

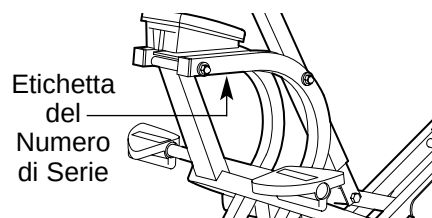
HEALTHRIDER

THE TOTAL BODY FITNESS MACHINE

Modello Num. HREMCR91082

Num. di Serie _____

Troverete il numero di serie nel punto indicato, trascrivetelo nello spazio soprastante.



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti o danneggiate, noi vi garantiamo la completa soddisfazione attraverso l'assistenza diretta della nostra Azienda.

ALLO SCOPO DI EVITARE INUTILI RITARDI, VOGLIATE GENTILMENTE CHIAMARCI AL NOSTRO NUMERO VERDE. Tecnici esperti vi forniranno immediatamente la loro assistenza senza alcuna spesa a vostro carico.

Numero verde:

800-865114

Lunedì-Venerdì: 15:00-18:00

Fax: 0755271829

AVVERTENZA

Leggere attentamente tutte le istruzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questo equipaggiamento. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI

In Attesa di Brevetto



Nostro website

www.healthrider.com

nuovi prodotti, prezzi,
suggerimenti, e molto di più!

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI	2
PRIMA DI INIZIARE	3
MONTAGGIO	4
FUNZIONE E REGOLAZIONE	5
MANUTENZIONE ED GUASTI	8
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	8
LISTA DELLE PARTI	10
DIAGRAMMA DELLE PARTI	11
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO	Retro Copertina
GARANZIA	Retro Copertina

PRECAUZIONI IMPORTANTI

ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti precauzioni e misure di sicurezza prima di utilizzare il HEALTHRIDER®.

1. Leggere attentamente tutte le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare l'HEALTHRIDER®.
2. Sarà responsabilità del proprietario dell'attrezzatura di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso dell' HEALTHRIDER® delle norme di sicurezza sopra elencate.
3. L'HEALTHRIDER® non dovrebbe essere adoperato da persone con un peso superiore ai 115 kg.
4. Tenere l'HEALTHRIDER lontano da bambini sotto ai 12 anni e da animali domestici.
5. Usare l'HEALTHRIDER® solo su di una superficie piana. Coprire il pavimento sotto l'HEALTHRIDER® per protezione.
6. Ispezionare ed assicurare regolarmente tutte le parti dell'HEALTHRIDER®.
7. Durante l'allenamento, non indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nell' HEALTHRIDER®. Calzare sempre scarpe da ginnastica.
8. Il peso totale non dovrà superare 136 kg. incluso l'aggiunta di pesi e la persona che lo usa.
9. Utilizzare l'HEALTHRIDER® solo secondo le istruzioni descritte in questo manuale.
10. Questo HEALTHRIDER® é stato realizzato solo per uso privato. Non utilizzare per uso commerciale, per affittare o in istituti pubblici.

AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti. Leggere tutte l'istruzioni prima dell'uso. La ICON non assume nessuna responsabilità per danni a persona o a possedimenti causati da o tramite l'uso di questo prodotto.

