

HOI

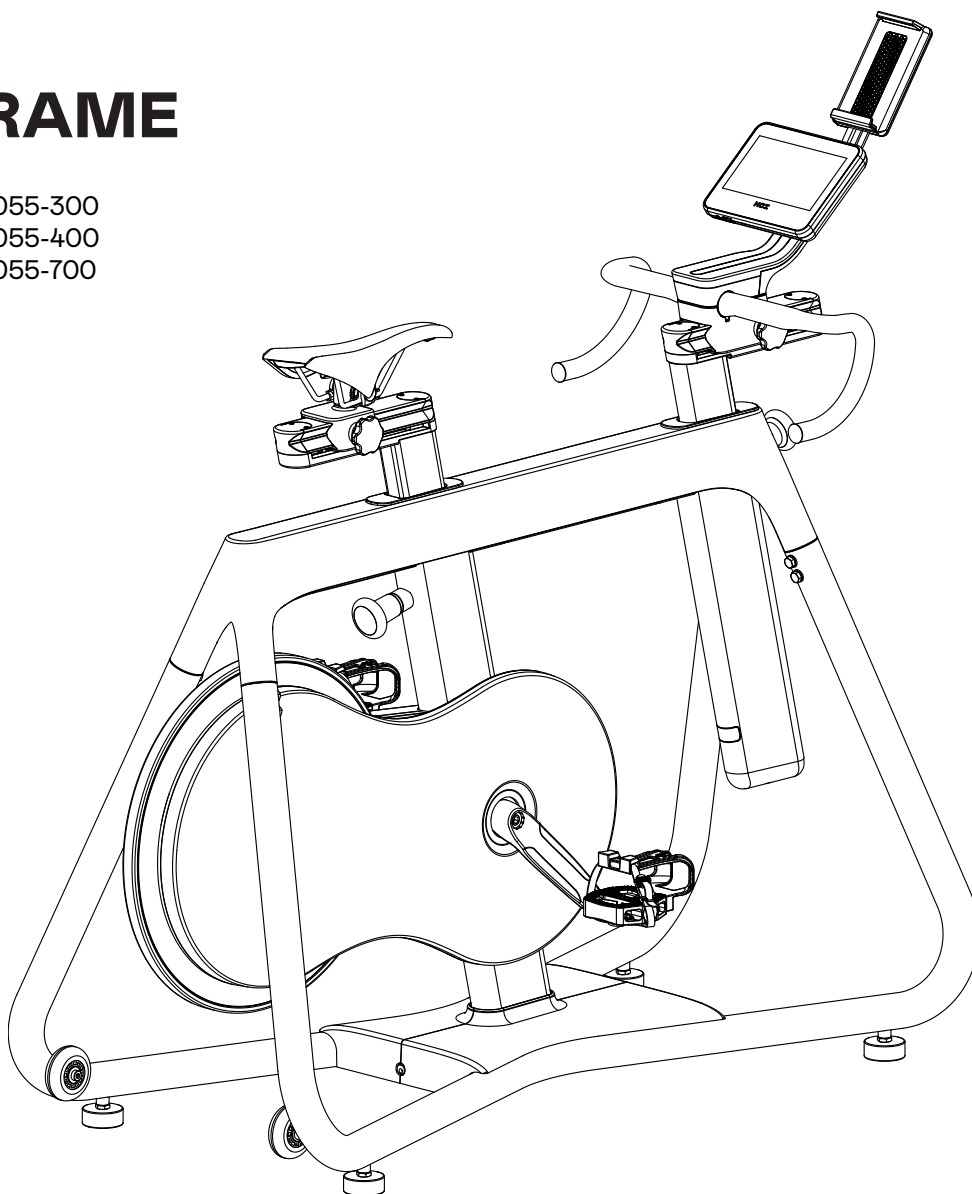
BY
KETTLER

ES MANUAL DE MONTAJE

IT MANUALE DI MONTAGGIO

HOI FRAME

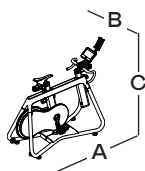
REF. BK1055-300
BK1055-400
BK1055-700



~45-60 min



max.
130 kg



A 145 cm

B 60 cm

C 150 cm

65,5 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.

CONSIGNAS DE SEGURIDAD

- **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.**
- **Los niños no deben jugar con el aparato. Los niños no deben realizar tareas de limpieza y mantenimiento sin supervisión.**
- **PELIGRO:** Mantener a los niños alejados durante el montaje del producto (peligro de que se traguen piezas pequeñas).
- **PELIGRO:** El aparato requiere una tensión de red de 230 V, 50 Hz. Conectar el cable de alimentación a una toma correctamente puesta a tierra. No utilizar varias tomas para la conexión. Si se utiliza un alargador, este debe cumplir las normas de la VDE. El aparato solo se debe utilizar con el adaptador de corriente incluido en el suministro original. El usuario nunca debe intervenir en la red eléctrica que alimenta el producto; si es necesario, deberá contratar a personal cualificado.
El cable eléctrico no debe quedar atrapado ni constituir un peligro de tropiezos.
- **ADVERTENCIA:** Este aparato está diseñado exclusivamente para el uso doméstico y solo se debe utilizar en estancias interiores secas.
- Cualquier otro uso está prohibido y podría ser peligroso. El fabricante no se hará responsable de los daños ocasionados por un uso indebido.
- El aparato solo debe utilizarse para su uso previsto (p. ej., para el entrenamiento físico de adultos).
- **PELIGRO:** Informar a los presentes (particularmente a los niños) de los posibles peligros durante el entrenamiento.
- **PELIGRO:** Desconectar siempre el enchufe de alimentación antes de realizar reparaciones y tareas de mantenimiento o limpieza.
- **PELIGRO:** Las reparaciones incorrectas y los cambios estructurales (desmontaje de piezas originales, montaje de piezas no autorizadas, etc.) podrían suponer un peligro para el usuario.
- **PELIGRO:** Todos los dispositivos eléctricos emiten señales electromagnéticas cuando están en marcha. No se deben utilizar dispositivos con altos niveles de radiación cerca de la consola o la electrónica de control, ya que los valores mostrados podrían verse alterados (p. ej., la medición de la frecuencia cardíaca).
- **ADVERTENCIA:** Leer detenidamente las indicaciones de las instrucciones de entrenamiento.
- **ADVERTENCIA:** Cualquier intervención o manipulación del dispositivo que no se describan aquí pueden provocar daños o poner en peligro al usuario. Solo el personal debidamente cualificado está autorizado a realizar otras intervenciones.
- **ADVERTENCIA:** Este aparato de entrenamiento está destinado exclusivamente al uso doméstico. El aparato ha sido diseñado según las normas de seguridad actuales. Los puntos de peligro que podrían provocar lesiones se han evitado y protegido de la mejor manera posible. En caso de duda o preguntas, el usuario puede ponerse en contacto con el distribuidor o con el servicio de atención al cliente de HOI BY KETTLER. Conviene llevar a cabo una inspección de todas las piezas, particularmente de los tornillos y tuercas, más o menos cada uno o dos meses. Antes de empezar a entrenar, el usuario debe preguntarle al médico de cabecera si su estado de salud es compatible con el entrenamiento con este aparato. Estos resultados médicos deberían constituir la base del diseño del programa de entrenamiento del usuario. Un entrenamiento incorrecto o excesivo podría resultar nocivo para la salud.
- Antes de cada uso se deben comprobar todas las conexiones atornilladas y enchufadas, así como el estado de los dispositivos de seguridad.
- Nuestros productos se someten a controles de calidad innovadores constantes. Nos reservamos el derecho de realizar modificaciones técnicas como consecuencia de dichos controles.
- La ubicación del aparato debe garantizar que se pueda respetar una distancia de seguridad suficiente respecto a los obstáculos de la estancia. El espacio libre alrededor de la máquina debe ser como mínimo de un metro más que el área de entrenamiento. El usuario debe asegurarse de que no haya nadie en el espacio libre mientras esté usando el aparato.
- Se deben respetar las normas y precauciones de seguridad generales a la hora de manejar equipos eléctricos.
- Si el aparato no se va a utilizar durante un periodo de tiempo prolongado, este debe desconectarse de la toma de corriente.
- Solo se deben realizar con este aparato los ejercicios expuestos en las instrucciones de entrenamiento.

- El aparato de entrenamiento se debe instalar en una superficie llana. Se debe colocar un material acolchado debajo (una esterilla de goma o similar) para absorber los impactos. Solo para aparatos con pesas: evitar impactos fuertes con las pesas.
- A la hora de montar el producto, tomar nota de los pares de apriete recomendados (= xx Nm).
- El rendimiento humano real puede diferir del rendimiento mecánico mostrado.
- Para aparatos sin piñón libre, hay que tener en cuenta que las piezas móviles no pueden detenerse inmediatamente.
- Este aparato de entrenamiento cumple las normas DIN EN ISO 20957-1:2014-05 y DIN EN ISO 20957-5:2017-04, clase HA.
- Los aparatos de las clases HB y HC no son aptos para una alta precisión.
- Este producto no es apto para personas con un peso corporal de más de 130 kg.
- El aparato cuenta con un sistema de freno electromagnético. Se trata de un aparato que depende de la velocidad o no depende de la velocidad, en función del ajuste del ordenador.

SUPERVISIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA/ ENTRENAMIENTO HRC

PELIGRO: Los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. Un ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Deja de entrenar inmediatamente si notas mareo o debilidad.

ADVERTENCIA: Si se pierde la señal del pulso, el rendimiento del aparato se mantendrá constante durante 60 segundos y, a continuación, disminuirá gradualmente. Comprueba el sistema de medición de la frecuencia cardíaca (p. ej., correa pectoral) para que la electrónica pueda volver a captar la señal. Para el entrenamiento de frecuencia cardíaca (HRC) se recomienda usar una correa pectoral para una mayor precisión.

Este manual también se puede descargar en
www.kettlersport.com

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 o con el servicio de atención al cliente 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.
- 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.
- Recuerda que siempre existe un posible riesgo de lesiones al utilizar herramientas y realizar tareas manuales. Por lo tanto, procede con cuidado y prudencia cuando montes el aparato.
- 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

PRECAUCIÓN: No recomendamos utilizar el aparato al lado de estancias húmedas debido a la formación de óxido que esto provoca.

- Antes de usar el aparato para hacer ejercicio, examínalo detenidamente para asegurarte de que está bien montado.
- Familiarízate ampliamente con todas las funciones y ajustes del aparato antes de comenzar la primera sesión de entrenamiento.
- Cualquier ruido leve que se produzca al girar la rueda de inercia está relacionado con el diseño y no afecta al funcionamiento del aparato. Cualquier ruido que se oiga al pedalear hacia atrás es consecuencia de factores técnicos y es absolutamente inofensivo.
- Este aparato de entrenamiento cuenta con un sistema de freno electromagnético.
- Antes de cada uso se deben comprobar todos los tornillos y conexiones enchufadas, así como el estado de los dispositivos de seguridad, para garantizar su funcionamiento correcto.
- Ponte calzado adecuado para usar el aparato, como zapatillas deportivas.
- Si el aparato dispone de ellos, ajusta los manillares y el sillín para encontrar la posición más cómoda para tu constitución.
- **ADVERTENCIA:** Los dispositivos de ajuste que sobresalen pueden poner en peligro el movimiento del usuario.
- 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.

MANTENIMIENTO, SERVICIO TÉCNICO Y PIEZAS DE RECAMBIO

- Los componentes dañados podrían poner en peligro tu seguridad o reducir la vida útil del aparato.
- Por lo tanto, las piezas dañadas o desgastadas se deben sustituir inmediatamente o retirar del aparato hasta que se hayan reparado. Usa únicamente piezas de recambio originales de HOI BY KETTLER.

PEDIDO DE PIEZAS DE RECAMBIO EN LA PÁGINA 33

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. BK1055-XXX/pieza de recambio n.º 7000XXXX/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».

INSTRUCCIONES DE 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).

Si prega di leggere attentamente queste istruzioni prima di eseguire il montaggio e il primo utilizzo. Esse contengono informazioni importanti per la sicurezza dell'utilizzatore, 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.

