



MANUALE UTENTE

Modello n. WLIVEX85510.0
N. di serie _____

Scrivere il numero di serie nello
spazio sopra come riferimento.

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

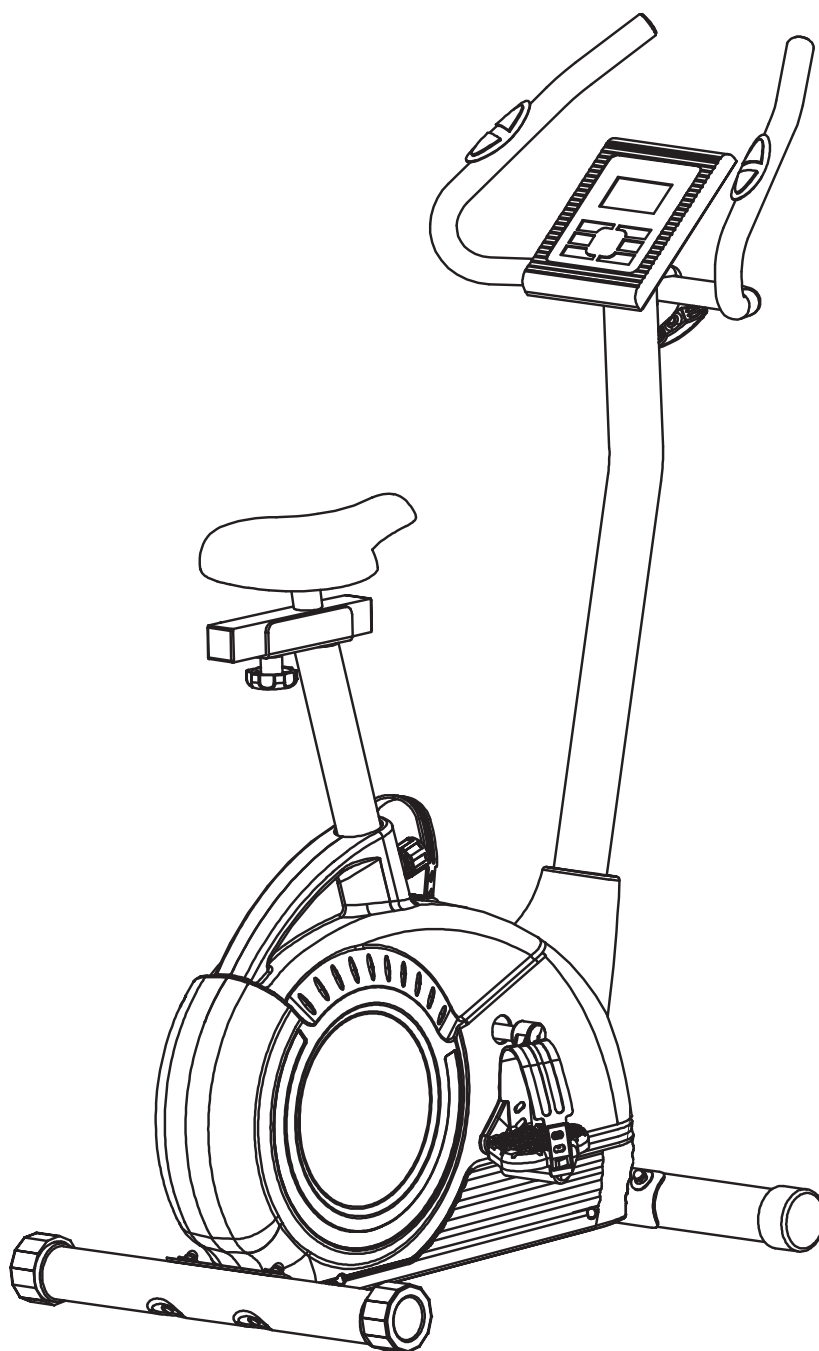
Dal lunedì al venerdì dalle
8.00 alle 20.00 e il sabato dalle
9.00 alle 13.00 (esclusi i giorni
festivi)

E-mail: csitaly@iconeurope.com
Sito Internet: www.iconsupport.eu



ATTENZIONE

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



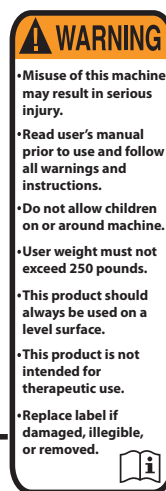
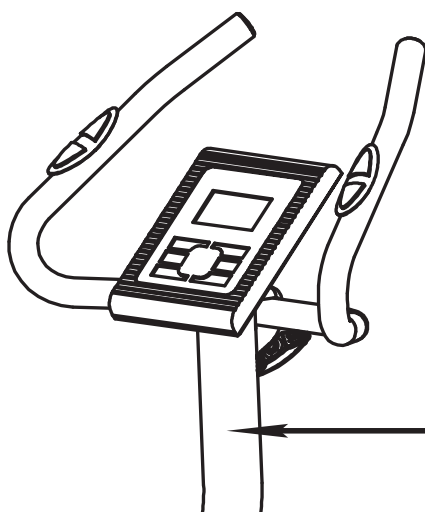
Visitate il nostro sito Web
www.iconsupport.eu

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI	2
PRIMA DI INIZIARE.....	3
MONTAGGIO	4
MODALITÀ DI UTILIZZO.....	6
FUNZIONI DELLA CONSOLE.....	7
RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI	11
ISTRUZIONI PER GLI ESERCIZI	12
SCHEMI ESPLOSI	14
ELENCO DEI PEZZI.....	16
MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	17
NOTE.....	18
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.