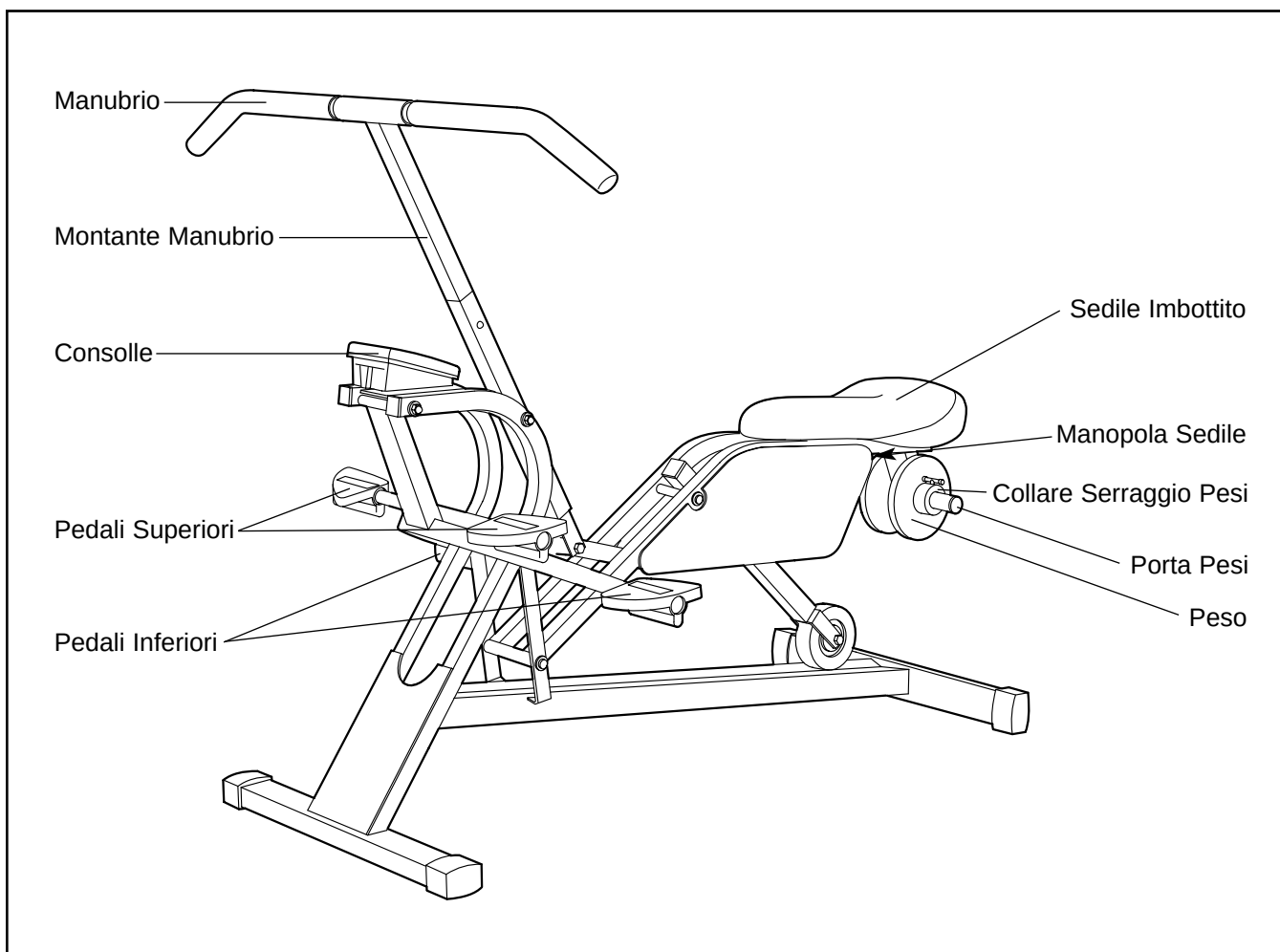
PRIMA DI INIZIARE

Complimenti per avere selezionato il nuovo HEALTHRIDER®. L'HEALTHRIDER® offre un'unica forma di esercizio a basso impatto che mette in movimento sia i muscoli della parte superiore che quelli della parte inferiore del corpo, dando così la possibilità di ottenere un allenamento completo a beneficio del sistema cardiovascolare ed un aumento del tono muscolare.

Vi sarà di beneficio, leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare l'HEALTHRIDER®. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

800-865114 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00. Per potervi meglio servire, al momento della chiamata, si prega di menzionare il numero del modello e di serie di questo prodotto. Il numero del modello è HREMCR91082. Il numero di serie si trova su di un'etichetta attaccata al l'HEALTHRIDER® (vedere la copertina di questo manuale).

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per potervi familiarizzare con le diverse parti del prodotto.



MONTAGGIO

Prima di procedere con il montaggio, leggere attentamente le seguenti informazioni ed istruzioni:

- Mettere tutte le parti in una zona libera e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio sarà completato.

- Leggere tutte le fasi del montaggio prima di incominciare.
- Durante il montaggio, controllare che tutte le parti siano direzionate come in figura.

