	054	Bearing	2
019	Sensor	1	055	Slotted Bearing Nut 7/8"	1
020	Bolt M10x45	4	056	Washer Ø34.5xØ23x2.5	1
021L	Left Foot Pedal 345x146x40	1	057	Hexagon Nut 7/8"	1
021R	Right Foot Pedal 345x146x40	1	058	Right Cover	1
022	Bolt for right Crank Ø16x89xL23	1	059	Left Cover	1
023	Foot Bar	2	060	Strap	1
024	Chain	1	061	Cover Cap 86x65x1.5	2
025	Bolt M10x55	2	062	Phillips Self Tapping Screw	2
026	Powder Metal Bushing Ø14xØ10x10	4	063	Screw ST4.8x40 7	7
027	Square End Cap (30x30)	2	064	Screw ST4.8x15	1
028	Nylon Nut M10	6	065	Spring Ø10x1.8x32	1
029	Flange Nut M10x1	2	066	Nut Cap S18	2
030	Eyebolt M6x36	2	067	Nut Cap S16	4
031	Tension Bracket	2	068	Rear Stabilizer End Cap Ø50	2
032	Nut Cap S13	2	069	Magnet	1
033	Nut M6	2	070	Spacer bush Ø15xØ10x15	1
034	Main Frame	1	071	Wire plug φ12	1
035	Front Stabilizer End Cap Ø50	2	072	Screw ST2.9x9.5	2
036	Nylon Nut M6	2	073	Nut M10x1 (S17)	2

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

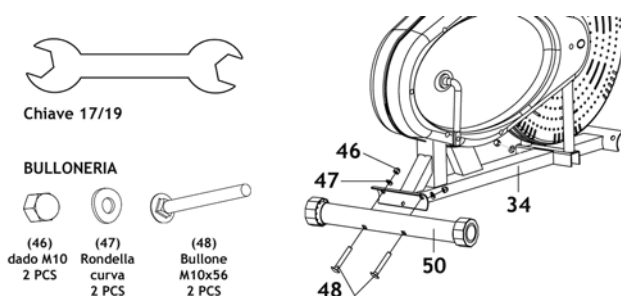
- 1) Controllate regolarmente che non siano presenti segni di usura sul vostro equipaggiamento.  
Sostituite immediatamente le parti difettose, interrompete l'utilizzo dell'attrezzo fino a quando completamente riparato.
- 2) In caso di mancanza del carter, tenere mani e piedi lontani dalla cinghia di 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.  
Per lubrificare la catena potete servirvi dei lubrificanti normalmente utilizzati per le biciclette.  
Non occorre lubrificare i cuscinetti sigillati.
- 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.

## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

### STEP 1

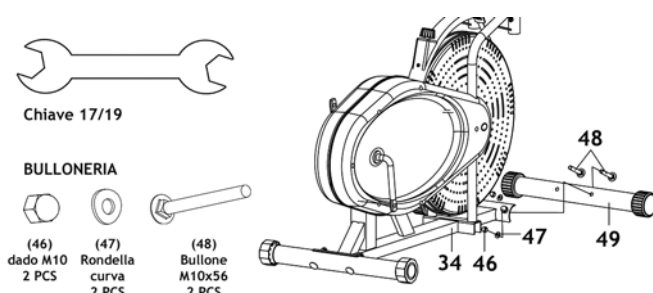
Prima di montare il prodotto, assicurarsi di avere sufficiente spazio libero a disposizione; togliere tutti i componenti dalla scatola e disporli davanti a sè.

Dopo aver allineato i fori, fissare lo stabilizzatore posteriore (50) al telaio principale (34), utilizzando 2 dadi (46), due rondelle (47), e due bulloni (48).



### STEP 2

Dopo aver allineato i fori, fissare lo stabilizzatore anteriore (49) al telaio principale (34) utilizzando due dadi (46), due rondelle (47) e due bulloni (48).



