

# performance<sup>®</sup>

HOME FITNESS & HEALTH

**P9913076D**  
**EOS**

Ciclocamera  
con manubrio  
sincronizzato



**er. ROVERA<sup>®</sup>**

**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.
- 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 3-5 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 PER L'UTENTE AI SENSI DELLA DIRETTIVA "RAEE" 2002/96/CE E SUCCESSIVA MODIFICA 2003/108/CE SUI RIFIUTI DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE.



Il marchio "CE" (indicato qui a lato) indica che questo prodotto è conforme alle norme della Comunità Europea: EMC (Compatibilità Elettromagnetica) e LVD (Direttive sulla Bassa Tensione).



I prodotti Rovera sono realizzati in conformità con le normative internazionali: Restriction of Hazardous Substances (RoHS) per apparecchi elettronici ed elettrici, ed 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 sopraccitata, alla quale si rimanda per ulteriori dettagli o approfondimenti, prevede sanzioni in caso di smaltimento abusivo dei RAEE.

## DATI TECNICI

**Ciclocamera con manubrio sincronizzato EOS:** permette un efficace allenamento aerobico che coinvolge sia gli arti inferiori sia gli arti superiori: il manubrio, collegato alla pedivella, sincronizza il suo movimento a quello della pedalata per il rafforzamento delle braccia, dei pettorali e dei dorsali.

Un unico attrezzo permette di coinvolgere in maniera armonica la muscolatura di tutto il corpo, in un singolo movimento che dalle gambe si trasmette alle braccia.

**Computer multifunzione:** tempo, velocità, distanza, calorie, scansione.

**Regolazione dello sforzo:** micrometrica.

**Sella imbottita regolabile in altezza.**

**Pedali con laccioli fermapièdi.**

**Movimento fluido e preciso:** il disco esterno, grazie al suo diametro, offre una maggiore inerzia e rende la pedalata estremamente confortevole.

**Telaio:** in acciaio.

**Manubrio:** con movimento sincronizzato a quello della pedalata per l'allenamento degli arti superiori; tre diverse impugnature per adattarsi alle diverse esigenze.