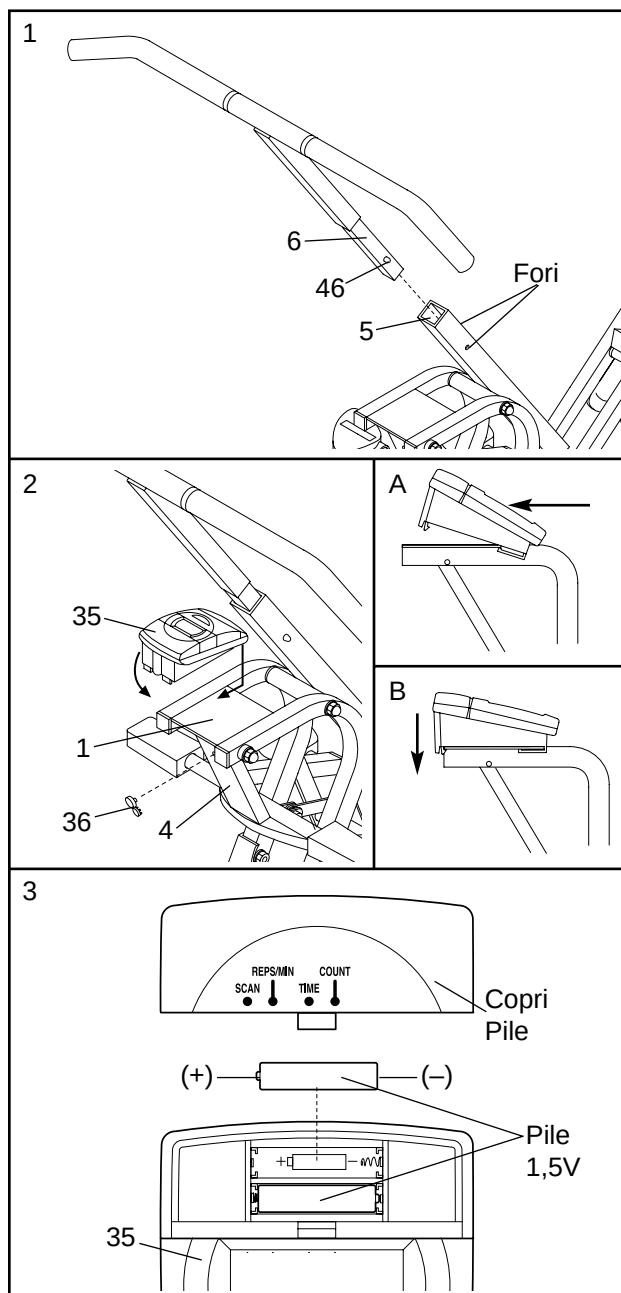
In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE 800-865114 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00.

1. Attaccare Il Manubrio (6) al Braccio Oscillante Manubrio (5) premendo il Blocco a Scatto Reversibile (46) ed inserendo il Manubrio nel Braccio Oscillante Manubrio. Accertarsi che il Blocco a Scatto Reversibile sia interamente inserito nei due fori indicati sul Braccio Oscillante Manubrio.

2. Inserire il Magnete con Supporto (36) nel Telaio Pedali (4) come mostrato in figura.

Infilare il Monitor (35) interamente sul Telaio Principale (1) come mostrato nell'inserito A. Spingere il Monitor come mostrato nell'inserito B, fino a farlo scattare in posizione.

3. Rimuovere il copri pile dal Monitor (35). Inserire due nuove Pile 1,5V nel Monitor. Identificare le parti negative (-) e quelle positive (+) e fare toccare le estremità negative con le molle che si trovano nel compartimento delle pile.



FUNZIONE E REGOLAZIONE

DESCRIZIONI DEL MONITOR

Il monitor offre quattro diverse funzioni, per darvi un'aggiornamento immediato del vostro allenamento:

- **REPS/MIN (Ripet. al Minuto)**—Questa funzione, mostra la vostra andatura in ripetizioni al minuto.
- **TIME (Tempo)**—Questa funzione mostra il tempo trascorso allenandovi. Nota: Se vi fermate per dieci secondi, la funzione time pauserà fino a quando ricomincerete ad allenarvi.
- **COUNT (Conteggio)**—Questa funzione mostra il numero totale delle ripetizioni completate, fino a 9,999. Una volta raggiunto questo numero, il display ricomincerà il conteggio da zero.
- **SCAN**—Mostra tutte le funzioni descritte sopra, per circa 6 secondi ciascuna, in ciclo continuo.



COME USARE IL MONITOR

1. Per accendere la consolle, premete il tasto selezione o semplicemente incominciate ad allenarvi.
2. Selezionate la funzione desiderata:

Per selezionare le funzioni Ripet. al Minuto, tempo o conteggio premere il tasto selezione ripetutamente fino a quando una freccetta indica la funzione desiderata. Controllare che non ci sia una freccia che punti sulla funzione "scan."

