

## MANUALE DELL'UTENTE

Numero di modello WLICVRW24810.0  
Numero di serie \_\_\_\_\_

adesivo del numero di serie sotto  
il prodotto

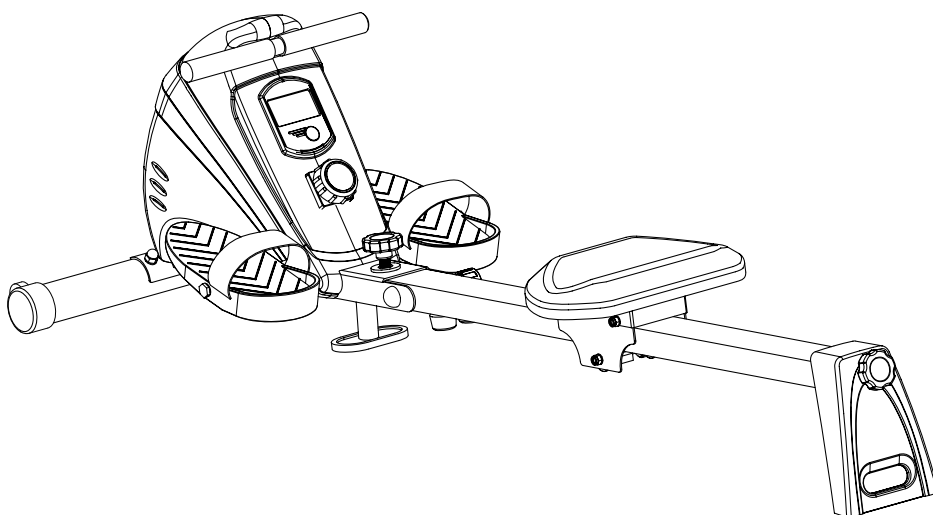
### DOMANDE?

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

**848 350 028**

Dal lunedì al venerdì dalle  
8.00 alle 20.00 e il sabato dalle  
9.00 alle 13.00 (esclusi i giorni  
festivi)

E-mail: [csitaly@iconeurope.com](mailto:csitaly@iconeurope.com)  
Sito Internet: [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)



### ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni  
e le istruzioni contenute in  
questo manuale prima di  
utilizzare l'attrezzo. Conservare  
questo manuale per un futuro  
riferimento.

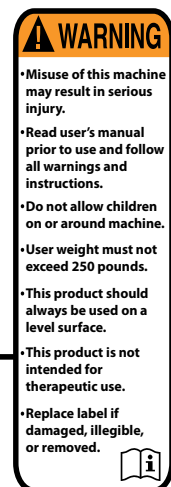
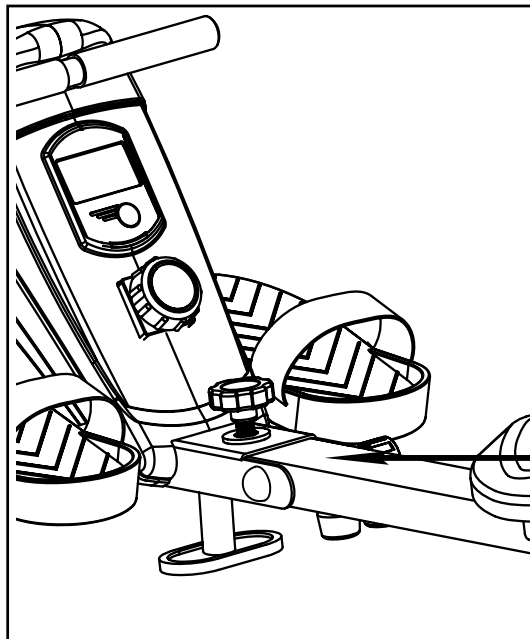
Visitate il nostro sito Internet  
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

# INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA ADESIVA DI AVVERTENZA.....	1
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	2
OPERAZIONI PRELIMINARI.....	3
MONTAGGIO.....	4
DETTAGLI DELLA CONSOLE.....	5
UTILIZZO DEL VOGATORE.....	7
MISURAZIONE DEL RITMO CARDIACO.....	8
MANUTENZIONE E PROBLEMI.....	9
CONSIGLI DI ALLENAMENTO.....	10
SCHEMA DETTAGLIATO.....	12
ELENCO DEI PEZZI.....	13
NOTE.....	14
PER ORDINARE PEZZI DI RICAMBIO.....	Ultima pagina

## POSIZIONE DELL'ETICHETTA ADESIVA DI AVVERTENZA


Lo schema illustra la posizione delle etichette adesive di avvertenza. Se un'etichetta manca o è illeggibile, fare riferimento alla copertina del presente manuale per ordinare gratuitamente una nuova etichetta adesiva. Applicare la nuova etichetta adesiva nella posizione indicata. Nota: l'immagine delle etichette adesive potrebbe non essere riportata in scala.



## PRECAUZIONI IMPORTANTI

 **ATTENZIONE:** per ridurre i rischi di gravi ferite, leggere le seguenti precauzioni prima di utilizzare il vogatore.

1. Leggere tutte le istruzioni contenute in questo manuale nonché le avvertenze apposte sul vogatore prima di utilizzare l'attrezzo.
2. Utilizzare il vogatore unicamente nel modo descritto nel manuale.
3. È responsabilità del proprietario garantire che tutti gli utilizzatori del vogatore siano informati correttamente su tutte le precauzioni.
4. Il vogatore è progettato per un utilizzo privato. Non deve essere utilizzato in un'istituzione commerciale o per la locazione.
5. Utilizzare e conservare il vogatore in ambienti interni, lontano da umidità e polvere. Posizionare il vogatore su una superficie piana e su un tappeto per proteggere la moquette o il pavimento. Accertarsi che vi sia spazio sufficiente intorno al vogatore per poter salire, scendere e utilizzare l'attrezzo 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 dal vogatore.
8. Indossare indumenti adatti durante l'allenamento; non indossare vestiti troppo larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre calzature sportive per proteggere i piedi.
9. Questo attrezzo non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 115 kg.
10. Il sensore cardiaco, se presente, non è un apparecchio medicale. Diversi fattori possono influire sulla precisione della lettura del ritmo cardiaco. Il sensore, se presente, serve solo a dare un'idea approssimativa delle fluttuazioni del ritmo cardiaco durante l'allenamento.
11. Tenere sempre la schiena eretta durante l'utilizzo dell'attrezzo e non inarcarla.
12. Se si avvertono dolori o vertigini durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e riposare.
13. L'etichetta adesiva illustrata a pagina 1 è applicata sul vogatore. Se l'etichetta non è presente o illeggibile, contattare il nostro servizio clienti al numero indicato sulla copertina del manuale e ordinare una nuova etichetta gratuita. Applicare la nuova etichetta nella posizione indicata.
14. Dopo aver terminato l'allenamento, assicurarsi che il sedile sia fermo.

 **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

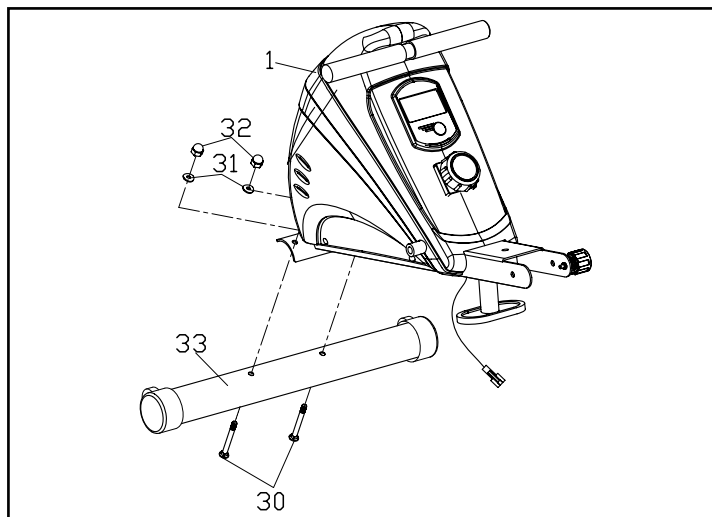
Complimenti per aver scelto il nuovo vogatore WESLO® Easy Fit. Il vogatore è uno dei mezzi più efficaci per migliorare il sistema cardiovascolare, sviluppare la resistenza e rassodare il corpo. WESLO® Easy Fit offre una vasta gamma di funzionalità per consentirvi di eseguire efficaci esercizi nel comfort e nell'intimità di casa vostra.

Leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare il vogatore. In caso di ulteriori domande relative all'attrezzo dopo aver letto il manuale, per contattarci fare riferimento alla copertina. Per una migliore assistenza durante la chiamata, annotare il numero di modello e il numero di serie dell'attrezzo prima di effettuare la telefonata. Il numero di modello è WLICVRW24810.0. Il numero di serie è scritto sull'etichetta adesiva apposta sul vogatore.

# MONTAGGIO

## FASE 1

Montare il piede di supporto anteriore (33) sulla struttura principale (1) con l'ausilio di bulloni (30), rondelle curve (31) e dadi a testa tonda (32).

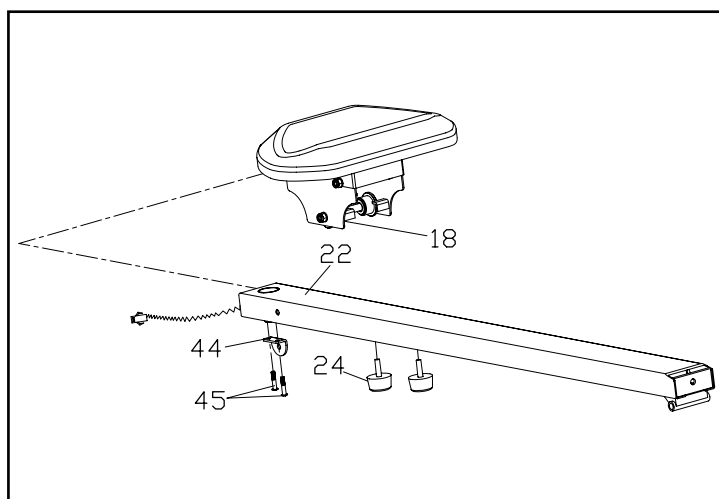


## FASE 2

Svitare i piedini ammortizzatori (24), le viti (45) e la piastra (44) e successivamente inserire il sedile scorrevole (18) sul binario (22).

Fissare i piedini ammortizzatori (24) sul sedile scorrevole (18).

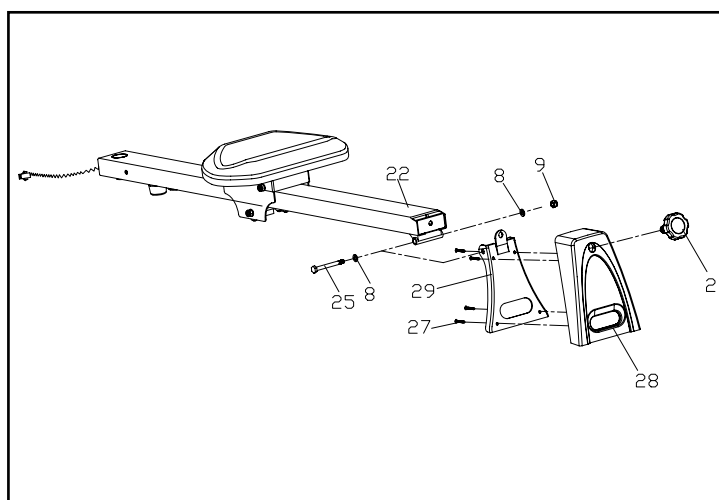
In seguito, fissare la piastra (44) servendosi delle viti (45).



## FASE 3

Stringere il supporto del binario (29) alla sua protezione (28) servendosi delle viti (27) e montare l'insieme al binario (22) servendosi del bullone (2).

In seguito, far scivolare il bullone esagonale (25) tra 2 rondelle (8) nella rotaia (22) e stringerlo con un dado (9).

