

## MANUALE UTENTE

Modello n. WLIVEX86011.0  
N. di serie \_\_\_\_\_

Scrivere il numero di serie nello  
spazio sopra come riferimento.

### DOMANDE?

#### DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di  
provvedere alla completa soddisfa-  
zione della cliente. Se avete  
domande, oppure rinvenite parti  
mancanti, per fa- vore chiamarci.

Nel caso di acquisto del presente  
prodotto presso un negozio  
Decathlon chiamare il numero:

**848 35 00 28**

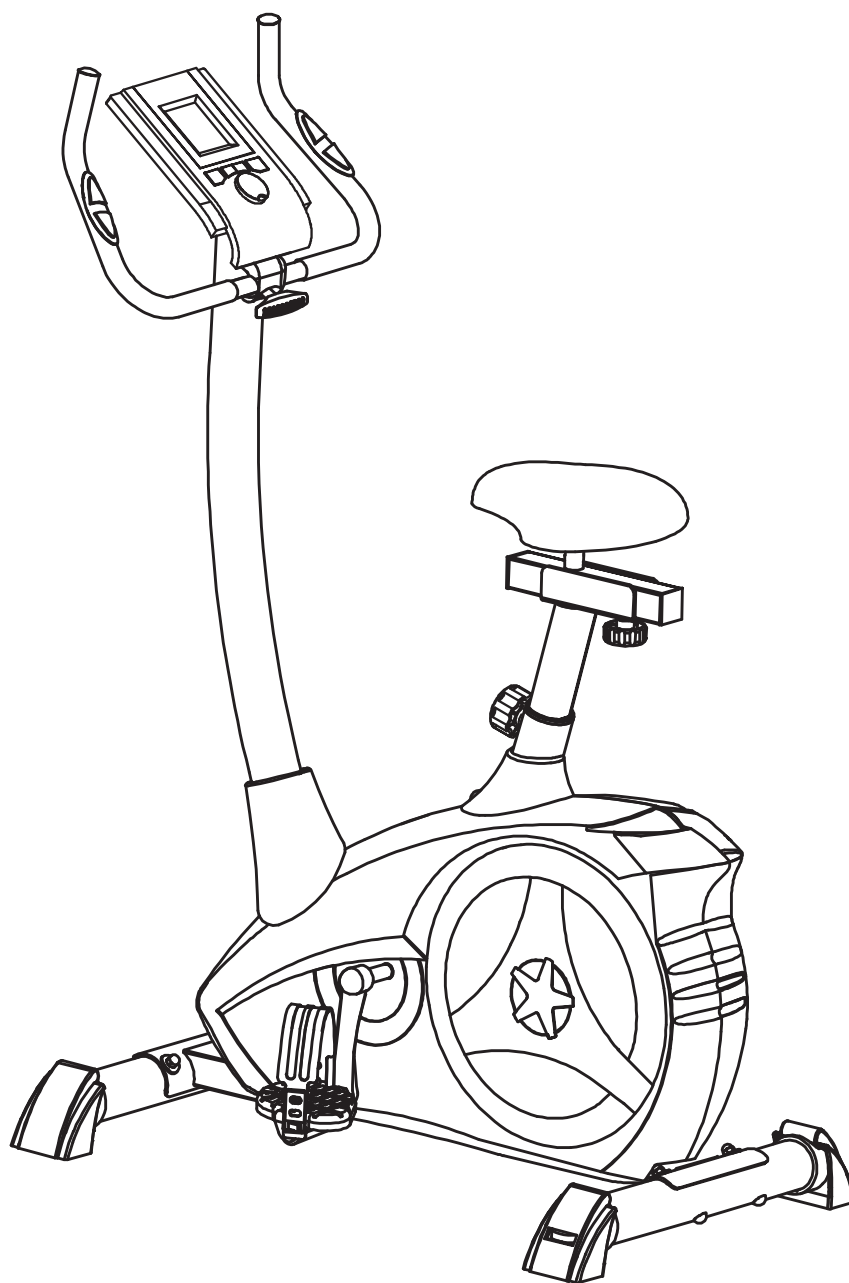
Lun.–Ven. dalle 8.00 alle 20.00 –  
Sabato dalle 9.00 alle 13.00

email: [csitaly@iconeurope.com](mailto:csitaly@iconeurope.com)  
sito web: [www.iconsupport.eu](http://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.

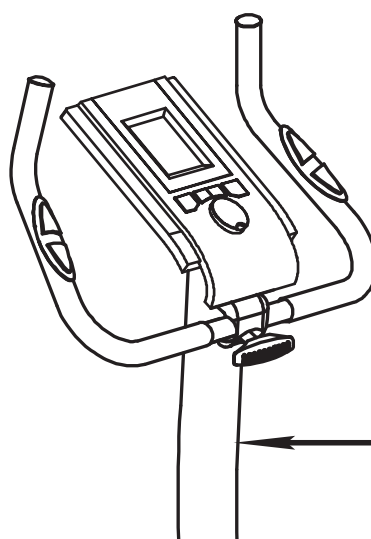


**Visitate il nostro sito Web**  
**[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)**

|                                               |               |
|-----------------------------------------------|---------------|
| 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.  
NB! È possibile che le decalcomanie non siano illustrate nelle dimensioni reali.