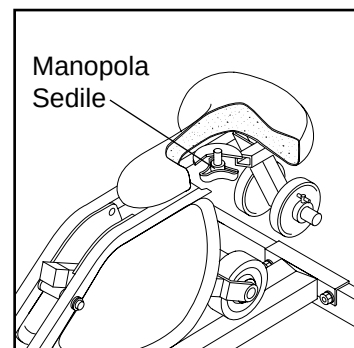
Per selezionare la funzione scan, premere il tasto selezione ripetutamente fino a quando una freccia punta sulla parola "scan." Una seconda freccia indicherà quale funzione è correntemente raffigurata.

Per riavviare le funzioni tempo e conteggio, tenere premuto il tasto selezione per due secondi.

3. **Il monitor offre una funzione di auto spegnimento.** Se i pedali non vengono mossi, ed il tasto selezione non viene premuto per quattro minuti, la consolle si spegnerà automaticamente evitando così il consumo inutile delle pile.

COME REGOLARE IL SEDILE

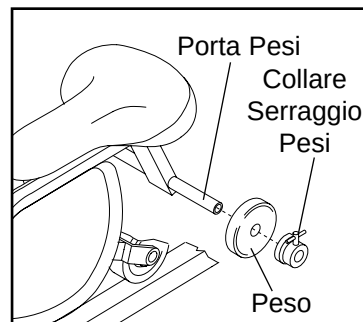
La posizione del sedile può essere regolata per accomodare i diversi bisogni. Per cambiare la posizione del sedile, allentare la manopola che si trova sotto il sedile; spostare il sedile all'altezza desiderata, e riavvitare la manopola. Per determinare se il sedile è ad un'altezza appropriata, sedetevi sopra e portate il manubrio il più vicino possibile allo stomaco. Le gambe dovrebbero essere quasi diritte, senza che le ginocchia siano bloccate.



COME AGGIUNGERE O RIMUOVERE I PESI DAL PORTA PESI

L'HEALTHRIDER® offre un tubo porta pesi che vi permetterà di cambiare l'intensità dell'esercizio, semplicemente aggiungendo pesi. Per aumentare l'intensità del vostro allenamento, inserire l'ammontare di

pesi desiderato sul tubo porta pesi. Bloccarli con l'apposito collare serraggio pesi. **Nota: Mettere un'ammontare uguale su ciascun lato del tubo porta pesi. Il peso totale della persona che usa l'attrezzatura e dei pesi non dovrà eccedere i 150 kg.**



COME ADOTTARE LA GIUSTA FORMA D'ALLENAMENTO

Imparare come utilizzare appropriatamente l'HEALTHRIDER® è vitale per il successo del vostro programma d'allenamento. Nelle pagine che seguono troverete delle fotografie che raffigurano le diverse posizioni per ottenere i massimi benefici dall'uso dell'HEALTHRIDER®.

In oltre, i seguenti consigli vi potranno aiutare a massimizzare la vostra routine d'allenamento:

- Per riscaldarvi, incominciate sempre nella posizione d'allenamento standard.

- Dovreste sempre muovervi o piegarvi con fianchi-non con la schiena. Non inarcate la schiena quando portate il manubrio in avanti.
- Posizionate sempre l'arco dei piedi al centro dei pedali.
- Portare sempre il manubrio il più vicino possibile allo stomaco o alla cassa toracica. Se non siete molto allenati, per le prime settimane del vostro programma d'allenamento, non portate il manubrio troppo in avanti. Potrete gradatamente estendere il manubrio più in avanti, aumentando così l'intensità dell'esercizio, quando i muscoli della vostra schiena diventeranno più forti e più flessibili.
- Cambiate spesso la posizione dei piedi e delle mani in modo da variare e bilanciare l'allenamento.
- Potrete posizionare il pollice sia vicino al dito indice o attorno al manubrio. Intercambiando queste due posizioni durante l'esercizio aumenterete la resistenza degli avambracci.

