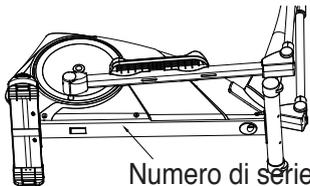


PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

Modello n. PFIVEL81802.0

N. di serie _____



Numero di serie

Scrivere il numero di serie nello spazio sopra come 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

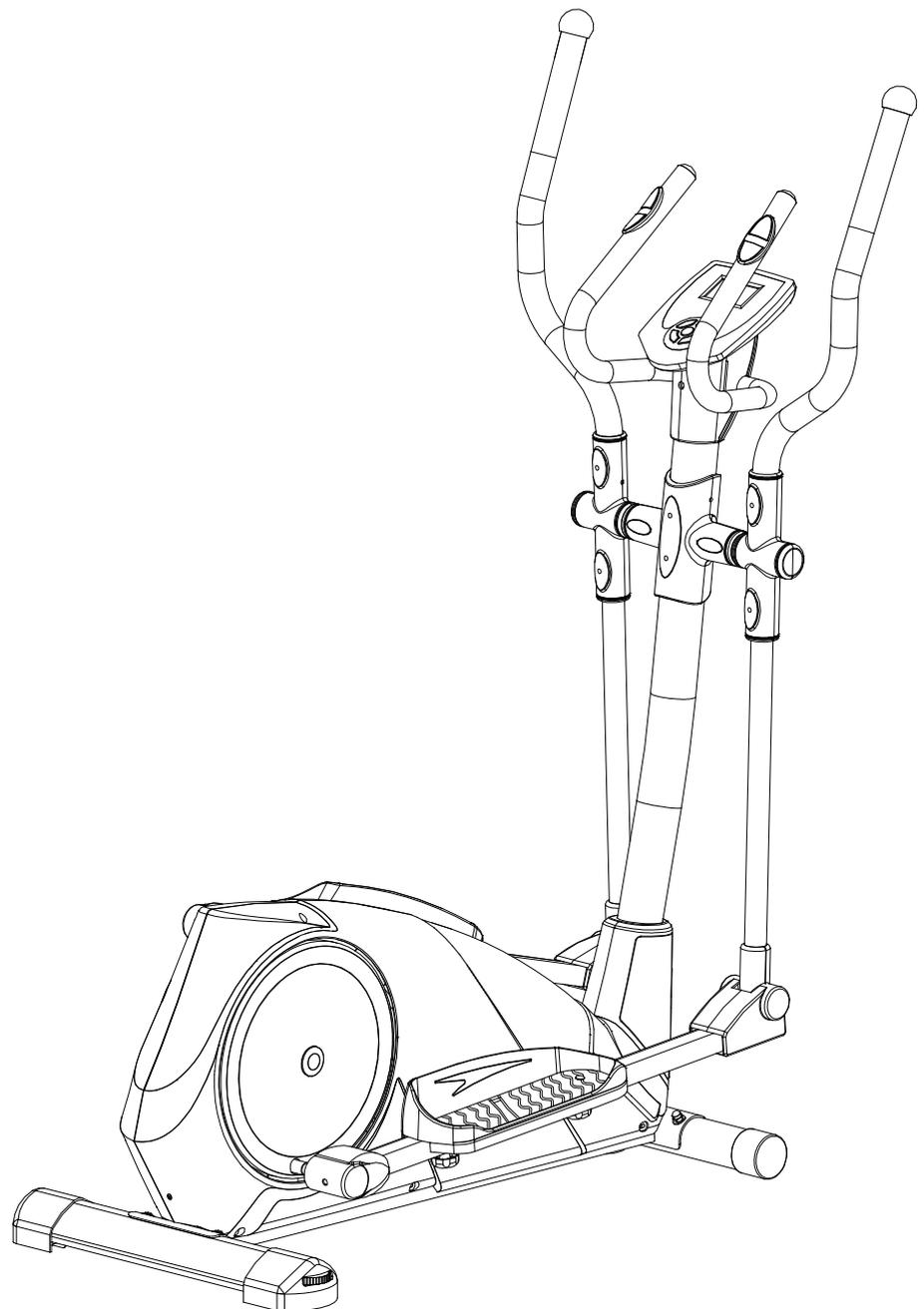
FRANCE



ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni nel presente manuale prima di utilizzare questa apparecchiatura. Conservare il presente manuale come riferimento.

MANUALE UTENTE



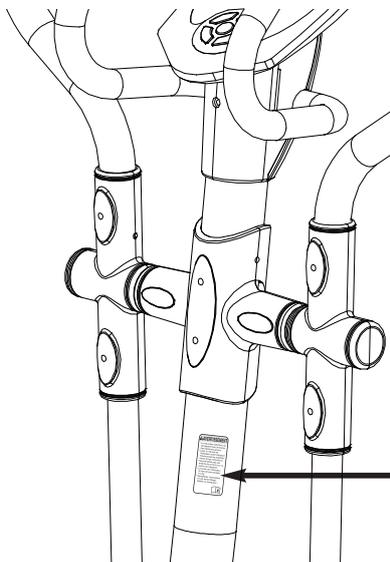
Prima di contattare il nostro servizio post vendita ti invitiamo a visitare il nostro sito web del supporto tecnico al seguente indirizzo

www.iconsupport.eu

UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA DELLE AVVERTENZE	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO.....	5
COME COLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE	8
UTILIZZO DELL'ELLITTICA	9
FUNZIONI DELLA CONSOLE	10
MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI.....	14
LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO	15
SCHEMI ESPLOSI.....	16
ELENCO DEI PEZZI	18
NOTES	19
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Ultima pagina

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.



AVERTISSEMENT

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 115 Kg
- Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

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 sulla cyclette 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 consultare il proprio medico. Questo è particolarmente importante per le persone con più di 35 o persone che hanno avuto problemi di salute.
2. Per l'uso di questo ellittico seguire rigorosamente le istruzioni di questo manuale.
3. E' responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utilizzatori di questo ellittico siano stati correttamente informati di tutte le precauzioni contenute in questo manuale.
4. Questo ellittico è concepito per un utilizzo privato e casalingo. L'ellittico non deve essere utilizzato in un contesto professionale o per la locazione.
5. L'ellittico deve essere ubicato in un luogo riparato, lontano dall'umidità e dalla polvere. Posizionare l'ellittico su una superficie piana, su un tappeto, per proteggere il pavimento o la moquette. Assicurati che ci siano almeno 90 cm davanti e dietro alla ciclo camera e 60 cm lateralmente.
6. Ispezionare e stringere regolarmente tutte le parti. Sostituire immediatamente tutte le parti usurate.
7. Tenere tutti i bambini al di sotto dei 12 anni e gli animali domestici lontani dall'ellittico
8. Questo ellittico non deve essere utilizzato da persone il cui peso corporeo supera i 115 kg
9. Utilizzare un abbigliamento idoneo quanto si svolge l'esercizio sull'ellittico. Non utilizzare abbigliamento troppo largo che potrebbe impigliarsi nel meccanismo. Utilizzare sempre scarpe sportive per proteggere i piedi
10. Durante l'utilizzo di questo ellittico, quando si sale o quando si scende, per sicurezza tenere sempre il manubrio.
11. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Molti fattori possono influire sulla precisione della misurazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è un semplice supporto all'esercizio che serve a grandi linee a indicare la propria frequenza cardiaca.
12. Questo ellittico non è equipaggiato di "ruota libera", ciò significa che i pedali continuano a girare fino a quando il volano è in movimento. Ridurre la velocità di pedalata in maniera progressiva fino all'arresto.
13. Tenere sempre la schiena dritta quando si utilizza l'ellittico, non chinare in avanti la schiena.
14. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi e in alcuni casi mortali. Se durante l'esercizio si verifica un attacco di debolezza o dolore, fermarsi immediatamente e riposarsi.