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 tutti gli utilizzatori dell'attrezzo siano opportunamente informati 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 ai 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. Reggersi alle impugnature o al 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.

PRIMA DI INIZIARE

Congratulazioni per aver scelto la nuova WESLO® Fit' N' Go. L'attività ciclistica rappresenta una delle forme di allenamento più efficaci per migliorare la funzionalità cardiovascolare, aumentare la resistenza e tonificare il fisico. WESLO® Fit' N' Go offre una serie di applicazioni studiate per garantire il massimo beneficio da questo allenamento salutare nella comodità e nell'intimità della propria casa.

Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette. In caso di

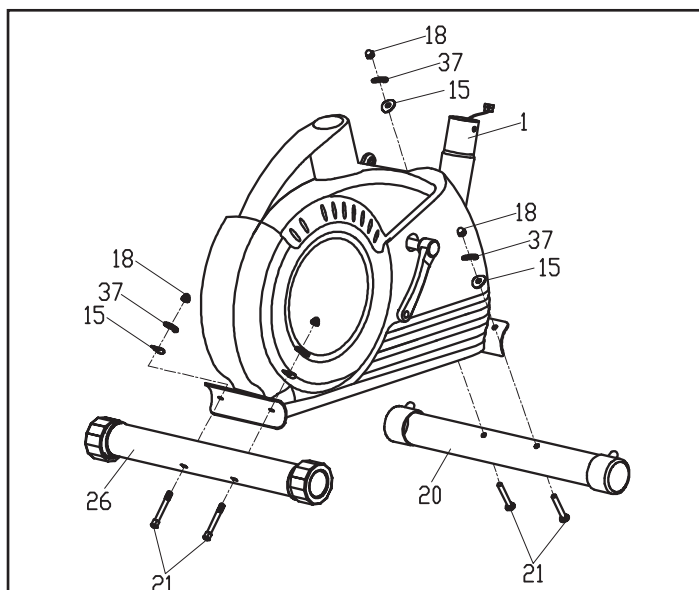
domande dopo la lettura, consultare la copertina del manuale. Prima di contattare l'assistenza, annotare il modello e il numero di serie del prodotto. Il modello è WLIVEX85510.0 e l'ubicazione della decalcomania con il numero di serie è indicata sulla copertina del presente manuale.

Prima di proseguire la lettura, prendere visione dello schema sottostante e familiarizzare con i componenti numerati.

MONTAGGIO

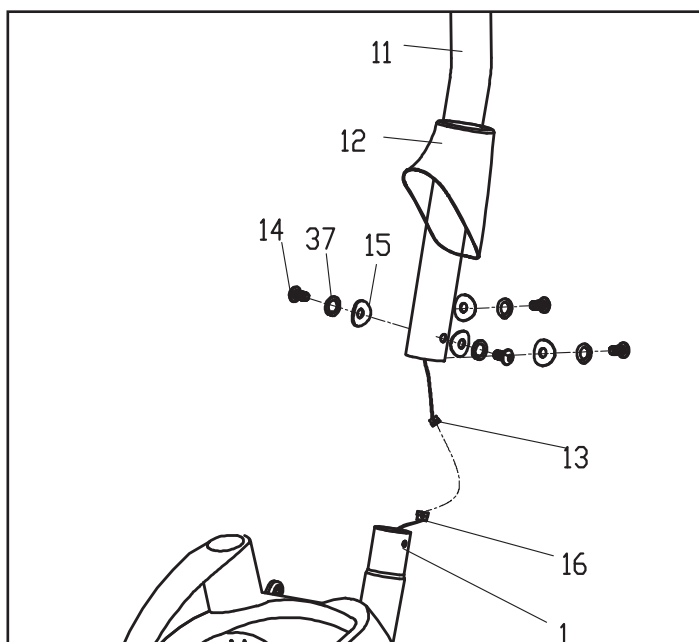
PUNTO 1

Fissare lo stabilizzatore anteriore (20) e quello posteriore (26) al telaio principale (1) utilizzando le viti a testa tonda (21), le rondelle a molla (37), le rondelle (15) e i dadi ciechi (18) come mostrato in figura.



PUNTO 2

Inserire il coprimontante (12) sul montante del manubrio (11), quindi collegare il cavo del sensore (16) al cavo di collegamento del sensore (13). Fissare il montante del manubrio (11) sul montante del telaio principale (1) utilizzando la vite esagonale (14), la rondella a molla (37) e la rondella (15) come mostrato in figura.