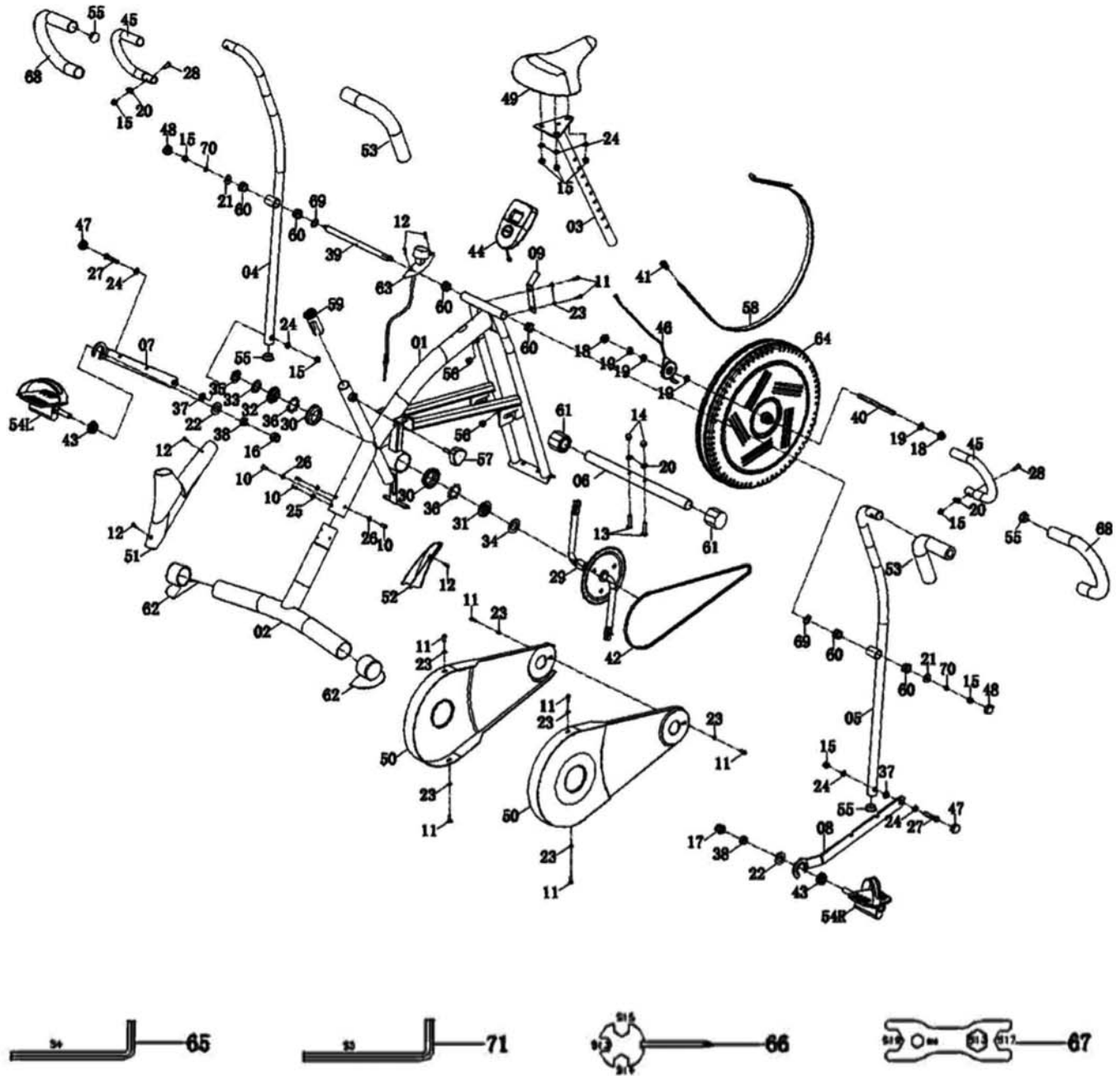
**PESO MASSIMO ATLETA Kg: 100**



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.

ESPLOSO





## ELENCO DEI COMPONENTI

N°	Description	Qty.	N°	Description	Qty.
01	Main Frame - paint parts	1	37	Bushing - $\Phi 18 \times \Phi 14 \times \Phi 8 \times 10$ (powder metallurgy)	2
02	Rear Tube Welding - paint parts	1	38	Step Bushing - $\Phi 21 \times \Phi 13 \times 10$	2
03	Saddle adjustment Tube Welding - paint parts	1	39	Long Axis - $\Phi 16 \times 269 \times (\text{M}8 \times 12 \text{ double side})$	1
04	Left Handle Bar Welding - paint parts	1	40	Fan Wheel Shaft - $\Phi 10 \times 142 \text{ M}10 \times 1 \times 20, \text{ M}10 \times 1 \times 38$	1
05	Right Handle Bar Welding - paint parts	1	41	Spring - $\Phi 12 \times \Phi 2 \times 38.5$ , effective laps 7 laps	1
06	Front Stabilizer - paint parts	1	42	Chain - $d=3.2, p=6.35, 166 \text{ knots}$	1
07	Left Connecting Rod - paint parts	1	43	Shaped Bearing - $\Phi 31 \times \Phi 29 \times \Phi 13 \times 11$	2
08	Right Connecting Rod - paint parts	1	44	Monitor - by order speed ratio 1:6	1
09	Monitor Sheet - paint parts	1	45	Curve Handlebar - paint part	2
10	Hexagon socket head screws - $\text{M}6 \times 15$ full tooth S4	4	46	Sensor (Rotary) - length: 500mm	1
11	Screw - $\text{M}5 \times 16$ full tooth $\Phi 10$	9	47	Cap Nut (Spherical) - $\Phi 24 \times 13$ (mach M8 screw) S14	2
12	screws - ST4.2x18 head $\Phi 8$	5	48	Cap Nut (Spherical) - $\Phi 24 \times 13$ (mach M8 nut) S13	2
13	Square Neck Bolt - $\text{M}8 \times 40 \times 8 \times 15$	2	49	Saddle - shape 265x260, mach 3-M8 nut/washer	1
14	Cap Nut - $\text{M}8 \times 15 \text{H S}13$	2	50	Chain Cover - shape: 574x285x38	2
15	Lock Nut - M8 S13	9	51	Saddle Tube Decor Cover - shape: 350x130x47	1
16	Lock Nut(L) - 1/2-20(L), thickness 8 S=19	1	52	Small Decor Cover - shape: 158x23x58	1
17	Lock Nut(R) - 1/2-20(R), thickness 8 S=19	1	53	Foam Cover - mach $\Phi 25$ tube	2
18	Hex flange nut - $\text{M}10 \times 1.0$ tooth and shaft match	2	54	Pedals (L/R inch) - 1/2-20 (L/R)	1
19	Hex Nut - $\text{M}10 \times 1.0$ Width 5 S=17	4	55	Inner Tube Plug - mach $\Phi 25 \times 1.5$ tube	4
20	Arc Washer - $\Phi 20 \times \Phi 8.4 \times 1.5 \text{ R}17$	4	56	Wire Plug - $\Phi 15 \times \Phi 12.5 \times 11 \Phi 5$ mach $\Phi 12.5$	2
21	Washer - $\Phi 24 \times 2.0 \times \Phi 8.4$	2	57	Triangle Knob - $\text{M}12 \times 1.75 \times 40 \times \Phi 8$ ( $\Phi 8$ length 30mm)	1
22	Large Washer - $\Phi 34 \times 2.5 \times \Phi 18$	2	58	Belt Groups - 1300x15x2 (length 1070x15x4)	1
23	Washer - $\Phi 14 \times 1.5 \times \Phi 5.2$	8	59	Inter tube Bushing - $\Phi 33 \times \Phi 26 \times 75$ mach $\Phi 32 \times 1.5$ mach $\Phi 25$	1
24	Washer - $\Phi 16 \times 1.5 \times \Phi 8.4$	7	60	Nylon Bushing - $\Phi 25 \times \Phi 22.2 \times \Phi 16.1 \times 15$	6
25	Arc Washer - $\Phi 16 \times 1 \times \Phi 6.2$	2	61	Stabilizer Cap - mach $\Phi 28.0$	2
26	Washer - $\Phi 6$	2	62	Shape Washer - mach $\Phi 50$	2
27	Screw - $\text{M}8 \times 45 \times 15$ tooth out 14	2	63	Tension Wire - length 315, steel wire length 30	1
28	Screw - $\text{M}8 \times 35$	2	64	Fan Wheel Group - $\Phi 425 \times 60$ cooper bushing	1
29	Crank - outside crank width 190mm 6"	1	65	Allen Wrench - S=4	1
30	Bush - $\Phi 55.6 \times 16$	2	66	Wrench - S10, 13, 17, 19	1
31	Top Sleeve I - 7/8" left tooth (24 tooth/inch)	1	67	Cross Head Wrench - S13, 14, 15 cross head $\Phi 5$	1
32	Top Sleeve II - 15/16" right tooth (24 tooth/inch)	1	68	Grip - $\Phi 25$	2
33	Stop Washer - $\Phi 35 \times 2$	1	69	Washer - $\Phi 17 \times \Phi 23 \times 0.3$	2
34	Flat Washer I - $\Phi 40 \times 2.8$	1	70	Spring Washer - D8	2
35	Nut - 7/8" left tooth (24 tooth/inch)	1	71	Wrench - S=5	1
36	Ball Bearing - $\Phi 44.5$ (12 balls)	2			

