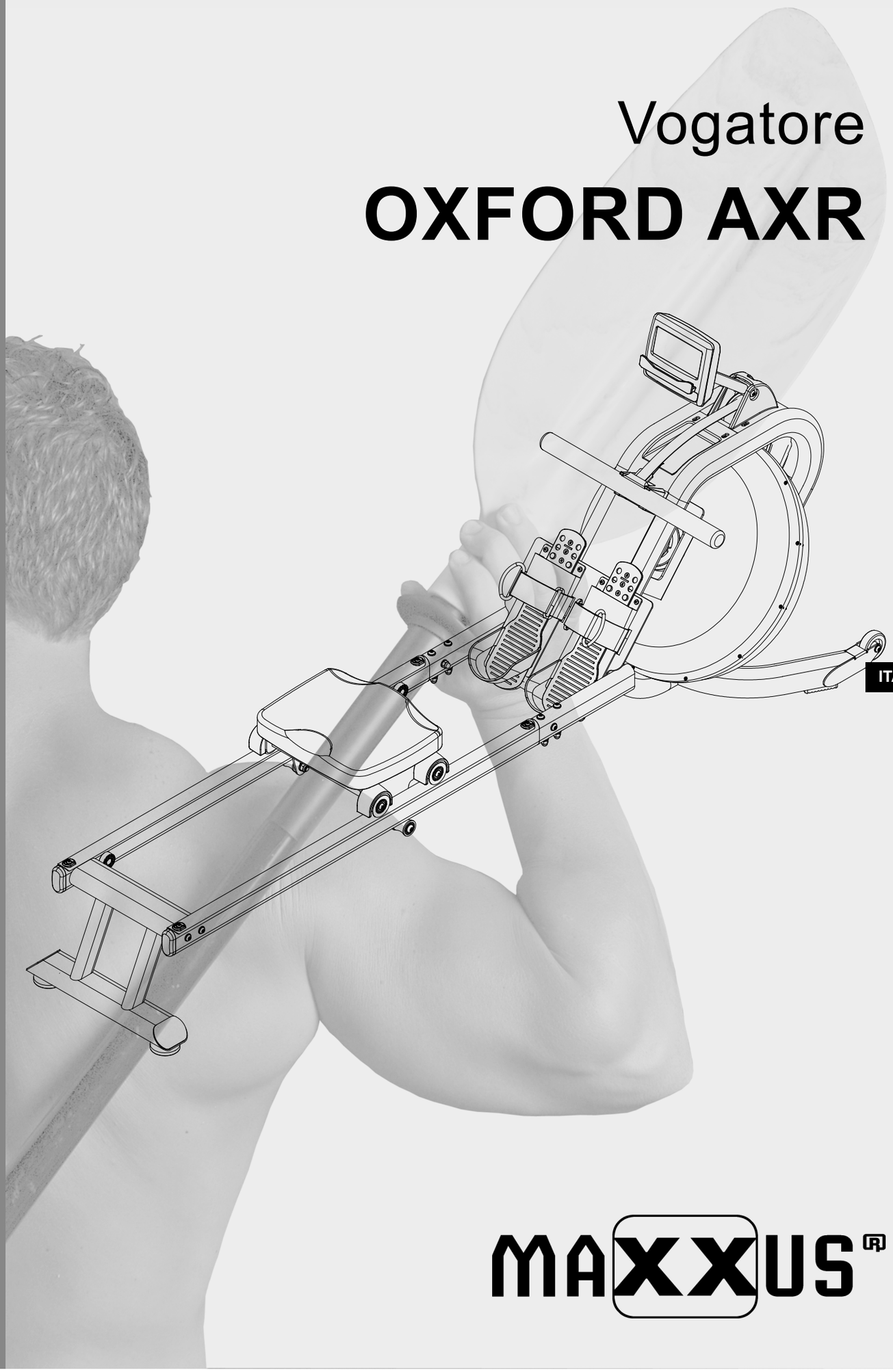
MANUALE D'USO E INSTALLAZIONE

Vogatore

OXFORD AXR



ITA

MAXXUS®

Indice

Indice	**2**
Istruzioni di sicurezza	**3**
Panoramica dell’attrezzo	**4**
Contenuto della confezione	**4**
Materiali di fissaggio	**5**
Montaggio	**5 – 7**
Riempimento del serbatoio d’acqua	**8 – 10**
Livellamento dell’attrezzo	**11**
Trasporto	**11**
Posizionamento e deposito	**12**
Regolazione dei pedali	**13**
Alimentazione	**13**
Cura e manutenzione	**13**
Pannello di controllo	**14 – 16**
Impulso e frequenza cardiaca	**17 - 18**
Istruzioni di sicurezza – vogatori	**19**
Istruzioni per l’allenamento	**20 - 21**
Suggerimenti per l’allenamento	**22 - 23**
FAQ – domande frequenti	**24**
Dati tecnici	**24**
Accessori consigliati	**25**
Smaltimento	**25**
Disegno esploso	**26**
Lista parti di ricambio	**27 - 28**
Garanzia	**30**
Contratto di assistenza	**31**

© 2019 MAXXUS Group GmbH & Co. KG
All rights reserved / Tutti i diritti riservati

Questo manuale non può essere copiato, riprodotto o conservato in formato digitale, né trasmesso in parte o per intero, in qualsiasi formato e tramite qualsiasi mezzo di comunicazione, sia elettronico, meccanico, in copia fotostatica o altro mezzo, senza il preventivo consenso scritto di Maxxus Group GmbH & Co. KG.

MAXXUS Group si riserva di apportare modifiche per correggere errori nel testo, o per avvenute modifiche nel colore o specifiche tecniche dell’attrezzo. La riproduzione è riservata e va preventivamente autorizzata in forma scritta da MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

Prima di iniziare ad allenarsi, assicuratevi di avere letto con cura questo manuale di istruzioni, specificamente le sezioni che riguardano sicurezza, manutenzione e pulizia dell'attrezzo, e i programmi di allenamento. Assicuratevi inoltre che chiunque utilizzi l'attrezzo sia a conoscenza di queste informazioni e le osservi durante l'uso.
È di estrema importanza seguire attentamente le istruzioni per la riparazione e manutenzione contenute nel manuale. Questo attrezzo deve essere usato solo per l'utilizzo per cui è stato progettato. Se l'attrezzo viene utilizzato per un uso diverso da quanto indicato, l'utilizzatore si espone a rischi per la salute, l'incolumità fisica o possibili danni all'attrezzo stesso. Questi casi non sono coperti dalla garanzia e il distributore non è legalmente responsabile.

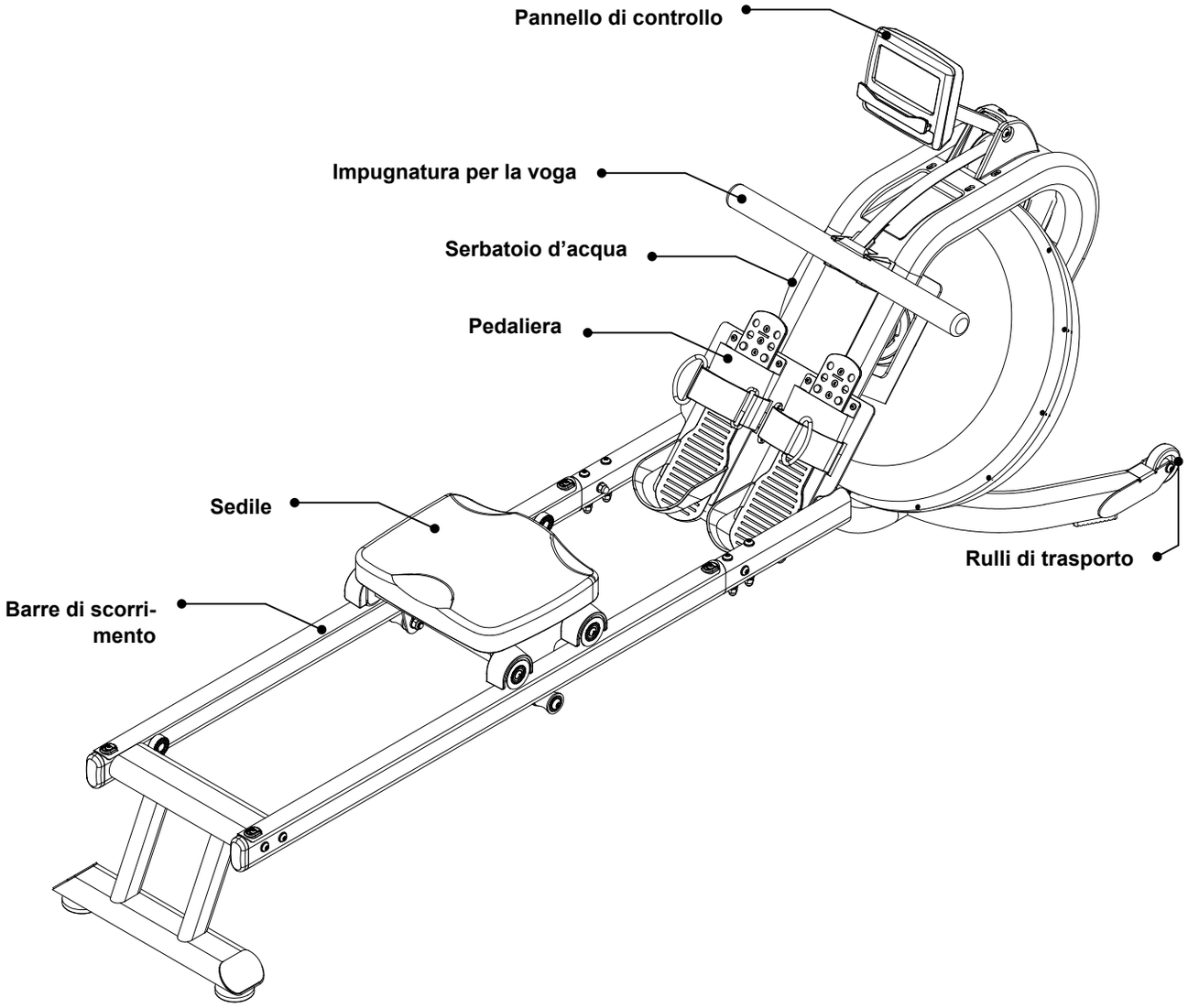
Collegamento elettrico (solo per attrezzi che necessitano di alimentazione esterna)
- L'attrezzo richiede un'alimentazione elettrica di 220-230V.
- L'attrezzo deve essere collegato ad una presa di corrente esclusivamente tramite il cavo fornito in dotazione. La presa, installata da un tecnico certificato, deve essere collegata ad un salvavita dedicato 16A, e dotata di messa a terra.
- L'attrezzo deve essere acceso e spento solo tramite l'interruttore ON/OFF.
- Scollegare il cavo dalla presa di corrente prima di muovere l'attrezzo.
- Scollegare il cavo dalla presa di corrente prima di qualsiasi operazione di pulizia, manutenzione o riparazione.
- Non collegare il cavo di alimentazione ad una prolunga o adattatore.
- In caso di utilizzo di una prolunga, assicurarsi che questa sia conforme alle norme DIN, agli standard e linee guida VDE, e altri standard normativi per i paesi membri della UE.
- Posizionare sempre il cavo di alimentazione in modo che non causi un rischio di inciampare o di essere danneggiato durante l'uso.
- I dispositivi elettrici, come cellulari, computer, televisori (LCD, plasma, tubo catodico, ecc.), console, durante l'uso o in stand-by emettono radiazioni elettromagnetiche. Per questo motivo, tutti i dispositivi elettronici devono essere tenuti a distanza dall'attrezzo, in quanto potrebbero causare malfunzionamenti, interferenze o falsi segnali per il monitoraggio della frequenza cardiaca.
- Per motivi di sicurezza, rimuovere sempre il cavo di alimentazione dalla presa di corrente quando l'attrezzo non è in uso.

Posizionamento della cyclette ellittica
- Scegliere uno spazio adeguato per l'attrezzo in modo da garantire libero accesso e le migliori condizioni di sicurezza. Lasciare uno spazio libero di minimo 100cm davanti e dietro all'attrezzo, e di 100cm su ogni lato dell'attrezzo.
- Assicurarsi che l'ambiente sia adeguatamente ventilato e con un ottimale ricambio di ossigeno durante l'allenamento. Evitare le correnti d'aria.
- L'attrezzo non è progettato per l'uso o il deposito all'aperto, le sessioni di allenamento si devono tenere in ambiente interno, asciutto e pulito.
- Utilizzare e riporre l'attrezzo in ambiente con temperatura compresa tra 10° e 30° C.
- Non è possibile l'utilizzo e il deposito dell'attrezzo in ambienti umidi come piscine, saune, ecc.
- Assicurarsi che l'attrezzo sia posizionato su una superficie piana, resistente e pulita, sia durante l'uso che in stand-by. In caso di superfici irregolari, correggere il difetto prima di posizionare l'attrezzo.
- È consigliabile procurarsi una copertura per il pavimento (tappeto in tessuto o materiale sintetico) da posizionare sotto all'attrezzo per evitare possibili danni a pavimenti delicati come parquet, laminati, piastrelle ecc. Assicurarsi che il tappeto sia antiscivolo.
- Non posizionare l'attrezzo su tappeti di colore chiaro in quanto i sostegni possono lasciare tracce e segni sulla superficie.
- Assicurarsi che l'attrezzo e il cavo di alimentazione non entrino in contatto con oggetti caldi, e che vengano tenuti ad una distanza di sicurezza da qualsiasi fonte di calore, ad esempio caloriferi, fornelli o forni da cucina, fiamme libere o caminetti accesi.