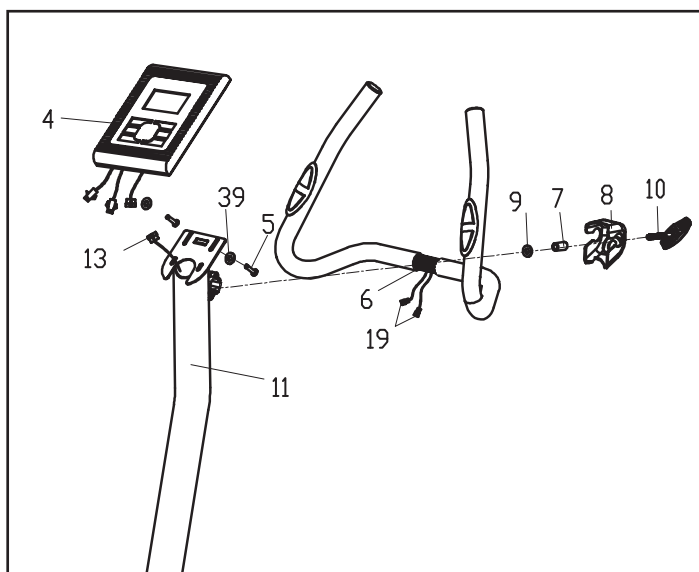


PUNTO 3

Fare passare il cavo del sensore delle pulsazioni (19) attraverso il foro sulla staffa per il computer del montante del manubrio (11).

Regolare il manubrio (6) in base alle proprie esigenze e fissarlo al montante del manubrio (11) con il coprimorsetto per il manubrio (8), il distanziatore (7), una rondella piatta (9) e una vite a T (10).

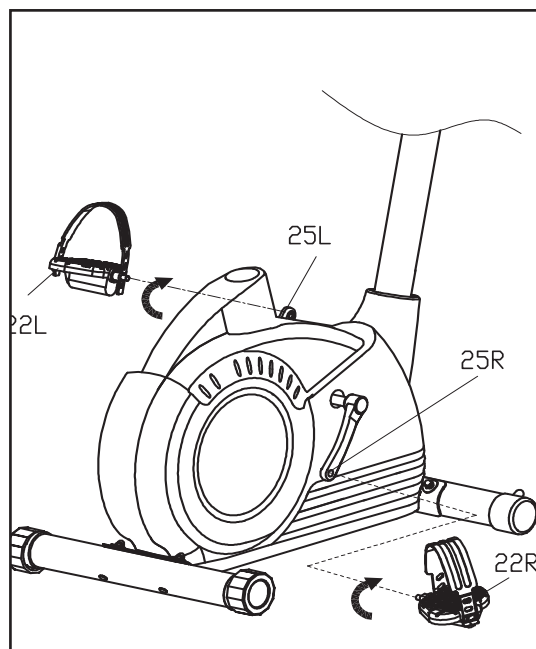
Collegare il cavo del sensore delle pulsazioni (19) e il cavo di collegamento del sensore (13) ai rispettivi cavi del computer (4), quindi fissare il computer (4) alla staffa per il computer del montante del manubrio (11) con le viti (5) e le rondelle piatte (39), come mostrato in figura.



PUNTO 4

Fissare il pedale (22L/R) alla pedivella (25L/R) del telaio principale (1) utilizzando una chiave a croce.

Nota: Il pedale sinistro (22L) va serrato in senso antiorario, mentre quello destro (22R) va serrato in senso orario.



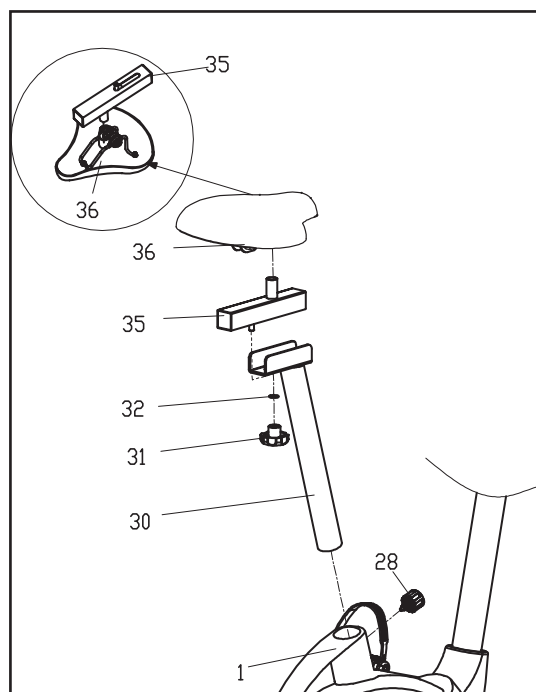
PUNTO 5

Inserire il sellino (36) sul montante orizzontale (35) e fissarlo utilizzando una chiave a croce.

Regolare il montante orizzontale del sellino (35) in base alle proprie esigenze e fissarlo sul montante del sellino (30) con la manopola a vite (31) e una rondella piatta (32).

