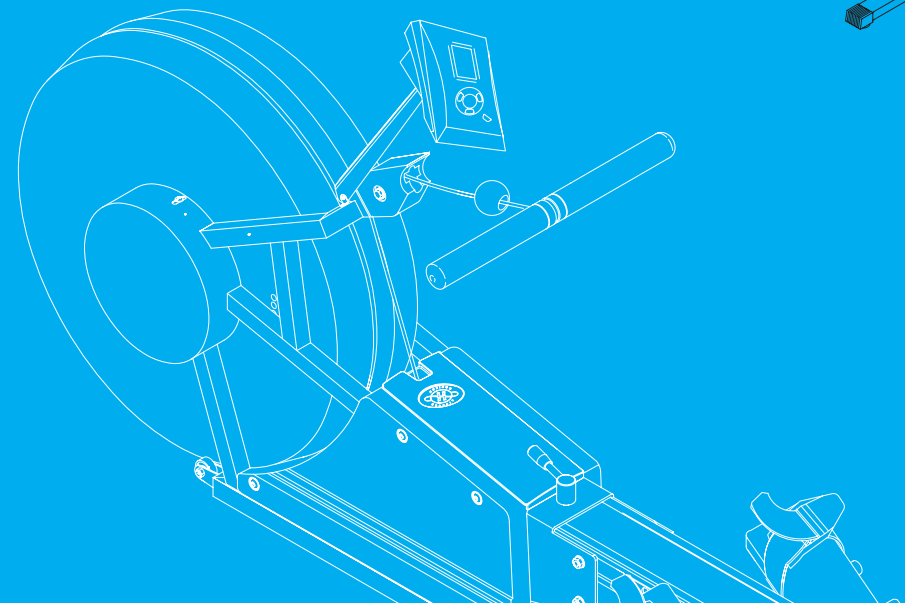
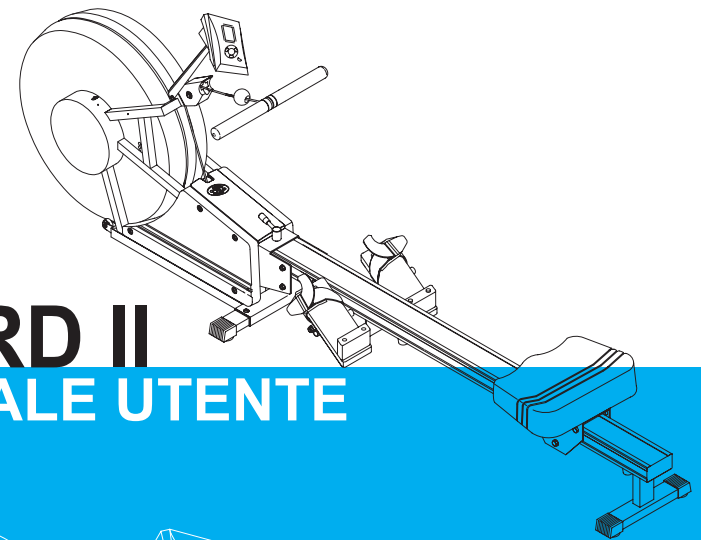




# OXFORD II

## MANUALE UTENTE







## INDICE

Istruzioni Per La Sicurezza .....	3
Componenti & Hardware .....	6
Istruzioni Per Il Montaggio .....	7
Conosci Il Tuo Air Rower .....	10
Guida Gli Esercizi .....	12
Manutenzione Di Routine .....	13
Svolgimento Di Un Programma Di Fitness & Riscaldamento E Raffreddamento .....	14
Obiettivi .....	15
Reports Settimanali .....	16
Reports Mensili .....	17
Garanzia Per L'uso Domestico Del Tappeto .....	18