### IMPORTANTE

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

- 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.
- In caso di mancanza del carter, tenere mani e piedi lontani dalla cinghia di trazione e dagli ingranaggi.
- Non stare in equilibrio sull'attrezzo.
- Evitare di allenarsi subito prima e/o dopo i pasti.
- Prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico.
- 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.
- 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 di trazione in gomma.**
- 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.
- Tutte le superfici cromate dovrebbero essere pulite regolarmente per prolungarne la durata e la lucentezza delle finiture. Lucidare l'attrezzo con un prodotto commerciale per auto.
- Controllate che le saldature non presentino rotture o punti con cricche evidenti.
- La mancata manutenzione ordinaria può causare lesioni e/o danni all'attrezzo.

## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Assicurarsi di avere abbastanza spazio a disposizione per il montaggio dell'attrezzo; tirare fuori tutte le parti dall'imballo e disporle davanti a sè.

Per il montaggio si possono utilizzare gli attrezzi inclusi nella confezione; tuttavia, può essere utile avere a disposizione i seguenti attrezzi:

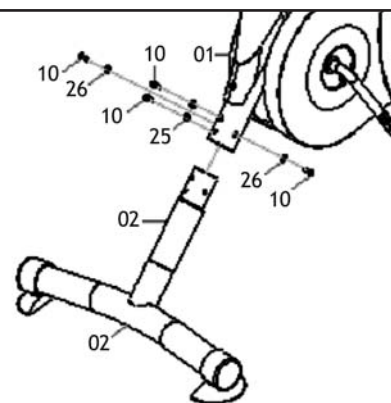
cacciavite a croce  
chiavi (13-15-19 mm)



### Fase 1)

Infilare il tubo dello stabilizzatore posteriore (02) nel telaio principale (01) e fissarlo utilizzando 4 bulloni (10) e 4 rondelle (25, 26).