Inserire il montante del sellino (30) sul montante del telaio principale (1) e fissarlo con la manopola di regolazione (28).

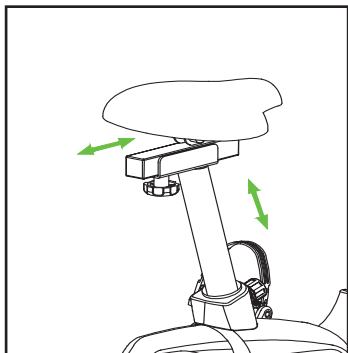
Nota: prima dell'utilizzo, accertarsi che il sellino (36) sia in linea e sia fissato correttamente sul montante orizzontale (35).



MODALITÀ DI UTILIZZO

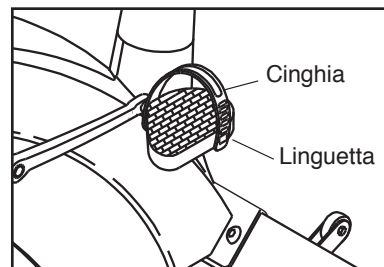
REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA E DELLA POSIZIONE LATERALE DEL SELLINO

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 o la posizione laterale 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.



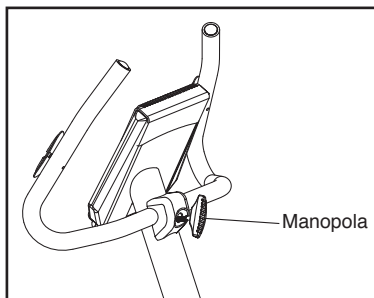
REGOLAZIONE DELLE CINGHIE DEI PEDALI

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.



REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

Per regolare il manubrio, innanzi tutto allentare la manopola di regolazione. Ruotare il manubrio in avanti o indietro fino alla posizione desiderata, quindi serrare nuovamente la manopola.



FUNZIONI DELLA CONSOLE



FUNZIONI DELLA CONSOLE

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

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

Speed (velocità) — Indica la velocità di pedalata in giri al minuto (rpm).

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.

Fat Calories (grassi) — Indica la quantità approssimativa di grassi bruciati.

Pulse (pulsazioni) — Mostra la frequenza cardiaca quando si utilizza il sensore palmare.

Scan (analisi) — Selezionando questa opzione, la parte superiore del display mostra il tempo e la distanza, mentre la parte inferiore sinistra mostra le informazioni sul consumo di calorie e grassi.

Watts — Indica i watt sviluppati durante l'allenamento.

BMI (Indice di massa corporea) — Mostra una stima % della massa grassa corporea.

UTILIZZO DELLA CONSOLE

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

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi 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.

ENTER

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.

BODY FAT

Premere questo pulsante per impostare altezza, peso, sesso ed età e misurare la propria massa grassa.

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 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.

Utilizzo del test di recupero delle pulsazioni:

Questa funzione permette di monitorare la condizione di recupero delle pulsazioni su una scala da 1.0 a 6.0, dove 1.0 corrisponde a un recupero ottimale e 6.0 a un recupero difficoltoso, con incrementi di 0.1. 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.

UTILIZZO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere il pulsante On/Reset o iniziare a pedalare. L'intero display lampeggia per alcuni istanti, dopodiché la console è pronta all'uso.

2. Selezionare la modalità manuale.

All'accensione, la console è impostata sulla modalità manuale. Se è stato selezionato un programma, riselectare 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 ENTER per confermare. Quindi ripetere la procedura 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 dieci. 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 si desidera, 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. Evitare di muovere eccessivamente le mani o di stringere troppo 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 semplicemente a pedalare.

2. Selezionare un programma predefinito.

Premere il pulsante ENTER, quindi utilizzare UP/DOWN per selezionare un programma da 2 a 13. Selezionare un programma sulla base dei propri obiettivi e dei profili visualizzati sulla console.

Ogni programma corrisponde a un obiettivo specifico:

Resistenza, programmi da 2 a 5 denominati:

STEPS (passo)

HILL (collina)

ROLLING (ondulato)

VALLEY (valle)

Perdere peso, programmi da 6 a 9 denominati:

FAT BURN (bruciare i grassi)

RAMP (salita)

MOUNTAIN (montagna)

INTERVALS (intervalli)

Prestazione, programmi da 7 a 13 denominati:

RANDOM (casuale)

PLATEAU (costante)

FARTLEK (variazioni di ritmo)

PRECIPICE (discesa)

3. Impostare il programma in base agli obiettivi giornalieri.

Mentre TIME lampeggia sulla console, premere UP o DOWN per selezionare la durata dell'allenamento. Premere ENTER per confermare.

Mentre DISTANCE lampeggia, ripetere la procedura 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 dieci. 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 IMPOSTATI DALL'UTENTE

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 un programma da 14 a 17. Attendere fino a quando la parola PROGRAM inizia a lampeggiare. Premere ENTER per confermare.

