

HOI

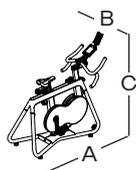
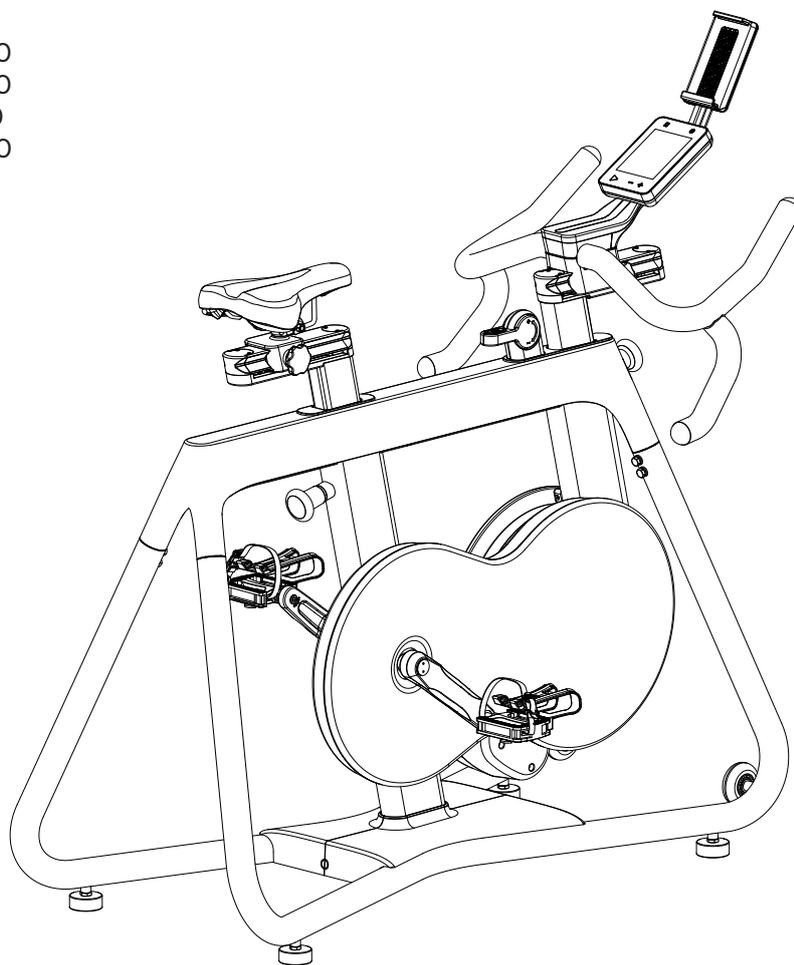
BY
KETTLER

ES MANUAL DE MONTAJE

IT MANUALE DI MONTAGGIO

HOI SPEED

REF. BK1054-300
BK1054-400
BK1054-410
BK1054-600



A 143 cm

B 60 cm

C 147 cm

58,9 kg

Lee estas instrucciones detenidamente antes de realizar el montaje y usar el producto por primera vez. Contienen información importante para tu seguridad y para el uso y mantenimiento del aparato. Guarda estas instrucciones en un lugar seguro para consultarlas, realizar el mantenimiento y obtener ayuda a la hora de pedir piezas de recambio.

HOI SPEED

ADVERTENCIA: Este aparato está diseñado exclusivamente para el uso doméstico y solo se debe utilizar en estancias secas.

CONSIGNAS DE SEGURIDAD

PELIGRO: Mantener a los niños alejados durante el montaje del producto (peligro de asfixia, contiene piezas pequeñas).

PELIGRO: Cualquier otro uso del aparato está prohibido y podría ser peligroso. El fabricante no se hará responsable de los daños o lesiones ocasionados por un uso indebido del aparato.

PELIGRO: Informar a las personas que utilicen el aparato (particularmente a los niños) sobre los posibles peligros que se puedan producir durante el ejercicio.

PELIGRO: Las reparaciones incorrectas y las modificaciones estructurales (p. ej., la retirada o sustitución de piezas originales) podrían poner en peligro la seguridad del usuario.

PELIGRO: Este dispositivo no está equipado con piñón libre. La rueda de inercia está conectada directamente a los pedales mediante una correa trapezoidal y no se para sola. El movimiento solo se puede interrumpir accionando el freno de emergencia o reduciendo la frecuencia de pedaleo de manera controlada.

ADVERTENCIA: Este aparato de entrenamiento solo debe utilizarse para su uso previsto, es decir, para el ejercicio físico de personas adultas.

ADVERTENCIA: Antes de iniciar un programa de ejercicio se deben leer detenidamente las instrucciones de entrenamiento.

ADVERTENCIA: Cualquier interferencia con piezas del producto que no estén descritas en el manual podría provocar daños o poner en peligro al usuario de la máquina. Las reparaciones complejas solo deben encargarse al personal de servicio técnico de HOI BY KETTLER o a personal cualificado formado por HOI BY KETTLER.

- Este aparato de entrenamiento ha sido diseñado de conformidad con las normas de seguridad actuales. Cualquier elemento que pudiera constituir una causa de lesiones se ha evitado o protegido de la mejor manera posible.
- Si tienes alguna duda, ponte en contacto con el distribuidor de HOI BY KETTLER.
- Si usas el equipo regularmente, inspecciona todos los componentes exhaustivamente cada 1-2 meses. Presta especial atención al apriete de los tornillos y las tuercas, particularmente los de la fijación del asiento, el manillar y los pies de apoyo.

- Este aparato de entrenamiento cumple las normas DIN EN ISO 20957-1:2014-05 y DIN EN ISO 20957-10:2018, clase H.

- Antes de iniciar el programa de entrenamiento, habla con tu médico para asegurarte de que tu forma física es suficiente para usar el aparato. Elige el programa de ejercicio en función de lo que te diga el médico. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría ser perjudicial para tu salud.
- Antes del uso se deben comprobar todas las conexiones atornilladas y enchufadas, así como el estado de los dispositivos de seguridad.
- Ponte calzado adecuado para usar la bicicleta (zapatillas deportivas). Cuando uses pedales de clic, utiliza zapatillas con las calas correctas.
- Nuestros productos se someten a controles de calidad innovadores constantes. Nos reservamos el derecho de realizar modificaciones técnicas.
- A la hora de elegir la ubicación del aparato, asegúrate de que haya una distancia de seguridad suficiente respecto a los obstáculos. El aparato no se debe montar justo al lado de zonas de paso principales (caminos, puertas, pasillos...). La distancia de seguridad circundante debe ser de al menos un metro más que la zona de ejercicio.
- No debe haber nadie en el área de movimiento de una persona que esté entrenando con el aparato.
- Esta máquina solo debe usarse para realizar los ejercicios indicados en las instrucciones de entrenamiento.
- El aparato se debe colocar en una superficie horizontal estable. Coloca un material acolchado debajo para absorber los golpes y evitar que resbale (una esterilla de goma o similar).
- Cuando montes el aparato, toma nota de los datos recomendados para el par, si se especifican ($\bar{M} = xx \text{ Nm}$).
- Los pedales son piezas sometidas a un gran desgaste.
- Este aparato lo pueden utilizar personas de 14 años o más y aquellas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas y falta de experiencia y conocimientos, siempre que estén supervisadas o hayan recibido instrucciones sobre el uso seguro del aparato y entiendan los peligros asociados.
- El aparato debe estar bloqueado para evitar su uso no autorizado cuando no se esté utilizando. H 8.1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PELIGRO: El área de trabajo debe estar libre de posibles fuentes de peligro, como herramientas tiradas por el suelo. Desecha siempre el material de embalaje de manera que no pueda constituir un peligro. Los niños podrían asfixiarse jugando con las bolsas de plástico.

- Asegúrate de haber recibido todas las piezas necesarias (consulta la lista de verificación) y de que estas estén intactas. Si tienes alguna objeción, ponte en contacto con el distribuidor de HOI BY KETTLER.
- Antes de montar el aparato, estudia los dibujos detenidamente y realiza las acciones en el orden que se muestra en los diagramas. La secuencia correcta se indica en letras mayúsculas.
- El aparato lo debe montar una persona adulta con el debido cuidado. En caso de duda, pide ayuda a otra persona, si es posible, que tenga conocimientos técnicos.

ADVERTENCIA: Recuerda que siempre hay peligro de lesiones al trabajar con herramientas y realizar tareas manuales. Por lo tanto, ten cuidado cuando montes el aparato.

- El material de fijación que se necesita para cada paso de montaje se muestra en el recuadro del diagrama. Usa el material de fijación exactamente como se indica.
- Atornilla primero todas las piezas sueltas y comprueba si están firmemente montadas. Aprieta los tornillos a mano hasta que notes resistencia y, a continuación, utiliza la herramienta indicada para acabar de apretarlos. Después, comprueba si todas las uniones atornilladas están firmemente apretadas.
- Por motivos técnicos, nos reservamos el derecho de premontar componentes (p. ej., añadiendo tapones para tubos).

MANEJO DEL APARATO

- Antes de usar el aparato para hacer ejercicio, examínalo detenidamente para asegurarte de que está bien montado.
- No recomendamos usar ni almacenar el aparato en estancias húmedas, ya que podría oxidarse. Asegúrate de que ninguna parte de la máquina entre en contacto con líquidos (bebidas, sudor, etc.). Esto podría provocar corrosión.
- Esta máquina está diseñada para ser utilizada por adultos y los niños no deben tener permiso para jugar con ella. Cuando juegan, los niños hacen cosas impredecibles y podrían verse en situaciones peligrosas de las que el fabricante no se hace responsable. Si, a pesar de esta recomendación, permites a los niños usar el aparato, asegúrate de que sepan cómo utilizarlo correctamente y de que estén supervisados en todo momento.
- **PELIGRO:** Este dispositivo no está equipado con piñón libre. La rueda de inercia está conectada directamente a los pedales mediante una correa trapezoidal y no se para sola. El movimiento solo se puede interrumpir accionando el freno de emergencia o reduciendo la frecuencia de pedaleo de manera controlada.

- Si se produce un ligero ruido en el rodamiento de la rueda de inercia, esto se debe al diseño y no afecta negativamente al funcionamiento. Cualquier ruido que se oiga al pedalear hacia atrás es consecuencia de la ingeniería y es totalmente seguro.
- Este aparato de entrenamiento cuenta con un sistema de freno magnético.
- Familiarízate ampliamente con todas las funciones y ajustes del aparato antes de comenzar la primera sesión de entrenamiento.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Los componentes dañados podrían poner en peligro tu seguridad o reducir la vida útil del aparato. Por lo tanto, las piezas desgastadas o dañadas se deben sustituir de inmediato y el aparato se debe poner fuera de servicio hasta que esto se haya llevado a cabo. Usa únicamente piezas de recambio originales de HOI BY KETTLER.
- Para garantizar el máximo nivel de seguridad del aparato previsto por su diseño, conviene que un especialista lo inspeccione y someta a mantenimiento periódicamente (una vez al año).
- Asegúrate de que nunca penetren líquidos ni sudor en la máquina ni en el sistema electrónico.

www.kettlersport.com

Si prega di leggere attentamente queste istruzioni prima di eseguire il montaggio e il primo utilizzo. Esse contengono informazioni importanti per la tua sicurezza, nonché per l'uso e la manutenzione del dispositivo. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro per riferimenti futuri, lavori di manutenzione e per assisterti nell'ordinazione di pezzi di ricambio.

HOI SPEED

AVVERTENZA! Questo dispositivo è progettato esclusivamente per uso domestico e può essere utilizzato solo in ambienti interni asciutti.

- Questo dispositivo di allenamento è conforme a DIN EN ISO 20957-1:2014-05/ DIN EN ISO 20957-10:2018, classe H

PER LA SICUREZZA DELL'UTILIZZATORE

RISCHIO! Durante il montaggio del prodotto, tenere lontani i bambini (piccole parti che potrebbero essere ingerite).

RISCHIO! Ogni altro uso dell'apparecchiatura è vietato e potenzialmente pericoloso. Il produttore non può essere ritenuto responsabile per danni o lesioni causati da un uso improprio dell'apparecchiatura.

RISCHIO! Istruire le persone che utilizzano l'attrezzatura (in particolare i bambini) sulle possibili fonti di pericolo durante l'esercizio.

RISCHIO! Riparazioni e modifiche strutturali errate (ad es. rimozione o sostituzione di parti originali) possono mettere a rischio la sicurezza dell'utilizzatore.

RISCHIO! Il dispositivo non ha una ruota libera! Il volano a disco è collegato direttamente ai pedali tramite una cinghia trapezoidale e non si ferma autonomamente. Il movimento può essere arrestato solo azionando il freno di emergenza o riducendo la frequenza dei passi in modo controllato.

AVVERTENZA! Il dispositivo di allenamento deve essere utilizzato solo per lo scopo previsto, ovvero per l'esercizio fisico da parte di persone adulte.

AVVERTENZA! Prima di iniziare il programma di allenamento, studiare attentamente le istruzioni per l'allenamento.

AVVERTENZA! Qualsiasi interferenza con parti del prodotto non descritte nel manuale può causare danni o mettere in pericolo la persona che utilizza questa macchina. Eventuali complessi interventi di riparazione devono essere eseguiti esclusivamente dal personale di assistenza HOI BY KETTLER o da personale qualificato addestrato da HOI BY KETTLER.

- Il dispositivo di allenamento è stato progettato in conformità con i più recenti standard di sicurezza. Tutte le caratteristiche che potrebbero essere state una possibile causa di lesioni sono state evitate o rese il più sicure possibile.
- In caso di eventuali richieste, contattare il proprio rivenditore HOI BY KETTLER.
- Se l'apparecchiatura viene utilizzata regolarmente, controllare accuratamente tutti i suoi componenti ogni 1-2 mesi. Prestare particolare attenzione al serraggio di bulloni e dadi. Ciò si riferisce in particolar modo al montaggio della sella, il fissaggio del manubrio e le gambe di sostegno.
- Prima di iniziare il programma di esercizi, consultare il medico di base per assicurarsi di essere sufficientemente in forma per utilizzare l'attrezzatura. Basare il proprio programma di esercizi seguendo i consigli del proprio medico. Esercizi scorretti o eccessivi possono danneggiare la salute!
- Prima dell'utilizzo, controllare sempre che tutti i collegamenti a vite e a spina, nonché i rispettivi dispositivi di sicurezza, siano corretti.
- Indossare calzature idonee (ad es. scarpe sportive) quando si utilizza l'attrezzatura. Quando si utilizzano i pedali a sgancio rapido, usare scarpe con i tacchetti giusti.
- I nostri prodotti sono soggetti ad una garanzia di qualità costante e innovativa. Ci riserviamo il diritto di apportare modifiche tecniche.
- Nella scelta della collocazione dell'apparecchio, assicurare una sufficiente distanza di sicurezza da eventuali ostacoli. L'apparecchio non deve essere montato nelle immediate vicinanze di passaggi principali (percorsi, porte, corridoi). La distanza di sicurezza attorno al dispositivo deve essere almeno 1 metro superiore rispetto all'area in cui ci si allena.
- Nessuno deve trovarsi nel raggio di movimento della persona che si sta allenando.
- Questa macchina per esercizi può essere utilizzata solo per gli esercizi indicati nelle istruzioni per l'allenamento.
- La macchina da allenamento deve essere posizionata su una superficie orizzontale e stabile. Posizionare sotto di essa un materiale imbottito adatto per assorbire gli urti e impedire che scivoli (tappetini in gomma o simili).
- Durante il montaggio del dispositivo, osservare le informazioni di coppia consigliate, se specificate ($\bar{M} = xx \text{ Nm}$).
- I pedali sono particolarmente soggetti ad usura!
- Questo apparecchio può essere utilizzato da persone di età pari o superiore a 14 anni e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o prive di esperienza e conoscenza se hanno ricevuto supervisione o istruzioni relative all'uso dell'apparecchio in modo sicuro e ne comprendono i potenziali pericoli.
- L'unità deve essere bloccata per impedire l'uso non autorizzato quando non viene utilizzata. H8.1

ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

RISCHIO! Assicurarsi che l'area di lavoro sia libera da possibili fonti di pericolo, ad esempio non lasciare alcun attrezzo in giro. Smaltire sempre il materiale di imballaggio in modo tale da non causare alcun pericolo. Sussiste sempre il rischio di soffocamento se i bambini giocano con i sacchetti di plastica!

- Assicurarsi di aver ricevuto tutte le parti necessarie (vedere la lista di controllo) e che non siano danneggiate. In caso di reclamo, contattare il proprio rivenditore HOI BY KETTLER.
- Prima di montare l'apparecchiatura, studiare attentamente i disegni ed eseguire le operazioni nell'ordine indicato dagli schemi. La sequenza corretta è data in lettere maiuscole.
- L'apparecchiatura deve essere montata con la dovuta cura da una persona adulta. In caso di dubbio chiedere aiuto ad una seconda persona, possibilmente dotata di capacità tecniche.

AVVERTENZA! Si prega di notare che sussiste sempre il pericolo di lesioni quando si lavora con strumenti o si eseguono lavori manuali. Pertanto si prega di prestare attenzione durante il montaggio di questa macchina.

- Il materiale di fissaggio necessario per ogni fase di montaggio è mostrato nel riquadro dello schema. Utilizzare il materiale di fissaggio esattamente come indicato.
- All'inizio imbullonare tutte le parti in modalità allentata e verificare che siano state assemblate correttamente. Serrare a mano i bulloni finché non si avverte una certa resistenza, quindi utilizzare l'utensile indicato per serrare completamente. In seguito verificare che tutti i collegamenti a vite siano stati serrati saldamente.
- Per motivi tecnici, ci riserviamo il diritto di eseguire lavori di montaggio preliminari (ad es. aggiunta di tappi per tubi).

