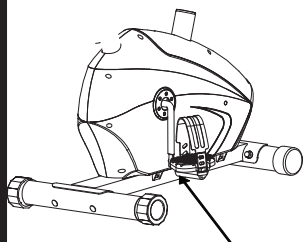


Modello n. WLIVEX85112.0

N. di serie _____



Scrivere il numero di serie nello spazio sopra di riferimento.

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, si prega di vedere le seguenti informazioni:

848 350 028

Orari di apertura: 8.00 – 20.00 dal lunedì al venerdì; 9.00-13.00 il sabato

Fax: 02/95441008

email: csitaly@iconeurope.com

sito web assistenza tecnica : www.iconsupport.eu

Tramite corriere:

ICON Health & Fitness

ZA du Trianon – Rue de la Pepiniere

78450 VILLEPREUX

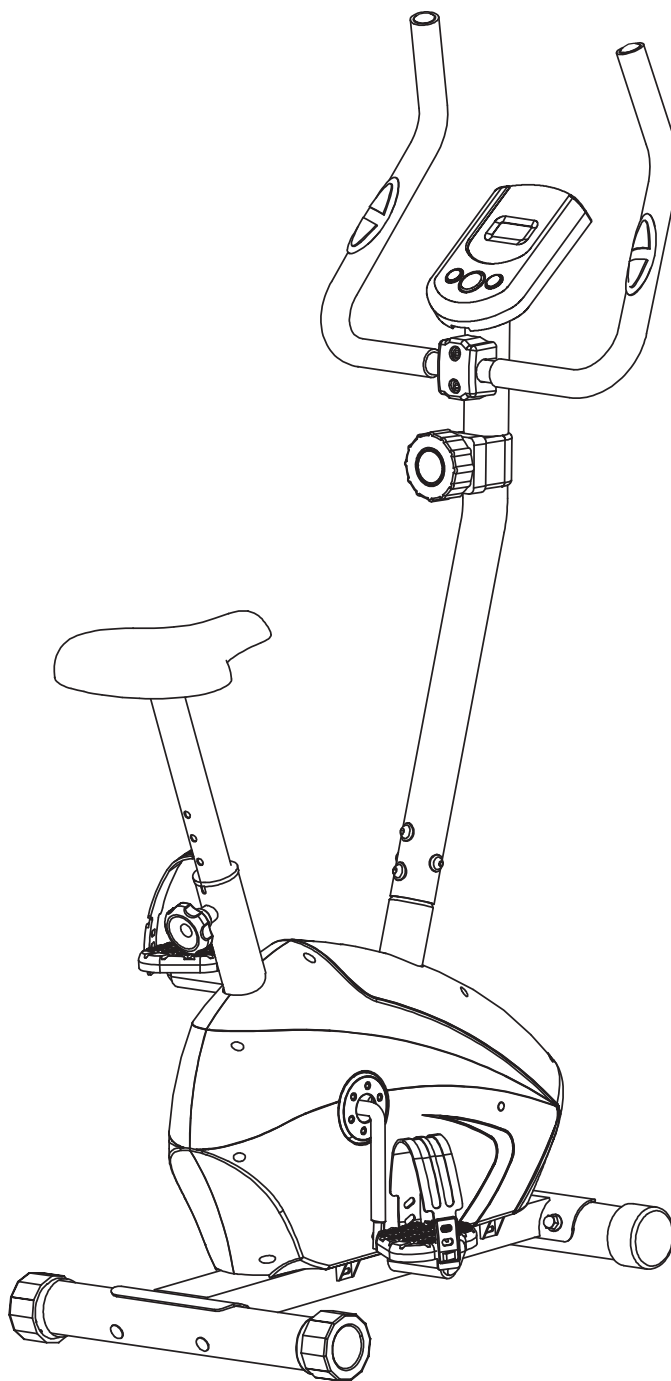
FRANCE

ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni nel presente manuale prima di utilizzare questa apparecchiatura.

Conservare il presente manuale come riferimento.

MANUALE UTENTE



Prima di contattare il nostro servizio post vendita ti invitiamo a visitare il nostro sito web del supporto tecnico al seguente indirizzo

www.iconsupport.eu

INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA ADESIVA DI AVVERTENZE.....	2
IMPORTANTI PRECAUZIONI	3
PRIMA DI COMINCIARE	4
ASSEMBLAGGIO.....	5
UTILIZZO DELLA CICLOCAMERA.....	8
MISURA LA TUA FREQUENZA CARDIACA.....	9
CARATTERISTICHE DELLA CONSOLE.....	10
MANUTENZIONE E RIPARAZIONE	11
INFORMAZIONI E CONSIGLI DI BASE PER L'ALLENAMENTO	12
ESPLOSO PEZZI	13
LISTA DEI PEZZI	15
PER ORDINARE DELLE PARTI DI RICAMBIO.....	Ultima pagina