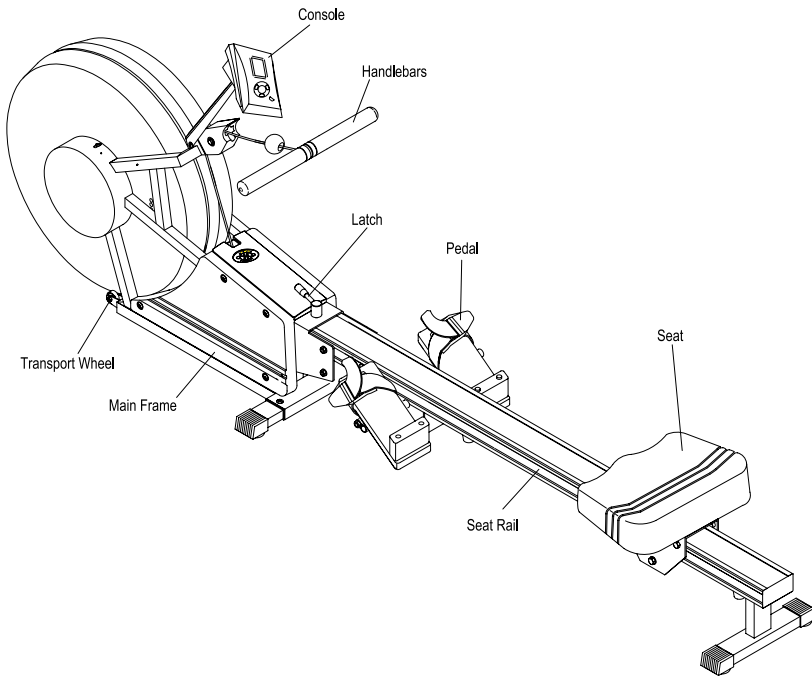
### ! A T T E N Z I O N E

Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni contenute in questo manuale prima di usare questo attrezzo. Conservare questo manuale per future consultazioni





# CONOSCERE IL PROPRIO AIR ROWER





**CONGRATULAZIONI !** Per aver scelto Horizon Fitness Air Rower Avete fatto un importante passo avanti per migliorare la qualità del vostro allenamento! Il vostro Horizon Fitness Air Rower è un attrezzo veramente fondamentale per raggiungere i vostri obiettivi nel campo del fitness. Un uso regolare del vostro Horizon Fitness Rower può migliorare la qualità della vostra vita in vari modi.

Qui di seguito riportiamo solo alcuni dei benefici apportati da una attività aerobica:

- Perdita di peso
- Migliore efficienza cardiaca
- Miglioramento del tono muscolare
- Aumento del livello energetico quotidiano
- Riduzione dello stress
- Aiuto nel combattere ansia e depressione
- Miglioramento della propria immagine

