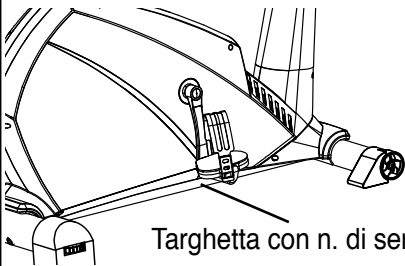


PRO-FORM®

MANUALE UTENTE

N. modello PFIVEX29415.1

N. di serie: _____



Targhetta con n. di serie

Scrivere il numero di serie nello spazio sopra come riferimento.

DOMANDE?

In caso di domande o se si riscontrano componenti mancanti, contattare:

Italia

Telefono: 848 35 00 28

Sito web: www.iconsupport.eu

E-mail:

csitaly@iconeurope.com

Posta:

ICON Health & Fitness, Ltd.

c/o HI Group PLC

Express Way

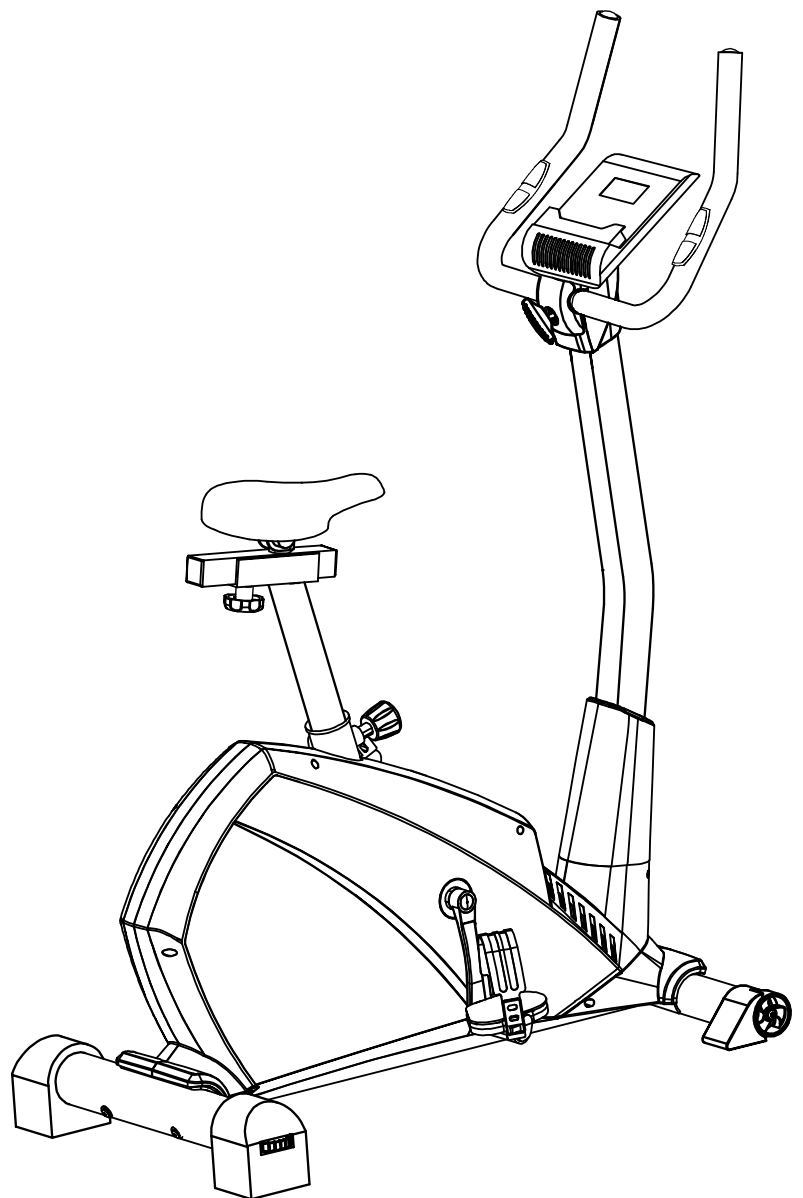
Whitwood, West Yorkshire

WF10 5QJ

Regno Unito

ATTENZIONE

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



Visitare il nostro sito web
www.iconsupport.eu

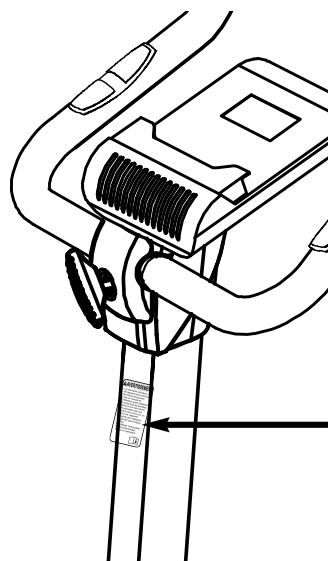
INDICE

UBICAZIONE DELLA TARGHETTA CON LE AVVERTENZE	1
PRECAUZIONI IMPORTANTI.	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO.....	5
MODALITÀ DI UTILIZZO	8
RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI	8
FUNZIONI DELLA CONSOLE	9
LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO.....	12
ESPLOSI.....	13
ELENCO DEI PEZZI	15
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Ultima pagina

UBICAZIONE DELLA TARGHETTA CON LE AVVERTENZE


L'immagine illustra l'ubicazione della targhetta con le avvertenze. In caso di targhetta assente o illeggibile, richiederne una sostitutiva gratuita al numero telefonico riportato sulla copertina del presente manuale. Applicare la targhetta nel punto indicato.