MOVIMENTAZIONE DELL'ATTREZZATURA

- Prima di utilizzare l'attrezzatura per allenarsi, verificare attentamente che sia stata montata correttamente.
- Si sconsiglia di utilizzare o stoccare l'apparecchio in una stanza umida in quanto ciò potrebbe causarne la ruggine. Assicurarsi che nessuna parte della macchina venga a contatto con liquidi (bevande, sudore, ecc.). Ciò potrebbe causare corrosione.
- La macchina è progettata per l'uso da parte di adulti e ai bambini non dovrebbe essere permesso giocarci. I bambini durante il gioco si comportano in modo imprevedibile e possono verificarsi situazioni pericolose per le quali il produttore non può essere ritenuto responsabile. Se, nonostante ciò, i bambini sono autorizzati a utilizzare l'attrezzatura, assicurarsi che siano istruiti sul suo uso corretto e supervisionati di conseguenza.
- **RISCHIO!** Il dispositivo non ha una ruota libera! Il volano a disco è collegato direttamente ai pedali tramite una cinghia trapezoidale e non si ferma autonomamente. Il movimento può essere arrestato solo azionando il freno di emergenza o riducendo la frequenza dei passi in modo controllato.

- Una leggera produzione di rumore dal cuscinetto della massa centrifuga è dovuto alla costruzione e non pregiudica il funzionamento. Eventuali rumori che si verificano durante la pedalata inversa sono dovuti a motivi tecnici e sono assolutamente innocui.
- Il dispositivo di allenamento è dotato di un sistema frenante magnetico.
- Prima di iniziare la prima sessione di allenamento, familiarizzare a fondo con tutte le funzioni e le impostazioni dell'unità.

CURA E MANUTENZIONE

- Eventuali componenti danneggiati possono mettere a rischio la sicurezza dell'utilizzatore o ridurre la durata dell'apparecchiatura. Per questo motivo, le parti usurate o danneggiate devono essere sostituite immediatamente e l'attrezzatura dismessa dall'uso fino a quando ciò non è stato eseguito. Utilizzare solo pezzi di ricambio originali HOI BY KETTLER.
- Per garantire che il livello di sicurezza sia mantenuto al più alto standard possibile, dovuto alla sua costruzione, questo prodotto dovrebbe essere revisionato regolarmente (una volta all'anno) da rivenditori specializzati.
- Assicurarsi che eventuali liquidi o sudore non penetrino mai nella macchina o nell'elettronica.

www.kettlersport.com

LISTA DE PIEZAS DE RECAMBIO EN LA PÁGINA 38

Cuando pidas piezas de recambio, indica siempre la referencia completa, el número de pieza de recambio, la cantidad que necesitas y el número de serie del aparato (consulta el apartado de manejo).

Ejemplo de pedido: Ref. BK1054-XXX/pieza de recambio n.º 7000XXXXX/1 unidad/número de serie..... Conserva el embalaje original del aparato para poder utilizarlo para transportarlo posteriormente en caso necesario. Los productos solo se pueden devolver previo acuerdo y en un embalaje (interior) seguro para el transporte, a ser posible en la caja original. Es importante incluir una descripción de los defectos o un informe de daños detallados.

Importante: los precios de las piezas de recambio no incluyen el material de fijación, en caso de que este sea necesario (tornillos, tuercas, arandelas, etc.). Esto se debe indicar claramente en el pedido añadiendo las palabras «con material de fijación».

ELIMINACIÓN



Los productos de HOI BY KETTLER son reciclables.

Al final de su vida útil, elimina este aparato de forma correcta y segura (centros de gestión de residuos municipales).

LISTA DI PEZZI DI RICAMBIO PAGINA 38

Quando si ordinano i pezzi di ricambio, indicare sempre il numero completo dell'articolo, il numero del pezzo di ricambio, la quantità richiesta e il numero di serie del prodotto (vedere gestione).

Esempio di ordine: Art. n. BK1054-XXX/ pezzo di ricambio n. 7000XXXXX/ 1 pezzo di ricambio / n. di serie..... Si prega di conservare l'imballaggio originale di questo articolo, in modo che possa essere utilizzato per il trasporto in un secondo momento, se necessario. La merce può essere restituita solo previo accordo e in un imballaggio (interno) sicuro per il trasporto, se possibile nella scatola originale. È importante fornire una descrizione del difetto / rapporto sui danni dettagliato!

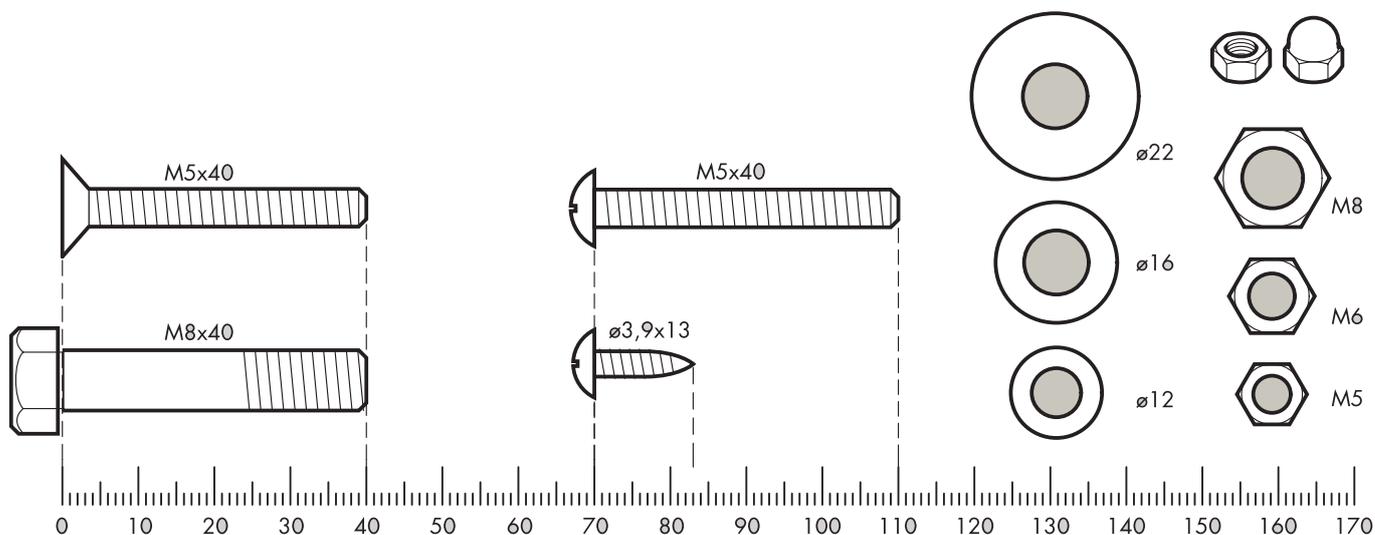
Importante: i prezzi dei pezzi di ricambio non includono il materiale di fissaggio, qualora fosse necessario (bulloni, dadi, rondelle ecc.). Questo dovrebbe essere chiaramente indicato nell'ordine aggiungendo la dicitura "con materiale di fissaggio".

SMALTIMENTO RIFIUTI



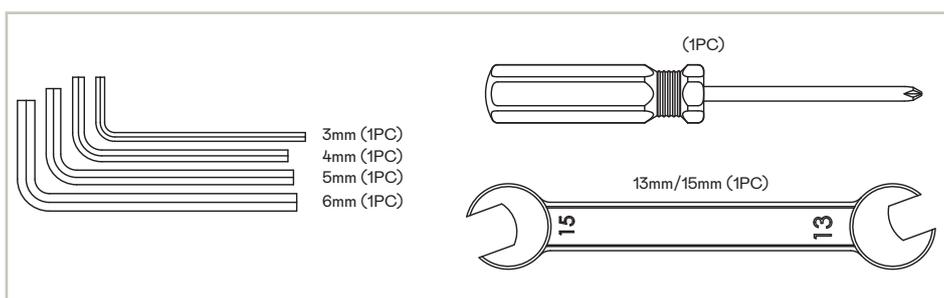
I prodotti HOI BY KETTLER sono riciclabili.

Al termine della sua vita utile smaltire questo articolo in modo corretto e sicuro (centri di raccolta e smaltimento locali).



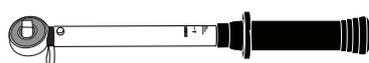
ES – Herramientas incluidas

IT – Utensili inclusi.



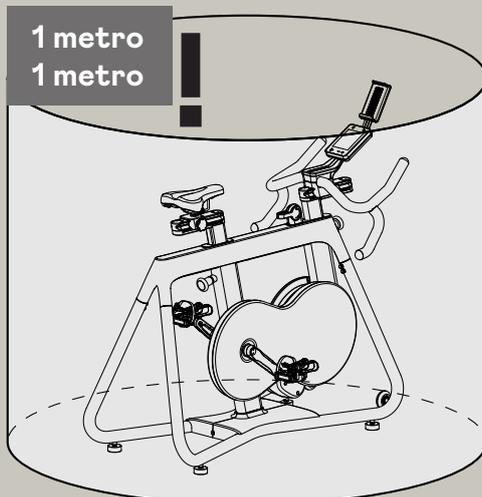
ES – Herramientas no incluidas

IT – Utensili non inclusi.



ES – DISTANCIA

IT – DISTANZA

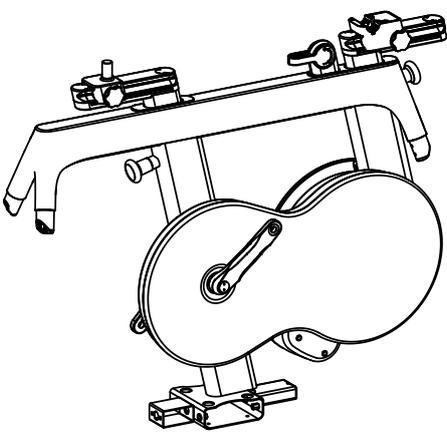
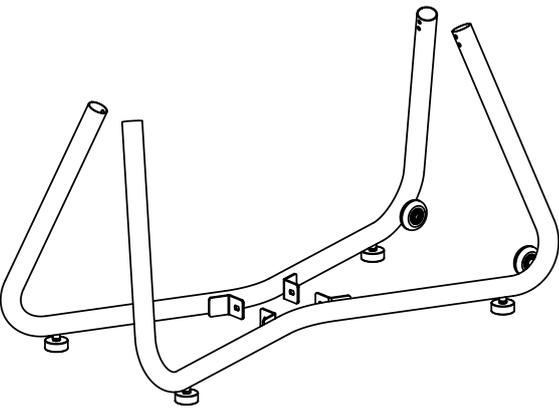
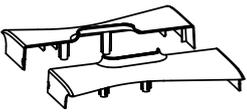


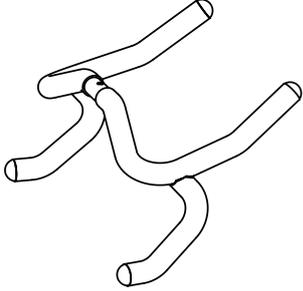
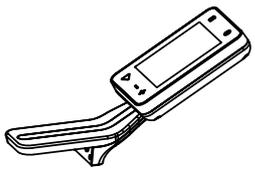
ES – Las uniones atornilladas se deben inspeccionar periódicamente.

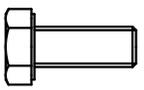
IT – I collegamenti a vite devono essere controllati a intervalli regolari.

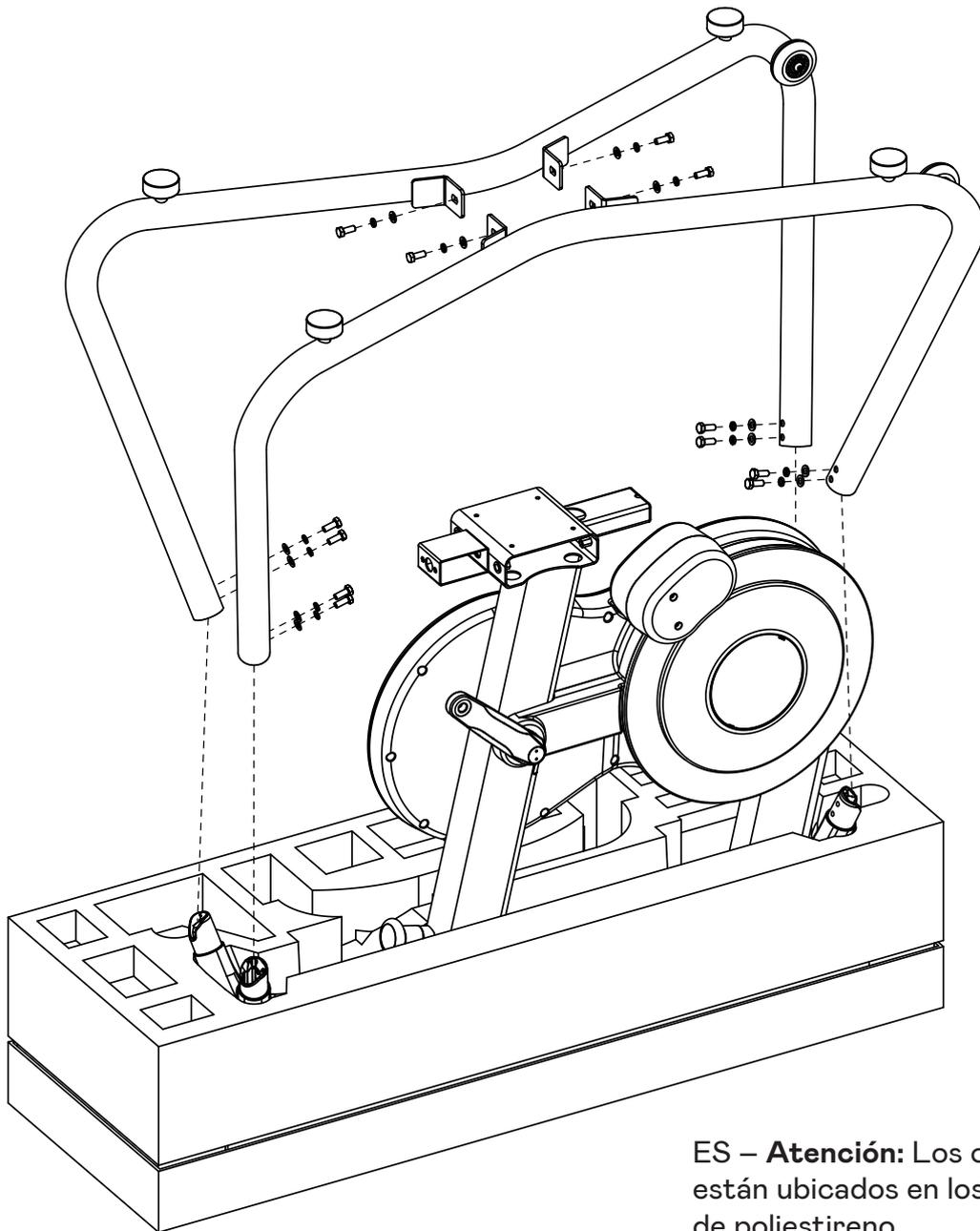
ES LISTA DE VERIFICACIÓN (CONTENIDO DEL PAQUETE)

IT LISTA DI CONTROLLO (CONTENUTO DELLA CONFEZIONE)

	pz. 1
	1
	1

	1
	1
	1
	1
	1
	1

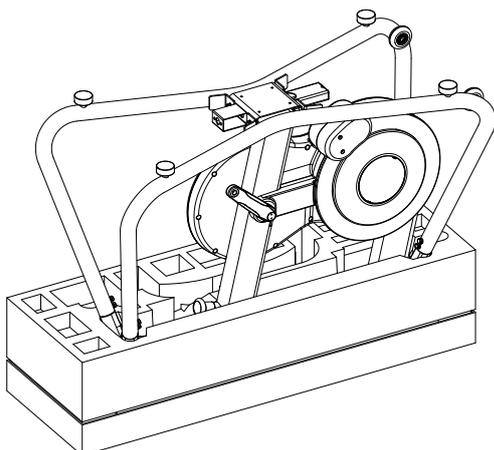
	M8x20mm (12PCS)		M8x25mm (4PCS)
	φ 8mm (12PCS)		M5x12mm (3PCS)
	φ 16mmOD x φ 9mmID x 1.6mmT (12PCS)		M5x8mm (2PCS)
	M5x10mm (4PCS)		M5x8mm (4PCS)