PER LA SICUREZZA DELL'UTILIZZATORE

- **Questo dispositivo può essere utilizzato da persone di età pari o superiore a 14 anni, nonché da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o con mancanza di esperienza e conoscenza se supervisionate, o che sono state istruite sull'uso sicuro del dispositivo e comprendono i pericoli che ne derivano.**
- **I bambini non possono giocare con il dispositivo. La pulizia e la manutenzione non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.**
- **PERICOLO!** Durante il montaggio del prodotto, tenere lontani i bambini (piccole parti che potrebbero essere ingerite).
- **PERICOLO!** Il dispositivo richiede una tensione di rete di 230V, 50Hz. Collegare il cavo di alimentazione ad una presa adeguatamente messa a terra. Non utilizzare prese multiple per il collegamento! Se viene utilizzato un cavo di prolunga, deve essere conforme alle direttive VDE. Il dispositivo può essere utilizzato solo con l'adattatore originariamente fornito. Non intervenire mai sull'alimentazione principale alimentando il prodotto autonomamente; se necessario rivolgersi a personale qualificato. Assicurarsi che il cavo elettrico non rimanga intrappolato o possa costituire un potenziale "rischio di inciampo".
- **AVVERTENZA!** Questo dispositivo è progettato esclusivamente per uso domestico e può essere utilizzato solo in ambienti interni asciutti.
- Ogni altro uso è vietato e potenzialmente pericoloso. Il produttore non può essere ritenuto responsabile per danni causati da uso improprio.
- Il dispositivo può essere utilizzato solo per lo scopo previsto (vale a dire per l'allenamento fisico degli adulti).
- **PERICOLO!** Informare le persone presenti (in particolare i bambini) di possibili pericoli durante l'esercizio.
- **PERICOLO!** Staccare sempre la spina di alimentazione prima di effettuare qualsiasi riparazione, manutenzione e prima della pulizia.
- **PERICOLO!** Riparazioni improprie e modifiche strutturali (smontaggio di parti originali, fissaggio di parti non approvate, ecc.) possono rappresentare un rischio per l'utilizzatore.
- **PERICOLO!** Tutti i dispositivi elettrici emettono segnali elettromagnetici quando sono in funzione. Fare attenzione a non utilizzare dispositivi con radiazioni particolarmente elevate in prossimità dell'abitacolo o dell'elettronica di controllo, altrimenti i valori visualizzati potrebbero essere falsati (es. misurazione della frequenza cardiaca).
- **AVVERTENZA!** Si prega di prestare attenzione anche alle istruzioni per l'allenamento indicate nel manuale di allenamento.
- **AVVERTENZA!** Tutti gli interventi/manipolazioni del dispositivo che non sono qui descritti possono causare danni o mettere in pericolo l'utilizzatore. Ulteriori interventi sono consentiti esclusivamente da personale appositamente addestrato.
- **AVVERTENZA!** Il dispositivo di allenamento è destinato esclusivamente all'uso domestico. L'utilizzatore si allena con un dispositivo progettato secondo i più recenti standard di sicurezza. Eventuali punti pericolosi che possono causare lesioni vengono evitati e messi in sicurezza nel miglior modo possibile. In caso di dubbio, e se si hanno delle domande, contattare il proprio rivenditore HOI BY KETTLER o il servizio HOI BY KETTLER. Effettuare un controllo di tutte le parti dell'attrezzatura, in particolare viti e dadi, circa ogni 1 o 2 mesi. Prima di iniziare l'allenamento, chiedere al proprio medico di famiglia di chiarire se si è sufficientemente sani per allenarsi con questo dispositivo. I risultati medici dovrebbero essere la base per la strutturazione del proprio programma di allenamento. Un allenamento errato o eccessivo può causare danni alla salute.
- Prima di ogni utilizzo, controllare sempre che tutti i collegamenti a vite e a spina, nonché i rispettivi dispositivi di sicurezza, siano correttamente montati.
- I nostri prodotti sono soggetti ad una garanzia di qualità costante e innovativa. Per tale motivo, ci riserviamo il diritto di apportare modifiche tecniche.
- La collocazione del dispositivo deve essere scelta in modo tale da garantire sufficienti distanze di sicurezza dagli ostacoli. L'area libera intorno alla macchina deve essere di almeno 1 metro più ampia rispetto all'area di allenamento. Assicurarsi che nessun'altra persona si trovi nell'area libera mentre il dispositivo è in uso.

- Osservare le norme generali di sicurezza e le precauzioni per la movimentazione delle apparecchiature elettriche.
- Quando il prodotto non viene utilizzato per un lungo periodo di tempo, scollegarlo dalla presa di corrente.
- Su questo dispositivo di allenamento possono essere eseguiti solo gli esercizi contenuti nel manuale per l'allenamento.
- Il dispositivo di allenamento deve essere posizionato su una superficie piana. Posizionare sotto di esso un materiale imbottito adatto ad assorbire gli urti (tappetini in gomma o simili). Solo per dispositivi con pesi: evitare forti urti dei pesi.
- Durante il montaggio del prodotto, prestare attenzione alle dimensioni di rotazione consigliate (= xx Nm).
- Le effettive prestazioni umane eseguite possono differire dalle prestazioni meccaniche visualizzate.
- Per i dispositivi senza ruota libera, tenere presente che le parti mobili non possono essere arrestate immediatamente.
- Il dispositivo di allenamento è conforme a DIN EN ISO 20957-1:2014-05/DIN EN ISO 20957-5:2017-04, classe HA.
- I dispositivi di classe HB e HC non si prestano per misurazioni ad elevata precisione.

- Il prodotto non è adatto per un peso corporeo superiore a 130 kg.
- Il dispositivo è dotato di un sistema di frenatura elettromagnetico, dipendente/indipendente dalla velocità a seconda dell'impostazione del computer.

MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA/ ALLENAMENTO HRC

PERICOLO! I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inesatti. Un esercizio eccessivo può causare lesioni gravi o addirittura la morte. Smettere immediatamente di allenarsi se si avvertono giramenti di testa o debolezza.

AVVERTENZA! Se si perde il segnale di polso, l'alimentazione dal dispositivo rimarrà costante per 60 secondi e poi diminuirà lentamente. Si prega di controllare il sistema di misurazione della frequenza cardiaca (ad es. fascia toracica della frequenza cardiaca) in modo che il segnale possa essere rilevato dall'elettronica. Per l'allenamento della frequenza cardiaca (HRC) si consiglia una fascia toracica per una migliore precisione.

Questo manuale può anche essere scaricato da
www.kettlersport.com

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PERICOLO! 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 o il servizio 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.

- Il materiale di fissaggio necessario per ogni fase di montaggio è mostrato nel riquadro dello schema. Utilizzare il materiale di fissaggio esattamente come indicato.
- Si prega di notare che sussiste sempre un possibile rischio di lesioni ad ogni utilizzo di attrezzi e attività manuali. Pertanto, procedere con cautela e prudenza durante il montaggio del dispositivo!
- 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 preassemblare i componenti (ad es. aggiunta di tappi per tubi).

MOVIMENTAZIONE DELL'ATTREZZATURA

PRECAUZIONE! Si sconsiglia l'utilizzo del dispositivo nelle immediate vicinanze di ambienti umidi per via di una eventuale formazione di ruggine.

- Prima di utilizzare l'attrezzatura per allenarsi, verificare attentamente che sia stata montata correttamente.
- Acquisire familiarità con tutte le funzioni e le impostazioni dell'unità prima di iniziare la prima sessione di allenamento.
- Qualsiasi leggero rumore correlato al design che può verificarsi durante la rotazione del volano non ha alcun effetto sul funzionamento del dispositivo. 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 elettromagnetico.
- Prima di ogni utilizzo, controllare sempre tutti i collegamenti a vite e a spina, nonché i rispettivi dispositivi di sicurezza per garantire il loro corretto funzionamento.
- Indossare calzature idonee (ad es. scarpe sportive) quando si utilizza l'attrezzatura.
- Se disponibile, regolare il manubrio e la sella in modo da poter trovare la posizione di allenamento più comoda per la propria corporatura.
- **AVVERTENZA!** Dispositivi di regolazione sporgenti possono mettere in pericolo i movimenti dell'utilizzatore.
- 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.

MANUTENZIONE – SERVIZIO – PEZZI DI RICAMBIO

- Eventuali componenti danneggiati possono mettere a rischio la sicurezza dell'utilizzatore o ridurre la durata dell'apparecchiatura.
- Pertanto, sostituire immediatamente i componenti danneggiati o usurati e rimuovere il dispositivo fino alla sua riparazione. Utilizzare solo pezzi di ricambio originali HOI BY KETTLER.

ORDINE PEZZI DI RICAMBIO PAGINA 33

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. BK1055-XXX/ pezzo di ricambio n. 7000XXX/ 1 pezzo / 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.

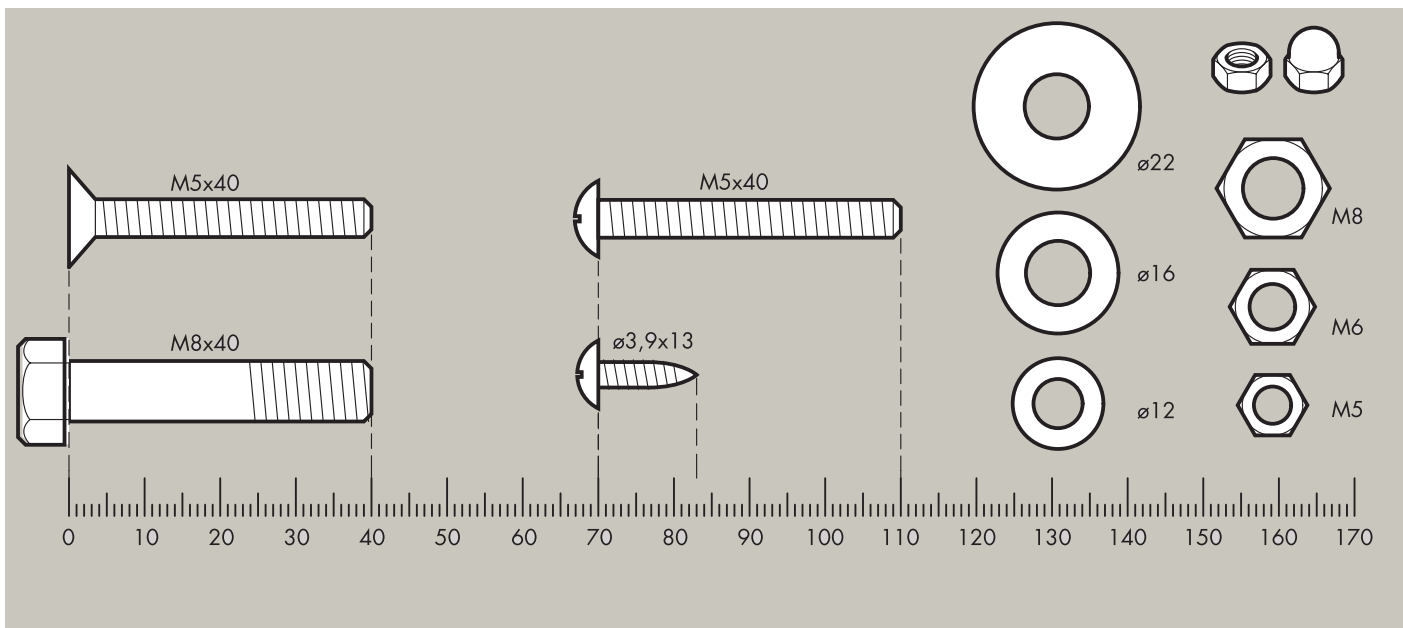
La merce può essere restituita solo previo accordo e in un imballaggio (interno) sicuro per il trasporto, se possibile nella scatola originale. È importante fornire una descrizione del difetto / rapporto sui danni dettagliato!

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".

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO

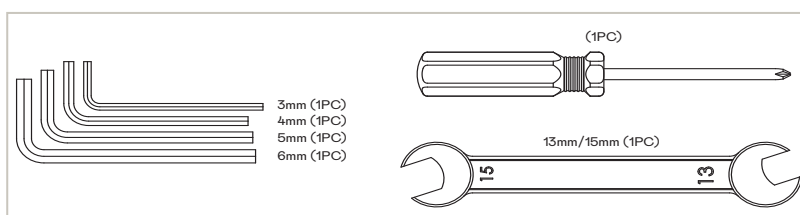


I prodotti HOI BY KETTLER sono riciclabili. Al termine della sua vita utile smaltire questo articolo in modo corretto e sicuro (centri di raccolta e smaltimento locali).



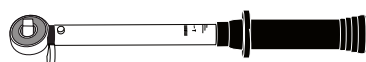
ES – Herramientas incluidas

IT – Utensili inclusi.



ES – Herramientas no incluidas

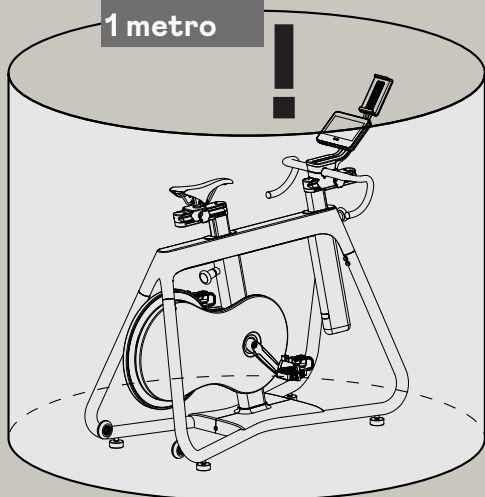
IT – Utensili non inclusi.



DISTANCIA

DISTANZA

1 metro
1 metro



ES – Las uniones atornilladas se deben inspeccionar periódicamente.

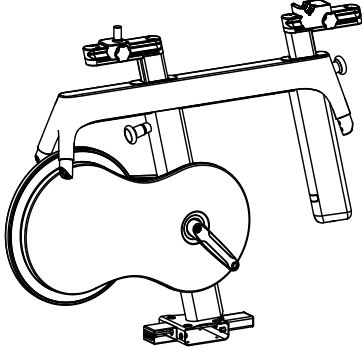
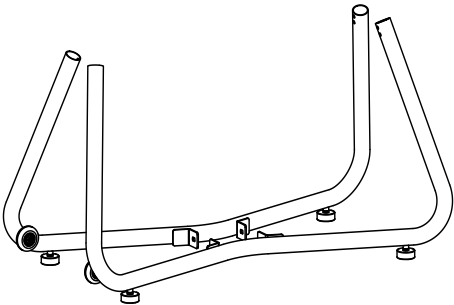
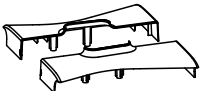
IT – I collegamenti a vite devono essere controllati a intervalli regolari.