**AVVERTENZA**

- Un utilizzo improprio dell'attrezzo può essere causa di lesioni gravi.
- Leggere il manuale prima dell'utilizzo e attenersi a tutte le avvertenze e le istruzioni.
- Tenere i bambini lontano dall'attrezzo.
- L'attrezzo non è adatto a soggetti di peso superiore a 115 kg.
- Il prodotto va utilizzato unicamente su superfici piane.
- Il prodotto non è destinato a un uso terapeutico.
- Sostituire le etichette danneggiate, illeggibili o rimosse.

# 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 è opportuno consultare il proprio medico. Questa raccomandazione è particolarmente importante per le persone sopra i 35 anni o con problemi di salute preesistenti.

2. Utilizzare l'attrezzo unicamente nel modo descritto nel presente manuale.

3. Il proprietario si assume la responsabilità di accertare che chi utilizza l'attrezzo sia opportunamente informato su tutte le precauzioni.

4. L'attrezzo è destinato esclusivamente a 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 tappetino 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 sotto i 12 anni e gli animali domestici.

8. L'attrezzo non deve essere utilizzato da persone che pesano più di 115 kg.

9. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'allenamento; non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da ginnastica adatte per evitare lesioni ai piedi.

10. Afferrare le manopole o il manubrio mentre si sale, si scende o si usa l'attrezzo.

11. Il sensore delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore delle pulsazioni è previsto solo come ausilio all'allenamento per determinare la tendenza 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 di 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® Easy Fit. L'attività ciclistica rappresenta una delle forme di allenamento più efficaci per migliorare la salute cardiovascolare, aumentare la resistenza e tonificare il fisico. WESLO® Easy Fit offre una serie di caratteristiche ideate per permettere di trarre il massimo beneficio da questa salutare attività nella comodità e nella tranquillità della propria casa.

**Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette.** In caso di domande dopo la lettura, consultare la

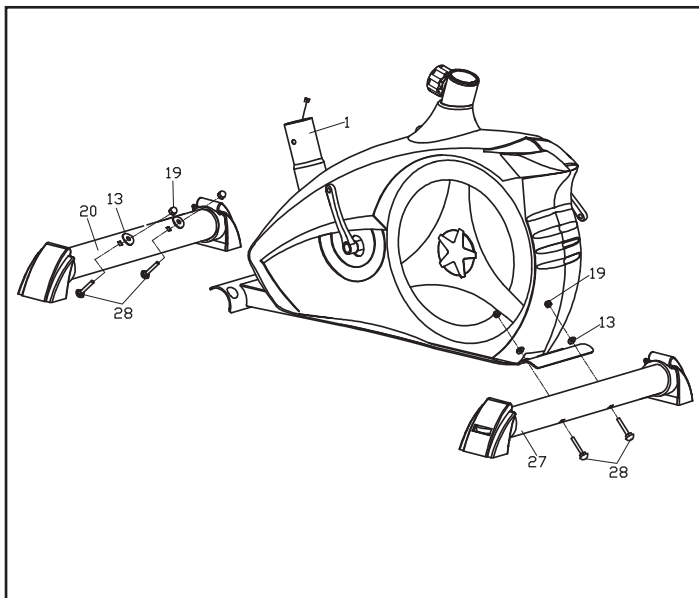
copertina del manuale. Prima di contattare l'assistenza, annotare il modello e il numero di serie del prodotto. Il numero del modello è WLIVEX86011.0 e l'ubicazione della decalcomania con il numero di serie è indicata sulla copertina del presente manuale.

Prima di continuare con la lettura, osservare lo schema sottostante e familiarizzare con le zone numerate.

# MONTAGGIO

## PUNTO 1

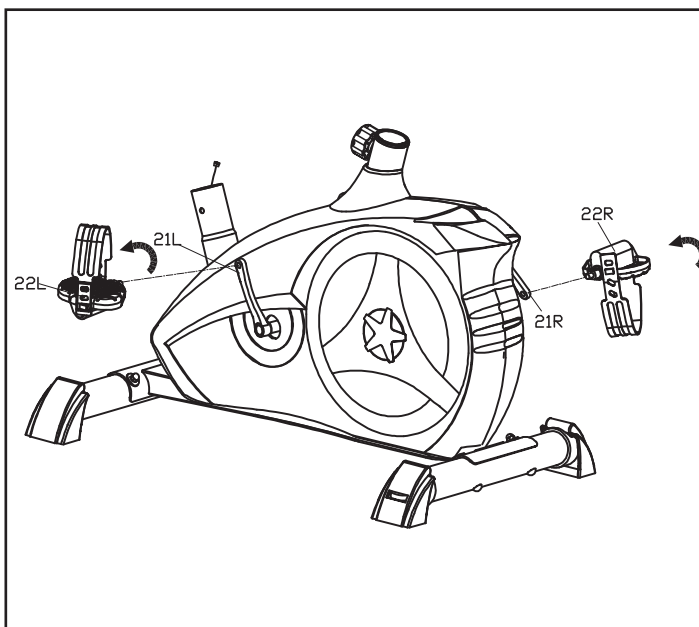
Fissare lo stabilizzatore anteriore (20) e quello posteriore (27) al telaio principale (1) utilizzando le viti a testa tonda (28), le rondelle (13) e i dadi ciechi (19).