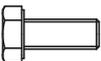


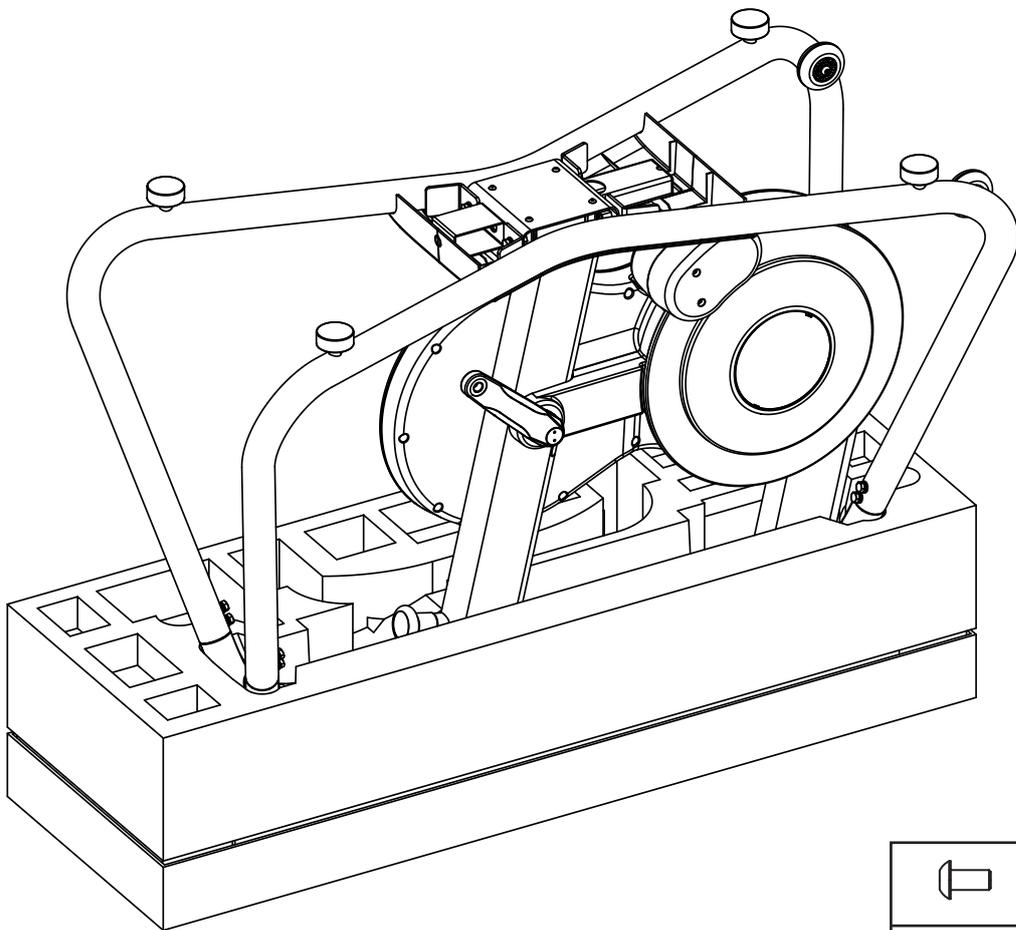
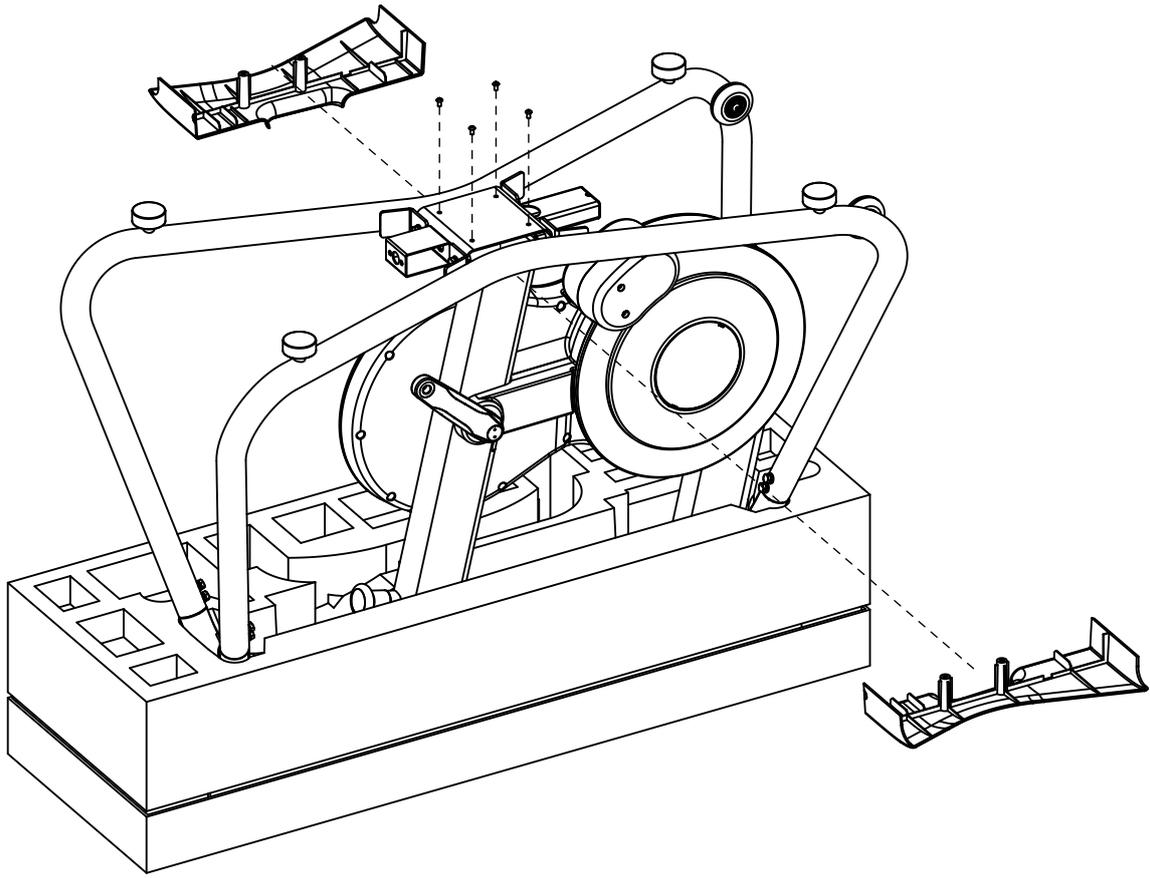
20 Nm

ES – **Atención:** Los componentes están ubicados en los compartimentos de poliestireno.

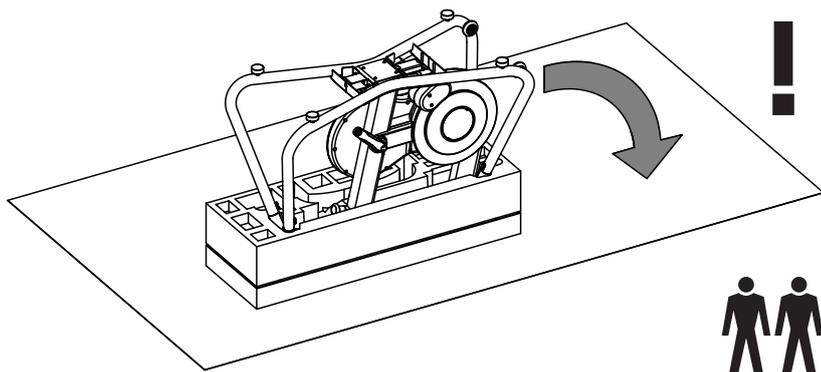
IT- **Attenzione:** I componenti si trovano negli scomparti in polistirolo.



	M8x20mm (12PCS)
	φ 8mm (12PCS)
	φ 16mmOD x φ 9mmID x 1.6mmT (12PCS)
13mm/15mm	
	15
	13

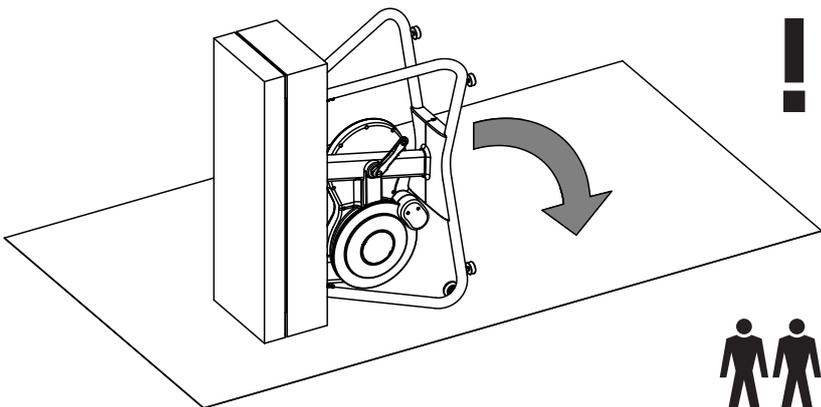


	M5x10mm (4PCS)
	3mm



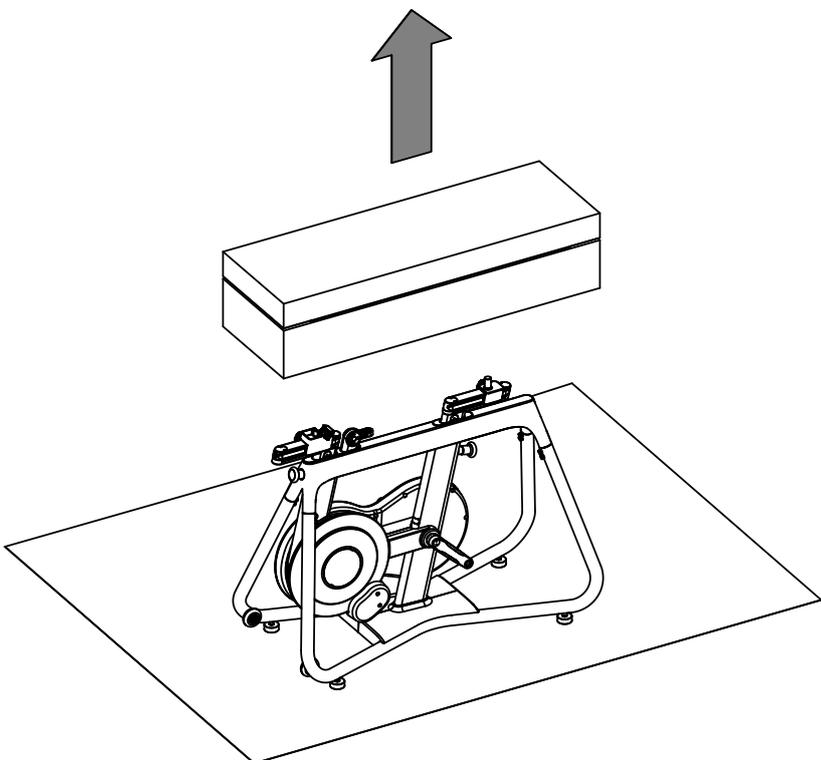
ES

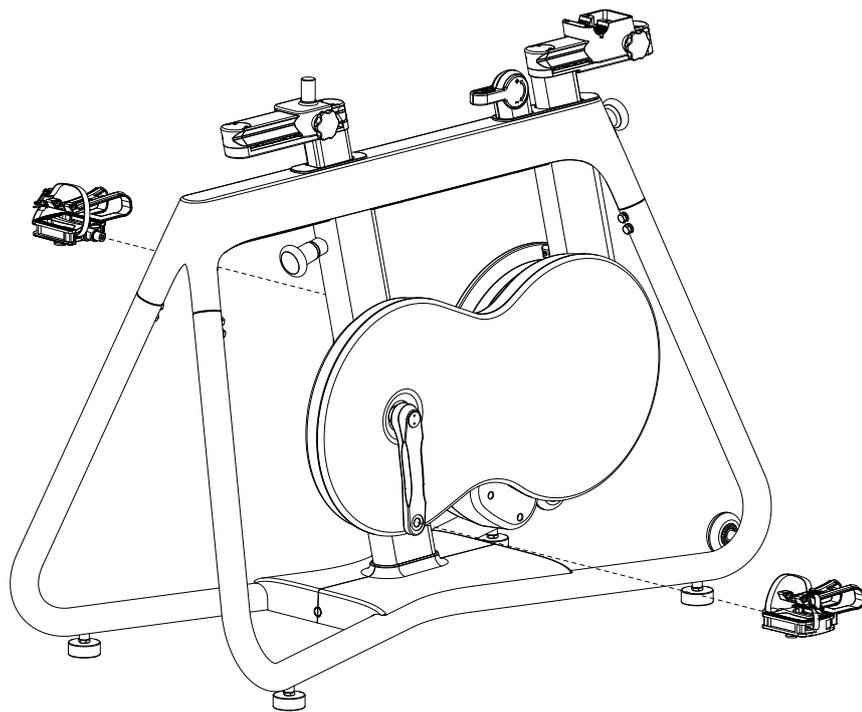
ADVERTENCIA: La bicicleta HOI SPEED pesa mucho, por lo que hay que tener con mucho cuidado al girarla para ponerla de pie. Se recomienda encarecidamente que esta operación la realicen dos personas adultas, que deberán sostener juntas la bicicleta y el embalaje durante el proceso.



IT

AVVERTENZA! Si noti che la HOI SPEED è molto pesante e occorre prestare attenzione quando la cyclette viene ruotata dalla posizione capovolta alla posizione verticale. Si consiglia vivamente che tale operazione venga eseguita da due adulti. La cyclette e l'imballaggio devono essere supportati insieme durante questo processo.



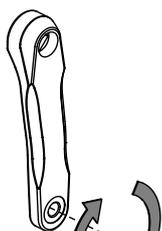
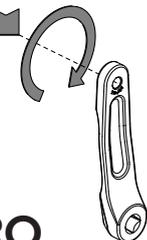
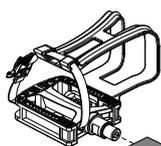


ES – PEDAL IZQUIERDO

Apretar con 55 Nm

IT- PEDALE SINISTRO

Serrare a 55 Nm

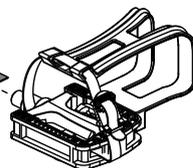


ES – PEDAL DERECHO

Apretar con 55 Nm

IT- PEDALE DESTRO

Serrare a 55 Nm



ES

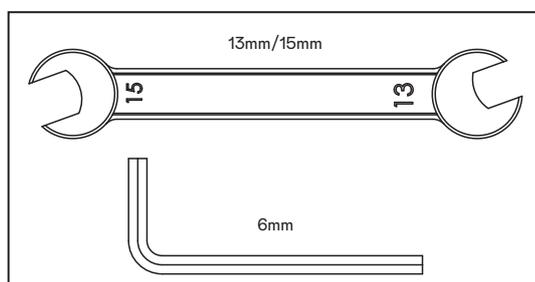
Montaje de los pedales en las bielas

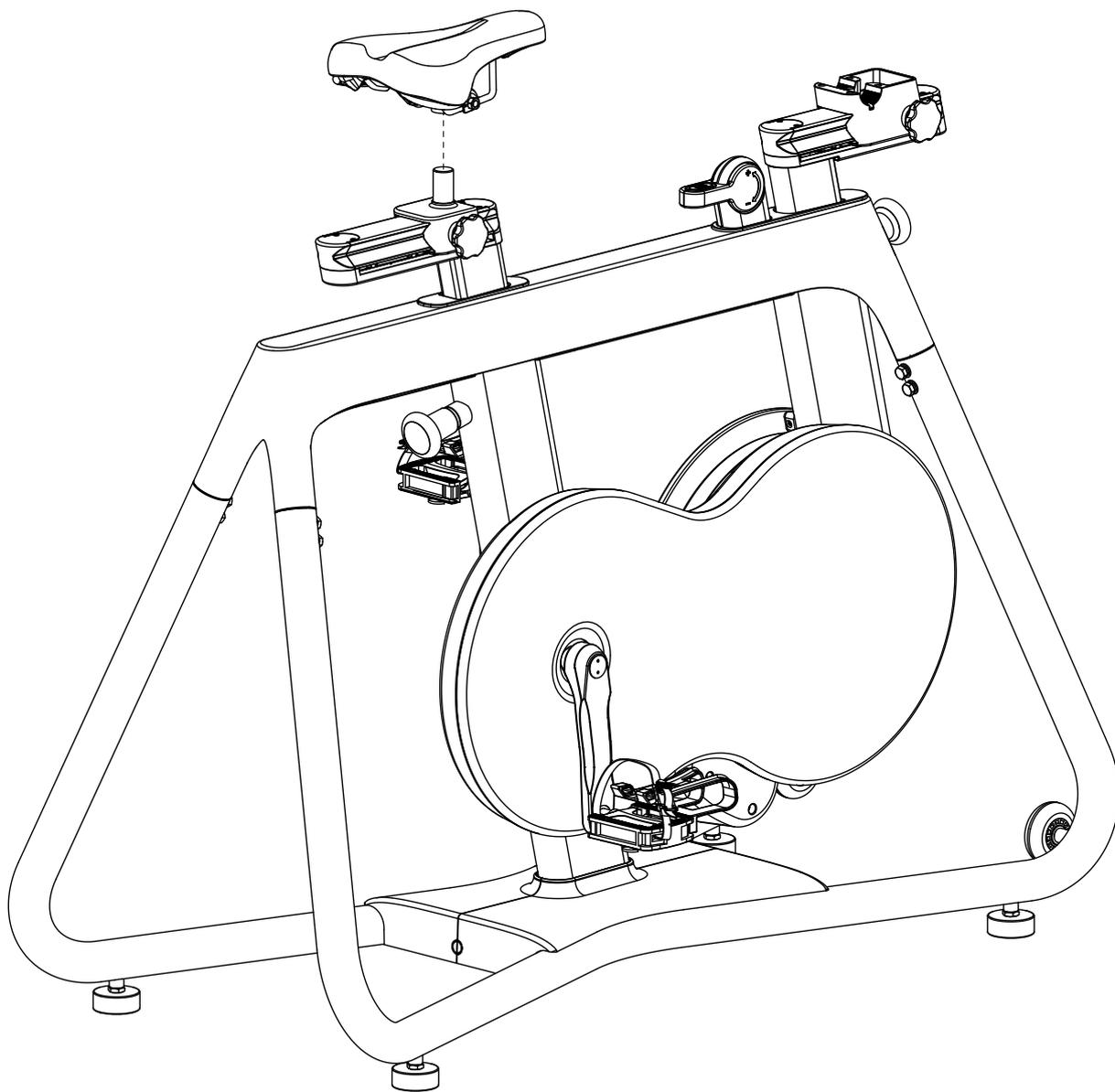
Monta los pedales en las bielas con una llave Allen o de boca abierta. Las bielas tienen una «L» o una «R» estampadas para diferenciar la izquierda (L) de la derecha (R). El pedal derecho tiene una rosca a derechas (normal) y el izquierdo, una rosca a izquierdas (opuesta).