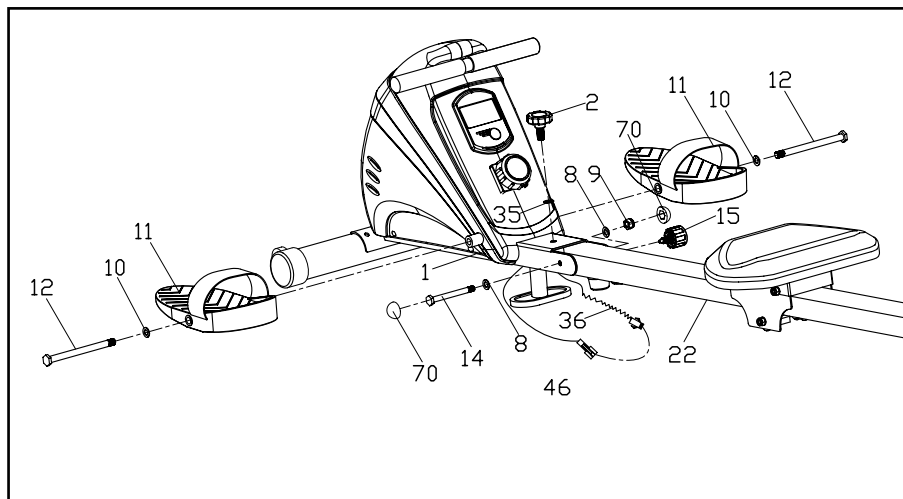


## FASE 4

Montare i cavi di connessione (46) e (36) e successivamente montare il binario (22) sulla struttura principale (1) servendosi di un bullone esagonale (14), 2 rondelle (8) e un dado (9).

Posizionare le coperture di plastica (70) ai 2 lati del bullone esagonale (14) e del dado (9).

Stringere il bullone di serraggio (2) tra il binario (22) e la struttura principale (1).



Fissare i pedali (11), servendosi di un bullone (12) e una rondella (10), alla struttura principale (1) facendo attenzione a rispettare le due posizioni destra e sinistra.

**Il vogatore è ora pronto per l'utilizzo.**

## COME RIPIEGARE IL VOGATORE

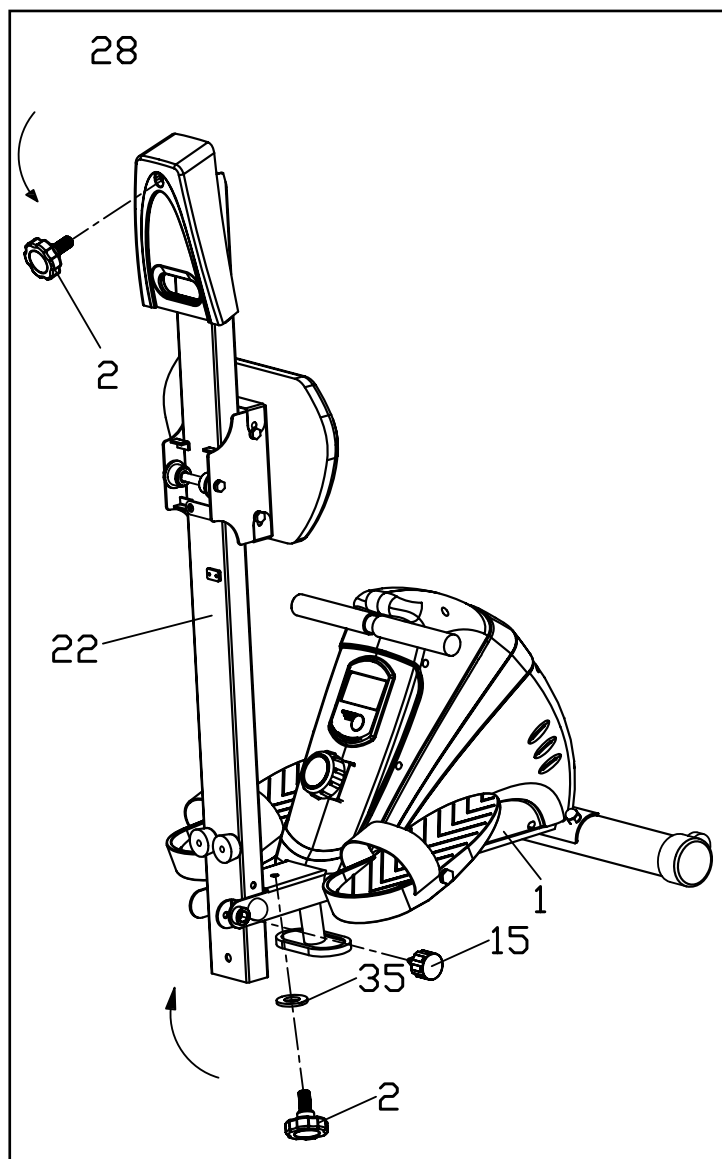
Dopo l'utilizzo il vogatore può essere ripiegato. Per questo occorre svitare i bulloni di serraggio (15) e (2).