Nota: è possibile che le targhette non siano illustrate nelle dimensioni reali.



AVVERTENZA

- L'uso improprio di questa macchina può causare gravi danni a persone.
- Leggere il manuale d'istruzioni e seguire tutte le avvertenze e le istruzioni prima dell'uso.
- Tenere lontano i bambini dall'attrezzatura
- Il peso massimo dell'utente non deve superare i 115 Kg
- Questo prodotto deve sempre essere utilizzato su una superficie piana.
- Sostituire l'etichetta se danneggiata, illeggibile, o rimossa.



PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni 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 la cyclette unicamente nel modo descritto nel presente manuale.
3. Il proprietario si assume la responsabilità di accertare che chi utilizza la cyclette sia opportunamente informato su tutte le precauzioni.
4. La cyclette è destinata esclusivamente a un uso domestico. Non utilizzare in ambienti commerciali, locativi o istituzionali.
5. Conservare 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. La cyclette non deve essere utilizzata da persone che pesano più di 115 kg.
9. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'allenamento; non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica adatte all'attività fisica.
10. Afferrare le manopole o il manubrio mentre si sale, si scende o si usa la cyclette.
11. Il sensore per il rilevamento delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore per il rilevamento delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare la tendenza generale della frequenza cardiaca.
12. Tenere la schiena dritta quando si utilizza la cyclette; non inarcare la schiena.
13. 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

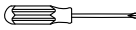

Grazie per aver acquistato ProForm® Sargas. La cyclette offre una serie di funzioni pensate per rendere l'allenamento a casa ancora più efficace e piacevole.

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 PFIVEX29415.1 e l'ubicazione della decalcomania con il numero di serie è indicata sulla copertina del presente manuale.

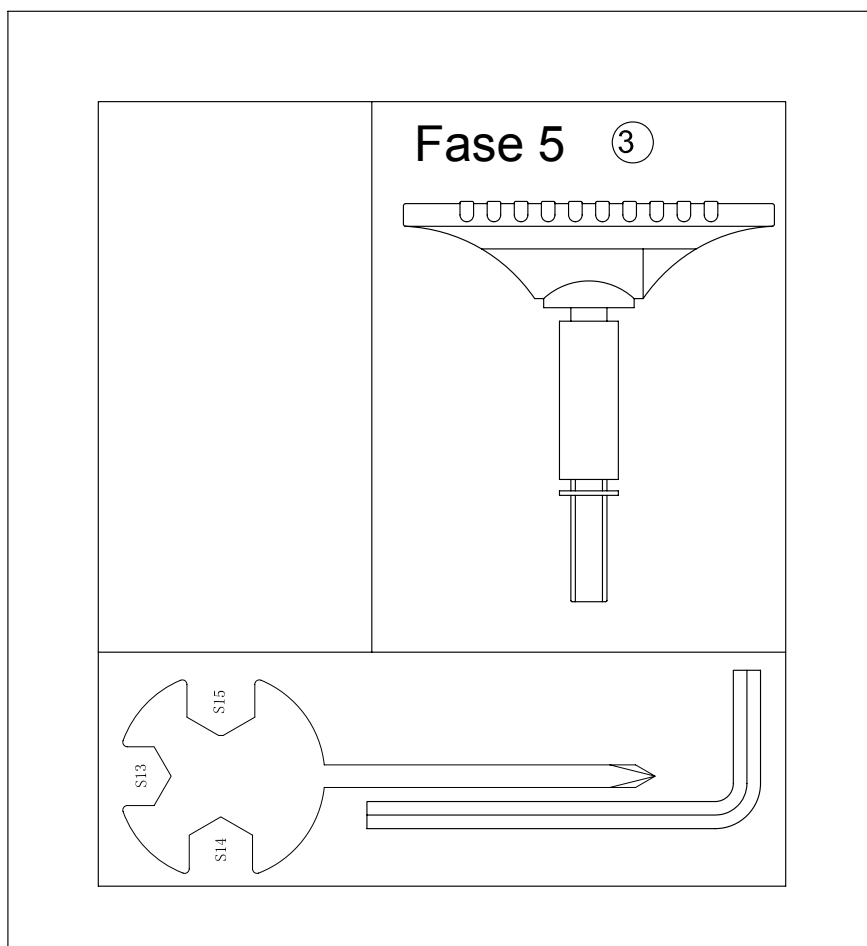
MONTAGGIO

Per il montaggio sono necessarie due persone. Collocare tutti i componenti dell'attrezzo in un'area libera e rimuovere gli imballaggi. Non eliminare gli imballaggi finché il montaggio non è completato.

Oltre agli strumenti inclusi, per il montaggio sono necessari un cacciavite a croce  e una chiave inglese .

Man mano che si monta l'attrezzo, consultare i disegni riportati di seguito per identificare i componenti di piccole dimensioni. Il numero tra parentesi al di sotto di ogni disegno corrisponde al numero di riferimento del componente incluso nell'ELENCO DEI PEZZI nelle ultime pagine del manuale. L'altro numero indicato corrisponde alla quantità di pezzi identici necessari per il montaggio.