## PUNTO 2

Fissare il pedale (22L/R) alla pedivella (21L/R) del telaio principale (1) utilizzando una chiave a croce.

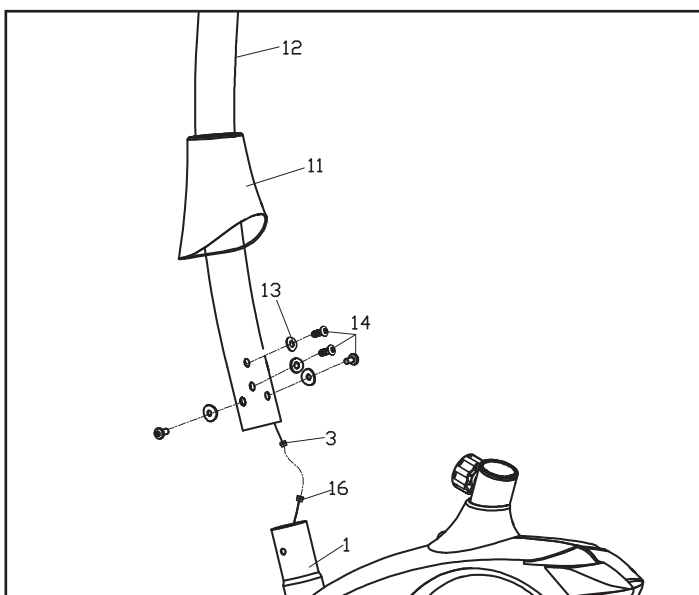
NB! Il pedale sinistro (22L) va serrato in senso antiorario, mentre quello destro (22R) va serrato in senso orario.



## PUNTO 3

Inserire il coprimontante verticale (11) sul montante verticale (12), quindi collegare il cavo del sensore (16) al cavo superiore (13).

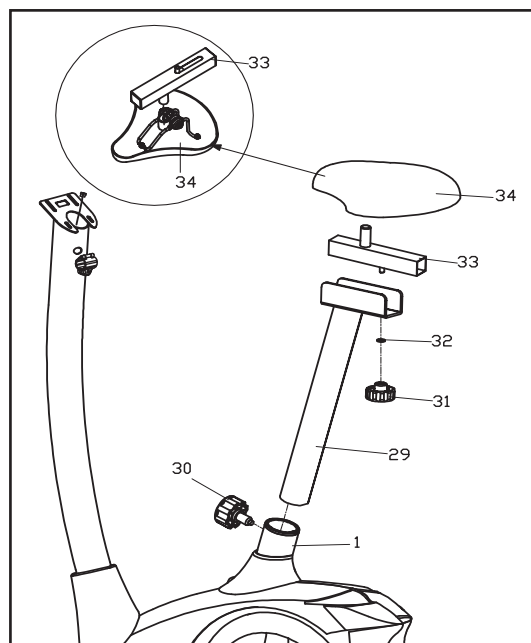
Fissare il montante verticale (12) sul montante del telaio principale (1) utilizzando la vite esagonale (14) e la rondella (13), quindi coprire con il coprimontante verticale (11).



## PUNTO 4

Fissare la sella (34) all'apposito montante orizzontale (33) utilizzando la vite e il dado sotto la sella. Quindi inserire il montante orizzontale con la sella (33) sul montante verticale (29) e fissare con la rondella piatta (32) e la manopola a vite (31), come mostrato.

Innestare il montante verticale con la sella (29) sul telaio principale (1) e fissare con la manopola di regolazione (30) a un'altezza adeguata, come mostrato.