### STEP 3

Infilare la barra di rotazione (12) nel foro sul telaio principale (34); infilare una rondella (11) su ciascun lato della barra di rotazione. Infilare sulla barra di rotazione i supporti del manubrio destro e sinistro (13, 14); infilare sulla barra di rotazione una rondella a D (9), una rondella spaccata (8) per parte, e fissare con il bullone M10x20 (7) senza stringere. Seguire lo schema del disegno.

**La bulloneria da usare per il fissaggio dei supporti dei pedali alla pedivella è contrassegnate da R = destra e L = sinistra; non scambiare la bulloneria, per non pregiudicare il montaggio del prodotto.**

Fissare il supporto del pedale destro (23) al lato destro della pedivella (41): dopo aver avvitato in senso orario il bullone (22) e la rondella (11) alla pedivella, bloccare il tutto con una rondella spaccata (39) e il relativo contro-dado (40). Applicare la cover di plastica (66) sul contro-dado della pedivella destra (40).

**Il bullone (22) deve avvitarsi sulla pedivella inizialmente con la sola forza delle dita; la chiave può essere utilizzata esclusivamente alla fine, per stringerlo. Forzare l'avvitamento con la chiave potrebbe creare gravi danni.**

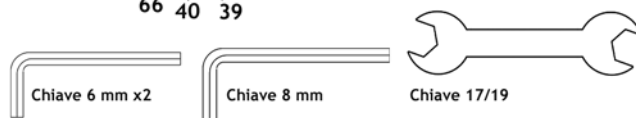
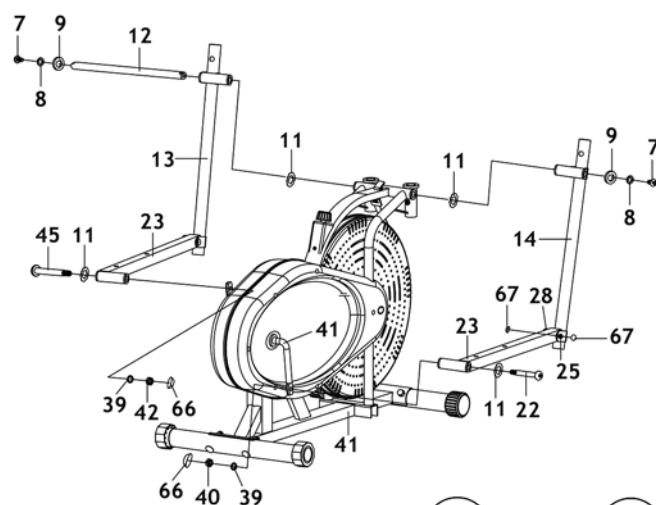
Fissare il supporto del pedale sinistro (23) al lato sinistro della pedivella (41): dopo aver avvitato in senso anti-orario il bullone (45) e la rondella (11) alla pedivella, bloccare il tutto con una rondella spaccata (39) e il relativo contro-dado (42). Applicare la cover di plastica (66) sul contro-dado della pedivella sinistra (42).

**Il bullone (45) deve avvitarsi sulla pedivella inizialmente con la sola forza delle dita; la chiave può essere utilizzata esclusivamente alla fine, per stringerlo. Forzare l'avvitamento con la chiave potrebbe creare gravi danni.**

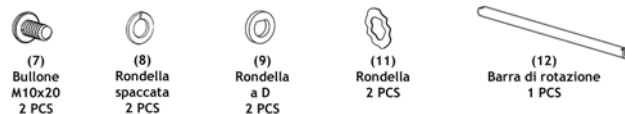
Applicare 4 cover di plastica (67) sui bulloni (25) e contro-dadi (28) su entrambi i supporti del pedale (23).

Al termine del montaggio, stringere la bulloneria sulla barra di rotazione.