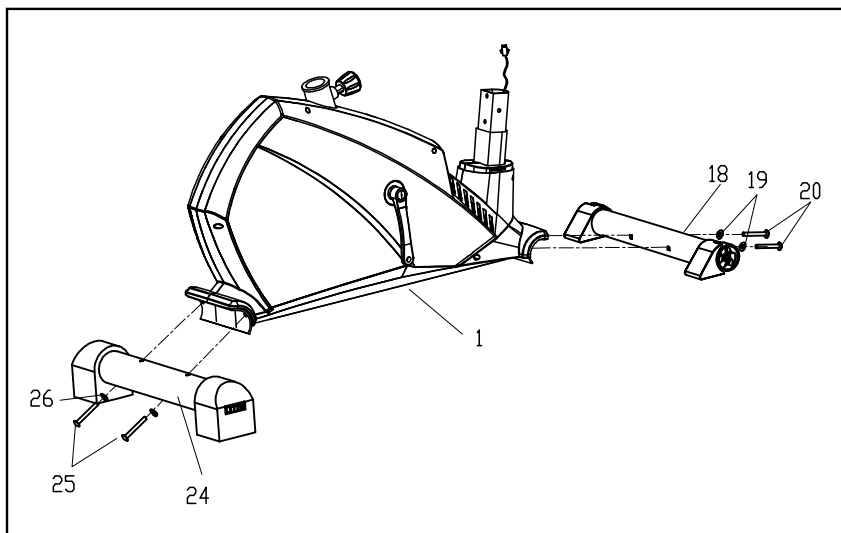
Nota: se un componente non è incluso nel kit dei pezzi di montaggio, controllare se sia stato premontato.



PUNTO 1

Prima di montare lo stabilizzatore, rimuovere il cilindro fissato sul tubo inferiore e conservare bulloni e rondelle.

Fissare lo stabilizzatore anteriore (18) al telaio principale (1) con le viti a brugola (20) e le rondelle ad arco (19), quindi fissare lo stabilizzatore posteriore (24) al telaio principale (1) con le viti a brugola (25) e le rondelle ad arco (26), come nell'illustrazione.



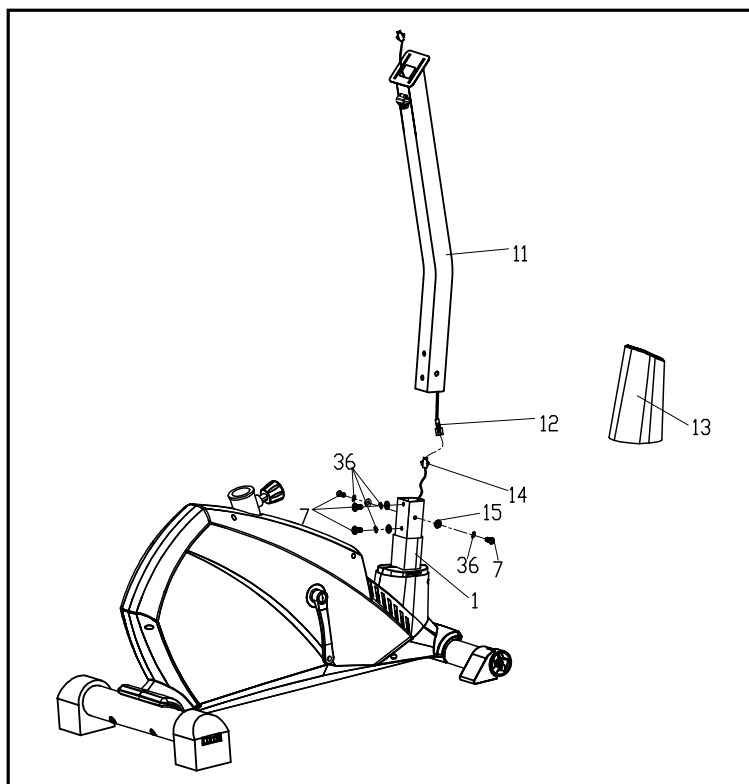
PUNTO 2

Fare scivolare il coprimontante (13) sul montante del manubrio (11).

Collegare il cavo sensore inferiore (14) al cavo di estensione sensore (12).

Fissare il montante del manubrio (11) al telaio principale (1) con le viti a brugola (7), le rondelle a molla (36) e le rondelle piatte (15), come mostrato in figura.

Fare scivolare verso il basso il coprimontante (13) e inserirlo in posizione.

