

MANUALE DELL'UTENTE

Numero di modello WLIVEX5017.0
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 9.00
alle 13.00 e dalle 14.00 alle
17.00 (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>

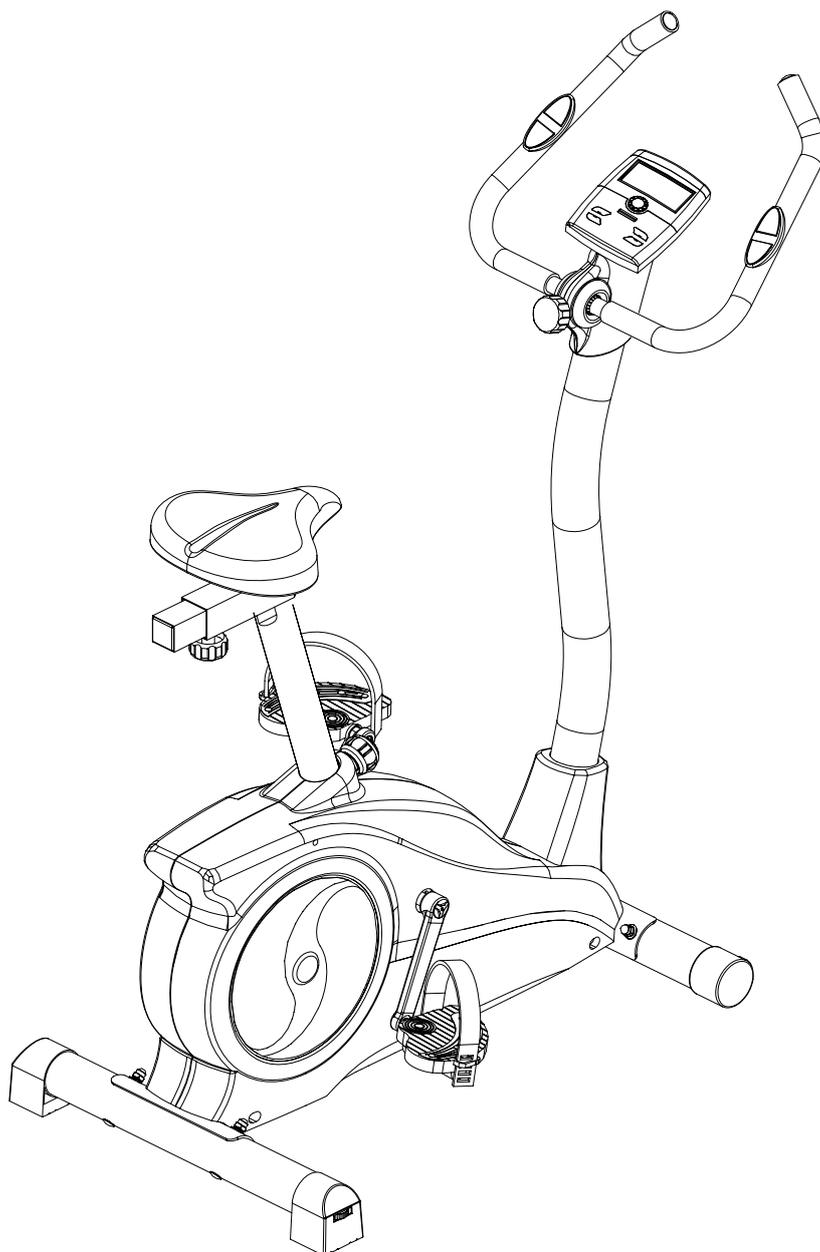
e-mail: csitaly@iconeurope.com



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

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI	2
OPERAZIONI PRELIMINARI	3
MONTAGGIO	4
DETTAGLI DELLA CONSOLE	6
CONSIGLI DI ALLENAMENTO	8
SCHEMA DETTAGLIATO	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 prima di utilizzare la cyclette.