Solleverlo il binario (22) ripiegandolo e fissarlo sulla struttura principale servendosi della rondella (35) e del bullone di serraggio (2).

Infine, svitare il bullone di serraggio (2) situato nella parte posteriore del binario e ripiegare il piede di supporto (27), quindi fissarlo sul binario (22) con il bullone di serraggio (2).

**Per riportare l'attrezzo in posizione di utilizzo, seguire le istruzioni delle varie fasi in ordine inverso.**

**NB: per evitare un utilizzo scorretto, stringere bene i bulloni di serraggio prima dell'utilizzo del vogatore.**



# DETTAGLI DELLA CONSOLE



## FUNZIONI DELLA CONSOLE

L'utilizzo della console è molto semplice e comprende sei modalità di funzionamento che forniscono feedback immediati sugli esercizi durante l'allenamento. Le modalità sono le seguenti:  
Velocità [COUNT/MIN] — Questa modalità consente di visualizzare la velocità in numero di movimenti al minuto.

Tempo [TIME] — Questa modalità consente di visualizzare il tempo trascorso.

Distanza [COUNT] — Questa modalità consente di visualizzare il numero totale di movimenti effettuati durante l'allenamento.

Distanza totale [COUNT] — Questa modalità consente di visualizzare il numero totale di movimenti effettuati dall'attrezzo a partire dal suo primo utilizzo. (questo valore può essere azzerato solo rimuovendo le batterie).

Calorie [CAL] — Questa modalità consente di visualizzare il numero approssimativo di calorie bruciate durante l'allenamento.

SCAN [SCAN] — Questa modalità consente di visualizzare automaticamente e a cicli i valori di Velocità e Distanza.

## UTILIZZO DELLA CONSOLE

Assicurarsi che le batterie siano inserite correttamente nella console (batterie di tipo AA). Rimuovere il foglio di plastica trasparente eventualmente presente sul display della console.

### 1. Accendere la console.

Per avviare la console, iniziare semplicemente a vogare o premere il tasto.

### 2. Premere sul tasto:

Per selezionare il valore che si desidera venga visualizzato durante l'allenamento.

Diversamente le informazioni visualizzate si alterneranno ogni 6 secondi.

Premere inoltre sul tasto per più di 2 secondi per resettare le informazioni della console.

### 3. Cominciare a vogare e seguire i progressi effettuati grazie ai valori visualizzati dal display.

Durante l'allenamento, la console visualizza la/le modalità selezionata/selezionate.

### 4. Al termine dell'allenamento, la console si spegnerà automaticamente.

Notare che il contatore si spegne automaticamente dopo 4 minuti di inattività.