**ATTENZIONE: verificare periodicamente che i contro-dadi di bloccaggio siano sempre serrati, stringendo se necessario.**



#### BULLONERIA Barra di rotazione



#### BULLONERIA Pedivelle

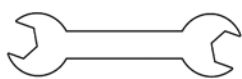


## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## STEP 4

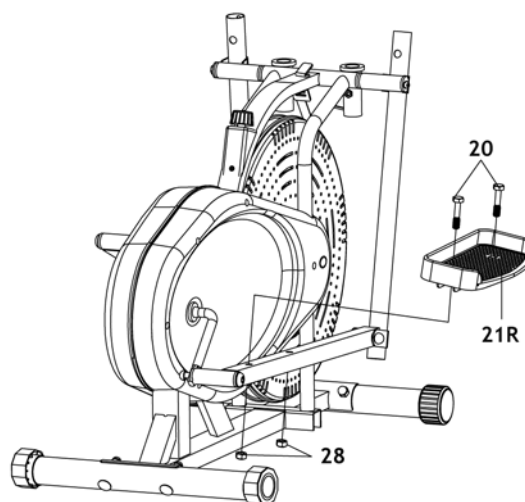
Fissare il pedale destro (21R) al corrispondente supporto pedale destro (23) utilizzando due bulloni (20) e due dadi (28).

Ripetere la stessa procedura per il pedale sinistro (21L) sul supporto del pedale sinistro (23).



Chiave 17/19

## BULLONERIA

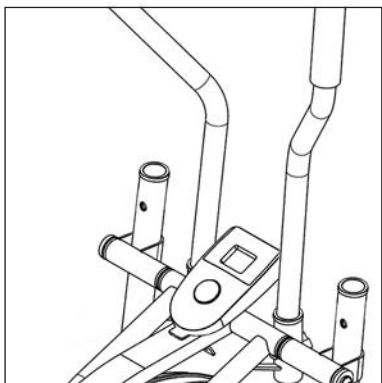
(20)  
Bullone M10x45  
4 PCS(28)  
Dado M10  
4 PCS

## STEP 5

Rimuovere entrambe i pomoli di bloccaggio (6) dai supporti dei manubri destro e sinistro (13, 14).

Se si vogliono utilizzare le impugnature mobili, inserire il manubrio destro e il manubrio sinistro (3;4) sui supporti dei manubri destro e sinistro (13;14), regolandoli all'altezza desiderata e bloccandoli con il pomolo di bloccaggio (6).

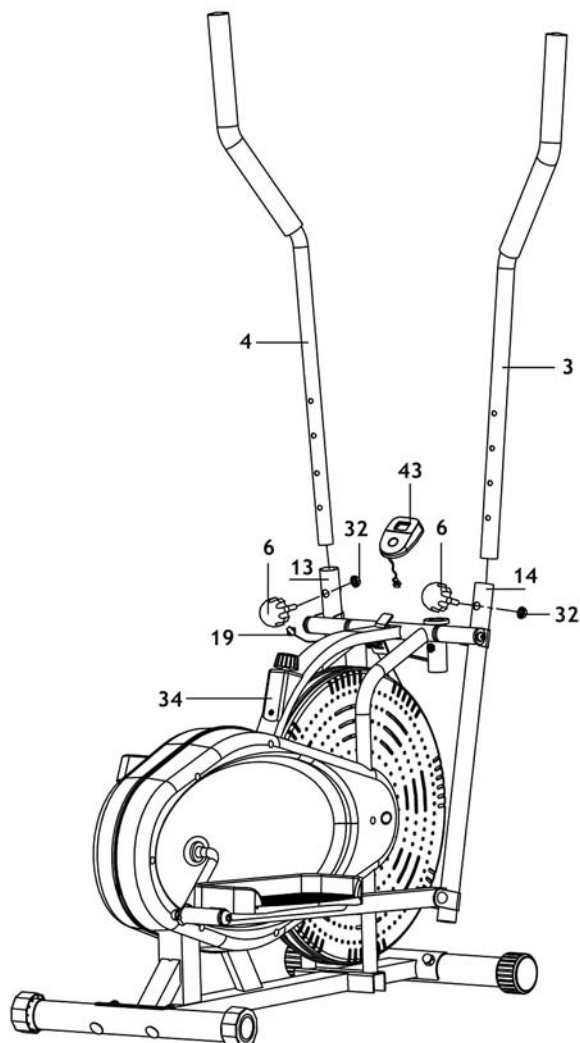
Se si vogliono utilizzare le impugnature fisse, i due manubri dovranno essere inseriti nelle loro sedi sul telaio (vedi disegno sotto).