CONSERVARE QUESTO MANUALE DI ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato ProForm® Elipse 400. L'ellittico è uno dei modi più efficaci per migliorare il sistema cardiovascolare, sviluppare la resistenza e rafforzare il proprio corpo.

L'ellittico ProForm® Elipse 200 offre una impressionante serie di caratteristiche che renderanno le sessioni di allenamento più efficaci e gradevoli.

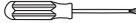
Per poter utilizzare nel migliore dei modi questo ellittico, si prega di leggere attentamente questo manuale prima di utilizzarlo.

Se dopo aver letto questo manuale, si ha ancora esigenza di risposta a ulteriori domande su questo prodotto, fare riferimento alla pagina di copertina per contattarci.

Per fornire una migliore assistenza, prima di chiamare il Servizio Post vendita annotare il numero di modello e il numero di serie dell'unità. Il numero di modello è **PFIVEL81802.0** e il numero di serie è stampato sull'etichetta adesiva incollata sul telaio dell'ellittico.

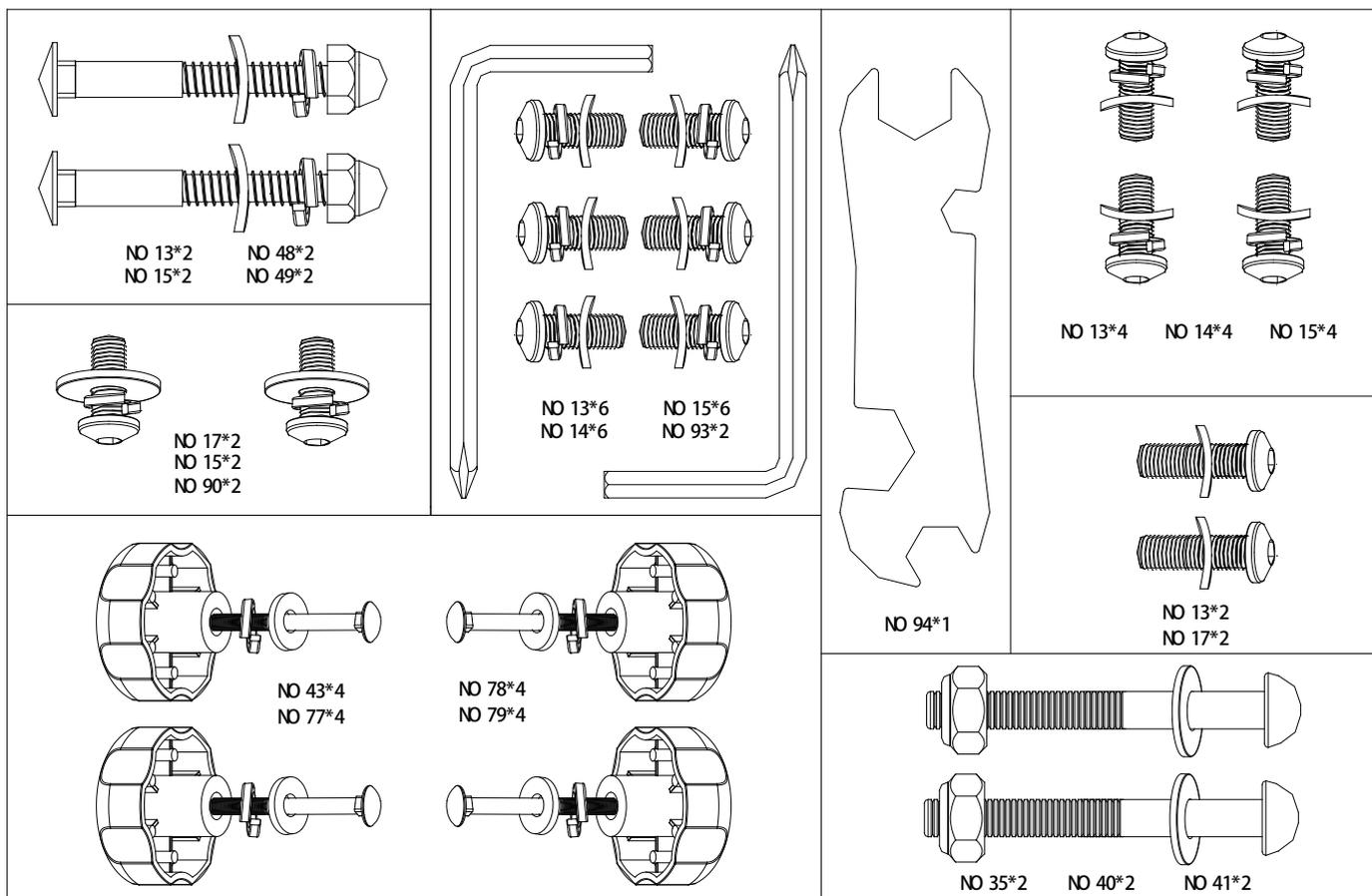
MONTAGGIO

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.

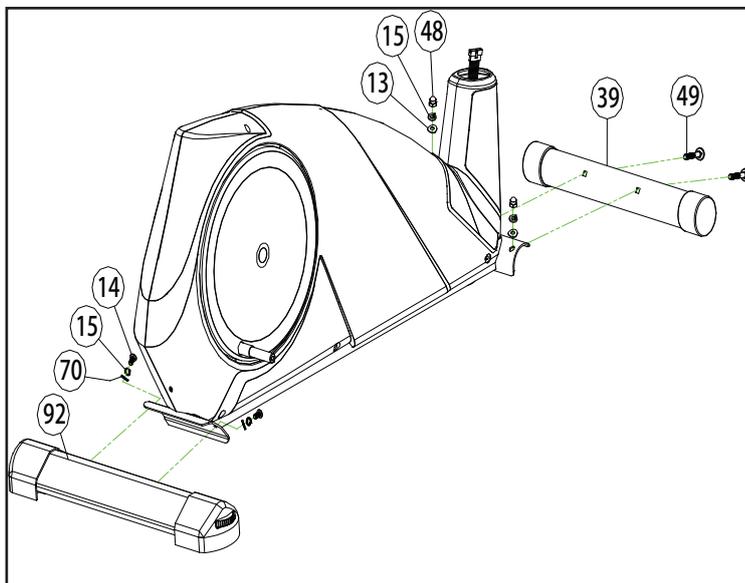
Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato.