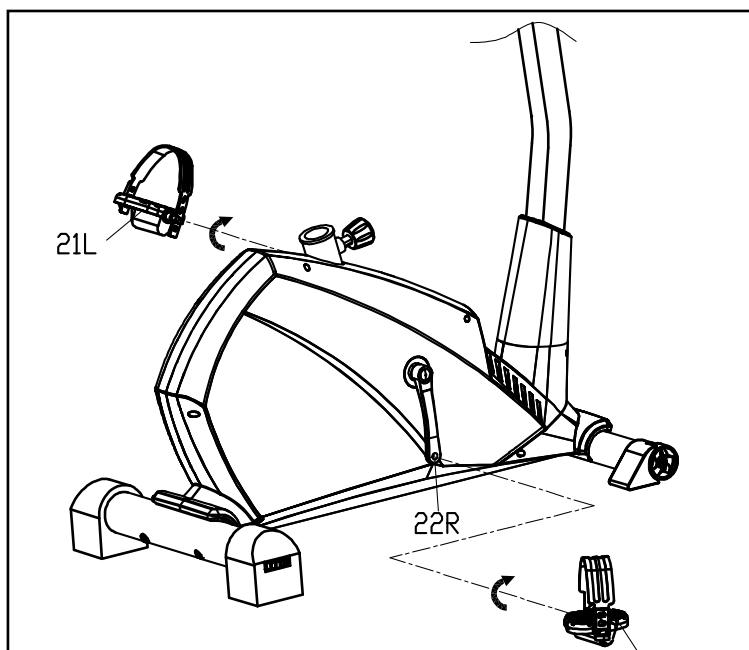


PUNTO 3

Fissare i pedali (21L/R) alle rispettive pedivelle (22L/R), come visualizzati nella posizione di allenamento.

Assicurarsi che i pedali siano sempre fissati saldamente prima di iniziare gli esercizi.

Nota: i pedali sono contrassegnati con "L" (sinistro) e "R" (destro). Il pedale sinistro va serrato in senso ANTIORARIO, mentre quello destro va serrato in senso ORARIO.

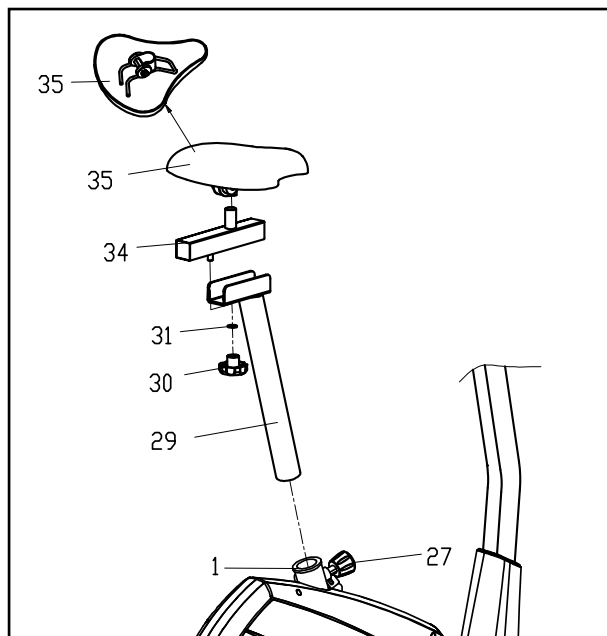


PUNTO 4

Innestare il montante con la sella (29) sul telaio principale (1) e fissare con la manopola (27) a un'altezza adeguata, come mostrato.

Regolare la separazione longitudinale del montante orizzontale con la sella (34), quindi inserire il montante orizzontale con la sella (34) sul montante verticale (29) e fissare con la rondella piatta (31) e la manopola a vite (30), come mostrato.

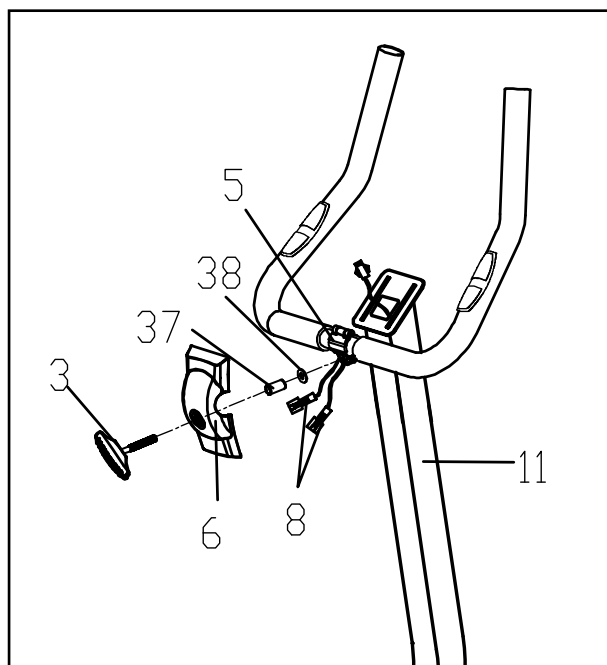
Fissare la sella (35) all'apposito montante orizzontale (34), serrando con la vite e il dado sotto la sella.



PUNTO 5

Fare uscire i cavi del sensore per il rilevamento delle pulsazioni (8) dal montante del manubrio (11) attraverso la staffa del computer in alto.

Fissare la copertura anteriore del manubrio al manubrio (5) e regolare il manubrio (5) in una posizione adeguata, quindi serrare il manubrio (5) sul montante del manubrio (11) con la vite a T (3), il distanziatore (37) e la rondella piatta (38), come mostrato.