1. Leggere tutte le istruzioni contenute in questo manuale nonché le avvertenze apposte sulla cyclette prima del suo utilizzo.
2. Utilizzare la cyclette unicamente nel modo descritto nel manuale.
3. È responsabilità del proprietario garantire che tutti gli utilizzatori della cyclette siano informati correttamente su tutte le precauzioni.
4. La cyclette è progettata per un utilizzo privato. La cyclette non deve essere utilizzata in un'istituzione commerciale o per la locazione.
5. Utilizzare e conservare la cyclette in ambienti interni, lontano da umidità e polvere. Posizionare la cyclette su una superficie piana e su un tappeto per proteggere la moquette o il pavimento. Accertarsi che vi sia spazio sufficiente intorno alla cyclette 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 dalla cyclette.
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 non è un apparecchio medico. 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 eretta durante l'allenamento sulla cyclette e non inarcarla.
12. Se si avvertono dolori o vertigini durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e riposare.
13. L'etichetta adesiva illustrata a pagina 3 è applicata sulla cyclette. 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.

 **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 cyclette WESLO® Xline. La cyclette è uno dei mezzi più efficaci per migliorare il sistema cardiovascolare, sviluppare la resistenza e rassodare il corpo. WESLO® Xline 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 cyclette. 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 WLIVEX5017.0. Il numero di serie è scritto sull'etichetta adesiva apposta sulla cyclette.

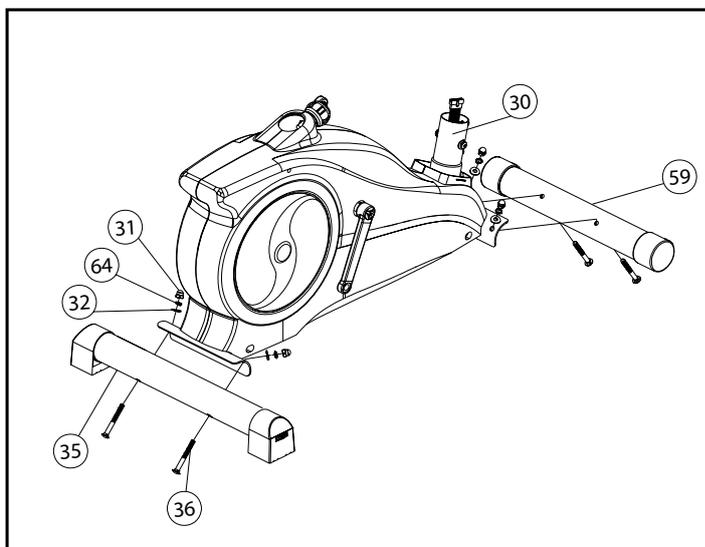
MONTAGGIO

FASE 1

1. Montare lo stabilizzatore anteriore (59) sul telaio principale (30) con 2 bulloni a testa tonda da M8 (36), 2 rondelle elastiche da M8 (64), 2 rondelle curve da M8 (32) e 2 dadi a testa tonda da M8 (31).

2. Montare lo stabilizzatore posteriore (35) sul telaio principale (30) con 2 bulloni a testa tonda da M8 (36), 2 rondelle elastiche da M8 (64), 2 rondelle curve da M8 (32) e 2 dadi a testa tonda da M8 (31).

NOTA: Il piedino dello stabilizzatore posteriore può essere regolato sullo stabilizzatore (35) per dare stabilità alla cyclette magnetica.