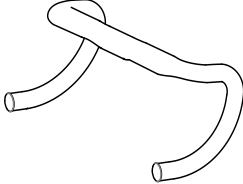




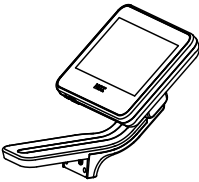
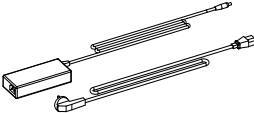
ES

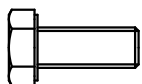
LISTA DE VERIFICACIÓN (CONTENIDO DEL PAQUETE)

IT

LISTA DI CONTROLLO (CONTENUTO DELLA CONFEZIONE)

	pz. 1
	1
	1

	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1



M8x20mm (12PCS)



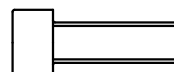
φ 8mm (12PCS)



φ 16mmOD x φ 9mmID x 1.6mmT (12PCS)



M5x10mm (4PCS)



M8x25mm (4PCS)



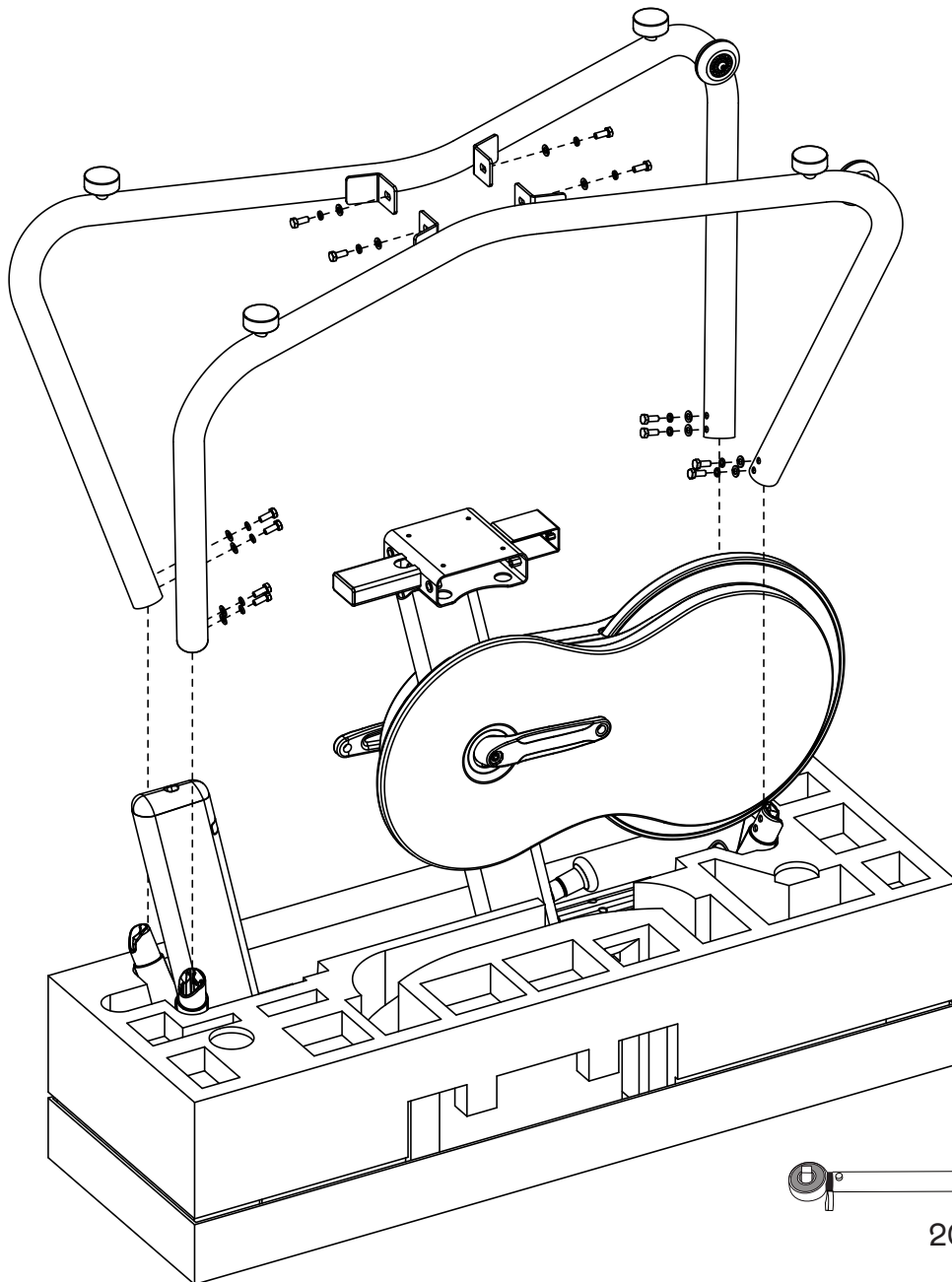
M5x12mm (3PCS)



M5x8mm (2PCS)

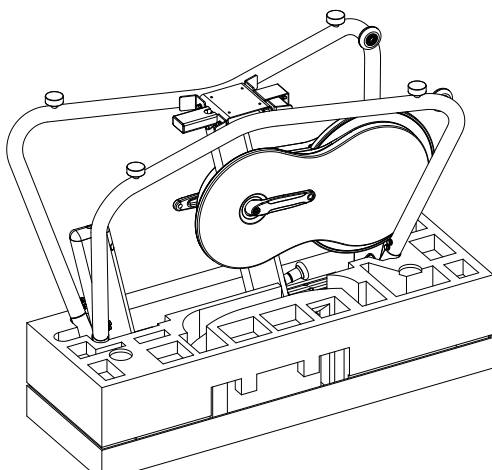


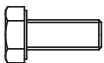




M5x8mm (4PCS)

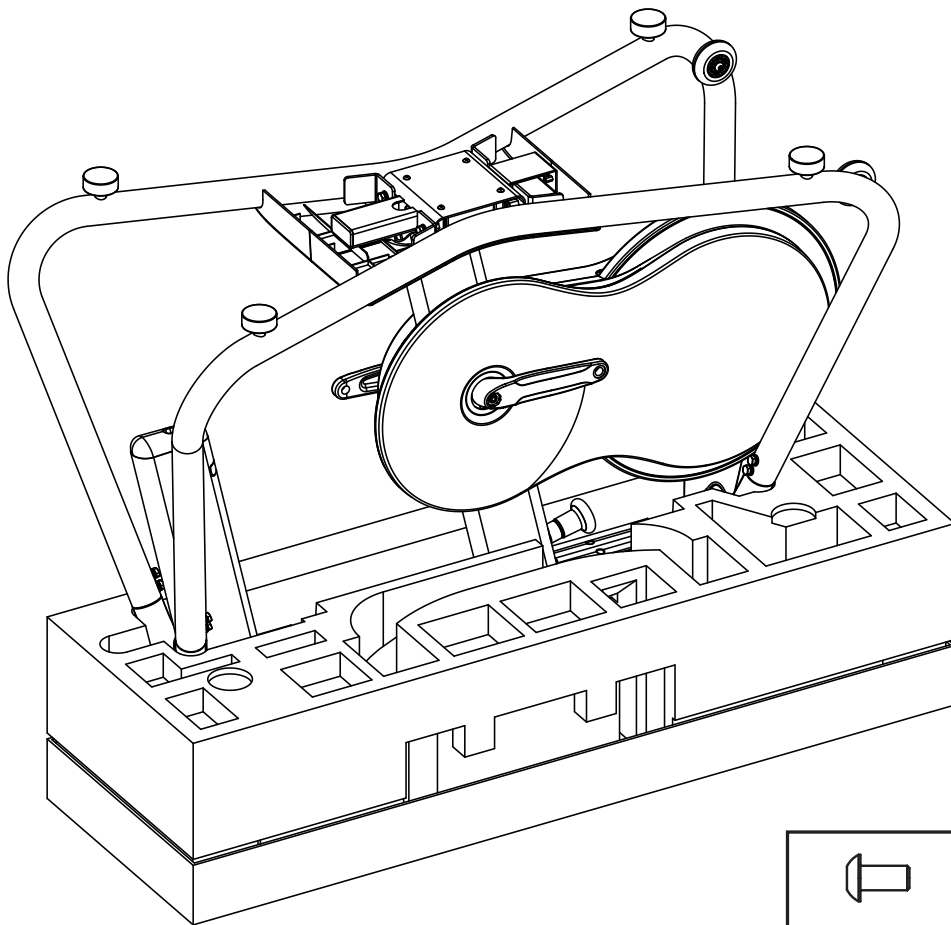
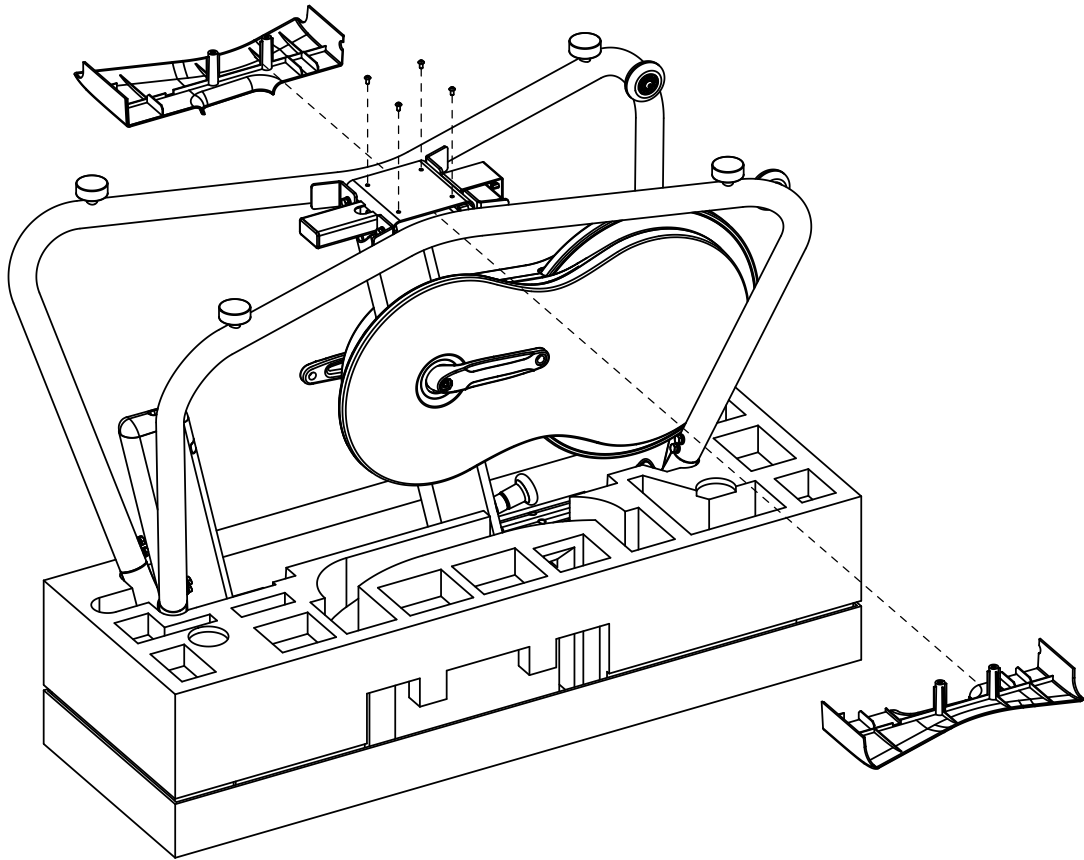




ES – Atención: Los componentes están ubicados en los compartimentos de poliestireno.

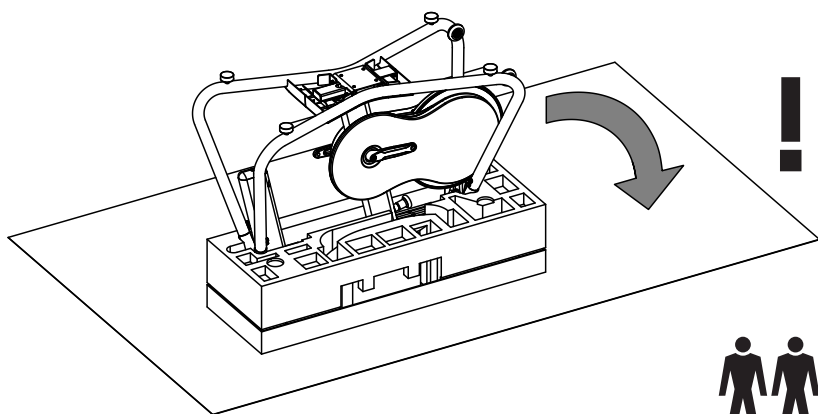
IT – Attenzione: I componenti si trovano negli scomparti in polistirolo.



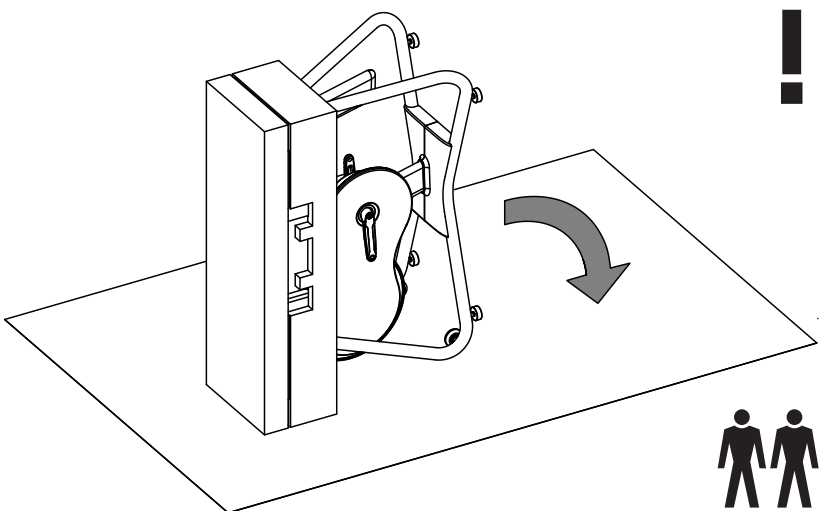
	M8x20mm (12PCS)
	φ 8mm (12PCS)
	φ 16mmOD x φ 9mmID x 1.6mmT (12PCS)
13mm/15mm	
	15
	13