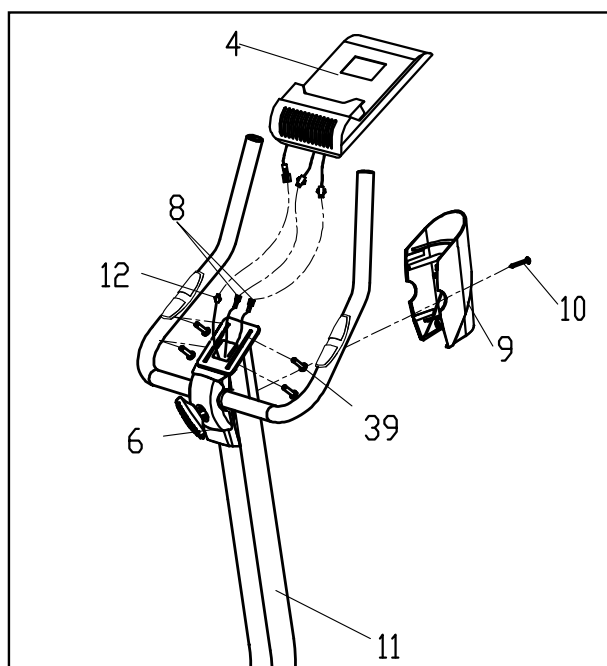
PUNTO 6

Collegare tutti i cavi (8 e 12) ai cavi provenienti dalla console (4), quindi installare la console (4) sulla staffa della console sulla parte superiore del montante del manubrio (11), fissandola con le viti (39) come mostrato.

Fissare la copertura posteriore del manubrio (9) al montante del manubrio (11), inserire le coperture anteriore e posteriore (6 e 9) in modo corretto, quindi fissarle con la vite con testa a croce (10) come mostrato.

Inserire un'estremità dell'adattatore (40) nel lato linea CC (80) della cyclette e l'altra estremità nella presa di alimentazione.

Adesso, la cyclette è pronta per iniziare l'allenamento.



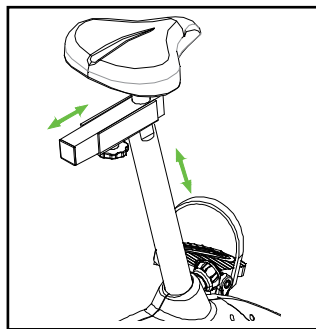
MODALITÀ DI UTILIZZO

REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA E DELLA POSIZIONE ORIZZONTALE DELLA SELLA

Per un allenamento efficace, la sella deve essere regolata all'altezza appropriata. Mentre si pedala, le ginocchia devono flettersi leggermente quando i pedali si trovano nella posizione più bassa.

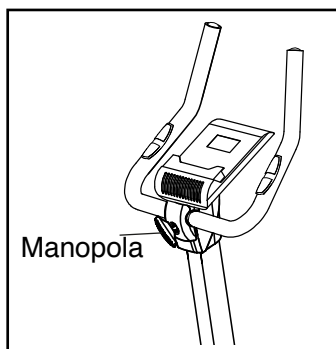
Per regolare l'altezza del sellino, allentare il pomello sul montante sottostante. Quindi tirare il pomello, alzare o abbassare il sellino secondo la posizione desiderata, poi rilasciare il pomello. Spingere il sellino leggermente verso l'alto o verso il basso per far sì che il perno si innesti in uno dei fori di regolazione sul montante. Infine serrare il pomello.

Per regolare il sellino in posizione orizzontale, allentare innanzitutto il pomello di alcuni giri. Quindi, spostare il sellino in avanti o indietro fino alla posizione desiderata, infine serrare nuovamente il pomello.



REGOLAZIONE DELL'ANGOLO DEL MANUBRIO

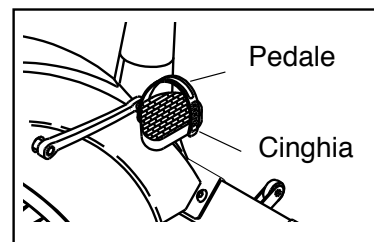
Per regolare l'inclinazione del manubrio, allentare il perno, ruotare il manubrio come desiderato, quindi serrare nuovamente il perno.



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.

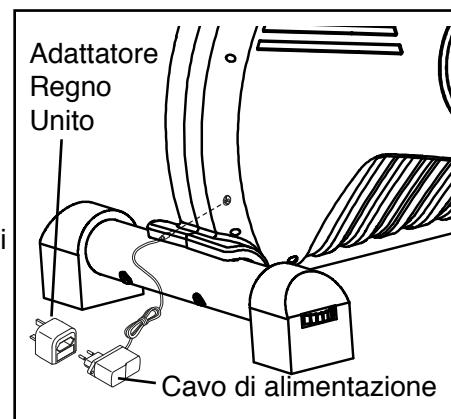


COME COLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE

IMPORTANTE: Se la cyclette è stata esposta a temperature basse, lasciarla riscaldare fino a che raggiunge la temperatura ambiente prima di collegare il cavo di alimentazione. Altrimenti, si rischia di danneggiare il display della console o altri componenti elettronici.

Inserire il cavo nella presa sul telaio della cyclette. Poi, collegare il cavo alla presa elettrica.

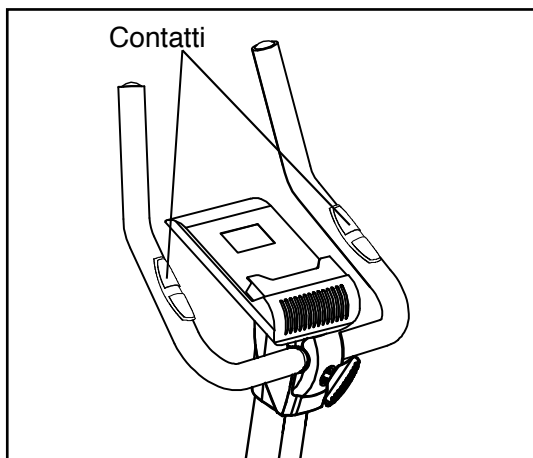
Poi collegare il cavo alla presa a muro installata nel rispetto delle norme e dei codici vigenti a livello locale.