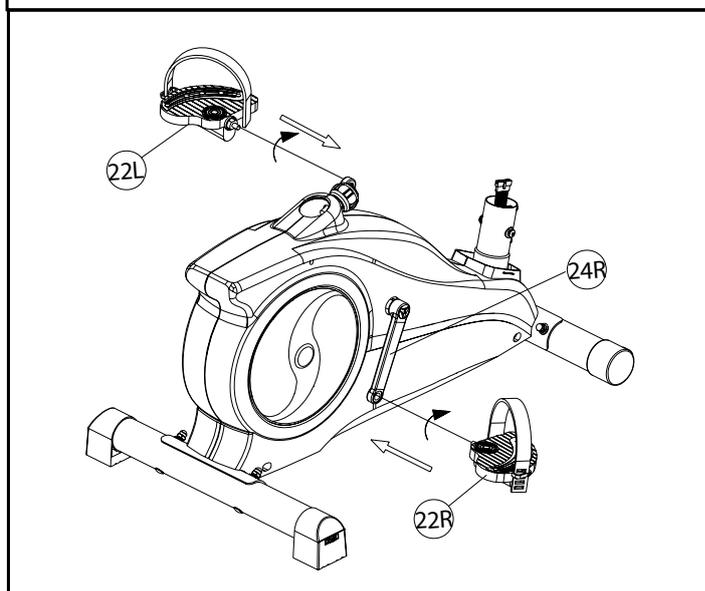
FASE 2

1. Avvitare il pedale destro (22R) alla pedaliera di destra (24R) in senso orario.

2. Avvitare il pedale sinistro (22L) alla pedaliera di sinistra (24L) in senso antiorario.

3. Successivamente montare le cinghie dei pedali sui pedali corrispondenti (22).

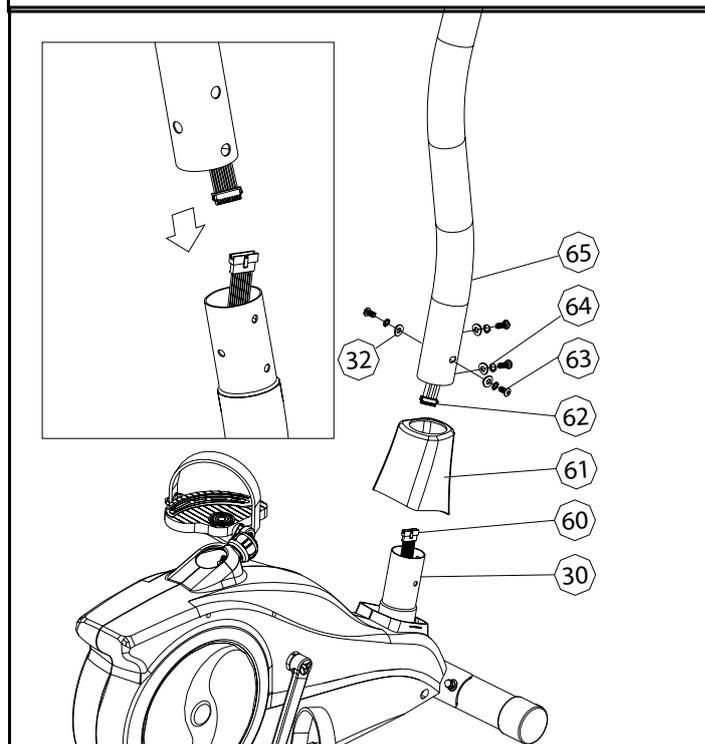
(I pedali sono contrassegnati da "L" per sinistro e "R" per destro.)



FASE 3

1. Sollevare lentamente il braccio di sostegno del manubrio (65) in posizione verticale e farlo scivolare nella copertura di plastica (61). Sostenere il braccio di sostegno (67) con il cavo della console che sporge (65) e collegare il cavo superiore della console che sporge dal braccio di sostegno (65) al cavo inferiore (60) della console che sporge dal telaio principale (30).

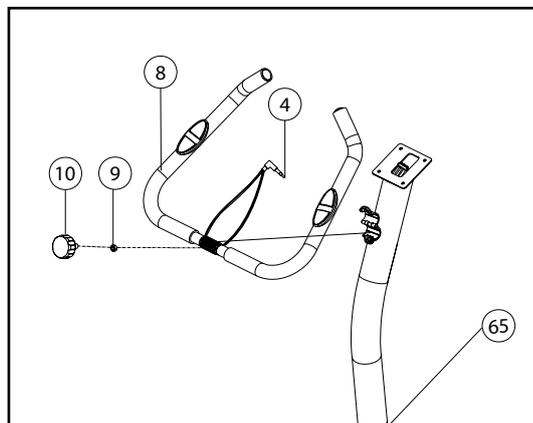
2. Montare il braccio di sostegno (65) sul telaio principale (30) con l'ausilio di 4 bulloni Allen da M8 (63), 2 rondelle spaccate (64) e 4 rondelle curve da M8 (32).



FASE 4

Montare il manubrio (8) sul braccio di sostegno (65) servendosi del distanziale (9) e della rotella (10) e stringere completamente.

