

## MANUALE DELL'UTENTE

Numero di modello WLIVEL0063.1  
Numero di serie \_\_\_\_\_

Adesivo del numero di serie sotto il prodotto

### DOMANDE?

In quanto produttori, ci impegniamo a soddisfare al meglio la nostra clientela. In caso di domande o di pezzi mancanti, contattateci al numero:

**848 35 00 28**

Iun - Ven dalle 8.00 alle 20.00  
Sabato dalle 9.00 alle 13.00  
(esclusi giorni festivi).

PRIMA DI CONTATTARE  
L'ASSISTENZA CLIENTI,  
VI INVITIAMO A VISITARE  
LA RUBRICA DEDICATA AL  
NOSTRO SUPPORTO TECNICO  
SU INTERNET ALL'INDIRIZZO  
<http://www.iconsupport.eu>

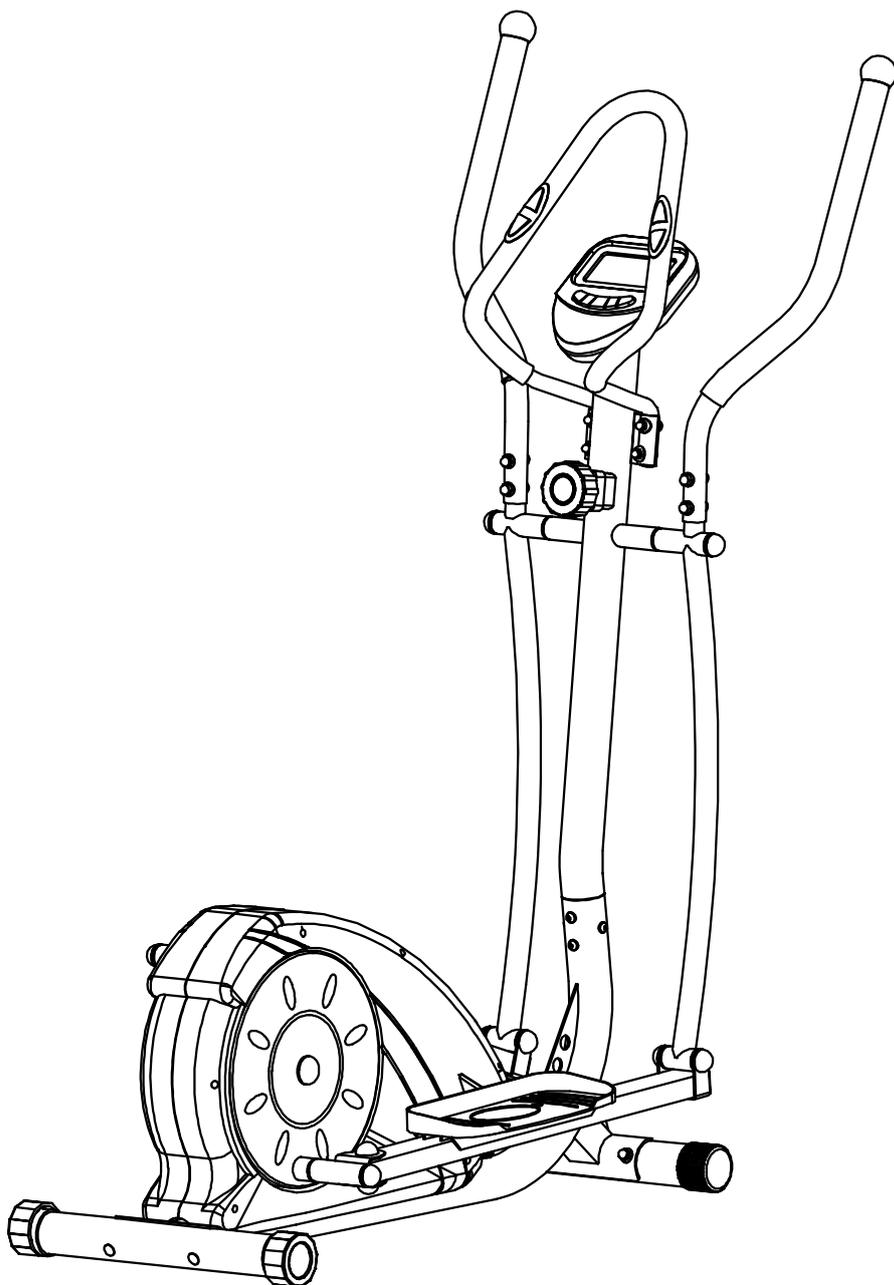
e-mail: [csitaly@iconeurope.com](mailto:csitaly@iconeurope.com)



### ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni contenute in questo manuale prima di utilizzare l'apparecchio.