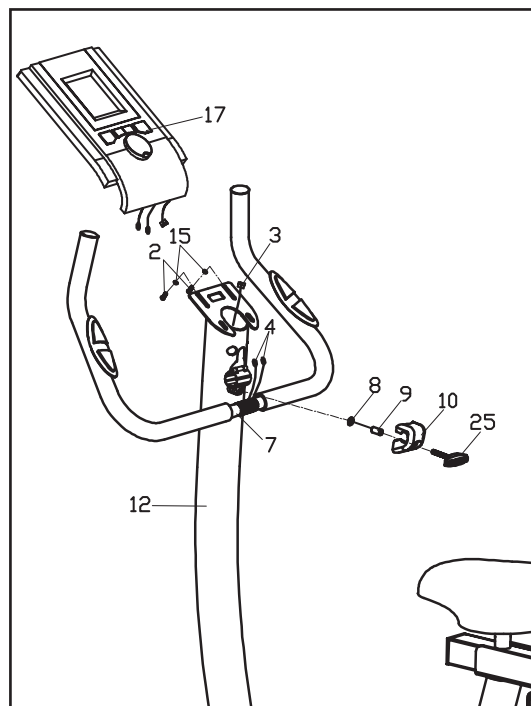


## PUNTO 5

Fare passare il cavo del sensore delle pulsazioni (4) attraverso il foro del tubo verticale (12).

Utilizzare la vite a T (25) per fissare il coprimanubrio (10) e il manubrio (7) al tubo verticale (12) con il distanziatore (9) e la rondella piatta (8).

Collegare il cavo del sensore superiore (3) e il cavo del sensore delle pulsazioni (4) al computer (17), quindi fissare il computer (17) al tubo verticale (12) utilizzando la vite a testa cilindrica taglio a croce (2) e la rondella piatta (15).



# FUNZIONI DELLA CONSOLE



## FUNZIONI DELLA CONSOLE

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

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

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

**Time (tempo)** - Mostra il tempo trascorso.

NB! 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 (calorie da grassi)** - Indica il numero approssimativo 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 (IMC)** - Mostra un calcolo estimativo della massa grassa corporea in %.

## UTILIZZO DELLA CONSOLE

Verificare la presenza delle batterie (cfr. MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI). 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.

#### 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.

#### TEST

Questo pulsante attiva il test di recupero.

#### MODE

Permette di cambiare modalità: RPM, SPEED (velocità in km/h), CAL e WATT.

### 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 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.

## 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, rileselionare 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. Vi sono dieci livelli di resistenza. NB! 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. NB! 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.

NB! 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 tratti. 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. NB! 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, la parola TIME 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 il pulsante sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

### 2. Selezionare il programma predefinito.

Premere il pulsante ENTER, quindi utilizzare UP/DOWN per selezionare un programma da 1 a 10. Selezionare il programma sulla base dei propri obiettivi e dei 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 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. Vi sono dieci livelli di resistenza. NB! 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, la parola TIME 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 il pulsante sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

### 2. Selezionare il programma predefinito.

Premere UP e DOWN per selezionare il programma 17. 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. Vi sono dieci livelli di resistenza. NB! 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, la parola TIME 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 il pulsante sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

### 2. Selezionare il programma predefinito.

Premere UP e DOWN per selezionare il programma da 12 a 15. Attendere fino a quando la parola PROGRAM inizia a lampeggiare. Premere ENTER per confermare.

Ogni programma corrisponde a un obiettivo specifico:

***con il programma 12 l'utente può definire un obiettivo personalizzato di frequenza cardiaca; il programma 13 corrisponde al 60% della frequenza cardiaca massima; il programma 14 corrisponde al 70% della frequenza cardiaca massima; il programma 15 corrisponde all'80% 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. Vi sono dieci livelli di resistenza. NB! 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, la parola TIME 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 il pulsante sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

### **2. Selezionare il programma predefinito.**

Premere UP e DOWN per selezionare un programma da 16 a 19. Attendere fino a quando la parola PROGRAM inizia a lampeggiare. Premere ENTER 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 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. Vi sono dieci livelli di resistenza.

NB! 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 SPECIFICI PER LA MASSA GRASSA CORPOREA**

### **1. Accendere la console.**

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

### **2. Selezionare il programma predefinito.**

Premere UP e DOWN per selezionare il programma 8. Attendere fino a quando la parola PROGRAM

inizia a lampeggiare. Premere ENTER per confermare. Il programma 8 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 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 di calcolo 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.**

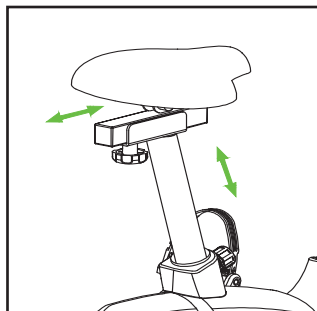
Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della resistenza. Vi sono dieci livelli di resistenza.

NB! Dopo aver premuto i pulsanti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.

# MODALITÀ DI UTILIZZO

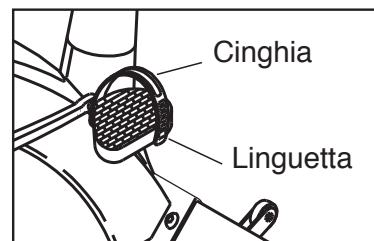
## REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA E DELLA POSIZIONE LATERALE DELLA SELLA

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 o la posizione laterale della sella, innanzi tutto allentare la manopola sul montante sottostante. Quindi tirare la manopola, alzare o abbassare la sella secondo la posizione desiderata, quindi rilasciare la manopola. Spingere la sella 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 la manopola.