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni del presente manuale così come tutte le avvertenze sull'attrezzo prima dell'utilizzo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà legati all'utilizzo del prodotto.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, rivolgersi al proprio medico, soprattutto se si hanno più di 35 anni o se vi sono stati problemi di salute.
2. Utilizzare l'attrezzo unicamente nel modo descritto nel presente manuale.
3. Il proprietario si assume la responsabilità di accertare che chi utilizza l'attrezzo sia opportunamente informato su tutte le precauzioni.
4. L'attrezzo è destinato esclusivamente ad un uso domestico. Non utilizzare l'attrezzo in ambienti commerciali, locativi o istituzionali.
5. Conservare l'attrezzo al chiuso, lontano da umidità e polvere. Collocare l'attrezzo su una superficie piana e sopra un tappeto per evitare di danneggiare il pavimento o la moquette. Lasciare uno spazio libero di almeno 0,9 m davanti e dietro l'attrezzo e di almeno 0,6 m su entrambi i lati.
6. Controllare e serrare regolarmente tutti i componenti. Sostituire immediatamente eventuali componenti usurati.
7. Tenere sempre lontano i bambini di età inferiore a i 12 anni e gli animali domestici.
8. L'attrezzo non deve essere utilizzato da persone che pesano più di 115 kg.
9. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'allenamento; non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da ginnastica adatte all'attività fisica.
10. Afferrare le manopole o il manubrio mentre si sale, si scende o si usa l'attrezzo.
11. Il sensore delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.
12. L'attrezzo non è provvisto di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità della pedalata in modo controllato.
13. Tenere la schiena dritta quando si utilizza l'attrezzo; non inarcare la schiena.
14. Il sovrallenamento può avere conseguenze gravi per la salute, se non addirittura letali. Se si avvertono debolezza o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.

CONSERVARE IL MANUALE

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato WESLO® Easy Fit. La cyclette offre una serie di funzioni progettate per rendere l'allenamento a casa ancora più efficace e piacevole.

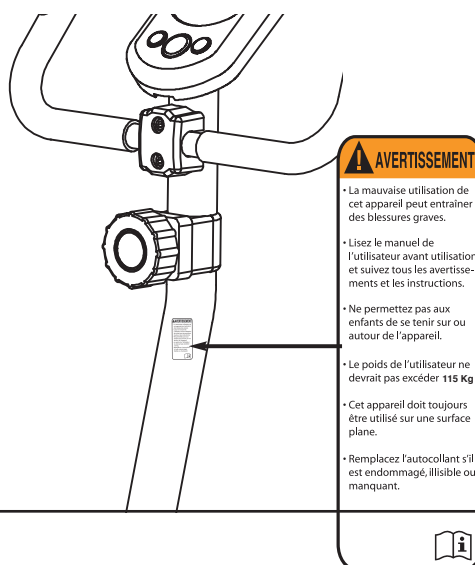
Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette. In caso di domande dopo la lettura, consultare la copertina del manuale. Prima di contattare l'assistenza, annotare il modello e il numero

di serie del prodotto. Il numero del modello è **WLIVEX85112.0** e l'ubicazione della decalcomania con il numero di serie è indicata sulla copertina del presente manuale.

Prima di proseguire con la lettura, acquisire familiarità con i componenti indicati nel disegno seguente.

UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA CON LE AVVERTENZE

L'immagine illustra l'ubicazione della decalcomania con le avvertenze. In caso di decalcomania assente o illeggibile, richiederne una sostitutiva gratuita al numero telefonico riportato sulla copertina del presente manuale. Applicare la decalcomania nel punto indicato.
Nota: è possibile che le decalcomanie non siano illustrate nelle dimensioni reali.



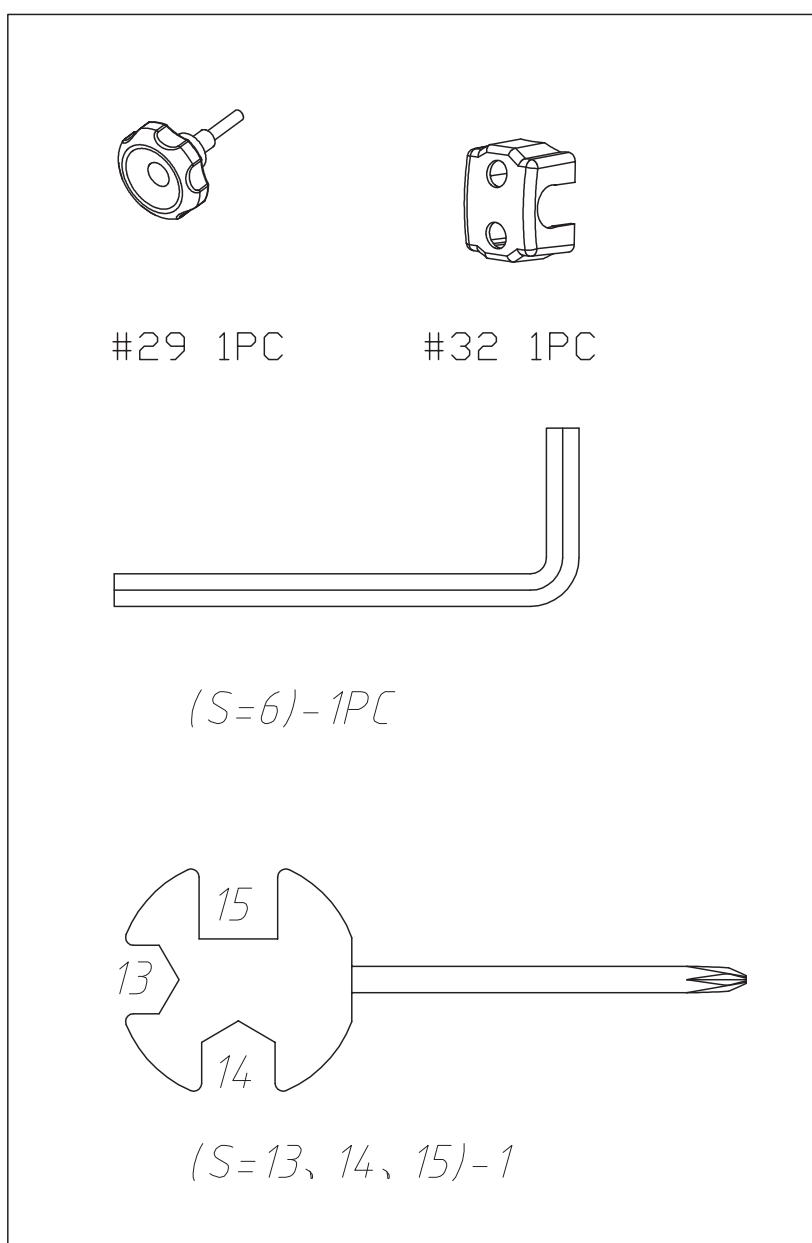
MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Posizionare tutti i pezzi della cyclette in uno spazio libero ed eliminare tutti gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio non sia stato ultimato.