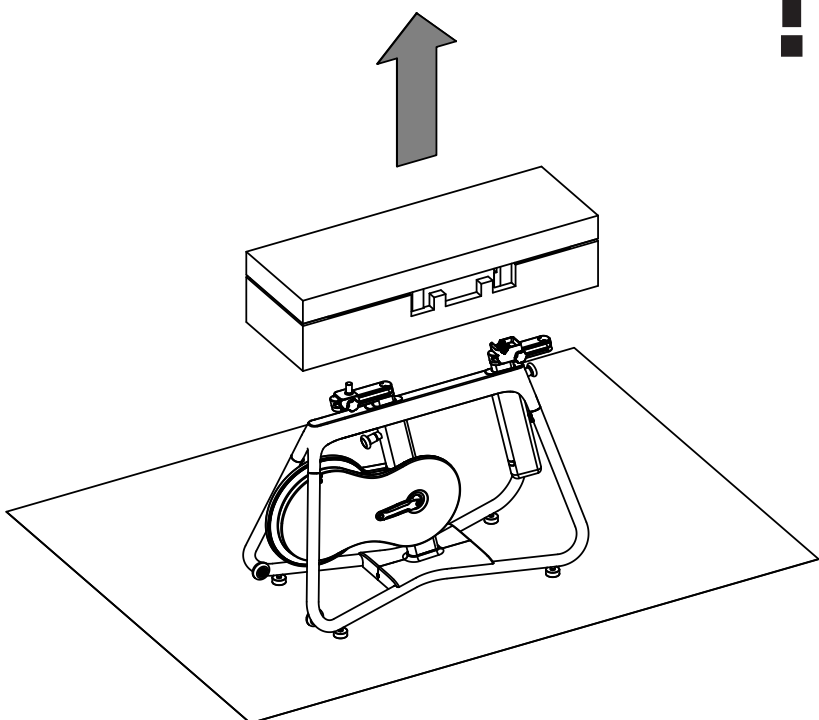
	M5x10mm (4PCS)
	3mm

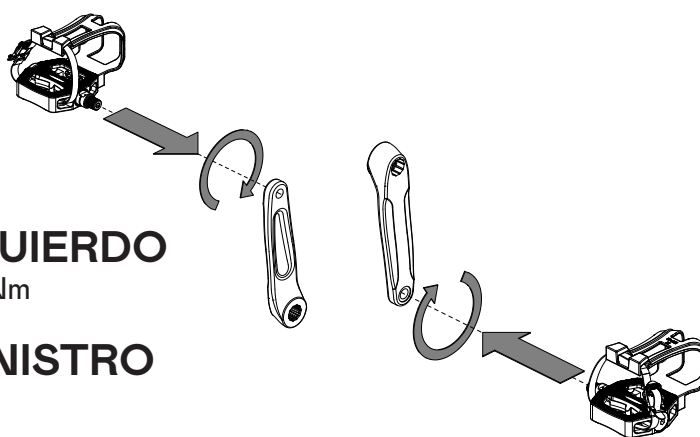
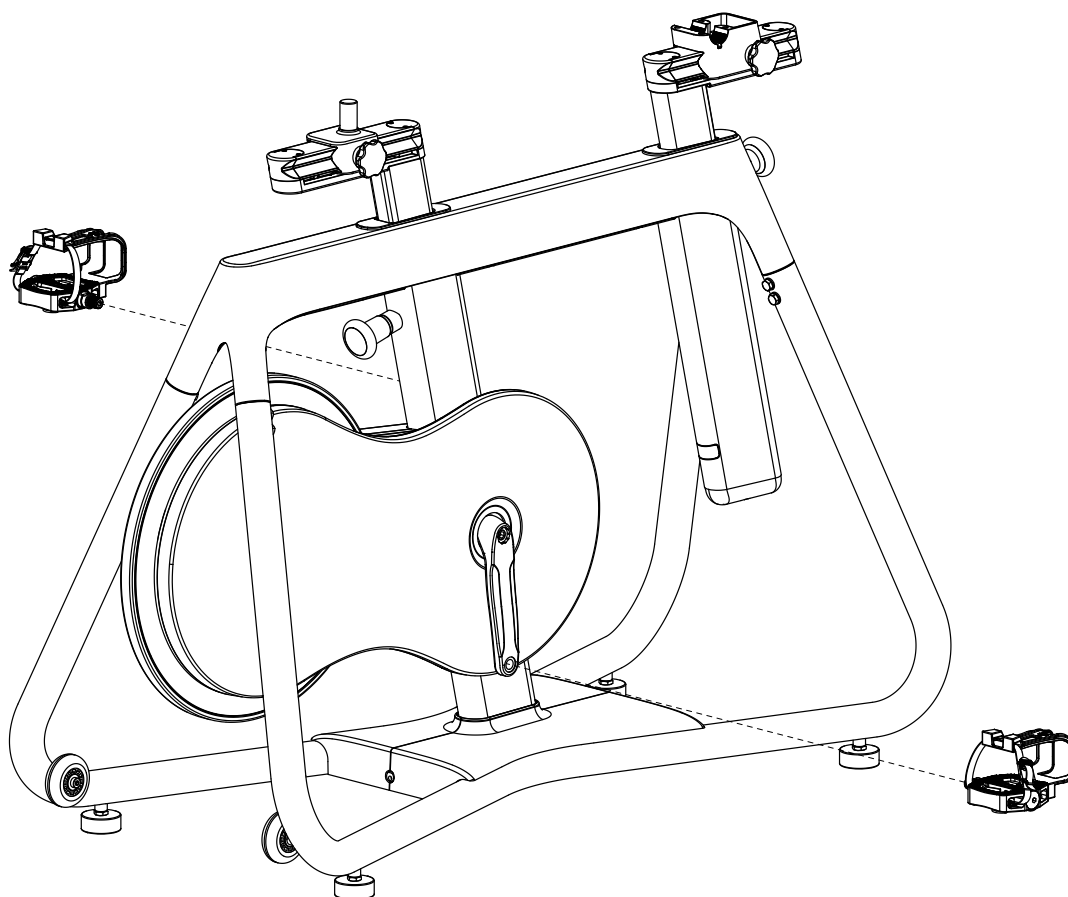


ES **ADVERTENCIA:** La bicicleta HOI FRAME pesa mucho, por lo que hay que tener mucho cuidado al girarla para ponerla de pie. Se recomienda encarecidamente que esta operación la realicen dos personas adultas, que deberán sostener juntas la bicicleta y el embalaje durante el proceso.



IT **AVVERTENZA!** Si noti che la HOI FRAME 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.





PEDAL IZQUIERDO

Apretar con 55 Nm

PEDALE SINISTRO

Serrare a 55 Nm

PEDAL DERECHO

Apretar con 55 Nm

PEDALE DESTRO

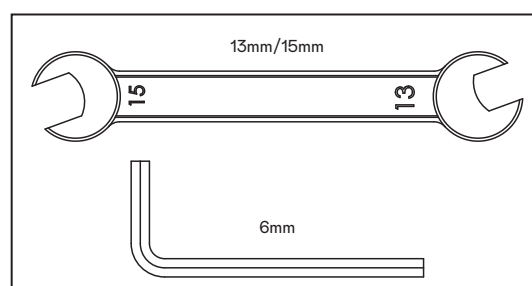
Serrare a 55 Nm

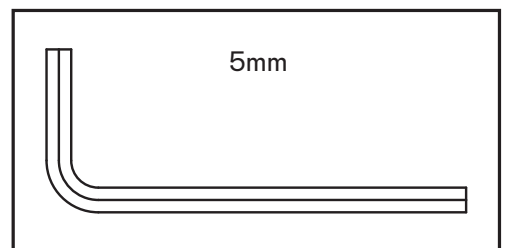
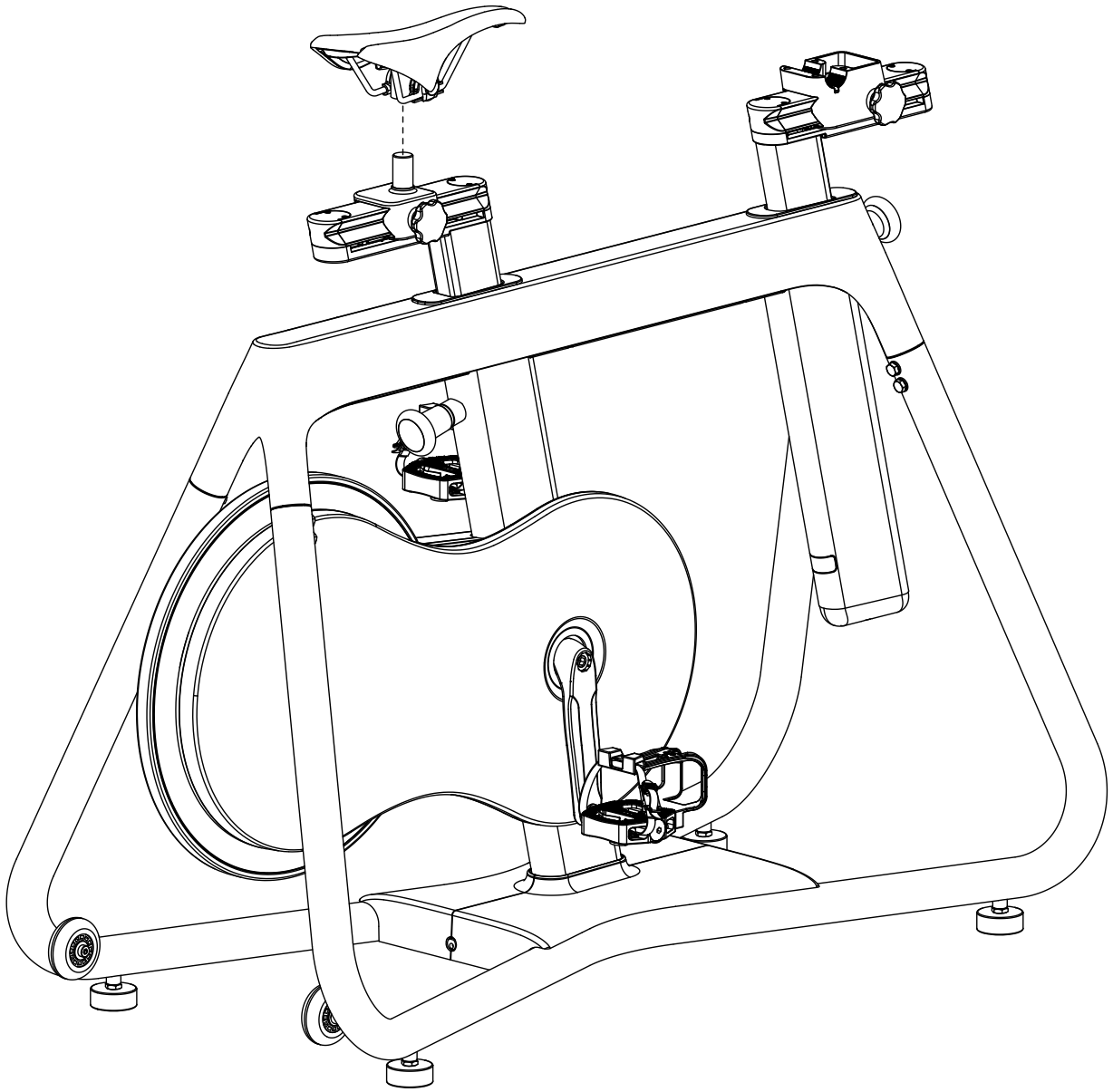
ES Montaje de los pedales en las bielas

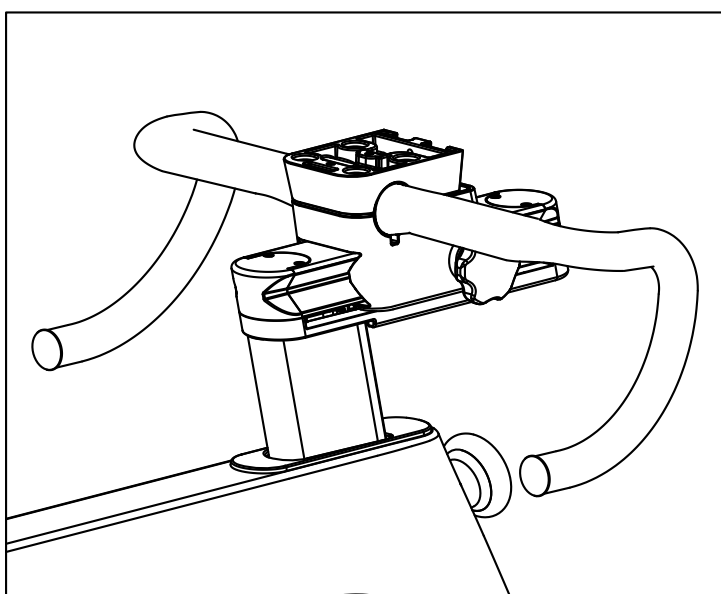
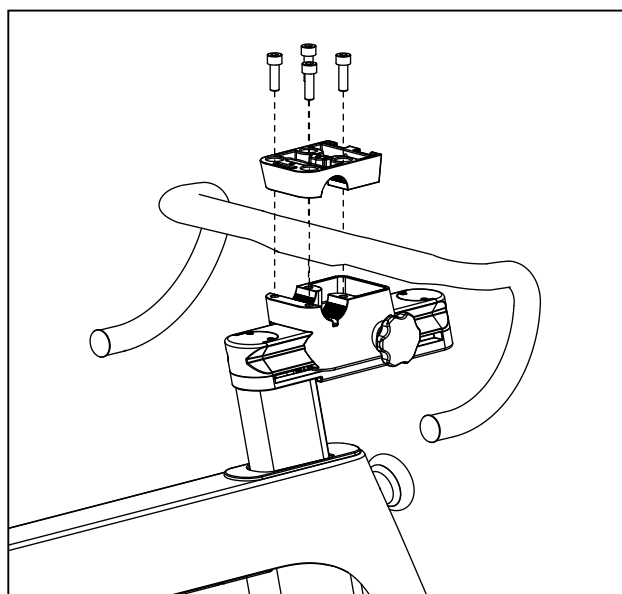
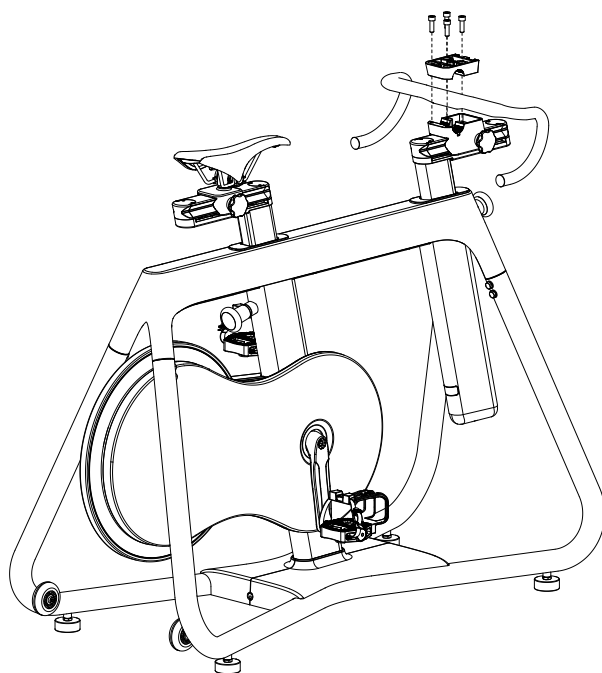
Monta los pedales en las bielas con una llave Allen o de boca abierta. Las bielas tienen una «L» o una «R» estampadas para diferenciar la izquierda (L) de la derecha (R). El pedal derecho tiene una rosca a derechas (normal) y el izquierdo, una rosca a izquierdas (opuesta).