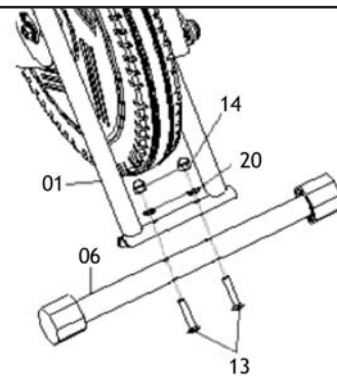
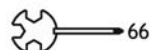
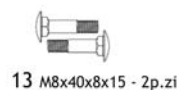
Le rondelle curve (25) sono da utilizzarsi sui fori frontali, mentre le rondelle piatte (26) sui fori laterali.



### Fase 2)

Posizionare lo stabilizzatore anteriore (06) sotto il telaio principale come mostrato in figura; i fori di forma quadrata sullo stabilizzatore devono essere rivolti verso il basso.

Dopo aver allineato i fori, far passare dal basso due bulloni (13) attraverso i fori sullo stabilizzatore e i fori sul telaio; infilare due rondelle curve (20) e fissare i bulloni con due dadi (14), stringendo bene.



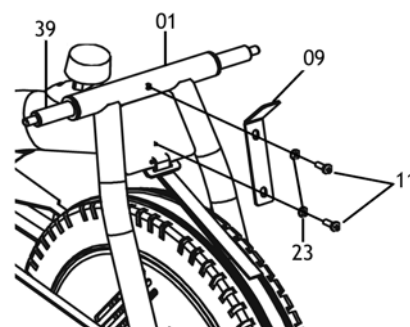
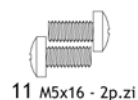
### Fase 3)

Rimuovere la bulloneria eventualmente infilata sulla barra di rotazione (39). Infilare la **barra di rotazione** (39) nel tubo di collegamento situato nella parte superiore del telaio principale.

Un goccio di sapone liquido può essere utile per facilitare lo scorrimento della barra di rotazione attraverso il tubo.

Centrare la barra (39) rispetto al tubo di collegamento, e ruotarla fino a che il foro sulla barra risulta allineato al foro nel centro del tubo.

Posizionare il **supporto del computer** (09) in corrispondenza del foro sul tubo di collegamento; fissare il supporto del computer con una rondella (23) e un bullone (11) da avvitare sulla barra di rotazione attraverso il tubo, e con una rondella (23) e un bullone (11) da avvitare sul foro sul telaio.



## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

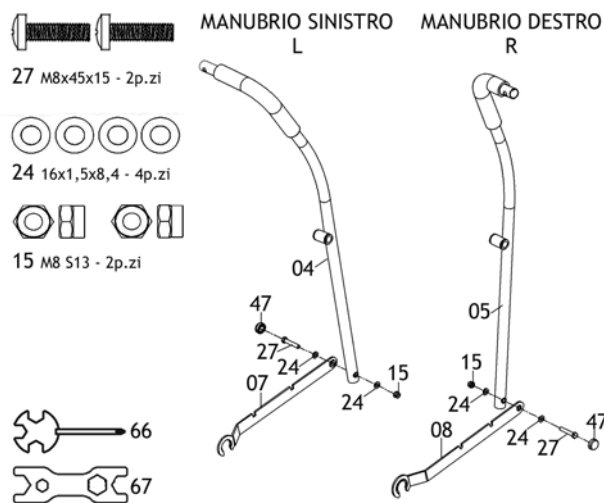
### Fase 4)

Le staffe di collegamento (07 e 08, contrassegnate rispettivamente con L = sinistra e R = destra) devono essere montate rispettivamente al manubrio sinistro (04) e al manubrio destro (05).

Prendere la staffa di collegamento sinistra (07, contrassegnata L) e fissarla alla parte terminale del manubrio sinistro (04, contrassegnato L) utilizzando un bullone (27), due rondelle (24) e un dado (15). Coprire la testa del bullone con la cover di plastica (47). Serrare in modo da permettere la rotazione della staffa di collegamento.

**ATTENZIONE** La staffa di collegamento deve essere assemblata sulla parte esterna del manubrio con l'apertura a C orientata come in figura.

Ripetere l'operazione con la staffa di collegamento destra (08, contrassegnata R) e il manubrio destro (05, contrassegnato R).



### Fase 5)

Inserire una rondella ondulata (69) sull'estremità sinistra della barra di rotazione.