Oltre agli strumenti forniti, per il montaggio è necessario un cacciavite Phillips  e una chiave regolabile .

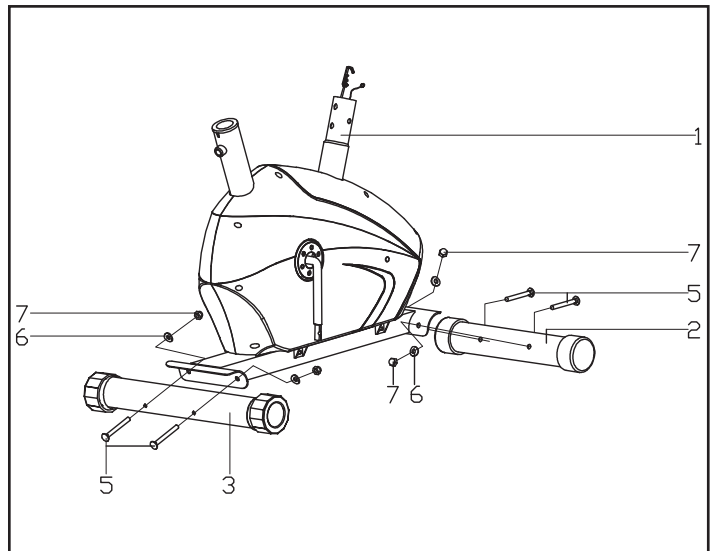
Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi piccolo necessari al montaggio della cyclette. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero del pezzo, come del ELENCO PEZZI riportata alla fine del presente manuale. Il secondo dopo le parentesi si riferisce alla quantità necessaria per il montaggio.

Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato.



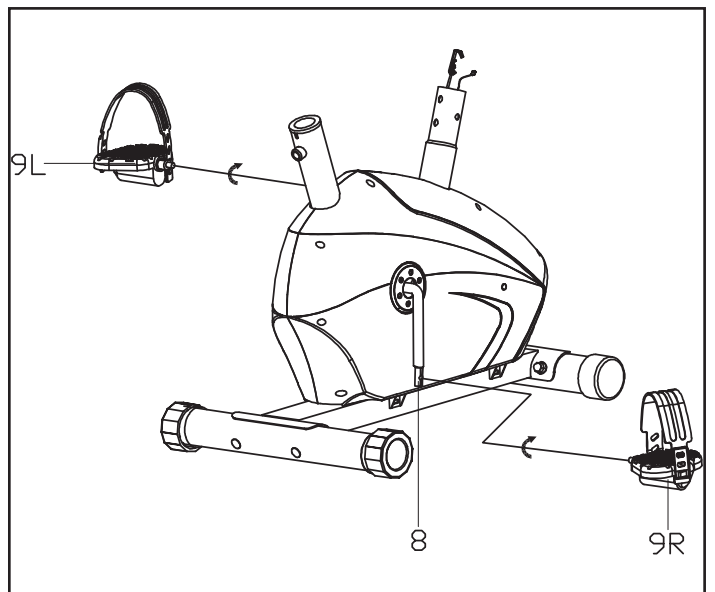
FASE 1

Fissare la barra stabilizzatrice anteriore (2) e quella posteriore (3) al telaio principale (1) con i bulloni da carrozzeria (5), le rondelle ondulate (6) e il dado di chiusura (7). I tappi di copertura della barra stabilizzatrice posteriore potranno essere regolati per dare stabilità alla ciclo camera.



FASE 2

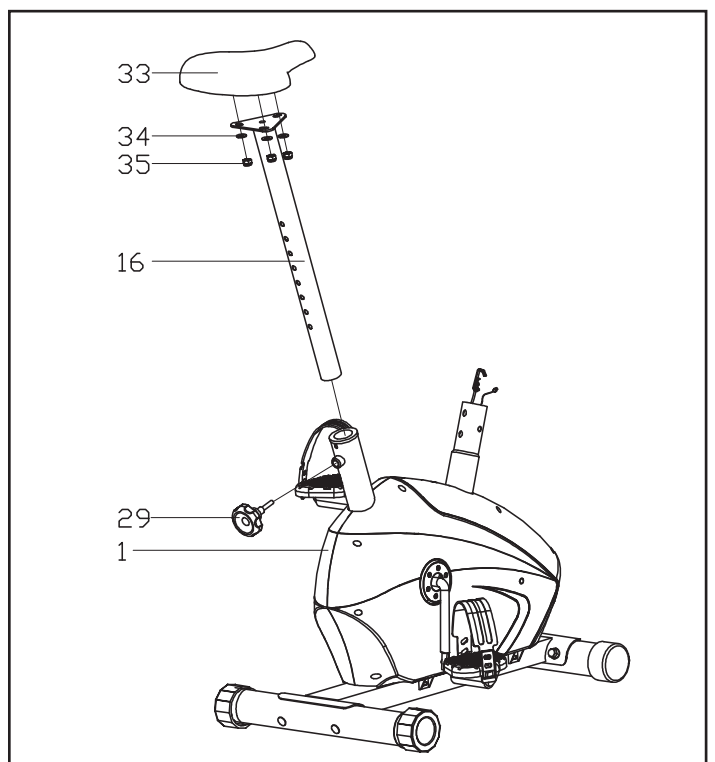
Fissare rispettivamente il pedale destro e sinistro (9R /L) alle pedivelle destra e sinistra (8R/L) guardando la ciclo camera dalla posizione di esercizio. Nota: i pedali sono segnati con L per il sinistro e R per i destro
Il pedale sinistro deve essere avvitato in senso anti orario, mentre il pedale destro in senso orario.