COME MISURARE LA FREQUENZA CARDIACA

Se si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

La frequenza cardiaca può essere misurata grazie al sensore palmare per il rilevamento delle pulsazioni.



Rimuovere eventuali rivestimenti in plastica 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.

Una volta rilevata, la frequenza cardiaca viene visualizzata sul display. Per garantire la massima accuratezza della lettura, mantenere il contatto con il sensore per almeno 15 secondi.

Se la frequenza cardiaca non compare sul display, verificare che le mani siano posizionate come descritto.

Prestare attenzione a non muovere eccessivamente 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.**

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 all'ora.

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 un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

2. Premere i pulsanti seguenti.

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 premuto questo pulsante 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 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.

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+ e C.

Per ottenere un monitoraggio corretto, 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. L'intero display lampeggia per alcuni istanti; a questo punto 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, rifelezionare 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 (tempo) lampeggia sulla console, premere UP e

DOWN per selezionare la durata dell'allenamento. Premere MODE 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. Vedere pagina 8.

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 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 sulla console, premere UP o DOWN per selezionare la durata dell'allenamento. Premere MODE per confermare. Mentre DISTANCE (distanza) 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.

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 WATT (Programma 15). Attendere fino a quando la parola PROGRAM (programma) inizia a lampeggiare. Premere MODE per confermare.

3. Inserimento dei dati personali.

Mentre TIME (tempo) lampeggia, premere UP e DOWN per selezionare il tempo desiderato, quindi premere nuovamente UP e DOWN per impostare la distanza e i watt. Premere MODE 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.

TEST DELLA 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 16 (scritta BODY FAT). Attendere fino a quando la parola PROGRAM (programma) inizia a lampeggiare. Premere MODE per confermare. Questo programma è un programma appositamente pensato per calcolare la percentuale di massa grassa corporea ed elaborare un profilo personalizzato per l'utente.

3. Inserimento dei dati personali.

Sono disponibili 4 tipologie di fisico; il computer è in grado di elaborare 4 profili diversi per ciascuna tipologia. Premere MODE per selezionare altezza, peso, età e sesso. 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 il profilo verrà visualizzato sul display. A seconda della massa grassa corporea (FAT%) calcolata vengono individuate 9 tipologie di fisico.

Tipologia 1 = 5-9%

Tipologia 2 = 10-14%

Tipologia 3 = 15-19%

Tipologia 4 = 20-24%

Tipologia 5 = 25-29%

Tipologia 6 = 30-34%

Tipologia 7 = 35-39%

Tipologia 8 = 40-44%

Tipologia 9 = 45-50%

BMR: metabolismo basale (Basal Metabolic Rate)

BMI: indice di massa corporea (Body Mass Index)

Premere START/STOP per tornare alla visualizzazione principale.

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 fino a quando la parola PROGRAM (programma) inizia a lampeggiare. Premere MODE per confermare.

Ogni programma corrisponde a un obiettivo specifico:

con il programma 17 l'utente può definire un obiettivo personalizzato di frequenza cardiaca;

il programma 18 corrisponde al 60% della frequenza cardiaca massima;

il programma 19 corrisponde al 75% della frequenza cardiaca massima;

il programma 20 corrisponde all'85% della frequenza cardiaca massima.

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

3. Inserimento dei dati personali.

Mentre AGE (età) lampeggia, premere UP e DOWN per selezionare la propria età, quindi premere nuovamente UP e DOWN per impostare l'obiettivo desiderato, quindi confermare con MODE.

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.

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 il programma (da U1 a U4). Attendere fino a quando la parola PROGRAM (programma) inizia a lampeggiare. 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 per 3 secondi e utilizzare il pulsante UP e 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 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.

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 per il rilevamento delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore per il rilevamento delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare la tendenza 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 riportati sopra l'età indicano la "zona di allenamento". Il numero più basso rappresenta la frequenza cardiaca per bruciare i grassi, quello centrale la frequenza cardiaca per bruciare i grassi più velocemente 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, per produrre energia, il corpo utilizza i carboidrati. Solo dopo i primi minuti di allenamento, il corpo inizia a utilizzare i grassi accumulati. 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 i grassi più velocemente, 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 e la frequenza cardiaca e accelera la circolazione in preparazione all'allenamento.