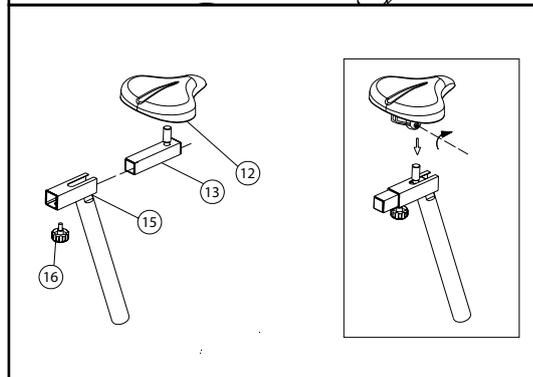
(NOTA: Tenere all'esterno il cavo del sensore cardiaco (4).)



FASE 5

1. Montare la parte scorrevole (13) sul supporto della sella (15) servendosi della rotella (16).

2. Montare la sella (12) sul supporto della sella (15).

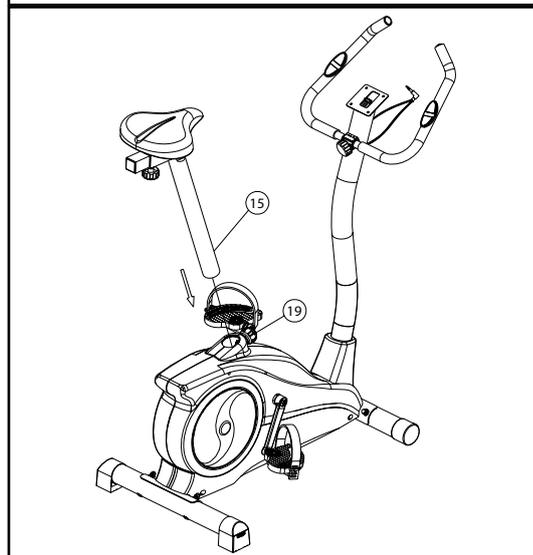


FASE 6

Posizionare il supporto della sella (15) sul telaio principale (30), regolarlo nella posizione desiderata e fissarlo inserendo il bullone nell'attacco della sella con regolazione rapida (19).

(La regolazione del supporto della sella può essere effettuata in seguito girando e tirando la manopola di regolazione rapida dell'attacco della sella (19).)

Effettuando questa regolazione, assicurarsi che il tubo della sella non sia fuori dal telaio principale (non deve superare la posizione di regolazione più elevata).



FASE 7

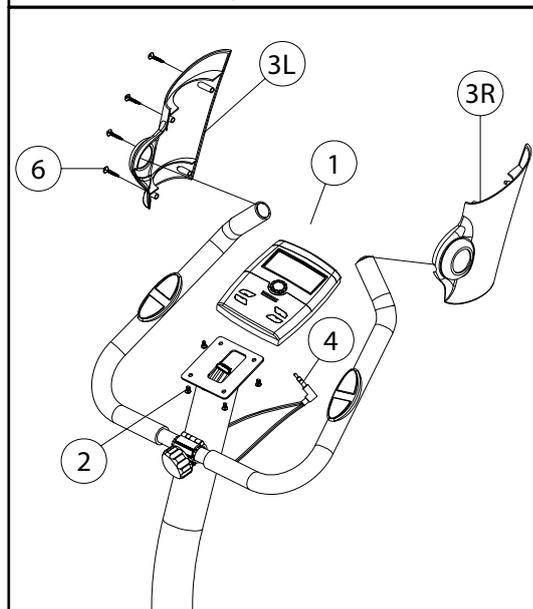
1. Collegare la presa del cavo superiore della console (62) che sporge dal braccio di sostegno (65) nella presa della console corrispondente (1).

2. Montare la console (1) sulla sommità del braccio di sostegno con l'ausilio di 4 viti (2).

3. Montare le coperture di plastica (3L+R) sul manubrio con l'ausilio di 4 viti (6).

4. Collegare il cavo del sensore cardiaco (4) nella presa corrispondente della console (1).

La cyclette è ora pronta per l'utilizzo.



DETTAGLI DELLA CONSOLE



Impostazione di un profilo

La console consente di impostare le informazioni di 4 utilizzatori e quindi di essere riconosciuti ogni volta che si utilizza la cyclette.