Coprire i dadi con la cover di plastica (32).

Connettere il cavo (19) uscente dal telaio con il cavo del computer.

Posizionare il computer (43) nella sua sede sul telaio principale (34) stando attenti a non tranciare il cavo durante l'operazione.



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

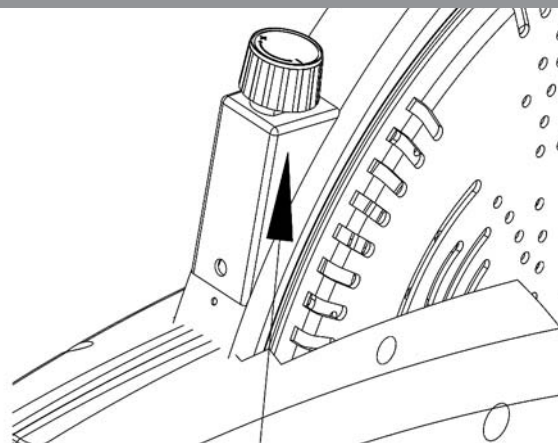
## REGOLAZIONI

## Regolazione della tensione

Per incrementare la tensione e quindi l'intensità dell'esercizio, ruotare il regolatore in senso orario.

Per ridurre, ruotare il regolatore in senso anti-orario.

**ATTENZIONE:** si consiglia di non settare la tensione all'intensità massima: simulare una pedalata troppo in salita potrebbe portare il movimento della ellittica a non essere fluido, rendendo l'esercizio non corretto.

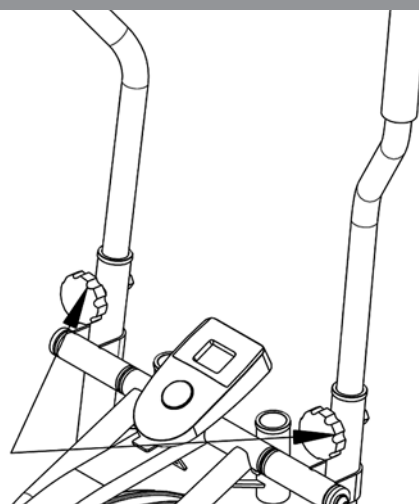


Pomolo di regolazione sforzo

## Regolazione dell'altezza del manubrio

Per regolare l'altezza del manubrio, svitare il pomolo di regolazione e fare scorrere l'asta del manubrio verso l'alto o verso il basso fino all'altezza desiderata.

Allineare i fori e riavvitare il pomolo per bloccare.

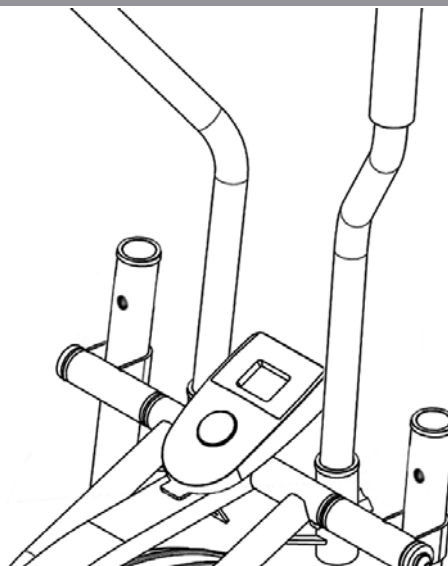
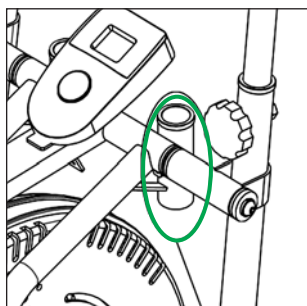


Pomoli di regolazione altezza manubrio

## Configurazione con manubrio fisso

L'ellittica può anche essere usata con il manubrio fisso: in questo caso, l'allenamento interesserà solo la muscolatura inferiore del corpo e le maniglie serviranno solo da supporto.