FASE 3

Fissare la sella (33) nel tubo sella (36) con l'aiuto di una rondella piatta (34) e di un dado in nylon (35), successivamente inserire il tubo sella (16) nel telaio principale (1) poi serrare con la manopola di regolazione dell'altezza sella (29).

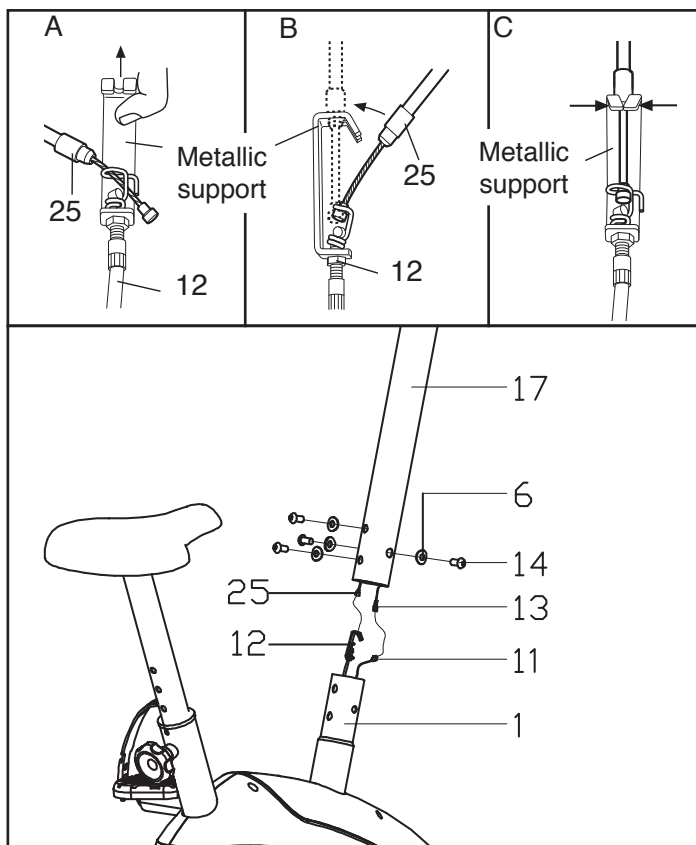
Nota: quando si regola la posizione della sella, assicurarsi che il tubo sella non esca dal telaio principale (attenzione a non superare la massima altezza possibile).



FASE 4

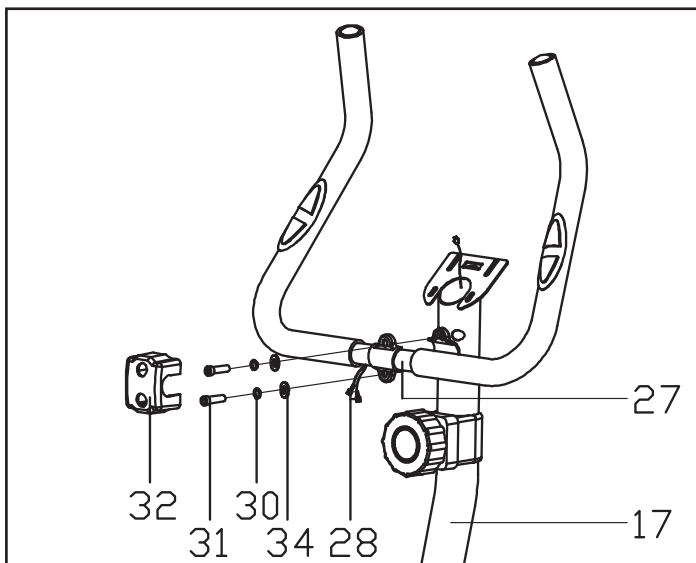
Mentre un'altra persona tiene il montante manubrio (17) vicino al telaio (1), collegare il cavo di prolunga (13) al cavo del sensore (11). Successivamente collegare il cavo alto del motore della resistenza (25) al cavo inferiore (12) nel seguente modo:

- Vedi la Figura A. Tirare verso l'alto il supporto metallico sul cavo alto (12), quindi inserire l'estremità del cavo basso della resistenza (25) nel gancio di attacco del filo presente sul supporto metallico come illustrato.
- Vedi la figura B. Tirare con forza verso l'alto il cavo della resistenza (25) e farlo scivolare nella parte superiore del supporto metallico come illustrato.
- Vedi la figura C. Utilizzando un paio di pinze, unire le linguette poste sulla parte superiore del supporto metallico l'una contro l'altra. Spingere i cavi (13, 11, 25, 12) nel telaio (1). Fare attenzione a non schiacciare i fili e i cavi. Fissare il montante manubrio (17) al telaio principale (1) con quattro viti (14) e quattro rondelle (6).