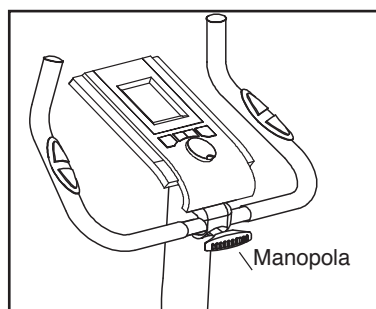
## REGOLAZIONE DELLE CINGHIE DEI PEDALI

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.



---

# RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI

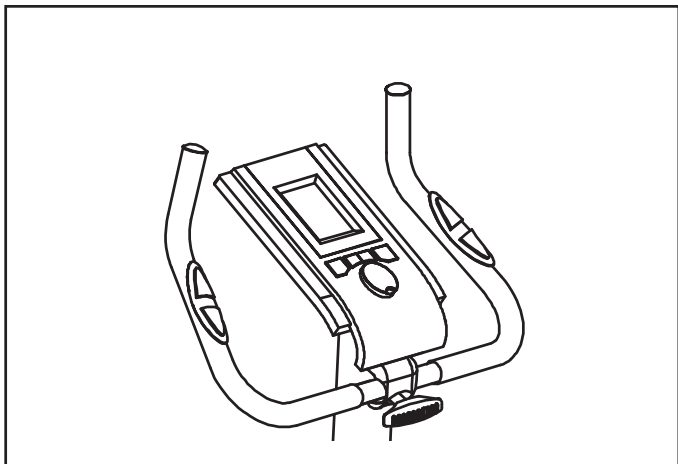
## **Se desiderato, misurare la frequenza cardiaca.**

È possibile misurare la frequenza cardiaca con il sensore palmare o con il cardiofrequenzimetro pettorale opzionale (per ulteriori informazioni consultare pagina 23).

NB! 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, accertare che le mani siano 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

## ! 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 solo 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 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 pochi 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 con gambe unite

Mettersi in piedi con le gambe leggermente piegate e flettere il busto in avanti. Rilassare schiena e spalle cercando di avvicinare il più possibile le dita alle punte dei piedi. Contare fino a 15, quindi rilassare. Ripetere tre volte. Zone interessate: polpacci, ginocchio posteriore 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 rilassare. 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

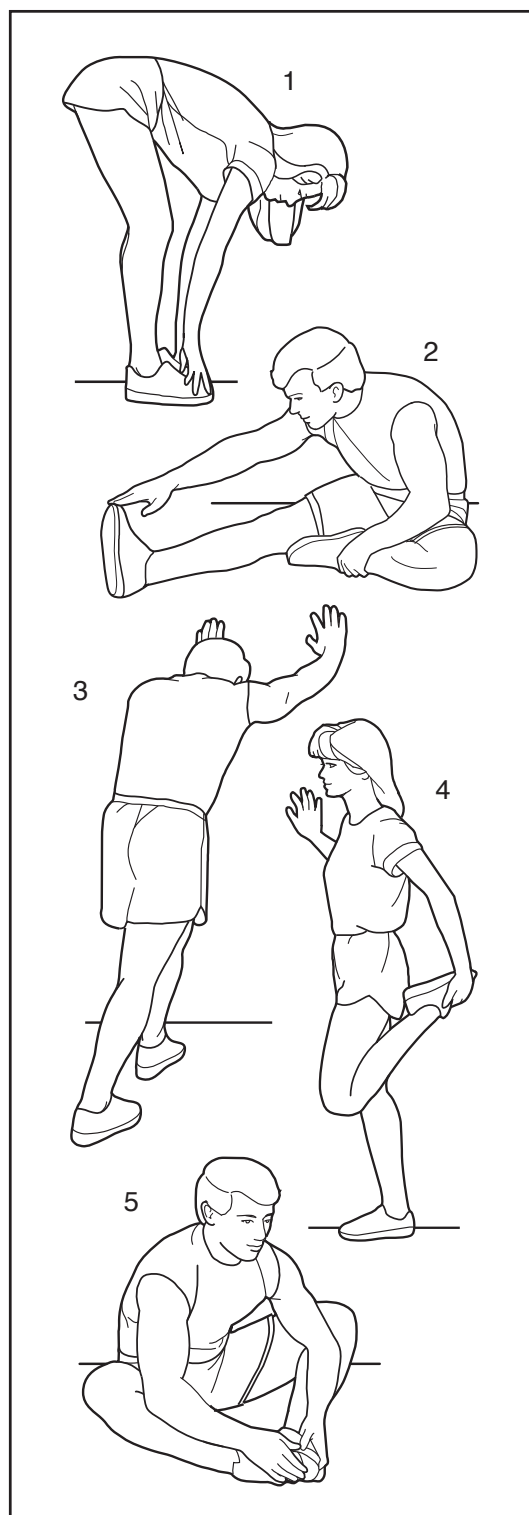
Tenendo un piede davanti all'altro, flettersi in avanti e appoggiare le mani contro una parete. Tenere la gamba indietro tesa e il piede indietro aderente al pavimento. Flettere la gamba avanti, protendersi in avanti e spostare il bacino contro la parete. Contare fino a 15, quindi rilassare. Ripetere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