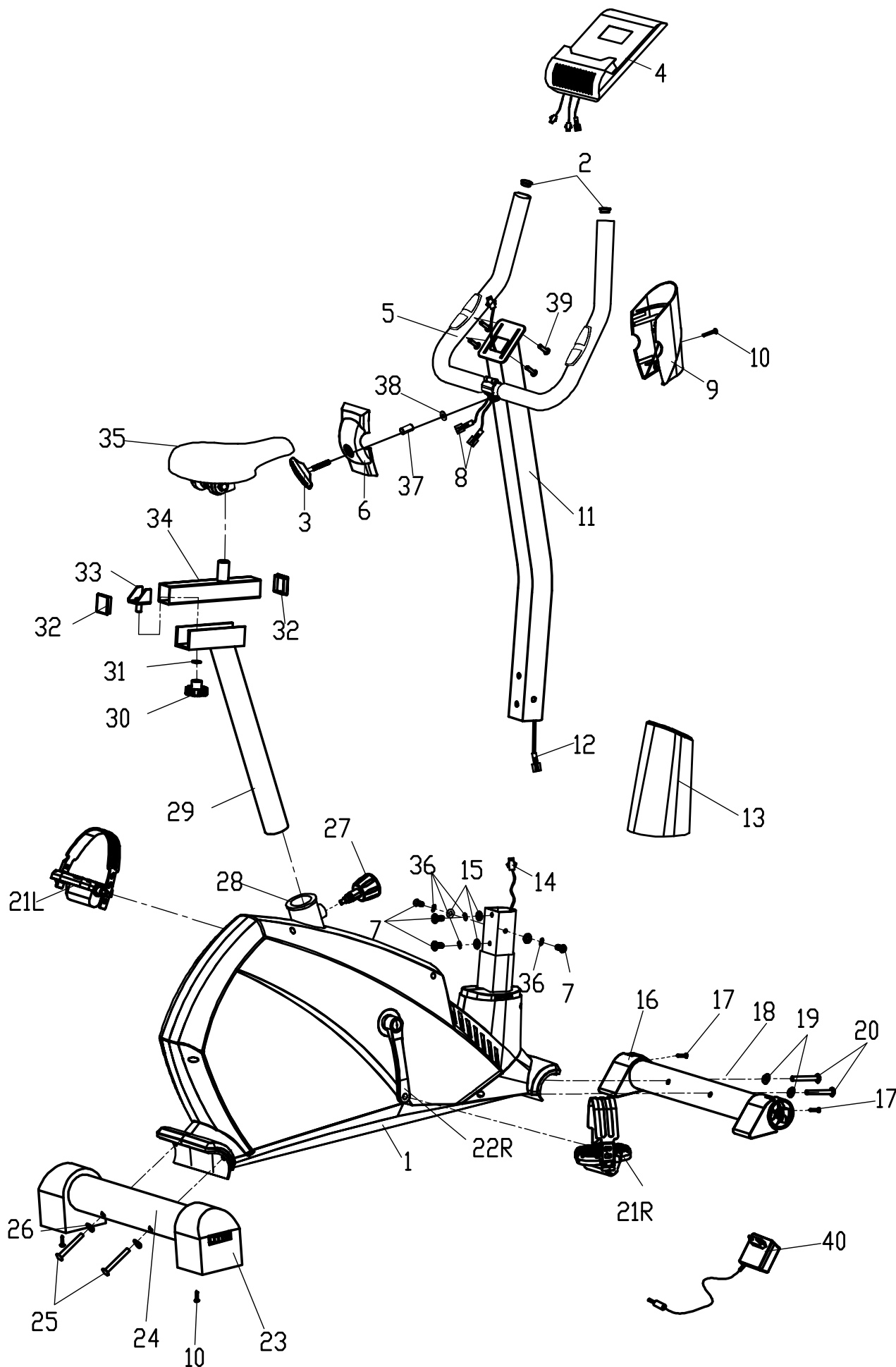
Esercizi nella zona di allenamento - Allenarsi per 20-30 minuti mantenendo la frequenza cardiaca all'interno della zona di allenamento. (nel corso delle prime settimane di esercizio, evitare di tenere la frequenza cardiaca nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Respirare in modo regolare e 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.