1 POSIZIONE D'ALLENAMENTO

Vi raccomandiamo vivamente di iniziare ogni sezione d'allenamento in questa posizione. Come riscaldamento, questa posizione, offre un movimento bilanciato, distribuendo l'enfasi tra la parte superiore e quella inferiore del corpo. Potrete direzionare l'enfasi tirando più con le braccia o spingendo più con le gambe. Mantenete sempre la schiena dritta. Potrete inoltre cambiare l'impugnatura per allenare diversi muscoli. Ad esempio, se afferrate il manubrio con le mani distanziate lavorerete i muscoli delle spalle; con un'impugnatura più vicina (mostrata in figura) lavorerete i tricipiti; mentre con un'impugnatura vicina con i palmi delle mani verso l'alto lavorerete i bicipiti.

Muscoli coinvolti: Tutti i gruppi muscolari principali



2 GIRO DEL POLSO

Quando incomincerete ad essere più allenati, potrete tonificare ulteriormente le braccia, girando il polso in avanti, mentre tirate il manubrio verso lo stomaco. Potrete farlo sia con un'impugnatura vicina che con le mani distanziate.

Muscoli coinvolti: Flessori degli avambracci



3 IMPUGNATURA DEL MONTANTE

Afferrare il montante centrale con una mano sopra l'altra. Eseguire dieci ripetizioni. Cambiare la posizione delle mani ed eseguire lo stesso numero di ripetizioni. Per ottenere più resistenza provate con una mano alla volta.

Muscoli coinvolti: Bicipiti e Pettorali



4 POSIZIONE CON PIEDI DIRITTI

Mettere l'arco dei piedi al centro dei pedali. Spingere tenendo le punta dei piedi dritte e mentre tornate indietro portate le dita dei piedi in alto ed i talloni in basso. Facendo così tonificherete la parte inferiore delle gambe. Incominciate con alcuni minuti per allenamento ed aumentate gradatamente.

Muscoli coinvolti: Polpacci e Stinchi



5 POSIZIONE CON PUNTE DEI PIEDI GIRATE

La direzione delle punte dei piedi varierà l'efficacia dell'esercizio. Se sono girate leggermente all'interno mentre le puntate o le flettete, enfatizzerete la parte esteriore dei polpacci. Se le punte dei piedi sono verso l'esterno enfatizzerete la parte interiore dei polpacci. Potrete anche puntare le punta dei piedi verso l'esterno e aprire le ginocchia per tonificare la parte interiore delle cosce. Nonostante quale posizione dei piedi decidete di assumere, tenete sempre le ginocchia in linea con i piedi.

Muscoli coinvolti: Polpacci e Cosce



6 ENFASI SULLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO

Posizionare i piedi sui pedali superiori e scegliete qualsiasi impugnatura.

Muscoli coinvolti: Braccia, Parte alta della schiena e Pettorali



7 ENFASI SULLA PARTE INFERIORE DEL CORPO

Afferrate la parte bassa del montante centrale, e mettete i piedi sui pedali inferiori. Per allenare i muscoli addominali, mentre vi muovete stringeteli e teneteli indentro.

Muscoli coinvolti: Addominali, Gambe e Lombali



MANUTENZIONE ED GUASTI

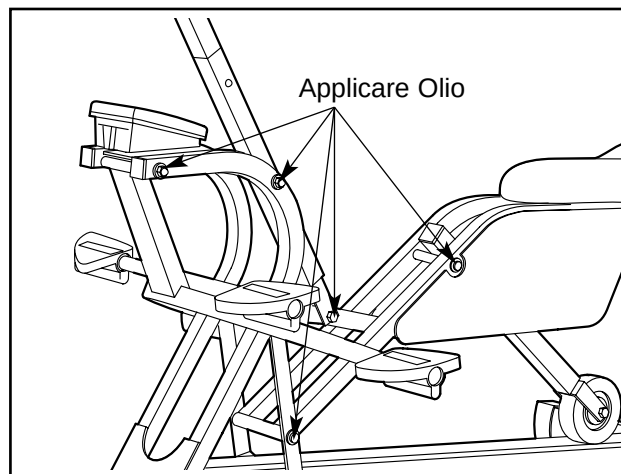
Ispezionare ed avvitare regolarmente tutte le parti dell'HEALTHRIDER®. Tenere il monitor lontano dalla luce diretta del sole, per evitare possibili danni al display. Potrete pulire l'HEALTHRIDER® con un panno morbido inumidito. Non usare solventi. Tenere il monitor lontano da liquidi. Quando non utilizzate l'HEALTHRIDER per un lungo periodo di tempo, rimuovete le pile dal monitor.