3. Inserire i 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 premuto ENTER, la prima colonna inizierà a lampeggiare e sarà possibile creare il profilo utilizzando il pulsante UP e DOWN. Dopo aver confermato con ENTER si passerà alla seconda 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 dieci. 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.

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 un programma da 18 a 22. Attendere fino a quando la parola PROGRAM inizia a lampeggiare. Premere ENTER per confermare.

Ogni programma corrisponde a un obiettivo specifico:

con il programma 18 l'utente può definire un obiettivo personalizzato di frequenza cardiaca. il programma 19 corrisponde al 55% della frequenza cardiaca massima; il programma 20 corrisponde al 65% della frequenza cardiaca massima; il programma 21 corrisponde al 75% della frequenza cardiaca massima; il programma 22 corrisponde all'85% della frequenza cardiaca massima;

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.

Mentre AGE lampeggia, premere UP e DOWN per selezionare la propria età, quindi premere nuovamente UP e DOWN per impostare l'obiettivo desiderato, quindi confermare con ENTER. Ripetere i passaggi precedenti per impostare il tempo, la distanza e le calorie. 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 dieci. 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 semplicemente a pedalare.

2. Selezionare un programma predefinito.

Premere UP e DOWN per selezionare il programma 23. Attendere fino a quando la parola PROGRAM inizia a lampeggiare. Premere ENTER per confermare.

3. Inserire i dati personali.

Mentre TIME lampeggia, premere UP e DOWN per selezionare il tempo desiderato, quindi premere nuovamente UP e DOWN per impostare la distanza e i watt. Premere ENTER per confermare. Infine, premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

Questo programma è legato alla velocità, quindi non è possibile regolare il livello di resistenza.

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 dieci. 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 SPECIFICI PER LA MASSA GRASSA CORPOREA

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 25. Attendere fino a quando la parola PROGRAM inizia a lampeggiare. Premere ENTER per confermare. Il programma 25 è un programma appositamente pensato per calcolare la percentuale di massa grassa corporea ed elaborare un profilo personalizzato per l'utente.

3. Inserire i dati personali.

Sono disponibili 4 tipologie di fisico; il computer è in grado di elaborare 4 profili diversi per ciascuna tipologia. Premere ENTER per selezionare sesso, altezza, peso ed età. Quindi modificare i rispettivi valori con il pulsante UP o DOWN. 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 "Err" nel display del profilo. In tal caso, premere START/STOP per ripetere il calcolo. A questo punto verranno visualizzati i valori relativi a massa grassa, metabolismo basale, massa corporea, tipo di fisico, insieme al profilo personalizzato. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Il profilo mostrato sul display è personalizzato in base alla tipologia fisica dell'utente.

4. Iniziare a pedalare e 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 dieci. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.

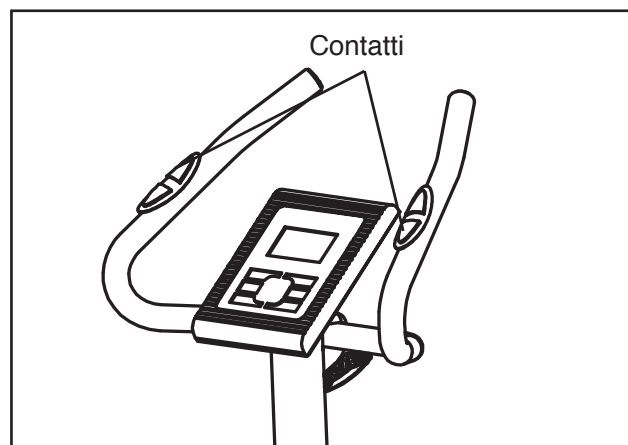
5. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.

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.

RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI

Se si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il sensore palmare delle pulsazioni o il cardiofrequenzimetro pettorale opzionale. Nota: se si utilizzano contemporaneamente il sensore palmare e il cardiofrequenzimetro pettorale, la console non visualizzerà la frequenza cardiaca con precisione. 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.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

ATTENZIONE

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 STRETCHING CONSIGLIATI

La corretta esecuzione dei principali esercizi di stretching è mostrata a destra. Eseguire gli esercizi lentamente e senza molleggiare.

1. Allungamento a gambe unite

Dalla posizione eretta, con le gambe leggermente flesse, portare lentamente il busto in avanti. Rilassare schiena e spalle cercando di avvicinare il più possibile le dita alla punta dei piedi. Contare fino a 15, quindi rilasciare. Ripetere tre volte. Zone interessate: polpacci, parte posteriore del ginocchio e schiena.

2. Allungamento dei polpacci

Sedersi con una gamba tesa in avanti. Piegare l'altra gamba appoggiando la pianta del piede contro l'interno coscia della gamba tesa. Flettere il busto in avanti cercando di toccare la punta del piede. Contare fino a 15, quindi rilasciare. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Zone interessate: polpaccio, parte inferiore della schiena e regione inguinale.