Conservare questo manuale per un futuro riferimento.



Visitate il nostro sito Internet

**[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)**

# INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI .....	2
OPERAZIONI PRELIMINARI .....	3
.....	3
MONTAGGIO .....	4,5
DETTAGLI DELLA CONSOLE .....	6
CONSIGLI DI ALLENAMENTO .....	7
SCHEMA DETTAGLIATO .....	8,9
ELENCO DEI PEZZI .....	10
PER ORDINARE PEZZI DI RICAMBIO .....	Ultima pagina

# PRECAUZIONI IMPORTANTI



## AVVERTENZA:

**ATTENZIONE:** per ridurre i rischi di gravi ferite, leggere le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare la bicicletta ellittica.

1. Leggere tutte le istruzioni contenute in questo manuale nonché le avvertenze apposte sulla bicicletta ellittica prima di utilizzare l'apparecchio.
2. Utilizzare la bicicletta ellittica unicamente nel modo descritto nel manuale.
3. È responsabilità del proprietario garantire che tutti gli utilizzatori della bicicletta ellittica siano informati correttamente su tutte le precauzioni.
4. La bicicletta ellittica è progettata per un utilizzo privato. La bicicletta ellittica non deve essere utilizzata in un'istituzione commerciale o per la locazione.
5. Utilizzare e conservare la bicicletta ellittica in ambienti interni, lontano da umidità e polvere. Posizionare la bicicletta ellittica su una superficie piana e su un tappeto per proteggere la moquette o il pavimento. Accertarsi che vi sia spazio sufficiente intorno alla bicicletta ellittica per poter salire, scendere e utilizzare l'apparecchio con facilità.
6. Controllare e stringere correttamente tutti i pezzi con regolarità. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.
7. Tenere i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici lontano dalla bicicletta ellittica.
8. Indossare indumenti adatti durante l'allenamento; non indossare vestiti troppo larghi che potrebbero impigliarsi nella bicicletta ellittica. Indossare sempre calzature sportive per proteggere i piedi.
9. La bicicletta ellittica non deve essere utilizzata da persone di peso superiore a 115 kg.
10. Il sensore cardiaco non è un apparecchio medicale. Diversi fattori possono influire sulla precisione della lettura del ritmo cardiaco. Il sensore serve solo a dare un'idea approssimativa delle fluttuazioni del ritmo cardiaco durante l'allenamento.
11. Tenere sempre la schiena dritta durante l'allenamento sulla bicicletta ellittica e non inarcarla.
12. Se si avvertono dolori o vertigini durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e riposare.
13. L'etichetta autoadesiva illustrata a pagina 3 è applicata sulla bicicletta ellittica. Se l'etichetta è assente o illeggibile, contattare il nostro servizio clienti al numero indicato sulla copertina del manuale e ordinare una nuova etichetta gratuitamente. Applicare la nuova etichetta nella posizione indicata.

 **ATTENZIONE:** rivolgersi al proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento. Ciò riguarda in particolare le persone con più di 35 anni o le persone che hanno già avuto problemi di salute. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare il prodotto. ICON non si assume alcuna responsabilità per ferite o danni materiali legati all'utilizzo del prodotto.

**CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI**

---

## OPERAZIONI PRELIMINARI

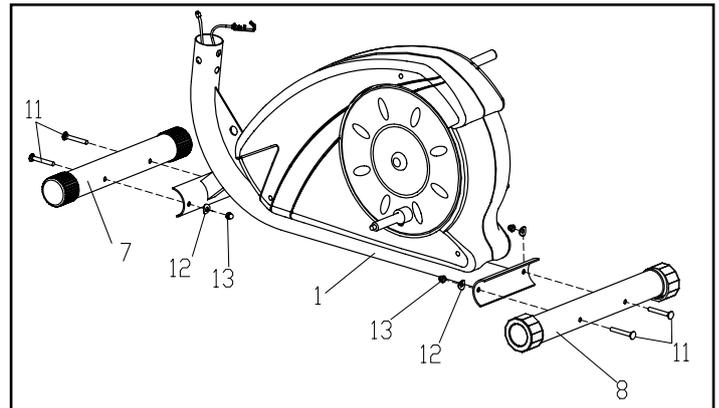
Complimenti per aver scelto la nuova bicicletta ellittica WESLO® Easy Fit. L'ellittica è uno dei mezzi più efficaci per migliorare il sistema cardiovascolare, sviluppare la resistenza e rassodare il corpo. WESLO® Easy Fit offre una vasta gamma di funzionalità per consentirvi di eseguire efficaci esercizi nel comfort e nell'intimità di casa vostra. Leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare la bicicletta ellittica.