Quando si comincia l'allenamento, o dopo aver premuto per più di 3 secondi sul tasto RESET, è possibile selezionare l'utilizzatore, U0, U1, U2, U3 o U4, girando la manopola centrale.

Dopo aver selezionato l'utilizzatore, premere la manopola centrale ENTER per convalidare.

Sul display in basso a destra lampeggia il simbolo uomo o donna (alla destra dei profili U0, U1, U2, U3 o U4 a seconda di quello selezionato).

Ruotare la manopola centrale ENTER per selezionare il sesso. Premere la manopola ENTER per convalidare.

Nella parte superiore gialla del display, la parola AGE (ETÀ) e la cifra 25 lampeggiano.

Ruotare la manopola centrale ENTER per selezionare l'età. Premere la manopola ENTER per convalidare.

Nella parte superiore gialla del display, le lettere "H.t" e la cifra 160 lampeggiano.

Ruotare la manopola centrale ENTER per selezionare la vostra altezza. Premere la manopola ENTER per convalidare.

Nella parte superiore gialla del display, le lettere "W.t" e la cifra 50 lampeggiano.

Ruotare la manopola centrale ENTER per selezionare il vostro peso. Premere la manopola ENTER per convalidare.

Il vostro profilo è impostato e la parola STOP e i programmi lampeggiano nella parte superiore del display.

Selezionare il programma ruotando la manopola centrale ENTER. (vedere "Utilizzo di un programma").

Utilizzo di un programma

Dopo aver selezionato il vostro profilo, accedere alla selezione dei programmi ruotando la manopola centrale ENTER.

Notare che è possibile accedere alla selezione dei programmi in ogni momento premendo il tasto RESET.

- Selezione del programma Manuale "MANUAL"

Ruotare la manopola centrale fino a quando si vedrà lampeggiare la parola MANUAL nella parte superiore del display. Premere la manopola ENTER per convalidare. Cominciare a pedalare o premere il tasto Start.

Notare che con il programma manuale, è possibile cominciare l'allenamento in ogni momento premendo il tasto QUICK START.

- Selezione del programma preimpostato "PROGRAM"

Ruotare la manopola centrale fino a quando si vedrà lampeggiare la parola PROGRAM nella parte superiore del display. Premere la manopola ENTER per convalidare.

Ruotare la manopola centrale ENTER per selezionare il programma in funzione del profilo desiderato. Premere la manopola ENTER per convalidare.

Ruotare la manopola centrale ENTER per selezionare il livello di allenamento desiderato. Premere la manopola ENTER per convalidare.

Ruotare la manopola centrale ENTER per selezionare il tempo di allenamento desiderato. Premere la manopola ENTER per convalidare. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

- Selezione del programma preimpostato "WATT"

Ruotare la manopola centrale fino a quando si vedrà lampeggiare la parola WATT nella parte superiore del display. Premere la manopola ENTER per convalidare.

Ruotare la manopola centrale ENTER per selezionare la massima potenza desiderata. Premere la manopola ENTER per convalidare. Ruotare la manopola centrale ENTER per selezionare il tempo di allenamento desiderato. Premere la manopola ENTER per convalidare. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

- Selezione del programma personale "PERSONAL"

Ruotare la manopola centrale fino a quando si vedrà lampeggiare la parola PERSONAL nella parte superiore del display. Premere la manopola ENTER per convalidare.

Ruotare la manopola centrale ENTER per selezionare la resistenza desiderata sul primo segmento. Premere la manopola ENTER per convalidare il segmento. Ripetere l'operazione fino al completamento di tutti i segmenti della linea.

Notare che quando tutti i segmenti della linea sono stati completati, la console ritorna al punto iniziale da dove è possibile modificare nuovamente tutti i segmenti.

Premere il tasto START/STOP quando si desidera iniziare l'allenamento.

Notare che è possibile cominciare l'allenamento in ogni momento e non è necessario che tutti i segmenti siano modificati.

- Selezione del programma "H.R.C." (Heart Rate Control)

Ruotare la manopola centrale fino a quando si vedrà lampeggiare H.R.C. nella parte superiore del display. Premere la manopola ENTER per convalidare.