FASE 1

I. Fissate lo stabilizzatore anteriore (39) on 2 bulloni carrozzeria (49) da sotto lo stabilizzatore. Fissatelo con due rondelle piatte (70), 2 rondelle ondulate (13), 2 rondelle con fenditoio (15) e 2 bulloni Allen (48)

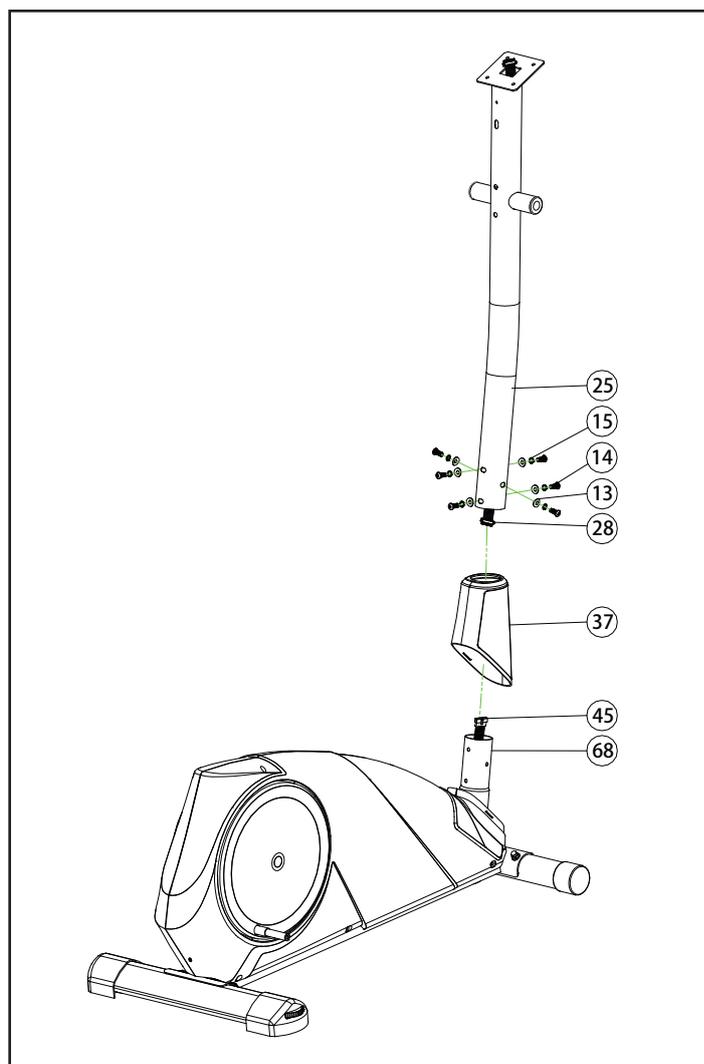
II. Togliete i bulloni Allen (14) e le rondelle ondulate (15) e le rondelle piatte (70) pre-assemblate allo stabilizzatore posteriore (92). Poi, fissate lo stabilizzatore posteriore (92) al telaio principale con 2 bulloni Allen (14) e 2 rondelle ondulate (15) e 2 rondelle piatte (70)



FASE 2

I. Sollevate delicatamente la piantana (25), fate scorrere il carter in plastica (37) sulla piantana (25). Tenete il cavo della console (28) all'esterno fino ad assemblaggio ultimato.

II. Mettete la piantana (25) nel carter in plastica (37) poi nel telaio principale. Avvitatela con 6 bulloni Allen M8 (14), 6 rondelle a molla (15) e 6 rondelle ondulate (13) poi fissate fermamente il carter in plastica (37) al telaio principale.



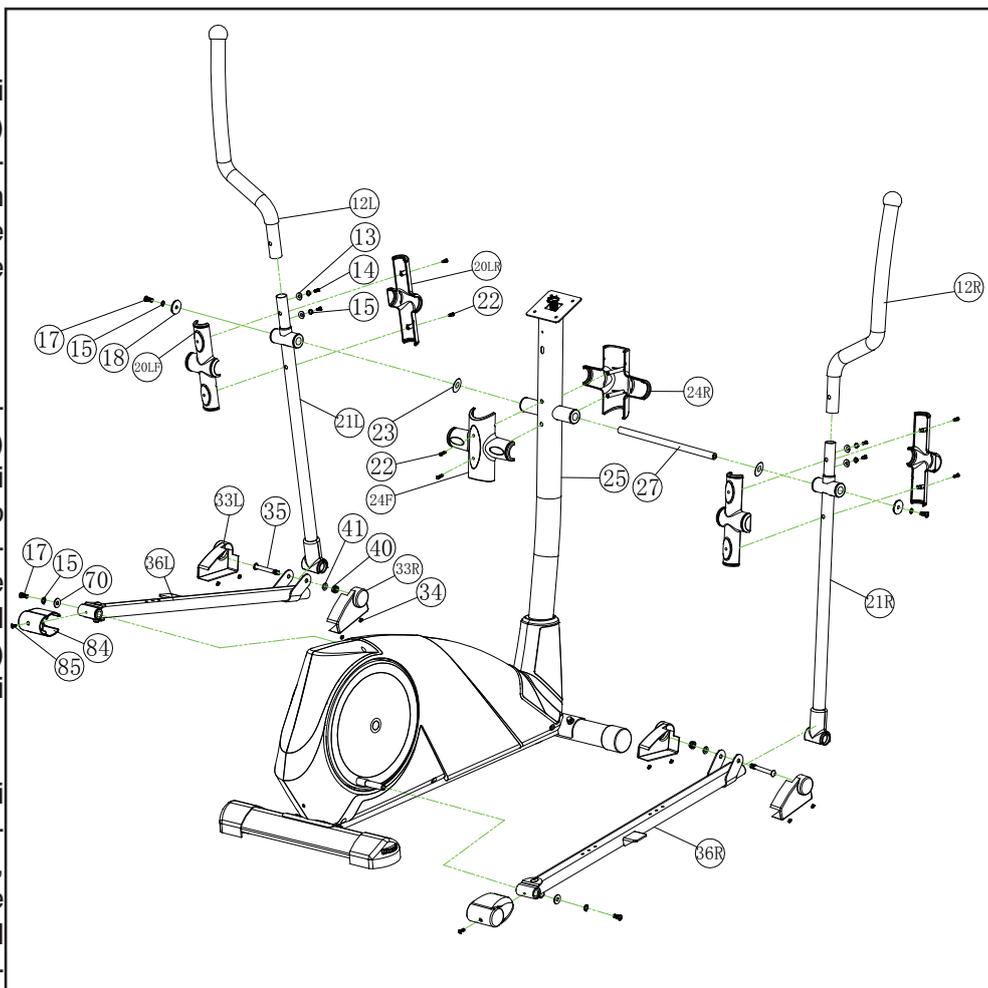
FASE 3

I. Fate scorrere i bracci inferiori sinistro e destro (21) sull'asse centrale (27) e assemblateli con 2 bulloni Allen (17), 2 rondelle ondulate (18) e 2 rondelle piatte (15). Chiudete bene.