In caso di ulteriori domande relative all'apparecchio dopo aver letto il manuale, fare riferimento alla copertina per contattarci. Per una migliore assistenza durante la chiamata, annotare il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchio prima di effettuare la telefonata. Il numero di modello è WLIVEL0063.1. Il numero di serie è scritto sull'etichetta autoadesiva apposta sulla bicicletta ellittica.

# MONTAGGIO

## FASE 1

1. Montare lo stabilizzatore anteriore (7) e quello posteriore (8) sul telaio principale (1) utilizzando i bulloni a testa tonda (11), i dadi a testa tonda e le rondelle ondulate (12).



## FASE 2

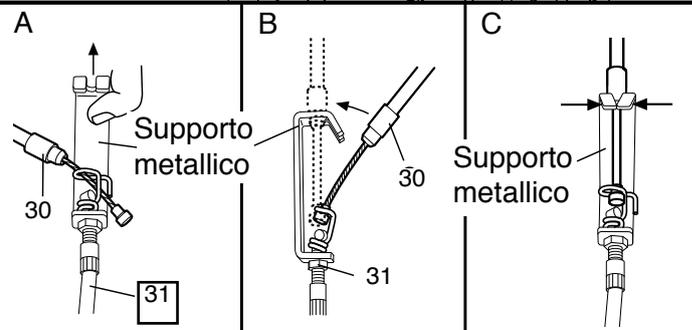
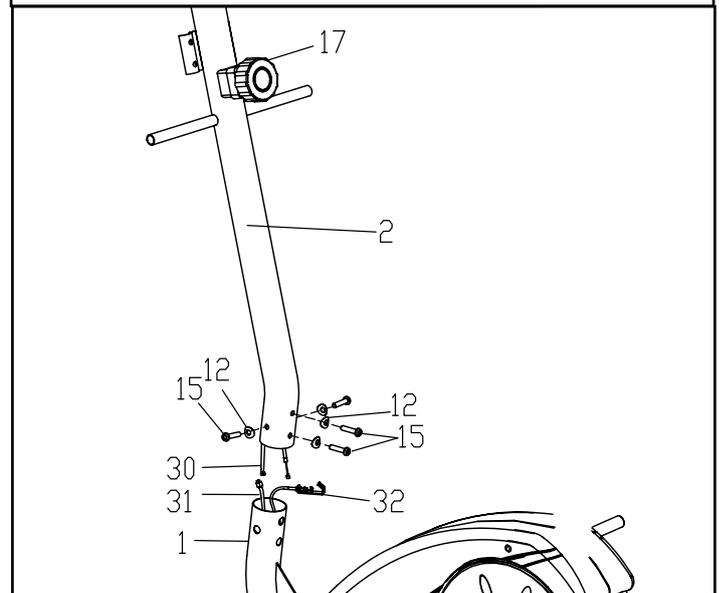
Mentre una seconda persona tiene il braccio di sostegno (2) vicino al telaio (1) come illustrato, collegare la prolunga (17) al cavo del sensore (32). Collegare quindi il cavo della resistenza (30) al cavo inferiore (31) come segue:

- Fare riferimento allo schema A. Tirare verso l'alto il supporto metallico del cavo inferiore (31), quindi inserire l'estremità del cavo della resistenza (30) nel morsetto del filo all'interno del supporto metallico, come illustrato.

- Fare riferimento allo schema B. Tirare saldamente il cavo della resistenza (30) verso l'alto e farlo scorrere nella parte superiore del supporto metallico, come illustrato.

- Fare riferimento allo schema C. Con l'ausilio di un paio di pinze, serrare tra loro le linguette sulla parte superiore del supporto metallico.