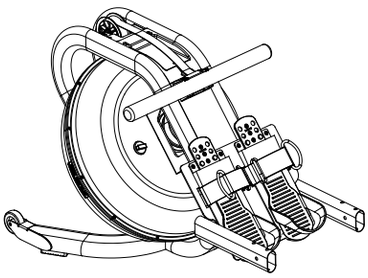
Istruzioni per la sicurezza personale durante l'allenamento
- Rimuovere la batterie o scollegare il cavo di alimentazione (se presente) dall'attrezzo quando non è in uso, per evitare l'utilizzo involontario o senza controllo da parte di altri soggetti, ad esempio bambini.
- Prima di iniziare ad allenarsi con l'attrezzo, consultare il proprio medico di base per valutare la forma fisica.
- Sospendere immediatamente l'allenamento in caso di malessere fisico o qualsiasi difficoltà respiratoria.
- Iniziare l'allenamento con ritmo lento per incrementare gradualmente e lentamente lo sforzo. Ridurre lo sforzo gradualmente al termine della sessione.
- Indossare indumenti e scarpe adatte alla corsa. Evitare capi larghi o con pieghe di tessuto che possono impigliarsi nei meccanismi della cyclette.
- L'attrezzo deve essere utilizzato da una persona alla volta.
- Prima di ogni sessione di allenamento, verificare che l'attrezzo sia in condizioni ottimali. Non utilizzare in alcun caso la cyclette se danneggiata o guasta.
- Eventuali riparazioni da parte dell'utente vanno preventivamente autorizzate in forma scritta dal nostro Servizio Clienti. Usare solo pezzi di ricambio originali.
- L'attrezzo va pulito dopo ogni utilizzo. Rimuovere accuratamente sporcizia e sudore.
- Assicurarsi in ogni momento che gli ingranaggi e il pannello di controllo non vengano a contatto con liquidi (sudore, bevande, ecc.) in quanto questi potrebbero danneggiare componenti elettronici o meccanici.
- La cyclette non è progettata per l'uso da parte di bambini.
- Persone, in particolare i bambini, e gli animali, devono essere tenuti ad una distanza di sicurezza dall'attrezzo durante l'allenamento.
- Prima di ogni sessione di allenamento, assicurarsi che non vi siano oggetti estranei sotto al all'attrezzo, e rimuovere eventuali oggetti prontamente. Non utilizzare l'attrezzo se ci sono oggetti sotto la base.
- Non consentire mai ai bambini di usare l'attrezzo come gioco o per arrampicarsi sui supporti.
- Assicurarsi di non far entrare in contatto nessuna superficie o meccanismo mobile dell'attrezzo con parti del corpo dell'utilizzatore o di altre persone presenti nello stesso ambiente.

Questo attrezzo è progettato ed assemblato in base alla migliore tecnologia e standard di sicurezza presenti sul mercato. Questo attrezzo va utilizzato esclusivamente da persone adulte! L'utilizzo non corretto e/o un allenamento non controllato possono causare danni alla salute! Questo attrezzo non è destinato ad un utilizzo terapeutico.

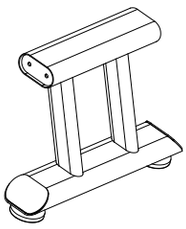
Panoramica dell’attrezzo



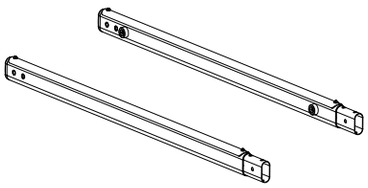
Contenuto della confezione



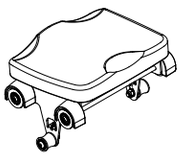
Parte 1 – Base del telaio



Parte 2 – Supporto



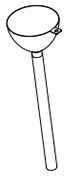
Parte 3 – Barre di scorrimento dx/sx



Parte 38 – Sedile



Parte 54 – Pannello di controllo con supporto

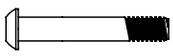
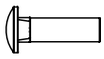
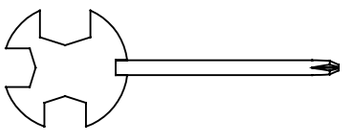
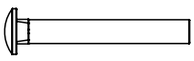


Parte 52 – Imbuto



Parte 53 – Pompa

Materiali di fissaggio

Diagramma	Art. N.	Descrizione	Dimensioni	Qtá
	63	Vite	M8x45	4
	65	Vite	M6x15	6
	68	Vite	M8x15	4
	74	Rondella	Ø20xØ8.5xT1.5	4
	77	Dado lungo	M8x27	2
	93	Chiave a brugola	M6 / 5mm	1
	94	Cacciavite a croce	13 / 17	1
	99	Dado lungo	M8x57	4

Montaggio

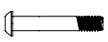
Assemblare tutti i componenti con cura in quanto qualsiasi danno o malfunzionamento dovuto ad un montaggio non corretto non è coperto dalla garanzia. Per questo motivo, leggere con attenzione le istruzioni di montaggio prima di procedere, seguire con cura ogni passaggio esattamente come descritto, e seguire la sequenza di montaggio Il montaggio del vogatore deve essere eseguito con cura, ed esclusivamente da parte di persone adulte. Alcune superfici possono essere affilate, si consiglia quindi di usare dei guanti protettivi durante il montaggio.

ITA

Montare l'attrezzo su una superficie piana, pulita e libera da altri materiali. Il montaggio richiede la presenza di due persone. Iniziare gli allenamenti solo dopo avere completato il montaggio dell'attrezzo.

Passo 1:

- Posizionare il sedile sul pavimento con il lato inferiore rivolto verso l'alto.
- Posizionare le due barre di scorrimento destra e sinistra (3R/3L) di fianco al sedile come illustrato in figura.
- Inserire le due barre di scorrimento destra e sinistra nei cuscinetti posti sul sedile. Assicurarsi che le barre in alluminio siano a contatto con i cuscinetti a rullo.
- Fissare il supporto posteriore all'estremità delle barre di scorrimento usando due viti M8x45 (63) e due rondelle Ø20xØ8.5 (74) per ciascun lato.



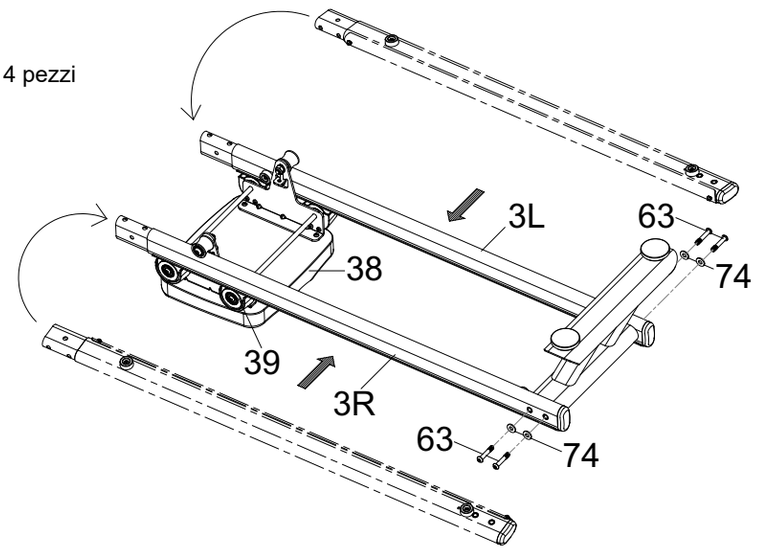
(63) Vite M8x45 – 4 pezzi



(74) Rondella Ø20xØ8.5 – 4 pezzi



(93) Chiave a brugola



Montaggio

Passo 2:

- Posizionare il telaio principale (1) sul pavimento con i supporti per le barre di scorrimento rivolti verso l'alto.
- Inserire le barre di scorrimento (3R/3L) nei supporti posti sul telaio principale (1).
- Fissare le barre di scorrimento al telaio principale usando due viti M6x15 (65) e dado lungo M8x27 (77).



(99) Dado lungo M8x57 – 4 pezzi



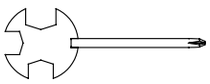
(77) Dado lungo M8x27 – 2 pezzi



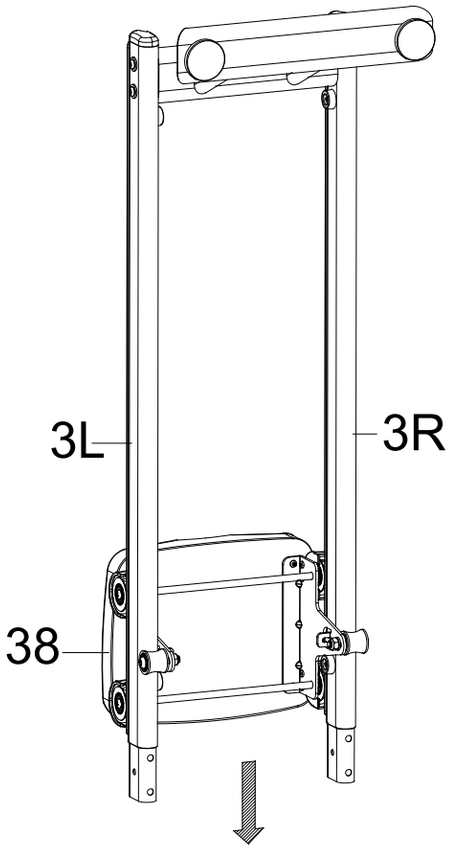
(65) Vite M6x15 – 6 pezzi

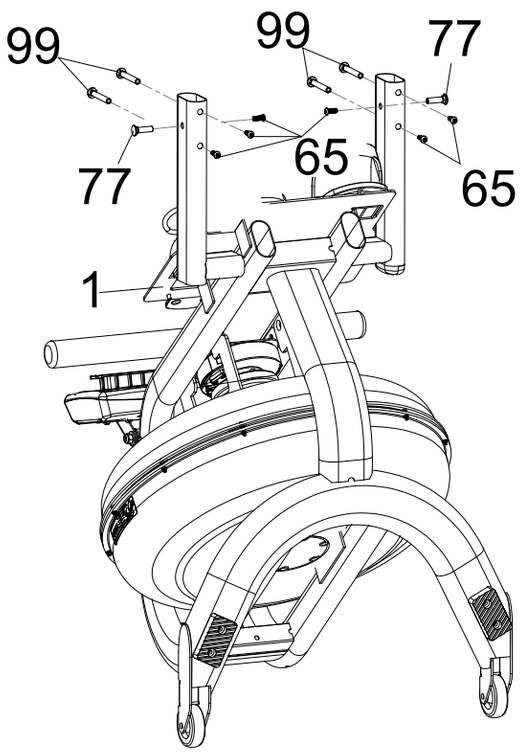


(93) Chiave a brugola



(94) Cacciavite





Passo 3:

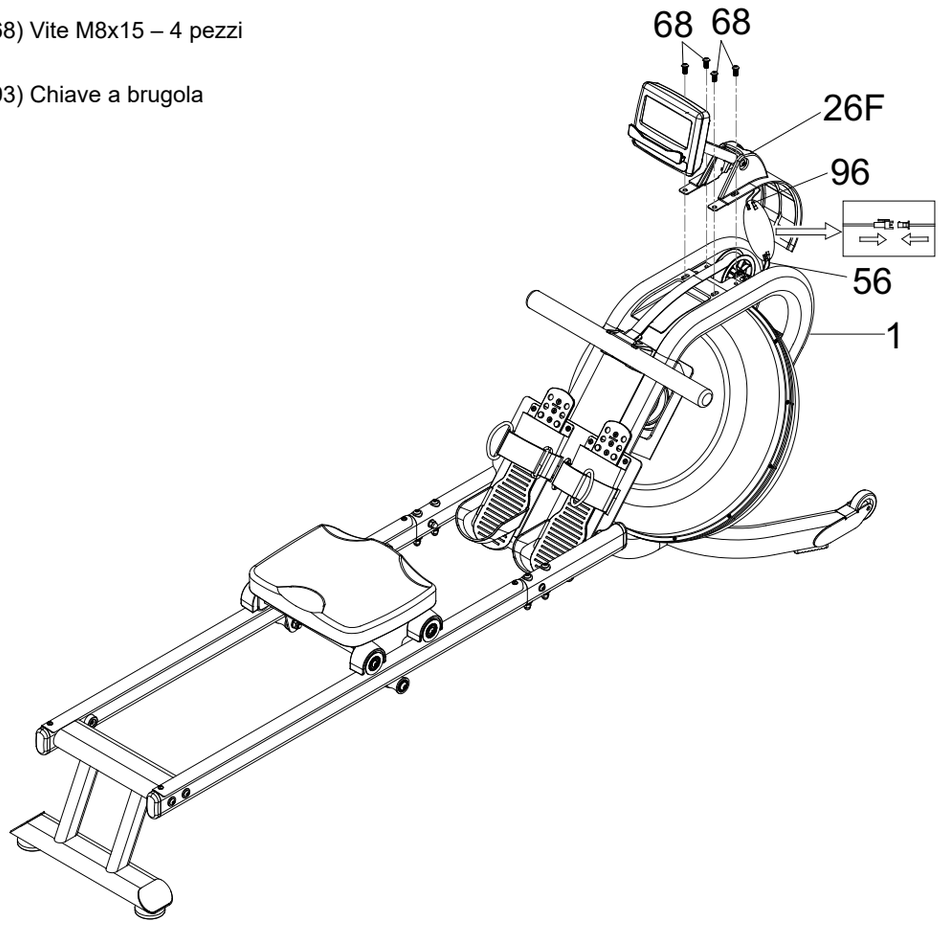
- Collegare il cavo (96) che sporge dal supporto del pannello di controllo (26F) con il cavo (56) che sporge dal telaio principale (1).
- Inserire il supporto del pannello di controllo (26F) negli alloggiamenti sul telaio principale (1). Assicurarsi di non piegare o danneggiare i cavi durante il montaggio.
- Fissare il supporto del pannello di controllo (26F) al telaio principale (1) usando quattro viti M8x15 (68).