FASE 5

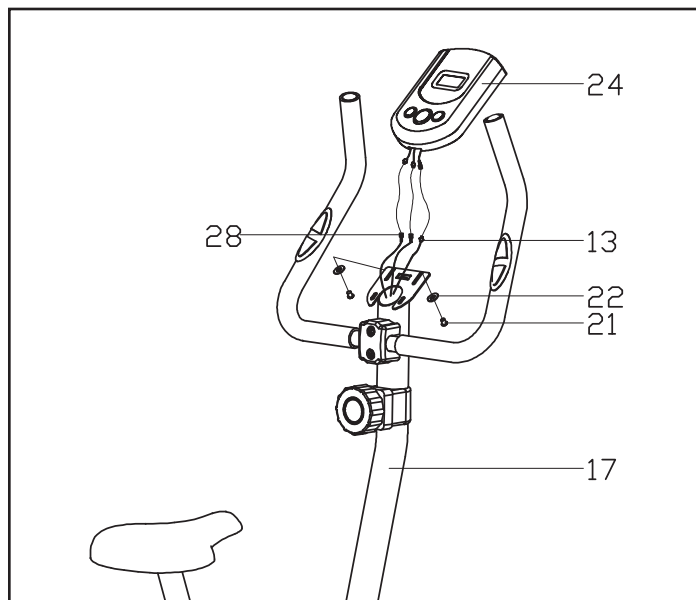
Tirare fuori il cavo del sensore di rilevazione cardiaca (28) dal montante manubrio (17) dalla parte superiore. Fissare il manubrio (27) al montante manubrio (17) mediante rondelle ondulate (30), rondelle piatte (34) e bulloni (31). Inserire il coperchio di plastica (32) sul montante manubrio (17).



FASE 6

Connettere tutti i cavi (13 e 28) ai fili che escono dalla console (24), poi installare la console (24) al supporto della console posto nella parte alta del montante manubrio (17) con le viti a testa esagonale (21) e le rondelle piatte (22) come indicato.

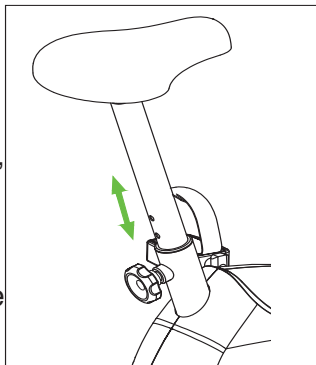
Adesso la ciclo camera è pronta per essere utilizzata.



MODALITÀ DI UTILIZZO

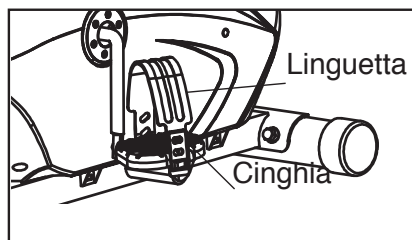
REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEL SELLINO

Per un allenamento efficace, il sellino deve essere regolato all'altezza appropriata. Mentre si pedala, le ginocchia devono flettersi leggermente quando i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare l'altezza del sellino, innanzi tutto allentare il pomello sul montante sottostante. Quindi tirare il pomello, alzare o abbassare il sellino secondo la posizione desiderata, quindi rilasciare il pomello. Spingere il sellino leggermente verso l'alto o verso il basso per far sì che il perno si innesti in uno dei fori di regolazione sul montante. Quindi serrare il pomello.



REGOLAZIONE DELLE CINGHIE DEI PEDALI

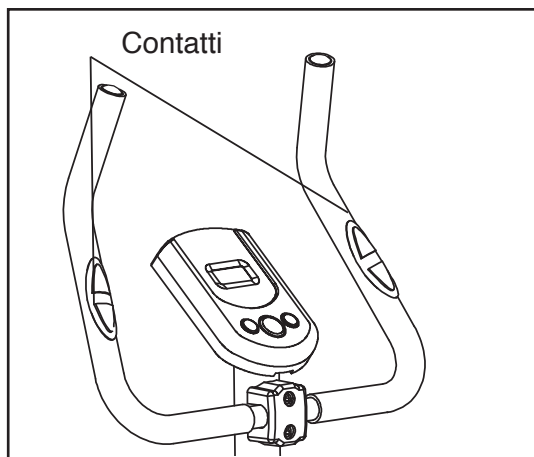
Per regolare le cinghie dei pedali, innanzi tutto separare le estremità dalle linguette sui pedali. Regolare le cinghie come desiderato, quindi premere le estremità sulle linguette.



RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI

Se desiderato, misurare la frequenza cardiaca.

È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il sensore palmare delle pulsazioni.



Rimuovere eventuali rivestimenti in plastica trasparente dai contatti metallici del sensore palmare. Inoltre, accertarsi di avere le mani pulite. Per misurare la frequenza cardiaca, afferrare il sensore palmare tenendo i palmi appoggiati ai contatti metallici. Evitare di muovere le mani o di stringere eccessivamente i contatti.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLE



Facile da utilizzare dispone di 6 modalità che istantaneamente danno informazioni sull' esercizio durante l'allenamento.

Le funzioni sono qui di seguito descritte:

Velocità (SPEED): questa funzione mostra la velocità di pedalata in chilometri all'ora (Km/h).

Tempo (TIME): questa funzione mostra il tempo di esercizio trascorso.

Distanza (DIST.): questa funzione mostra la distanza percorsa durante l'allenamento in Km.

Calorie (CAL): questa funzione mostra il numero approssimativo di calorie bruciate durante l'allenamento.

Pulsazioni (PULSE): questa funzione mostra una stima delle pulsazioni raggiunte quando si posiziona le mani sui sensori.

Contachilometri (ODOMETER): questa funzione mostra la distanza totale percorsa dalla ciclo camera dall'inserimento delle batterie. (Sostituendo le batterie, potresti azzerare questo valore).