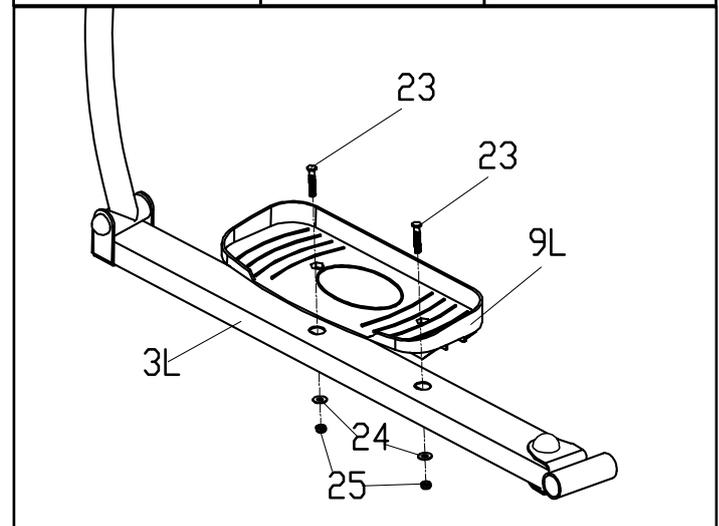
Spingere i cavi (30, 31, 17, 32) nel telaio (1). Spingere quindi il braccio di sostegno (2) nel telaio principale (1).



**Prestare attenzione a non pizzicare fili e cavi.**  
**Montare il braccio di sostegno con l'ausilio di bulloni (15) e rondelle spaccate (12).**

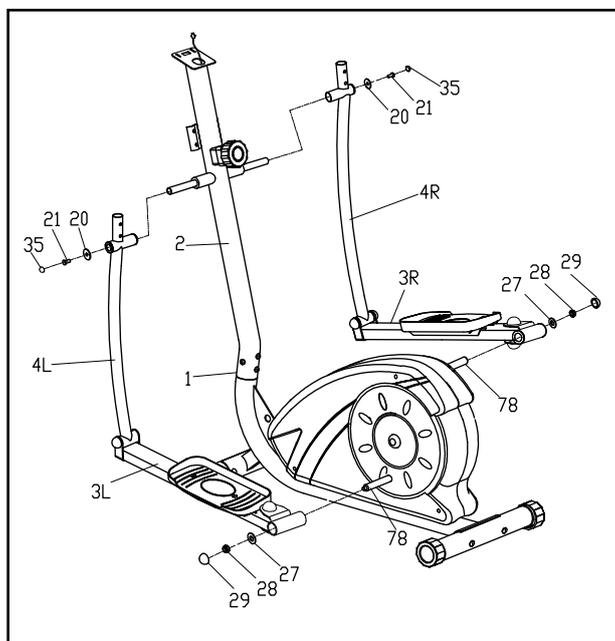
## FASE 3

Fissare i tubi dei bracci (4L/R) ai tubi del pedale (3L/R) con un bullone (26), una rondella piatta (24) e un dado in nylon (25). Montare i pedali (9L/R) ai tubi del pedale (3L/R) con i bulloni (23), le rondelle piatte (24) e i dadi in nylon (25). Quindi ricoprire i bulloni e i dadi con i tappi di protezione (22).



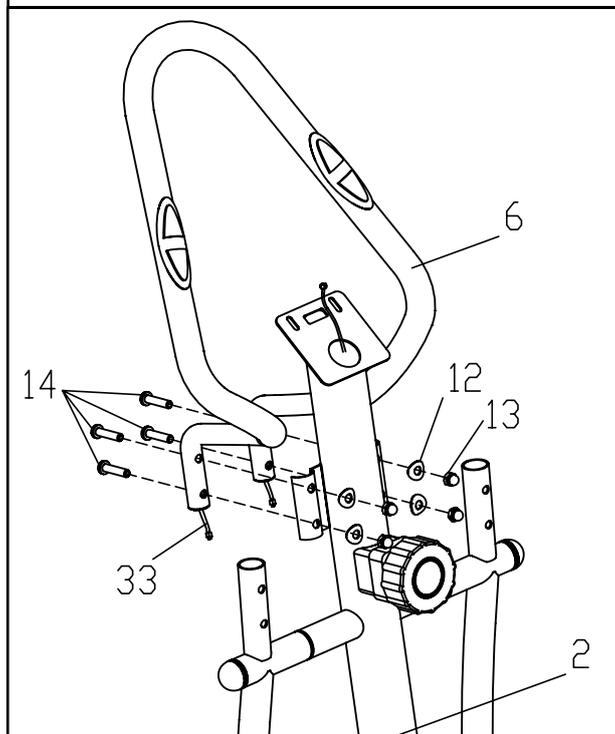
#### FASE 4

Montare i tubi dei bracci (4L/R) sul braccio di sostegno (2) e fissarli con l'ausilio di una fascetta (36), di una rondella grande (20) e di un bullone (21), coprire quindi i bulloni con i tappi di protezione (22).  
Montare i tubi del pedale (3L/R) alla pedaliera del telaio principale (1) e fissarli con una rondella piatta (27), un dado di nylon (28), coprire quindi i bulloni con i tappi di protezione (29).