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).





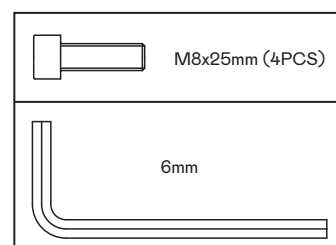


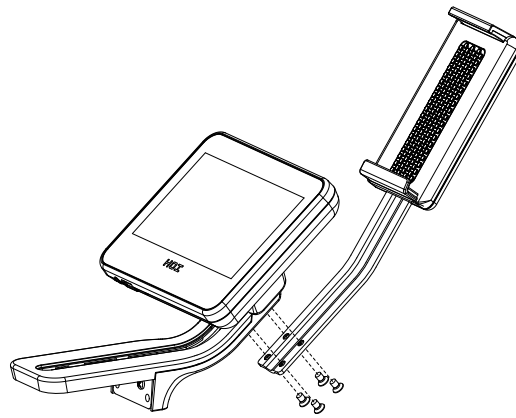
ES **Montaje de los manillares**

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.**

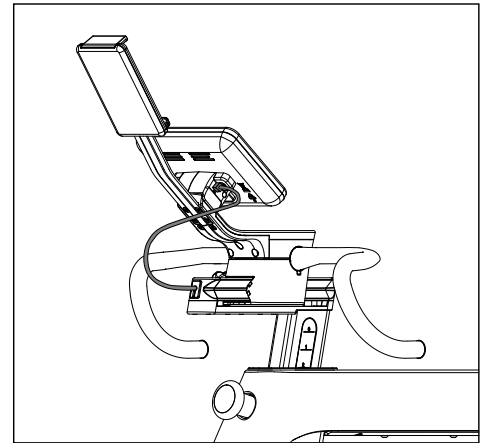
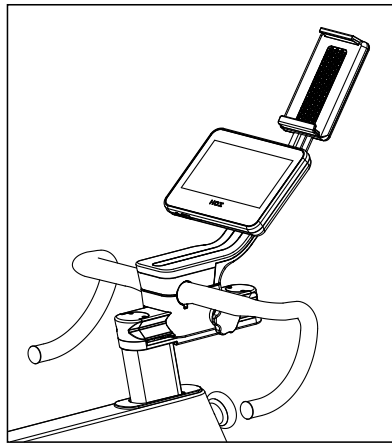
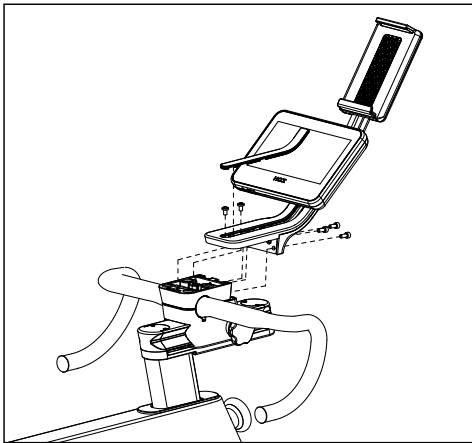
Montare i manubri nella base del cursore del manubrio utilizzando una chiave esagonale da 6 mm. Inizialmente avvitarre i quattro bulloni senza stringere e allineare il manubrio nella posizione angolare desiderata. Serrare gradualmente i bulloni alternando i bulloni anteriori e posteriori e da un lato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





ES – La cubierta de goma viene premontada. Retírala antes de atornillar.

IT – L'inserto in gomma è premontato. Si prega di rimuoverlo prima di avvitare.

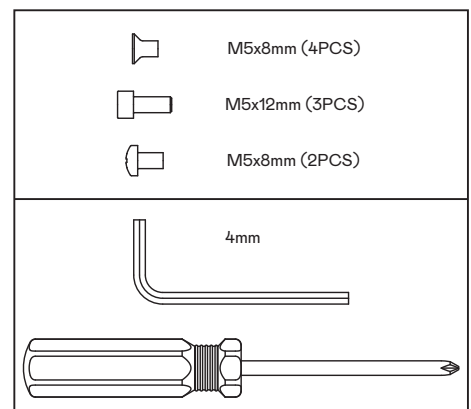


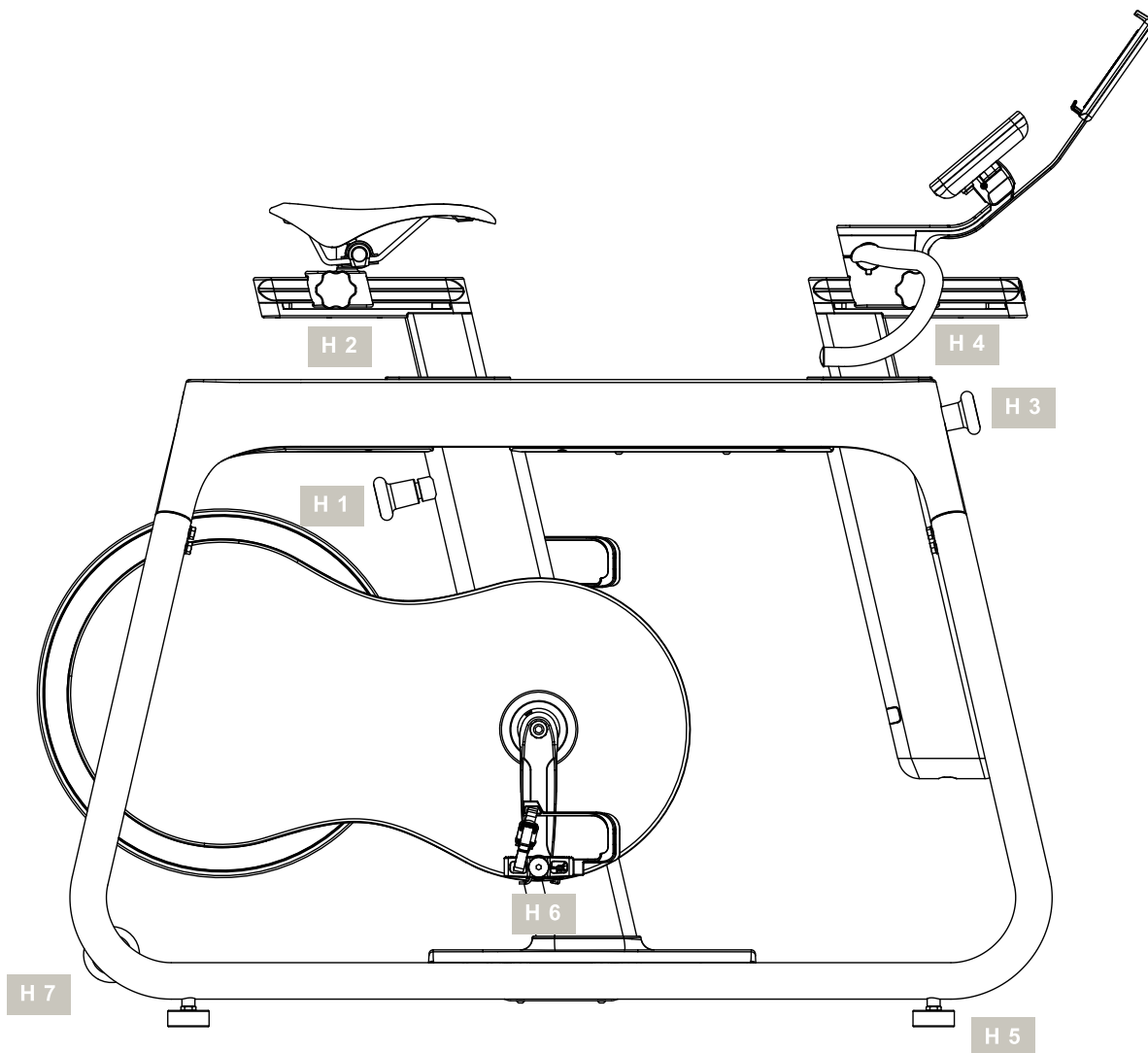
ES **Montaje del armazón de la consola**

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 izquierda de la consola.

IT **Montaggio della consola.**

Per prima cosa, usare le quattro (4) viti a testa Phillips M5x8 mm per fissare il supporto del tablet sul gruppo della consola. 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 consola per fissare il gruppo della consola al supporto superiore del manubrio. Quindi avvitare leggermente le due (2) viti a testa cilindrica Phillips M5x8 mm attraverso la sezione centrale superiore del supporto del gruppo della consola. 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 consola. Infine, collegare il cavo dall'estremità del cursore del manubrio alla presa nella parte posteriore sinistra della consola.





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 AJUSTE DE LA ALTURA: NIVELACIÓN

H 5 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 6 SOPORTE DE LOS PEDALES

H 6.1 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 6.2 Bloquea el pie en la jaula del pedal.

H 6.3 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.

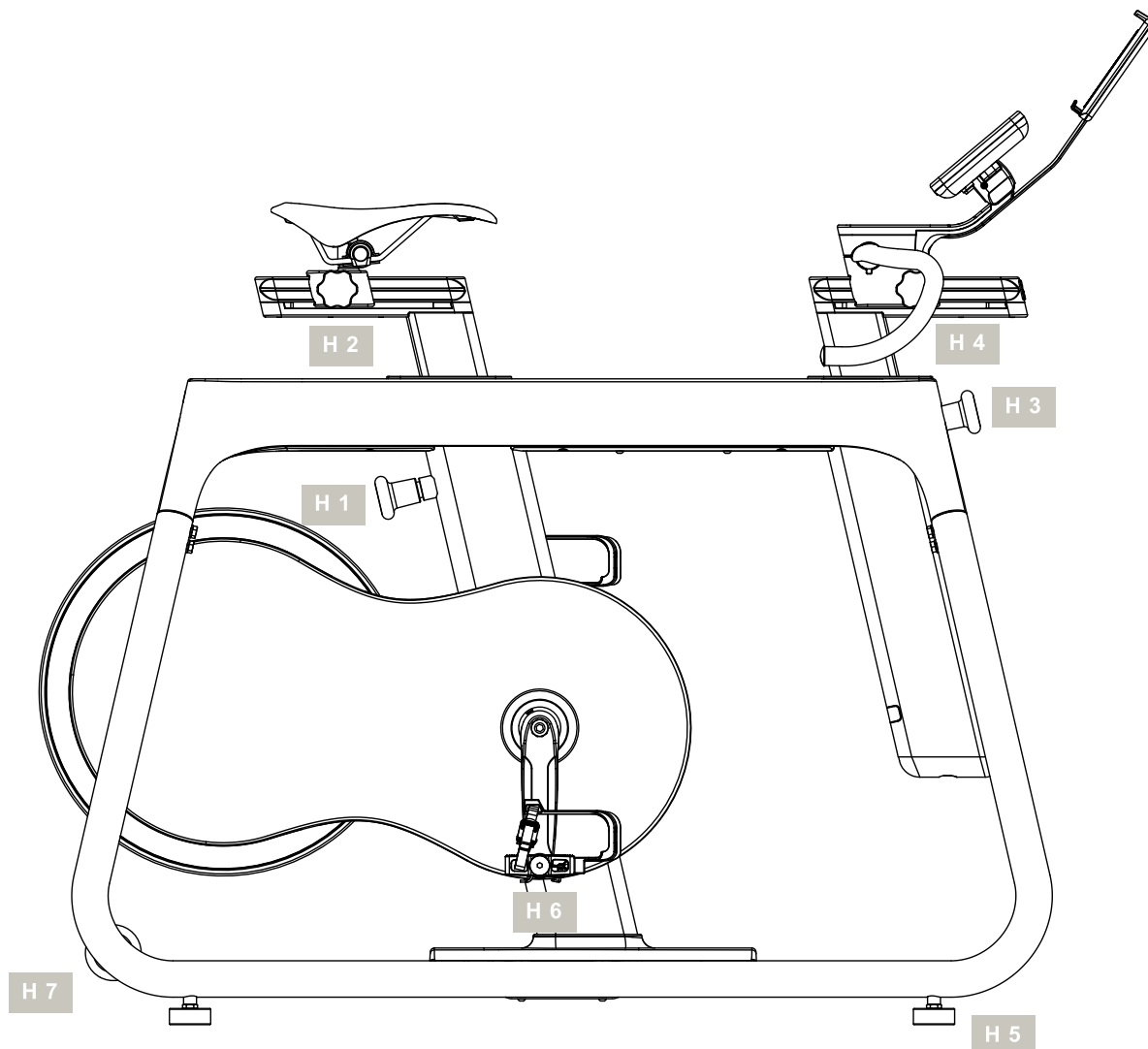
H 6.4 Libera la zapatilla de los pedales de clic girando el talón hacia un lado.

H 7 TRASLADO DEL APARATO

H 7 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-H1.6; H 1.5-H 2.3-2.4; H 3.3 + H 3.5 y H 4.1-H 4.2.**



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 fermapièdi 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 REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA – LIVELLO DEL SUOLO

H 5 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 6 SUPPORTO PEDALE

H 6.1 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 6.2 Bloccare il piede nel fermapièdi.