Scansione (SCAN.): questa funzione mostra alternativamente ogni 4 secondi le cinque funzioni (tempo, velocità, distanza, calorie e distanza totale).

COME UTILIZZARE LA CONSOLE

Assicurarsi che le batterie siano inserite correttamente nella console (2 batterie AA). Se sulla console è presente un sottile foglio di plastica trasparente protettivo, rimuoverlo prima dell'utilizzo.

1. Accendere la console

Per accendere la console, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto.

2. Premere il pulsante rosso:

Mode:

Premere questo pulsante per selezionare il valore che si desidera visualizzare. Tenendo premuto questo tasto per più di 2 secondi, i valori vengono azzerati.

Set:

Premere questo pulsante per impostare i valori selezionati quando non si è in modalità SCAN. Impostare un valore (tempo, distanza o calorie), il valore subisce un count down, quando il valore raggiunge lo zero, la console emette un segnale acustico per 15 secondi.

Reset:

Premere questo pulsante per azzerare i valori di tempo, distanza o calorie

3. Iniziare a pedalare e monitorare i propri progressi sulla console:

Quando si esegue un esercizio, la console mostra la modalità selezionata.

4. Quando si finisce di allenarsi, la console si ferma automaticamente.

La console ha una funzione di "auto spegnimento". Se né i pedali o pulsanti sulla console vengono toccati per alcuni minuti, la console si spegnerà per risparmiare le batterie.

MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Controllare e stringere regolarmente tutte le parti della ciclo camera.

Sostituire senza attendere tutte le eventuali parti usurate.

Per pulire la ciclo camera utilizzare un panno umido e un detergente delicato.

Importante: Per evitare di danneggiare la console evitare il contatto con liquidi e l'esposizione diretta ai raggi solari.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Se la luminosità delle console si affievolisce, le batterie devono essere sostituite.

La console necessita di 2 batterie da 1.5V tipo AA. Per la sostituzione aprire il vano batterie sul retro della console, assicurarsi che le batterie siano inserite correttamente e chiudere il vano batterie.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO




AVVERTENZA

Prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per persone con più di 35 anni o soggetti con problemi di salute preesistenti. Il sensore delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.

Le presenti linee guida agevolano la pianificazione del programma di allenamento. Per informazioni dettagliate sull'allenamento, consultare un manuale specializzato o rivolgersi al proprio medico. Per ottenere risultati ottimali sono fondamentali un'alimentazione corretta e un riposo adeguato.

INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

Indipendentemente dal proprio obiettivo (bruciare i grassi o rafforzare il sistema cardiovascolare), la chiave per raggiungere i risultati desiderati è un allenamento di intensità adeguata. È possibile utilizzare la frequenza cardiaca come guida per individuare il livello di intensità corretto. Lo schema seguente mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi e per l'allenamento aerobico.

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 definire il livello di intensità corretto, individuare la propria età in fondo alla tabella (l'età è arrotondata per decine). I tre numeri elencati al di sopra dell'età definiscono la "zona di allenamento". Il numero più basso rappresenta la frequenza cardiaca per bruciare i grassi, quello centrale la frequenza cardiaca per bruciare al massimo i grassi e il numero più alto la frequenza cardiaca per l'allenamento aerobico.

Bruciare i grassi — Per bruciare i grassi in modo efficace occorre allenarsi con un livello di intensità basso per un periodo di tempo prolungato. Durante i primi minuti di allenamento il corpo utilizza i carboidrati per produrre energia. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a utilizzare i grassi accumulati per produrre energia. Se l'obiettivo è bruciare i grassi, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più basso della zona di allenamento. Per bruciare al massimo i grassi, allenarsi con una frequenza cardiaca che si avvicini al numero centrale della zona di allenamento.

Allenamento aerobico — Se l'obiettivo è potenziare il sistema cardiovascolare, occorre eseguire un allenamento aerobico, ossia un'attività che richiede grandi quantità di ossigeno per periodi di tempo prolungati. Per l'allenamento aerobico, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più in alto nella zona di allenamento.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento — Iniziare con 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'allenamento.