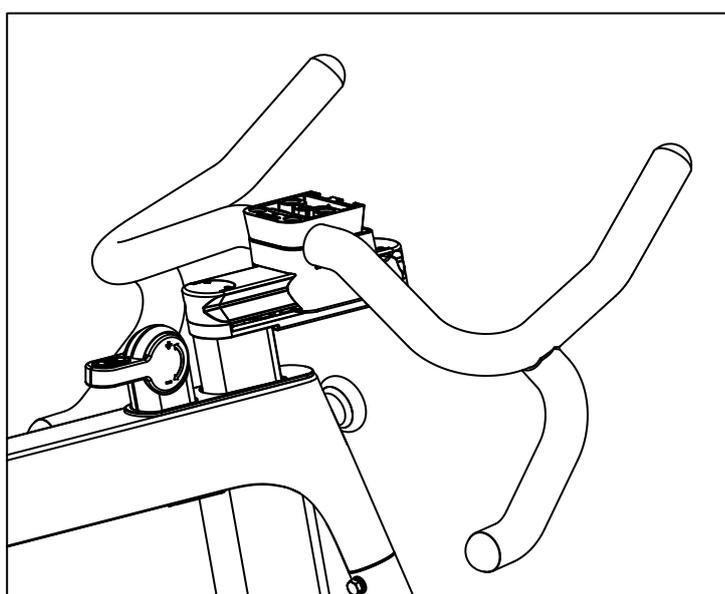
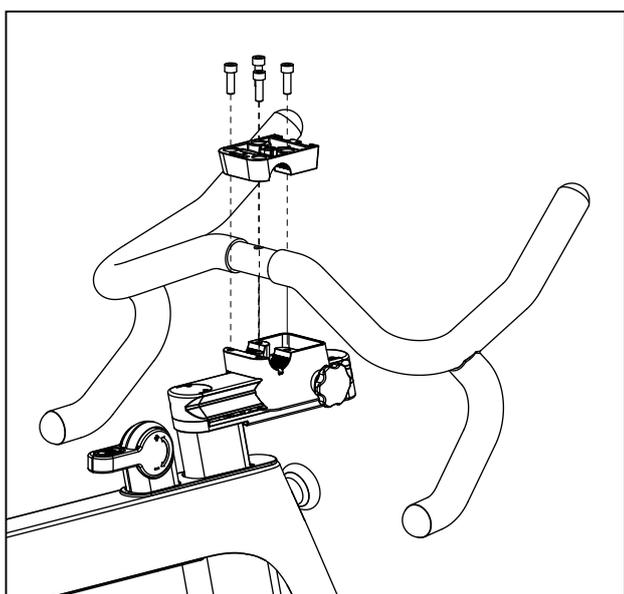
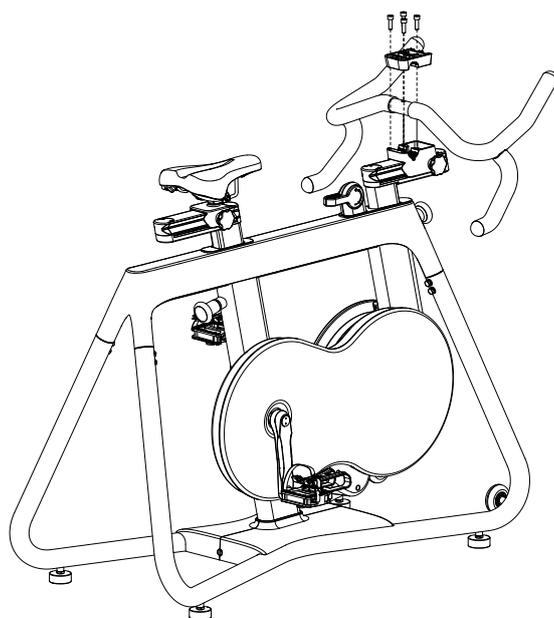
IT

Montaggio dei pedali sulle pedivelle.

Montare i pedali sulle pedivelle utilizzando una chiave a brugola o una chiave ad apertura fissa. Le pedivelle hanno una 'S' o 'D' stampata su di esse per differenziare la destra dalla sinistra. Il pedale destro ha una filettatura destra (normale). Il pedale sinistro ha una filettatura sinistra (opposta).







ES

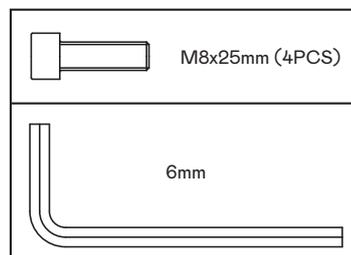
Montaje de los manillares

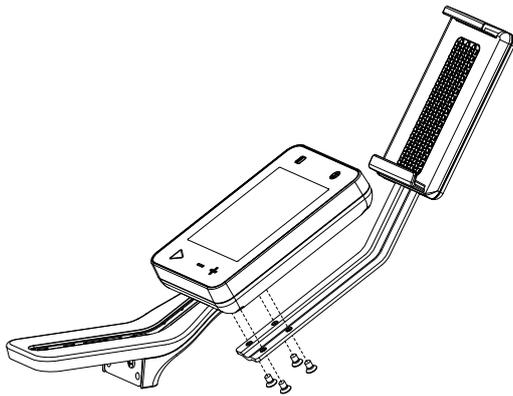
Monta los manillares en el soporte deslizante con una llave Allen de 6 mm. En primer lugar, enrosca los cuatro tornillos dejándolos sueltos y alinea el manillar en el ángulo deseado. Ve apretando los tornillos gradualmente, alternando entre los delanteros y los traseros, y de un lado y del otro, de modo que se mantenga un hueco uniforme entre la pieza de sujeción superior y el soporte deslizante de base.

IT

Montaggio del manubrio.

Montare i manubri nella base del cursore del manubrio utilizzando una chiave esagonale da 6 mm. Inizialmente avvitare i quattro bulloni senza stringere e allineare il manubrio nella posizione angolare desiderata. Serrare gradualmente i bulloni alternando i bulloni anteriori e posteriori e da un lato all'altro, in modo che lo spazio tra il morsetto superiore del manubrio e la base del cursore del manubrio sia uniforme.



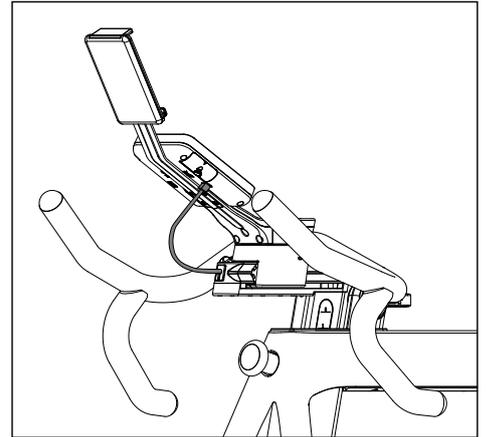
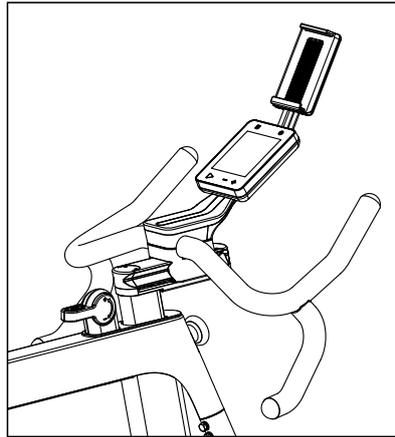
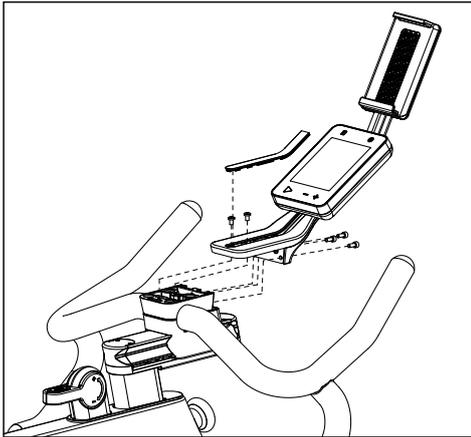


ES

NOTA: Hay una cubierta de goma premontada. Retírala y apártala antes de empezar con el montaje.

IT

NOTA: È presente un inserto in gomma premontato. Rimuovere questo inserto e metterlo da parte prima di iniziare il montaggio.



ES

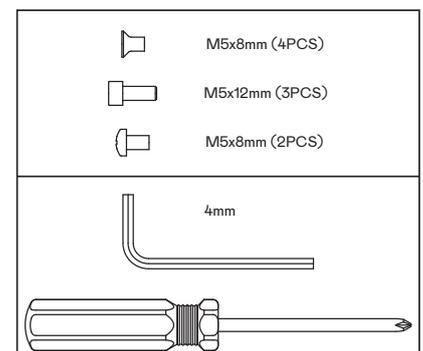
Montaje del armazón de la consola

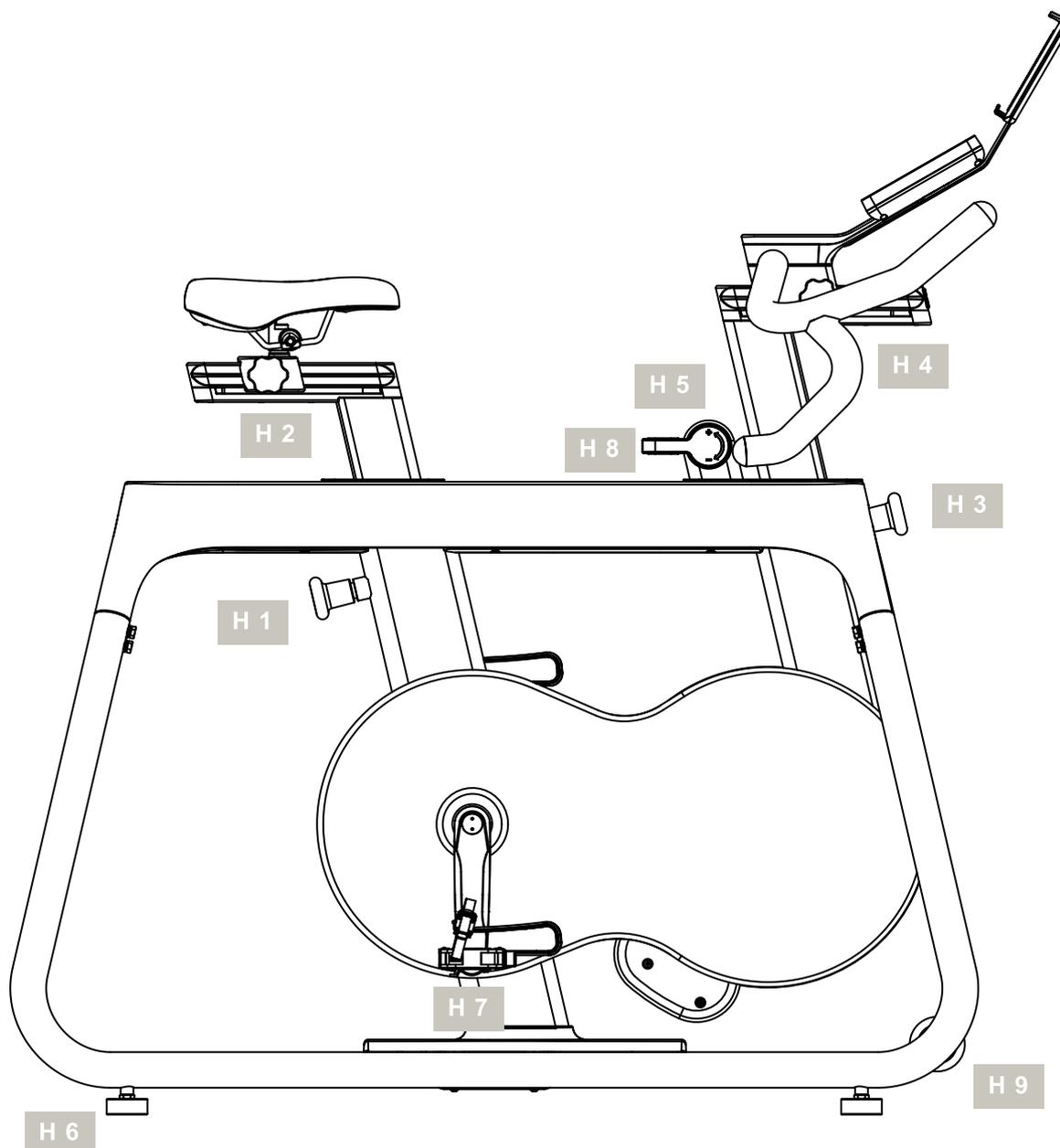
En primer lugar, usa los cuatro tornillos de estrella de cabeza plana M5 de 8 mm (4) para fijar el soporte de la tableta en el armazón de la consola. En segundo lugar, enrosca ligeramente los tres tornillos Allen M5 de 12 mm (3) de la parte de atrás del soporte de montaje del armazón de la consola para fijar el armazón de la consola al soporte superior del manillar. A continuación, enrosca ligeramente los dos tornillos de estrella de cabeza redondeada M5 de 8 mm (2) a través de la sección central superior del soporte del armazón de la consola. Cuando todas las piezas estén colocadas, aprieta todos los tornillos firmemente. Después, instala la cubierta de goma en la parte superior del soporte de montaje del armazón de la consola. Para acabar, enchufa el cable desde el extremo del soporte deslizante del manillar en el conector de la parte trasera derecha de la consola.

IT

Montaggio della console.

Per prima cosa, usare le quattro (4) viti a testa Phillips M5x8 mm per fissare il supporto del tablet sul gruppo della console. Successivamente, avvitare leggermente le tre (3) viti a testa cilindrica con esagono incassato M5x12 mm dalla parte posteriore della staffa di montaggio del gruppo della console per fissare il gruppo della console al supporto superiore del manubrio. Quindi avvitare leggermente le due (2) viti a testa cilindrica Phillips M5x8 attraverso la sezione centrale superiore del supporto del gruppo della console. Quando l'intero hardware è stato posizionato, serrare saldamente tutti i bulloni. Successivamente, installare la copertura in gomma nella parte superiore della staffa di montaggio del gruppo della console. Infine, collegare il cavo dall'estremità del cursore del manubrio alla presa nella parte posteriore destra della console.





PELIGRO: Esta bicicleta no está equipada con piñón libre. La rueda de inercia está conectada directamente a los pedales mediante una correa trapezoidal y no se para sola. Las ruedas solo se pueden parar accionando el freno de emergencia o reduciendo el pedaleo de manera controlada.

PRECAUCIÓN: El aparato se debe colocar en una superficie horizontal estable. Coloca un material acolchado debajo para absorber los golpes y evitar que resbale (una esterilla de goma o similar). La distancia de seguridad alrededor de la bicicleta debe ser como mínimo de un metro más que el área de entrenamiento.

H 1 AJUSTE VERTICAL DEL ASIENTO

PRECAUCIÓN: Cuando el asiento está en la posición más baja, existe peligro de aplastamiento al aflojar y apretar la posición vertical.

H 1.1 – H 1.3 Afloja el soporte del asiento.

H 1.4 – H 1.6 Ajusta la altura del asiento según la posición de los pies y el peso corporal. No subas el soporte más arriba de la marca de STOP.

H 1.7 – H 1.8 Aprieta el soporte del asiento. Siéntate en el asiento y asegúrate de que la pelvis no se te tuerza a un lado. Estira la pierna del todo y coloca el talón en el pedal, donde la biela señala hacia abajo en vertical. La jaula del pedal debería colgar hacia abajo cuando el asiento está a esta altura.

H 2 AJUSTE HORIZONTAL DEL ASIENTO

PRECAUCIÓN: Cuando el asiento está en la posición más baja, existe peligro de aplastamiento al aflojar y apretar la posición horizontal.

H 2.1 – H 2.2 Afloja la fijación del asiento y coloca el pedal derecho en posición horizontal, lo más cerca posible del manillar.

H 2.3 – H 2.4 Desplaza el asiento a lo largo del soporte en horizontal de modo que la rodilla derecha sobresalga del centro del pedal.

H 2.5 Aprieta el bloqueo horizontal del asiento.

H 3 AJUSTE VERTICAL DEL MANILLAR

PRECAUCIÓN: Cuando el manillar está en la posición más baja, existe peligro de aplastamiento al aflojar y apretar la posición vertical.

H 3.1 – H 3.2 Afloja el bloqueo vertical del manillar y desplaza el manillar por la escala. No desplaces el manillar más allá de la marca de STOP.

H 3.3 – H 3.4 Ajusta la altura del manillar para el entrenamiento deportivo y aprieta el bloqueo. En el entrenamiento deportivo, el manillar está ajustado de tal manera que la parte superior del cuerpo quede inclinada hacia delante. Esta posición hace que las piernas trabajen más.

H 3.5 – H 3.6 Ajusta la altura del manillar para el entrenamiento de cicloturismo y aprieta el bloqueo. En el entrenamiento de cicloturismo, el manillar está ajustado de tal manera que la parte superior del cuerpo puede permanecer erguida. Esta posición protege la espalda durante el entrenamiento.

H 4 AJUSTE HORIZONTAL DEL MANILLAR

PRECAUCIÓN: Cuando el manillar está en la posición más baja, existe peligro de aplastamiento al aflojar y apretar la posición horizontal.

H 4.1 Afloja el bloqueo horizontal del manillar y desplaza el manillar por el carril hasta la posición deseada.

H 4.2 Vuelve a apretar el bloqueo horizontal del manillar.

H 5 AJUSTES DEL FRENO

H 5.1 Ajuste de la palanca de freno adelante, hacia el manillar > resistencia más baja

H 5.2 Ajuste de la palanca de freno atrás, hacia el usuario > resistencia más alta

H 5.3 PARADA DE EMERGENCIA La rueda de inercia se detiene bruscamente cuando se presiona la palanca de freno del todo. Usar solo en caso de emergencia.

H 6 AJUSTE DE LA ALTURA: NIVELACIÓN

H 6 Ajusta la altura de los protectores del suelo traseros para que el aparato sea estable. Girar a la derecha > hacia abajo; girar a la izquierda > hacia arriba.

H 7 SOPORTE DE LOS PEDALES

H 7.1 Entrenamiento con calzado normal: coloca el pie en la jaula del pedal. Por motivos de seguridad, siempre hay que usar las jaulas de los pedales para entrenar.

H 7.2 Bloquea el pie en la jaula del pedal.

H 7.3 Entrenamiento con pedales de clic y zapatillas especiales de calas: ancla los pies en los pedales. Por motivos de seguridad, los pies siempre deben estar anclados en los pedales cuando se utilicen zapatillas con calas. Si no usas zapatillas de calas, deberás utilizar las jaulas. Antes del uso, engrasa la zona cóncava de la cala y ancla y desancla los pedales unas cuantas veces en posición erguida. Mantén las calas y los pedales limpios para conservar su buen funcionamiento. Estos pedales solo son aptos para el sistema SPD (Shimano). Las calas permiten girar el pie lateralmente para aliviar la tensión de las rodillas. Antes del uso, ajusta la fuerza del bloqueo de los pedales según se requiera.

PRECAUCIÓN: Inspecciona los pedales antes de cada sesión de entrenamiento. Cámbialos en cuanto notes una holgura en el eje para evitar peligros.

H 7.4 Libera la zapatilla de los pedales de clic girando el talón hacia un lado.