#### FASE 5

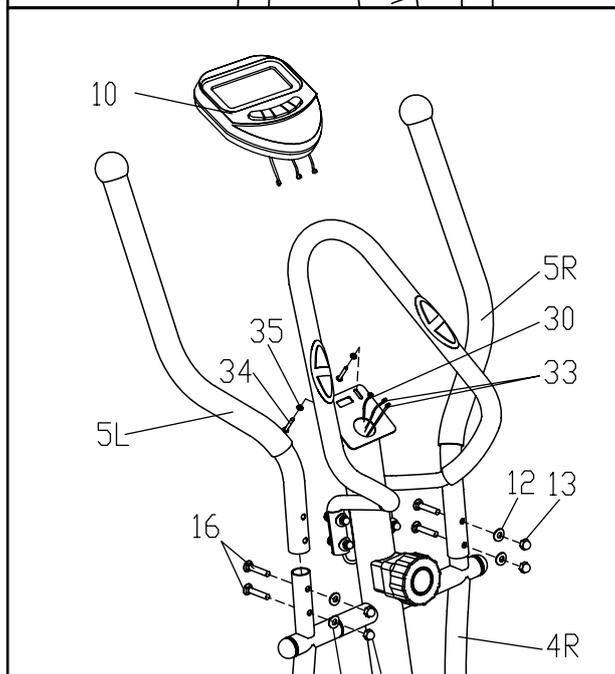
Fissare il manubrio (6) al braccio di sostegno (2) con i bulloni (14), le rondelle ondulate (12) e i dadi (13).  
Tirare il cavo del sensore cardiaco (33) dalla parte alta del braccio di sostegno (2).



#### FASE 6

1. Collegare il cavo del sensore cardiaco (33) e la prolunga (30) alla console (10). Fissare quindi la console (10) alla sommità del braccio di sostegno (8) con l'ausilio della vite (34) e delle rondelle (35).  
2. Fissare i bracci (5L/R) ai tubi dei bracci (4L/R) con i bulloni (16), le rondelle ondulate (12) e i dadi (13).

**La macchina è ora pronta per l'utilizzo.**



# DETTAGLI DELLA CONSOLE



## ISTRUZIONI:

### FUNZIONI:

1. SCAN: Auto scan
2. SPEED: Velocità
3. DIST: Distanza
4. TIME: Tempo
5. ODO: Distanza totale
6. CAL: Calorie
7. ♥ : Pulse

### SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE:

1. Rimuovere le batterie dall'interno della console.
2. Posizionare una batteria di tipo AA o UM-4 nel vano batterie.
3. Accertarsi che la batteria sia installata correttamente.
4. La durata di una batteria è di circa un anno, in condizioni di utilizzo normali.
5. Se la visualizzazione non è corretta o se compaiono solo segmenti parziali, rimuovere la batteria e attendere 15 secondi prima di reinstallarla.
6. Rimuovendo la batteria si cancella la memoria della console.

### FUNZIONI:

#### AUTO ON /OFF

La console si accende quando si utilizza la macchina. Se si interrompe l'allenamento per più di 4 minuti, la console si spegnerà e tutti i valori saranno azzerati.

#### RESET

Premendo questo pulsante per più di tre secondi tutti i valori saranno azzerati, eccetto l'odometro. Quando tutte le funzioni sono visualizzate, il simbolo della frequenza cardiaca non compare.

#### SCAN:

Premere questo pulsante finché la freccia non indica SCAN, Il display della console visualizzerà automaticamente i valori alternati di VELOCITÀ, DISTANZA, TEMPO, CALORIE, ODOMETRO e FREQUENZA CARDIACA ogni 6 secondi.

#### VELOCITÀ:

Premere questo pulsante finché non viene visualizzato SPEED, la console visualizzerà allora la velocità.