### 4. Allungamento dei quadricipiti

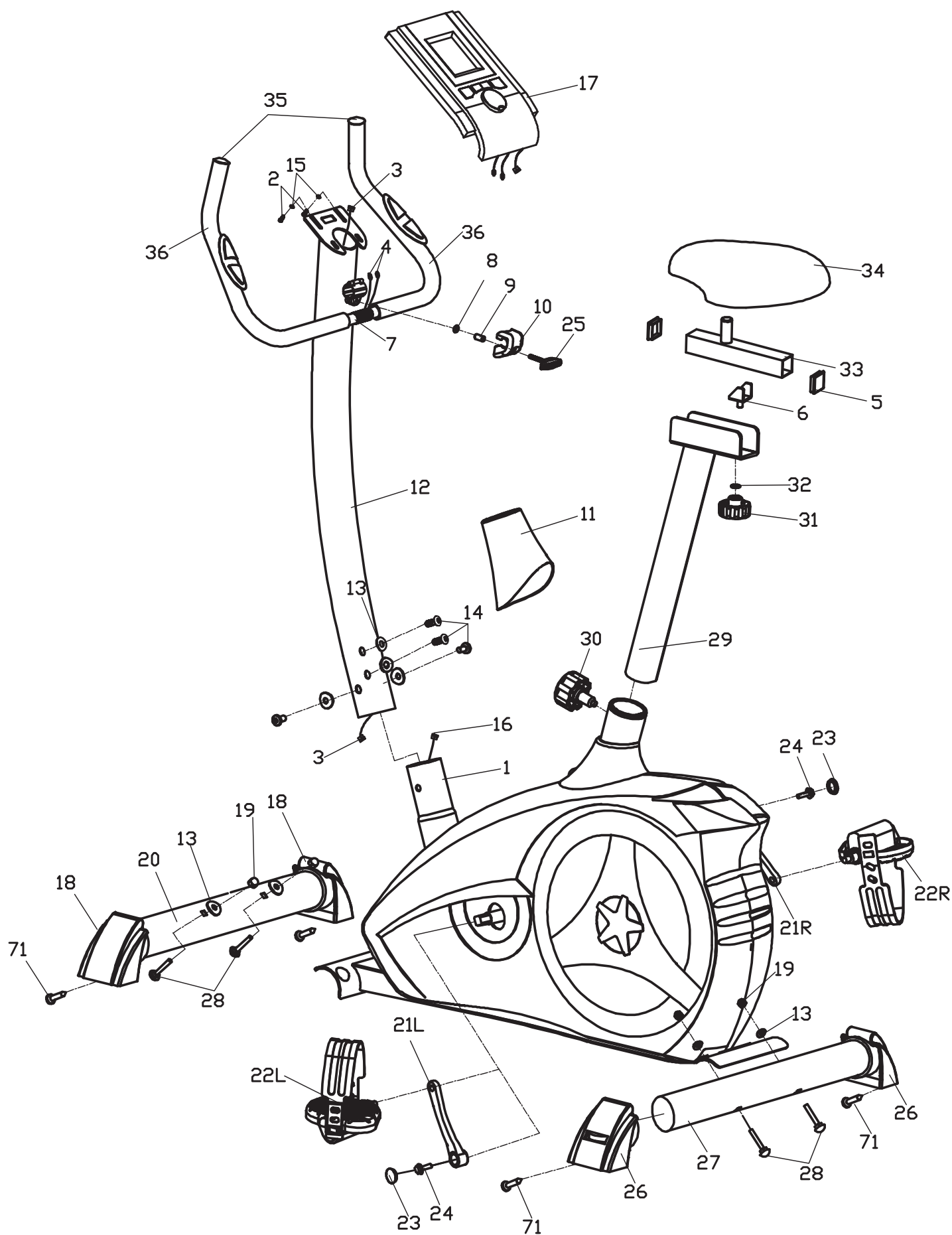
Mantenendo l'equilibrio appoggiandosi con una mano contro il muro, afferrare un piede da dietro con l'altra mano. Avvicinare il più possibile il tallone ai glutei. Contare fino a 15, quindi rilassare. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Zone interessate: quadricipiti e muscoli delle anche.