H 6.3 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.

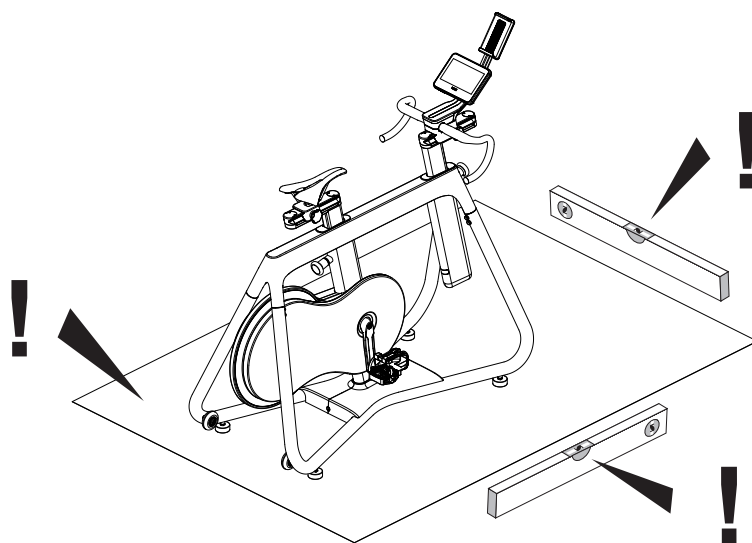
H 6.4 Sganciarsi dai pedali a sgancio rapido ruotando il tallone lateralmente.

H 7 SPOSTAMENTO DELL'APPARECCHIATURA

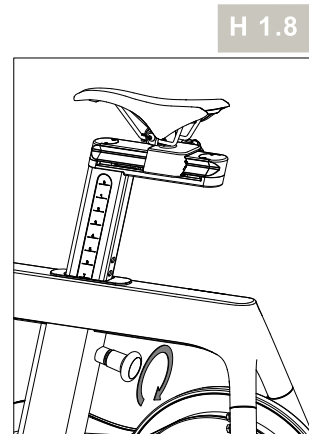
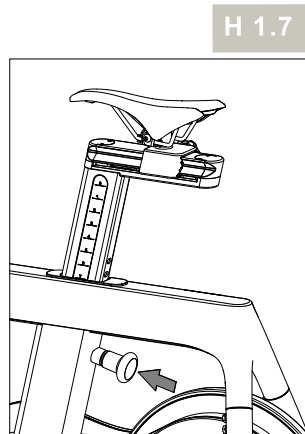
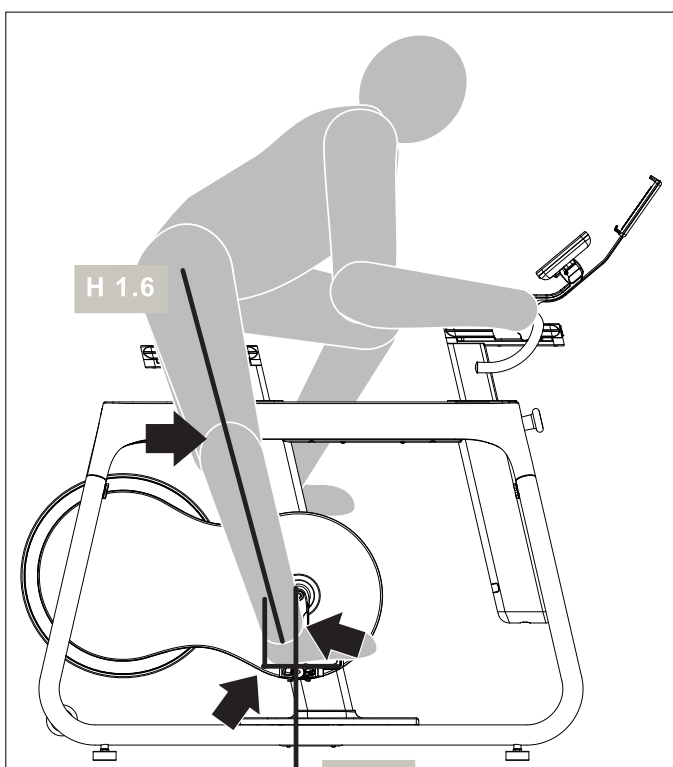
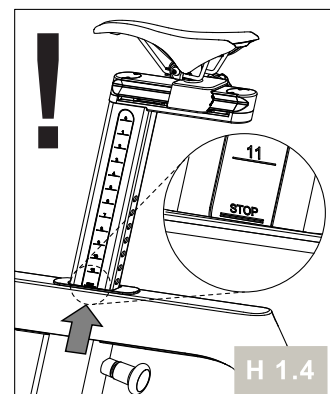
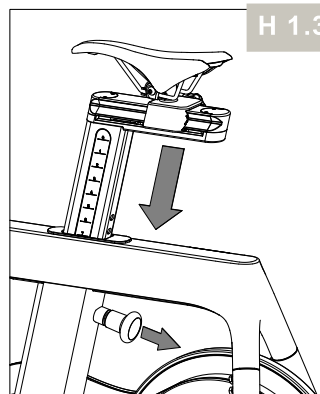
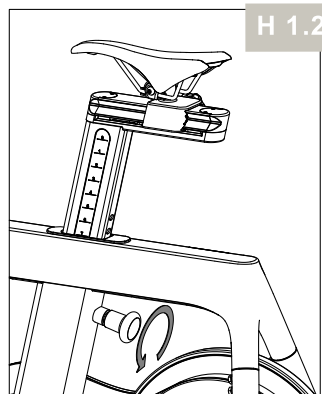
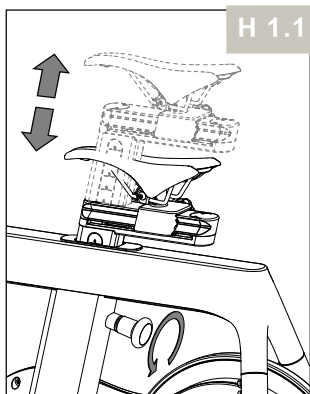
H 7 Le ruote di trasporto in dotazione rendono sicuro e facile lo spostamento dell'attrezzatura. Utilizzare le ruote di trasporto come mostrato nell'illustrazione.

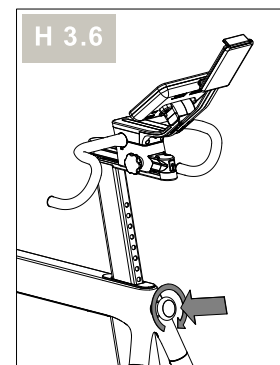
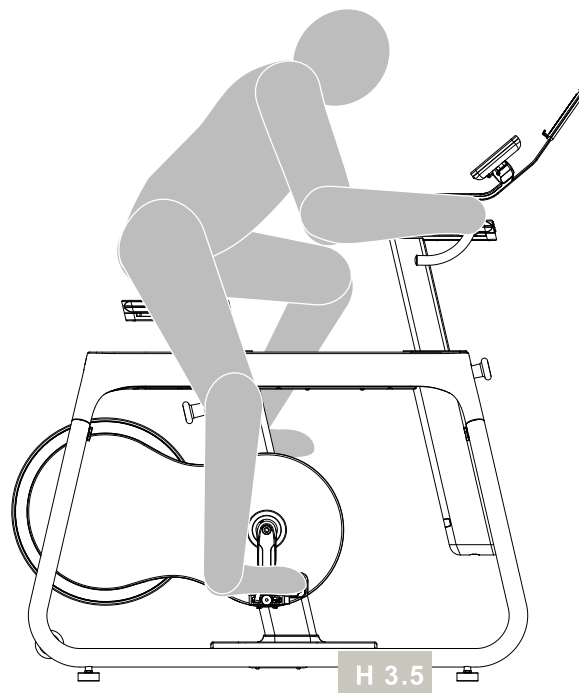
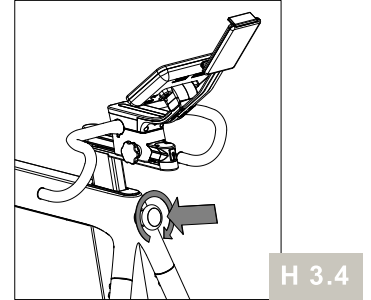
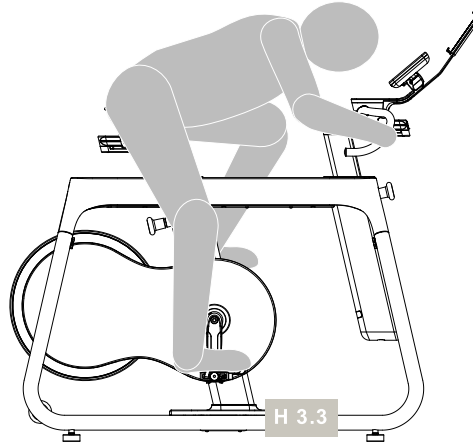
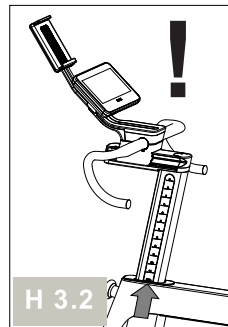
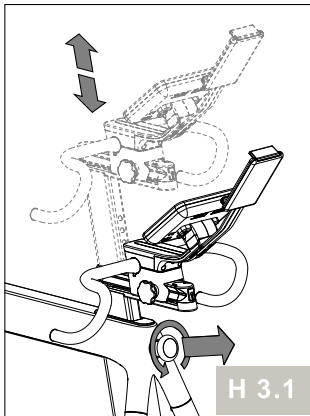
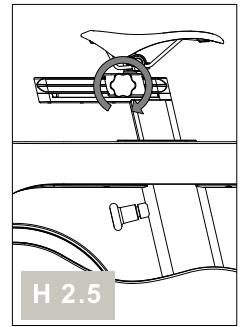
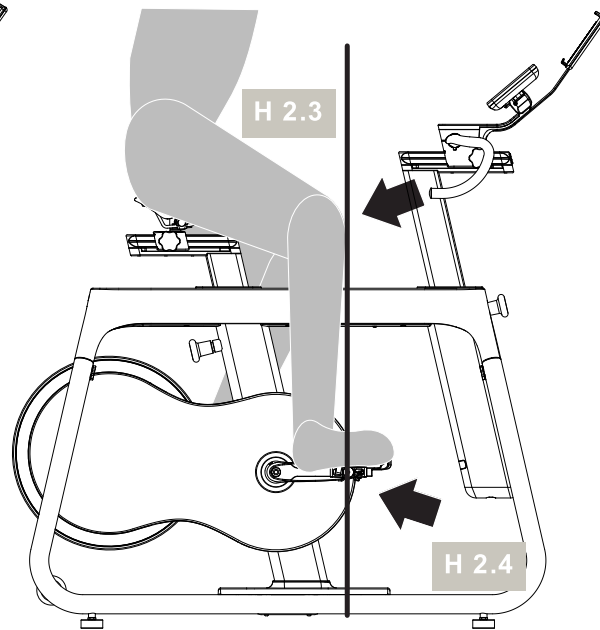
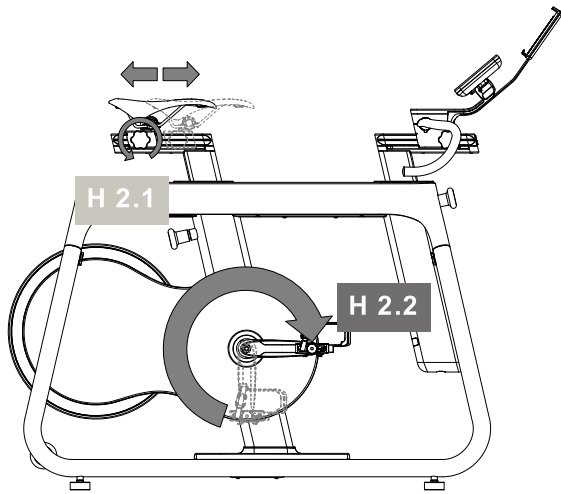