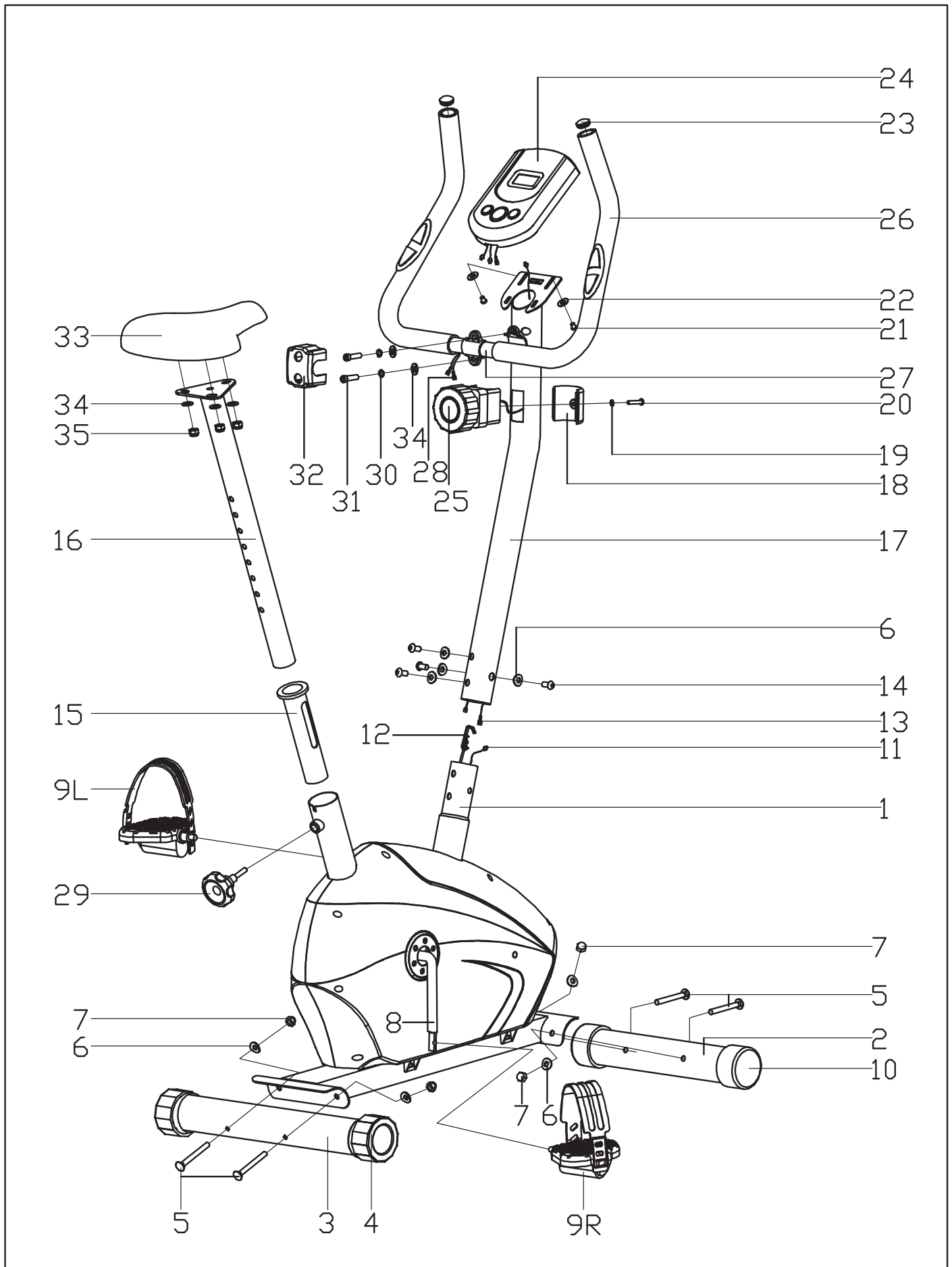
Esercizi nella zona di allenamento — Allenarsi per 20-30 minuti mantenendo la frequenza cardiaca all'interno della zona di allenamento (nel corso delle prime settimane del programma di allenamento, non tenere la frequenza cardiaca nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Respirare in modo regolare e profondo durante l'allenamento; mai trattenere il respiro.

Recupero — Concludere con 5-10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi post allenamento.

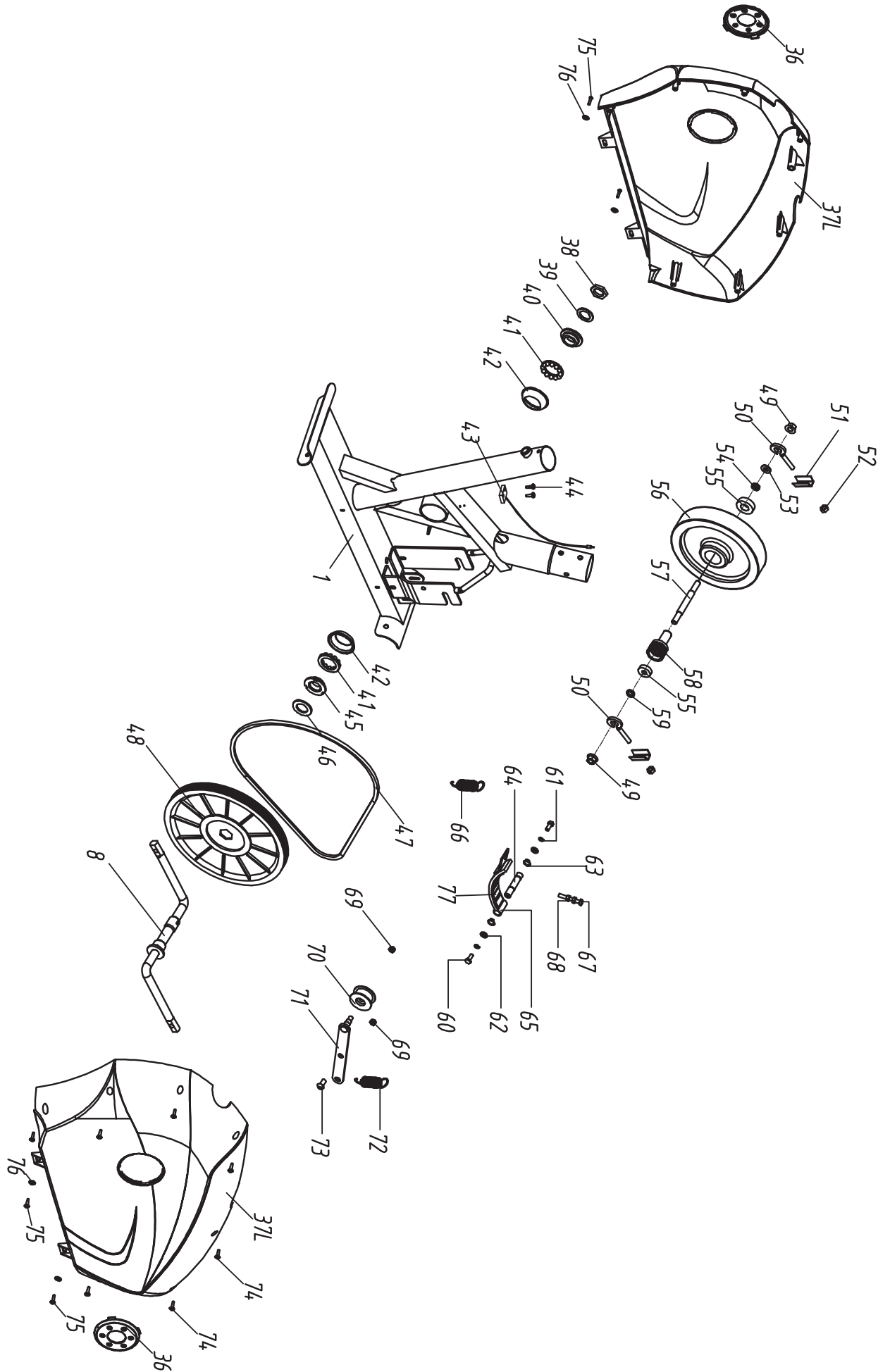
FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre sessioni di allenamento alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra una sessione di allenamento e l'altra. Dopo alcuni mesi di allenamento regolare, se si desidera è possibile completare fino a cinque sessioni di allenamento alla settimana. La chiave del successo è un allenamento regolare e piacevole che diventi parte della routine quotidiana.