#### DISTANZA:

Premere questo pulsante finché non viene visualizzato DIST la console visualizzerà allora la distanza percorsa durante l'allenamento.

#### TEMPO:

Premere questo pulsante finché non viene visualizzato TIME, la console visualizzerà allora il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento.

#### ODOMETRO:

Premere questo pulsante finché non viene visualizzato ODO, la console visualizzerà allora la distanza totale percorsa.

#### CALORIE:

Premere questo pulsante finché non viene visualizzato CAL, la console visualizzerà allora il consumo di calorie.

#### FREQUENZA CARDIACA (PULSE):

Premere questo pulsante finché non viene visualizzato ♥, la console visualizzerà allora il ritmo cardiaco in battiti al minuto.

Se il sensore è a contatto con l'orecchio, prima di misurare il ritmo cardiaco attaccare il sensore al lobo dell'orecchio dopo averlo massaggiato per 20 sec per una migliore circolazione. Fissare quindi il cordino al collo per ridurre le vibrazioni eccessive del sensore.

Se il sensore è a contatto con le mani, prima di misurare il ritmo cardiaco, posizionare i palmi delle mani sui due sensori del ritmo cardiaco e la console visualizzerà il ritmo cardiaco attuale in battiti al minuto (BPM).

# CONSIGLI DI ALLENAMENTO

## ⚠ ATTENZIONE:

- Prima di iniziare questo programma di allenamento (o un altro), rivolgersi al proprio medico. Ciò è particolarmente importante per le persone con più di 35 anni o le persone che hanno già avuto problemi di salute.
- I monitor cardiaci non sono apparecchi medicali. Diversi fattori possono influire sulla precisione della lettura del polso. I monitor servono solo a dare un'idea approssimativa delle fluttuazioni del polso durante l'allenamento.

Gli esercizi seguenti saranno d'aiuto per organizzare il programma di allenamento. Ricordarsi che un'alimentazione corretta e un riposo adeguato sono fondamentali per ottenere buoni risultati.

### INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

Sia per bruciare i grassi sia per rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per ottenere i risultati desiderati è allenarsi a un'intensità corretta. Il livello d'intensità corretto può essere stabilito utilizzando il polso come punto di riferimento. La tabella seguente indica il polso consigliato per bruciare i grassi e per gli esercizi aerobici.

165	155	145	140	130	125	115	👉
145	138	130	125	118	110	103	👉
125	120	115	110	105	95	90	👉
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Per determinare il polso desiderato, individuare innanzitutto l'età nella tabella in basso (l'età è arrotondata per decine). Cercare quindi i tre numeri sopra l'età che costituiscono la "zona di allenamento". Il numero più basso è il polso consigliato per bruciare i grassi, il numero intermedio quello per bruciare ancora più grassi e il numero più alto è il polso consigliato per esercizio aerobici.

### Bruciare i grassi

Per bruciare efficacemente i grassi, occorre allenarsi a un'intensità relativamente bassa per un lungo periodo. Nei primi minuti di allenamento, il corpo utilizza le calorie d'idrato di carbonio, facilmente accessibili come fonte di energia. Dopo pochi minuti, il corpo inizia a utilizzare le calorie della riserva di grasso come fonte di energia.

Se lo scopo è quello di bruciare i grassi, regolare l'intensità dell'allenamento fino a quando il polso è tra il numero più basso e quello intermedio della zona di allenamento.

### Esercizi aerobici

Se lo scopo è rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento dovrà essere aerobico. L'esercizio aerobico richiede una grande quantità di ossigeno per un periodo di tempo prolungato. Pertanto aumenta la richiesta di sangue che il cuore deve pompare ai muscoli e la quantità di sangue che i polmoni devono ossigenare. Per l'esercizio aerobico, regolare l'intensità dell'allenamento fino a quando il ritmo cardiaco si avvicina al numero più alto nella zona di allenamento.

### GUIDA ALL'ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrà includere tre fasi:

**Riscaldamento**, iniziare ogni allenamento con 5-10 minuti di stretching e di esercizi leggeri. Un riscaldamento corretto fa aumentare la temperatura del corpo, il polso e la circolazione per preparare il corpo all'allenamento.

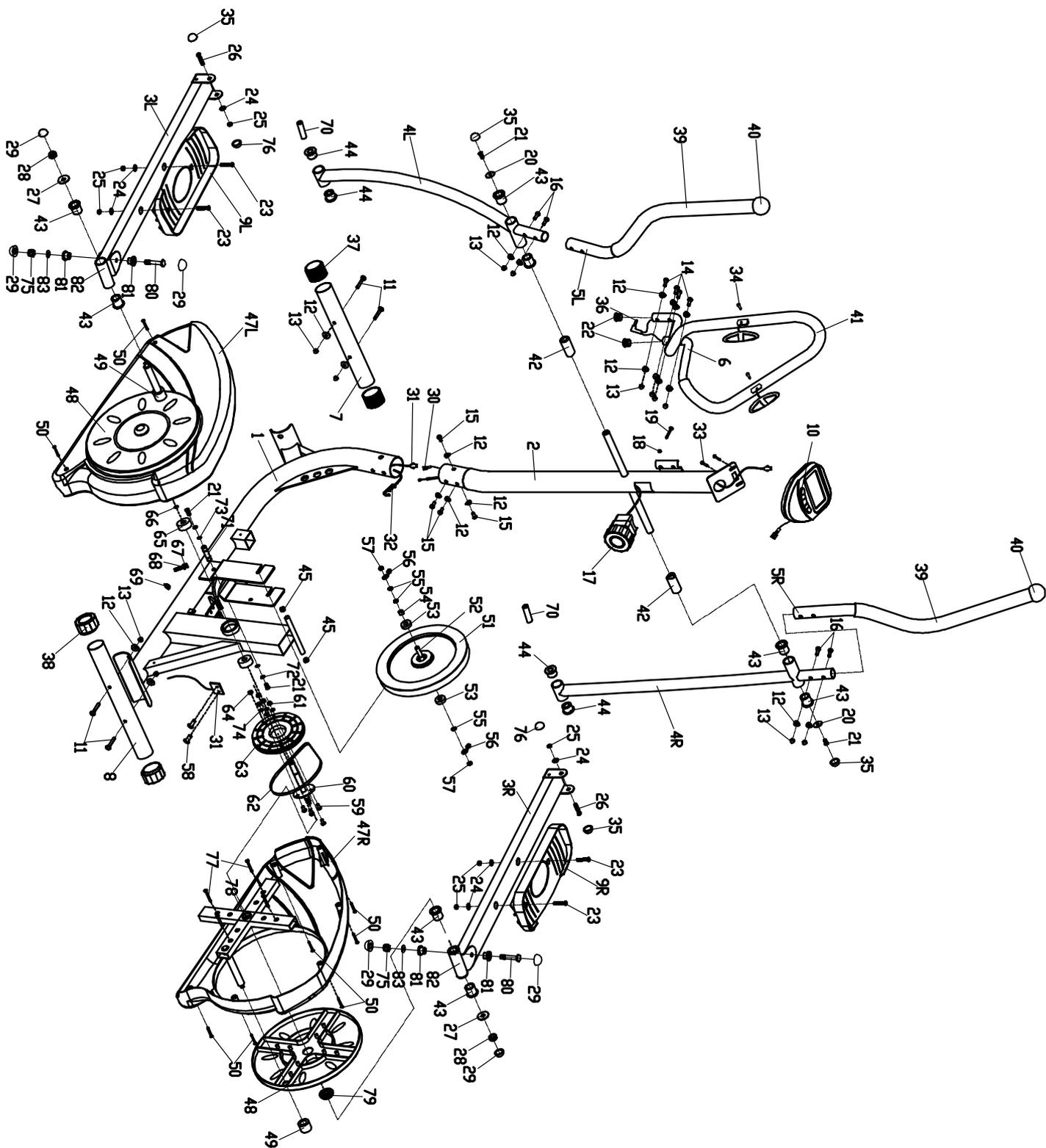
**Esercizi nella zona d'allenamento**, dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità degli esercizi fino a quando il polso non rimane nella zona di allenamento per 20-30 minuti.  
Nota: nelle prime settimane di allenamento, non mantenere il polso nella zona d'allenamento per più di 20 minuti.

**Esercizi di ritorno alla normalità**, concludere ogni allenamento con 5-10 minuti di stretching per tornare alla normalità. Ciò aumenterà la flessibilità dei muscoli e consentirà di evitare i problemi che si verificano dopo l'allenamento.

### FREQUENZA DEGLI ALLENAMENTI

Per mantenere o migliorare la forma fisica, fare tre allenamenti alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra ogni allenamento. Dopo alcuni mesi, è possibile arrivare fino a cinque allenamenti alla settimana, se si desidera.