3. Allungamento del polpaccio e del tendine d'Achille

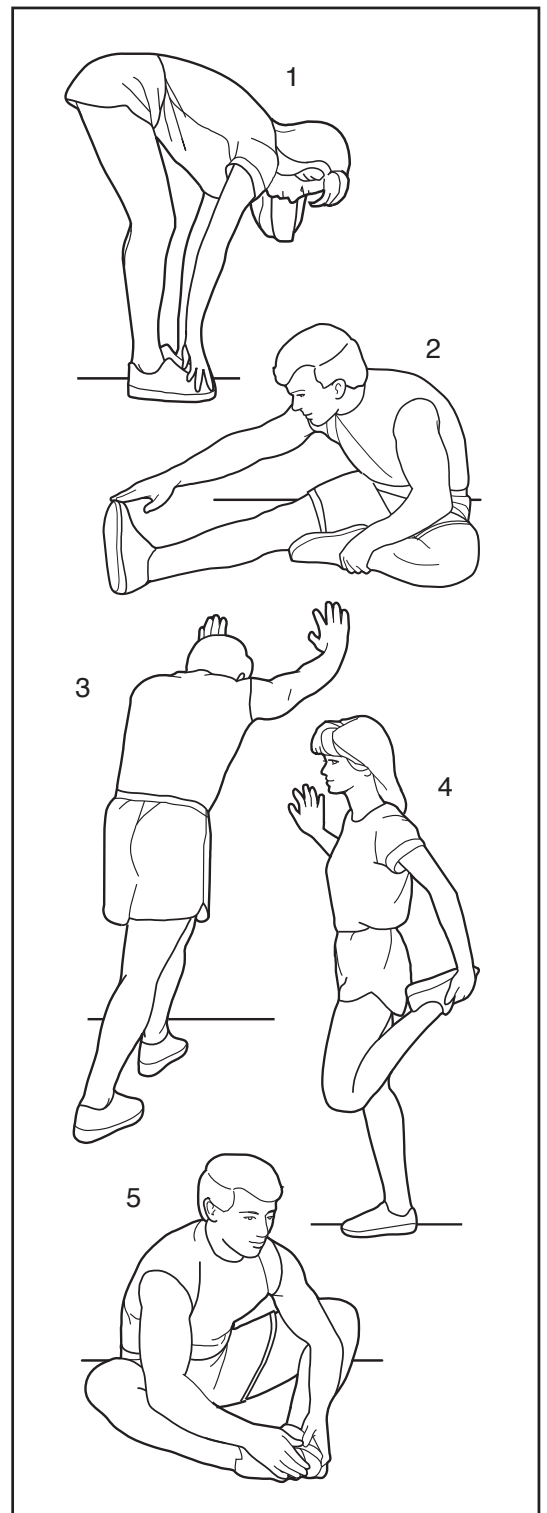
Tenendo un piede davanti all'altro, flettersi in avanti e appoggiare le mani contro il muro. Tenere la gamba indietro tesa, con il piede aderente al pavimento. Flettere la gamba davanti, protendersi in avanti e avvicinare il bacino alla parete. Contare fino a 15, quindi rilasciare. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Per allungare ulteriormente i tendini d'Achille, flettere anche la gamba di dietro. Zone interessate: polpacci, tendini d'Achille e caviglie.