COME LUBRIFICARE L'HEALTHRIDER®

L'HEALTHRIDER® richiede l'applicazione di un po' di olio lubrificante a multiuso ogni tre mesi. Applicare alcune gocce di olio tra i tappi assillari o i dadi a ghianda ed il telaio, nei punti indicati nella figura a destra. Applicare il lubrificante su tutti e due i lati dell'HEALTHRIDER®.

COME SOSTITUIRE LE PILE

Se il display del Monitor dovesse affievolirsi, sarà necessaria la sostituzione delle pile tipo 1,5V. Fare riferimento alla fase 3 a pagina 4 di questo manuale.



CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Le seguenti indicazioni aiuteranno a creare e controllare costantemente il vostro programma di allenamento. Ricordarsi che anche un adeguato riposo e una sana alimentazione sono essenziali per ottenere buoni risultati da un programma fisico.

AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto localizzate la vostra età nella parte bassa della tabella (arrotondate l'età al decennio più vicino). Dopo di che, osservate i tre numeri che si trovano sopra alla vostra età. Questi tre numeri rappresentano la vostra zona d'allenamento. Il numero più basso rappresenta il livello della frequenza cardiaca raccomandata per il dimagrimento; il numero medio, per il massimo consumo dei grassi; il numero più alto raffigura il livello della frequenza cardiaca raccomandata per un'allenamento aerobico.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella a fianco mostra la frequenza cardiaca raccomandata per il dimagrimento, massimo consumo dei grassi, e l'esercizio aerobico.

BPM		HEART RATE TRAINING ZONES						
♥	165							Aerobic
■	145	155						Max Fat Burn
■	125	138	145					Fat Burn
		120	130	140				
			115	125	130			
				110	118	125		
					105	110	115	
						95	103	
♥							90	
Age	20	30	40	50	60	70	80	

Dimagrimento (FAT BURN)

Per bruciare i grassi efficacemente, bisogna allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti dell'allenamento, il corpo, per ottenere l'energia necessaria, utilizza *calorie derivanti da carboidrati* le quali sono facilmente accessibili. È solo dopo i primi minuti d'allenamento, che il corpo comincia ad utilizzare le calorie derivanti dalla scorta di grasso. Se la vostra meta è dimagrire, durante l'allenamento, regolate l'andatura, fino a quando la vostra frequenza cardiaca si avvicina al numero più basso della vostra zona d'allenamento.

Massimo consumo dei grassi (MAX FAT BURN)

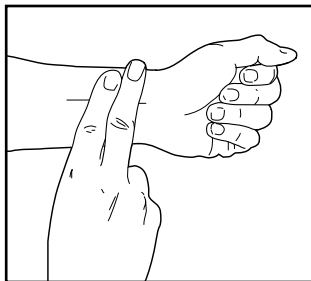
Per aumentare il consumo dei grassi, durante l'allenamento, regolate l'andatura fino a quando la vostra frequenza cardiaca si avvicina al numero medio della vostra zona d'allenamento.

Esercizio Aerobico (AEROBIC)

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere "aerobico". Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un lungo periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per un'allenamento aerobico, regolate l'andatura fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero più alto nella vostra zona d'allenamento.

COME MISURARE LA FREQUENZA CARDIACA

Per misurare la vostra frequenza cardiaca, allenatevi per almeno quattro minuti. Dopo di che, fermatevi e mettetevi due dita al polso come mostrato in figura. Contate i battiti del cuore per sei secondi,



e moltiplicate il numero ottenuto per 10. Per esempio, se in sei secondi avete contato 14 battiti, la vostra frequenza cardiaca è 140 battiti al minuto. (Viene utilizzato il metodo dei sei secondi, perché il vostro battito cardiaco diminuirà rapidamente quando vi fermate di allenarvi.)

Regolate l'intensità dell'esercizio in modo che la vostra frequenza cardiaca raggiunge il livello desiderato.

LINEE DI CONDOTTA PER L'ALLENAMENTO

Un allenamento completo include tre fasi:

La fase di riscaldamento, 5 o 10 minuti. Iniziare con dei movimenti di stretching controllati, e progredire verso dei movimenti più ritmici per aumentare la temperatura corporea, il battito cardiaco e la circolazione, in preparazione all'esercizio.

Fase cardiovascolare, include 20 o 30 minuti di esercizio, mantenendo la frequenza cardiaca nella vostra zona d'allenamento. (Vedere la tabella a pagina 8 per determinare la vostra zona d'allenamento.)