---

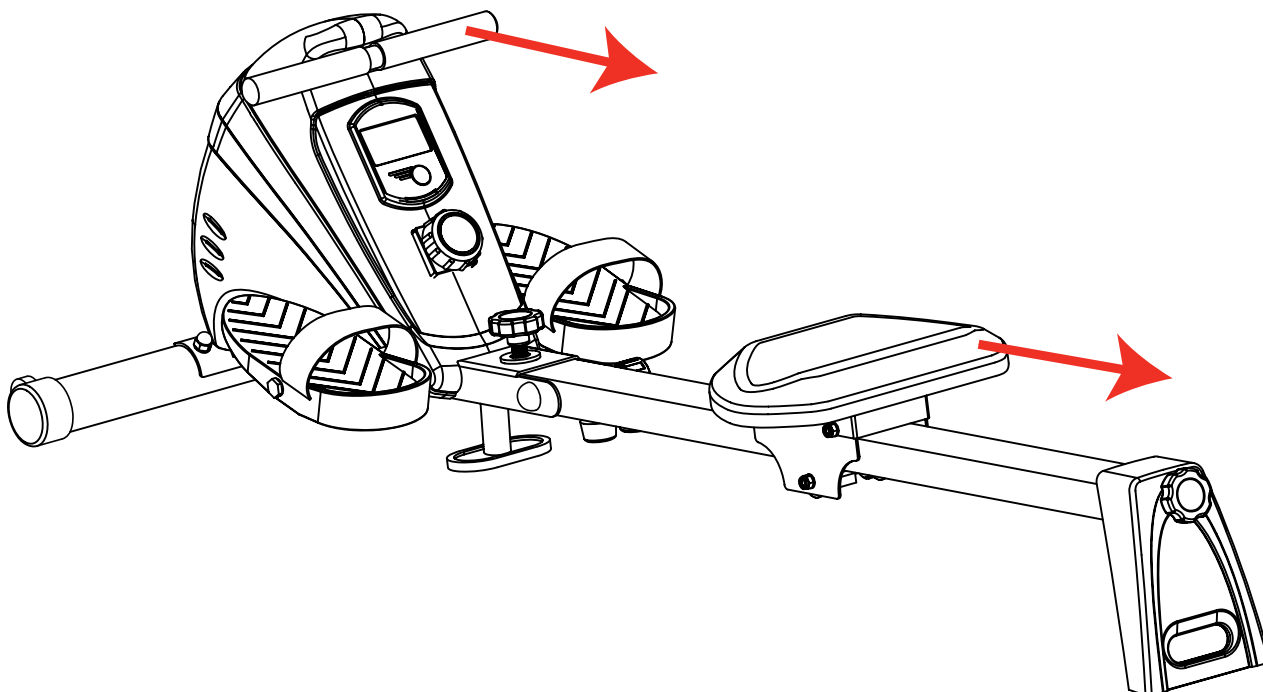
## UTILIZZO DEL VOGATORE

Sedersi sul sedile, di fronte ai pedali. Porre i piedi sui pedali e regolare le cinghie attorno ai piedi. Afferrare l'impugnatura dei remi tenendo il palmo delle mani rivolto verso il basso. La corretta esecuzione dell'esercizio comprende tre fasi:

1. La prima fase è "presa" [catch]. Scivolare in avanti con il sedile fino ad avere le ginocchia che quasi toccano il busto.

2. La seconda fase è "energia" [drive]. Spingersi indietro con le gambe. Tenere la schiena eretta. Inclinarsi leggermente all'indietro a livello delle anche (non della vita) e iniziare a tirare i remi in direzione del busto. Tenere i gomiti verso l'esterno.

3. La terza fase è "arrivo" [finish]. Le gambe dovrebbero essere quasi tese e dritte. Continuare a tirare i remi fino ad avere le mani all'altezza del busto. Dopo la fase di "arrivo", stendere le braccia in avanti e far scivolare il sedile in avanti con le gambe. Ripetere le tre fasi con un movimento continuo. Ricordarsi di respirare normalmente durante l'allenamento — non trattenere mai il respiro.



---

## MANUTENZIONE E PROBLEMI

Controllare e stringere tutti i pezzi dell'attrezzo con regolarità. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.

Per la pulizia del vogatore, utilizzare un panno umido e un detergente non aggressivo in quantità limitata. **Importante: Tenere qualsiasi sostanza liquida lontano dalla console, utilizzare recipienti ermetici nel porta-borraccia e non esporre la console ai raggi diretti del sole. Quando il vogatore viene riposto per un periodo prolungato, occorre rimuovere le batterie dalla console.**

### SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Se la visualizzazione del display della console appare debole, occorre sostituire le batterie; la maggior parte dei problemi relativi alla console è dovuta alle batterie.