II. Assemblate i bracci superiori destro e sinistro (12) inserendoli dalla parte alta dei bracci inferiori destro e sinistro (21) e fissateli con 4 bulloni Allen (14) e 4 rondelle ondulate (15). Chiudete bene. Avvitare il carter centrale in plastica (20) alla giuntura utilizzando 4 viti autofilettanti (22).

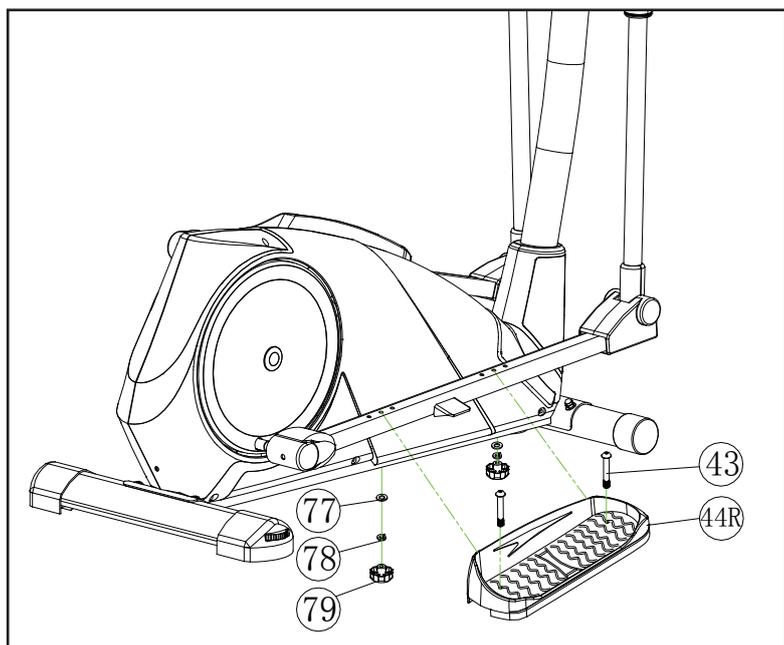
III. Assemblate i supporti del pedale (36R+L) alla pedivella (85) con i bulloni Allen (17), le rondelle ondulate (15) e le rondelle piatte (13). Avvitare il carter in plastica (33) sul supporto del pedale con una vite (34).

IV. Assemblate i supporti del pedale (36R+L) ai bracci inferiori (21R+L) con i bulloni Allen (35) e assicurateli con rondelle (41) e dadi in nylon (40). In seguito, fissate i carter in plastica (33) sui supporti del pedale destro e sinistro con le 8 viti (34).



FASE 4

Fissate il pedale destro (44R) al supporto del pedale (36R) con i bulloni di carrozzeria (43) e assicuratelo con le rondelle (77), due rondelle ondulate (78) e rotelline (79). Fate la stessa cosa per il pedale sinistro.

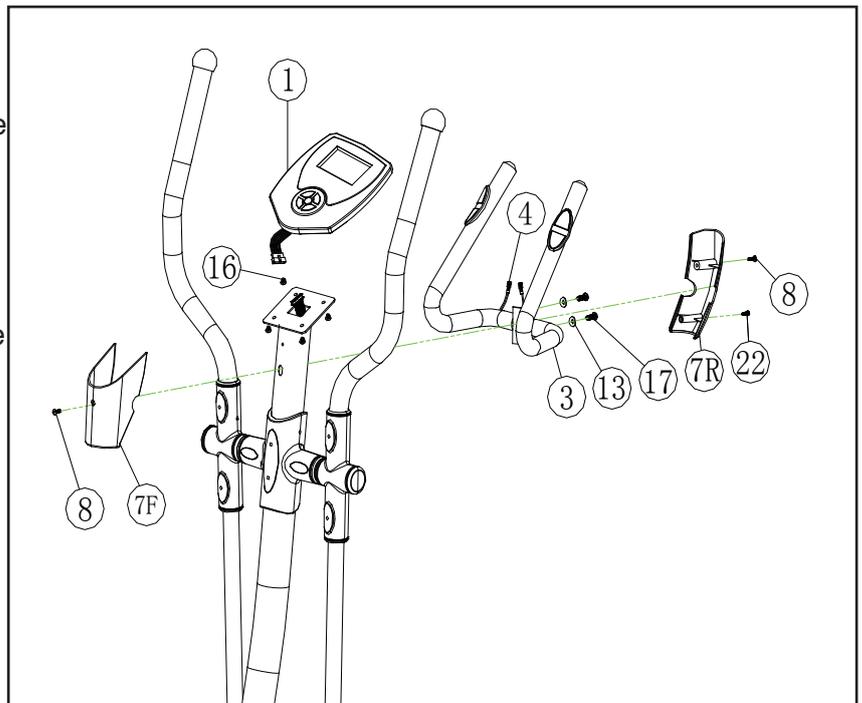


FASE 5

I. Fissate il manubrio (3) con 2 bulloni Allen M8 (17) e 2 rondelle ondulate (13).

II. Togliete le 4 viti (16) pre-assemblate da dietro la console (1). Collegate il cavo superiore della console (28) alla console (1). Sistemate la console (1) al proprio posto e avvitatela con le 4 viti che avrete preventivamente tolto dal supporto.

III. Inserite il cavo del cardiofrequenzimetro (4) nel foro situati dietro la console (1) poi fissate il carter in plastica della console (7F+R) con le viti autofilettanti.

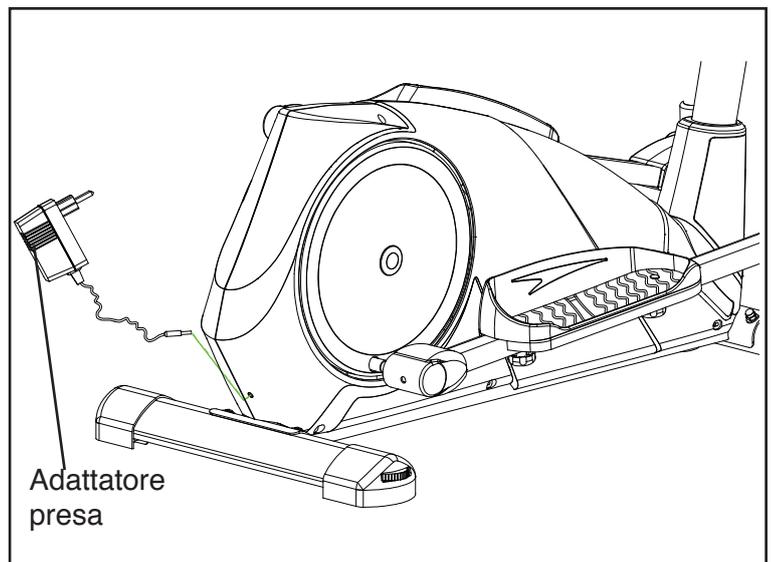


La vostra ellittica è ora pronta per essere utilizzata.

INSERIMENTO DELL'ADATTATORE DI ALIMENTAZIONE

IMPORTANTE: se l'ellittica è rimasta esposta a basse temperature, riportarla a temperatura ambiente prima di accendere l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.