SCHEMA DETTAGLIATO – N. del modello WLIVEX85112.0 part 1



SCHEMA DETTAGLIATO – N. del modello WLIVEX85112.0 part 2



ELENCO DEI PEZZI – Modello n. WLIVEX85112.0

N°	Descrizione	Qta'	N°	Descrizione	Qta'
1	Telaio principale	1	39	Rondella	1
2	Barra stabilizzatore anteriore	1	40	dado	1
3	Barra stabilizzatore posteriore	1	41	Cuscinetto	2
4	Tappo chiusura stabilizzatore posteriore	2	42	Supporto cuscinetto	2
5	Bullone di carrozzeria M8xL74	4	43	Sensore	1
6	Rondella ondulata	8	44	Vite ST3X10	2
7	Dado di chiusura M8	4	45	Dado Tri-slot	1
8	Pedivella	1	46	Rondella grande	1
9	Pedale	1 pr.	47	Cinghia	1
10	Tappo chiusura stabilizzatore anteriore	2	48	Puleggia pedivelle	1
11	Cavo sensore	1	49	Dado a Flangia M10x1	2
12	Cavo basso del motore della resistenza	1	50	Bullone M6x50	2
13	Cavo di Prolunga	1	51	Rondella	2
14	Bullone esagonale M8x16	4	52	Dado esagonale M6	2
15	Boccola telaio principale	1	53	Rondella piatta d10.5xΦ20x2	1
16	Tube sella	1	54	Dado esagonale fine M10x1	1
17	Montante manubrio	1	55	Cuscinetto 6000Z	2
18	Supporto chiusura manopola di resistenza	1	56	Volano	1
19	Rondella piatta	1	57	Asse Volano	1
20	Vite a testa esagonale	1	58	Piccola puleggia cinghia	1
21	Vite a testa esagonale M4x10	2	59	Distanziale	1
22	Rondella piatta D4	2	60	Bullone esagonale M6xL15	2
23	Tappo chiusura rotondo	2	61	Rondella ondulata d6	2
24	Console	1	62	Rondella piatta D6	2
25	Cavo alto del motore resistenza	1	63	Rondella	2
26	Impugnatura in gomma	2	64	Asse piastra magnete	1
27	Manubrio	1	65	Piastra magnete	1
28	Cavo sensore rilevazioni pulsazioni	2	66	Molla	1
29	Manopola regolazione altezza sella	1	67	Bullone esagonale M5xL60	1
30	Rondella ondulata D8	2	68	Dado esagonale M5	2
31	Bullone esagonale M8x30	2	69	Dado in Nylon M8	2
32	Coperturadi chiusura manubrio	1	70	Puleggia cinghia	1
33	Sella	1	71	Asse di tensione del magnete	1
34	Rondella piatta D8	5	72	Molla	1
35	Dado in Nylon M8	3	73	Bullone	1
36	Coperturadi chiusura pedivella	2	74	Vite autofilettante ST4.2X18	7
37	Carter	2	75	Vite autofilettante ST4.8X20	4
38	dado	1	76	Rondella piatta d4x1	4
			77	Megneti	9

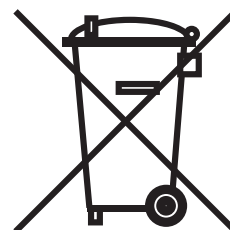
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, procurarsi le seguenti informazioni al momento della chiamata:

- modello e numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- numero di riferimento e descrizione dei pezzi di ricambio (consultare l'ELENCO DEI PEZZI e l'ESPLOSO nelle ultime pagine del manuale).

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER IL RICICLO PER I CLIENTI DELL'UE

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito tra i rifiuti solidi urbani. Per la tutela dell'ambiente, occorre riciclare questo prodotto al termine della sua durata utile come previsto dalla legge. Rivolgersi ai servizi addetti al riciclo autorizzati a raccogliere questo tipo di rifiuti nella propria zona. In questo modo si contribuisce alla tutela delle risorse naturali e si migliorano gli standard europei sulla tutela dell'ambiente. Per ulteriori informazioni sui metodi di smaltimento sicuri e corretti, contattare l'apposito ufficio locale o il rivenditore del prodotto.



SPECIFICHE

Dimensioni di apertura (L x l x h): 67 x 47 x 140 cm

Peso del prodotto: 22 kg