### 5. Allungamento dell'interno coscia

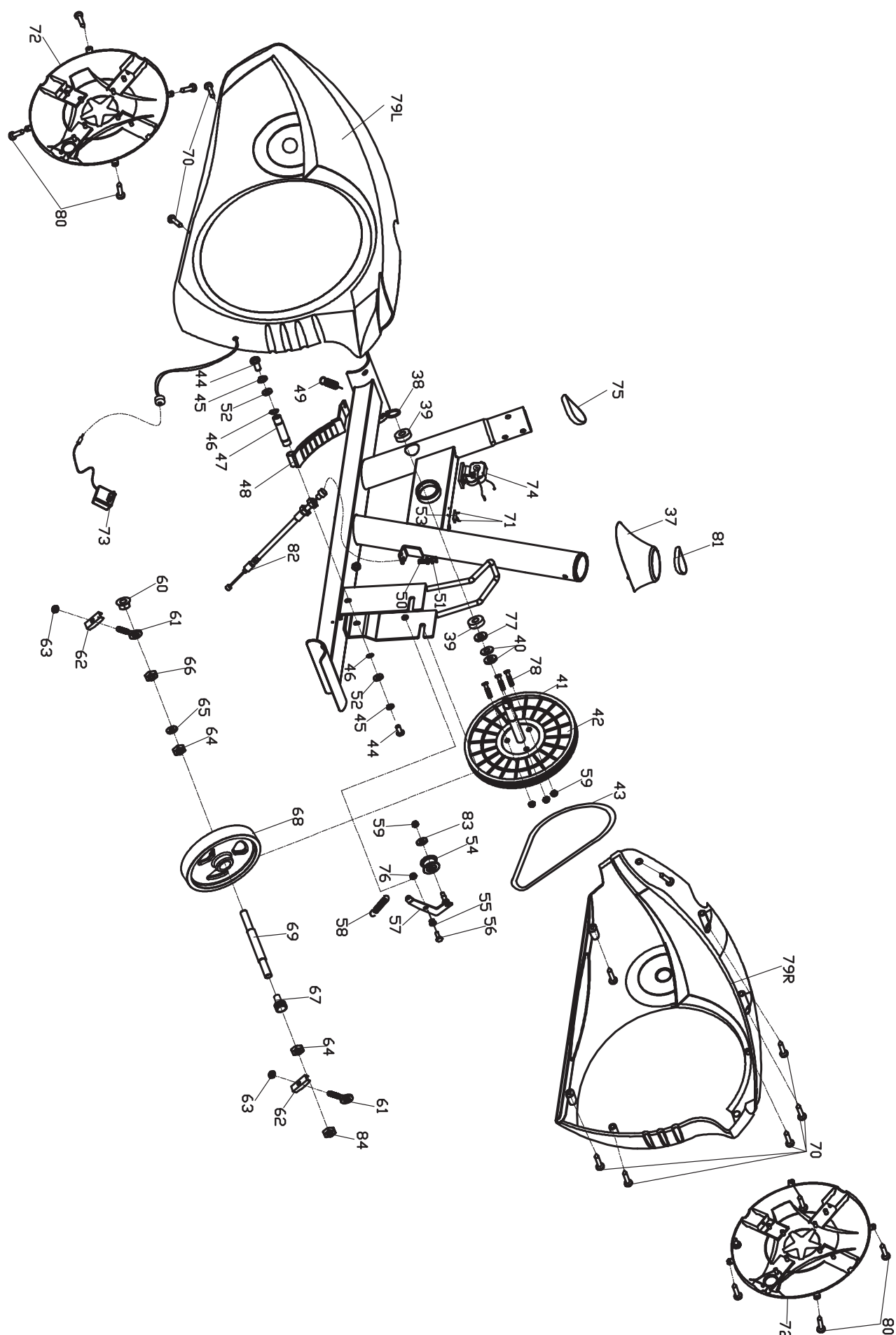
Sedersi con le ginocchia rivolte verso l'esterno, appoggiando le piante dei piedi una contro l'altra. Tirare i piedi il più possibile verso l'inguine. Contare fino a 15, quindi rilassare. Ripetere tre volte. Zone interessate: quadricipiti e muscoli delle anche.