H 8 BLOQUEO DE SEGURIDAD

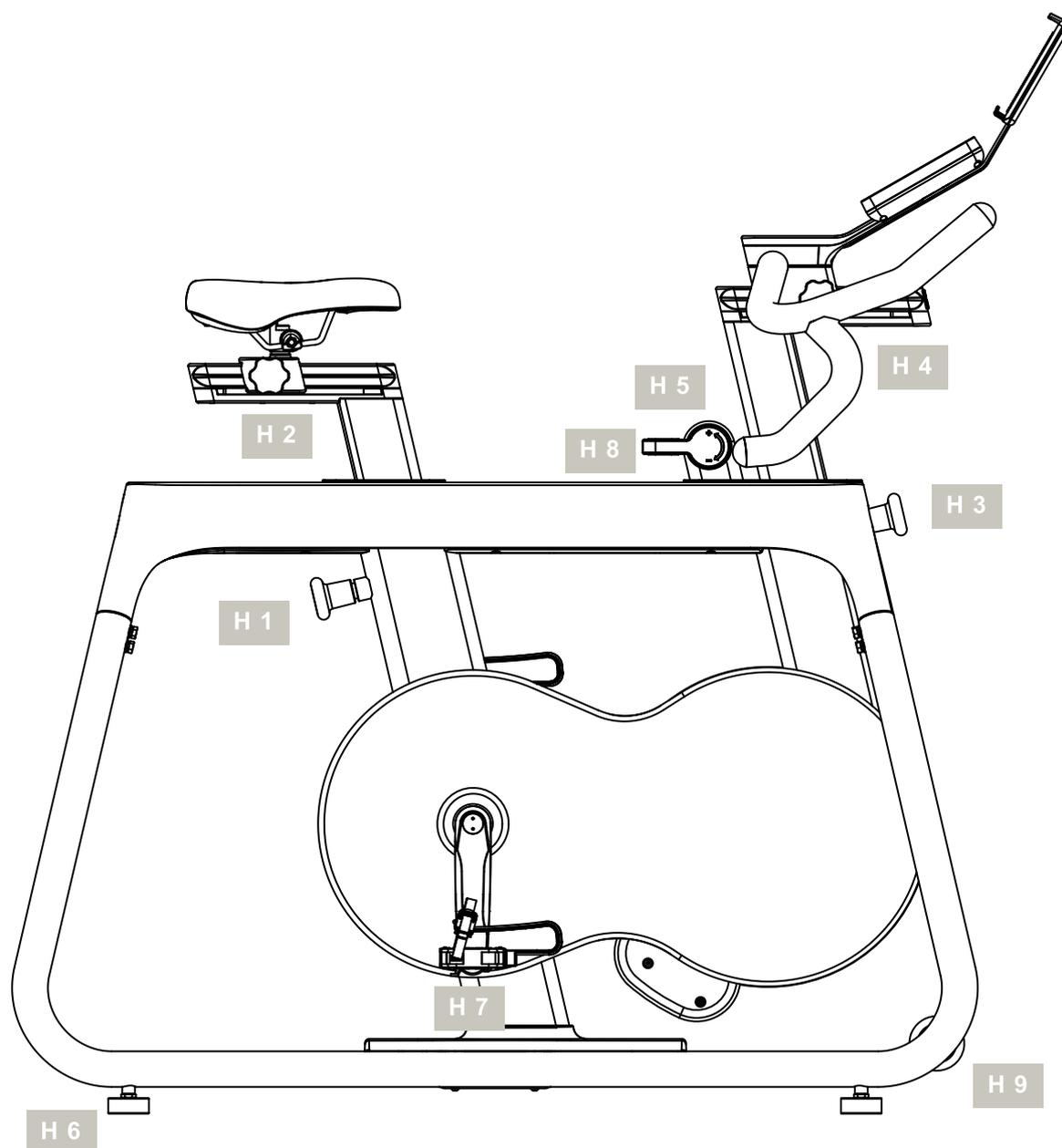
H 8.1 – H 8.2 Cuando la bicicleta no esté supervisada, bloquéala con el interruptor de bloqueo que está integrado en la palanca de freno para evitar que los niños jueguen con ella.

H 9 TRASLADO DEL APARATO

H 9 Las ruedas de transporte incluidas permiten trasladar el aparato de manera fácil y segura. Usa las ruedas como se indica en la figura.



Cuando entrenes, asegúrate de mantener una posición ergonómica correcta. Ajusta la posición del asiento y el manillar en función del objetivo del entrenamiento como se indica en las instrucciones de manejo **H 1.5-H 1.6;** **H 1.5-H 2.3-2.4;** **H 3.3 + H 3.5** y **H 4.1-H 4.2.**



PERICOLO! La cyclette non ha una ruota libera! Il volano è collegato direttamente ai pedali tramite una cinghia trapezoidale e non si ferma autonomamente. Le ruote possono essere fermate solo premendo il freno di emergenza o riducendo la pedalata in modo controllato.

PRECAUZIONE! La macchina da allenamento deve essere posizionata su una superficie orizzontale e stabile. Posizionare sotto di essa un materiale imbottito adatto per assorbire gli urti e a impedire che scivoli (tappetini in gomma o simili). La distanza di sicurezza attorno alla cyclette deve essere larga almeno 1 metro in più rispetto all'area in cui ci si allena.

H 1 REGOLAZIONE SELLA VERTICALE

PRECAUZIONE! Quando la sella è nella posizione più bassa, sussiste pericolo di schiacciamento

durante le operazioni di allentamento e serraggio nel posizionare la seduta in verticale.

H 1.1 – H 1.3 Allentare il reggisella.

H 1.4 – H 1.6 Impostare l'altezza della sella in base alla posizione dei piedi e alla massa corporea.

Non sollevare il reggisella oltre la marcatura STOP!

H 1.7 – H 1.8 Serrare il reggisella. Sedersi sulla sella e assicurarsi che il bacino non sia inclinato da un lato. Allungare completamente la gamba e posizionare il tallone sul pedale nel punto in cui la pedivella è rivolta verticalmente verso il basso. Il fermapiè sul pedale dovrebbe pendere verso il basso quando la sella è a questa altezza.

H 2 REGOLAZIONE SELLA ORIZZONTALE

PRECAUZIONE! Quando la sella è nella posizione più bassa, sussiste pericolo di schiacciamento durante le operazioni di allentamento e serraggio nel posizionare la seduta in orizzontale.

H 2.1 – H 2.2 Allentare i fissaggi della sella e posizionare il pedale destro in posizione orizzontale più vicino al manubrio.

H 2.3 – H 2.4 Spingere la sella lungo il montante orizzontalmente in modo che il ginocchio destro si trovi sopra il centro del pedale.

H 2.5 Serrare il blocco della sella orizzontale.

H 3 REGOLAZIONE DEL MANUBRIO VERTICALE

PRECAUZIONE! Quando il manubrio è nella posizione più bassa, sussiste pericolo di schiacciamento nell'allentare e stringere la posizione del manubrio in verticale.

H 3.1 – H 3.2 Allentare il blocco verticale del manubrio e spingere il manubrio lungo la riga graduata. Non tirare il montante del manubrio oltre la marcatura STOP!

H 3.3 – H 3.4 Impostare l'altezza del manubrio per l'allenamento sportivo e serrare il blocco. Per l'allenamento sportivo, i manubri sono posizionati in modo tale che la parte superiore del corpo sia piegata in avanti. Questa posizione fa lavorare di più le gambe.

H 3.5 – H 3.6 Impostare l'altezza del manubrio per l'allenamento itinerante e serrare il blocco. Per l'allenamento itinerante, i manubri sono posizionati in modo tale che la parte superiore del corpo possa essere mantenuta in posizione verticale. Questa posizione protegge la schiena durante l'allenamento.

H 4 REGOLAZIONE DEL MANUBRIO ORIZZONTALE

PRECAUZIONE! Quando il manubrio è nella posizione più bassa, sussiste pericolo di schiacciamento nell'allentare e stringere la posizione del manubrio in orizzontale.

H 4.1 Allentare il blocco orizzontale del manubrio e spostare il manubrio lungo il cursore nella posizione desiderata.

H 4.2 Riserrare il blocco orizzontale del manubrio.

H 5 IMPOSTAZIONI DEL FRENO

H 5.1 Regolare la leva del freno in avanti verso il manubrio > resistenza inferiore

H 5.2 Regolare la leva del freno indietro verso l'utente > resistenza maggiore

H 5.3 ARRESTO DI EMERGENZA Il volano si arresta improvvisamente quando la leva del freno è completamente premuta. Si prega di utilizzarlo solo in caso di emergenza!

H 6 REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA – LIVELLO DEL SUOLO

H 6 Impostare l'altezza delle protezioni del

pavimento posteriori in modo che l'attrezzatura da allenamento sia stabile. Girare a destra > verso il basso; girare a sinistra > verso l'alto.

H 7 SUPPORTO PEDALE

H 7.1 Allenamento con normali scarpe da ginnastica: inserire il piede nel fermapièdi. Per motivi di sicurezza, durante l'allenamento devono essere sempre utilizzati i fermapièdi.

H 7.2 Blocca il piede nel fermapièdi.

H 7.3 Allenamento utilizzando pedali a sgancio rapido e speciali scarpe per pedali a sgancio rapido; agganciare i piedi nei pedali. Per motivi di sicurezza, i piedi devono essere sempre inseriti nei pedali a sgancio rapido quando si usano le scarpe per pedali a sgancio rapido! Quando le scarpe per pedali a sgancio rapido non vengono utilizzate, è necessario utilizzare i fermapièdi! Prima dell'uso, ingrassare l'area concava del tacchetto, bloccare i pedali e rilasciarli alcune volte da una posizione eretta. Mantenere puliti i tacchetti e i pedali in modo che continuino a funzionare perfettamente. Adatto solo per scarpe a sgancio rapido con sistema SPD (Shimano). I tacchetti consentono al piede di girare lateralmente per alleviare la pressione sulle ginocchia. Prima dell'uso, regolare la forza del blocco del pedale come richiesto.

PRECAUZIONE! Controllare i pedali prima di ogni sessione di allenamento. Sostituire i pedali non appena si nota un contraccolpo sull'asse dei pedali, in modo da evitare qualsiasi pericolo.

H 7.4 Sganciarsi dai pedali a sgancio rapido ruotando il tallone lateralmente.

H 8 SERRATURA DI SICUREZZA

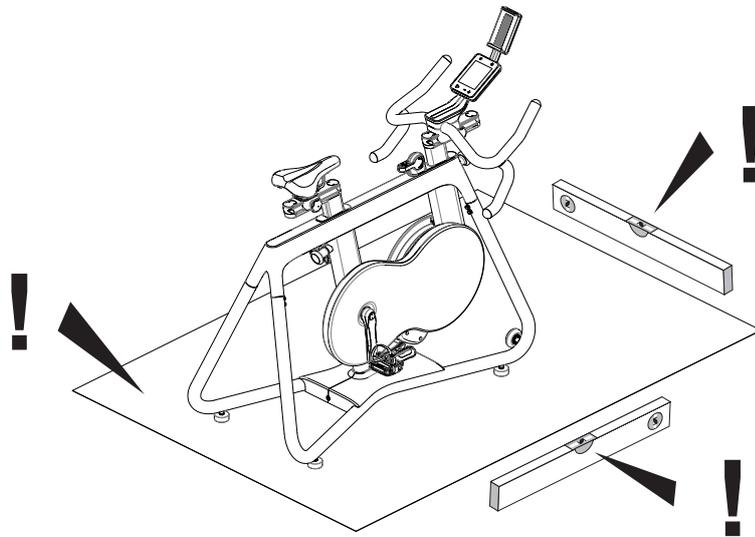
H 8.1 – H 8.2 Bloccare l'attrezzatura utilizzando l'interruttore di blocco integrato nella leva del freno in modo da evitare il pericolo che la bicicletta venga utilizzata dai bambini quando la bicicletta è incustodita.

H 9 SPOSTAMENTO DELL'APPARECCHIATURA

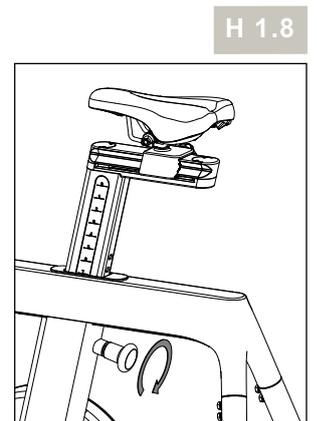
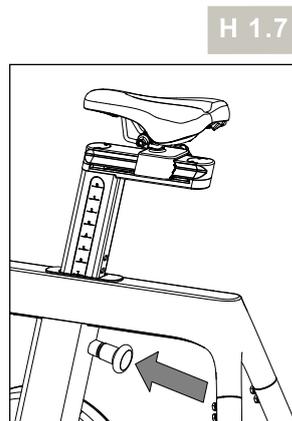
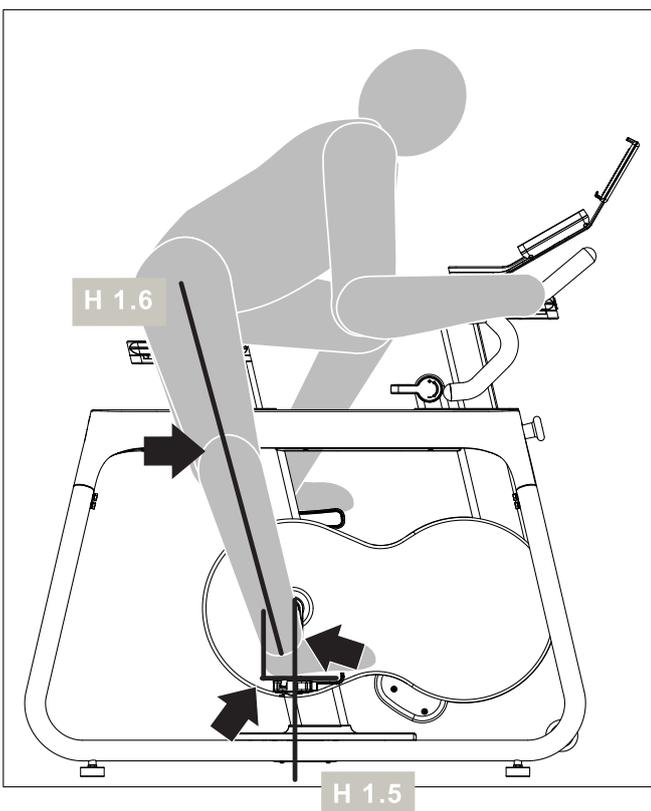
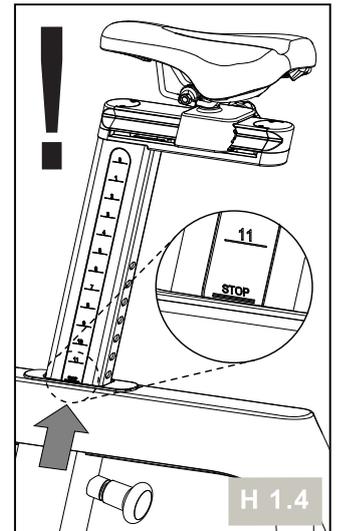
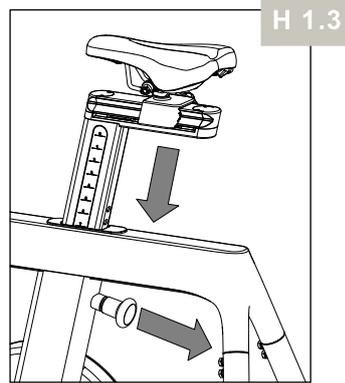
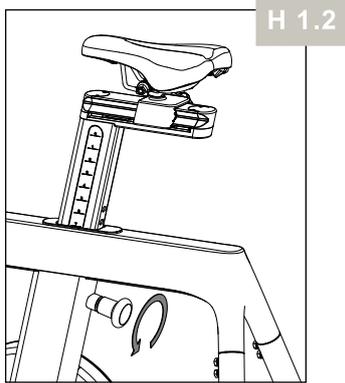
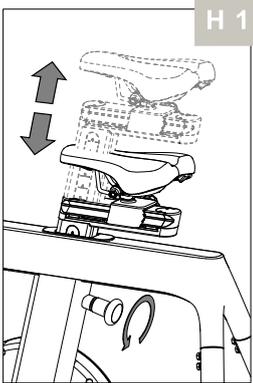
H 9 Le ruote di trasporto in dotazione rendono sicuro e facile lo spostamento dell'attrezzatura. Utilizzare le ruote di trasporto come mostrato nell'illustrazione.

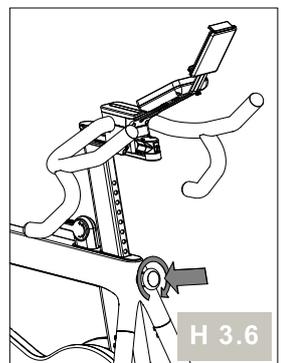
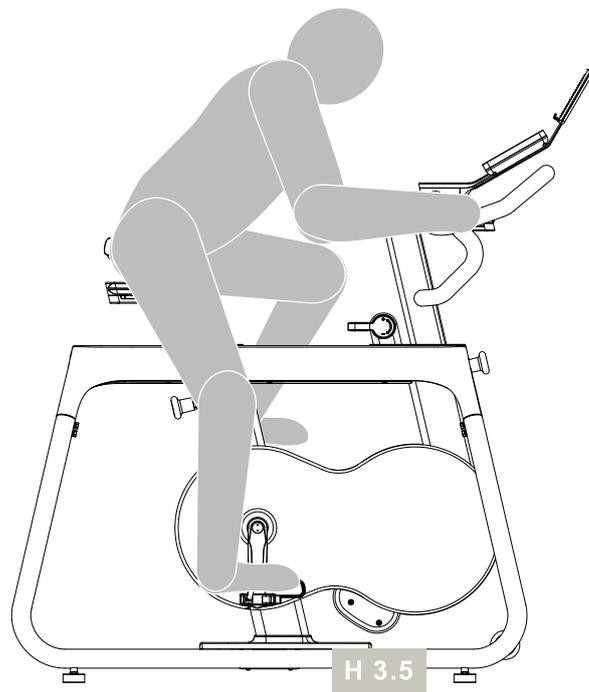
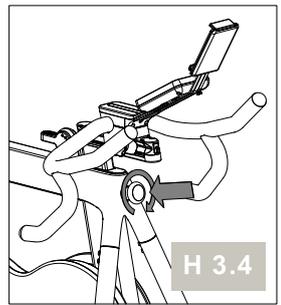
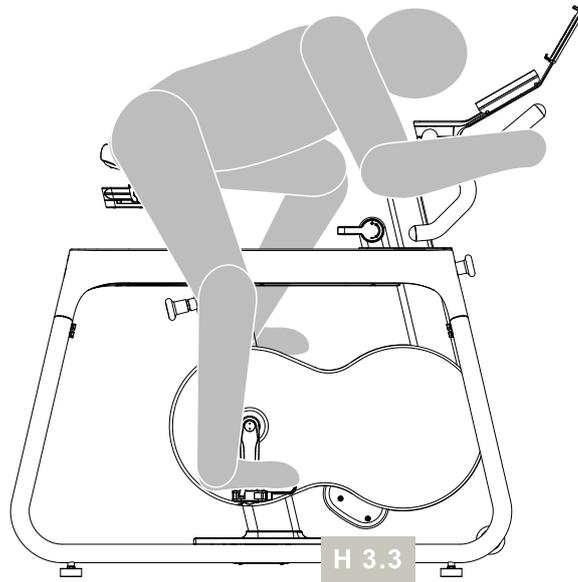
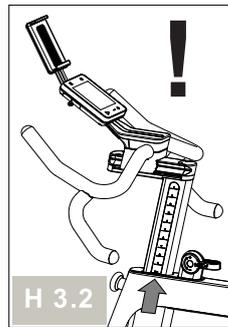
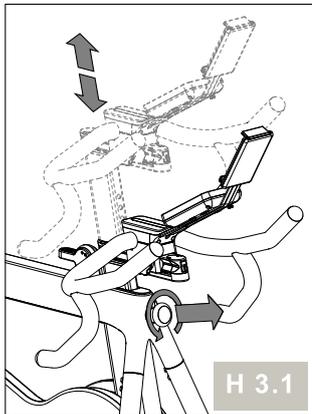
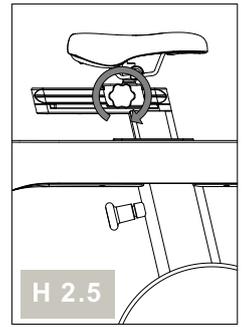
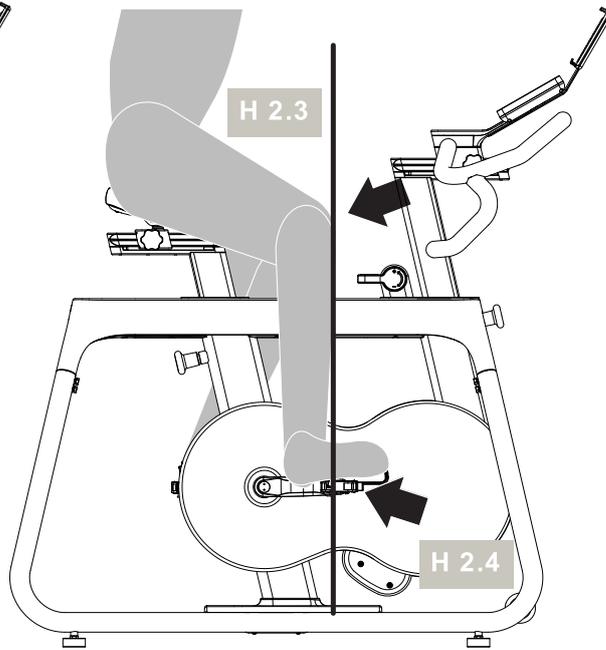
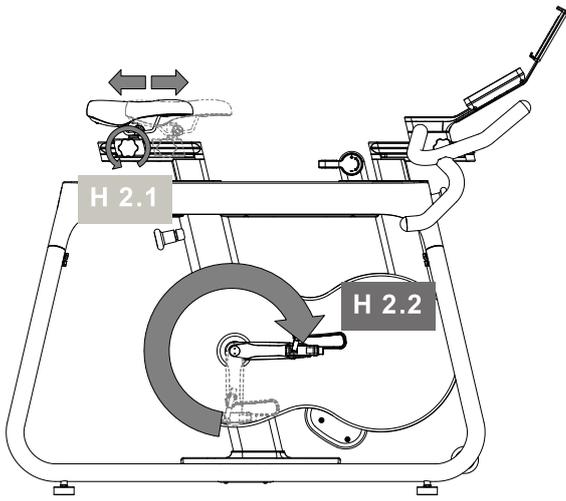


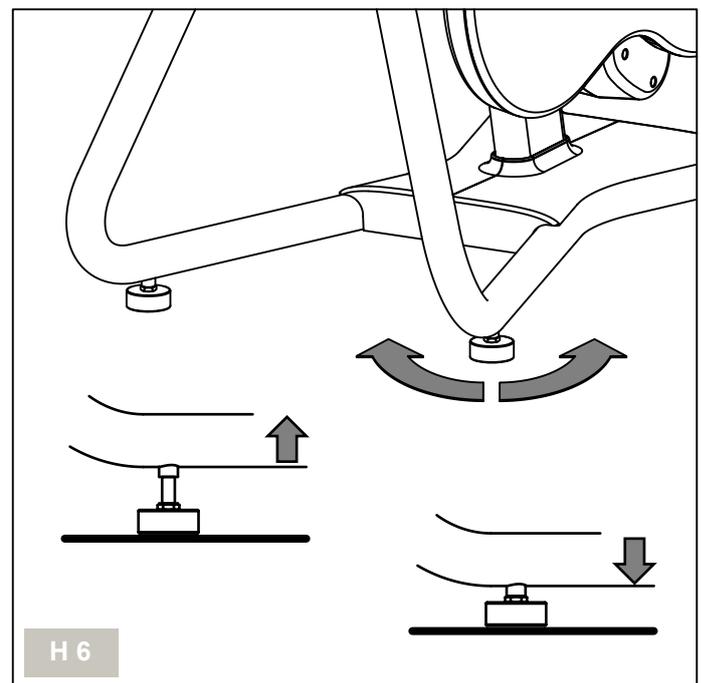
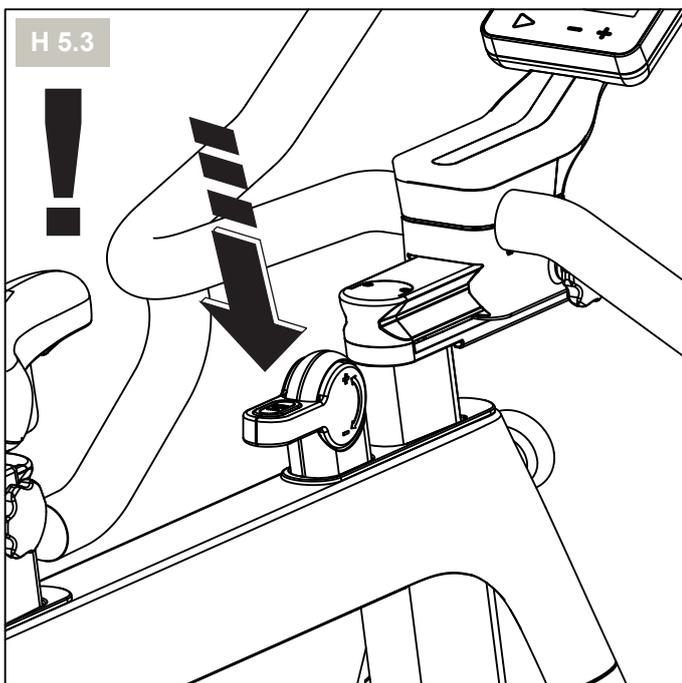
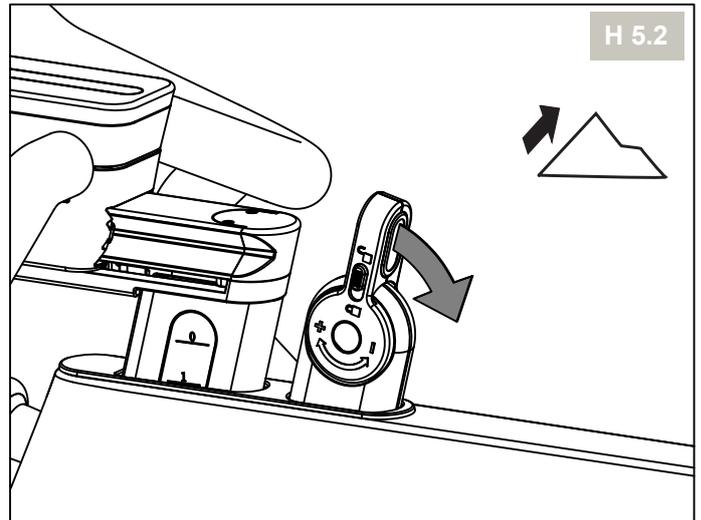
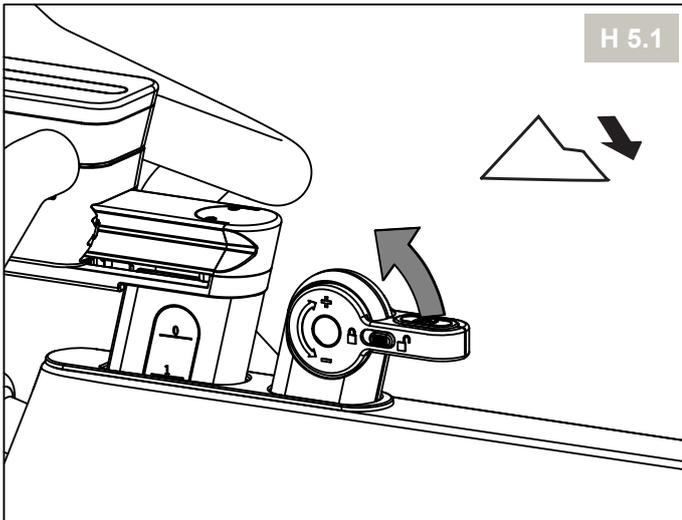
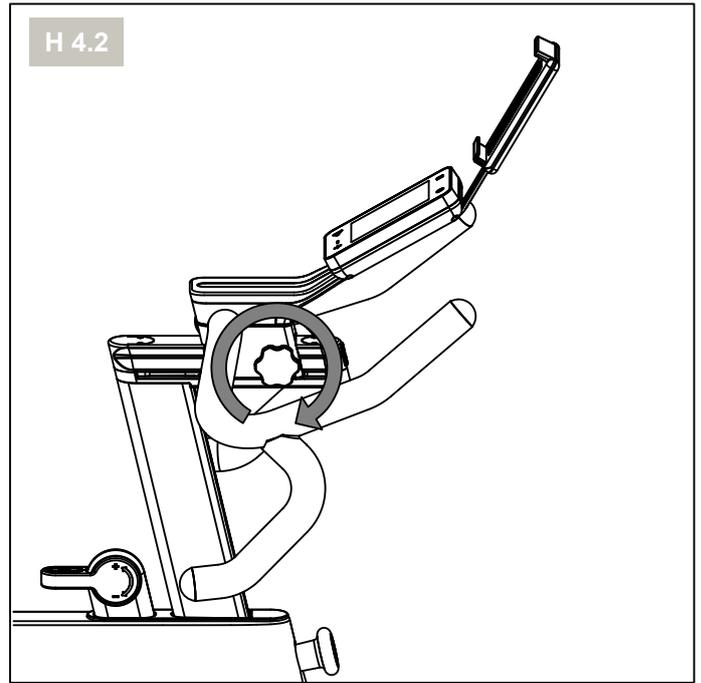
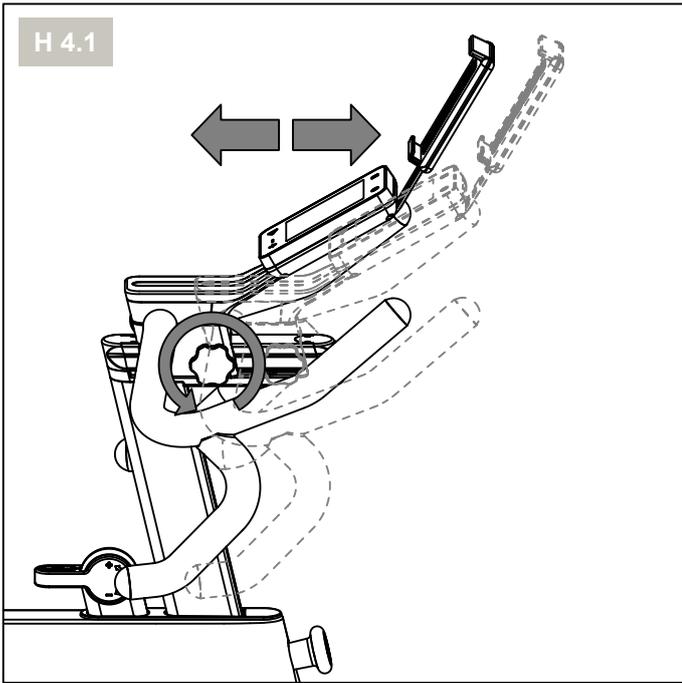
Assicurarsi di essere seduti nella corretta posizione ergonomica durante l'allenamento. Regolare le posizioni della sella e del manubrio in base allo scopo della sessione di allenamento facendo riferimento alle istruzioni per l'uso **H1.5 – H1.6; H1.5 – H2.3-2.4; H3.3 + H3.5 e H4.1 – H4.2.**

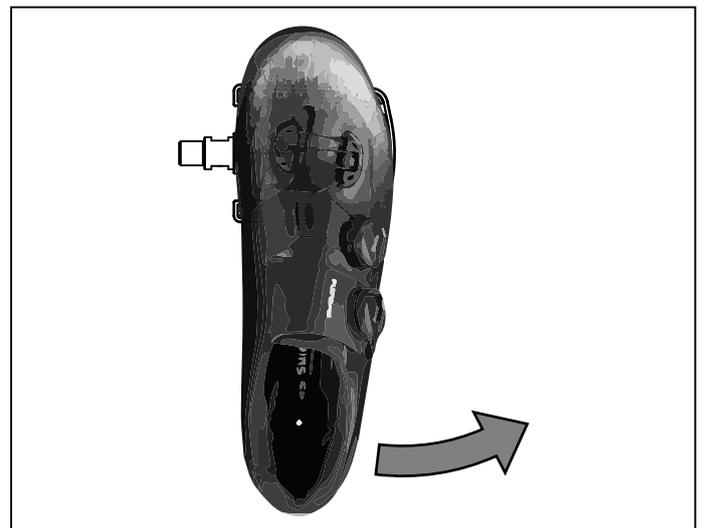
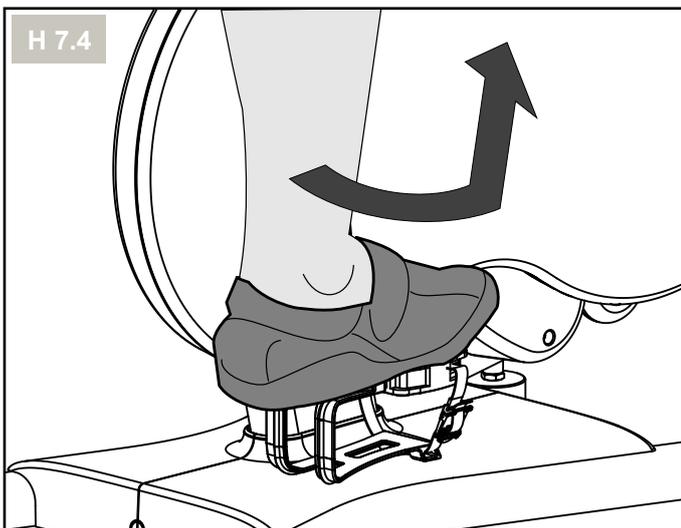
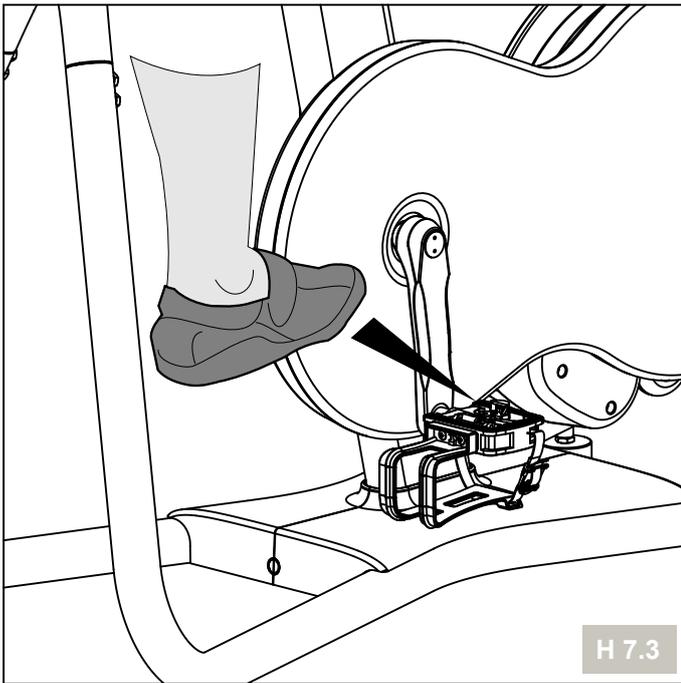
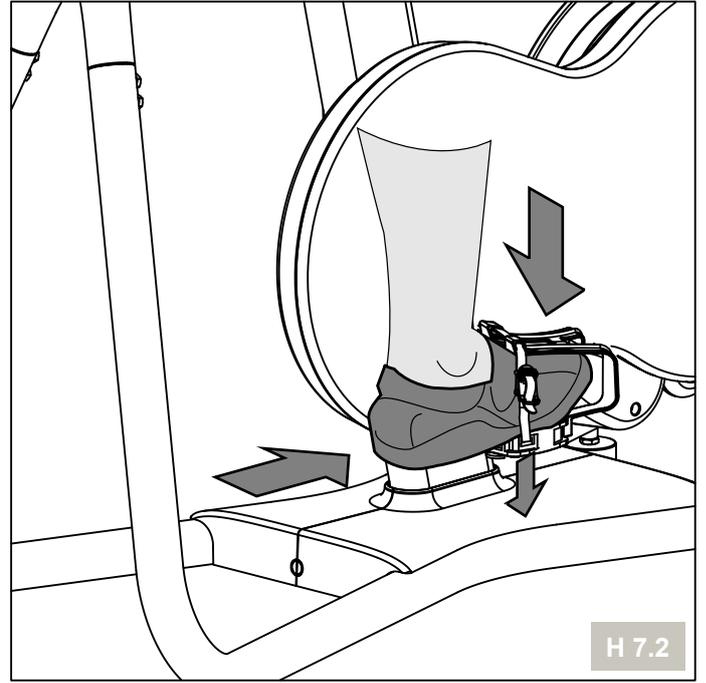
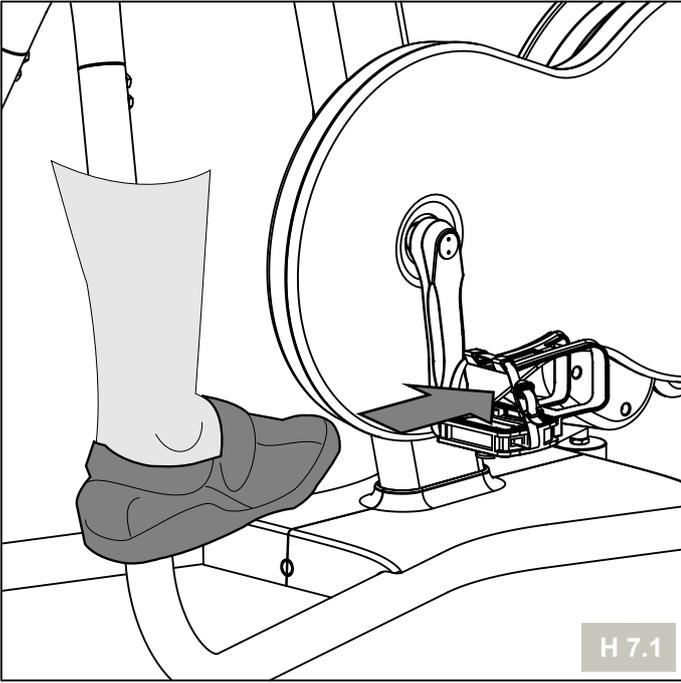