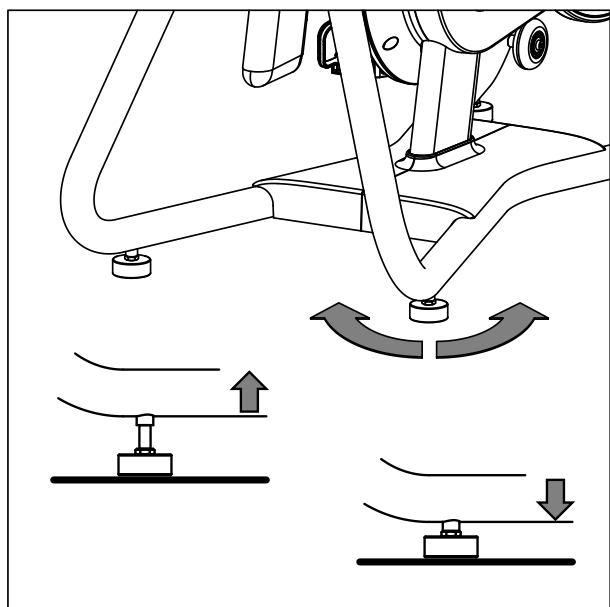
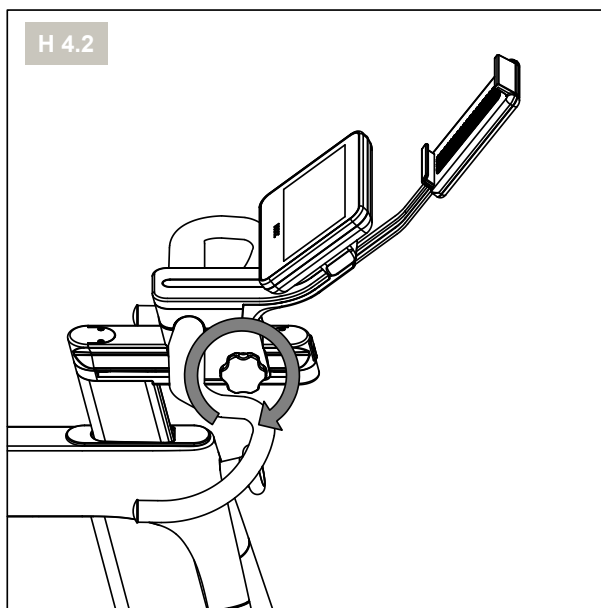
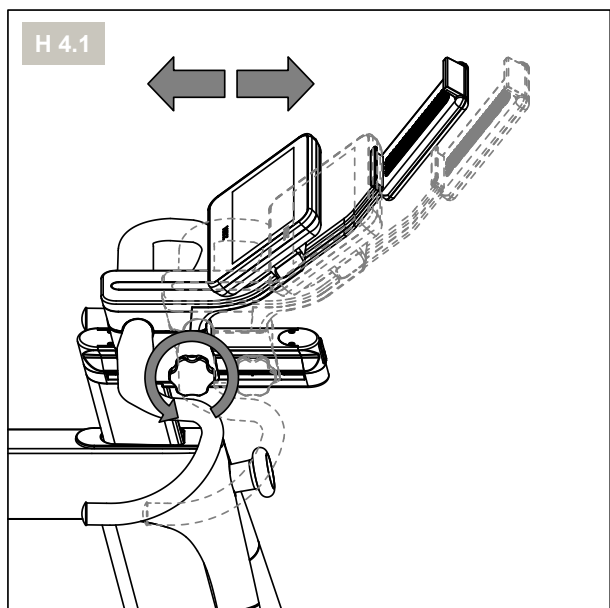
Assicurarsi di essere seduti nella corretta posizione ergonomica durante l'allenamento. Regolare le posizioni della sella e del manubrio in base allo scopo della sessione di allenamento facendo riferimento alle istruzioni per l'uso **H1.5 – H1.6; H1.5 – H2.3-2.4; H3.3 + H3.5 e H4.1 – H4.2.**



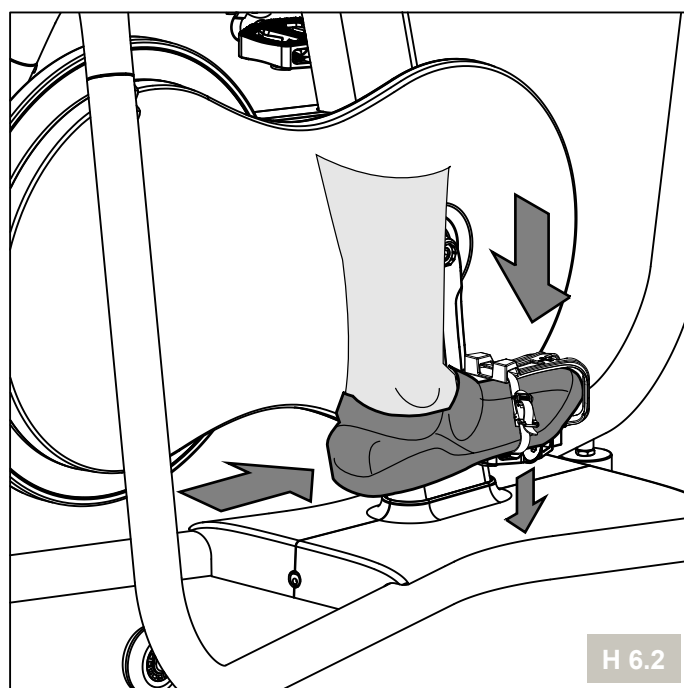
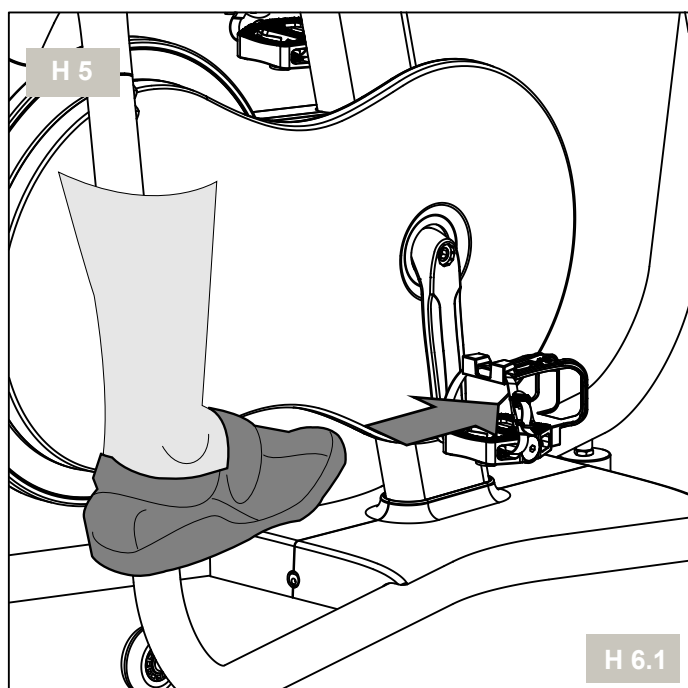
H 1

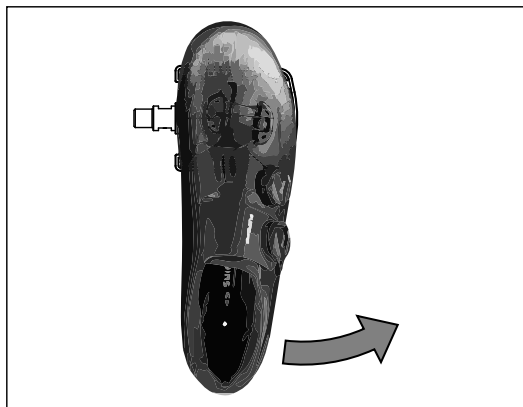
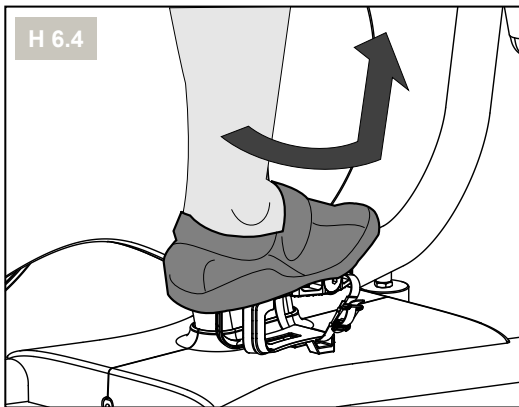
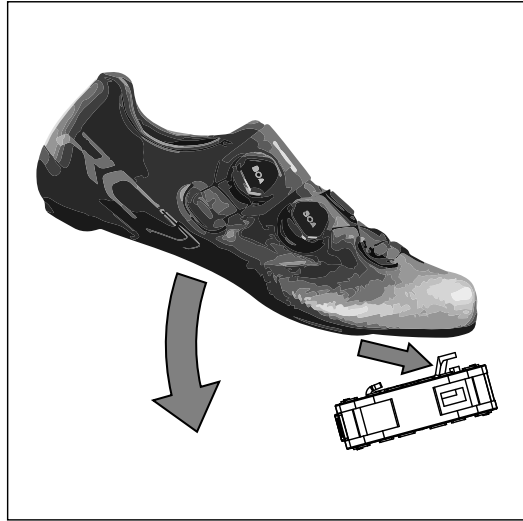
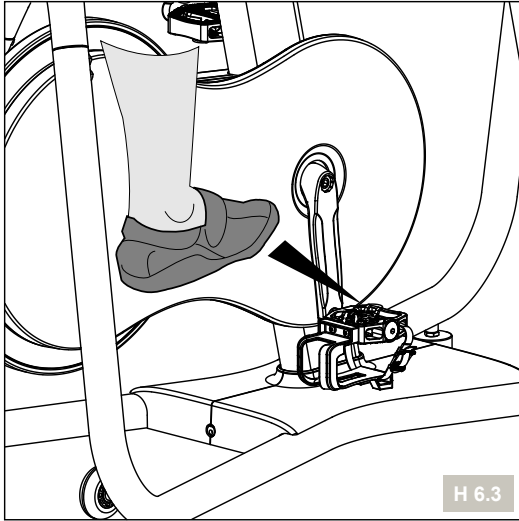




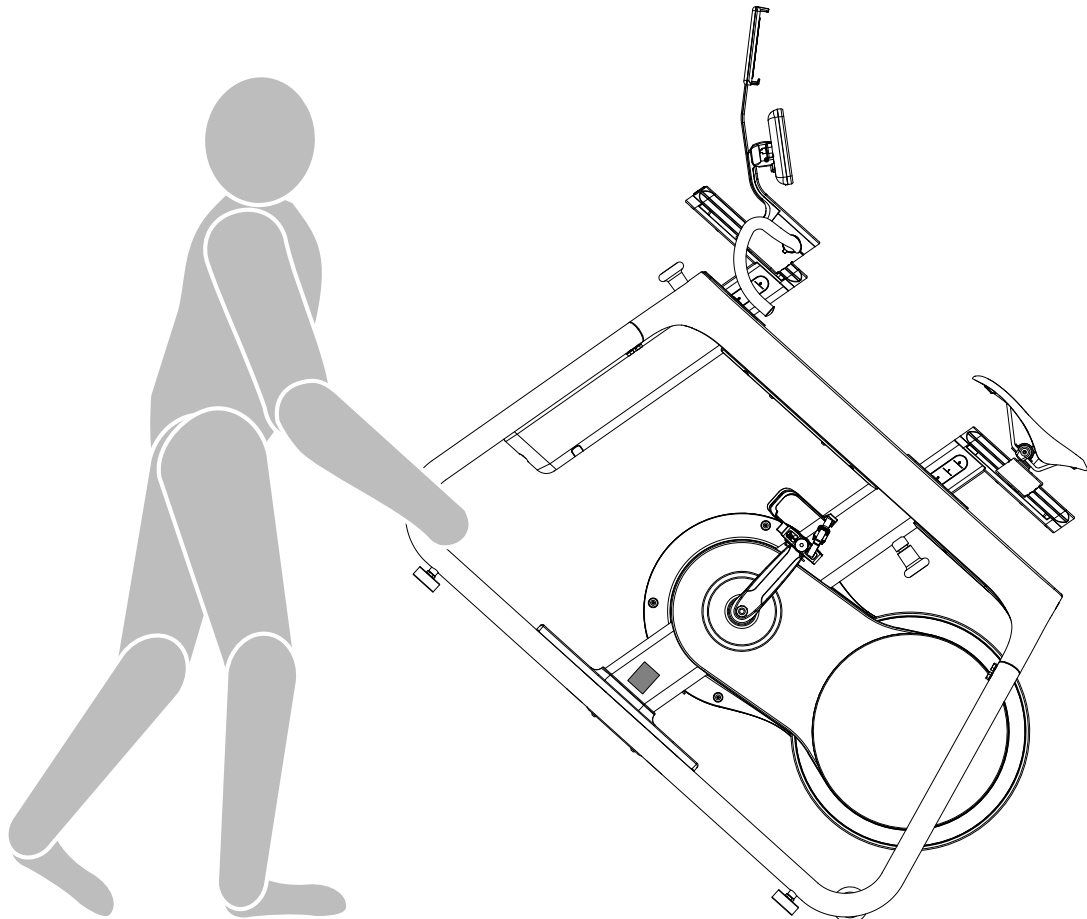


H6





H 7



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 HOI FRAME 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:

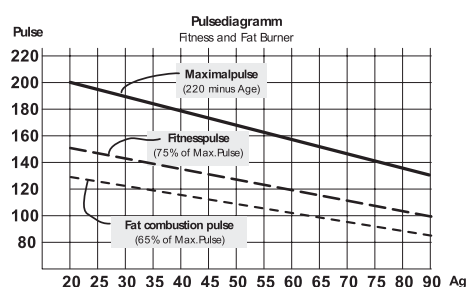
- T 1** Tres posiciones de manos y asiento
- T 2** Dos tipos de terreno (llano y montañoso) = cambio de resistencia +/-
- T 3** Dos rangos de frecuencia de pedaleo r. p. m. (r. p. m. = revoluciones por minuto > revoluciones de los pedales)
- T 4** Cinco zonas de pulso (al entrenar con medición del pulso)

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 FRAME sono progettate per fornire un allenamento intensivo in bicicletta 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:

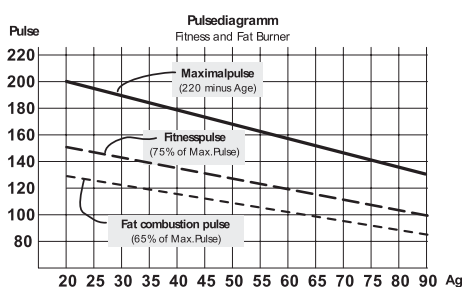
- T1** 3 posizioni delle mani e della sella
- T2** 2 tipi di terreno (pianeggiante e collinare) = variazione della resistenza + / -
- T3** 2 frequenze di passo rpm (rpm = giri per minuto > giri del pedale)
- T4** 5 zone di frequenza del polso arterioso (durante l'allenamento utilizzando la misurazione 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%