La console richiede due batterie da 1,5V (AA); si raccomanda l'uso di batterie alcaline. Rimuovere il coperchio del vano batterie. Inserire due batterie nell'apposito vano della console. Assicurarsi che le batterie siano correttamente orientate (confrontare con la polarità + o - indicata sulla console). Successivamente, riposizionare il coperchio del vano batterie.



# 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 parte inferiore della tabella (l'età è arrotondata alla decina). Individuare 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 esercizi 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 in modo da mantenere le pulsazioni 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 in modo che il ritmo cardiaco si avvicini 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 in modo da mantenere il polso 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.

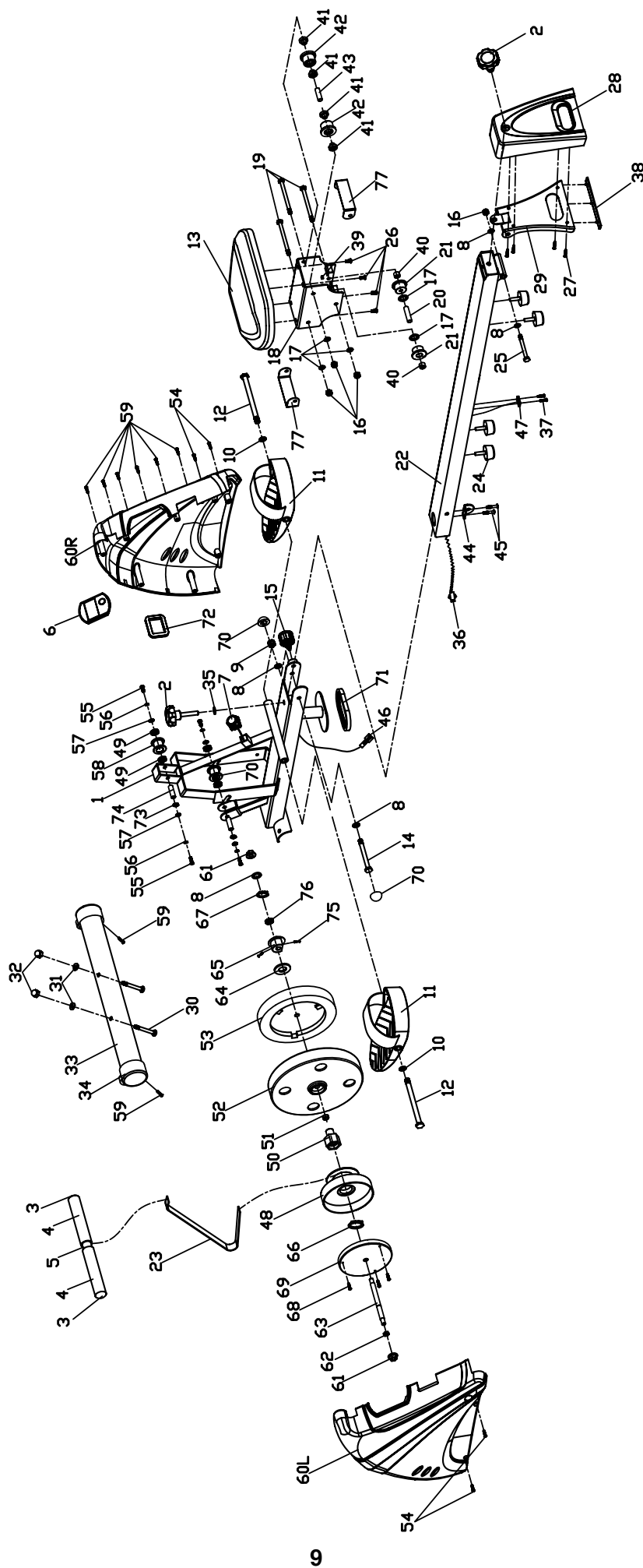
**Esercizi di ritorno alla normalità**, concludere ogni allenamento con 5-10 minuti di stretching per tornare alla normalità. Ciò aumenterà la flessibilità dei muscoli e consentirà di evitare i problemi che si verificano dopo l'allenamento.