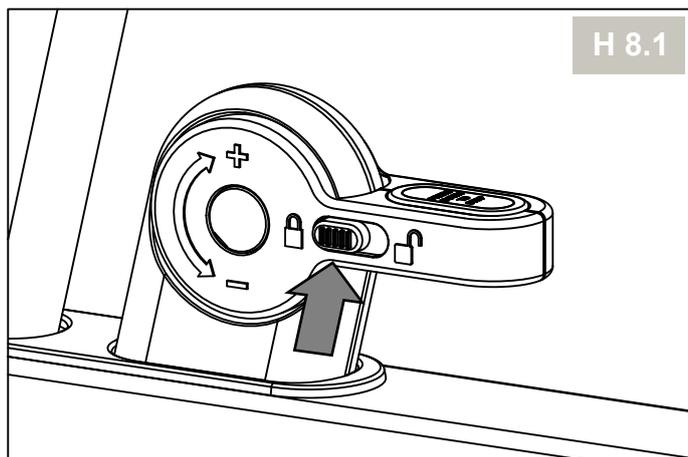
H 1







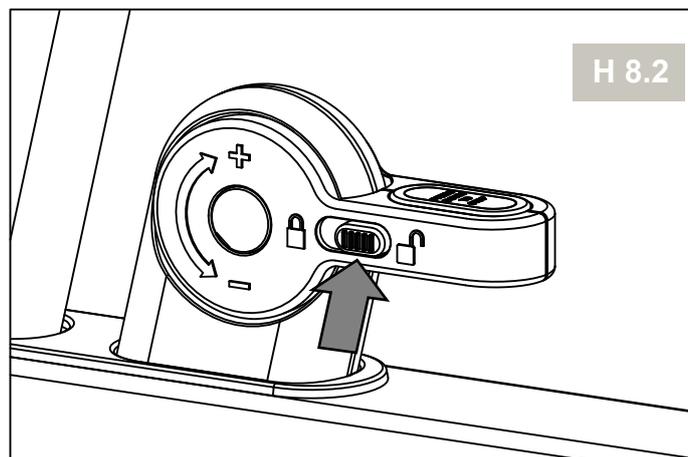


**ES – Posición bloqueada**

Desplaza la palanca de resistencia hasta la posición horizontal y pon el interruptor de bloqueo en la posición BLOQUEADA, como se muestra en la imagen. Con el bloqueo activado, el movimiento de los pedales y la rueda de inercia está bloqueado.

IT- Posizione bloccata.

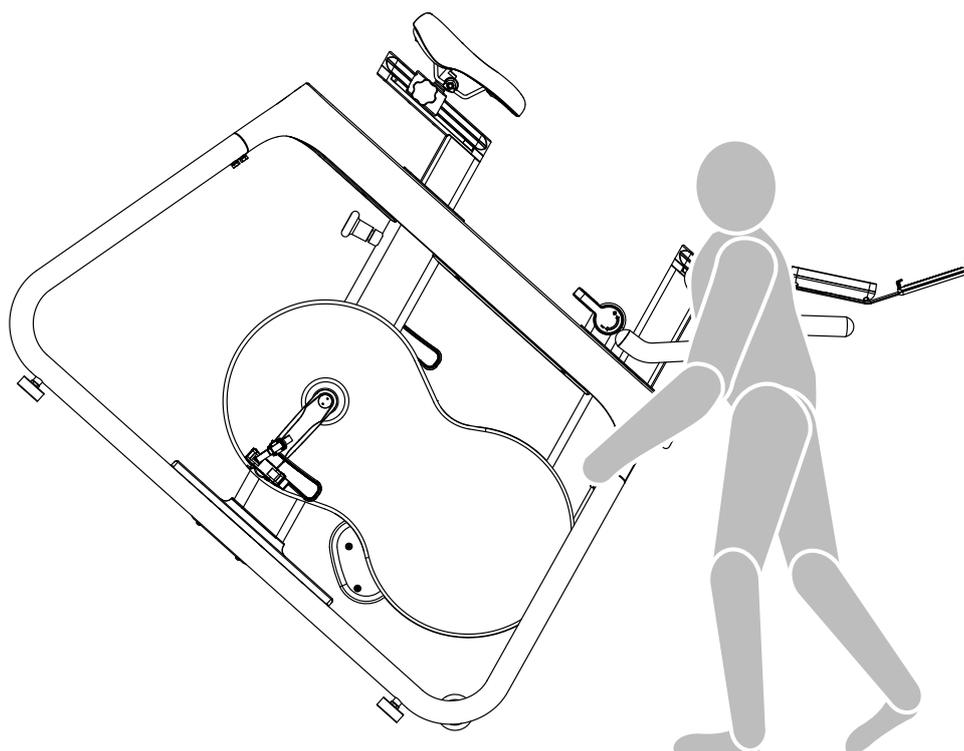
Spostare la leva della resistenza in posizione orizzontale e impostare l'interruttore di blocco sulla posizione BLOCCATO come mostrato. Con il blocco inserito i pedali e il movimento del volano sono assicurati.

**ES – Posición desbloqueada**

Pon el interruptor de bloqueo en la posición DESBLOQUEADA, como se muestra en la imagen. Con el bloqueo desactivado, los pedales y la rueda de inercia se pueden mover libremente.

IT- Posizione sbloccata.

Spostare l'interruttore di blocco nella posizione SBLOCCATO come mostrato. Con il blocco disinserito i pedali e il volano possono muoversi liberamente.



La medicina deportiva y la educación física utilizan bicicletas de entrenamiento para analizar la función cardiovascular y respiratoria.

Puedes comprobar si tus sesiones de entrenamiento están teniendo el efecto deseado tras unas semanas de la manera siguiente:

1. Puedes alcanzar cierto nivel de resistencia con menos esfuerzo para tu sistema cardiovascular que antes.
2. Eres capaz de mantener cierto nivel de resistencia con el mismo rendimiento cardiovascular durante más tiempo.
3. Te recuperas más rápido que antes cuando tu sistema cardiovascular trabaja a cierto nivel.

Las sesiones de entrenamiento con la bicicleta HOI SPEED están diseñadas para proporcionar un ejercicio de ciclismo intensivo en distintos terrenos. Se simulan terrenos y rutas diferentes utilizando varios elementos de entrenamiento.

ELEMENTOS DE ENTRENAMIENTO

Hay varios elementos de entrenamiento disponibles para modificar la intensidad del entreno:

T 1 Cuatro posiciones de manos y asiento

T 2 Dos tipos de terreno (llano y montañoso) = cambio de resistencia +/-

T 3 Dos rangos de frecuencia de pedaleo r. p. m. (r. p. m. = revoluciones por minuto > revoluciones de los pedales)

T 4 Cinco zonas de pulso (al entrenar con medición del pulso)

T 1 POSICIONES DE MANOS Y ASIEN TO (CON IMAGEN)

T 1.1 Sentado/manos en pos. 1 o 2 (al esprintar)

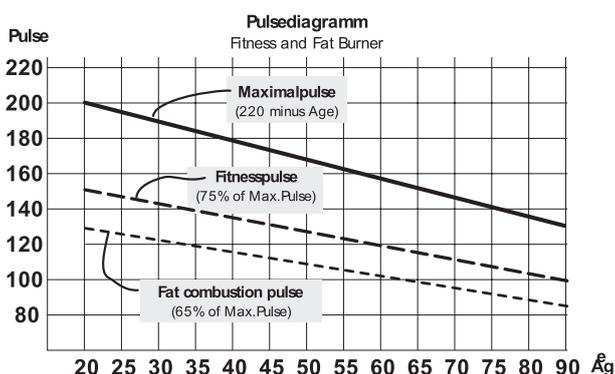
T 1.2 Erguido/manos en pos. 3

T 1.3 Sentado e inclinado hacia delante/manos en pos. 1 o 3

T 2 TIPOS DE TERRENO = CAMBIO DE RESISTENCIA LIBRE

T 2.1 Terreno llano

T 2.2 Terreno montañoso (cuesta arriba)



T 3 FRECUENCIA DE PEDALEO = OPCIONES DE VELOCIDAD (REVOLUCIONES DE LOS PEDALES)

T 3.1 Terreno llano > velocidad de media a máxima > 80-110 r. p. m.

T 3.2 Terreno montañoso > de normal a media > 60-80 r. p. m.

Puedes ajustar el pedaleo a una música de fondo que tenga diferentes ritmos.

T 4 ZONAS DE PULSO

Monitor de la frecuencia cardíaca:

La bicicleta tiene un monitor de la frecuencia cardíaca, pero no incluye la correa pectoral para medir el pulso. Si usas un monitor de la frecuencia cardíaca mientras entrenas, toma nota de lo siguiente: La frecuencia cardíaca máxima depende de la edad.

La frecuencia cardíaca máxima por minuto equivale a 220 latidos menos la edad. Ejemplo: 50 años > $220 - 50 = 170$ latidos/min.

Los niveles de esfuerzo se muestran en forma de porcentaje (%) de este valor calculado.

P. ej., 50 años: 100 % = 170 latidos/min;

70 % = 119 latidos/min, etc.

T 4.1 Recuperación > 50-65 %

T 4.2 Resistencia > 65-80 %

T 4.3 Fuerza > 75-85 %

T 4.4 Intervalo > 65-92 %

T 4.5 Modo carrera > 80-92 %

No conviene que estés en un modo carrera de más del 92 % mucho tiempo.

Combinando distintos elementos de entrenamiento podrás personalizar tu entreno.

Duración y frecuencia de los entrenos por semana:

El esfuerzo ideal se consigue si se alcanza el 65-75 % del nivel de rendimiento cardiovascular durante un periodo de tiempo superior. Regla de oro: los principiantes deben empezar con sesiones cortas de entre 20 y 30 minutos.

Durante las primeras cuatro semanas, un programa de entrenamiento para principiantes podría ser como este: cinco minutos de estiramientos antes y después del entreno para calentar o enfriarse. Hay que dejar un día de descanso entre dos entrenos para poder aumentar más adelante las tres sesiones semanales a entre 30 y 60 minutos cada una. Por lo demás, no hay ningún problema con entrenar cada día.

Anche la medicina sportiva e l'educazione fisica utilizzano la cyclette per controllare il funzionamento del sistema cardiovascolare e respiratorio.

L'utilizzatore può verificare se le sue sessioni di allenamento stanno avendo l'effetto desiderato dopo alcune settimane nel modo seguente:

1. Si è in grado di raggiungere un certo livello di resistenza con meno sforzo sul proprio sistema cardiovascolare rispetto a prima.
2. Si è in grado di mantenere un certo livello di resistenza con la stessa gittata cardiovascolare per un periodo di tempo più lungo.
3. Ci si riprende più velocemente di prima quando il proprio sistema cardiovascolare funziona ad un certo livello.

Le sessioni di allenamento HOI SPEED-Bike sono progettate per fornire un allenamento intensivo in cyclette su diversi terreni. Diversi terreni e percorsi vengono simulati utilizzando diverse funzioni di allenamento.

FUNZIONI DI ALLENAMENTO

Sono disponibili varie funzioni di allenamento per modificare l'intensità della sessione di allenamento:

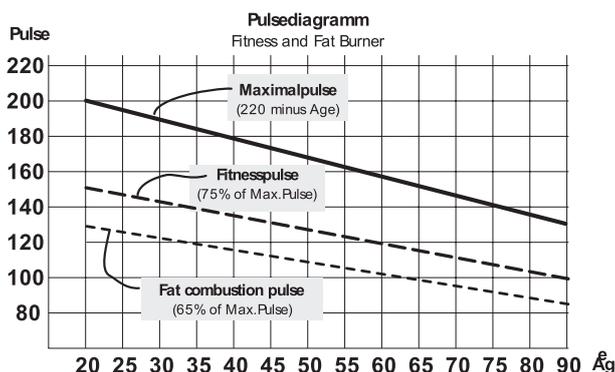
- T1** 4 posizioni delle mani e della sella
- T2** 2 tipi di terreno (pianeggiante e collinare) = variazione della resistenza + / -
- T3** 2 frequenze di passo rpm (rpm = giri per minuto > giri del pedale)
- T4** 5 zone di frequenza del polso arterioso (durante l'allenamento utilizzando la misurazione del polso arterioso)

T1 POSIZIONI DELLE MANI E DELLA SELLA (CON IMMAGINE)

- T1.1** Seduti/mani in pos. 1 o 2 (durante lo sprint)
- T1.2** In piedi/mani in pos. 3
- T1.3** Seduti e inclinati in avanti/mani in pos. 1 o 3

T2 TIPI DI TERRENO = LA RESISTENZA PUÒ ESSERE MODIFICATA ALL'INFINITO

- T2.1** Regione pianeggiante
- T2.2** Regione collinare (in salita)



T3 FREQUENZA DI PEDALATA = OPZIONI DI TEMPO (PEDALATA)

T3.1 Regione pianeggiante > velocità medio-massima > 80-110 rpm

T3.2 Regione collinare > da normale a medio > 60-80 rpm

È possibile adattare la pedalata alla musica di sottofondo che ha ritmi diversi.

T4 ZONE DI FREQUENZA DEL POLSO ARTERIOSO

Cardiofrequenzimetro:

La cyclette è dotata di un cardiofrequenzimetro. Una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca non è inclusa. Se si utilizza un cardiofrequenzimetro durante la sessione di allenamento, tenere presente i seguenti consigli: Frequenza cardiaca massima: La frequenza cardiaca massima dipende dall'età.

La frequenza cardiaca massima al minuto equivale a 220 battiti meno la propria età. Esempio: 50 anni > 220 - 50 = 170 battiti/min.

I livelli di sforzo sono mostrati come percentuale (%) di questo valore calcolato. Per es. 50 anni: 100% = 170 battiti/min.; 70% = 119 battiti/min. ecc.

T4.1 Recupero > 50 - 65%

T4.2 Resistenza > 65 - 80%

T4.3 Potenza > 75 - 85%

T4.4 Intervallo > 65 - 92%

T4.5 Modalità corsa > 80 - 92%

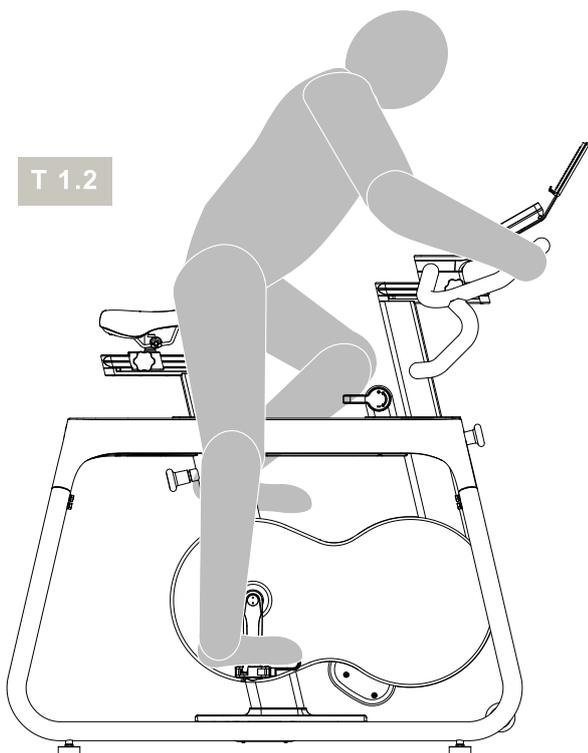
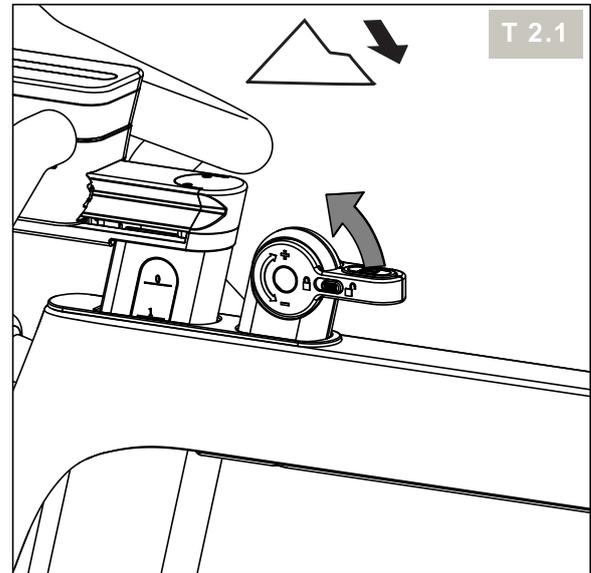
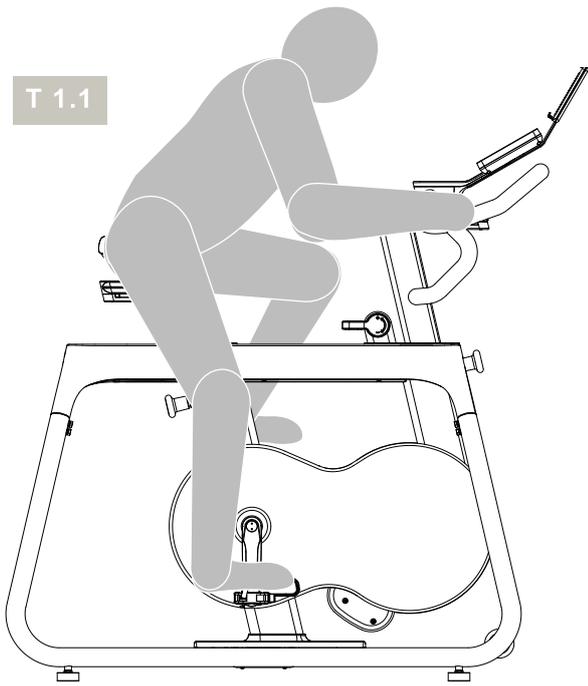
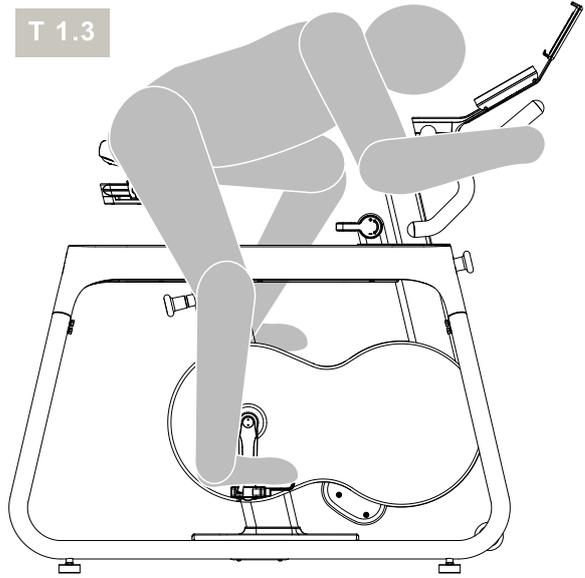
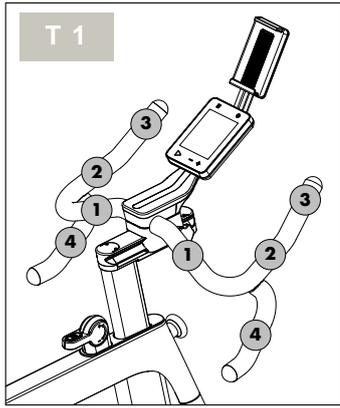
Si dovrebbe rimanere in modalità corsa > 92% solo per un breve periodo di tempo!