(68) Vite M8x15 – 4 pezzi

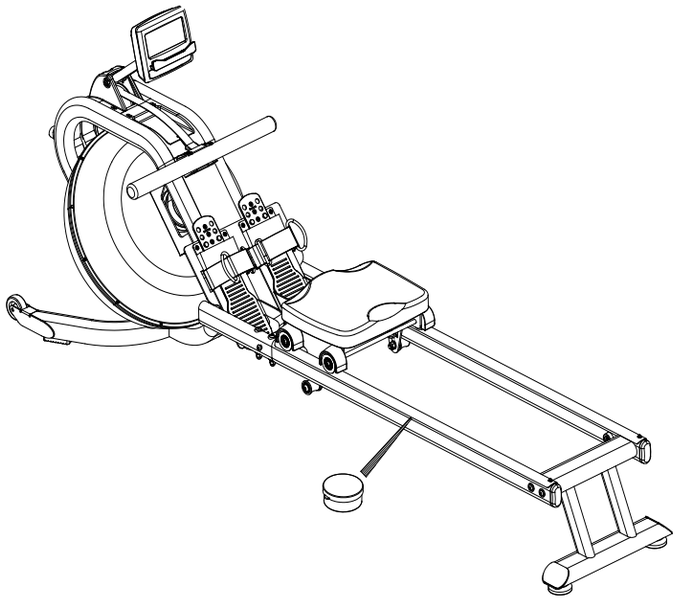


(93) Chiave a brugola



Passo 4:

- Pulire la superficie delle barre di scorrimento in allumino prima di iniziare ad utilizzare l'attrezzo e ad intervalli regolari, usando acqua e un detergente delicato oppure, per un risultato migliore, con lo spray sgrassante MAXXUS.
- Lubrificare quindi la superficie delle barre di scorrimento in alluminio con l'olio lubrificante contenuto nella confezione. Per la regolare lubrificazione, consigliamo l'uso dello spray lubrificante MAXXUS.



Riempimento del serbatoio d’acqua

Lo sport della voga è chiaramente legato all’acqua, ed il vogatore MAXXUS OXFORD AXR rappresenta quindi l’attrezzo ideale per allenarsi nella voga in modo realistico, in quanto simula perfettamente la voga in acqua.

L’utilizzatore può regolare il livello di resistenza. La velocità di vogata è determinata dalla frequenza di movimenti al minuto e dalla forza di trazione. Per incrementare o diminuire la velocità del vogatore, l’utilizzatore deve incrementare o diminuire la forza di trazione e/o il numero di movimenti al minuto, ed in questo modo regolare l’intensità dell’allenamento in base alle attuali condizioni fisiche e livello atletico, anche in base alle esigenze personali di giorno in giorno, variando il carico e lo sforzo.

Il vantaggio della voga rispetto ad altri sport di resistenza è rappresentato dal coinvolgimento di quasi l’80% dei muscoli corporei e da un consumo calorico maggiore di molte altre discipline.

Serbatoio d’acqua

La resistenza durante la voga con il modello OXFORD AXR viene fornita dall’acqua, e per questo è necessario riempire il serbatoio. Consigliamo l’utilizzo di acqua di rubinetto, che è depurata e trattata per impedire la formazione di alghe. L’acqua distillata o filtrata non subisce gli stessi trattamenti e potrebbe nel tempo consentire la crescita di alghe e altri organismi indesiderati. Dopo avere riempito il serbatoio, aggiungere una pastiglia trattante nel serbatoio. Non utilizzare in nessun caso pastiglie di cloro o per trattamenti per piscina, che potrebbero danneggiare il serbatoio di acqua.

Sostituire l’acqua nel serbatoio ogni 6 mesi, e aggiungere una pastiglia trattante nel serbatoio ad ogni sostituzione del liquido.

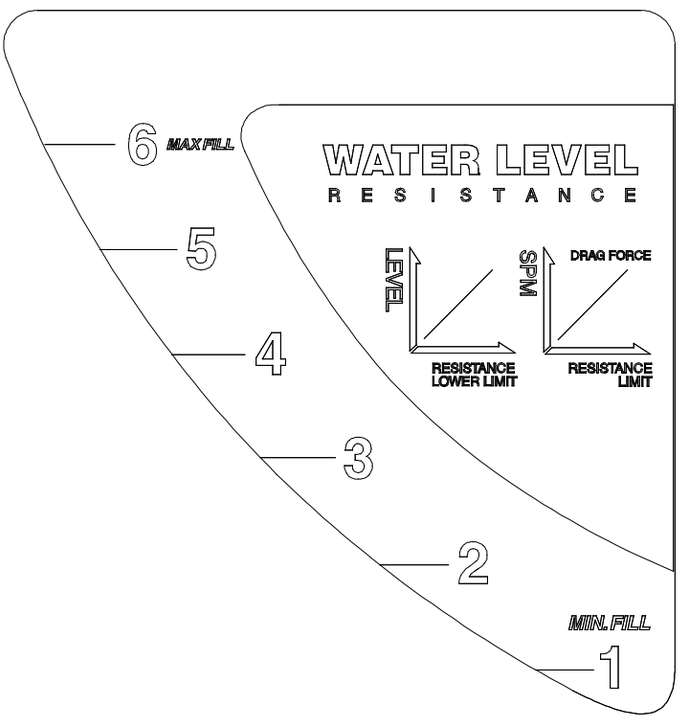
Indicatore di livello e riempimento

L’indicatore di livello del serbatoio ha una scala con 6 livelli di riempimento. Il quantitativo di acqua nel serbatoio simula o modifica il peso o la massa del vascello che l’utilizzatore idealmente sposta durante l’allenamento. Il quantitativo di acqua nel serbatoio non ha un’influenza diretta sulla resistenza del vogatore, bensì sulla massa simulata del vascello da spostare. Quindi un quantitativo di acqua minore rappresenta una barca più piccola e leggera, mentre un livello più alto fino al livello 6 rappresenta una barca più grande e pesante.

ATTENZIONE:
Assicurarsi che il livello di riempimento del serbatoio non sia mai inferiore al livello 1 o superiore al livello 6, in quanto superare i parametri in più o in meno può causare danni seri e significativi all’attrezzo.

Riepilogo dei livelli di riempimento:

- Livello 1 = 8,5 litri
- Livello 2 = 9,5 litri
- Livello 3 = 10,5 litri
- Livello 4 = 11,1 litri
- Livello 5 = 11,9 litri
- Livello 6 = 12,8 litri



Riempimento del serbatoio

Passo 1:
Svitare e rimuovere il tappo del serbatoio (50).

Passo 2:
Inserire l’imbuto nel foro del serbatoio.

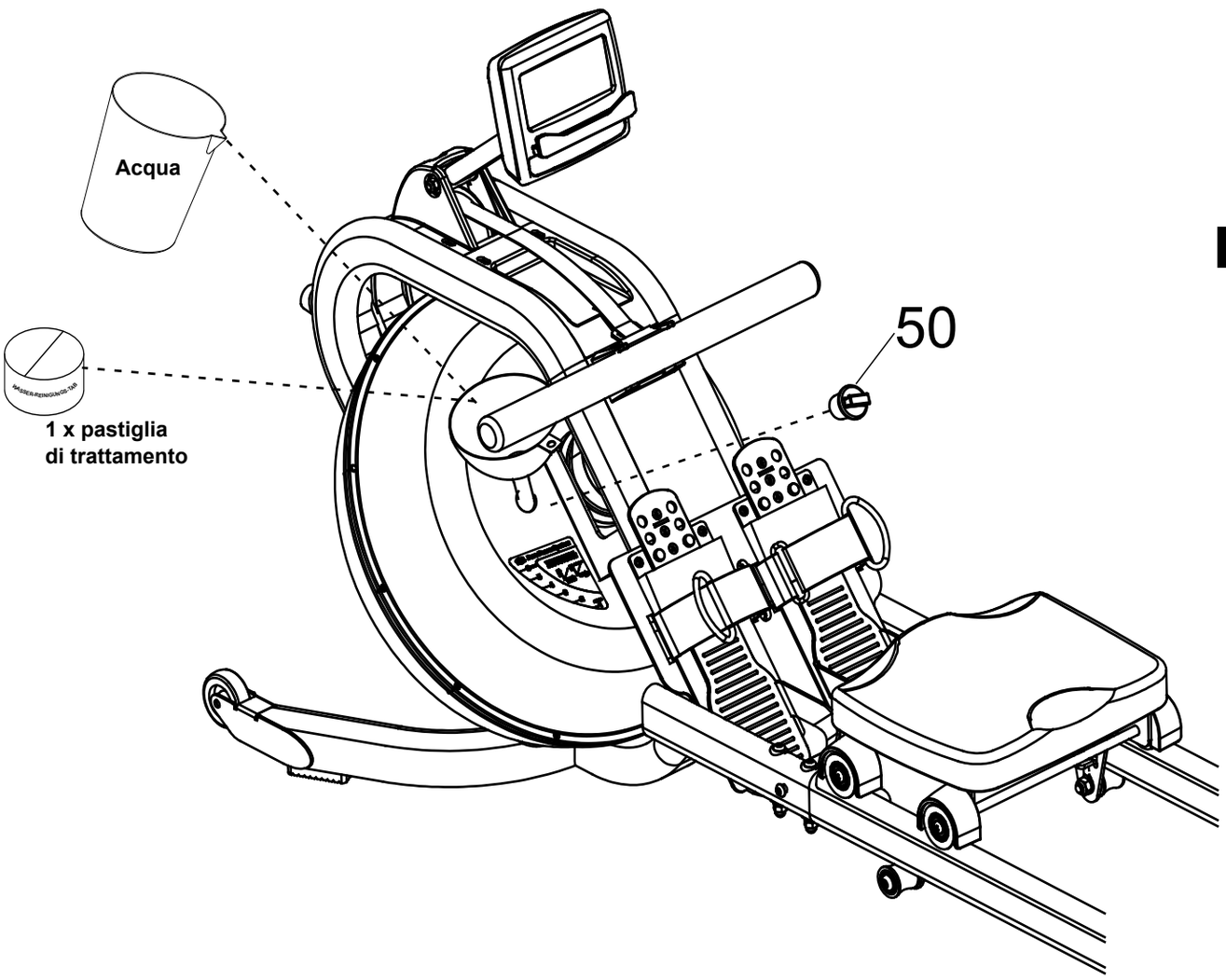
Passo 3:
Riempire il serbatoio con acqua fino al livello desiderato.

ATTENZIONE:
Non riempire il serbatoio più del livello massimo segnato per il livello 6, e non riempirlo troppo poco fino ad un livello inferiore al livello 1, in quanto questo può causare danni all’attrezzo.

Passo 4:
Aggiungere nel serbatoio una pastiglia di trattamento dell’acqua.

Passo 5:
Chiudere il tappo del serbatoio (50).

Passo 6:
Verificare che il tappo (50) sia avvitato correttamente e che il livello dell’acqua sia visibile nell’indicatore. Asciugare con cura eventuali gocce o schizzi di acqua dall’attrezzo e dal pavimento.



ITA

Riempimento del serbatoio d’acqua

Svuotamento del serbatoio

Passo 1:
Rimuovere il tappo del serbatoio (50).

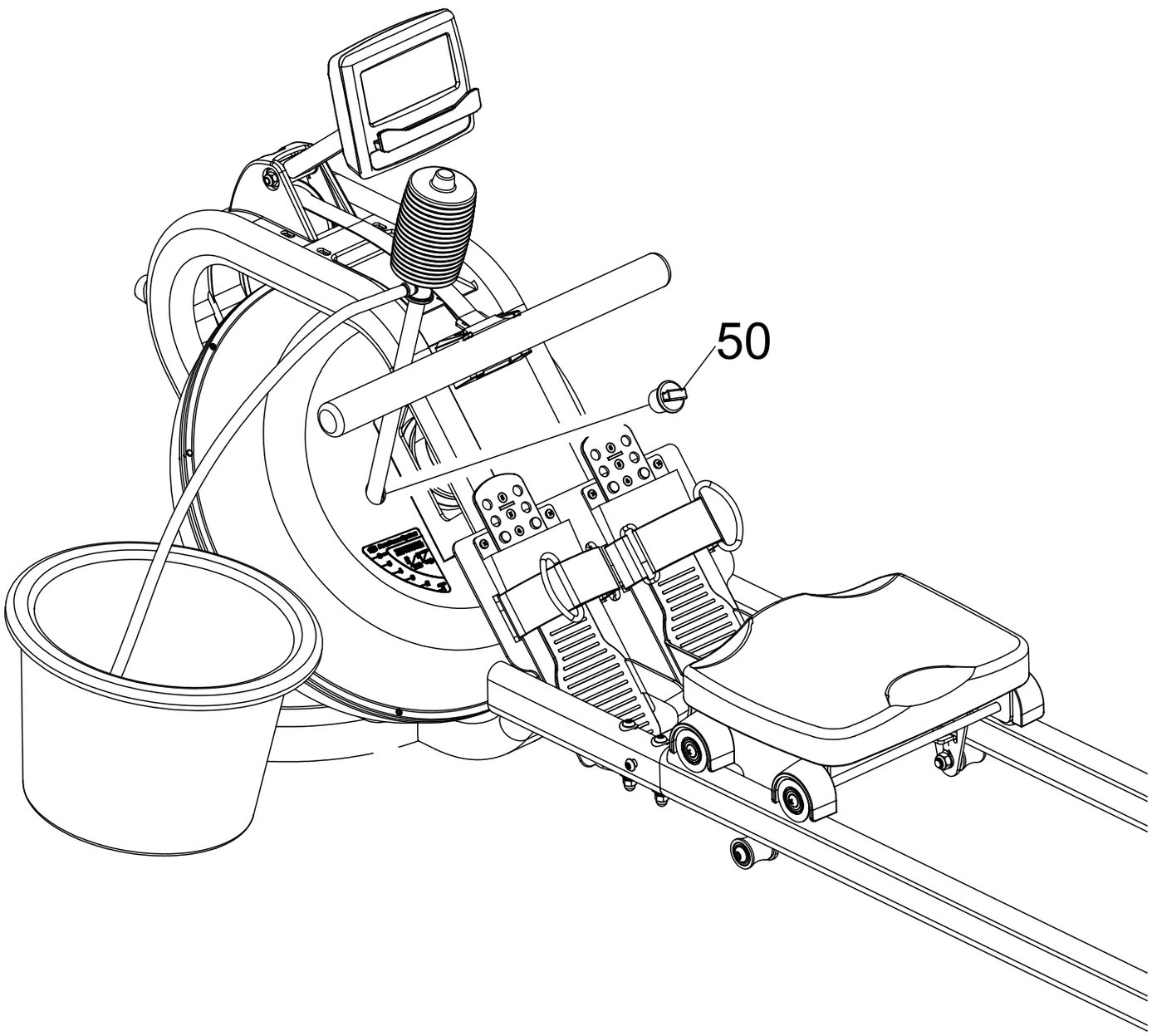
Passo 2:
Posizionare un recipiente adeguato, ad esempio un secchio, vicino al serbatoio dell’acqua del vogatore.