Infilare il cilindro saldato sul manubrio sinistro (04, contrassegnato L) sull'estremità sinistra della barra di rotazione (39); fissare il manubrio alla barra infilando in sequenza sull'estremità della barra la rondella (21), una rondella spaccata (70) e un dado (15).

Stringere bene il dado e coprire la testa del dado con la copertura di plastica (48).

Il pedale marcato L (54 L) va montato sul lato sinistro della pedivella.

Il dado necessario a bloccare il pedale sulla pedivella è pre-inserito sul perno del pedale; prestare attenzione a non scambiare i dadi tra i due pedali.

Rimuovere il dado dal perno del pedale sinistro (54 L).

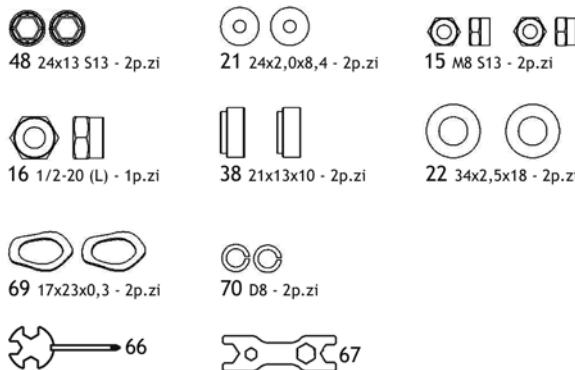
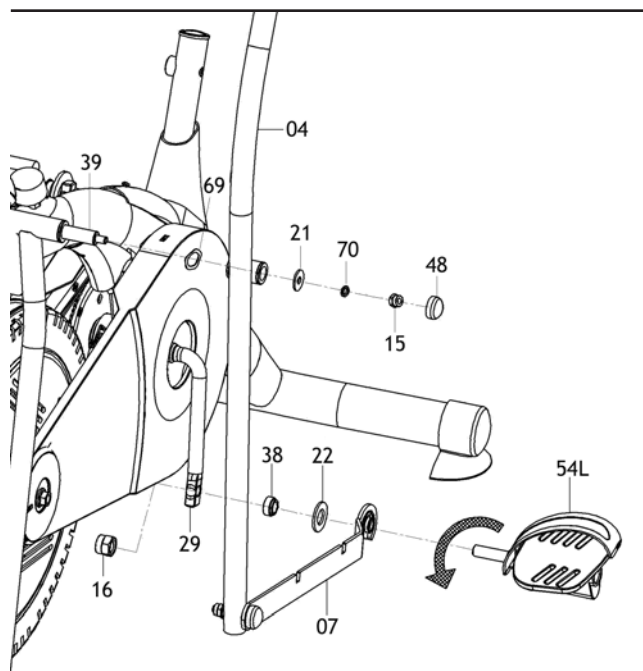
Infilare il perno del pedale sinistro (54 L) all'interno dell'apertura a C della staffa di collegamento sinistra (07); inserire una rondella (22) e una boccia (38), e avvitare il pedale alla pedivella (29) ruotando IN SENSO ANTI-ORARIO.

**Il pedale deve avvitarsi 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.**

Sul lato interno della pedivella (29), bloccare il perno del pedale con il dado (16) precedentemente rimosso, stringendolo IN SENSO ORARIO; utilizzare la chiave solo alla fine del montaggio per bloccare il dado.

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



## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

### Fase 6)

Inserire una rondella ondulata (69) sull'estremità destra della barra di rotazione.  
 Infilare il cilindro saldato sul manubrio destro (05, contrassegnato R) sull'estremità destra della barra di rotazione (39); fissare il manubrio alla barra infilando in sequenza sull'estremità della barra una rondella (21), una rondella spaccata (70) e un dado (15).  
 Stringere bene il dado e coprire la testa del dado con la copertura di plastica (48).

Il pedale marcato R (54 R) va montato sul lato destro della pedivella.