4. Allungamento dei quadricipiti

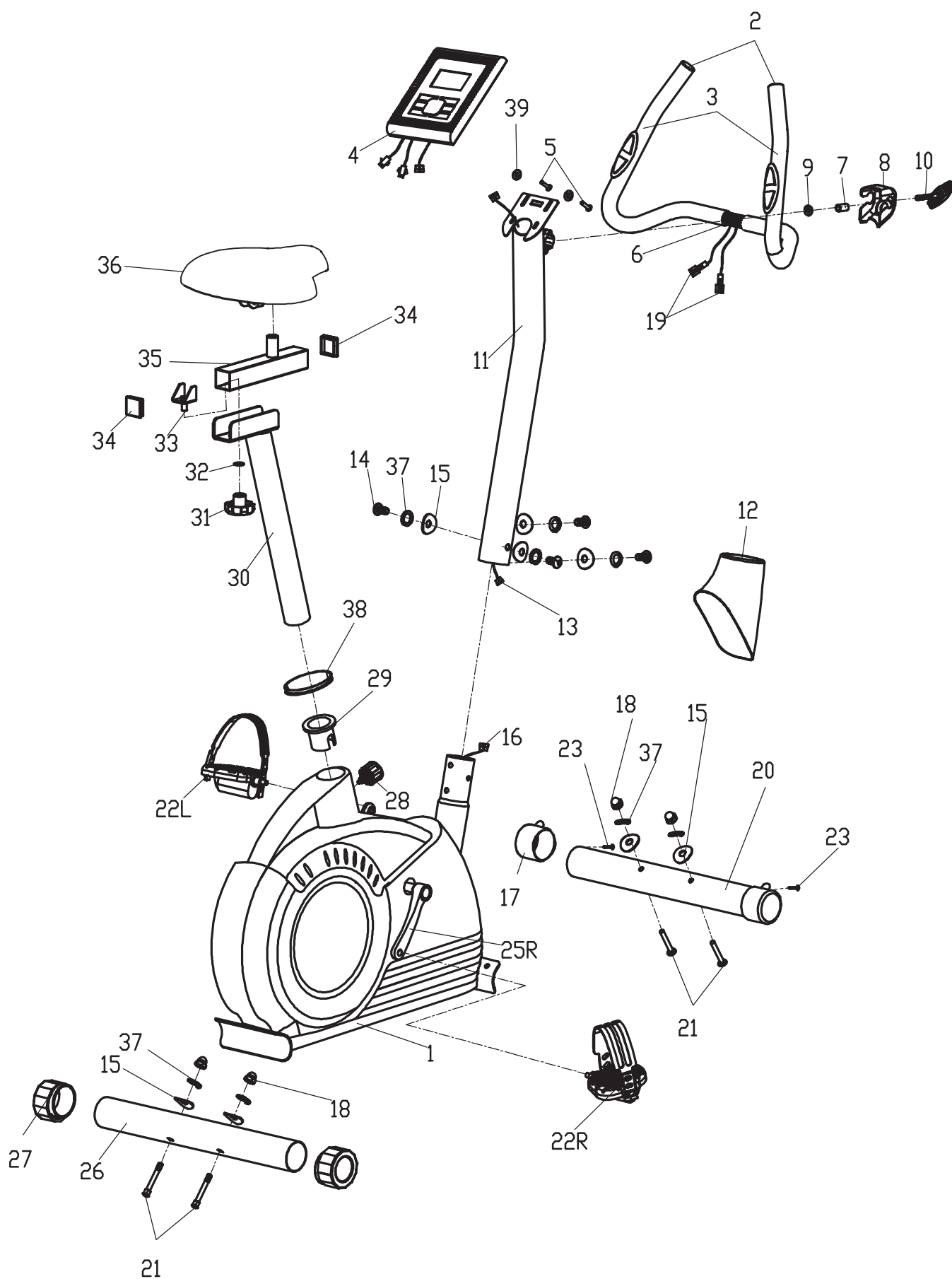
Mantenere l'equilibrio appoggiandosi con una mano contro il muro e, da dietro, afferrare un piede con l'altra mano. Avvicinare il più possibile il tallone ai glutei. Contare fino a 15, quindi rilasciare. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Zone interessate: quadricipiti e muscoli delle anche.

5. Allungamento dell'interno coscia

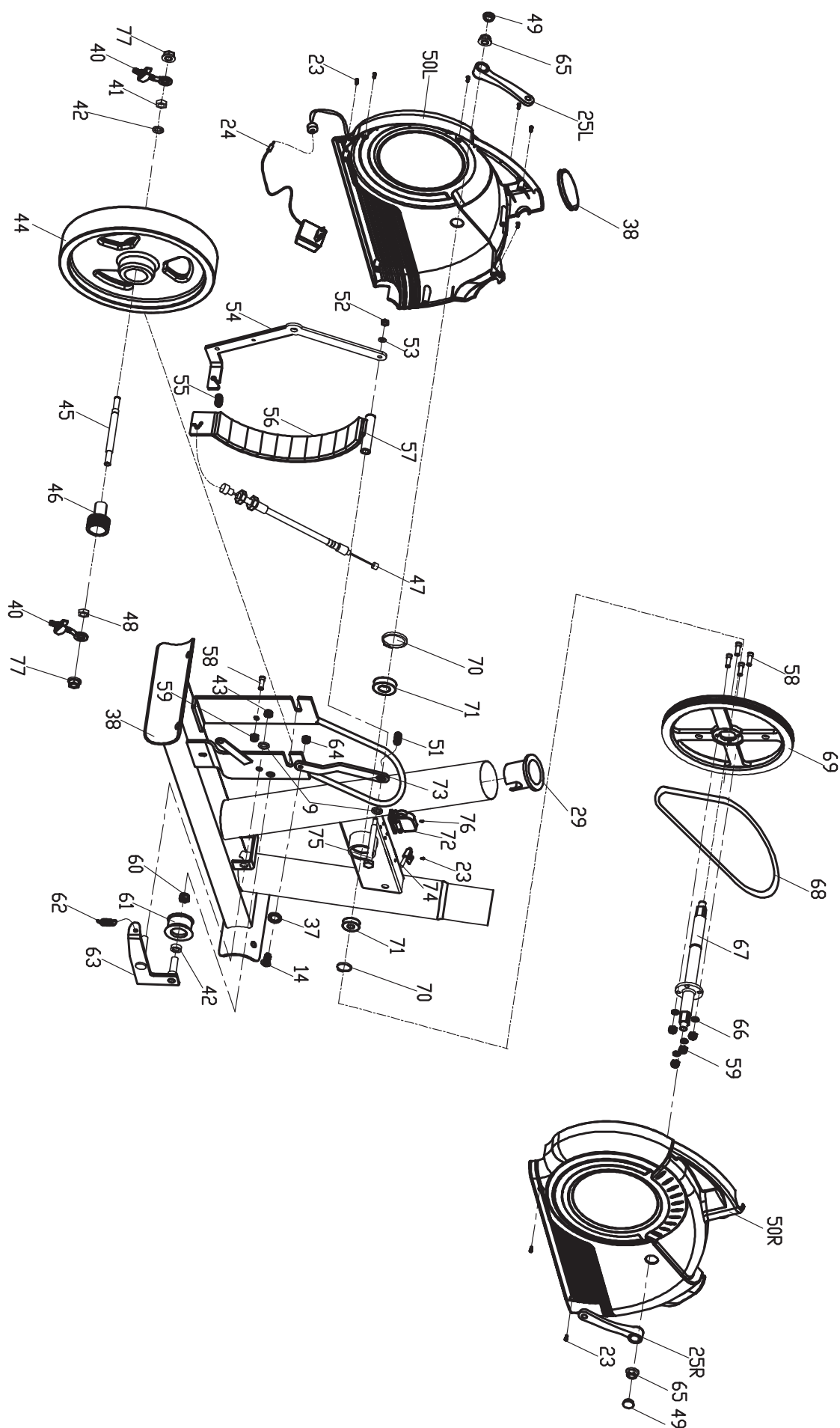
Sedersi con le ginocchia rivolte verso l'esterno e le piante dei piedi una contro l'altra. Avvicinare i piedi il più possibile all'inguine. Contare fino a 15, quindi rilasciare. Ripetere tre volte. Zone interessate: quadricipiti e muscoli delle anche.