Passo 3:
Inserire il tubo che sporge dalla pompa all’interno del serbatoio e posizionare il tubo principale all’interno del recipiente appena procurato.

Passo 4:
Pompare l’acqua fino a svuotare il serbatoio del tutto o fino al livello desiderato.

Passo 5:
Chiudere il tappo del serbatoio (50).

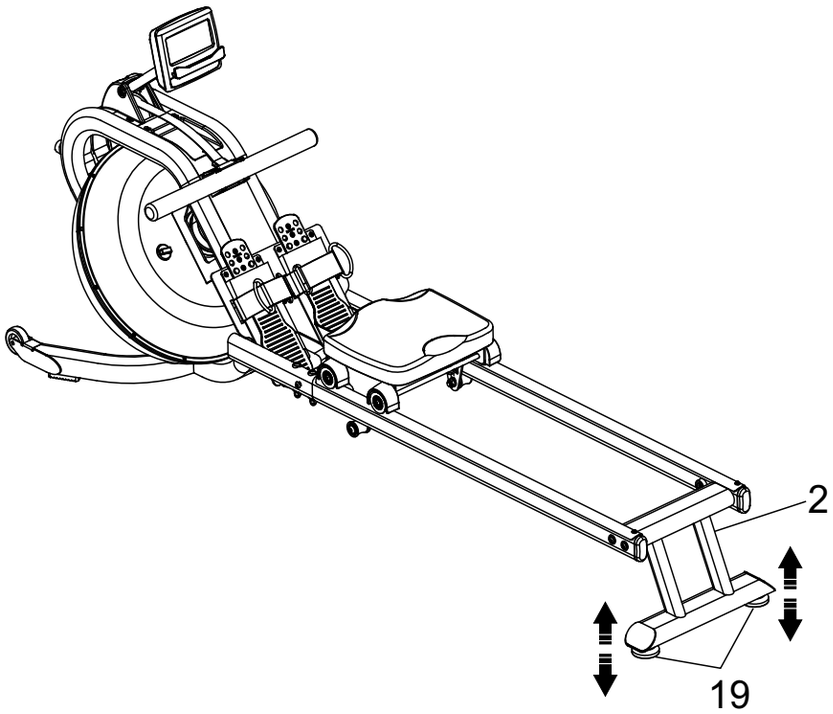
Passo 6:
Asciugare eventuali gocce o schizzi di acqua dall’attrezzo e dal pavimento.



Livellamento dell’attrezzo

Per consentire il corretto livellamento del vogatore, il supporto posteriore (2) è dotato di due piedi di appoggio regolabili (19), tramite i quali è possibile livellare l’attrezzo e compensare eventuali imperfezioni della superficie di appoggio.

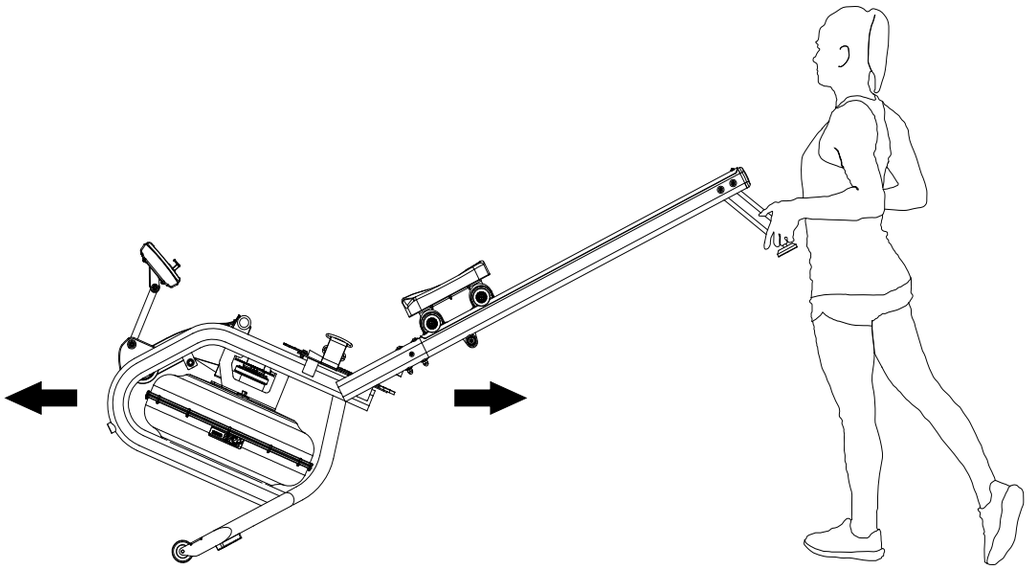
Avvitare entrambi i piedi regolabili (19) fino in fondo sul supporto posteriore (2) in modo che siano posizionati alla stessa altezza minima. Posizionare il vogatore sul pavimento e verificare se è stabile e saldo. Nel caso si sposti o traballi, svitare il piede di appoggio in corrispondenza della zona di appoggio instabile fino a trovare una posizione stabile. Nel caso la superficie di appoggio sia irregolare e non consenta il posizionamento in sicurezza neppure dopo la regolazione dei piedi , sarò necessario trovare una superficie di appoggio più regolare per il vogatore.



ITA

Trasporto

Il supporto anteriore è dotato di rulli di trasporto per facilitare lo spostamento dell’attrezzo. Per spostare il vogatore, sollevare il supporto posteriore con entrambe le mani e spostare il peso dell’attrezzo sui rulli di trasporto. Spingere o tirare il vogatore nella posizione desiderata. Appoggiare l’attrezzo a terra con cautela. Assicurarsi di avere un corretto appoggio per i piedi durante il sollevamento, trasporto e posizionamento a terra del vogatore.



Posizionamento e deposito

Scelta della posizione per allenarsi e deposito a lungo termine

Posizionare il vogatore in un ambiente asciutto, con pavimento uniforme e adeguato ricambio d'aria. Per garantire il benessere personale, assicurarsi che l'ambiente in cui ci si allena abbia un ricambio di aria sufficiente a fornire la massima ossigenazione durante l'allenamento.

Non utilizzare il vogatore in ambienti umidi come piscine, saune e simili, o in ambienti esterni come balconi, terrazzi, giardini, autorimesse e simili.

L'elevata umidità e la bassa temperatura in questo tipo di ambienti possono causare danni ai componenti elettronici, o causare ruggine e corrosione dell'attrezzo. Danni di questa natura non sono coperti dalla garanzia.

Prima di utilizzare l'attrezzo in seguito ad un lungo periodo di inattività dello stesso, assicurarsi che tutte le viti e perni di fissaggio siano stretti saldamente.

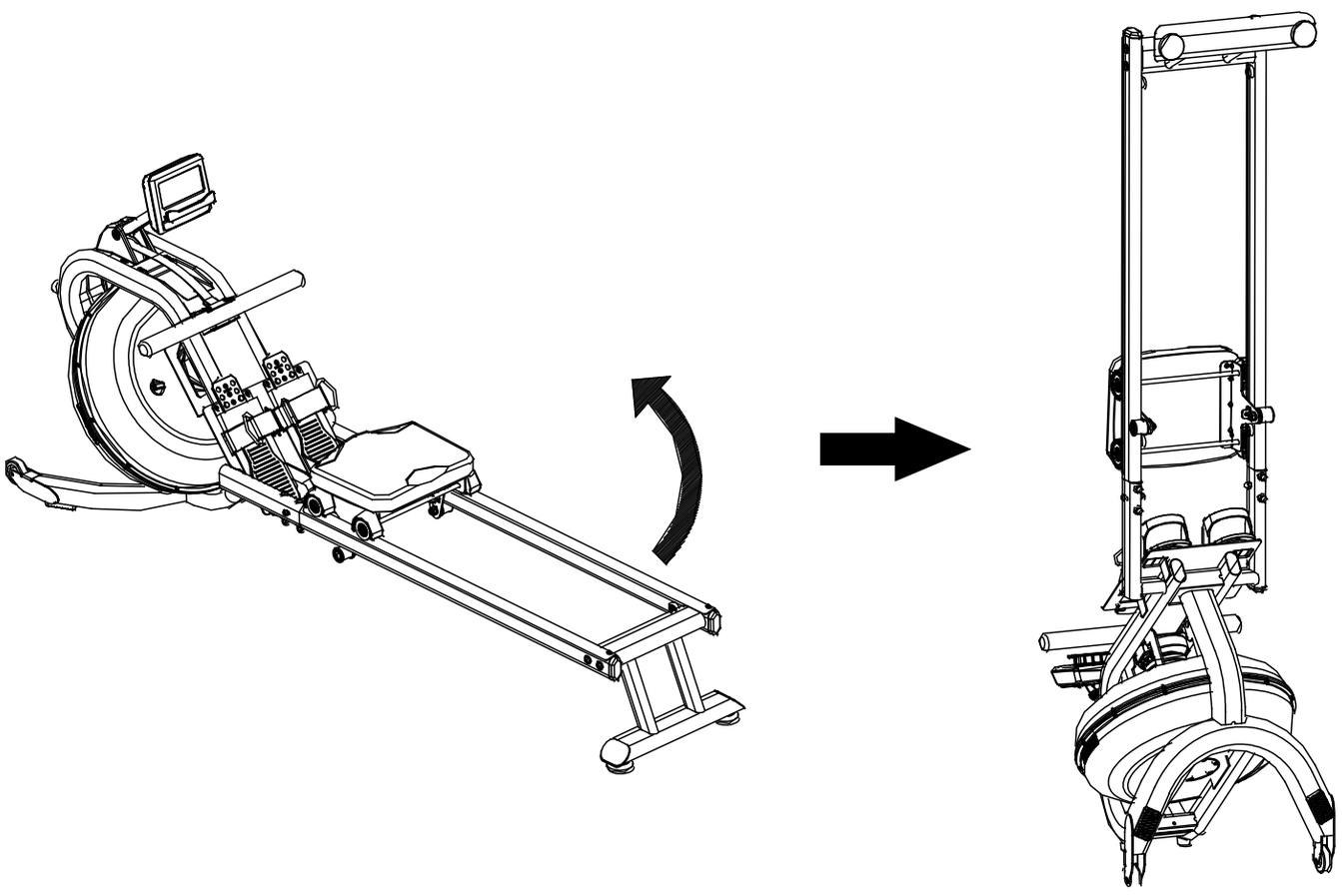
Deposito

Questo vogatore è progettato per essere riposto in verticale in modo da occupare uno spazio ridotto e riporre l'attrezzo in modo semplice e rapido.

Spostare l'attrezzo sui rulli di trasporto nella posizione desiderata e sollevarlo quindi ancora di più fino ad appoggiare il peso sul supporto anteriore.

Informazioni importanti per il deposito:

- Prima di riporre il vogatore in verticale, spingere il sedile in avanti del tutto, per evitare che cada in avanti senza controllo durante il sollevamento.
- Assicurarsi un saldo appoggio per i piedi durante il sollevamento dell'attrezzo, e una salda presa delle mani per sollevarlo in sicurezza e con pieno controllo. In particolare, assicurarsi che il supporto posteriore non possa causare danni al capo o al corpo durante il sollevamento.
- Per riporre il vogatore in verticale per più di un mese, svuotare completamente il serbatoio dell'acqua.



I pedali del vogatore sono dotati di un sistema speciale che consente di regolare le dimensioni sulla misura del piede dell'utilizzatore in pochi semplici passaggi.
Indossare scarpe da ginnastica idonee all'uso con il vogatore. Consigliamo scarpe da corsa per la forma lievemente curva che facilita il movimento del piede durante la voga.
Assicurarsi di non stringere troppo i lacci per evitare il rischio di limitare la circolazione sanguigna durante l'allenamento.