### **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.

Si ricorda che il successo di un programma si basa innanzitutto sulla regolare esecuzione degli allenamenti.

# SCHEMA DETTAGLIATO – N. del modello WLICVRW24810.0



## ELENCO DEI PEZZI – N. del modello WLICVRW24810.0

Art.	Descrizione	Qtà	Art.	Descrizione	Qtà
1	Telaio principale	1	40	Fascetta di acciaio	2
2	Bullone di serraggio M10*25	2	41	Cuscinetto	8
3	Tappo di protezione del manubrio	2	42	Rotella	4
4	Copertura di plastica del manubrio	2	43	Giunto 2	2
5	Manubrio	1	44	Piastra	1
6	Contatore	1	45	Vite M6*20	2
7	Rotella della resistenza	1	46	Cavo di connessione	1
8	Rondella piatta D10x2.0xφ20	5	47	Sensore	1
9	Dado M10	2	48	Flangia girevole	1
10	Rondella piatta D13x2.0xφ26	2	49	Cuscinetto	4
11	Pedale	2	50	Rondella del volano	1
12	Bullone M12x155x16	2	51	Fascetta	1
13	Sedile	1	52	Supporto del volano	1
14	Bullone esagonale M10*100	1	53	Ruota magnetica	1
15	Rotella di serraggio M16x1.5	1	54	Vite ST4.2X18	4
16	Dado di nylon M8	3	55	Bullone esagonale M6*15	4
17	Rondella piatta D8x1.5xφ16	5	56	Rondella curva D6	4
18	Supporto del sedile scorrevole	1	57	Rondella piatta D6x1.0xφ12	4
19	Bullone esagonale M8*110	3	58	Puleggia	2
20	Giunto 1	2	59	Vite ST4.2X18	8
21	Ruota	2	60	Plastica di protezione	1
22	Binario	1	61	Bullone M10*1.0	2
23	Tendicinghia	1	62	Bullone esagonale M10*1.0	1
24	Piedino ammortizzatore	4	63	Perno del manubrio	1
25	Bullone esagonale M10*95	1	64	Molla	1
26	Vite M6*15	4	65	Asse	1
27	Vite ST4.2*8	4	66	Rondella D17	1
28	Copertura di protezione posteriore	1	67	Rondella D12	1
29	Supporto del binario	1	68	Vite ST3.5*18	3
30	Bullone di fissaggio M8*73	2	69	Copertura di plastica	1
31	Rondella curva D8x2xφ25xR30.5	2	70	Tappo di plastica S17	2
32	Dado a testa tonda M8	2	71	Plastica di protezione del suolo	1
33	Piede di supporto anteriore	1	72	Display	1
34	Tappo del piede di supporto anteriore	2	73	Rondella D10	4
35	Rondella piatta D10x2.5	1	74	Giunto 3	2
36	Sensore	1	75	Bullone esagonale M8x10	2
37	Vite ST3X10	2	76	Cuscinetto	1
38	Cuscinetto protettivo di gomma	1	77	Bordo	2
39	Magnete	1			

---

## PER ORDINARE PEZZI DI RICAMBIO

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

**848 350 028**

Fax: + 39 02 9544 1008

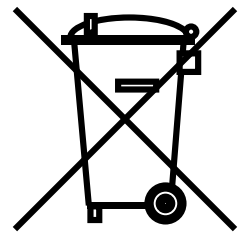
Dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 20.00 e il sabato dalle 9.00 alle 13.00 (esclusi i giorni festivi) e preparare le seguenti informazioni:

- NUMERO DEL MODELLO DEL PRODOTTO (WLICVRW24810.0)
- NOME DEL PRODOTTO (Vogatore WESLO® Easy Fit)
- NUMERO DI SERIE DEL PRODOTTO (etichetta adesiva sul telaio principale del vogatore)
- 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.



---

## SPECIFICHE TECNICHE

Peso dell'attrezzo: 26,5 kg

Dimensioni dell'attrezzo: 177 x 51 x 48 cm