ESPLOSO — Modello n. WLIVEX85510.0 parte 1



ESPLOSO — Modello n. WLIVEX85510.0 parte 2



ELENCO DEI PEZZI — Modello n. WLIVEX85510.0

N.	Descrizione	Qtà	N.	Descrizione	Qtà
1	Telaio principale	1	40	Dado M6X60	2
2	Cappuccio	2	41	Dado sottile esagonale M10x1	1
3	Manopola in schiuma	2	42	Distanziatore	2
4	Console	1	43	Dado di nylon M8	1
5	Vite M4X12	2	44	Volano	1
6	Manubrio	1	45	Asse volano	1
7	Distanziatore	1	46	Puleggia piccola	1
8	Coprimorsetto per manubrio	1	47	Cavo di tensione	1
9	Rondella piatta D8	3	48	Dado sottile M10x1	1
10	Vite a T M8X65	1	49	Tappo di protezione pedivella	2
11	Montante manubrio	1	50	Copricatena	2
12	Coprimanubrio	1	51	Molla di torsione	1
13	Cavo di collegamento sensore	1	52	Dado esagonale M6	1
14	Bullone esagonale M8X18	5	53	Rondella piatta D6	1
15	Rondella 8x2xØ20xR30.5	8	54	Giunto di tensione piatto sinistro	1
16	Cavo sensore	1	55	Molla di estrazione	1
17	Cappuccio stabilizzatore anteriore	2	56	Magnete	10
18	Dado cieco M8	4	57	Piastra magnetica	1
19	Cavo sensore pulsazioni	2	58	Bullone M6x15	5
20	Stabilizzatore anteriore	1	59	Dado di nylon M6	5
21	Vite a testa tonda M8x76	4	60	Dado di nylon M10	1
22	Pedale	2	61	Ruota folle	1
23	Vite ST4.2X18	15	62	Molla	1
24	Adattatore	1	63	Biella ruota folle	1
25	Pedivella	2	64	Dado di nylon M8	1
26	Stabilizzatore posteriore	1	65	Dado flangia M10x1.25	2
27	Cappuccio stabilizzatore posteriore	2	66	Rondella a molla D6	4
28	Manopola di regolazione M16x1.5	1	67	Asse	1
29	Boccola montante sellino	1	68	Cinghia	1
30	Montante sellino	1	69	Supporto cinghia	1
31	Manopola a vite M10	1	70	Anello elastico D17	2
32	Rondella piatta D10	1	71	Cuscinetto	2
33	Vite a U	1	72	Motorino	1
34	Tappo quadrato	2	73	Giunto di tensione piatto magnetico destro	1
35	Montante orizzontale sellino	1	74	Sensore	1
36	Sellino	1	75	Dado M6X81	1
37	Rondella a molla D8	9	76	Vite M4X15	4
38	Anello	1	77	Dado flangia M10x1	2
39	Rondella piatta D5	2			

MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Controllare e serrare periodicamente tutti i componenti della cyclette.

Sostituire immediatamente eventuali componenti usurati.

Per la pulizia della cyclette, utilizzare un panno umido con una piccola quantità di detergente delicato.

Importante: per evitare danni, tenere la console lontana da liquidi e al riparo della luce solare diretta.

NOTE:

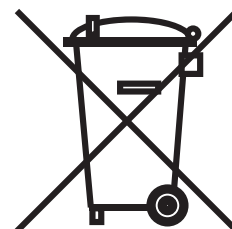
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

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 TECNICHE

Peso del prodotto: 26 kg

Dimensioni del prodotto: 90x47x128 cm