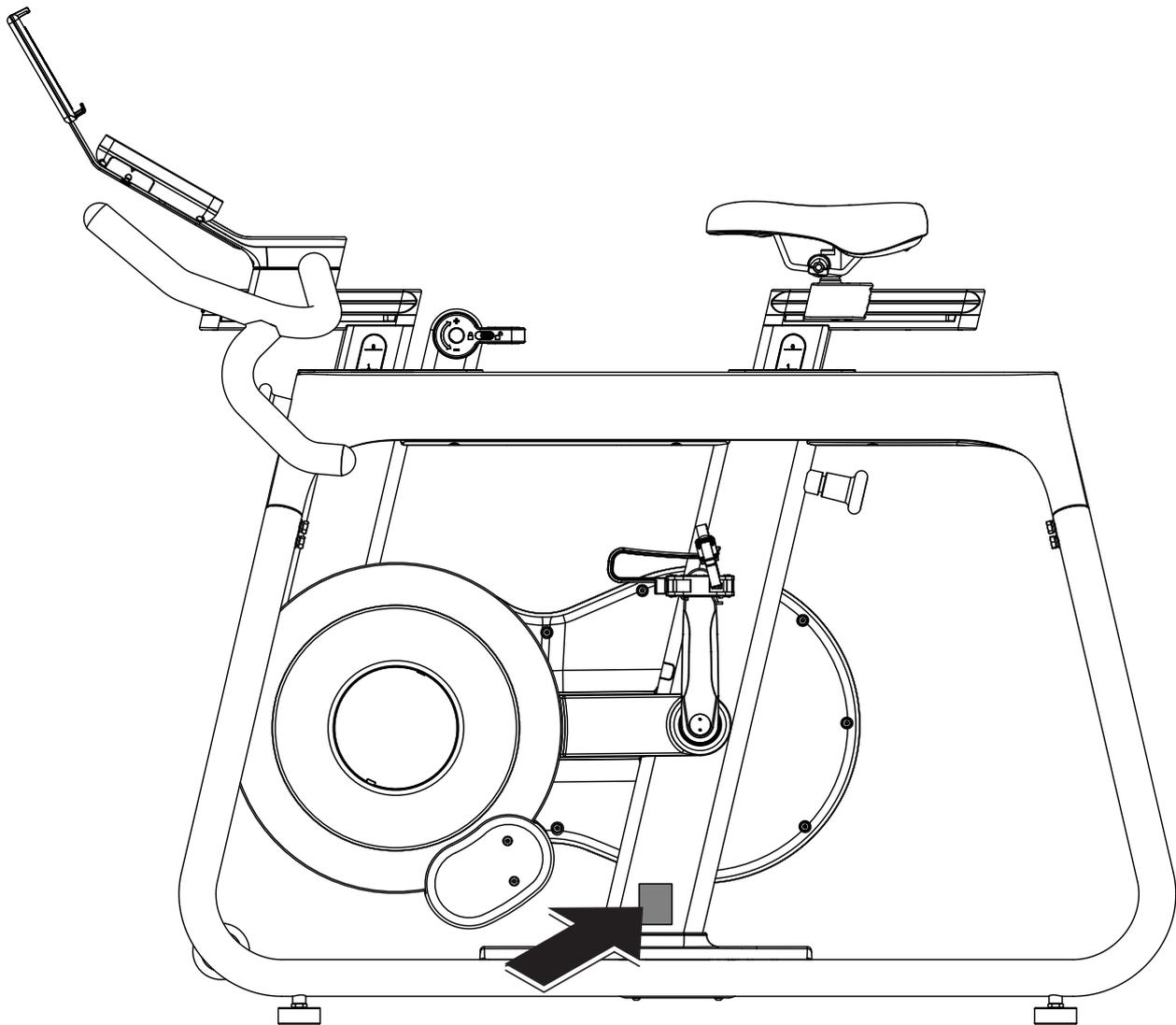
La possibilità di combinare diverse funzioni di allenamento consente di personalizzare la propria sessione di allenamento.

Durata e frequenza di ogni sessione di allenamento per ciascuna settimana:

L'intervallo di sforzo ideale si ottiene se si raggiunge il 65-75% del livello di gittata cardiovascolare in un periodo di tempo più lungo. Regola generale: I principianti dovrebbero iniziare con brevi sessioni di allenamento di 20-30 minuti.

Durante le prime quattro settimane, il programma di allenamento di un principiante potrebbe essere simile al seguente: 5 minuti di stretching prima e dopo l'allenamento per riscaldarsi o defaticarsi. Tra due sessioni di allenamento, dovrebbe esserci un giorno in cui non ci si allena se, in un secondo momento, si intende incrementare le sessioni di allenamento di 3 volte a settimana da 30 e 60 minuti ciascuna. Altrimenti, non c'è motivo per non allenarsi tutti i giorni.





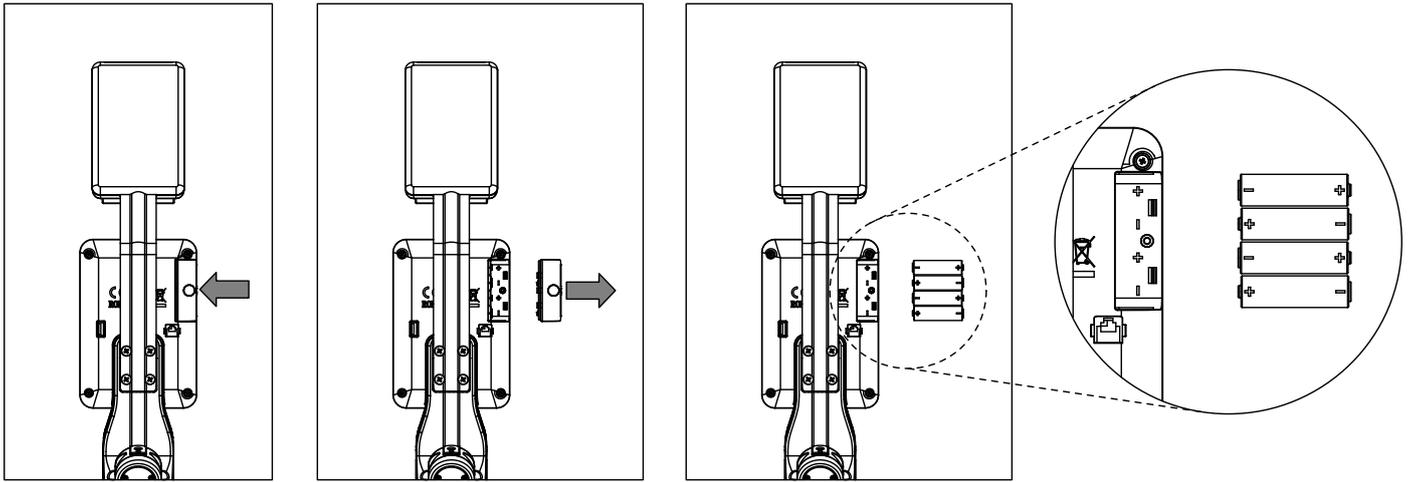
ES – Cuando pidas piezas de recambio, indica siempre la referencia completa, el número de pieza de recambio, la cantidad que necesitas y el número de serie del aparato.

IT – Quando si ordinano i pezzi di ricambio, indicare sempre il numero completo dell'articolo, il numero del pezzo di ricambio, la quantità richiesta e il numero di serie del prodotto.

ES – Ejemplo de placa de características con el número de serie

IT – Esempio Etichetta tipo – Numero di serie

TRISPORT AG Boesch 67 CH-6331 Huenenberg	
A/N #####-### S/N #####	
DIN EN ISO 20957-1:2014 DIN EN ISO 20957-8:2017, XX	
 max. ### kg Made in PRC	



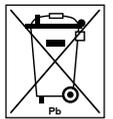
Una pantalla de ordenador débil o apagada significa que hay que cambiar las pilas. El ordenador está equipado con cuatro pilas. Cámbialas de la manera descrita a continuación:

- Retira la tapa del compartimento de las pilas y cámbialas por cuatro pilas nuevas de tipo AA 1,5 V/alcalinas (Zn/MnO₂).
- Cuando insertes las pilas, fíjate en la marca del compartimento.
- Si algo no funciona bien cuando enciendas el ordenador, quita las pilas brevemente y vuelve a insertarlas.

Importante: la garantía no cubre las pilas gastadas. Eliminación de pilas y baterías usadas

Este símbolo indica que las pilas y las baterías no se deben tirar a la basura doméstica. Los símbolos Hg (mercurio) y Pb (plomo) debajo del contenedor de basura tachado significan que la pila o batería contiene más del 0,0005 % de mercurio o más del 0,004 % de plomo.

Una eliminación incorrecta es perjudicial para el medioambiente y puede ser nociva para la salud de las personas. El reciclaje de materiales favorece la conservación de las valiosas materias primas. Cuando elimines el aparato, retira todas las pilas y baterías, y llévalas a un centro de reciclaje de pilas y aparatos eléctricos y electrónicos. Puedes pedir información sobre los centros de gestión de residuos a las autoridades locales, a una empresa de recogida de residuos o a la tienda donde compraste el aparato.



IT SOSTITUZIONE BATTERIA

Un display del computer debole o spento rende necessaria la sostituzione della batteria. Il computer è dotato di quattro batterie. Eseguire la sostituzione della batteria come descritto di seguito:

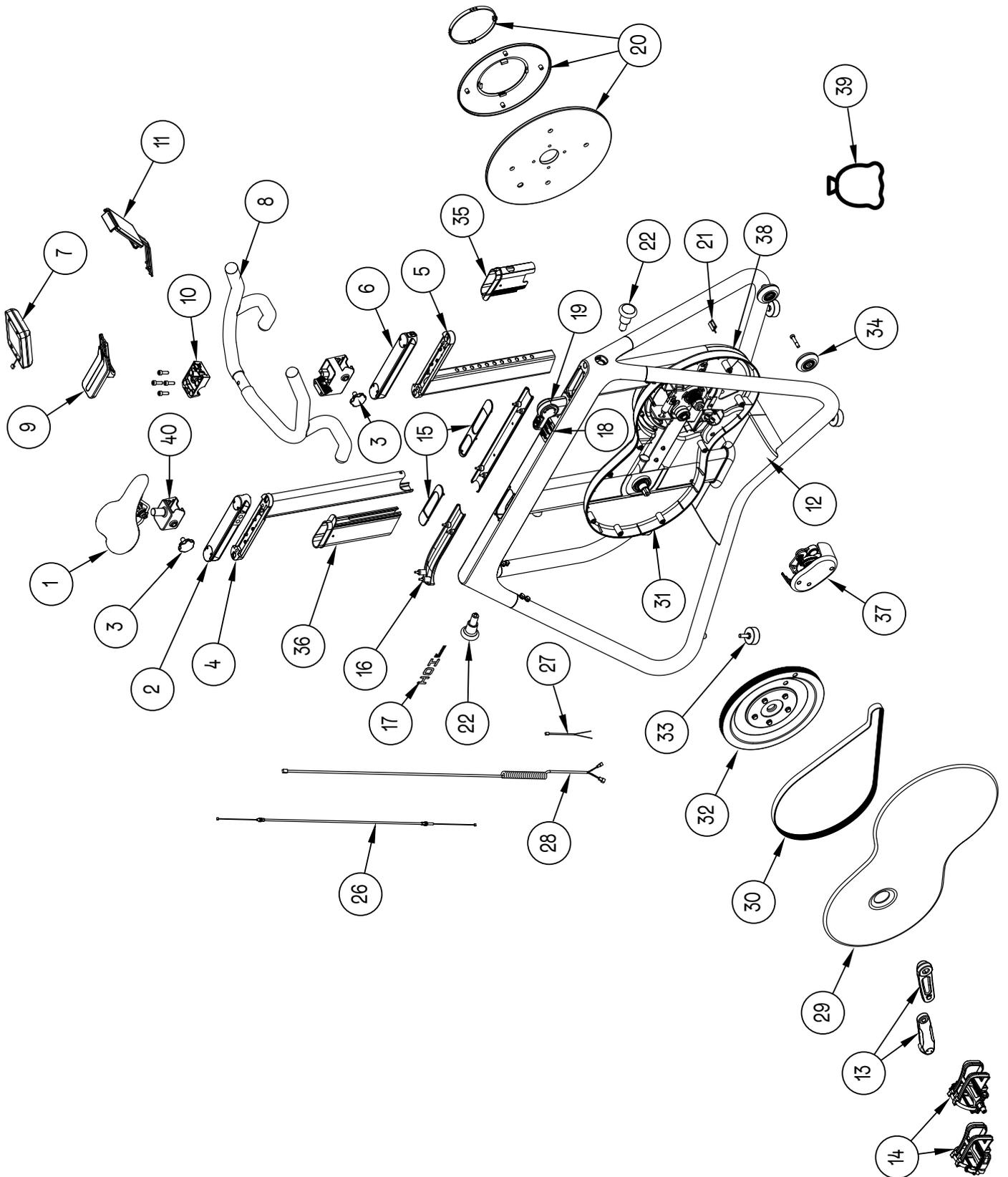
- Rimuovere il coperchio del vano batterie e sostituire le batterie con quattro batterie nuove di tipo AA 1,5V / Alcaline (Zn/MnO₂).
- Quando si inseriscono le batterie, prestare attenzione alla designazione nell'apertura del vano batterie.
- In caso di malfunzionamento dopo aver riacceso il computer, scollegare brevemente le batterie ancora una volta e reinserirle.

Importante: La garanzia non copre le batterie esaurite. Smaltimento di batterie e accumulatori usati.

Questo simbolo indica che le batterie e gli accumulatori non devono essere smaltiti con i normali rifiuti domestici. I simboli Hg (mercurio) e Pb (piombo) sotto il cestino dei rifiuti barrato indicano anche che la batteria o l'accumulatore contiene più dello 0,0005% di mercurio o più dello 0,004% di piombo.

Lo smaltimento improprio danneggia l'ambiente e può pregiudicare la salute delle persone. Il riciclaggio dei materiali preserva preziose materie prime. Quando si smaltisce l'apparecchio, rimuovere tutte le batterie e gli accumulatori dal prodotto e consegnarli al punto di raccolta per il riciclaggio di batterie o apparecchi elettrici o elettronici. Informazioni sui punti di raccolta appropriati possono essere ottenute dalle autorità locali, dal servizio di smaltimento dei rifiuti locale o presso il punto vendita in cui è stato venduto questo apparecchio.





NOTA: Los componentes marcados con una «X» están disponibles en el almacén como piezas de recambio.

NOTA: I componenti contrassegnati con una "X" sono disponibili a magazzino come pezzi di ricambio.

	Item Number	Quantity	Part Number
	1	x1	70001290
	2	x1	70001291
	3	x2	70001292
	3	x2	70001293
	3	x2	70001294
	3	x2	70001295
	4	x1	70001296
	5	x1	70001297
	6	x1	70001298
	7	x1	70001299
	8	x1	70001300
	9	x1	70001301
X	10	x1	70001302
	11	x1	70001303
	12	x1	70001304
	13	x1	70001305
X	14	x1	70001306
	15	x1	70001307
	16	x1	70001308
X	17	x1	70001309
	18	x1	70001310
	19	x1	70001311
	20	x1	70001312
	21	x1	70001313
X	22	x2	70001314
	22	x2	70001315
	22	x2	70001316
	22	x2	70001317
X	26	x1	70001318
X	27	x1	70001319
X	28	x1	70001320
	29	x1	70001321
	30	x1	70001322
	31	x1	70001323
	32	x1	70001324
	33	x4	70001325
X	34	x2	70001326
	35	x1	70001327
	36	x1	70001328
	37	x1	70001329
	38	x1	70001330
X	39	x1	70001331
X	40	x1	70001332

HOI BY
KETTLER

TRISPORT AG
BÖSCH 67
CH-6331 HÜNENBERG
SUIZA
www.kettlersport.com

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial