

Mettere il "Mini Trainer" su una superficie piana.

- Mettere il piedistallo piccolo nell'apposito alloggiamento (dal lato del computer). Inserire il piedistallo grande nell'alloggiamento opposto.
- Capovolgere il Mini Trainer e collegare i due piedistalli avvitandoli dal basso, usando due viti a croce per ogni piedistallo.
- Inserire i due pedali negli appositi alloggiamenti.

Nota: Il pedale e la leva di sinistra sono contrassegnati con L, quelli di destra con R. Controllare che siano montati correttamente.

Il pedale destro, contrassegnato con R, si stringe in senso orario. Il pedale sinistro, contrassegnato con L, si stringe in senso antiorario.

- Stringere le viti dei pedali usando una chiave inglese.

Il Mini Trainer è pronto per l'uso. Per la pulizia usare un panno umido ed asciugarlo.

FUNZIONI DEL COMPUTER:

È possibile visualizzare i seguenti parametri:

<i>Dist:</i>	Distanza percorsa
<i>CAL:</i>	Numero approssimativo delle calorie consumate
<i>Scan:</i>	Ogni parametro è visualizzato per alcuni secondi
<i>Time:</i>	Durata dell'allenamento
<i>SPD:</i>	Velocità di rotazione

Nota: Per azzerare tutti i dati, premere il pulsante per circa 5 secondi.

COME ACCENDERE E SPEGNERE IL COMPUTER:

Appena iniziate l'allenamento, il computer parte automaticamente e calcola i vari parametri. Se l'attrezzo non è usato per 4 minuti, si spegne automaticamente.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO:

L'acquisto del "Mini Stepper" è il primo passo importante per mantenere un corpo sano. Con il Mini Trainer potete esercitare la muscolatura a casa, quando desiderate. Inoltre, aumenterete la vostra resistenza fisica allo sforzo.

COME REGOLARE IL POTENZIOMETRO PRE-IMPOSTATO:

Per un allenamento efficace, potete regolare il potenziometro pre-impostato, ruotando l'apposito pomello.

Meno: resistenza bassa - per principianti

Più: resistenza maggiore - per livelli avanzati e professionisti

Sotto l'attrezzo si trova un sistema di blocco con il quale potete aumentare o diminuire la tensione. Abbassate le protezioni in plastica, stringete o allentate la cinghia, rimettete a posto le protezioni in plastica.

COME REGOLARE LE CINGHIE DEI PEDALI:

La lunghezza delle cinghie dei pedali è regolabile svitando le due viti a croce dei pedali.

SCOPO DELL'ALLENAMENTO:

- Irrobustimento della muscolatura
- Efficienza fisica
- Resistenza allo sforzo
- Benessere generale

IL SEGRETO PER UN EFFICACE ALLENAMENTO:

La regolarità degli allenamenti

CHI PUÒ ALLENARSI?

Chiunque goda buona salute, giovane o anziano, può iniziare ad allenarsi.

SFORZO:

Il corpo - soprattutto il cuore e l'apparato circolatorio - deve adattarsi ai cambiamenti causati dall'allenamento. Quindi è importante aumentare gradualmente lo sforzo e riposarsi tra un allenamento e l'altro e dopo ogni allenamento. Iniziate ad allenarvi con un livello di sforzo che non vi stanchi completamente. Specialmente le prime volte allenatevi in ambienti confortevoli. Dopo un periodo di allenamento regolare, iniziate ad aumentare la lunghezza degli allenamenti o impostate l'attrezzo su una resistenza maggiore.

Importante: Non iniziate o terminate bruscamente l'allenamento. Allenandovi a casa, avete a disposizione il tempo necessario. Prima di iniziare ad allenarvi, eseguite degli esercizi di riscaldamento senza forzare. Ripeteteli anche al termine dell'allenamento. Fate anche alcuni esercizi di defaticamento.

CONSIGLI PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E SANO:

- Ricordate che l'allenamento è utile per la salute solo seguendo le regole. Non affrettatevi a fare pochi esercizi, ma allenatevi a lungo e regolarmente.
- Quando vi allenate, indossate vestiti adatti (ad es. tute). È importante che i vestiti siano confortevoli e che facciano traspirare l'aria.
- Non allenatevi mai subito dopo aver mangiato. Si raccomanda di non mangiare un'ora prima e un'ora dopo gli allenamenti.
- Non allenatevi se siete stanchi.
- Ricordate che durante le attività sportive il corpo ha bisogno di molti liquidi. Regolatevi di conseguenza.

RISCALDAMENTO:

Il riscaldamento fa parte di ogni allenamento. Con esso le componenti fisiche e mentali vengono attivate ed accresciute. Inoltre, si diminuisce il rischio di infortuni. Con i seguenti esercizi potete riscaldare la maggior parte della vostra muscolatura.

Correte leggermente sul posto o intorno alla stanza per circa 5-10 minuti. Durante la corsa fate qualche saltello.

STRETCHING:

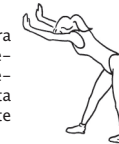
Questi esercizi vi permettono di stimolare il corpo e la circolazione sanguigna e di rendere più mobili le articolazioni. Ripetete gli esercizi diverse volte dopo il riscaldamento, prima di iniziare l'allenamento.



1. Polpacci:
Appoggiate le mani contro una parete. Piegate la gamba destra e mantenete diritta la gamba sinistra. Premete leggermente il tallone sinistro sul pavimento. Mantenete questa posizione per circa 20 secondi. Ripetete l'esercizio con l'altra gamba.

2. Cosce:

Rivolto verso la parete, mettete la gamba destra o quella sinistra in avanti come mostrato. Piegate il busto e spingere con le mani mantenendo le gambe tese. Mantenete questa posizione per circa 15-20 secondi. Ripetete l'esercizio con l'altra gamba.



3. Cosce:
Appoggiate la mano destra alla parete e prendete il piede sinistro con la mano sinistra tirandolo verso le natiche. Mantenete il piede dietro le natiche e non a fianco. Mantenete questa posizione per 15-20 secondi. Ripetete l'esercizio con l'altra gamba.

4. Schiena:

Rimanete in piedi diritti e mettete il braccio destro dietro la testa. Tenete il gomito destro con la mano sinistra. Tirate leggermente mentre piegate la parte superiore del corpo a sinistra senza piegare l'anca. Mantenete questa posizione per 15-20 secondi. Ripetete l'esercizio dall'altro lato.



5. Schiena:

Stendetevi a terra sulla schiena e fate passare la gamba destra sopra la sinistra come mostrato. Premete delicatamente il ginocchio destro verso il pavimento senza alzare le spalle. Rilassate i muscoli durante lo stretching. Mantenete questa posizione per 15-30 secondi.



6. Cosce:
Rimanendo seduti, prendete i talloni ed spingeteli fino a farli toccare. Piegate in avanti il busto mantenendo la schiena diritta. Mantenete questa posizione per 15-30 secondi.

7. Anche:

Appoggiate a terra il piede sinistro piegando il ginocchio. Muovete all'indietro la gamba destra come mostrato, mantenendola diritta senza toccare il pavimento con il ginocchio. Stirate i muscoli lentamente e mantenete questa posizione per 15-30 secondi. Cambiate gamba e ripetete l'esercizio.



8. Schiena e spalle:

Sedetevi con il busto eretto e con le gambe incrociate. Unite le mani e tenendole stese sopra la testa. Mantenete alto il mento e tenete questa posizione per 15-30 secondi.



ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO:

Per ottenere ottimi risultati e prevenire pericoli durante l'allenamento, seguite quanto riportato:

- Fate sempre esercizi di riscaldamento e di defaticamento.
- Ripetete ogni esercizio 15-20 volte. Riposatevi tra un esercizio e l'altro per circa 1 minuto, facendo esercizi di riscaldamento e di defaticamento.
- Aumentate gradualmente l'intensità dell'allenamento, aumentando la durata e non il numero di ripetizioni.

Attenzione: Interrompete immediatamente l'allenamento se vi sentite deboli o se avete vertigini. Consultate immediatamente il vostro medico in caso di nausea, dolore al torace, palpitazioni o altri sintomi.

MUSCOLATURA DELLE GAMBE:

Appoggiate il Mini Trainer sul pavimento e sedevi su una sedia comoda. Mettete i piedi nei pedali ed iniziate a pedalare!

MUSCOLATURA DELLE BRACCIA:

Appoggiate il Mini Trainer su un tavolo. Mettete le mani nei pedali ed iniziate a muoverli!

COME INSTALLARE LA BATTERIA:

Per installare la batteria, aprire il computer premendo il pulsante (A) situato in alto. Inserire una batteria (di tipo AAA o R03) rispettando le polarità. Richiudere il computer.

PULIZIA:

Pulire il Mini Trainer solo con un panno umido ed un detergente delicato.

SMALTIMENTO:

Gettare via questo attrezzo rispettando l'ambiente. Non gettarlo nei rifiuti domestici. Non gettare le batterie scariche nei rifiuti domestici, consegnarle ad un centro raccolta e riciclaggio.

Per eventuali miglioramenti, ci riserviamo il diritto di apportare modifiche ai nostri prodotti, all'imballaggio ed alle istruzioni in qualsiasi momento.



www.dmail.it

D-MAIL SRL
Via ARETINA 25
50069 SIECI - (FI) - ITALIA
Tel. +39 055-8363040
Fax +39 055-8363057
ASS. TECNICA: TEL. +39 055-4206052
E-MAIL: assist@d-mail.it

125831 - CYCLETTE DA POLTRONA CON COMPUTER

Gentile cliente,

congratulations per aver acquistato "Mini Trainer". Con solo pochi minuti al giorno di allenamento, otterrete risultati visibili in poco tempo. Perché spendere soldi per andare in palestra, quando potete allenarvi a casa divertendovi? Questo attrezzo è fornito di un computer che mostra i dati più importanti riguardo al vostro allenamento: durata, velocità, distanza e calcolo approssimativo delle calorie consumate.

Allenatevi nella maniera giusta!

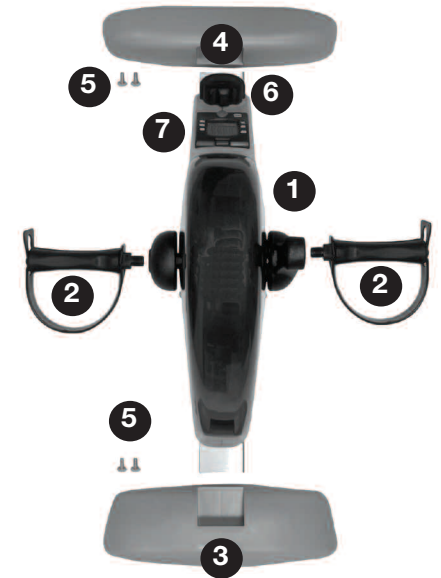
Attenzione: leggere attentamente le istruzioni prima del primo uso, perché contengono importanti informazioni riguardo la sicurezza e l'uso di questo attrezzo. Conservare le istruzioni e consegnarle nel caso in cui cediate questo attrezzo. Il produttore, l'importatore ed il venditore declinano ogni responsabilità in caso di mancata osservanza delle istruzioni.

Vi auguriamo di divertirvi con il "Mini Trainer".

ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

Leggere e seguire le istruzioni per la sicurezza! La vostra sicurezza viene prima di tutto!

- Tenere l'imballaggio lontano dalla portata dei bambini (pericolo di soffocamento).
- Questo attrezzo è progettato solo per uso domestico. Vi aiuta a mantenervi in forma. Non è adatto in palestra (uso professionale o commerciale) e per allenamenti specifici, per competizioni o attività simili.
- Il "Mini Trainer" non è adatto per usi terapeutici.
- Se appartenete a categorie a rischio, consultate il medico prima di usare l'attrezzo e, se necessario, organizzate un programma di allenamento con l'approvazione del vostro medico.
- Se siete in stato di gravidanza, usate l'attrezzo solo dopo aver consultato il vostro medico.
- Questo attrezzo non è un giocattolo; non è adatto per i bambini.
- Leggere le istruzioni prima di montare l'attrezzo e seguire attentamente ogni fase.
- Per la vostra sicurezza, prima di ogni uso, controllare che l'attrezzo non sia danneggiato (viti allentate, componenti usurati, ecc.). In caso di danni, usare l'attrezzo solo dopo averlo riparato.
- Mettere il "Mini Trainer" su una superficie piana e non scivolare ogni volta che lo usate. Controllare che ci sia spazio sufficiente attorno all'attrezzo per non urtare pareti o mobili durante l'allenamento.
- Durante gli allenamenti, usare abiti comodi e scarpe da ginnastica con suola anti-scivolo.
- Prima di ogni allenamento, eseguire alcuni esercizi di riscaldamento senza usare l'attrezzo. Iniziare gli esercizi lentamente e successivamente aumentare l'intensità.



- Seguire le istruzioni. Un uso improprio ed un superallenamento possono essere dannosi per la salute.
- Usare questo attrezzo solo per l'uso previsto.
- Il produttore declina ogni responsabilità in caso di mancata osservanza delle istruzioni.
- L'attrezzo non è adatto per un uso all'aperto.
- Proteggere il pavimento con un telo durante il montaggio e durante gli esercizi.
- Attenzione: Interrompete immediatamente l'allenamento se vi sentite deboli o se avete vertigini.
- Consultare immediatamente un medico in caso di nausea, dolore al torace, palpitazioni o altri sintomi.
- Dopo l'uso, riporre l'attrezzo lontano dalla portata dei bambini.

MONTAGGIO:

Togliere dall'imballaggio tutti i componenti e metterli su una superficie piana dopo averla protetta con un telo. Rimuovere l'imballaggio. Gettare l'imballaggio solo dopo aver controllato che siano presenti tutti i componenti e che non siano stati danneggiati durante il trasporto. Seguire l'ordine cronologico delle istruzioni per prevenire errori nel montaggio.

ELENCO DEI COMPONENTI:

N°	QUANTITÀ	COMPONENTE
1	1	Mini Trainer
2	2	Pedali
3	1	Piedistallo grande
4	1	Piedistallo piccolo
5	4	Viti a croce
6	1	Pomello di regolazione
7	1	Computer

Conosci le altre 1.500 Idee
Utili e Introvabili di D-Mail?
Se tu non dovessi ancora ricevere il catalogo,
puoi richiederlo GRATIS
telefonando al: +39 055-8363040
Visita anche il catalogo completo
on-line
su: www.dmail.it