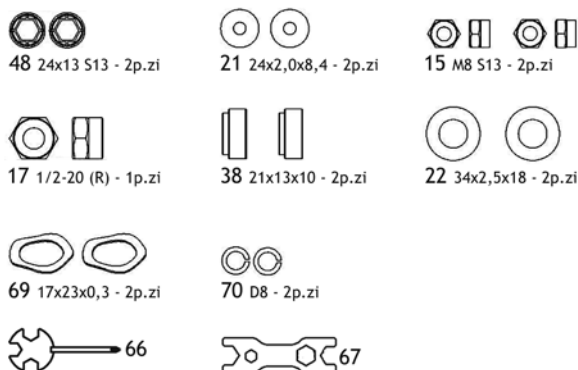
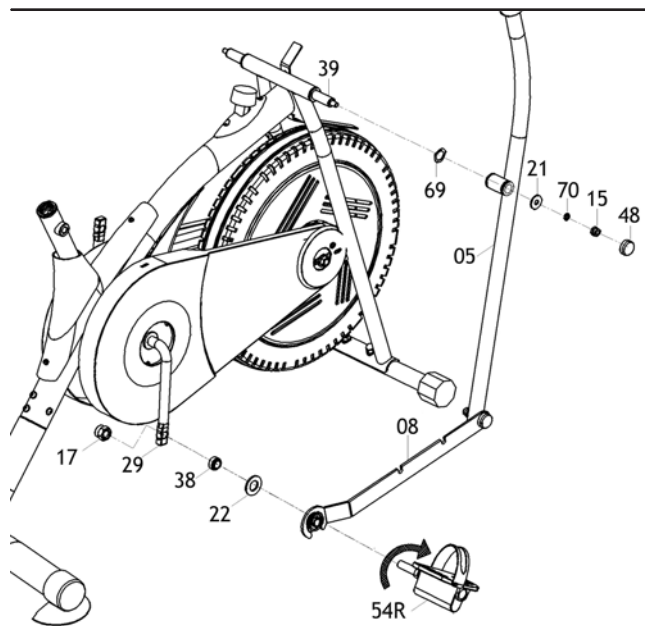
Il dado necessario a bloccare il pedale sulla pedivella è pre-inserito sul perno del pedale; prestare attenzione a non scambiare i dadi tra i due pedali.

Rimuovere il dado dal perno del pedale destro (54 R).  
 Infilare il perno del pedale destro (54 R) all'interno dell'apertura a C della staffa di collegamento destra (08); inserire una rondella (22) e una boccola (38), e avvitare il pedale alla pedivella (29) ruotando IN SENSO ORARIO.

**Il pedale deve avvitarsi 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.**

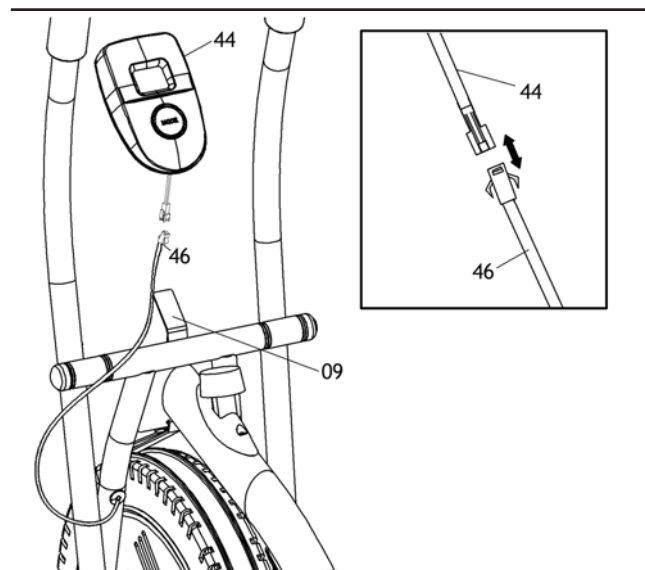
Sul lato interno della pedivella (29), bloccare il perno del pedale con il dado (17) precedentemente rimosso, stringendolo IN SENSO ANTI-ORARIO; utilizzare la chiave solo alla fine del montaggio per bloccare il dado.

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



### Fase 7)

Collegare il cavo del computer (44) con il cavo che fuoriesce dal telaio (46); infilare il computer sul supporto (9) stando attenti a non tranciare il cavo durante l'operazione.





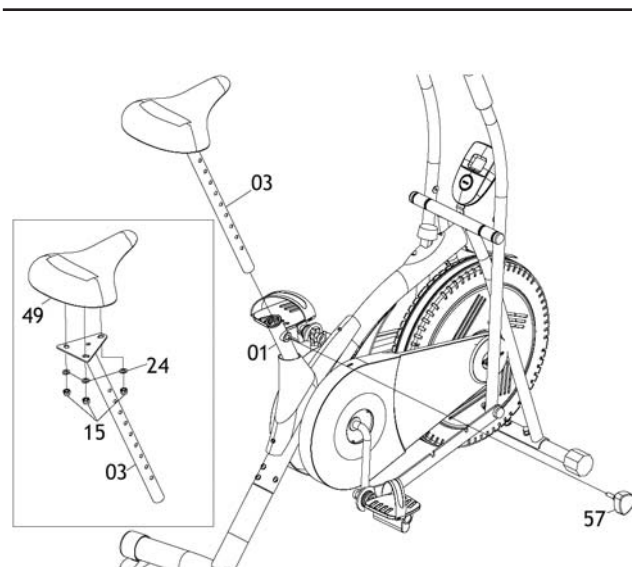
## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