# ESPLOSO - Modello n. WLIVEX86011.0 parte 1



## ESPLOSO - Modello n. WLIVEX86011.0 parte 2



# ELENCO DEI PEZZI - Modello n. WLIVEX86011.0

| N° | Descrizione                                  | Qtà | N° | Descrizione                         | Qtà |
|----|----------------------------------------------|-----|----|-------------------------------------|-----|
| 1  | Telaio principale                            | 1   | 43 | Dado M8                             | 1   |
| 2  | Vite a testa cilindrica taglio a croce M4X10 | 2   | 44 | Stabilizzatore anteriore            | 2   |
| 3  | Cavo sensore superiore                       | 1   | 45 | Pedivella                           | 2   |
| 4  | Cavo sensore pulsazioni                      | 2   | 46 | Pedale                              | 2   |
| 5  | Tappo quadrato                               | 2   | 47 | Foro di innesto pedivella           | 1   |
| 6  | Guida a U                                    | 1   | 48 | Bullone flangia M8X25               | 1   |
| 7  | Manubrio                                     | 1   | 49 | Vite a T M8X65                      | 1   |
| 8  | Rondella piatta D8                           | 1   | 50 | Cappuccio stabilizzatore posteriore | 1   |
| 9  | Distanziatore                                | 1   | 51 | Stabilizzatore posteriore           | 2   |
| 10 | Coprimanubrio                                | 1   | 52 | Vite a testa tonda M8*74            | 2   |
| 11 | Copertura tubo verticale                     | 1   | 53 | Montante verticale sella            | 1   |
| 12 | Tubo verticale                               | 1   | 54 | Manopola di regolazione M16*1,5     | 1   |
| 13 | Rondella Ø8,5*1,5*Ø25*R30                    | 8   | 55 | Manopola a vite M10                 | 1   |
| 14 | Vite M8X15                                   | 4   | 56 | Rondella piatta D10                 | 1   |
| 15 | Rondella piatta D5                           | 2   | 57 | Tubo orizzontale sella              | 1   |
| 16 | Cavo sensore                                 | 1   | 58 | Sella                               | 1   |
| 17 | Console                                      | 1   | 59 | Cappuccio                           | 4   |
| 18 | Cappuccio stabilizzatore anteriore           | 2   | 60 | Manopola in schiuma                 | 1   |
| 19 | Schermatura                                  | 4   | 61 | Bullone M6x50                       | 2   |
| 20 | Rondella a molla D17                         | 1   | 62 | Rondella a U                        | 2   |
| 21 | Cuscinetto                                   | 2   | 63 | Dado esagonale M6                   | 2   |
| 22 | Distanziatore asse intermedio                | 2   | 64 | Dado sottile M10X1,0                | 2   |
| 23 | Asse intermedio                              | 2   | 65 | Distanziatore                       | 1   |
| 24 | Supporto cinghia                             | 2   | 66 | Dado sottile esagonale M10*1,0      | 2   |
| 25 | Cinghia                                      | 2   | 67 | Puleggia catena piccola             | 1   |
| 26 | Bullone                                      | 1   | 68 | Volano                              | 1   |
| 27 | Rondella a molla                             | 2   | 69 | Asse volano                         | 1   |
| 28 | Rondella a molla                             | 1   | 70 | Vite ST4*20                         | 9   |
| 29 | Asse piastra magnetica                       | 4   | 71 | Vite ST4*10                         | 6   |
| 30 | Piastra magnetica                            | 1   | 72 | Disco rotante                       | 2   |
| 31 | Molla                                        | 1   | 73 | Adattatore                          | 1   |
| 32 | Vite esagonale                               | 1   | 74 | Motorino                            | 1   |
| 33 | Dado esagonale                               | 1   | 75 | Anello tubo verticale               | 1   |
| 34 | Rondella piatta D6                           | 1   | 76 | Dado nylon M8                       | 1   |
| 35 | Sensore                                      | 1   | 77 | Distanziatore asse intermedio       | 1   |
| 36 | Ruota folle                                  | 2   | 78 | Bullone esagonale M8X16             | 3   |
| 37 | Boccola                                      | 1   | 79 | Copricatena                         | 2   |
| 38 | Dado M8*20                                   | 1   | 80 | Vite ST2,9X10                       | 8   |
| 39 | Biella ruota folle                           | 2   | 81 | Anello                              | 1   |
| 40 | Molla                                        | 2   | 82 | Cavo di controllo tensione          | 1   |
| 41 | Dado nylon M10                               | 1   | 83 | Rondella piatta Ø10*Ø20*1,5         | 1   |
| 42 | Dado flangia M10X1                           | 1   | 84 | Dado esagonale M10X1,0              | 1   |

---

## MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Ispezionare e serrare regolarmente tutti i componenti.

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:

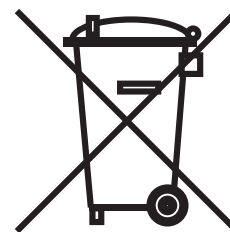
- modello e numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale);
- nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale);
- numero di riferimento e descrizione dei pezzi di ricambio (consultare l'ELENCO DEI PEZZI e l'ESPLOSO nelle ultime pagine del manuale).

---

## INFORMAZIONI IMPORTANTI PER IL RICICLAGGIO PER I CLIENTI DELL'UE

---

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito come rifiuto municipale. Per la tutela dell'ambiente, occorre riciclare questo prodotto al termine della sua durata utile come previsto dalla legge. Rivolgersi ai servizi di riciclaggio 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 protezione ambientale. 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: 26,4 kg

Dimensioni del prodotto: 97,5\*25,5\*63 cm (Lungh.\*Largh.\*H)