Ruotare la manopola centrale ENTER per selezionare le pulsazioni che si intendono raggiungere. È possibile scegliere tra 3 frequenze preimpostate che corrispondono alle percentuali di 55%, 75% o 90% della frequenza massima teorica del vostro profilo. Queste percentuali appaiono a sinistra nella parte inferiore del display all'interno di un cuore.

Premere la manopola ENTER per convalidare la selezione effettuata.

Selezionare il cuore con la parola "Tag" premendo su ENTER per impostare le pulsazioni che si intendono raggiungere ruotando la manopola centrale ENTER.

Premere la manopola ENTER per convalidare. Ruotare la manopola centrale ENTER per selezionare il tempo di allenamento desiderato. Premere la manopola ENTER per convalidare. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

Notare che durante l'allenamento è possibile modificare la resistenza in ogni momento se il livello è troppo elevato o troppo basso. (Salvo per i programmi H.R.C.)

Notare che durante la selezione dei programmi, è possibile ritornare all'inizio della selezione dei programmi premendo una volta il tasto RESET.

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.

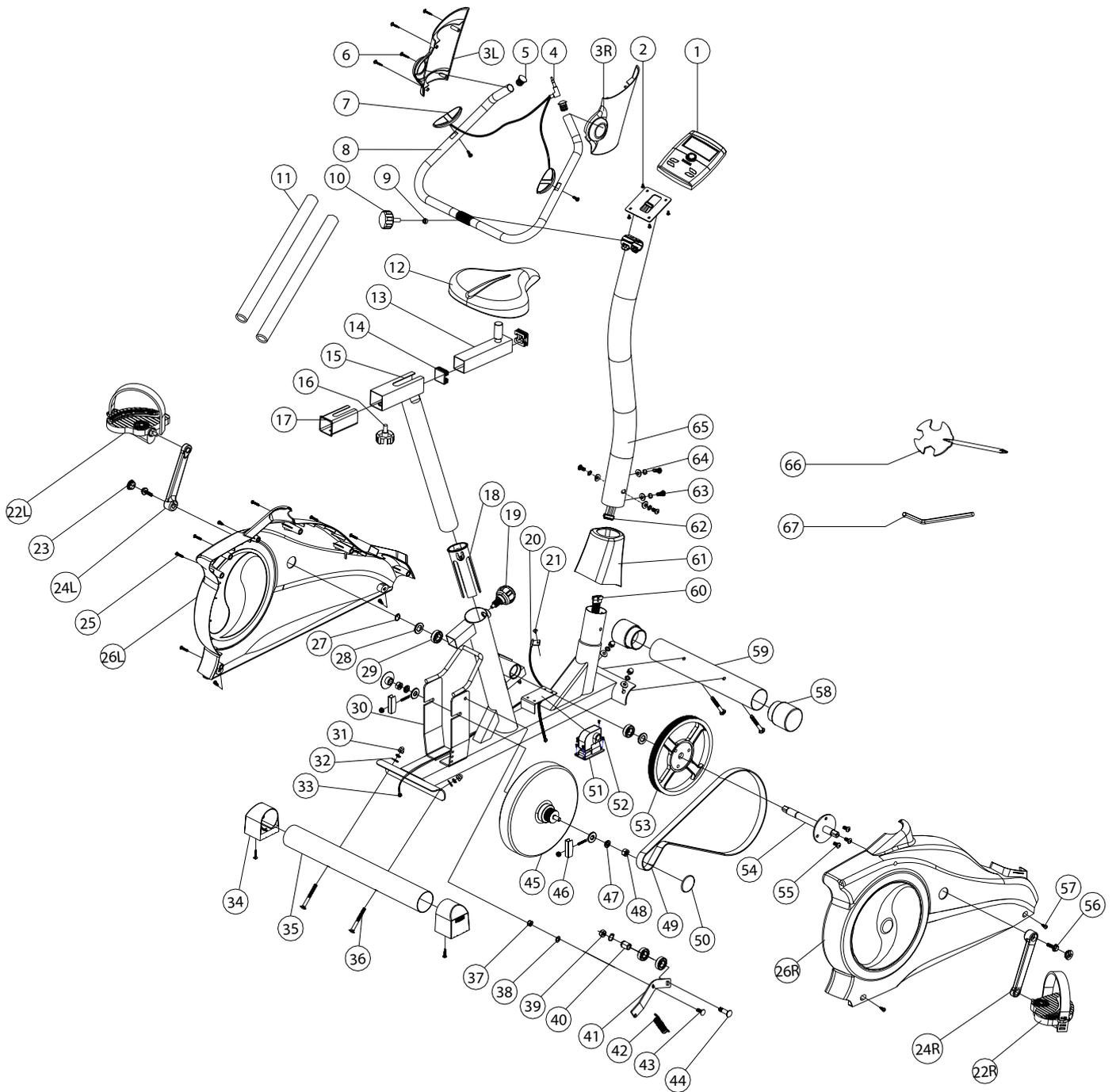
Esercizi nella zona d'allenamento, dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità degli esercizi in modo da mantenere il polso nella zona di allenamento per 20-30 minuti. Nota: nelle prime settimane di allenamento, non mantenere il polso nella zona d'allenamento per più di 20 minuti.