### Fase 8)

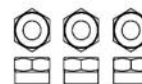
Rimuovere i dadi (15) e le rondelle (24) da sotto la sella (49); posizionare la sella sul suo supporto (03), allineare i fori e usare i dadi e le rondelle precedentemente rimossi per fissarla. Infilare il supporto della sella (03) nel tubo sul telaio principale, regolare la sella all'altezza desiderata, allineare i fori e fissare il supporto in posizione utilizzando il pomolo di bloccaggio (57).

Assicurarsi sempre che il pomolo sia correttamente inserito prima di cominciare l'allenamento.

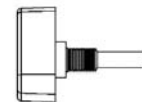
**ATTENZIONE:** Nella regolazione della altezza, la linea disegnata sul supporto della sella non deve mai trovarsi oltre il tubo in cui si inserisce il supporto stesso.



24 16x1,5x8,4 - 3p.zi



15 M8 S13 - 3p.zi

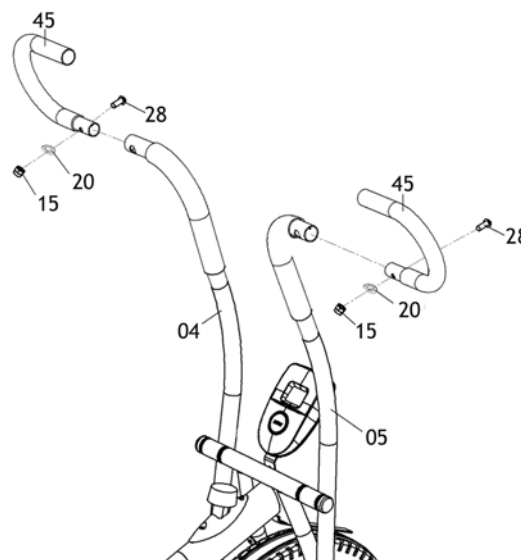


57 M12x1,75x45x8 - 1p.zo



### Fase 9)

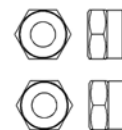
Fissare l'impugnatura sinistra (45) al manubrio sinistro con un bullone (28), una rondella (20) e un dado (15); ripetere l'operazione con l'impugnatura sul manubrio destro.



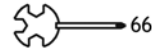
28 M8x35 - 2p.zi



20 20x8,4x1,5 - 2p.zi



15 M8 S13 - 2p.zi



AL TERMINE DEL MONTAGGIO, VERIFICATE NUOVAMENTE CHE TUTTI I COMPONENTI ASSEMBLATI, BULLONI E DADI, SIANO BEN BLOCCATI

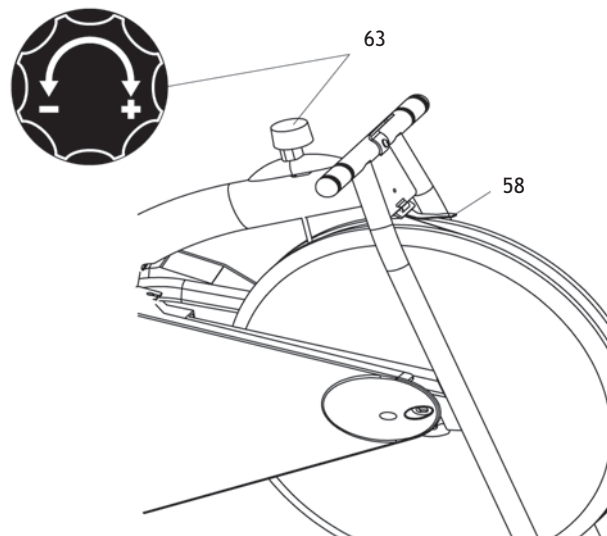
## CONSIGLI D'USO

### 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**.

La tensione può essere ulteriormente aumentata o diminuita intervenendo sulla cinghia (58); dopo aver regolato la tensione al minimo con il regolatore (63), portandolo a fine corsa in senso anti-orario, tirare la cinghia attraverso la fibbia sul telaio principale per incrementare la tensione.  
Per diminuire la tensione, si dovrà invece allentare la cinghia.