È sufficiente infilare il manubrio destro e il manubrio sinistro nei due alloggiamenti sul telaio principale e fissarli con i pomoli di bloccaggio.

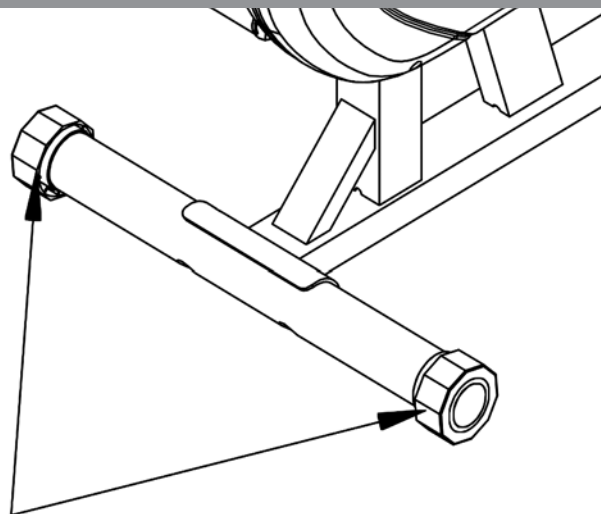




## REGOLAZIONI

## Piedini auto-livellanti

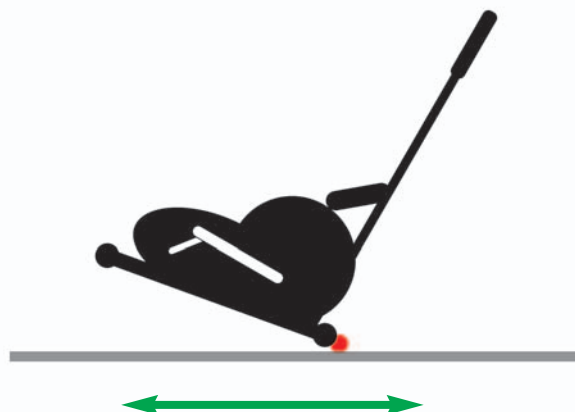
Nel caso in cui il pavimento non sia perfettamente in piano, è possibile ruotare i piedini dello stabilizzatore posteriore per livellare l'ellittica.



Piedini stabilizzatore posteriore

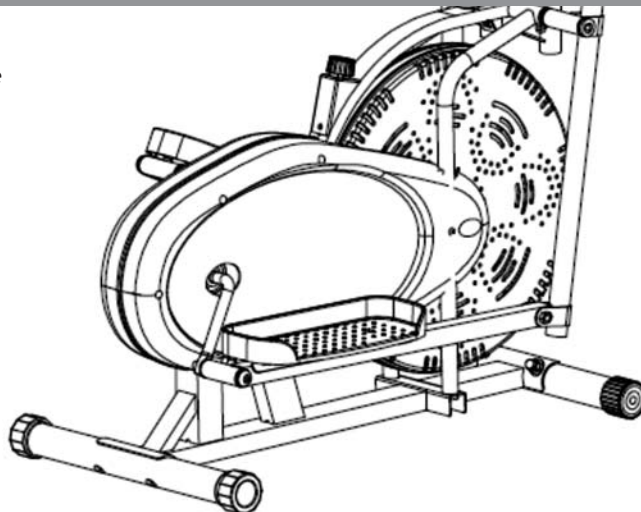
## Spostare l'ellittica

Consigliamo di effettuare l'operazione con il manubrio in configurazione fissa. Tenendo l'ellittica dalle impugnature, fare perno sullo stabilizzatore anteriore e inclinare leggermente l'attrezzo in modo che le ruote poggino sul pavimento. Nel caso il vostro pavimento fosse delicato, raccomandiamo l'uso di un tappeto protettivo (non in tessuto o peloso).