Inserire l'adattatore di alimentazione nella presa sul telaio dell'ellittica. Poi inserire l'adattatore di alimentazione nella adattatore presa. Collegare poi la adattatore presa nella presa a muro installata in conformità con le normative vigenti.



UTILIZZO DELL'ELLITTICA

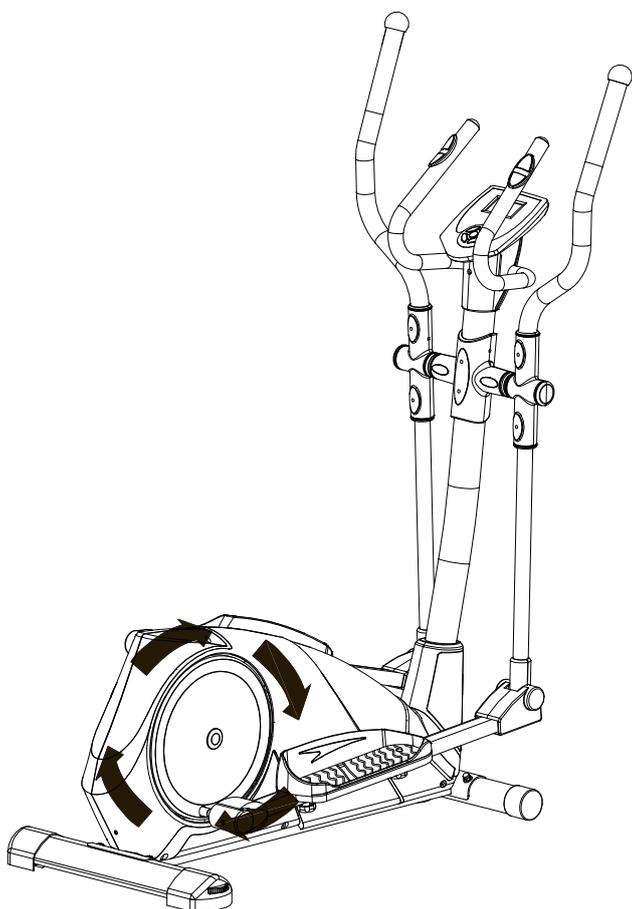
ALLENARSI CON L'ELLITTICA

Per salire sull'ellittica, afferrare le impugnature superiori e posare un piede sul pedale che si trova nella posizione più bassa. Quindi, posare l'altro piede sull'altro pedale. Spingere i pedali fino a farli ruotare in modo fluido.

Nota: i dischi dei pedali possono ruotare in entrambe le direzioni. Si raccomanda di fare girare i pedali nella direzione indicata dalla freccia. Tuttavia, se si desidera cambiare, è possibile ruotarli nella direzione opposta.

Le impugnature sono progettate per allenare anche la parte superiore del corpo. Durante l'allenamento, spingere e tirare le impugnature per fare lavorare braccia, spalle e schiena. Per concentrare l'allenamento sulla parte inferiore del corpo, afferrare le impugnature senza spingerle o tirarle.

Per scendere dall'ellittica, attendere l'arresto completo dei pedali. Nota: l'attrezzo non è provvisto di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Quando i pedali sono fermi, togliere per primo il piede sul pedale più alto. Quindi, togliere il piede dal pedale più basso.

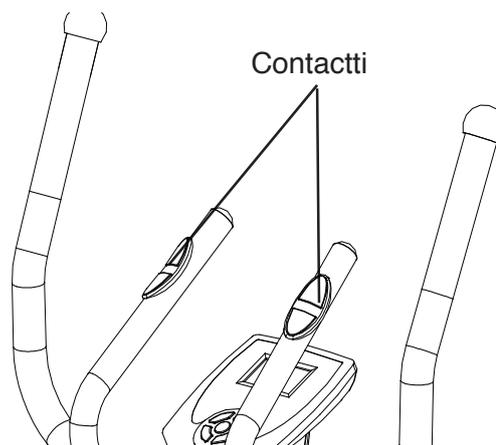


Se desiderato, misurare la frequenza cardiaca.

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.

Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.

Se i pedali restano fermi per diversi secondi, la console emette un segnale acustico e va in pausa. Se i pedali restano immobili per alcuni minuti e non viene premuto alcun pulsante, la console si spegne e il display viene azzerato.



FUNZIONI DELLA CONSOLE



FUNZIONI DELLA CONSOLE

Il display permette di monitorare l'andamento dell'allenamento.

La console è divisa in sei aree, che mostrano le seguenti informazioni:

Speed (velocità) — Indica la velocità stimata in chilometri al minuto.

Time (tempo) — Mostra il tempo trascorso.

Nota: selezionando uno dei programmi di allenamento, il display mostrerà il tempo residuo del programma al posto del tempo trascorso.

Distance (distanza) — Indica la distanza percorsa in giri totali.

Calories (calorie) — Indica il numero approssimativo di calorie bruciate.

RPM (giri/min) — Indica la velocità di pedalata in giri al minuto (rpm).

Watts — Indica i watt sviluppati durante l'allenamento.

UTILIZZO DELLA CONSOLE

Accertarsi di aver collegato il cavo di alimentazione.

Rimuovere l'eventuale pellicola di plastica trasparente dalla parte anteriore della console.

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere il pulsante sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

2. Premere i pulsanti.

UP

Permette di aumentare la resistenza durante l'allenamento o i valori di tempo, distanza, calorie, età, sesso o dei programmi in fase di configurazione.

DOWN

Permette di diminuire la resistenza durante

l'allenamento o i valori di tempo, distanza, calorie, età, sesso o dei programmi in fase di configurazione.

MODE

In modalità di impostazione dell'ora, questo pulsante permette di confermare le ore e i minuti.

In modalità di configurazione, permette di confermare i valori definiti.

In modalità STOP, permette di azzerare i valori.

START/STOP

Premere questo pulsante per l'avvio rapido.

Il conteggio sulla console inizierà da 0. Tenendo il pulsante premuto per più di 2 secondi si azzerano i valori.

PULSE RECOVERY

Questo pulsante attiva il test di recupero.

3. Iniziare a pedalare e seguire l'andamento sul display.

Durante l'allenamento, la console indica la modalità selezionata.

4. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.

Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, la console andrà in pausa. La console è dotata di una funzione di spegnimento automatico. Se i pedali restano immobili e i pulsanti della console non vengono premuti per alcuni minuti, il sistema si spegne automaticamente.

Utilizzo del test di recupero delle pulsazioni

Questa funzione permette di monitorare la condizione di recupero delle pulsazioni su una scala da A+ a C, dove A+ corrisponde a un recupero ottimale e C a un recupero difficoltoso, con i seguenti incrementi: A+, A, B+, B, C+, C. Per ottenere una valutazione corretta, il test va eseguito immediatamente al termine dell'allenamento, premendo TEST (RECOVERY) e quindi interrompendo l'allenamento. Dopo aver premuto il pulsante, applicare correttamente il sensore della frequenza cardiaca. Il test dura 1 minuto e il risultato viene visualizzato sul display. Qualora il computer non riuscisse a rilevare la frequenza cardiaca, il test di recupero delle pulsazioni non si attiverà premendo TEST (RECOVERY). Durante il test, premere TEST (RECOVERY) per uscire dal test e terminare l'allenamento.

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi o

iniziare a pedalare. Il display lampeggerà per alcuni istanti, dopodiché la console sarà pronta all'uso.

2. Selezionare la modalità manuale.

All'accensione la console è impostata sulla modalità manuale. Se è stato selezionato un programma, risSelectedare la modalità manuale premendo ripetutamente il pulsante di selezione dei programmi fino allo zero.

Premere UP o DOWN per selezionare il Programma

1. Il livello di resistenza predefinito è 5. Mentre TIME lampeggia sulla console, premere UP e DOWN per selezionare la durata dell'allenamento. Premere MODE per confermare. Quindi ripetere l'operazione per distanza, calorie e pulsazioni. Infine, premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

3. Regolare la resistenza dei pedali sul livello desiderato.

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della resistenza. I livelli di resistenza sono 24.

Nota: dopo aver premuto i pulsanti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.

4. Il display permette di monitorare l'andamento dell'allenamento.

La console indica il tempo trascorso e la distanza percorsa. Nota: selezionando un programma di allenamento, il display mostra il tempo residuo del programma al posto del tempo trascorso. Sono inoltre indicati la velocità di pedalata (in giri/min.), le calorie e i grassi bruciati, nonché la frequenza cardiaca, se si utilizza il sensore palmare.

5. Se desiderato, misurare la frequenza cardiaca.

Nota: rimuovere eventuali rivestimenti in plastica trasparente dai contatti metallici del sensore palmare. 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. Una volta rilevata la frequenza cardiaca, l'indicatore a forma di cuore sul display lampeggia in corrispondenza di ogni battito, per poi visualizzare due trattini. Dopo alcuni istanti la frequenza cardiaca viene visualizzata sul display. Per garantire la massima precisione della lettura, continuare a stringere il sensore per 15 secondi circa. Nota: continuando a stringere il sensore palmare, il display mostrerà la frequenza cardiaca per un massimo di 30 secondi. Dopodiché verrà visualizzata la frequenza cardiaca insieme alle altre modalità. Se la frequenza cardiaca non compare sul display, verificare che le mani siano posizionate come descritto. Prestare attenzione a non muovere

le mani o a non stringere eccessivamente i contatti metallici. Per garantire risultati ottimali, pulire i contatti metallici con un panno morbido; non usare alcol, prodotti abrasivi o sostanze chimiche per pulire i contatti.

6. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.

Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, il tempo inizia a lampeggiare sul display e la console va in pausa.

Se i pedali restano immobili per alcuni minuti, la console si spegne e il display viene azzerato.

Come utilizzare i programmi predefiniti

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare a pedalare.

2. Selezionare un programma predefinito.

Premere UP/DOWN per selezionare il programma desiderato. Selezionare il programma in base ai propri obiettivi e ai profili visualizzati sulla console.

3. Impostare il programma in base agli obiettivi giornalieri.

Mentre TIME lampeggia, premere UP o DOWN per selezionare la durata dell'allenamento. Premere MODE per confermare. Mentre DISTANCE lampeggia, ripetere l'operazione per impostare e confermare la distanza. Ripetere per calorie e pulsazioni. Infine, premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

4. Regolare la resistenza dei pedali sul livello desiderato.

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della resistenza. I livelli di resistenza sono 24.

Nota: dopo aver premuto i pulsanti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.

5. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.

Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, il tempo inizia a lampeggiare sul display e la console va in pausa. Se i pedali restano immobili per alcuni minuti, la console si spegne e il display viene azzerato.

PROGRAMMI DI CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi

sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

2. Selezionare un programma predefinito.

Premere UP e DOWN per selezionare il programma di controllo della frequenza cardiaca (Heart Rate).

Attendere che HRC 60%, HRC 70%, HRC 85% o THR compaiano sullo schermo quindi premere MODE per convalidare.

Ogni programma corrisponde a un obiettivo specifico:

L'obiettivo del programma HRC 60% è di raggiungere il 60 % della frequenza cardiaca massima.

L'obiettivo del programma HRC 70% è di raggiungere il 70 % della frequenza cardiaca massima.

L'obiettivo del programma HRC 85% è di raggiungere l'85 % della frequenza cardiaca massima.

Con il programma THR è possibile definire un obiettivo personalizzato di frequenza cardiaca.

Il controllo della frequenza cardiaca è calcolato come segue: $220 - \text{l'età}$. Ad esempio, per un soggetto di 35 anni: $220 - 35 = 185$ pulsazioni/min.

3. Inserimento dei dati personali.

Per i programmi HRC 60%, HRC 70%, HRC 85%, premere UP e DOWN per selezionare la propria età, quindi confermare premendo MODE.

Per il programma THR premere su UP e DOWN per selezionare l'obiettivo, quindi MODE per convalidare.

Premere quindi su START/STOP per iniziare.

4. Regolare la resistenza dei pedali sul livello desiderato.

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della resistenza. I livelli di resistenza sono 24

Nota: dopo aver premuto i pulsanti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.

5. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.

Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, il tempo inizia a lampeggiare sul display e la console va in pausa.

Se i pedali restano immobili per alcuni minuti, la console si spegne e il display viene azzerato.

PROGRAMMA WATT

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare a pedalare.

2. Selezionare un programma predefinito.

Premere UP e DOWN per selezionare il programma WATT. Premere MODE per confermare.

3. Inserimento dei dati personali.

Mentre TIME lampeggia, premere UP e DOWN per selezionare il tempo desiderato, Premere MODE per confermare. Ripetere la stessa azione per distanza e calorie. Premere MODE per confermare. Infine, premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Una volta lanciato il programma, regolate il vostro obiettivo WATT.

Non è possibile modificare la resistenza come per gli altri programmi, ma solo i watts (combinazione di resistenza e di cadenza di pedalata).

4. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.

Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, il tempo inizia a lampeggiare sul display e la console va in pausa.

Se i pedali restano immobili per alcuni minuti, la console si spegne e il display viene azzerato.

PROGRAMMI IMPOSTATI DALL'UTENTE

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare a pedalare.

2. Selezionare un programma predefinito.

Premere UP e DOWN per selezionare il programma (da U1 a U4). Premere MODE per confermare.

3. Inserimento dei dati personali.

L'utente è libero di modificare i dati relativi a tempo, distanza, calorie ed età, nonché il livello di resistenza in 10 intervalli. I valori e i profili verranno salvati in memoria dopo la configurazione.

A tale scopo, dopo aver selezionato il programma e aver tenuto premuto MODE per 3 secondi, la prima colonna inizierà a lampeggiare e sarà possibile creare il profilo utilizzando il pulsante UP e DOWN. Dopo aver confermato con MODE si passerà alla seconda colonna. Tenere nuovamente premuto MODE per 3 secondi e utilizzare

UP/DOWN per regolare il livello della colonna.
Ripetere l'operazione per le 10 colonne. Infine,
premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

4. Regolare la resistenza dei pedali sul
livello desiderato.

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali
premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della
resistenza. I livelli di resistenza sono 24.

Nota: dopo aver premuto i pulsanti, i pedali
impiegheranno alcuni secondi per passare al livello
di resistenza selezionato.

Se i pedali restano immobili per alcuni secondi,
la parola STOP comparirà sul display e la console
andrà in pausa. La console è dotata di una funzione
di spegnimento automatico. Se i pedali restano
immobili e i pulsanti della console non vengono
premuti per alcuni minuti, il sistema si spegne
automaticamente per non consumare le batterie.

TEST DELLA MASSA GRASSA CORPOREA

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi
sulla console o iniziare a pedalare.

2. Selezionare un programma predefinito.

Premere UP e DOWN per selezionare il
programma 20 (scritta BODY FAT).
Premere MODE per confermare. Questo
programma è appositamente pensato per calcolare
la percentuale di massa grassa corporea.

3. Inserimento dei dati personali.

Premere UP e DOWN per selezionare altezza,
peso,
età e sesso, confermando di volta in volta
premendo MODE.

Una volta premuto START/STOP per calcolare la
massa grassa corporea, applicare correttamente il
sensore delle pulsazioni. Se questo non rileva alcun
segnale, verrà visualizzato un messaggio di errore
"Error" sul display del profilo. In tal caso, premere
START/STOP per 3 secondi per riprendere
dalla selezione del programma.. A questo punto,
un'estimazione della percentuale di grasso sarà
visualizzata sul display.

Per uscire dal programma, premere per più di 3
secondi su START/STOP.

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.

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	
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.

ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO CONSIGLIATI

La posizione corretta per diversi esercizi di allungamento è descritta qui di seguito. Muovetevi lentamente, quando vi allungate. Non allungatevi mai di scatto.

1. Esercizi d'allungamento per toccare la punta dei piedi

Mettetevi in posizione eretta con le ginocchia leggermente piegate e piegatevi lentamente in avanti. Lasciate che spalle e schiena si rilassino, mentre toccate le dita dei piedi per quanto possibile. Contate fino a 15, poi rilassatevi. Ripetete l'esercizio 3 volte. Parti del corpo interessate : tendini dei polpacci, parte posteriore delle ginocchia e schiena.

2. Esercizi d'allungamento dei tendini dei polpacci

Sedetevi a terra con una gamba tesa. Portate l'altra gamba verso di voi e appoggiate la pianta del piede all'interno della coscia della gamba tesa. Toccate le dita dei piedi, per quanto possibile. Contate fino a 15, poi rilassatevi. Ripetete l'esercizio 3 volte. Parti del corpo interessate : tendini dei polpacci, parte bassa della schiena e inguine.

3. Esercizi d'allungamento del tendine d'Achille

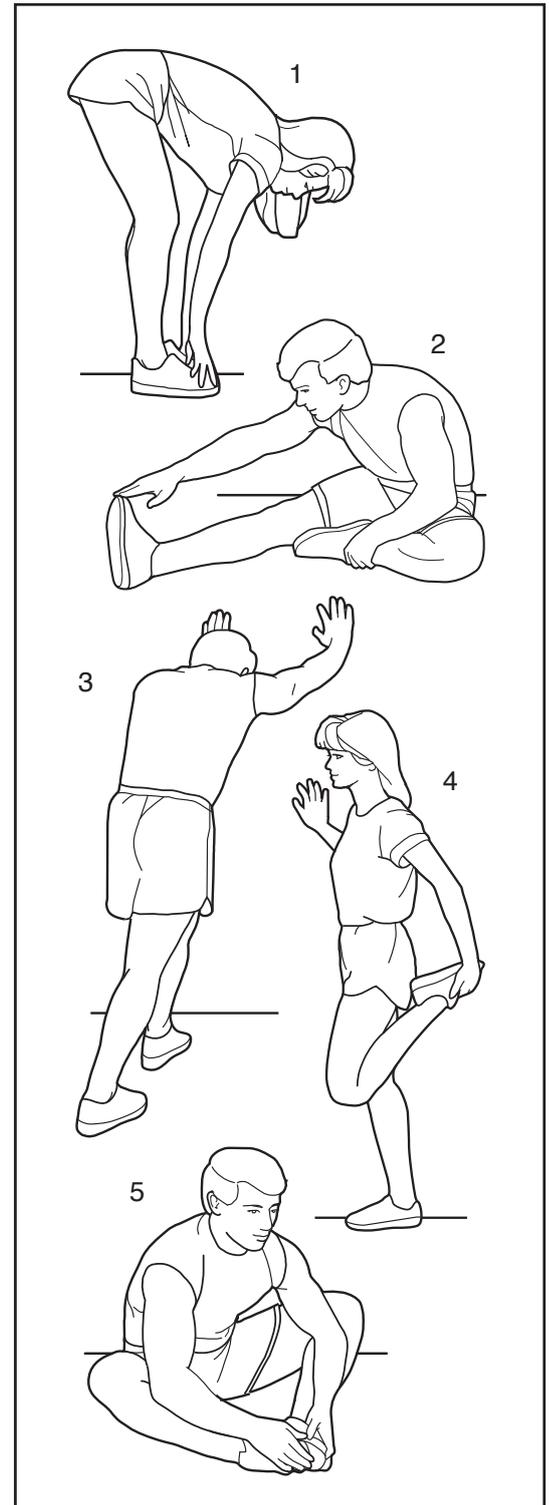
Con una gamba davanti all'altra, inclinatevi in avanti e appoggiate le mani al muro. Mantenete tesa la gamba allungata indietro e il piede a contatto con il suolo. Piegate la gamba anteriore. Inclinevi in avanti e spostate le anche in direzione del muro. Contate fino a 15, poi rilassatevi. Ripetete l'esercizio 3 volte per ciascuna gamba. Se desiderate un allungamento più accentuato del tallone d'Achille, piegate anche la gamba allungata indietro. Parti del corpo interessate : polpacci, tendine d'Achille e caviglie.