Regolazione dei pedali

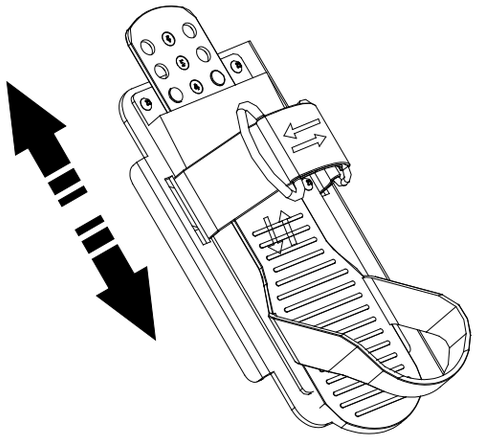
Il sistema di aggancio dei pedali ha due funzioni, regolare le dimensioni del pedale in base alla misura del piede dell'utilizzatore, e assicurare saldamente il piede al supporto con fasce regolabili.

Passo 1:
Aprire le chiusure in Velcro delle fasce regolabili.

Passo 2:
Regolare la lunghezza fino alle posizione desiderata.

Passo 3:
Posizionare i piedi sui supporti ed assicurarli stringendo le fasce regolabili, fissando ciascun piede senza stringere troppo. Chiudere le chiusure in Velcro.

Il corretto fissaggio dei piedi è un elemento per la corretta esecuzione dei movimenti di voga, infatti lo sforzo esercitato sui piedi consente di muovere il corpo in avanti per preparare il movimento successivo.



Il pannello di controllo è alimentato da due batterie stilo AA.
In caso il display del pannello di controllo non sia visibile o si spenga improvvisamente, sostituire le batterie.
Per smaltire le batterie usate, seguire sempre le indicazioni di smaltimento riportate in questo manuale.
Il vano batterie si trova sul lato posteriore del pannello di controllo. Assicurarsi di inserire le batterie con la polarità corretta.

Primo utilizzo e in caso di lunga inattività

Verificare che l'attrezzo sia montato in modo sicuro, e che non ci siano oggetti estranei sopra o sotto al vogatore.

Assicurarsi inoltre che tutti le viti e bulloni siano fissati saldamente, e che le barre di scorrimento siano libera da qualsiasi oggetto per lasciare scorrere il sedile liberamente. Controllare anche che le barre di scorrimento siano pulite e libere da sostanze estranee o sporcizia.

Tempistica di manutenzione e pulizia:

Pulire il vogatore al termine di ogni sessione di allenamento, usando un panno umido per rimuovere tracce di sudore o bevande. Non utilizzare solventi. Asciugare con cura le superfici dopo la pulizia.

Per garantire la massima fluidità di movimento in allenamento, pulire il sedile, i rulli e le barre di scorrimento in alluminio con regolarità. Lo spray lubrificante MAXXUS e lo spray sgrassatore MAXXUS sono i prodotti ideali per la cura e manutenzione del vogatore, e si possono ordinare direttamente su www.maxxus.com.

Pannello di controllo



Parametri di allenamento

TIME	Visualizza la durata della sessione di allenamento. Tramite i pulsanti p/q, è possibile impostare una durata massima fino a 99:00 minuti con incrementi di 1 minuto.
TIME/500M	Visualizza il tempo richiesto per percorrere 500 metri alla velocità attuale. Questo valore viene costantemente aggiornato dal pannello di controllo sulla base della velocità dell'utilizzatore.
SPM	Visualizza i movimenti di vogata al minuto.
DISTANCE	Visualizza la distanza percorsa in metri. Tramite i pulsanti p/q, è possibile impostare una distanza massima fino a 99.900 metri con incrementi di 100 metri.
STROKES	Visualizza i movimenti di vogata completati durante la sessione di allenamento. Tramite i pulsanti p/q, è possibile impostare un numero di vogate massime fino a 9.990 con incrementi di 10 vogate.
TOTAL STROKES	Visualizza il numero totale di movimenti di vogata eseguite sull'attrezzo.
WATT*	Visualizza la potenza generata in Watt.
CALORIES**	Visualizza il consumo calorico. Tramite i pulsanti p/q, è possibile impostare un consumo calorico massimo fino a 9.990 calorie con incrementi di 10 calorie.
PULSE***	Visualizza la frequenza cardiaca attuale da un minimo di 30 ad un massimo di 220 battiti al minuto. Usando una fascia toracica con cardiofrequenzimetro, disponibile come accessorio opzionale, la frequenza cardiaca attuale viene visualizzata a display in questo campo.

*** Nota sulla potenza in Watt**

Questo ' un attrezzo idoneo ad un utilizzo non terapeutico, pertanto la potenza espressa in Watt non è un valore calibrato, e potrebbe essere diverso dalla reale potenza generata durante l'utilizzo.

**** Nota riguardo al calcolo del consumo calorico**

Il calcolo delle calorie consumate si basa su una formula generica. Non è possibile stabilire l'esatto consumo calorico di ciascun individuo in quanto questo richiederebbe l'inserimento di una grande quantità di dati personali.

***** Nota riguardo alla misurazione della frequenza cardiaca**

Questa funzione è disponibile solo con l'utilizzo di una fascia toracica con cardiofrequenzimetro, acquistabile come accessorio opzionale. MAXXUS consiglia l'utilizzo di una fascia toracica con cardiofrequenzimetro POLAR® T34.

Pulsanti

RESET	Pulsante per riportare a zero tutti i valori. Per azzerare tutti i parametri e/o per resettare il pannello di controllo, tenere premuto questo pulsante per circa 3-5 secondi.
START/STOP	Pulsante per avviare o interrompere la sessione di allenamento.
ENTER	– **Funzione di conferma del parametro impostato (nel menu iniziale).** Pulsante per confermare selezioni ed impostazioni. – **Pulsante per modificare la visualizzazione a display (durante l'allenamento).** Premere questo pulsante durante l'allenamento per visualizzare diversi parametri a display.
Pulsante ▲	Pulsante per incrementare il valore impostato.
Pulsante ▼	Pulsante per diminuire il valore impostato.

Inserimento delle batterie

Il vano batterie è posizionato sul lato posteriore del pannello di controllo. Inserire quattro batterie stilo AA 1,5V contenute nella confezione. Le batterie vanno sostituite non appena il display diminuisce di intensità o non si riescono a leggere i valori. Si prega di smaltire le batterie esauste secondo le modalità indicate più avanti nel manuale. Nell'inserire le batterie, assicurarsi di rispettare la corretta polarità.

Inserimento del livello del serbatoio di acqua

Dopo avere inserito le batterie e acceso il pannello di controllo, è necessario inserire il valore del livello attuale del serbatoio dell'acqua, compreso tra L1 e L6. Il valore preimpostato è L6, e può essere modificato premendo i pulsanti p/q e confermando la selezione con il pulsante ENTER.

Accensione del pannello di controllo

Il pannello di controllo si accende alla pressione di qualsiasi pulsante.

ITA

Spegnimento del pannello di controllo

Il pannello di controllo entra in modalità stand-by dopo 4 minuti dal termine della sessione di allenamento. In modalità stand-by, tutti i parametri vengono riportati a zero tranne per il contatore delle vogate complessive.

Funzione di avvio rapido QUICK START

Per iniziare l'allenamento senza impostare alcun parametro, accendere il pannello di controllo e selezionare il programma QUICK START premendo i pulsanti p/q. Premere quindi il pulsante START per avviare la sessione di allenamento.

Con questo programma, sarà necessario terminare manualmente la sessione di allenamento in quanto il pannello di controllo non ha alcun parametro inserito dall'utilizzatore.

Allenamento manuale con impostazione di un parametro

Per iniziare una sessione di allenamento con l'impostazione di un parametro, accendere il pannello di controllo e selezionare il programma QUICK START premendo i pulsanti p/q e confermando la selezione con il pulsante ENTER.

Passo 1: selezione di un parametro di allenamento
A questo punto è possibile selezionare un parametro di allenamento ed inserire il valore di riferimento.

I parametri selezionabili sono:
- Durata (TIME)
- Distanza (DISTANCE)
- Consumo calorico (CALORIES)
- Frequenza cardiaca massima (T.H.R. Top Heart Rate)

Ciascun valore lampeggia a display, e può essere modificato premendo i pulsanti p/q fino a visualizzare il valore desiderato.

- TIME – Inserire il valore della durata fino a 99:00 minuti
- DISTANCE – Inserire il valore della distanza fino a 99.900 metri
- CALORIES – Inserire il valore del consumo calorico fino a 9.990 calorie
- T.H.R. – Inserire il valore della frequenza cardiaca massima compreso tra 90 e 200 battiti al minuto

Nota sulla frequenza cardiaca massima
Nel caso venga superato il valore impostato per la frequenza cardiaca massima in allenamento, il pannello di controllo emette un segnale sonoro, che indica all'utilizzatore di ridurre la frequenza delle vogate o la forza di trazione.

Passo 2: inizio della sessione di allenamento
Dopo avere inserito il parametro di allenamento, premere il pulsante START. La sessione di allenamento inizia automaticamente, e inizia il conto alla rovescia per il valore impostato nel passo 1. L'allenamento termina quando il valore raggiunge lo zero.

RACE – simulazione agonistica

Questo programma propone un allenamento motivante. L'utilizzatore gareggia contro un avversario virtuale, e decide il tempo che l'avversario impiega a vogare per 500 metri, in modo che la velocità dell'avversario resta costante. Accendere il pannello di controllo e selezionare il programma RACE premendo i pulsanti ▲/▼.

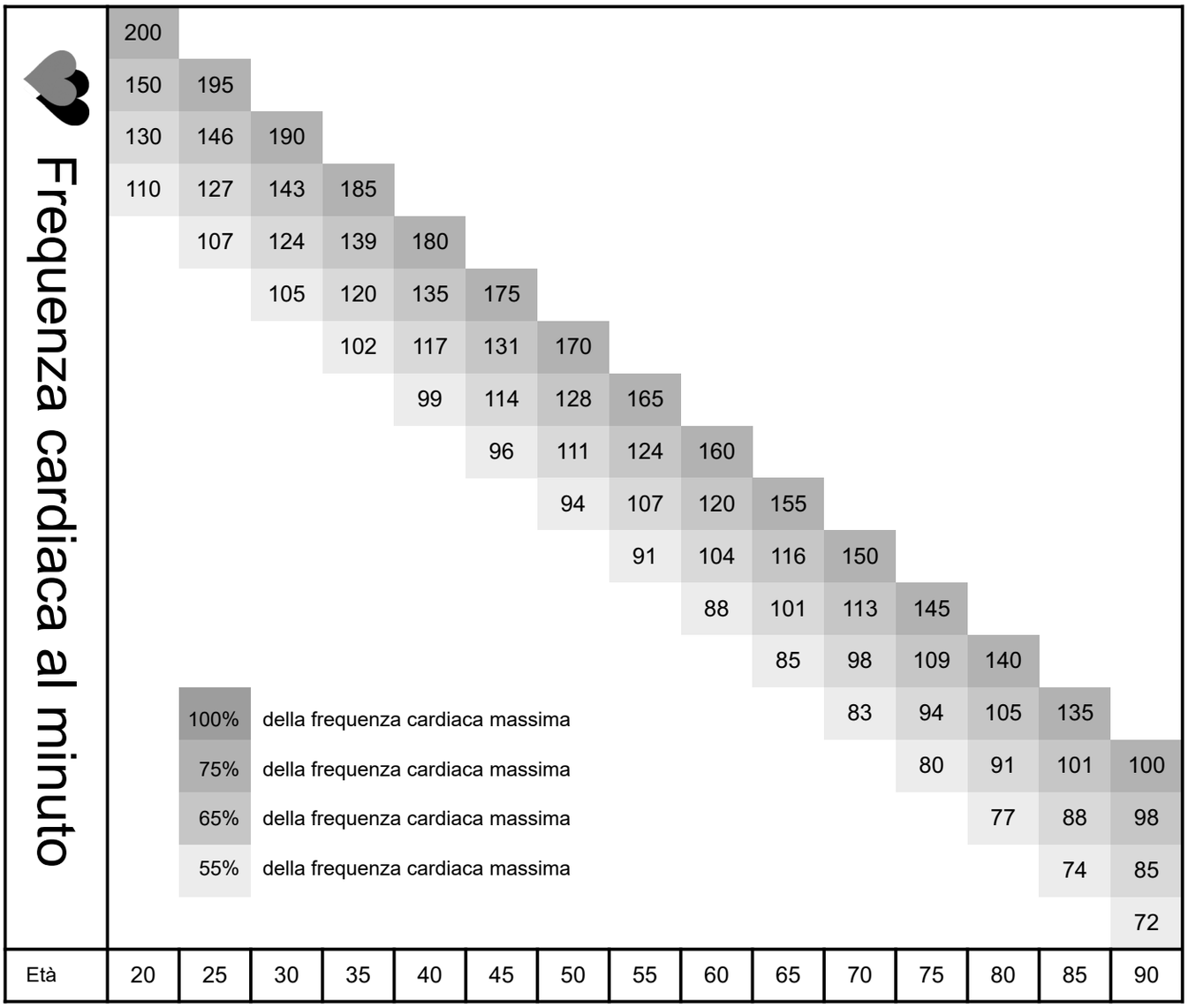
Passo 1: inserimento del tempo che l'avversario impiega a percorrere 500 metri
Il display lampeggia, ad esempio con la scritta "L1", e nel campo TIME / 500M appare il valore corrispondente (vedi la tabella). Selezionare il tempo impiegato dall'avversario a percorrere 500 metri, usando i pulsanti ▲/▼. Confermare la selezione premendo il pulsante ENTER.

Livello di intensità dell'allenamento	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
Tempo/500 metri	8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

Passo 2: inserimento del parametro della distanza da percorrere
Il valore DISTANCE lampeggia a display. Impostare il valore di distanza desiderato premendo i pulsanti p/q. Confermare la selezione premendo il pulsante ENTER.

Passo 3: inizio della sessione di allenamento
Il programma di allenamento si avvia automaticamente non appena viene premuto il pulsante START.
Il valore specificato per la distanza inizia a contare alla rovescia.
Il display visualizza la barca dell'utilizzatore sulla linea superiore "U" e la barca dell'avversario nella riga inferiore "PC".
L'allenamento termina quando il valore raggiunge lo zero, e il risultato viene visualizzato a display. Se vince l'utilizzatore compare la scritta "USER WIN", mentre se vince l'avversario virtuale, compare la scritta "PC WIN".

Impulso e frequenza cardiaca



Età	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
	200														
	150	195													
	130	146	190												
	110	127	143	185											
		107	124	139	180										
			105	120	135	175									
				102	117	131	170								
					99	114	128	165							
						96	111	124	160						
							94	107	120	155					
								91	104	116	150				
									88	101	113	145			
										85	98	109	140		
											83	94	105	135	
												80	91	101	100
													77	88	98
														74	85
															72

Calcolo della frequenza cardiaca personale in allenamento.
E' possibile calcolare la frequenza cardiaca personale per l'allenamento con la seguente formula:

220 – Età = frequenza cardiaca massima
Questo valore rappresenta la frequenza cardiaca massima e serve come base per calcolare la frequenza cardiaca ottimale per l'allenamento. Il valore massimo rappresenta il 100%.

Obiettivo salute e benessere = dal 50 al 60% del valore di frequenza cardiaca massima.
Questo tipo di allenamento è ideale per persone sovrappeso, per principianti in età avanzata, e per chi riprende ad allenarsi dopo un lungo periodo di inattività.
Durante gli allenamenti con questa modalità, il corpo brucia circa 4-6 calorie al minuto. La percentuale di elementi bruciati nello sforzo è di circa il 70% di grassi, 25% di carboidrati e 5% di proteine.

Obiettivo eliminazione del grasso corporeo in eccesso = dal 60 al 70% del valore di frequenza cardiaca massima.
Questo tipo di allenamento è ideale per persone sportive che mirano a perdere peso.
Durante gli allenamenti con questa modalità, il corpo brucia circa 6-10 calorie al minuto. La percentuale di elementi bruciati nello sforzo è di circa l'85% di grassi, 10% di carboidrati e 5% di proteine.

Obiettivo mantenimento forma fisica ottimale = dal 70 al 80% del valore di frequenza cardiaca massima.
Questo tipo di allenamento è ideale per persone sportive che desiderano incrementare resistenza e tono muscolare.
Durante gli allenamenti con questa modalità, il corpo brucia circa 10-12 calorie al minuto. La percentuale di elementi bruciati nello sforzo è di circa il 35% di grassi, 60% di carboidrati e 5% di proteine.

Per ottenere i migliori risultati in allenamento, selezionate un valore intermedio per la modalità prescelta (vedere tabella sopra):

Obiettivo salute e benessere – valore intermedio = 55% della frequenza cardiaca massima.
Obiettivo eliminazione grasso in eccesso – valore intermedio = 65% della frequenza cardiaca massima.
Obiettivo mantenimento forma fisica – valore intermedio = 75% della frequenza cardiaca massima.

⚠ Avvertenza sul monitoraggio di pulsazioni e frequenza cardiaca ⚠

⚠ ATTENZIONE
I sensori che monitorano le pulsazioni e la frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può causare danni fisici e portare perfino alla morte. Se si avvertono sintomi di malore o si avverte il rischio di perdere coscienza, terminare immediatamente l'allenamento. Assicurarsi che ogni persona che utilizza l'attrezzo sia a conoscenza di queste informazioni, che le abbia comprese e che le segua con cura.

Monitoraggio della frequenza cardiaca con fascia toracica (cardiofrequenzimetro)

Molti dei modelli MAXXUS® sono dotati di ricevitore per cardiofrequenzimetro.
Le fasce toraciche (consigliamo esclusivamente l'uso di fasce toraciche POLAR® senza codifica del segnale) consento una misurazione wireless della frequenza cardiaca. Le fase toraciche sono disponibili come accessori.

Questo metodo di rilevamento della frequenza cardiaca è preciso ed ottimale, agisce per mezzo di sensori posti a contatto con la pelle che trasmettono il segnale tramite un trasmettitore posto sulla fascia toracica.
Il segnale elettromagnetico viene rilevato dal pannello di controllo tramite un ricevitore integrato.

Consigliamo di utilizzare sempre una fascia toracica con cardiofrequenzimetro per tutti i programmi che prevedono il monitoraggio della frequenza cardiaca.

⚠ ATTENZIONE:
Il monitoraggio della frequenza cardiaca tramite fascia toracica serve solo a visualizzare i battiti cardiaci durante l'allenamento. Questo valore non indica in alcun modo la soglia di sicurezza o di efficacia per le pulsazioni in allenamento. Questo tipo di monitoraggio non è idoneo per diagnosi mediche o altri scopi.

Prima di iniziare ad allenarsi, concordare con il proprio medico di fiducia un programma di allenamento dedicato e calibrato per il singolo utente.

Questa indicazione va seguita con particolare attenzione dai soggetti che:
- non hanno svolto attività fisica per lungo periodo
- sono sovrappeso
- hanno un'età superiore ai 35 anni
- hanno la pressione arteriosa alta o bassa
- hanno problemi di cuore

Portatori di pacemaker o altri dispositivi simili devono consultare uno specialista prima di indossare una fascia toracica con cardiofrequenzimetro.

Istruzioni di sicurezza – vogatori

In aggiunta alle istruzioni di sicurezza elencate a pagina 3 del manuale, è consigliato di prestare attenzione alle seguenti istruzioni di sicurezza specifiche per vogatori.

⚠ Importanti istruzioni di sicurezza ⚠

- L'utilizzo del vogatore in caso di danni o usura di componenti quali rulli, barra di scorrimento, meccanismi del vogatore, può comportare danni fisici all'utilizzatore, e danni ulteriori e rilevanti all'attrezzo.
  Per questo motivo, è necessario verificare le condizioni del vogatore prima di ogni utilizzo.

- Se non si è sicuri delle condizioni ottimali di qualsiasi componente del vogatore, procurasi il ricambio adeguato alla sostituzione del pezzo danneggiato. In caso di dubbi, contattare il servizio assistenza clienti.
  Per sostituzioni e riparazioni, usare solo parti originali.

- Assicurarsi che il vogatore sia posizionato su una superficie liscia, stabile e pulita. Il movimento durante l'allenamento può causare uno spostamento del vogatore su superfici lisce o tappeti. Assicurarsi un corretto appoggio per l'attrezzo.
  I tappetini protettivi MAXXUS sono ideali per proteggere i pavimenti.
  Il vogatore non deve essere fissato al pavimento in alcun modo, in quanto questo potrebbe causare danni rilevanti all'attrezzo.

- Tenere bambini, animali domestici e persone in genere lontano dal vogatore durante l'allenamento, specificamente dalle parti in movimento, dal sedile e dalla barra di scorrimento, per evitare rischi di danni e ferite!

- Per la sicurezza personale in allenamento, si consiglia di indossare indumenti sportivi aderenti, in quanto i tessuti larghi potrebbero impigliarsi nei rulli del sedile. Tenere le dita e altre parti del corpo lontano dalle parti in movimento, per evitare il rischio di strette e ferite. Acconciare i capelli lunghi in modo che non possano entrare a contatto con le parti in movimento.

- La voga è un esercizio intensivo. Prima di iniziare ad allenarsi, è consigliato un consulto con il medico di base, specialmente per coloro che non si allenano regolarmente o che riprendono dopo lunga inattività.

- Tenere l'impugnatura con due mani durante l'allenamento, non impugnare mai con una sola mano. Assicurarsi sempre una presa stabile e sicura.

- Tirare l'impugnatura sempre in linea retta all'indietro, e farla ritornare tenendola dritta. Non torcere la corda per evitare danni all'attrezzo.

- Al termine della sessione di allenamento, non lasciare l'impugnatura di scatto. Accompagnare invece l'impugnatura fino a riporre la maniglia sulle staffe di supporto.

- Per il deposito a lungo termine del vogatore, assicurarsi che l'attrezzo e i componenti siano posizionati in modo da non cadere, e che siano al riparo da danni accidentali.

Qui di seguito sono elencati alcuni consigli e istruzioni per eseguire correttamente gli esercizi con il vogatore.

Vogata - corpo intero

Passo 1: preparazione
Assicurarsi di avere un corretto appoggio dei piedi sui pedali, ovvero che il supporto sia stato regolato in base alla misura delle scarpe, e che la fascia sia stretta adeguatamente.
Impugnare la maniglia con entrambe le mani, tenendo una distanza di circa 20 cm.

Passo 2: posizione di partenza
Piegare il torso in avanti il più possibile, piegando le ginocchia.

Passo 3: estensione
Spingere indietro con i piedi.

Passo 4: posizione finale
Spingere indietro con i piedi fino a quando le ginocchia sono solo lievemente piegate. **ATTENZIONE**: non tenere mai le ginocchia del tutto dritte!
Allo stesso tempo, tirare con le braccia fino a che le mani toccano il torace sotto le costole, nella zona del plesso solare. Tenere il torso dritto in modo da raddrizzare la schiena, e portare le spalle lievemente all’indietro.
ATTENZIONE: non piegare la schiena troppo all’indietro!

Passo 5: ritorno alla posizione di partenza
Tirarsi in avanti verso i piedi e piegare il torso tenendo le braccia estese in avanti.



ITA

Vogata - solo gambe

Passo 1: preparazione
Assicurarsi di avere un corretto appoggio dei piedi sui pedali, ovvero che il supporto sia stato regolato in base alla misura delle scarpe, e che la fascia sia stretta adeguatamente.
Impugnare la maniglia con entrambe le mani, tenendo una distanza di circa 20 cm.

Passo 2: posizione di partenza
Piegare il torso in avanti il più possibile, piegando le ginocchia.

Passo 3: estensione
Spingere indietro con i piedi.

Passo 4: posizione finale
Spingere indietro con i piedi fino a quando le ginocchia sono solo lievemente piegate.

ATTENZIONE: non tenere mai le ginocchia del tutto dritte!

Passo 5: ritorno alla posizione di partenza
Tirarsi in avanti verso i piedi.



Vogata – solo braccia

Passo 1: preparazione
Assicurarsi di avere un corretto appoggio dei piedi sui pedali, ovvero che il supporto sia stato regolato in base alla misura delle scarpe, e che la fascia sia stretta adeguatamente.
Impugnare la maniglia con entrambe le mani, tenendo una distanza di circa 20 cm.

Passo 2: posizione di partenza
Spingersi all’indietro sul sedile, mantenendo le ginocchia lievemente piegate.

Passo 3:
Tenere l’impugnatura con le braccia estese in avanti a livello del plesso solare.

Passo 4: posizione finale
Tirare l’impugnatura verso il torso fino a toccare lo stomaco, tirando allo stesso tempo le spalle all’indietro.

ATTENZIONE:
Le gambe devono rimanere nella posizione iniziale senza compiere alcun movimento.

Passo 5: ritorno alla posizione di partenza
Tenera l’impugnatura rilasciandola verso il telaio principale dell’attrezzo, fino a quando le braccia sono nuovamente estese del tutto.



Preparazione prima dell’allenamento
Prima di iniziare ad allenarsi, è necessario verificare non solo il corretto funzionamento dell’attrezzo, ma anche che il corpo sia preparato allo sforzo. Per questo motivo, se non vi siete allenati per un lungo periodo, dovreste consultare il vostro medico di base e sottoporvi ad un esame della forma fisica. Discutete con il medico il programma di allenamento previsto, in modo da ricevere informazioni e consigli utili. Questo suggerimento è particolarmente utile per le persone che hanno più di 35 anni, sono sovrappeso, oppure soffrono di patologie circolatorie o cardiache.

Programma di allenamento
Avere un programma di allenamento a lungo termine è fondamentale per l’efficacia della prestazione fisica, il raggiungimento di risultati apprezzabili e una corretta motivazione all'esercizio.
Pianificate gli allenamenti come parte degli impegni quotidiani. In mancanza di un piano prestabilito, l’allenamento spesso entra in conflitto con altri impegni, e viene posticipato indefinitamente.
Se possibile, create un programma mensile di allenamento, e non limitatevi a programmare gli allenamenti di giorno in giorno o per singola settimana. Guardare la televisione durante l’allenamento è un modo ideale per distogliere l’attenzione visiva ed acustica dallo sforzo.

Assicuratevi di ricompensare lo sforzo compiuto per l’allenamento, e di programmare risultati realistici, ad esempio la perdita di 1-2kg di peso nell’arco di quattro settimane, oppure l’incremento di 10 minuti nella durata dell’allenamento nell’arco di due settimane. Se raggiungete l’obiettivo programmato, ricompensatevi con un pasto gradito e che non vi siete concessi finora.

Riscaldamento prima dell’allenamento
Riscaldare i muscoli sul tapis roulant per 3-5 minuti con minimo sforzo. Questo prepara i muscoli del corpo al meglio per lo sforzo da sostenere nell’allenamento che segue.

Defaticamento dopo l’allenamento
Non scendere subito dall’attrezzo al termine dell’allenamento. Come nel caso del riscaldamento, è utile continuare per 3-5 minuti al termine di ogni sessione, per un corretto defaticamento a velocità minima. Dopo l’allenamento, fare stretching per tutti i gruppi muscolari coinvolti.



Muscoli anteriori della coscia
Sostenetevi con la mano destra contro un muro o sui supporti laterali dell’attrezzo. Piegate il ginocchio sinistro e sollevate il piede verso le natiche in modo da poterlo afferrare con la mano sinistra. Il ginocchio sinistro deve puntare direttamente verso il pavimento. Tirare la gamba indietro fino a sentire una resistenza e una sensazione di stiramento nei muscoli anteriori della coscia. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Lasciare libero il piede e appoggiarlo a terra. Ripetere l’esercizio sulla coscia destra, appoggiandosi alla mano sinistra.



Muscoli interni della coscia
Sedetevi sul pavimento. Appoggiate le piante dei piedi una contro l’altra, sollevando leggermente le ginocchia. Afferrate con le mani la punta dei piedi e appoggiate i gomiti sull’interno delle cosce. Spingete le cosce verso il pavimento usando le braccia, fino a sentire una sensazione di stiramento ai muscoli dell’interno delle cosce. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Assicuratevi di mantenere il torso dritto durante questo esercizio. Ridurre la pressione sulle cosce e distendete le gambe verso avanti lentamente. Alzatevi in piedi con attenzione.



Muscoli delle gambe, caviglie e natiche
Sedetevi sul pavimento. Allungate la gamba destra e piegate la gamba sinistra in modo da posizionare la pianta del piede a contatto con la coscia destra. Piegate il torso in modo da toccare la punte del piede destro con le dita della mano destra. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Lasciare la presa sul piede e riportare lentamente il torso in posizione eretta. Ripetere l’esercizio per la gamba sinistra.



Muscoli della gamba e della parte inferiore della schiena
Sedetevi sul pavimento con le gambe allungate. Allungatevi piegando il torso, provate ad afferrare le dita dei piedi con entrambe le mani. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Lasciate la presa sulle dita dei piedi e riportate il torso lentamente in posizione eretta.

Suggerimenti per l’allenamento

Assunzione di liquidi
L’assunzione di liquidi in quantità adeguata prima e durante l’allenamento è di importanza fondamentale. Durante un allenamento di 30 minuti, è possibile perdere fino a 1 litro di liquidi. Per compensare questa perdita, potete bere una bevanda composta per un terzo di succo di mela e due terzi di acqua, che consente di ripristinare elettroliti e minerali dispersi dal corpo con il sudore. 30 minuti prima di iniziare l’allenamento, bere circa 330 ml. Assicurarsi di assumere liquidi in modo adeguato durante l’allenamento.

Frequenza di allenamento
Gli esperti consigliano di allenarsi per incrementare la resistenza 3 o 4 volte a settimana in modo da mantenere il cuore ed il sistema circolatorio in forma. Se vi allenate più di frequente, ovviamente potrete raggiungere i vostri obiettivi più rapidamente.
Assicuratevi di consentire pause e riposo sufficienti tra un allenamento ed il successivo, in modo che il corpo recuperi correttamente dopo lo sforzo. Dopo ogni sessione di allenamento, lasciare passare almeno un giorno prima di allenarsi nuovamente. La regola “Chi va piano va sano e va lontano” si può senz’altro applicare all’allenamento di mantenimento e per incrementare la resistenza fisica!

Intensità di allenamento
In aggiunta al comune errore di allenarsi troppo spesso, spesso le persone sbagliano l’intensità dell’allenamento.
Se il vostro obiettivo è di allenarvi per una gara di maratona o di triathlon, l’intensità di allenamento sarà sicuramente elevata. Dato che questo non è lo scopo principale per la maggior parte delle persone, che di solito si allenano per ottenere altri risultati come la perdita di peso, miglioramento delle condizioni circolatorie e cardiache, riduzione dello stress, ecc, l’intensità di allenamento va calibrata per questi obiettivi. E’ consigliabile raggiungere un livello di sforzo adeguato all’obiettivo previsto. Per maggiori informazioni, leggete la sezione del manuale che tratta di monitoraggio della frequenza cardiaca e la relativa tabella di valori.

Durata delle sessioni di allenamento
Per migliorare la resistenza o ridurre il peso, le sessioni di allenamento dovrebbero durare dai 25 ai 60 minuti. Principianti e persone che iniziano ad allenarsi dopo lunghi periodi di inattività devono iniziare con sessioni più brevi di massimo 10 minuti durante la prima settimana e aumentare gradualmente la durata nelle settimane successive.

Registrazione degli allenamenti
Per ottimizzare i risultati degli allenamenti e e renderli più efficaci possibile, dovreste programmare un allenamento sistematico, preparando un foglio dove tenere traccia delle sessioni di allenamento, manualmente o in formato digitale. Segnate per ogni allenamento la distanza, durata, resistenza e battiti cardiaci, e indicate anche i vostri dati fisici come il peso, pressione sanguigna, pulsazioni a riposo (misurate al mattino appena svegli), ed eventuali sensazioni fisiche provate durante l’allenamento.

Qui di seguito trovate un esempio di pianificazione settimanale per le sessioni di allenamento.

Settimana:_____ Anno: 20____						
Data	**Giorno**	**Durata allenamento**	**Distanza percorsa**	**Consumo in kcal**	**Ø Frequenza cardiaca**	**Note**
	Lunedì					
	Martedì					
	Mercoledì					
	Giovedì					
	Venerdì					
	Sabato					
	Domenica					
Risultati per la settimana:						

FAQ – domande frequenti

L’attrezzo genera rumore durante l’allenamento – è normale?
Questo attrezzo MAXXUS® è dotato di cuscinetti a sfera di alta qualità e di una cinghia dentata di trasmissione. Inoltre, è dotato di un sistema di resistenza frenante magnetico di alta qualità, completamente privo di attrito. Tutti questi componenti di elevata qualità assicurano la massima riduzione delle emissioni sonore durante l’utilizzo, e rendono gli attrezzi MAXXUS® in generale tra i più silenziosi presenti sul mercato. Ad ogni modo, è possibile che durante l’allenamento l’attrezzo produca rumori meccanici lievi, che possono essere uditi ad intervalli o in modo regolare, sono dovuti in genere all’elevata velocità di rotazione del volano, o di altre parti in movimento, amplificati dalle barre vuote del telaio. È normale che i rumori si intensifichino durante l’allenamento, in base ad un incremento di velocità e di un incremento della temperatura dei componenti interni dell’attrezzo, che ne causa un aumento di volume.

Il display del pannello di controllo non mostra alcun valore dopo l’accensione
Verificare se il cavo di alimentazione è collegato correttamente all’attrezzo e alla presa di corrente, e che non presenti danni evidenti. Verificare se i cavi di collegamento interni sono stati piegati o spezzati durante il montaggio, o si sono allentati interrompendo il collegamento.

Il valore delle pulsazioni non viene visualizzato oppure non è corretto
Vedere la sezione “Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca” nel manuale.

I sensori palmari di pulsazioni non funzionano
Verificare se i cavi di connessione dei sensori sono stati piegati o danneggiati durante il montaggio.

I valori di velocità e distanza indicano “0” durante l’allenamento
Verificare se i cavi di collegamento interni sono stati piegati o spezzati durante il montaggio, o si sono allentati interrompendo il collegamento.

L’attrezzo genera rumori da attrito durante l’allenamento
Verificare se l’attrezzo è posizionato in verticale e appoggia correttamente al suolo, e regolare i piedi di appoggio se necessario. Verificare e stringere le viti di fissaggio dei bracci mobili e pedaliera.

La circolazione sanguigna dei piedi è insufficiente
Di solito questo problema è causato dalle scarpe allacciate troppo strette. Durante l’allenamento, il piede aumenta di volume, e le scarpe vanno legate meno strette. Seguire i consigli del produttore o del fornitore di calzature.

Dati tecnici

Dati tecnici:

Sistema di resistenza:	resistenza ad acqua
Barre di scorrimento:	alluminio
Dimensioni attrezzo:	circa 200x50,5x74cm (LxBxA)
Peso totale:	circa 35 kg
Peso massimo utilizzatore:	150 kg
Regolazione valori:	pulsanti
Alimentazione:	2 batterie stilo AA
Classe:	SC secondo EN ISO 20957-1 e ISO 20957-7
Utilizzo:	utilizzo domestico utilizzo semi-professionale utilizzo professionale

Accessori consigliati

Questi accessori sono ideali per l'utilizzo del vogatore. Tutti i prodotti sono disponibili sul nostro shop online www.maxxus.com



Fascia toracica con trasmettitore POLAR® T34 (senza codifica)
Fascia toracica con trasmettitore di impulsi per monitoraggio frequenza cardiaca. Questo accessorio è necessario per l'utilizzo dei programmi con monitoraggio delle pulsazioni e per una lettura costante della frequenza cardiaca.



Tappetino protettivo per pavimenti MAXXUS®
Grazie alla alta densità e alto spessore di 0,5 cm, questo tappetino garantisce una perfetta protezione del pavimento e di eventuali coperture contro danni, graffi e macchie di sudore. Il tappetino inoltre riduce notevolmente le emissioni sonore dell'attrezzo durante l'uso.

Disponibile nelle seguenti dimensioni:
- 160x90 cm
- 210x100 cm
- 240x100 cm – ideale per vogatori



Spray sgrassatore MAXXUS®
Ideale per la pulizia e la manutenzione delle parti in movimento.

Spray lubrificante MAXXUS®
Ideale per la lubrificazione delle guide.

Spray antistatico MAXXUS®
Efficace contro le cariche statiche che si creano sul telaio, abbigliamento e apparecchi elettronici utilizzati per l'allenamento. Gli attrezzi istallati su tappeti o pavimenti sintetici si caricano di elettricità statica, effetto che può essere contrastato con l'uso dello spray antistatico MAXXUS®.
Le superfici sintetiche trattate con lo spray antistatico MAXXUS® respingono la polvere e restano pulite più a lungo.

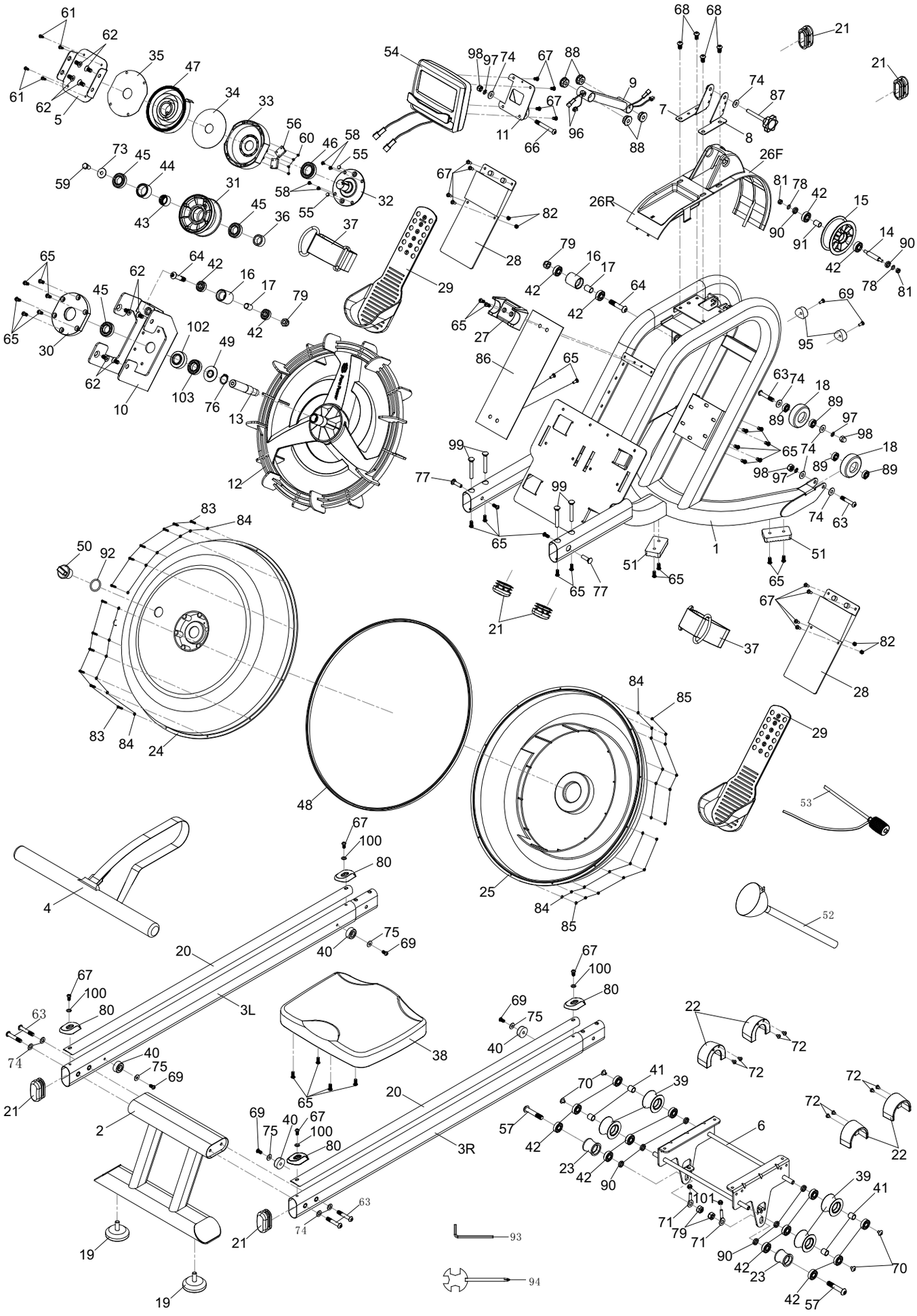


Detergente schiuma MAXXUS®
Utilizzabile per la pulizia regolare dell'attrezzo. Il detergente schiuma MAXXUS® consente di pulire facilmente le superfici in plastica e metallo, oltre a fasce toraciche e tutti gli accessori utilizzati per l'allenamento.

Smaltimento

Regolamento Europeo per lo smaltimento di rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche RAEE
Non smaltire l'attrezzo nei rifiuti domestici indifferenziati. La legge impone ai consumatori di smaltire gli attrezzi in modo corretto e separato dai rifiuti domestici. Smaltire in discarica comunale o presso ditta certificata per il ritiro e smaltimento. Lo smaltimento in discarica non ha costi aggiuntivi a carico dell'utente. Lo smaltimento in discarica è il solo metodo corretto per prevenire possibili danni ambientali. Seguire le norme locali in vigore per lo smaltimento di rifiuti ingombranti. Per informazioni sulle corrette modalità di smaltimento, rivolgersi alle autorità locali o agli uffici municipali preposti.

Batterie / Batterie Ricaricabili (se incluse nell'attrezzo)
In base al Regolamento, il consumatore è tenuto a rendere tutte le batterie, normali e ricaricabili. **Smaltire le batterie nei rifiuti domestici è contro la legge**. La maggior parte delle batterie reca dei simboli per ricordare questa modalità di smaltimento separato. Inoltre, molte batterie hanno indicato anche il contenuto di metalli pesanti. Le batterie contengono elementi tossici e devono per legge essere smaltite in discariche autorizzate presso il comune di residenza, o presso i punti di ritiro nei punti vendita. Siete benvenuti a renderci le batterie direttamente alla nostra sede con spedizione a carico del cliente, e noi le smaltiremo in modo corretto in base al Regolamento sullo smaltimento delle batterie e batterie ricaricabili. Rendere o smaltire le batterie solo quando sono completamente scariche.


61
62
35
47
34
33
56
60
46
58
55
32
54
98
97
74
67
88
9
11
66
96
88
68
68
21
21
74
87
7
8
26F
26R
81
78
42
15
90
91
14
90
42
78
81
73
45
44
59
31
43
45
36
58
55
37
67
82
28
79
16
17
42
64
42
29
65
27
86
65
69
95
65
62
64
42
16
17
79
42
45
30
102
49
103
76
10
62
13
12
99
77
99
65
74
63
1
51
51
65
65
77
65
21
21
37
67
82
28
63
74
18
89
89
97
98
65
74
18
98
97
89
89
83
84
50
92
83
84
24
48
84
85
25
84
85
29
53
52
4
67
100
80
75
69
40
20
3L
38
65
67
100
80
69
75
40
20
3R
22
72
72
72
72
22
63
74
40
75
69
21
2
69
75
40
67
100
80
21
19
19
63
74
93
94
41
39
70
57
42
23
42
90
6
101
71
79
71
39
41
90
42
23
70
42
57

ITA

Lista parti di ricambio

Art.N.	Descrizione	Qtà
1	Main Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Slide Rail R/L	2
4	Handlebar	1
5	Spring Fixed Plate	1
6	Seat Carriage	1
7	Sensor Stand L	1
8	Sensor Stand R	1
9	Support for Computer	1
10	Tank Plate	1
11	Support Plate	1
12	Impeller	1
13	Impeller Shaft	1
14	Mesh Belt Wheel Shaft	1
15	Belt Wheel	1
16	Guide Roller	2
17	Spacer for Guide Roller	2
18	Moving Wheel	2
19	Adjustable Knob	2
20	Aluminum Plate	2
21	Oval End cap	6
22	Cover for Roller	4
23	Lower Roller for Rail	2
24	Upper Tank	1
25	Lower Tank	1
26	Decorate Cover F/R	1
27	Handlebar Seat	1
28	Lower Pedal	2
29	Upper Pedal	2
30	Bearing Seat	1
31	Mesh Belt Wheel	1
32	Axle for Volute Spring	1
33	Base of Volute Spring	1
34	PC Board	1
35	Outer PC Board	1

Art.N.	Descrizione	Qtà
36	Spacer for mesh belt wheel	1
37	Pedal Strap	2
38	Seat	1
39	Seat Roller	4
40	Stopper	4
41	Spacer for Roller	4
42	Bearing	18
43	One-way Bearing	1
44	Bushing for One-way Bearing	1
45	Bearing	3
46	Bearing	1
47	Volute Spring	1
48	Rubber Sealing Ring	1
49	Impeller Shaft Seal	1
50	Fill Plug	1
51	Skid Pad	2
52	Funnel	1
53	Pumping Siphon	1
54	Computer TZ-8138	1
55	Magnet	2
56	Sensor Wire	1
57	M10*55 Bolt	2
58	ST5.0*12 Flat head Screw	4
59	M8*15 hexagon head Screw	1
60	ST3*6 Screw	4
61	ST4.2*19 Screw	4
62	M8*15Flat head Screw	8
63	M8*45 Bolt	6
64	M10*50 Bolt	2
65	M6*15 Screw	30
66	M8*65 Bolt	2
67	M5*15 Screw	16
68	M8*15 Screw	4
69	M6*15 Crosshead Screw	6
70	M6*10 Screw	4

Art.N.	Descrizione	Qtà
71	M6*30 Adjusting Screw	2
72	ST4*16 Screw	8
73	OD24*ID8.5*2.0 Washer	1
74	OD20*ID8.5*1.5 Washer	10
75	OD18*ID6.5*T1.5 Washer	4
76	C Clip	1
77	M8*27 Carriage Bolts	2
78	OD13*ID6.5*T1.5 Washer	2
79	M10 Nylon Nut	4
80	Aluminum Plate Cover	4
81	M6 Nylon Nut	2
82	M5 Nylon Nut	4
83	M3*20 Screw	12
84	OD7*ID3.2*1.0 Washer	24
85	M3 Nylon Nut	12
86	Main Frame Plate	1
87	Computer Adjustable Knob	1
88	Plastic Bushing	4
89	Bearing	4
90	Spacer for Seat Roller	8
91	Spacer for Belt Wheel	1
92	O Shape Ring	1
93	Allen Wrench	1
94	Spanner	1
95	Storage Pad	2
96	Connection Wire	2
97	Spring Washer	4
98	M8 Acorn Nut	4
99	M8*57 Carriage Bolts	4
100	OD10*ID5.2*1.5 Washer	4
101	M6 Nut	2
102	Lower Bearing Seat	1
103	Bearing	1

Garanzia*

Per consentire al Supporto Clienti di MAXXUS® di rispondere rapidamente alle richieste, chiediamo che vengano fornite informazioni personali e sul dispositivo. Inoltre, per fornire le parti di ricambio richieste, è necessario fornire il modello del prodotto, la data di acquisto e il numero di serie.
In caso di necessità, compilare in modo completo il modulo “Contratto di assistenza” allegato in questo manuale, ed inviatelo al nostro indirizzo via posta ordinaria o fax, oppure usate il modulo che “Contratto di assistenza” che trovate online nella sezione “Service” del sito www.maxxus.com.

Durata e condizione della garanzia

A seconda del modello, gli attrezzi per l’allenamento forniti da MAXXUS® sono destinati ad usi in diversi contesti. Scoprite l’ambito di utilizzo del vostro attrezzo nella sezione “Dati tecnici” compresa nel manuale.

Utilizzo domestico:
Per utilizzo esclusivo in ambiente domestico / privato
Durata della garanzia: 2 anni

Utilizzo semi-professionale:
Utilizzo consentito in base alle istruzioni presso hotel, studi di fisioterapia ecc.
L’utilizzo in ambiente professionale come un centro fitness, palestra o simile è escluso e non previsto!
Durata della garanzia: 1 anno

Utilizzo professionale:
Utilizzo in un centro fitness, palestra o simile, sotto la supervisione di personale addestrato.
Durata della garanzia: 1 anno
L’utilizzo dell’attrezzo in un’area non idonea causa l’immediata decadenza della garanzia e del vostro diritto di richiedere assistenza in caso di guasti al prodotto!
L’utilizzo esclusivo da parte di privati e il periodo di garanzia di 2 anni prevedono che la fattura di acquisto sia intestata a persona fisica.

Prova di acquisto e numero di serie
Per richiedere assistenza in garanzia durante il periodo di validità della stessa, è necessario in ogni caso fornire la prova di acquisto del prodotto. Conservate lo scontrino o fattura di acquisto in un luogo sicuro, ed inviatene copia unitamente al “Contratto di assistenza” in caso di richieste di assistenza in garanzia. In questo modo sarà possibile procedere con la richiesta di assistenza in tempi rapidi. Per consentirci di identificare il modello e la versione e fornire l’assistenza corretta, serviranno i seguenti dati: modello acquistato, numero di serie e data di acquisto.

Termini e condizioni di garanzia:

La durata della garanzia ha effetto a partire dalla data di acquisto e si applica unicamente ai prodotti acquistati direttamente da MAXXUS Group GmbH & Co KG oppure da uno dei distributori diretti ed autorizzati di MAXXUS Group GmbH & Co KG.

La garanzia copre i difetti di produzione e dei componenti, e si applica solo per articoli acquistati in Germania. La garanzia non copre danni o guasti dovuti ad uso improprio, causati direttamente per negligenza o di proposito, dovuti a mancata o incorretta manutenzione e/o pulizia, forza maggiore, danni dovuti all’utilizzo o causati dalla normale usura , danni causati dal contatto con liquidi, danni causati da riparazioni o sostituzioni di componenti con parti di ricambio non originali. La garanzia inoltre non copre danni dovuti ad un assemblaggio incorretto, o danni che si verificano in seguito ad un assemblaggio incorretto dell’attrezzo. Alcuni componenti si usurano nel tempo per la regolare attività, come ad esempio:

– cuscinetti a sfera – boccole dei cuscinetti – cuscinetti
– cinghie di trasmissione – interruttori e pulsanti – nastro del tapis roulant (nastro in gomma)
– base di appoggio del nastro (base per la corsa) – rulli

Segni di normale usura su questi componenti non sono coperti dalla garanzia.

Per assistenza o riparazione in garanzia di attrezzi al di fuori della Germania, siete pregati di contattare il nostro Servizio Clienti presso MAXXUS Group GmbH & Co KGM, inviando una email a: service@maxxus.de e saremo lieti di esservi di aiuto.

IMPORTANTE:
Nel contatto via email, per favore includete il nome del prodotto, il vostro nome ed indirizzo, ed un numero di telefono per potervi richiamare.

Assistenza fuori dalla garanzia e ordinazione di parti di ricambio

Il servizio clienti di MAXXUS® è lieto di fornire assistenza per la risoluzione di qualsiasi problema e guasto che si possa presentare dopo la scadenza della garanzia, o in caso di guasti non coperti dalla garanzia.
In questo caso siete pregati di contattarci direttamente via email a: **service@maxxus.de**

Ordini per parti di ricambio o per sostituzione di parti usurate devono essere inoltrati indicando il nome del prodotto, quantità, descrizione e numero identificativo della parte di ricambio ordinata, scrivendo a: **spareparts@maxxus.de**

Vi informiamo che elementi di fissaggio quali viti, bulloni, rondelle, ecc, non sono ordinabili individualmente, e vanno richieste con ordine separato.

*Versione: giugno/2016

MAXXUS®

Dettagli del prodotto

Nome prodotto: **OXFORD AXR**

Tipo di prodotto: **Vogatore**

Numero di serie: _____

Numero fattura: _____

Data di acquisto: _____

Rivenditore: _____

Accessori: _____

_____

Tipo di utilizzo:

☐ Utilizzo privato

☐ Utilizzo professionale

Dati personali

Azienda: _____

Contatto: _____

Nome: _____

Cognome: _____

Indirizzo: _____

Numero civico: _____

CAP / Città: _____

Nazione: _____

E-Mail: _____

Tel.:

Fax.*: _____

Cell.*: _____

* Questi dati sono facoltativi, tutti gli altri dati sono obbligatori e devono essere compilati correttamente.

Descrizione del guasto

Per favore fornite una breve ed accurata descrizione del guasto o problema riscontrato:
(ad esempio, quando, dove e come si è verificato il guasto, con che regolarità, per quanto tempo, e durante che tipo di utilizzo dell'attrezzo, ecc…).

ITA

☐ Un copia dello scontrino / fattura / prova di acquisto è allegata a questo modulo.

☐ Sono a conoscenza ed approvo le Condizioni Generali di Vendita di MAXXUS® Group GmbH & Co. KG.

Con la mia firma, incarico la ditta MAXXUS® Group GmbH & Co. KG alla riparazione del guasto qui descritto.
In caso di riparazione coperta dalla garanzia, non mi sarà addebitato il relativo costo. In caso di riparazione non coperta dalla garanzia, il relativo costo mi sarà addebitato e dovrà essere saldato a vista fattura. In caso di riparazioni eseguite a domicilio, il personale incaricato è autorizzato a riscuotere il pagamento. Questo contratto è confermato con la mia firma apposta in calce.

_____	_____	_____
Data	Luogo	Firma

Vi informiamo che i contratti di riparazione e le richieste di intervento vengono accettati solo se completi in ogni campo. Assicuratevi di allegare una copia della prova di acquisto. Inviate il contratto di assistenza a:

Via posta*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Department, Nordring 80, 64521 Groß-Gerau, Germania
Fax: +49 (0) 6151 39735 400
E-Mail**: customerservice@maxxus.de

* Inviare con affrancatura adeguata – lettere non affrancate in modo corretto saranno respinte.
** L'invio via email è possibile solo per copie firmate in originale e digitalizzate per l'invio.

Per contattarci siete invitati ad utilizzare il modulo online "Contratto di assistenza",
disponibile nella sezione "Assistenza" sul sito www.maxxus.com

MAXXUS®



Maxxus Group GmbH & Co. KG
Nordring 80, D-64521 Gross-Gerau, Germania
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.com