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.

SCHEMA DETTAGLIATO — N. del modello WLIVEX5017.0



ELENCO DEI PEZZI – N. del modello WLIVEX5017.0

Art.	Descrizione	Qtà	Art.	Descrizione	Qtà
1	Console	1	35	Stabilizzatore posteriore	1
2	Vite	4	36	Bullone a testa tonda da M8	4
3	Copertura di plastica (L+R)	2	37	Dado	1
4	Cavo del sensore cardiaco	1	38	Rondella	1
5	Tappo di protezione del manubrio	2	39	Dado	1
6	Vite	4	40	Distanziale	1
7	Sensori cardiaci	2	41	Braccio di tensione della molla	1
8	Manubrio	1	42	Molla	1
9	Distanziale metallico 8*13*6	1	43	Bullone	1
10	Rotella	1	44	Bullone	1
11	Schiuma del manubrio	2	45	Volano	1
12	Sella	1	46	Cinghia	2
13	Parte scorrevole	1	47	Bullone	2
14	Tappo di protezione	2	48	Dado	2
15	Supporto della sella	1	49	Cinghia	1
16	Rotella	1	50	Tappo di protezione	2
17	Copertura di plastica	1	51	Motore	1
18	Copertura di plastica	1	52	Vite	4
19	Attacco della sella con regolazione rapida	1	53	Cinghia della ruota	1
20	Sensore	1	54	Asse della pedaliera	1
21	Vite	1	55	Vite	3
22	Poggiapiede (L+R)	2	56	Vite	2
23	Tappo di protezione della pedaliera	2	57	Vite	4
24	Pedaliera (L+R)	1	58	Tappo di protezione dello stabilizzatore anteriore	2
25	Vite	6	59	Stabilizzatore anteriore	1
26	Carter	2	60	Cavo inferiore della console	1
27	Rondella a C	1	61	Copertura di plastica	1
28	Rondella piatta	2	62	Cavo superiore della console	1
29	Cuscinetto	4	63	Bullone Allen da M8	4
30	Telaio principale	1	64	Rondella spaccata	8
31	Dado a testa tonda da M8	4	65	Braccio di sostegno	1
32	Rondella curva da M8	8	66	Chiave multipla	1
33	Presca per adattatore di rete	1	67	Chiave Allen (a brugola)	1
34	Piedino dello stabilizzatore posteriore	2			

PER ORDINARE PEZZI DI RICAMBIO

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

848 350 028

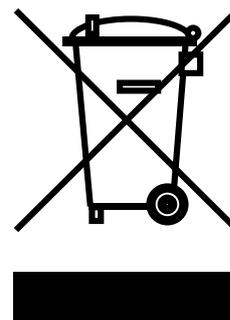
Fax: + 39 02 9544 1008

dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00 (esclusi i giorni festivi) e preparare le seguenti informazioni:

- NUMERO DEL MODELLO DI PRODOTTO (WLIVEX5017.0)
- NOME DEL PRODOTTO (Cyclette WESLO® XLINE)
- NUMERO DI SERIE DEL PRODOTTO (etichetta adesiva sul telaio della cyclette)
- 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: 30,5 kg

Dimensioni dell'attrezzo: 118 x 54 x 137 cm