## Movimento reversibile

La pedalata può essere svolta sia in avanti sia all'indietro, in modo da focalizzare la tonificazione rispettivamente sulla parte anteriore e posteriore delle cosce.



## USO DEL COMPUTER

## Caratteristiche

TIME (Tempo)	00.00 - 99.59	MIN.
SPEED (Velocità)	0.0 - 999.9	Km/h
DISTANCE (Distanza)	0.00 - 999.9	Km
CALORIE (Calorie)	0 - 999.9	KCAL.

## Pulsante MODE / RESET

Questo pulsante permette di selezionare e bloccare il parametro che si desidera. Se tenuto premuto per 4 secondi azzererà tutti i parametri.

## Procedure operative

## AUTO ON/OFF

Il computer si accende quando si preme il pulsante oppure quando riceve un input dal sensore di velocità.

Il computer si spegne automaticamente quando il sensore della velocità non riceve segnali oppure il pulsante non è premuto per circa 4-5 minuti.

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

## FUNZIONI E IMPOSTAZIONI

## TIME (Tempo)

Premere il pulsante MODE fino a che il puntatore lampeggia su TIME.

## SPEED (Velocità)

Premere il pulsante MODE fino a che il puntatore lampeggia su SPEED.

## DISTANCE (Distanza)

Premere il pulsante MODE fino a che il puntatore lampeggia su DISTANCE.

## CALORIE (Calorie)

Premere il pulsante MODE fino a che il puntatore lampeggia su CAL.

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

## SCAN (Scansione)

Premere il pulsante MODE fino a che il puntatore lampeggia su SCAN.

I parametri tempo, velocità, distanza e calorie saranno indicati automaticamente in sequenza.

## Batteria

- Inserire n° 1 batteria tipo AA nel computer.
- La batteria deve essere correttamente posizionata. Assicurarsi che la molla sia bene a contatto con la batteria.
- La vita della batteria è approssimativamente di 1 anno con un uso normale.
- Se il display diventa illeggibile o i segmenti appaiono solo parzialmente, disinserire la batteria e reinserirla dopo 15 secondi, sostituire la batteria se scarica.



## 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.

## CONSIGLI D'ALLENAMENTO

**CONSULTATE SEMPRE IL VOSTRO MEDICO  
PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI PROGRAMMA DI ALLENAMENTO GINNICO.**

**RISCALDAMENTO**

Prima di ogni sessione, dovrete riscaldarvi per 5-10 minuti, facendo stretching o allenandovi a bassissima intensità.

**Intensità e durata della sessione d'allenamento**

Durante l'allenamento vero e proprio dovrebbe essere scelto un ritmo cardiaco compreso fra il 60% e 85% della pulsazione cardiaca massima. Quando si inizia l'allenamento, si dovrebbe mantenere il proprio ritmo cardiaco al 60% della pulsazioni massime personali, nelle prime due settimane. Con l'avanzare dell'allenamento, il ritmo cardiaco dovrebbe essere lentamente aumentato fino all'85% delle pulsazioni massime.

La durata della sessione di allenamento può essere calcolata con la seguente regola:

- Sessione giornaliera: circa 10 min.
- 2-3 volte a settimana: circa 30 min. per sessione di allenamento
- 1-2 volte a settimana: circa 60 min. per sessione di allenamento

**BRUCIARE I GRASSI**

Il corpo inizia a bruciare grassi al 60% del ritmo cardiaco massimo circa. Per bruciare i grassi, è consigliabile mantenere le pulsazioni tra il 60% e il 70% del ritmo cardiaco massimo. Il periodo ottimale di allenamento consiste in 3 sedute per settimana di 30 minuti ognuna.

**Esempio:**

Se hai un età di 52 anni e vorresti iniziare ad allenarti.