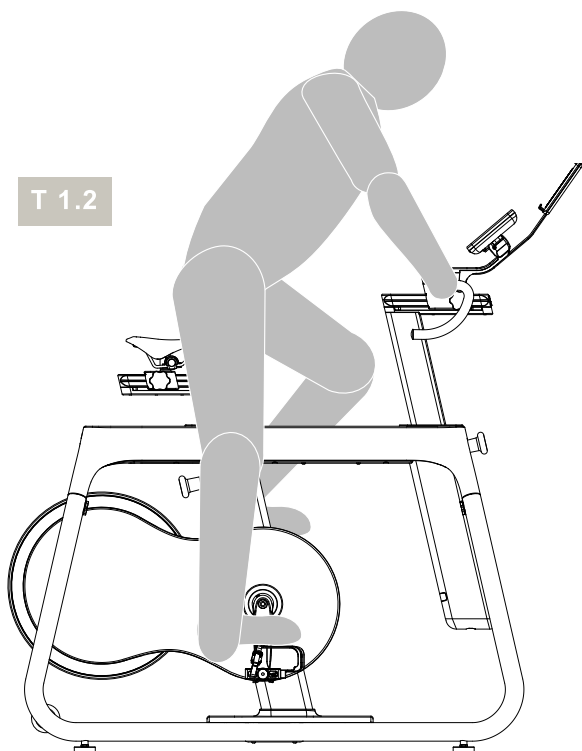
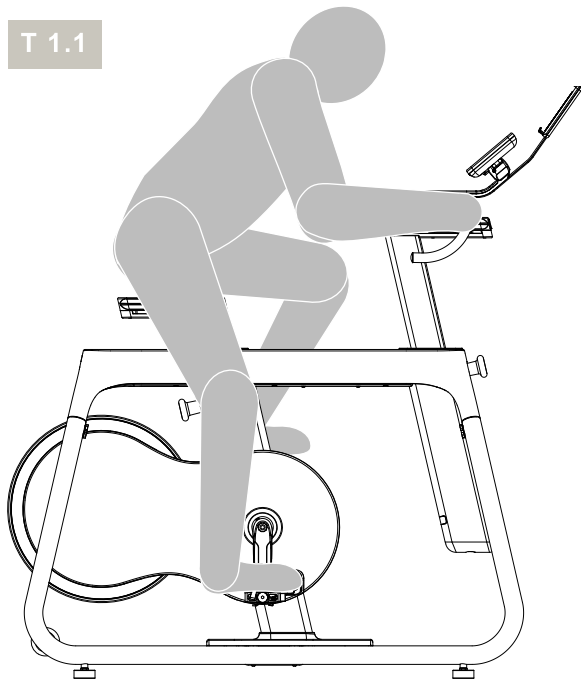
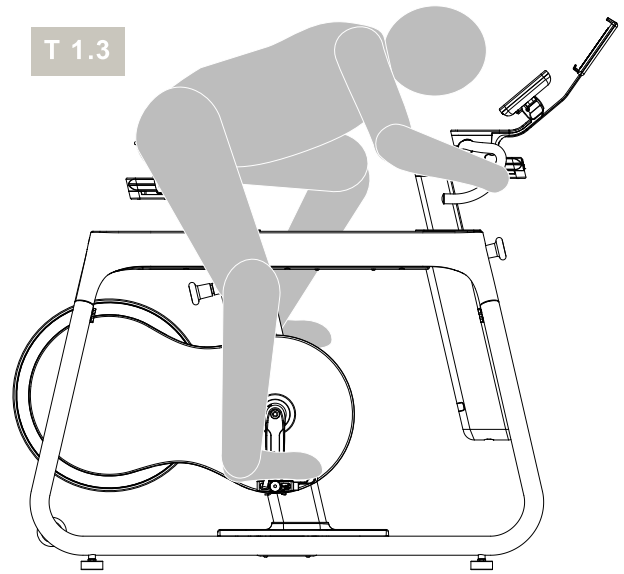
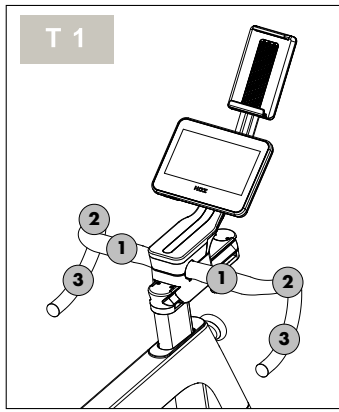
Si dovrebbe rimanere in modalità corsa > 92% solo per un breve periodo di tempo!

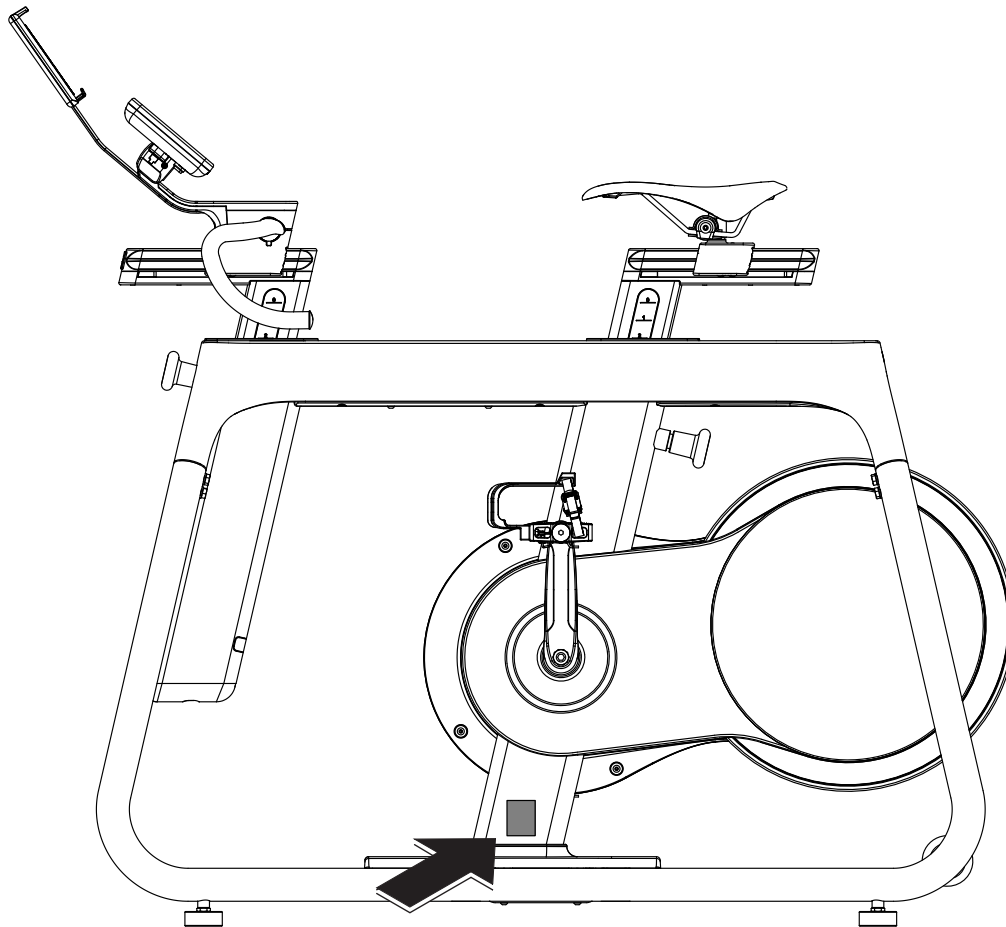
La possibilità di combinare diverse funzioni di allenamento consente di personalizzare la propria sessione di allenamento.

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.

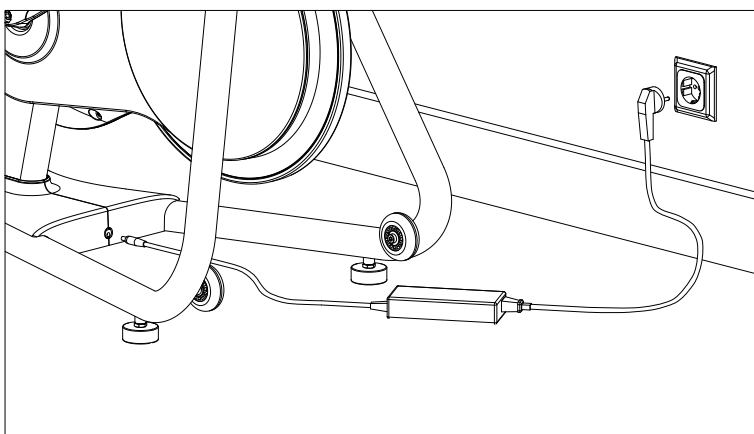
Durante le prime quattro settimane, il programma di allenamento di un principiante potrebbe essere simile al seguente: 5 minuti di stretching prima e dopo l'allenamento per riscaldarsi o defaticarsi. Tra due sessioni di allenamento, dovrebbe esserci un giorno in cui non ci si allena se, in un secondo 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.





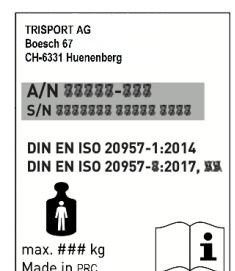
ES – Cuando pidas piezas de recambio, indica siempre la referencia completa, el número de pieza de recambio, la cantidad que necesitas y el número de serie del aparato.

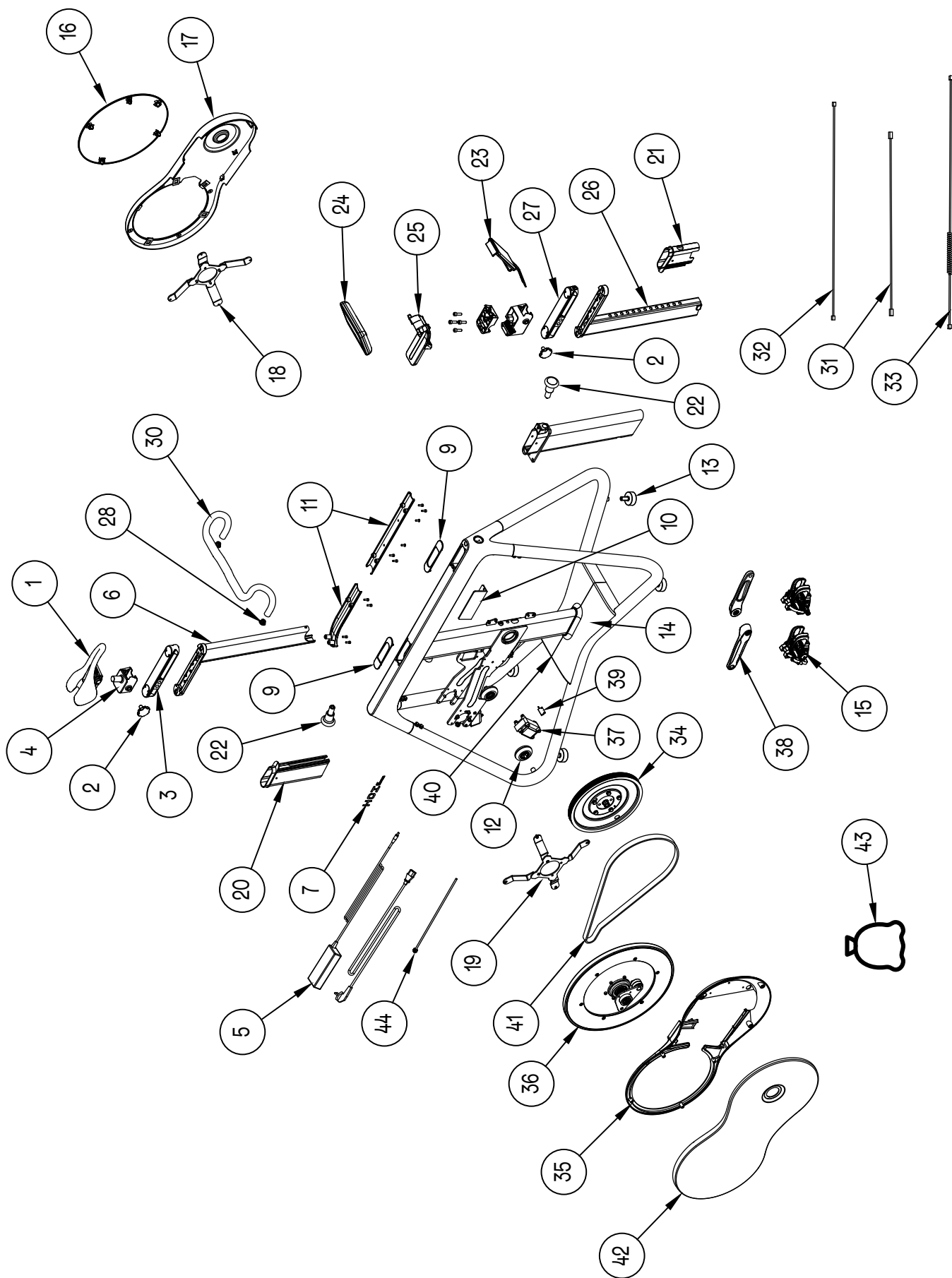
IT – Quando si ordinano i pezzi di ricambio, indicare sempre il numero completo dell'articolo, il numero del pezzo di ricambio, la quantità richiesta e il numero di serie del prodotto.



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

IT – Esempio Etichetta tipo – Numero di serie





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

IT – NOTA: I componenti contrassegnati con una “X” sono disponibili a magazzino come pezzi di ricambio.

	Item Number	Quantity	Part Number
X	1	x1	70001340
X	2	x2	70001341
X	2	x2	70001342
X	2	x2	70001343
	3	x1	70001291
X	4	x1	70001332
X	5	x1	70001339
	6	x1	70001296
	7	x1	70001309
	9	x2	70001345
	10	x1	70001346
	11	x1	70001308
	12	x2	70001347
	13	x4	70001325
	14	x1	70001348
X	15	x1	70001349
	16	x1	70001350
	17	x1	70001351
	18	x1	70001352
	19	x1	70001353
	20	x1	70001328
X	21	x1	70001327
X	22	x2	70001354
X	22	x2	70001355
X	22	x2	70001356
X	23	x1	70001357
X	24	x1	70001358
X	25	x1	70001359
	26	x1	70001360
	27	x1	70001361
	28	x2	70001362
	30	x1	70001363
	31	x1	70001364
	32	x1	70001365
	33	x1	70001366
	34	x1	70001367
	35	x1	70001368
	36	x1	70001369
X	37	x1	70001370
X	38	x1	70001371
X	39	x1	70001372
	40	x1	70001373
X	41	x1	70001374
X	42	x1	70001375
X	43	x1	70001333
	44	x1	70001377

HOI

BY
KETTLER

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

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial