

*FOR MODEL :*

*Dynamic 208*



**HORIZON**  
FITNESS

**DYNAMIC STEPPER**

**MANUALE DEGLI UTENTI**

**C**ongratulazioni per la scelta del vostro stepper Horizon fitness. Avete compiuto un passo molto importante per sviluppare un programma fitness. Il vostro stepper è uno strumento molto efficace per ottenere obiettivi relativi ad un'ottima forma fisica. Un uso regolare può migliorare la qualità della vostra vita in molti modi.

Se il vostro obiettivo è vincere una gara o semplicemente condurre uno stile di vita sano, questo attrezzo può aiutarvi.

Si tratta dell'attrezzatura che offre maggior confort e qualità nel suo genere.

## Tavola dei Contenuti

IMPORTANTI PRECAUZIONI.....	3
ASSEMBLAGGIO.....	4
DISPLAY CONSOLE.....	8
UTILIZZO STEPPER.....	8
LIMITAZIONI GARANZIA.....	9
SVILUPPO DI UN PROGRAMMA.....	9
LINEE GUIDA.....	11
OBIETTIVI.....	12
TABELLE .....	13

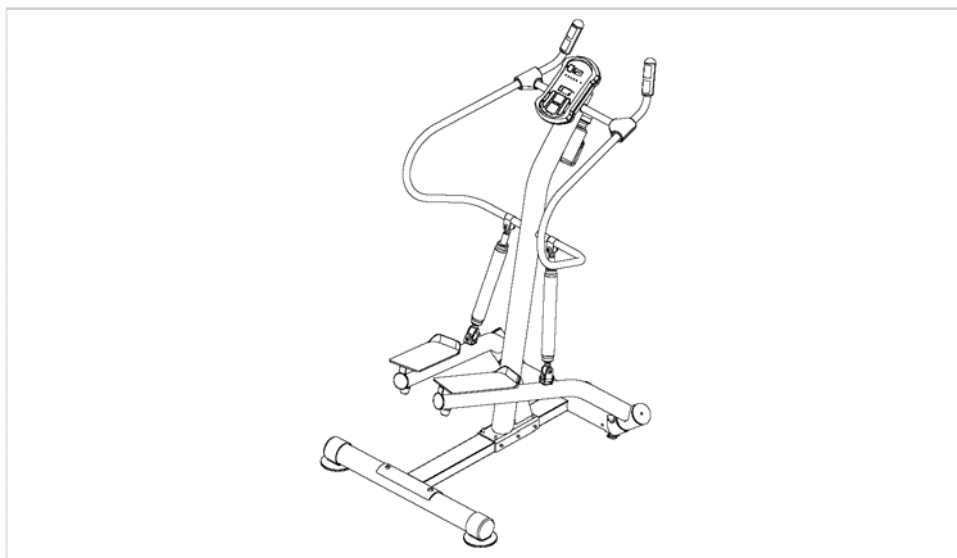
## **PRECAUZIONI IMPORTANTI. CONSERVARE.**

Leggere queste istruzioni prima di usare lo stepper per evitare danni.

### **AVVERTIMENTI!**

- Si raccomanda di afferrare le maniglie durante l'esercizio, quando si sale e quando si scende dalla macchina, per mantenere l'equilibrio.
- Usare questo prodotto in modo appropriato così come descritto in questo manuale. Non usare accessori non raccomandati dal produttore.
- Posizionare lo stepper su una superficie livellata. Il monitor non deve essere controsoletto.
- Tenere le mani lontani dalle parti in movimento.
- Indossare un abbigliamento adatto.
- Assicurarci che tutti i bulloni siano ben fissati.
- Mentre viene utilizzata la bike bambini devono tenersi ad una distanza di almeno tre metri.

Attenzione! Si raccomanda di effettuare un controllo medico completo prima dell'utilizzo. Se avvertite dolore al petto, nausea, vertigini o difficoltà di respirazione, interrompete immediatamente l'allenamento e consultate il vostro medico prima di riprendere a fare esercizi.



## ASSEMBLAGGIO

### STRUMENTI INCLUSI

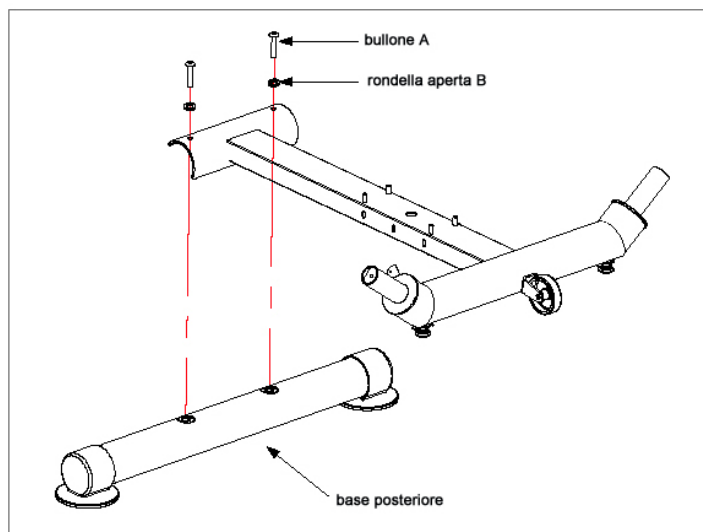
- Giravite.
- Chiave a brucola da 4mm.
- Chiave a brucola da 5mm.
- Chiave piatta da 13/15mm.

### PARTI INCLUSE

- 1 telaio base principale
- 1 base posteriore
- 1 manubrio sinistro
- 1 manubrio destro
- 1 console
- 2 cilindri di resistenza
- 1 scocca rotonda

## I PASSO

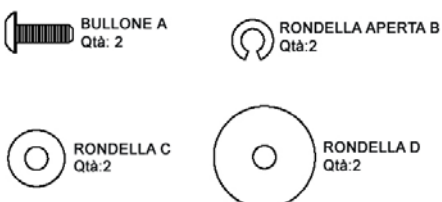
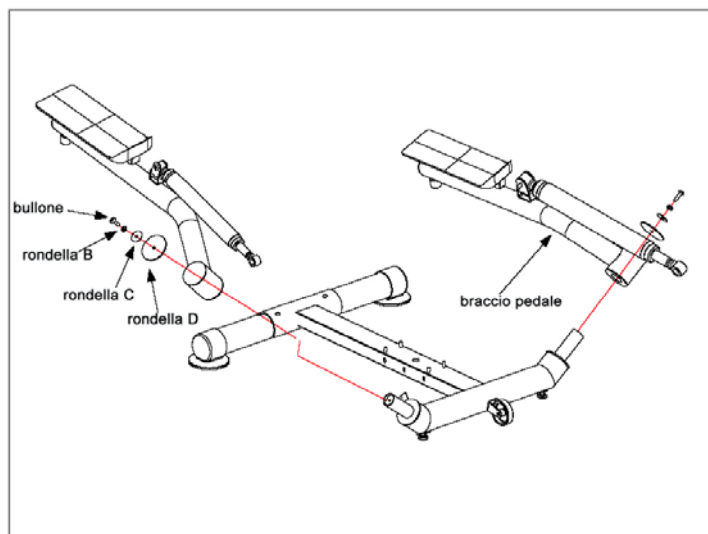
### BORSA STRUMENTI 1:



1. Aprire la borsa 1
2. Fissare la base posteriore alla base del telaio usando 2 bulloni A e 2 rondelle aperte B.

## II PASSO

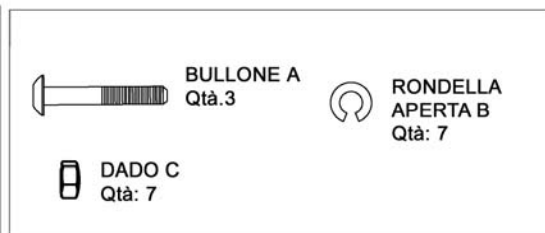
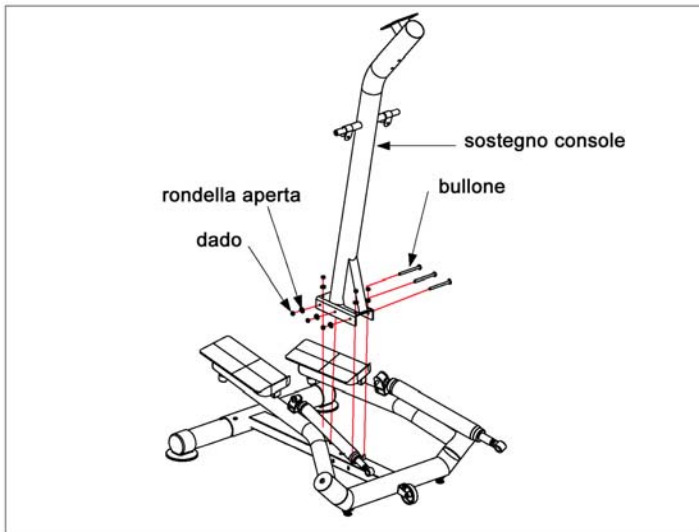
### BORSA STRUMENTI 2:



1. Aprire la borsa 2
2. Fissare il braccio del pedale sinistro alla base del telaio con 1 bullone A, 1 rondella aperta B, 1 rondella C e 1 rondella D.
3. Ripetere dall'altra parte.

### III PASSO

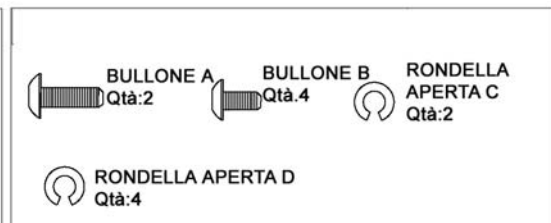
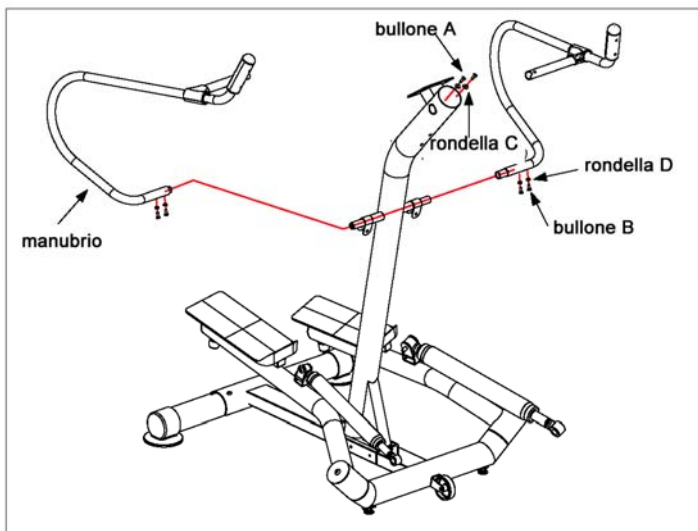
#### BORSA STRUMENTI 3:



1. Aprire la borsa 3
2. Fissare il sostegno console alla base del telaio con 3 bulloni A, 7 rondelle aperte B e 7 dadi C.

### IV PASSO

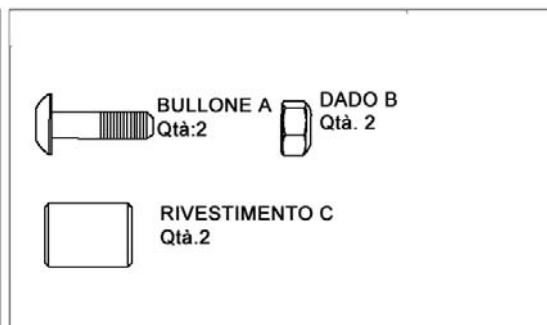
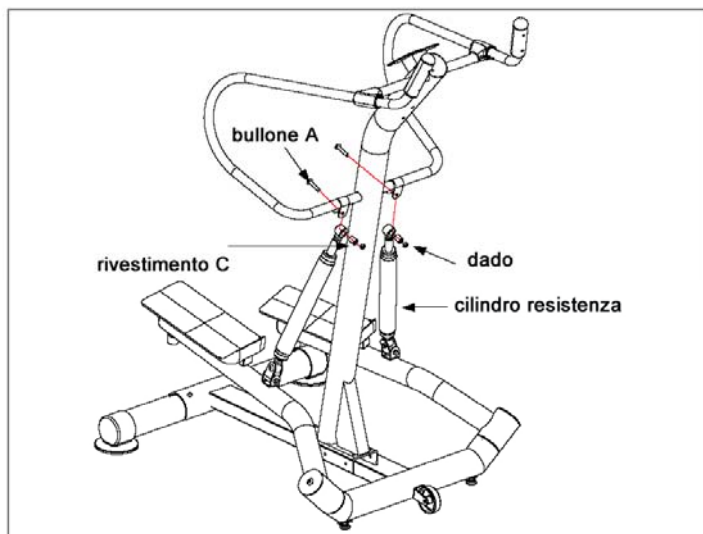
#### BORSA STRUMENTI 4:



1. Aprire borsa strumenti 4.
2. Fissare il manubrio sinistro al sostegno console con 1 bullone A, 2 bulloni B, 1 rondella aperta C e 2 rondelle aperte D.
3. Ripetere dall'altra parte.

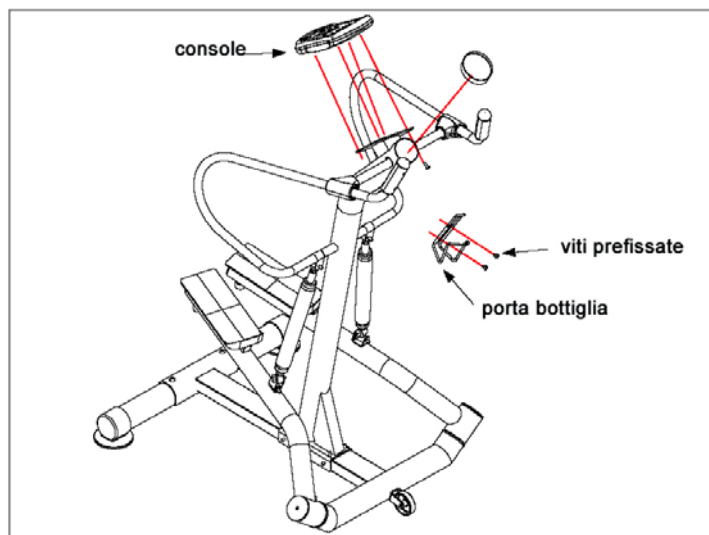
## V PASSO

### BORSA STRUMENTI 5:



1. Aprire borsa strumenti 5.
2. Fissare i cilindri resistenza al sostegno console usando le viti prefissate.
3. Ripetere dall'altra parte.

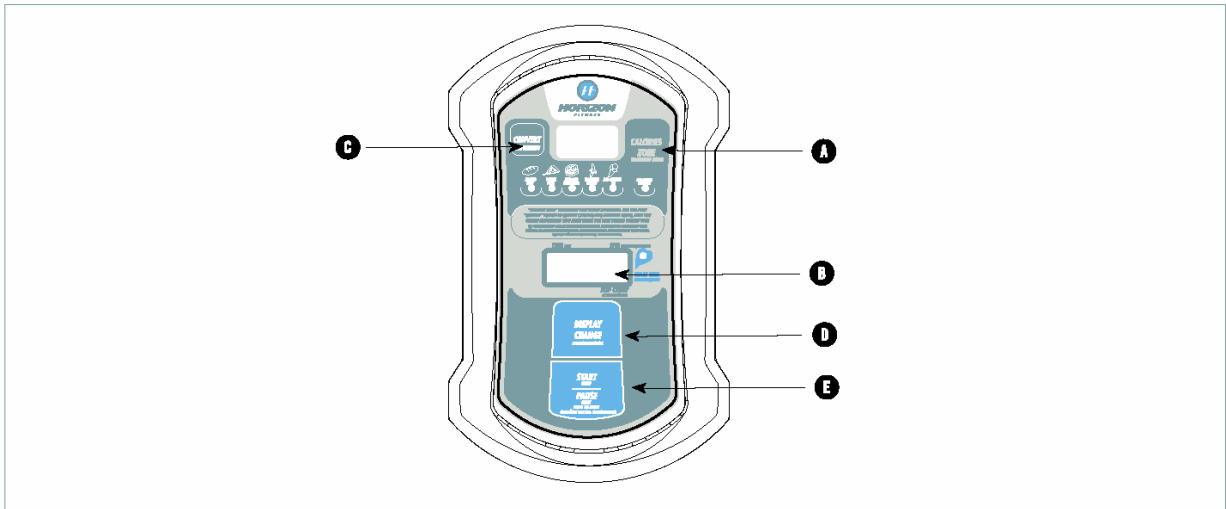
## VI PASSO



1. Montare la console sul sostegno usando le viti prefissate.
2. Fissare il porta bottiglia al sostegno console usando le viti prefissate.
3. Premere la scocca rotonda sull'apertura del sostegno console.

**ASSEMBLAGGIO COMPLETATO!**

## DISPLAY CONSOLE



Nota: sulla console c'è un sottile foglio di plastica trasparente che deve essere rimosso.

- A) **Calories zone:** visualizza le calorie bruciate durante l'allenamento.
- B) **Display monitor:** tempo, spm, step count, pulsazioni.
- C) **Convert:** Premere Convert per convertire le calorie nei diversi cibi.
- D) **Display change:** premere per scorrere tra tempo, spm, step count, pulsazioni.
- E) **Start/Pause:** premere per iniziare ad allenarsi o mettere in pausa. Tenere premuto per tre secondi per resettare.

## UTILIZZO DELLO STEPPER

### PRONTI A PARTIRE

Lo stepper si auto alimenta. La console è alimentata da 2 batterie AA che si trovano dietro la console.

### MODIFICARE LA RESISTENZA

Per modificare la resistenza ruotare il disco superiore del cilindro resistenza. Ci sono 12 posizioni numerate. La 12 è la più alta. Entrambi i cilindri devono essere alla stessa posizione. Durante l'allenamento si può modificare la resistenza in base alla velocità. Durante il riscaldamento e il raffreddamento usare una bassa resistenza a 1 o a 2.



## **CONTO IN AVANTI**

Tenere premuto reset per cancellare i dati pre esistenti. Per iniziare un conto in avanti pedalare.

## **CALORIES ZONE**

Serve a motivare. Premere Convert per convertire le calorie nei diversi cibi.

## **GARANZIA LIMITATA ALL'USO DOMESTICO**

### **ESCLUSIONI E LIMITAZIONI**

**Consultare il vostro distributore locale per ulteriori dettagli sulla garanzia.**

## **SVILUPPO DI UN PROGRAMMA FITNESS**

### **PRIMO PASSO: LO STRETCHING**

Prima di usare il proprio prodotto la migliore cosa da fare è eseguire per 5 minuti esercizi delicati di stretching. Questa attività preparatoria migliora l'elasticità e riduce la possibilità di incidenti. Gli stiramenti vanno eseguiti delicatamente e con movimenti non bruschi. Non stirare i muscoli fino alla soglia di dolore. Rimanere fermi durante gli esercizi di stiramento.

## **SPINTA AL MURO**

Avvicinarsi al muro con l'alluce di un piede distante dal muro circa 50 cm e con l'altro piede dietro al primo di circa 30 cm. Piegarsi in avanti spingendo contro il muro con i palmi delle mani. Tenere i talloni a contatto con il pavimento mantenendo questa posizione per 15 secondi. Rimanere fermi durante lo stiramento. Alternare la posizione dei piedi e ripetere l'esercizio per un totale di 8 volte.

## **TOCCARE IL PIEDE STANDO SEDUTI**

Sedersi a terra e allungare completamente le gambe in avanti. Non bloccare le ginocchia. Stendere le braccia fino a toccare con le dita delle mani quelle dei piedi e mantenere questa posizione per 15 secondi. Rimanere fermi durante l'esercizio. Tornare ancora seduti. Ripetere per un totale di 8 volte.

## **L'IMPORTANZA DEL RISCALDAMENTO E DEL RAFFREDDAMENTO**

### **RISCALDAMENTO**

I primi minuti di un esercizio (dai 2 ai 5) dovrebbero essere dedicati al riscaldamento. Il riscaldamento scioglie i muscoli e li prepara per esercizi più duri. Eseguire il riscaldamento ad una bassa andatura.

### **RAFFREDDAMENTO**

Mai interrompere bruscamente un esercizio. Un periodo di rilassamento post esercizio permette al cuore di adeguarsi ad una diminuzione della domanda di ossigeno. Assicurarsi che il periodo di rilassamento sia eseguito in modo tranquillo in maniera tale da avere un abbassamento della frequenza cardiaca. Dopo questo momento, ripetere gli esercizi di stretching sopra elencati per sciogliere e rilassare i muscoli.

## **LINEE GUIDA PER GLI ESERCIZI**

Consultare sempre il proprio medico di fiducia, prima di avviare un programma di esercizi.

### **QUANTO SPESSO?**

L'Associazione Cardiologica Americana raccomanda di esercitarsi almeno 3 o 4 alla settimana per mantenere il proprio apparato cardio-vascolare in buona forma. Se si hanno altre finalità, quali la perdita di peso o di grasso, queste si possono raggiungere con esercizi più frequenti. Che gli esercizi siano ogni 3 od ogni 6 giorni, l'importante è che il fare esercizi diventi un'abitudine di vita. Molte persone riescono con successo a svolgere un programma di esercizi solo nel caso in cui riescono a ritagliarsi un momento specifico durante la giornata. Non ha importanza se gli esercizi vengono fatti al mattino prima della doccia o durante la pausa pranzo o mentre si guardano i notiziari serali. Ciò che è più importante è che ci sia un momento in cui tirar giù un programma ed un altro in cui non si venga interrotti. Se si vuole aver successo nel mantenere una buona forma fisica, quest'ultima deve essere concepita come una priorità nella propria vita. Bisogna quindi decidere quando iniziare; si crea poi un programma giornaliero e si prende nota degli orari per gli esercizi per il prossimo mese!

### **PER QUANTO?**

Per poter trarre benefici dagli esercizi aerobici, si raccomanda di esercitarsi dai 24 ai 60 minuti per sessione. Bisogna iniziare lentamente ed aumentare i tempi di esercizio gradualmente. Se nell'anno passato si è svolta una vita sedentaria, potrebbe essere una buona idea iniziare con 5 minuti di esercizio. L'organismo necessita di tempo per potersi conformare alla nuova attività. Se si è deciso di perdere peso, i migliori risultati si ottengono allungando il tempo per gli esercizi ed abbassando al minimo la loro intensità. In questo caso il miglior tempo di esercizio è pari a 48 minuti.

### **QUANTO INTENSAMENTE?**

L'intensità dell'esercizio è anche determinata da quanto uno si è prefissato di fare. Se si usa la bike per prepararsi ad una corsa di 5 Km, sicuramente si lavorerà più intensamente di quanto ci era prefissati solo per tenersi in forma. Iniziare un esercizio sempre con bassa intensità di sforzo, senza tener conto dei propri programmi a lungo termine. L'esercizio

aerobico per risultare salutare non deve essere faticoso. Ci sono due metodi per misurare l'intensità dei propri esercizi. Il primo consiste nel monitorare la propria frequenza cardiaca ed il secondo nel valutare il proprio livello di percezione dello sforzo (è più semplice di quanto sembri).

### **LIVELLO DI PERCEZIONE DELLO SFORZO**

Un semplice metodo per misurare l'intensità di un esercizio consiste nel valutare il proprio livello di percezione dello sforzo effettuato. Se, durante l'esercizio, ci si affanna per mantenere una conversazione allora significa che si sta lavorando troppo pesantemente. Una buona regola pratica è lavorare per rinvigorirsi, e non per sfinimento. Se arrivi al punto di non avere più fiato significa che è il momento di rallentare. Essere sempre vigili su altri preoccupanti segni di sovraffaticamento.

### **RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI DI BUONA FORMA FISICA**

Un passo importante nello sviluppo di un programma a lungo termine per ottenere una buona forma fisica consiste nel fissarsi degli obiettivi. Si vuole usare la bike per perdere peso o per migliorare la propria muscolatura o per eliminare lo stress oppure per prepararsi alla corsa di primavera? Conoscere quali sono i propri obiettivi aiuta nella redazione di un buon programma di esercizi. Di seguito una lista di finalità:

- Perdita di peso- bassa intensità, lunga durata degli esercizi.
- Miglioramento dell'aspetto corporeo e del tono muscolare- esercizi ad intervalli.
- Aumento del livello di forza fisica- più allenamenti giornalieri.
- Aumento della resistenza cardiovascolare- intensità moderata e lunga durata degli esercizi.
- Aumento delle prestazioni sportive- alta intensità.

Se possibile, provare a definire il proprio programma di benessere fisico in modo preciso, in termini misurabili e metterlo per iscritto. Più si è precisi, più facile è tracciare i progressi ottenuti. Se il programma è a lunga scadenza, dividerlo in periodi mensili e poi settimanali. Finalità a lungo termine possono, però, far perdere la fiducia in benefici immediati. Finalità a breve scadenza sono più facili da raggiungere. Il quadro di controllo fornisce molte informazioni, quali distanza, calorie o tempi che possono essere impiegate per tracciare i propri progressi.

## **TABELLA SETTIMANALE**

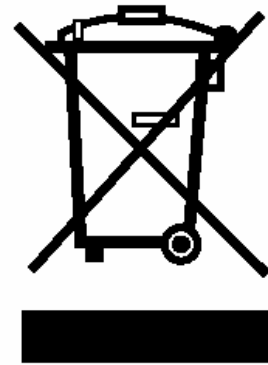
SETTIMANA _____		OBIETTIVO SETTIMANALE _____			
GIORNO	DATA	DISTANZA	CALORIE	TEMPO	COMMENTI
LUN					
MAR					
MER					
GIOV					
VEN					
SAB					
DOM					
<b>TOTALE SETTIMANALE</b>					

SETTIMANA _____		OBIETTIVO SETTIMANALE _____			
GIORNO	DATA	DISTANZA	CALORIE	TEMPO	COMMENTI
LUN					
MAR					
MER					
GIOV					
VEN					
SAB					
DOM					
<b>TOTALE SETTIMANALE</b>					

## **TABELLA MENSILE**

MESE _____		OBIETTIVO MENSILE _____	
SETTIMANA	DISTANZA	CALORIE	TEMPO
<b>TOTALE MENSILE</b>			

MESE _____		OBIETTIVO MENSILE _____	
SETTIMANA	DISTANZA	CALORIE	TEMPO
<b>TOTALE MENSILE</b>			



*D:*

*Entsorgungshinweis*

*Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).*

*GB:*

*Waste Disposal*

*Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).*

*F:*

*Remarque relative à la gestion des déchets*

*Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).*

*NL:*

*Verwijderingsaanwijzing*

*Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).*

*E:*

*Informaciones para la evacuación*

*Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.*

*I:*

*Indicazione sullo smaltimento*

*I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).*

*PL:*

*Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.*

*Produkty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalno`Ecl pros`z oddac urz`adzenie do wla`Eciwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).*