Ritmo cardiaco massimo =  $220 - 52$  (età) = 168 pulsazioni/min

Ritmo cardiaco basso =  $168 \times 0.6 = 101$  pulsazioni/min

Ritmo cardiaco alto =  $168 \times 0.7 = 117$  pulsazioni/min

Durante le prime settimane è consigliabile iniziare con un ritmo cardiaco di 101 pulsazioni/min., per incrementare poi a 117 pulsazioni/min.

Con il progredire dell'allenamento, l'intensità dovrebbe essere aumentata al 70% - 85% del massimo ritmo cardiaco. Questo può essere fatto aumentando la resistenza, con una maggiore frequenza o periodi di allenamento più lunghi.

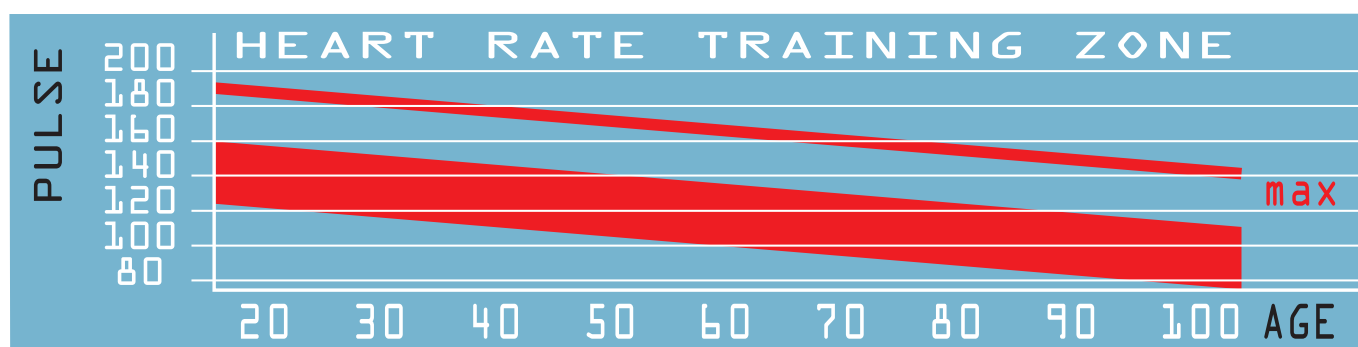
**DEFATICAMENTO**

Per avere un buon defaticamento dei muscoli e del metabolismo, l'intensità di allenamento dovrebbe essere drasticamente abbassata durante gli ultimi 5-10 minuti. Lo stretching può aiutarvi a prevenire dolori muscolari.

**PROGRESSI**

Anche dopo un breve periodo di esercizio regolare potrete notare un incremento della resistenza, e continuando raggiungerete il ritmo cardiaco ottimale. I gradi di allenamento successivi saranno raggiunti con più facilità e vi sentirete molto più in forma durante la giornata. Per ottenere questi risultati dovete essere motivati ed esercitarvi regolarmente.

Scegliete sempre le stesse ore per le sessioni di allenamento e non iniziate subito con allenamenti troppo impegnativi.

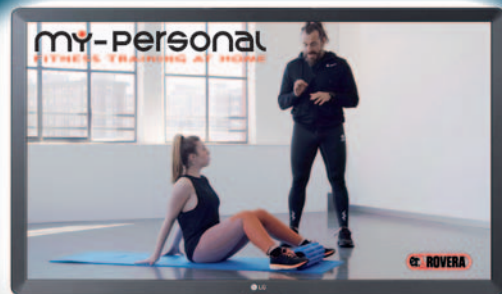


Visita [www.rovera.com/my-personal](http://www.rovera.com/my-personal)

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](http://www.rovera.com/garanzie) ED AVRAI 3 MESI DI GARANZIA SUPPLEMENTARI IN REGALO

JOY Art. 992033 - EAN CODE 8008646300715 - MADE IN CHINA - Importato da: ROVERA Srl - 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](mailto: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:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
POSTA <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
CORRIERE ESPRESSO <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
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"/>	<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 	<a href="mailto:assistenza@rovera.com">assistenza@rovera.com</a>
----------------	--

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](http://www.rovera.com) e [www.performancefitness.it](http://www.performancefitness.it)