## IMPORTANTI ISTRUZIONI PER LA VOSTRA SICUREZZA

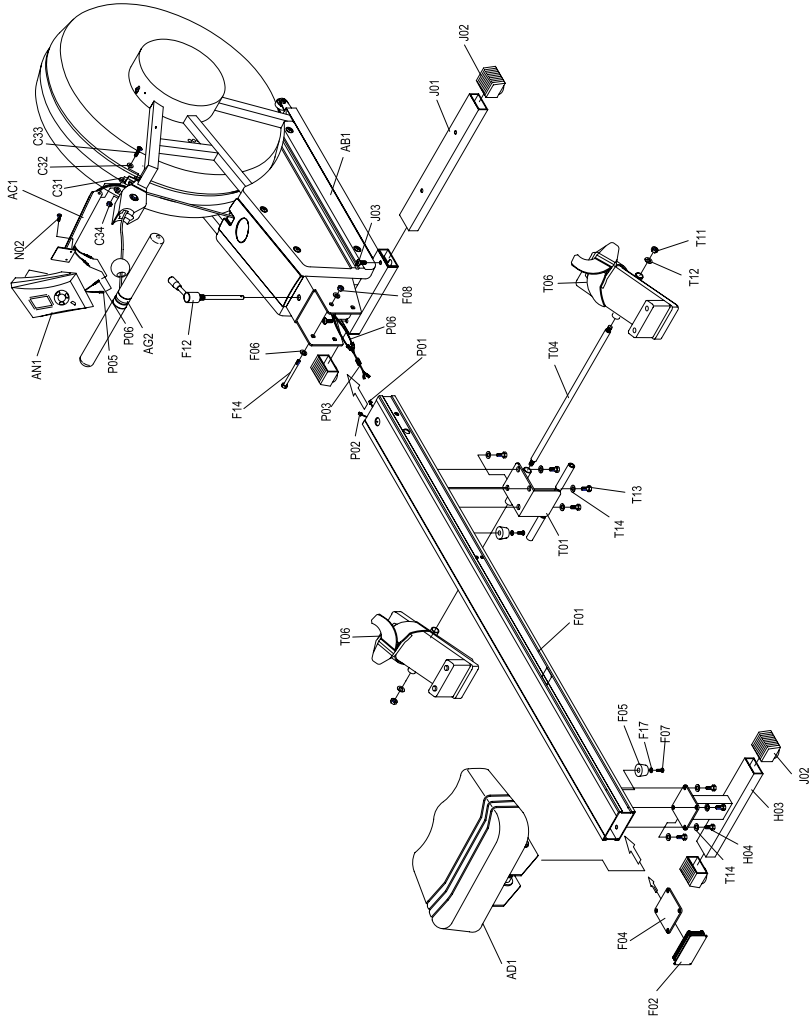
### ATTENZIONE!

Per ridurre il rischio di danni, leggete le seguenti importanti istruzioni prima di usare il prodotto.

1. Leggere tutte le istruzioni prima di usare quest'attrezzo.
2. Utilizzare il prodotto solo nel modo descritto in questo manuale.
3. Non far utilizzare il prodotto ai bambini.
4. Controllate e avvitate bene tutte le parti prima di usare il prodotto. Sostituite immediatamente tutte le parti usurate.
5. Chi guarda dovrebbe stare lontano dall'attrezzo mentre viene utilizzato, per evitare che chi osserva o l'utilizzatore possano subire dei danni.
6. Non avvicinare le dita alla ventola. Tenere lontani i bambini mentre si usa l'air rower, per evitare danni ai bambini o al prodotto.
7. Non rimuovere le protezioni di sicurezza del vostro air rower. Se occorrerà rimuoverle per manutenzione o assistenza, questo deve essere fatto solo da personale autorizzato e le stesse protezioni dovranno essere montate nuovamente prima dell'uso.
8. Indossate indumenti adatti, inclusi scarpe da corsa o da aerobica quando usate l'air rower.

**Attenzione:** Prima di utilizzare l'air rower, consultate sempre un medico. Se avvertite dolori al petto, nausea, vertigini o difficoltà respiratorie, fermatevi immediatamente e consultate un medico prima di riprendere.







## TOGLIERE IL PRODOTTO DALLA SCATOLA

Togliere l'air rower dalla scatola poggiandolo su una superficie patta nel luogo dove userete il rower. Verificate che le seguenti parti siano incluse:

Parti:

- 1 Struttura principale (AB1)
- 1 Piede anteriore (JO1)
- 1 Piede posteriore (H03)
- 1 Binario scorrimento (F01)
- 1 Sedile (AD1)
- 2 Pedali (T06)
- 1 Perno pedale (T04)
- 1 Supporto pedale (T01)
- 2 Stop per sedile (F05)
- 1 Bloccaggio binario (F12)
- 1 Tappo per binario (F02)
- 4 Tappi per piedini (J02)
- 1 Perno per binario (F14)
- 1 Piastra posizione piede posteriore (F04)
- 1 Console (AN1)
- 1 Supporto console (AC1)

### Hardware



10mm x 23mm Washer (F06)  
Quantity: 2  
Pedal



10mm x 20mm Washer (T12)  
Quantity: 2  
Seat Rail



5mm x12mm Washer (F17)  
Quantity: 2  
Seat Stop Bumper



8mm x 25mm Washer (C31)  
Quantity: 2  
Console Mast



8mm x 20mm Washer (C32)  
Quantity: 1  
Console Mast



10mm x 20mm Spring Washer (T14/H05)  
Quantity: 2  
Seat Rail



M8 x 19mm L Bolt (T13)  
Quantity: 4  
Pedal Bracket



M8 x 65mm L Bolt (C33)  
Quantity: 1  
Console Mast



Nylon Nut (C34) M8  
Quantity: 1  
Console Mast



W3/8" Nylon Nut (T11/F08)  
Quantity: 3  
Pedal & Seat Rail



W5/16" x 13mm L Bolt (J03)  
Quantity: 2  
Front Foot



M8 x 19mm L Bolt (H04)  
Quantity: 4  
Rear Foot



M5 x 15mm L Bolt (F07)  
Quantity: 2  
Seat Stop Bumper



Wrench  
Quantity: 2

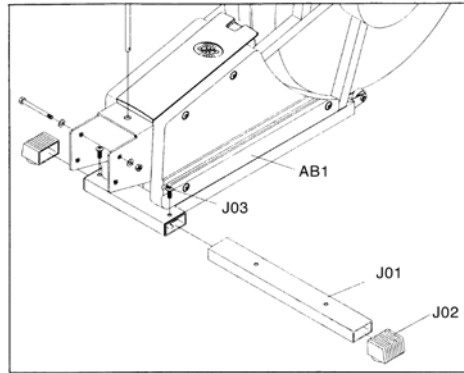


Allen  
Quantity: 1



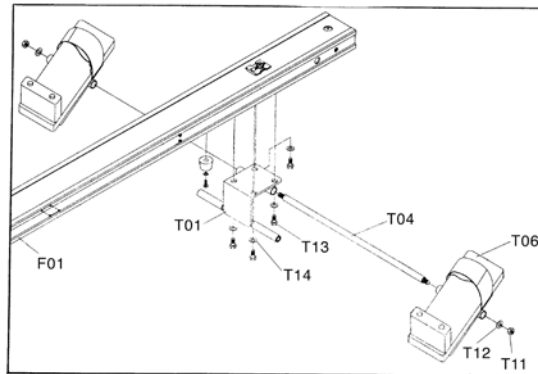


## ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO



### Montaggio Del Piedino Anteriore

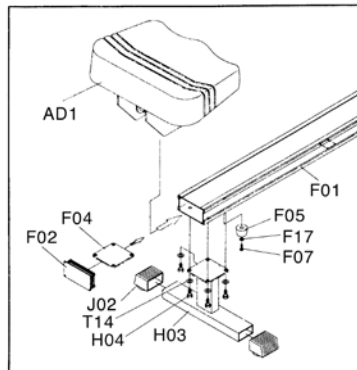
- STEP 1 Spingere dolcemente il piedino anteriore (J01) nel supporto del piedino e allineate i fori del supporto a quelli del piedino
- STEP 2 Avvitare il piedino anteriore (J01) usando le due viti (J03)
- STEP 3 Premete i tappi del piedino (J02) ad entrambe le estremità del piedino anteriore (J01)



### Montaggio Del Pedale

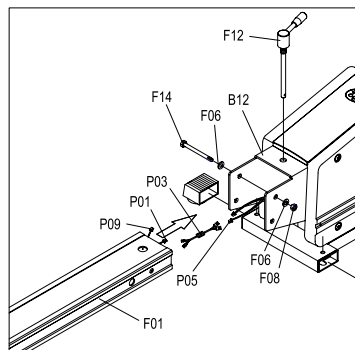
- STEP 1 Congiungete il supporto del pedale (T01) al binario di scorrimento del sedile (F01) usando le viti (T13) ed i dadi (T14)
- STEP 2 Fate scivolare il perno del pedale (T04) nel supporto pedale (T01)
- STEP 3 Fate scivolare il pedale destro e sinistro (T06) sul perno del pedale (T04) e fissateli usando le due rondelle (T12) e i dadi di nylon (T11)





## MONTAGGIO DEL PIEDINO POSTERIORE E DEL SEDILE

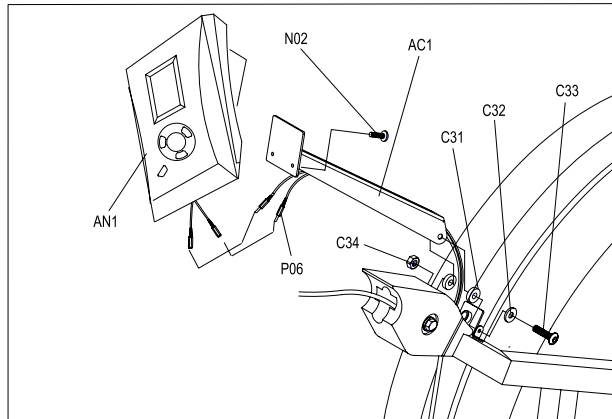
- STEP 1 Fate scivolare il sedile (AD1) sul binario di scorrimento del sedile (F01)
- STEP 2 Congiungete il bloccaggio per il sedile (F05) al sedile (F01) usando le due viti (F07) e le due rondelle (F17)
- STEP 3 Posizionate la piastra di posizionamento del piedino posteriore (F04) nel binario di scorrimento quasi alla fine dello stesso. Congiungete il piedino posteriore (H03) al binario di scorrimento (F01) e allineate i quattro fori posti nel binario (F01) con i quattro fori sul taglio della struttura. Avvitare i quattro dadi (H04) con le rondelle a molla (T14) attraverso la struttura fino alla piastra di posizionamento del piedino posteriore (F04).
- STEP 4 Premete il tappo del binario di scorrimento (F02) al binario (F01)



## MONTAGGIO DEL BINARIO DI SCORRIMENTO E DEI CAVI

- STEP 1 Collegate il sensore (P01) ed il sensore per il battito cardiaco con il cavo di connessione (P03). Fate attenzione alle etichette.
- STEP 2 Ponete il binario di scorrimento (F01) nel supporto del binario (B12). Fate scivolare il perno del binario di scorrimento (F14) con la rondella (F06) attraverso i fori nel supporto del binario (B12) e avvitateli usando il dado di nylon (F08) e la rondella (F06).





## MONTAGGIO DELLA CONSOLE E DEL SUPPORTO

**STEP 1** Posizionate il supporto della console (AC1) sul braccio montante sulla struttura con le viti (C33) e le rondelle (C32). Nel frattempo mettere le rondelle (C31) su entrambi i supporti della console, quindi usate il dado di nylon per avvitare il supporto della console.

**STEP 2** Prendere la console (AN1), collegare i due cavi del sensore (P06) con il foro sulla console (AN1), mettere la console sul braccio montante del supporto della console e usare le viti (attaccate alla console) per avvitare.





## ISTRUZIONI PER L'USO

### AVVIO

Il vostro air rower è comandato da voi. Non ci sono né motori né freni in questo prodotto. La console è alimentata da una batteria di 2 AA, posta nella parte posteriore della console. La rimozione delle batterie cancellerà tutti i valori (incluso il totale delle funzioni).

### AVVIO AUTOMATICO

Si avrà l'accensione automatica quando premete il pulsante Mode sul computer. Dopo che avrete terminato il vostro allenamento la console vi informerà sui risultati ottenuti fino a quando non premerete il pulsante Reset per iniziare un nuovo allenamento. Al fine di non sprecare le batterie la console si spegnerà automaticamente dopo un breve periodo.

### USO DELLA CONSOLE:

#### MODE

Premere per selezionare qualsiasi funzione da immettere.

#### RESET

Premere per azzerare qualsiasi funzione, o tenere premuto per 4 secondi per avere tutti i valori azzerati.

#### SET

Premere per reimpostare il calcolo, il tempo, il battito cardiaco, la distanza, e le calorie.

#### ST/STOP

Premete per iniziare o bloccare le funzioni del computer





## FUNZIONI

### COUNT

Accumula il conteggio fino a 9999 o dal valore prescelto effettua il conto alla rovescia fino a 0.

### TIME

Accumula il tempo totale d'allenamento fino a 99:59, o dal tempo prescelto effettua il conto alla rovescia fino a 0.

### PULSE

Mostra il valore del battito cardiaco durante l'allenamento. N.B. E' richiesta la fascia telemetrica per la lettura del battito cardiaco.

### DISTANCE

Accumula la distanza totale percorsa da 0 fino a 99,9 km oppure dal valore prescelto effettua il conto alla rovescia fino a 0.

### STRIDES/MIN

Accumula il consumo di calorie durante l'allenamento da 0 al valore massimo di 999 calorie, o dal valore prescelto effettua il conto alla rovescia fino a 0. (Questo dato è approssimativo al fine di paragonare diverse sessioni dell'allenamento e non può essere utilizzato per scopi medici).

## Mostra i valori al minuto

\*\* Le funzioni di battito cardiaco, distanza, calorie, e dell'andatura/MIN sono in un unico display, e saranno auto scandite tra ogni funzione quando si inizia l'allenamento.

N.B.!

- Se privo di segnale per 5 minuti, il display LCD si spegnerà automaticamente; tutti i valori saranno però conservati e riappariranno quando premerete un qualsiasi tasto o ricomincerete ad esercitarvi.
- Sul computer apparirà in automatico START/STOP W/SIGNAL quando comincerete a vogare; non apparirà nessun segnale quando vi fermerete.
- Se il display non funziona bene, provate a reinstallare le batterie.





## GUIDA AGLI ESERCIZI

Ricordate di consultare sempre un medico prima di iniziare un esercizio fisico.

### QUANDO ALLENARSI?

L'Associazione Americana per il Cuore raccomanda di allenarsi almeno 3 o 4 giorni alla settimana al fine di avere benefici a livello cardiovascolare. Se poi volete raggiungere altri obiettivi come perdita di peso o di grasso, raggiungerete questi obiettivi tanto più in fretta quanto più vi allenerete. Nel caso in cui vi alleniate da 3 a 6 giorni, ricordate che il vostro obiettivo finale dovrebbe essere quello di farne uno stile di vita. Molte persone eseguono un programma fitness di successo nel momento in cui stabiliscono una specifica ora del giorno da dedicare all'esercizio fisico. Non importa se prima della doccia la mattina, durante la pausa pranzo o mentre guardate il telegiornale della sera. La cosa più importante è che sia un impegno da poter mantenere possibilmente senza interruzioni. Se volete svolgere un programma fitness di successo dovete considerarlo una priorità nella vostra vita. Perciò decidete un'ora, disponete il vostro programma quotidiano e abbozzate il vostro programma per il mese seguente.

### DURATA?

Per vedere i benefici derivanti da un allenamento aerobico, vi raccomandiamo di allenarvi tra i 24 ed i 32 minuti ogni volta. Iniziate però lentamente e gradualmente aumentando di volta in volta. Se siete stati dei tipi sedentari fino ad ora, potrebbe essere una buona idea iniziare con soli 5 minuti di allenamento. Il vostro corpo ha bisogno di tempo per adeguarsi alla nuova attività. Se il vostro obiettivo è perdere peso, è consigliabile allenarsi più a lungo ad una minore intensità. In questi casi si raccomanda un allenamento di almeno 48 minuti.

### LIVELLO DI SFORZO PERCEPITO

Il secondo e più semplice metodo per misurare l'intensità del vostro allenamento è di valutare il livello di sforzo percepito. Se, mentre vi allenate, non riuscite a conversare senza affannarvi, significa che state lavorando in modo troppo intenso. Una buona regola pratica è di allenarsi in allegria, non fino ad essere esausti. Se non riuscite a respirare bene, è ora di fermarsi. State sempre attenti ai segnali di sforzo eccessivo.





## MANUTENZIONE DI ROUTINE

### CHE TIPO DI ASSISTENZA PERIODICA E' NECESSARIA?

Noi facciamo uso di cuscinetti sigillati così che non è necessaria alcuna lubrificazione. La manutenzione più importante per noi è che voi asciughiate via il vostro sudore dall' air rower subito dopo l'uso.

### COME DEVO PULIRE IL MIO HORIZON AIR ROWER?

Pulite solo con del sapone e dell'acqua. Non usate alcun tipo di solvente sulle parti in plastica. La pulizia del vostro Horizon Fitness Air Rower e dell'ambiente circostante saranno di grande aiuto per evitare eventuali problemi di manutenzione. Per questa ragione, Horizon Fitness raccomanda di seguire i seguenti accorgimenti per la regolare manutenzione del rower:

### DOPO OGNI USO (QUOTIDIANAMENTE)

Spegnete il rower e staccare completamente la spina.

### ATTENZIONE !

Per togliere la corrente dal rower, dovete staccare la spina dalla presa.

- Asciugate il rower con un panno umido. Non fate uso di solventi in quanto potrebbero danneggiare il rower.
- Controllate il cavo della corrente. Se il cavo è danneggiato, contattate la Horizon Fitness.
- Assicuratevi che il cavo non passi sotto al rower o attraverso qualsiasi altro posto dove si potrebbe rovinare o tagliare.

### OGNI SETTIMANA

Pulite sotto il rower come di seguito riportato:

- Spegnete il rower.
- Quindi staccate il filo della corrente.
- Spostate il rower in un altro posto.
- Pulite via qualsiasi cosa (polvere o altri oggetti) che possa essersi accumulata sotto il rower.
- Rimettete il rower nella posizione iniziale.

### OGNI MESE

Controllate che tutti i bulloni ed i pedali siano ben avvitati





## SVOLGIMENTO DI UN PROGRAMMA FITNESS

### STRETCHING INIZIALE

Prima di usare un prodotto Horizon Fitness è meglio eseguire degli esercizi di stretching: fare stretching prima di allenarsi aiuta a essere più elastici e a ridurre le possibilità di farsi male. Eseguite i seguenti movimenti di stretching dolcemente. Non allungatevi fino a sentire dolore. Cercate di non esagerare.

### PRESSIONE CONTRO LA PARETE

Avvicinatevi ad una parete con le dita di un piede a circa 40 cm dalla parete, e l'altro piede a circa 25 cm dall'altro piede. Stendetevi, appoggiandovi alla parete con il palmo delle mani. Tenete i talloni a terra e mantenete la posizione per circa 15 secondi. Assicuratevi di non stratonare mentre fate stretching. Alternate la posizione dei vostri piedi e ripetere per 8 volte.

### ALLUNGAMENTO DEI QUADRICIPITI

Appoggiandovi ad una parete per mantenere l'equilibrio, afferrate la vostra caviglia sinistra con la mano sinistra e piegate il piede contro la parte posteriore della vostra coscia per circa 15 secondi. Ripetere il tutto con la caviglia destra alternando per 8 volte.

### ALLUNGAMENTO DA SEDUTI

Sedete sul pavimento a gambe unite e spostatevi in avanti. Non afferrate le ginocchia. Stendete le dita delle mani verso le dita dei piedi e mantenete la posizione per circa 15 secondi. Assicuratevi di non stratonare mentre vi allungate. Ritornate alla posizione di partenza. Ripetere per 8 volte.