4. Esercizi d'allungamento dei quadricipiti

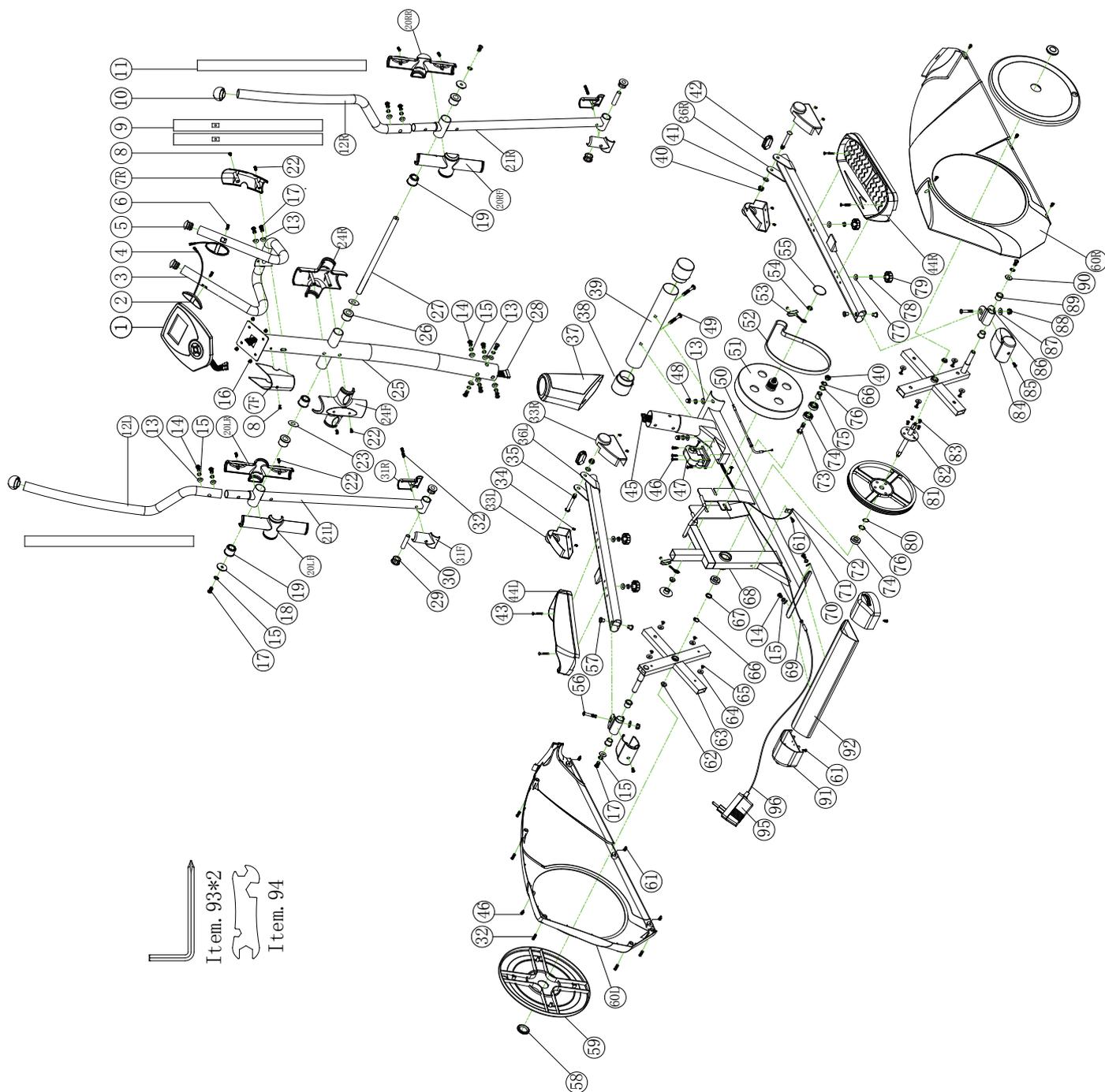
Con una mano contro il muro per mantenere l'equilibrio, prendete il piede (all'indietro) con la mano libera. Portate il tallone il più possibile vicino ai glutei. Contate fino a 15, poi rilassatevi. Ripetete l'esercizio 3 volte per ciascuna gamba. Parti del corpo interessate : quadricipiti e muscoli delle anche.

5. Esercizi d'allungamento dell'interno cosce

sedetevi con le piante dei piedi una contro l'altra e le ginocchia rivolte verso l'alto. Portate i piedi il più vicino possibile all'inguine. Contate fino a 15, poi rilassatevi. Ripetete l'esercizio 3 volte. Parti interessate : quadricipiti e muscoli delle anche.



ESPLOSO - Modello n. PFIVEL81802.0



ELENCO DEI PEZZI – Modello n. PFIVEL81802.0

N°	Descrizione	Qta.	N°	Descrizione	Qta.
1	Console	1	51	Ruota d'inerzia	1
2	Sensore del cardiofrequenzimetro	2	52	Cinghia	1
3	Manubrio	1	53	Pezzo per regolare la catena	1
4	Cavo del manubrio	2	54	Vite a testa piatta	2
5	Cap	2	55	Pezzo per la protezione dell'asse	2
6	Vite autofilettante	2	56	Bullone Allen	2
7	carter della console	1	57	Inserto metallico	4
8	Vite a testa rotonda	2	58	Copri carter	1
9	Schiuma del manubrio	2	59	Disco	2
10	cap	2	60	Carter	1
11	Schiuma dei bracci superiori	2	61	Vite	8
12	Bracci superiori	1	62	Vite a testa piatta	2
13	Rondella ondulata	14	63	Croce metallica	2
14	Bullone Allen	10	64	Rondella	8
15	Rondella a molla	14	65	Vite autofilettante	8
16	Vite autofilettante	4	66	Pinza a C	2
17	Bullone Allen	6	67	Rondella	2
18	Rondella	2	68	Telaio principale	1
19	Tubo in nylon	4	69	Cavo d'alimentazione	1
20	Carter in plastica dei bracci	1	70	Rondella	2
21	Bracci inferiori	1	71	Cap del sensore	1
22	Vite autofilettante	6	72	Cavo del sensore	1
23	Rondelle ondulate	2	73	Vite autofilettante esagonale	1
24	Carter in plastica centrale	1	74	Cuscinetto	4
25	Piantana	1	75	Tubo del cuscinetto	1
26	Tubo in nylon	2	76	Rondella	2
27	Asse centrale	1	77	Rondella	4
28	Cavo superiore della console	1	78	Rondella a molla	4
29	Fascetta	4	79	Inserto metallico tondo	4
30	Tubo del braccio inferiore	2	80	Rondella ondulata	1
31	Carter dei bracci inferiori	1	81	Cinghia della ruota d'inerzia	1
32	Vite autofilettante	7	82	Inserto metallico tondo	1
33	Carter del supporto pedale	2	83	Bullone Allen	4
34	Vite a testa piatta	8	84	Carter in plastica	2
35	Bullone Allen	2	85	Vite a testa tonda	2
36	Supporto dei pedali	1	86	Inserto a M	2
37	Carter in plastica della piantana	1	87	Rondella	2
38	Ghiera dello stabilizzatore anteriore	2	88	Dado in nylon	2
39	Stabilizzatore anteriore	1	89	Piccolo tubo in nylon	4
40	Dado in nylon	3	90	Rondella	2
41	Rondella	2	91	Ghiera dello stabilizzatore posteriore	2
42	Cap	2	92	Stabilizzatore posteriore	1
43	Bullone di carrozzeria	2	93	Chiave esagonale	2
44	Pedale	1	94	Chiave	1
45	Cavo inferiore della console	1	95	Adattatore	1
46	Vite	6			
47	Motore	1			
48	Dado cieco	2			
49	Bullone di carrozzeria	2			
50	Cavo della resistenza	1			

NOTES :

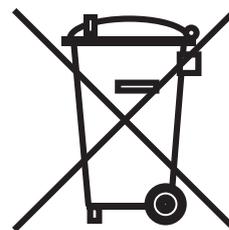
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

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): 140 x 61 x 162 cm

Peso del prodotto: 39 Kg