Raffreddamento, include 5 o 10 minuti di stretching. Con lo stretching ridurrete la contrazione muscolare ed altri problemi causati dal fermarsi improvvisamente. Inoltre, lo stretching per l'aumento della flessibilità, è molto più efficace durante questa fase d'allenamento. Alla fine di questa fase vi sentirete comodamente stanchi.

LA FREQUENZA D'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la vostra condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, a giorni intervallati. Dopo un paio di mesi di allenamento regolare, se desiderate potrete completare cinque allenamenti alla settimana. Ricordatevi che la chiave del successo, è fare del vostro programma d'allenamento, una parte regolare e piacevole della vostra giornata.

LISTA DELLE PARTI—Modello No. HREMC91082

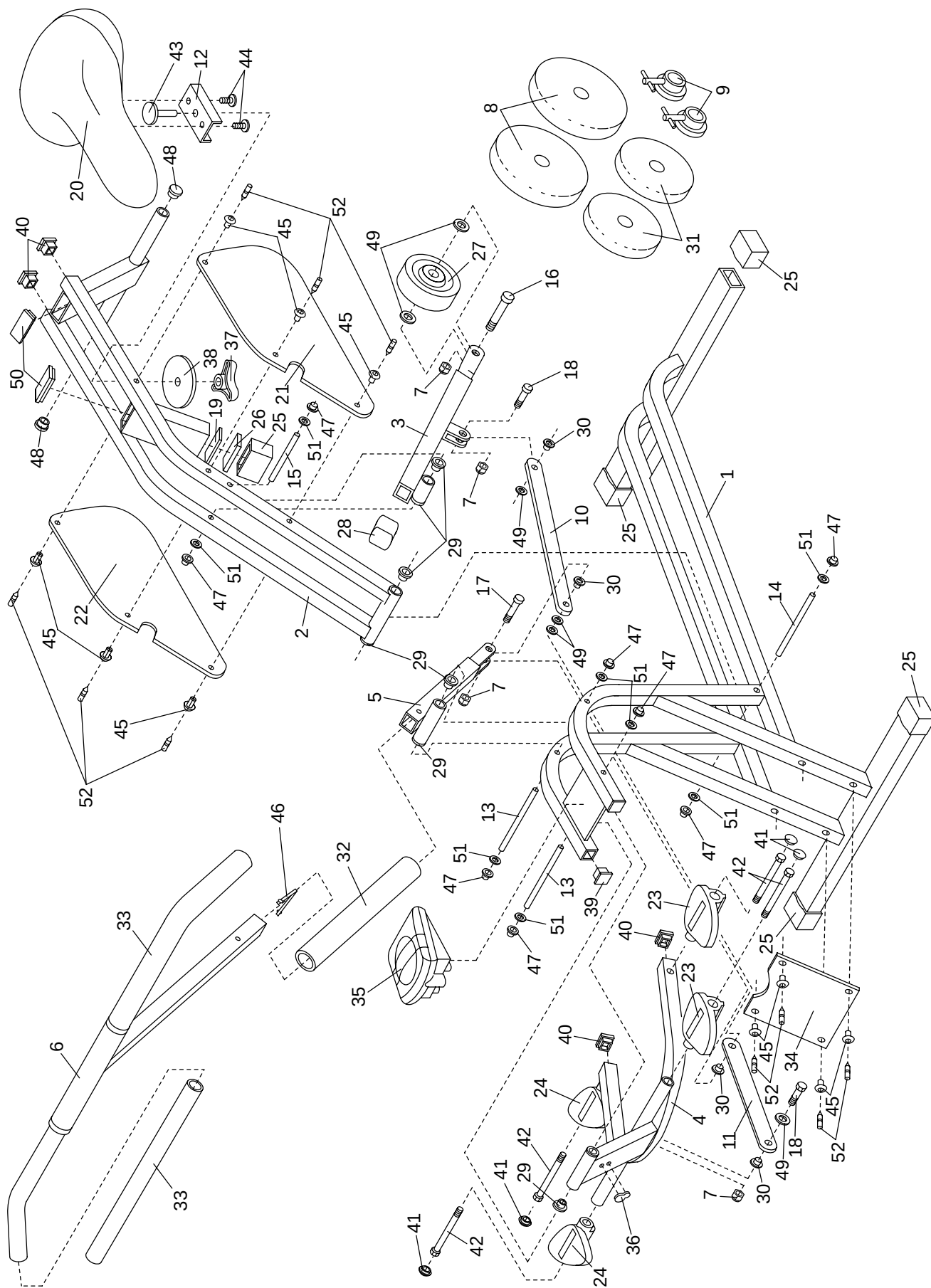
R1100A

N. del		N. del		N. del		Descrizione	Qtà.	Descrizione	Qtà.
Diag.	Qtà.	Diag.	Qtà.	Diag.	Qtà.				
1	1			28	1	Tappo del Braccio Oscillante			
2	1			29	8	Boccola Media			
3	1			30	4	Boccola Corta			
4	1			31	2	Peso da 1 kg			
5	1			32	1	Impugnatura in Spugna Centrale			
6	1			33	2	Impugnatura in Spugna			
				34	1	Pannello Frontale			
7	4			35	1	Monitor			
				36	1	Magnete con Supporto			
8	1			37	1	Manopola Sedile			
9	2			38	1	Rondella Sedile			
10	1			39	2	Tappo Quadrato da 32mm			
11	1			40	4	Tappo Quadrato da 25.4mm			
12	1			41	4	Inserto Pedale			
13	2			42	4	Bullone da M12 x 5"			
14	1			43	1	Bullone della Manopola Sedile			
15	1			44	2	Bullone Sedile da M8 x 16mm			
16	1			45	10	Base Fissaggio			
17	1			46	1	Blocco a Scatto Reversibile			
18	2			47	8	Fermo a Pressione da 3/8"			
19	1			48	2	Tappo Rotondo da 25.4mm			
20	1			49	6	Rondella in Plastica			
21	1			50	2	Tappo da 25mm x 50mm			
22	1			51	8	Rondella in Gomma			
23	2			52	10	Perno Fissaggio			
24	2			#	1	Manuale d'Istruzioni			
25	5								
26	1								
27	1								

Nota: # indica una parte non illustrata. Specificazioni possono variare senza preavviso. Vedere il retro della copertina di questo manuale per informazioni su come ordinare parti di ricambio.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello No. HREMC91082

R1100A



COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

800-865114

tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00. Fax: 0755271829

Fare riferimento ai seguenti dati:

- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (HREMCR91082)
- Il NOME del prodotto (HEALTHRIDER®)
- Il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i a pagina 10 e 11 di questo manuale.

GARANZIA DELLA ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A.

La ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A. garantisce questo articolo privo di difetti nel materiale e nella fabbricazione.

La garanzia sul prodotto è valida a condizione che:

- il prodotto rimanga in possesso del compratore originario;
- il prodotto venga usato privatamente;
- il prodotto non abbia subito danni dovuti ad incidenti e/o ad un uso improprio, manomissioni e/o manutenzione e/o modifiche da parte di personale non autorizzato dalla ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A.

La durata della garanzia è:

- di 12 mesi dalla data di acquisto originaria comprovata dalla copia dello scontrino fiscale, per le parti strutturali.
- di 3 mesi per le parti mobili (cavi, puleggie, ecc.) ed elettriche.

Nell'eventualità di difetto nel materiale o nella fabbricazione, la ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A. provvederà, a sua scelta, alla riparazione od alla sostituzione. Tutte le relative spese saranno a carico della ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A.. Sono a carico dell'acquirente le spese di spedizione che dovranno esser prepagate. Inoltre, il prodotto dovrà essere adeguatamente imballato in modo da evitare danni allo stesso nel corso del trasporto, danni che non verranno riconosciuti dall'Azienda.

LA PROCEDURA

Il certificato di garanzia, corredato dalla copia dello scontrino fiscale, dovrà essere spedito alla ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A., Via S. Penna, 2—06132 S. ANDREA DELLE FRATTE PERUGIA entro venti (20) giorni dalla data di acquisto.

Qualora doveste scoprire un difetto nel materiale o nella fabbricazione durante il periodo di garanzia, dovrete contattare la ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A.. al Numero verde 800-865114 lamentando il difetto scoperto.

Gli addetti del Servizio Assistenza Clienti provvederanno ad inviarvi parti di ricambio o illustrarvi le procedure per la riparazione o sostituzione del prodotto.

HEALTHRIDER è una marchio della ICON Health & Fitness, Inc.