## IMPORTANZA DEL RISCALDAMENTO E DEL RAFFREDDAMENTO

### RISCALDAMENTO

I primi 2/5 minuti di allenamento dovrebbero essere volti al riscaldamento. Il riscaldamento scioglierà i vostri muscoli e li preparerà ad un più intenso allenamento. Assicuratevi di riscaldarvi sul vostro prodotto Horizon Fitness ad un'andatura lenta.

### RAFFREDDAMENTO

Non fermatevi mai all'improvviso! Una fase di raffreddamento aiuterà il vostro cuore a rallentare il battito. Assicuratevi che la vostra fase di raffreddamento sia effettuata ad un'andatura molto lenta in modo tale da rallentare il battito. Dopo il raffreddamento, ripetere gli esercizi di stretching descritti precedentemente in modo tale da rilassare la muscolatura.





## PAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI

Un importante passo nello sviluppo del proprio programma di fitness è la determinazione dei propri obiettivi. Il vostro obiettivo primario è perdere peso? Migliorare il tono muscolare? Ridurre lo stress? Prepararsi ad una competizione? Conoscere i propri obiettivi vi aiuterà a preparare il vostro programma fitness. Riportiamo qui di seguito gli obiettivi più comuni:

- Perdita di peso
- Miglioramento della forma fisica e del tono muscolare
- Aumento della propria energia fisica
- Miglioramento della propria capacità sportiva
- Miglioramento della propria capacità cardiovascolare
- Mantenimento del peso forma
- Rafforzamento della propria muscolatura
- Miglioramento della qualità del sonno
- Riduzione del livello di stress

Se vi è possibile cercate di definire i vostri obiettivi personali in modo preciso, cercate di misurarli, e quindi metteteli per iscritto. Quanto più precisi potrete essere tanto più facile sarà constatare i vostri miglioramenti. Se i vostri obiettivi sono di lungo periodo, suddivideteli in obiettivi settimanali e mensili. Gli obiettivi a più lungo termine possono far venire meno le vostre motivazioni immediate. Gli obiettivi di breve periodo sono più facilmente raggiungibili. La console del vostro Horizon Fitness Air Rower vi fornisce diversi risultati che voi potete registrare con riguardo ai vostri progressi. Potete annotare Distanza, Calorie o Tempo. Il Tempo è la funzione test più importante.

### TENERE UN DIARIO DI ALLENAMENTO

Fotocopiate i diagrammi mensili e settimanali delle pagine seguenti per annotare un vostro libro dei diagrammi personali. Col passare del tempo potrete riguardare con orgoglio i risultati raggiunti. Potrete cioè constatare tutti i progressi che avete fatto.





## REPORTS SETTIMANALI

SETTIMANA _____		OBIETTIVI _____			
GIORNO	DATA	DISTANZA	CALORIE	TEMPO	COMMENTI
DOMEN.					
LUNEDI					
MARTEDI					
MERCOL.					
GIOVEDI					
VENERDI					
SABATO					
TOTALE SETT					

SETTIMANA _____		OBIETTIVI _____			
GIORNO	DATA	DISTANZA	CALORIE	TEMPO	COMMENTI
DOMEN.					
LUNEDI					
MARTEDI					
MERCOL.					
GIOVEDI					
VENERDI					
SABATO					
TOTALE SETT					





# REPORTS MENSILI

MESE _____		OBIETTIVI _____	
SETTIMANA	DISTANZA	DISTANZA	TEMPO
TOTALE MESE			

MESE _____		OBIETTIVI _____	
SETTIMANA	DISTANZA	DISTANZA	TEMPO
TOTALE MESE			





## GARANZIA PER UN USO DOMESTICO

Consultate un rivenditore locale per vere maggiori dettagli sui termini di garanzia.