# SCHEMA DETTAGLIATO – N. del modello WLIVEL0063.1



## ELENCO DEI PEZZI – N. del modello WLIVEL0063.1

Art.	Descrizione	Qtà	Art.	Descrizione	Qtà
1	Telaio principale	1	43	Fascetta a	4
2	Braccio di sostegno	1	44	Fascetta b	4
3	Tube del pedale	2	45	Dado ad anello	2
4	Braccio inferiore	2	46	Vite	2
5	Braccio superiore	2	47	Rondella a U	2
6	Manubrio	1	48	Dado	2
7	Stabilizzatore anteriore	1	49	Dado fine	3
8	Stabilizzatore posteriore	1	50	Fascetta	1
9	Pedali	2	51	Asse della ruota a inerzia	1
10	Console	1	52	Cuscinetto	2
11	Bullone a testa tonda	4	53	Ruota a inerzia	1
12	Rondella ondulata	16	54	Carter	2
13	Dado	12	55	Vite	8
14	Bullone M8*45	4	56	Copertura della pedaliera	2
15	Bullone M8*15	4	57	Dado ad anello	2
16	Bullone M8*40	4	58	Copertura croce	2
17	Prolunga	1	59	barra a croce	2
18	Rondella ondulata diam. 5	1	60	Rondella piatta	4
19	Bullone M5*10	1	61	Vite	4
20	Rondella grande	2	62	Tappo di protezione	2
21	Bullone	2	63	Rondella ondulata	2
22	Tappo di protezione	6	64	Cuscinetto	2
23	Bullone di fissaggio M8*45	4	65	Vite	4
24	Rondella piatta	6	66	Puleggia della pedaliera	1
25	Dado in nylon M8	6	67	Cinghia	1
26	Bullone M8*75	2	68	Puleggia	1
27	Rondella piatta	2	69	Rondella ondulata	4
28	Dado di nylon	2	70	Dado di nylon	4
29	Tappo di protezione	2	71	Bullone	1
30	Cavo di resistenza	1	72	Dado	1
31	Cavo inferiore	1	73	Vite	2
32	Cavo del sensore	1	74	Rondella ondulata	2
33	Cavo del sensore cardiaco	2	75	Rondella piatta	2
34	Vite	2	76	Rondella ondulata	2
35	Rondella	2	77	Asse di rotazione supporto magnete	1
36	Fascetta 1	2	78	Supporto magnete	1
37	Fascetta 2	2	79	Magnete	7
38	Tappo di protezione 1	2	80	Molla	1
39	Tappo di protezione 2	2	81	Dado di nylon	2
40	Tappo di protezione	2	82	Puleggia di tensione	1
41	Schiuma dei bracci superiori	2	83	Perno di tensione di resistenza	1
42	Schiuma del manubrio	1	84	Molla	1

---

**Notes :**

---

# PER ORDINARE PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, contattare l'assistenza clienti al seguente numero:

**848 35 00 28**

dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 20.00 e Sabato dalle 9.00 alle 13.00 (esclusi giorni festivi) e preparare le seguenti informazioni:

- NUMERO DEL MODELLO DI PRODOTTO (WLIVEL0063.1)
- NOME DEL PRODOTTO (bicicletta ellittica WESLO® EASY FIT)
- NUMERO DI SERIE DEL PRODOTTO (etichetta autoadesiva sul telaio della bicicletta ellittica)
- NUMERO DI RIFERIMENTO e DESCRIZIONE del pezzo o dei pezzi (vedere l'ELENCO DEI PEZZI e lo SCHEMA DETTAGLIATO).

---

## INFORMAZIONI IMPORTANTI SUL RICICLAGGIO DESTINATE AI CLIENTI NELL'UE

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito con i rifiuti municipali. Per tutelare l'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine della sua durata di vita utile come previsto dalla legge. Utilizzare gli impianti di riciclaggio autorizzati alla raccolta di questo tipo di rifiuti nella propria zona. In questo modo si contribuisce al mantenimento delle risorse naturali e al miglioramento delle norme europee in materia di tutela dell'ambiente. Per ulteriori informazioni sui metodi di smaltimento dei rifiuti elettronici corretti e sicuri, rivolgersi ai servizi municipali della propria città o alla ditta dove è stato acquistato il prodotto.