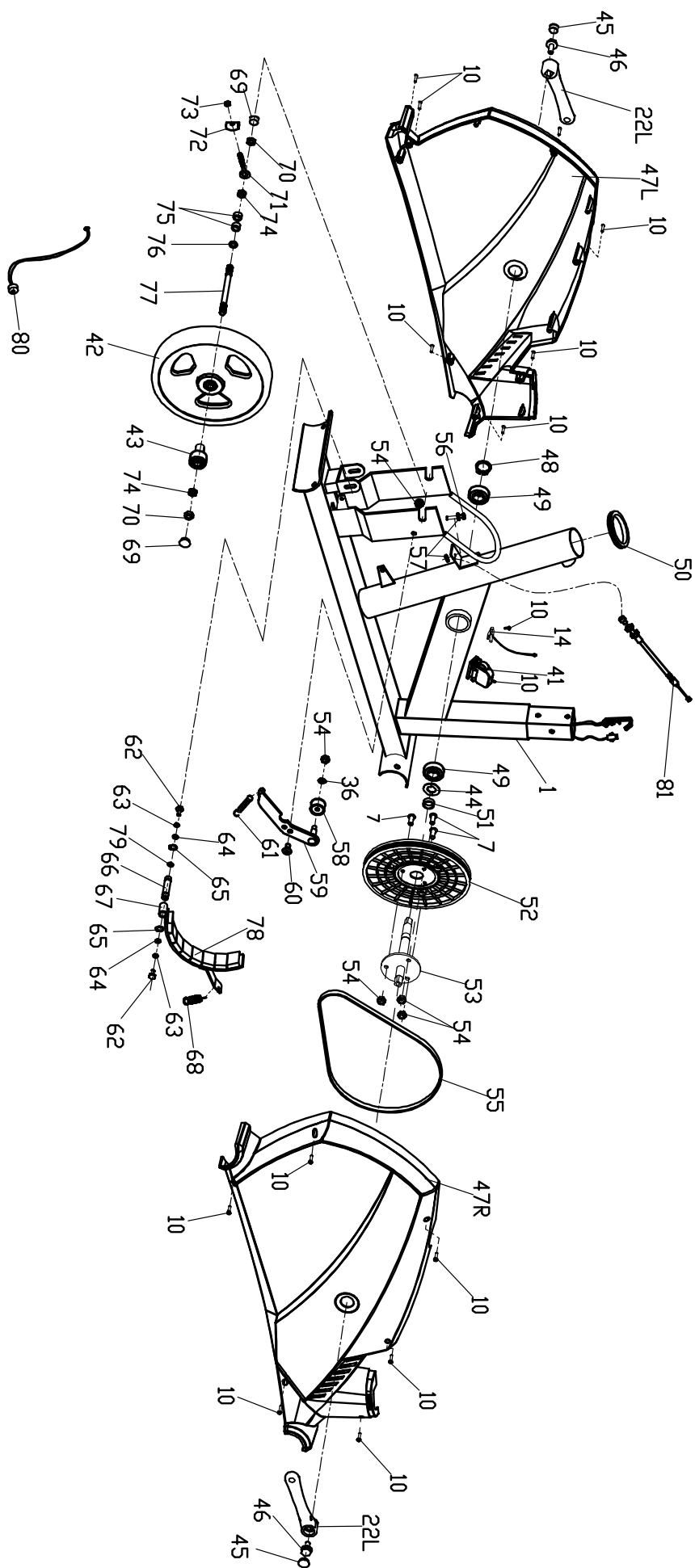
FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

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 effettuare fino a cinque sessioni di allenamento alla settimana. La chiave del successo è un allenamento regolare e piacevole che diventi parte della routine quotidiana.

ESPLOSO - Modello n. PFIVEX29415.1 parte 1



ESPLOSO - Modello n. PFIVEX29415.1 parte 2



ELENCO DEI PEZZI - Modello n. PFIVEX29415.1

Articolo	Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà	Descrizione
1	1	Telaio principale	41	1	Motorino
2	2	Cappuccio tondo	42	1	Volano
3	1	Vite a T M8x65	43	1	Rotella catena piccola
4	1	Console	44	1	Rondella ondulata Φ17
5	1	Manubrio	45	2	Copertura pedivella
6	1	Copertura anteriore manubrio	46	2	Bullone flangia M8
7	7	Vite a brugola M8x15	47	2	Copricatena
8	2	Cavo sensore pulsazioni	48	1	Rondella a molla D17
9	1	Copertura posteriore manubrio	49	2	Cuscinetto 6203
10	21	Vite autofilettante ST4.2x18	50	1	Anello di tenuta montante
11	1	Montante del manubrio	51	1	Distanziatore Φ22
12	1	Cavo di prolunga sensore	52	1	Cinghia ruota
13	1	Coprimontante	53	1	Asse intermedio
14	1	Cavo sensore inferiore	54	5	Dado di nylon M8
15	4	Rondella piatta d8	55	1	Cinghia
16	2	Cappuccio rullo	56	1	Bullone esagonale M5x60
17	2	Vite autofilettante con taglio a croce ST3.5x20	57	2	Dado esagonale M5
18	1	Stabilizzatore anteriore	58	1	Ruota folle
19	2	Rondella ad arco D8	59	1	Biella ruota folle
20	2	Vite a brugola M8xL72	60	1	Bullone
21	2	Pedale	61	1	Molla di tensione 1
22	2	Pedivella	62	2	Bullone a testa esagonale M6x15
23	2	Cappuccio stabilizzatore	63	2	Rondella a molla D6
24	1	Stabilizzatore posteriore	64	2	Rondella piatta D6
25	2	Vite a brugola M8xL90	65	2	Rondella a molla D12
26	2	Rondella ad arco D8	66	1	Asse piastra magnetica
27	1	Manopola di regolazione M16x1.5x32	67	1	Piastra magnetica
28	1	Boccola montante sellino	68	1	Molla di tensione 2
29	1	Montante sellino	69	2	Copridado
30	1	Manopola a vite M10	70	2	Dado esagonale M10x1
31	1	Rondella piatta D10	71	1	Bullone
32	2	Tappo quadrato	72	1	Rondella a U
33	1	Guida a U	73	1	Dado esagonale M6
34	1	Montante orizzontale con sella	74	2	Dado sottile M10x1
35	1	Sellino	75	2	Distanziatore Φ16
36	5	Rondella a molla d8	76	1	Distanziatore a superficie conica Φ16
37	1	Distanziatore	77	1	Asse volano
38	1	Rondella piatta d8	78	8	Magnete
39	4	Vite M5x10	79	1	Rondella ondulata Φ12
40	1	Adattatore	80	1	Linea CC
			81	1	Tension Cable

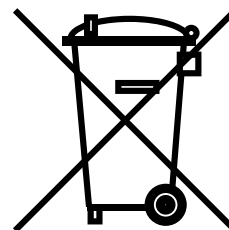
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

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 del prodotto montato: 104 x 60 x 138 cm (L x l x h)

Peso del prodotto: 35 kg