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



### Regolazione dell'altezza della sella

Allentare il pomolo (57) e regolare l'altezza della sella sulla base della propria necessità.

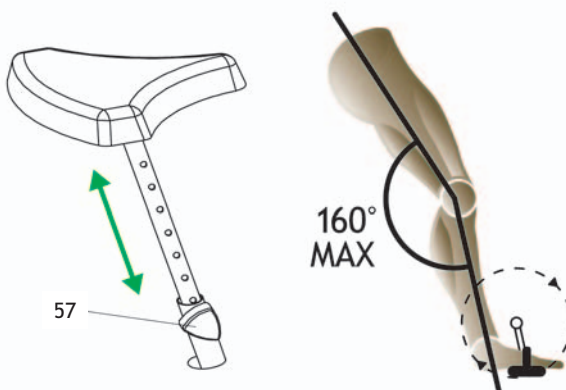
Riavvitare saldamente il pomolo prima di iniziare l'allenamento. Consigliamo di appoggiare bene i piedi ai pedali e di tenersi al manubrio durante l'allenamento; la posizione da tenere sulla bicicletta dipende dalla velocità e dall'intensità della pedalata.

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

**ATTENZIONE:**

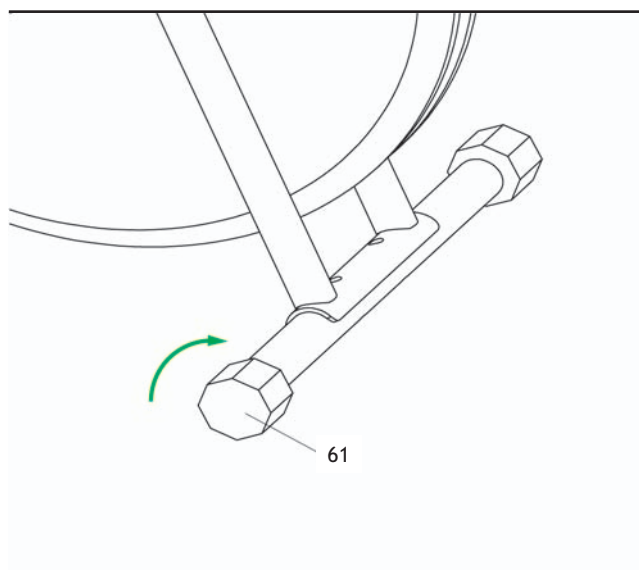
Durante la pedalata la gamba non deve mai distendersi completamente, femore e tibia devono formare un angolo di circa 160° (MAX).

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



### Piedini autolivellanti

Nel caso in cui il pavimento non sia perfettamente in piano, è possibile ruotare i piedini (61) dello stabilizzatore anteriore per livellare la ciclocamera.



## ISTRUZIONI D' USO

### Uso del computer

#### Caratteristiche

TIME (Tempo)  
SPEED (Velocità)  
DISTANCE (Distanza)  
CALORIE (Calorie)

#### Pulsante MODE/RESET

Questo pulsante permette di selezionare e bloccare il parametro che si desidera.  
Se tenuto premuto per 2 secondi azzerà tutti i parametri.

#### 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 CALORIE.

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.

#### Batterie

- 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.

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

la ricerca del risultato e  
l'orgoglio di averlo ottenuto

Le persone con un'età superiore ai 35 anni o che non si allenano da molto tempo devono consultare un medico prima di iniziare l'allenamento, così da poter mettere a punto un programma adatto alla propria forma fisica.

È consigliato un consulto medico anche in presenza di malattie o in uno dei seguenti casi: pressione alta, colesterolo alto, asma, problemi cardiaci o precedenti in famiglia di attacchi di cuore, frequenti attacchi di vertigine, respiro corto (anche in seguito a sforzo leggero), artrite e altri disturbi alle ossa, problemi ai muscoli, ai tendini e ai legamenti, disturbi dell'equilibrio.

I soggetti che stiano assumendo medicinali per il cuore sono invitati a consultare un medico prima di iniziare l'allenamento.

L'uso dell'attrezzo è vietato ai disabili, a soggetti con ridotte capacità intellettive e motorie, ai bambini; per le donne incinte, si consiglia l'uso esclusivamente sotto controllo medico.

**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

EOS Art. P9913076D - EAN CODE 8008646301545 - 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](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"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Modalità di spedizione:			
POSTA <input type="checkbox"/>	CORRIERE ESPRESSO <input type="checkbox"/>	<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 20035 LISSONE (MI)
-------------------	--

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)