

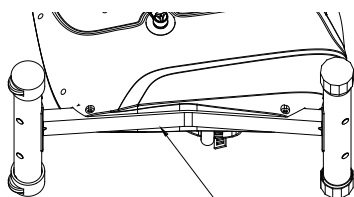
PRO-FORM[®]

PERFORMANCE & INNOVATION

MANUALE UTENTE

Modello n. PFIVEX71513.0

N. di serie _____



Numero di serie

Scrivere il numero di serie nello spazio sopra come riferimento.

DOMANDE?

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

848 350 028

lunedì–venerdì, 10.00–13.00 e
14.00–18.00 (non accessibile da telefoni
cellulari)

Fax: 02 9544 1008

email: csitaly@iconeurope.com

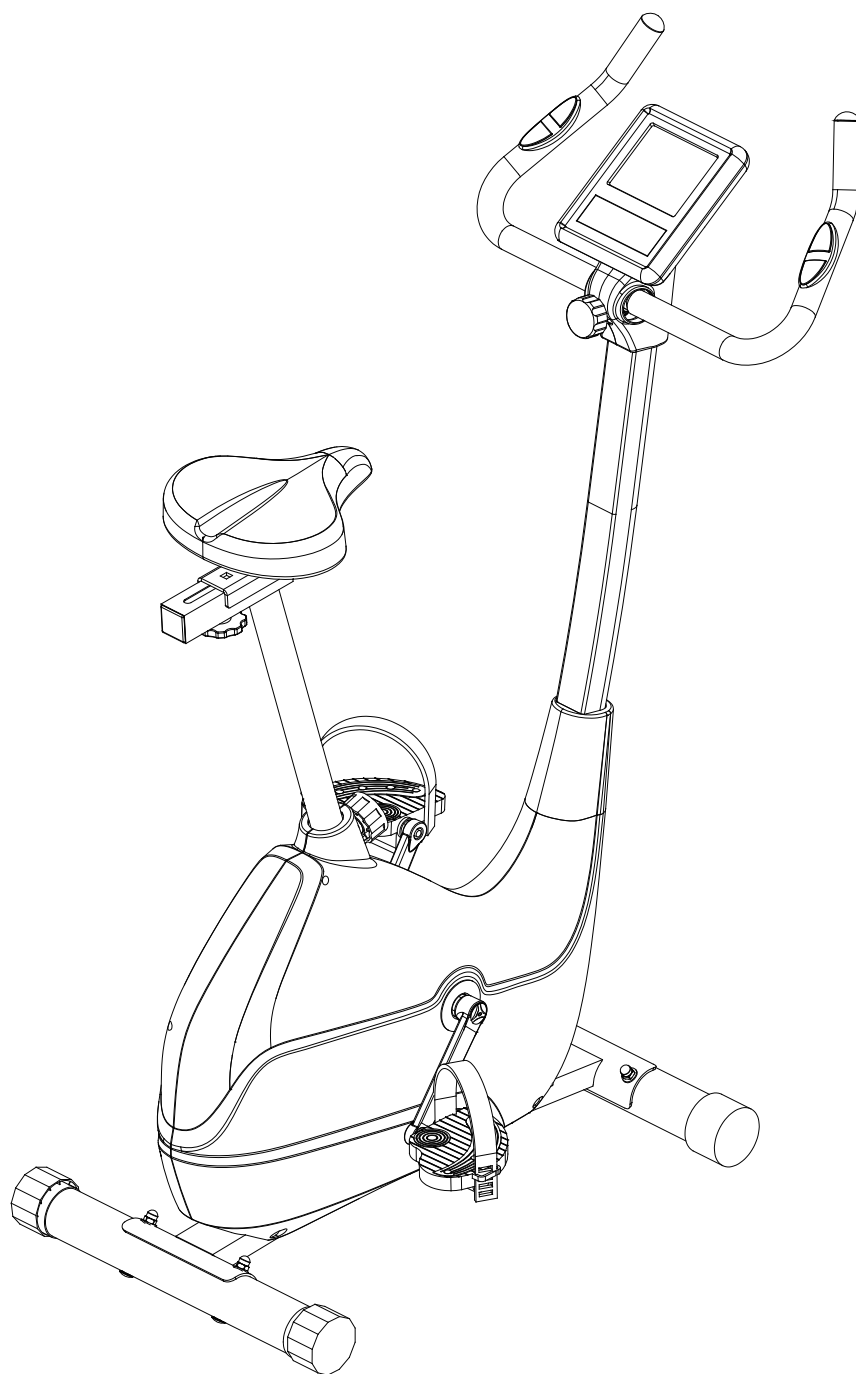
sito web: www.iconsupport.eu

Regno Unito



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	3
PRIMA DI INIZIARE	4
UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA DELLE AVVERTENZE	4
MONTAGGIO	5
MODALITÀ DI UTILIZZO	8
RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI	9
MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	9
FUNZIONI DELLA CONSOLE	10
LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO	13
SCHEMI ESPLOSI	14
ELENCO DEI PEZZI	15
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Ultima pagina

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, 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 la cyclette 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 la cyclette 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 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. 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® Apollo. La cyclette offre una serie di funzioni progettate per rendere l'allenamento a casa ancora più efficace e piacevole.

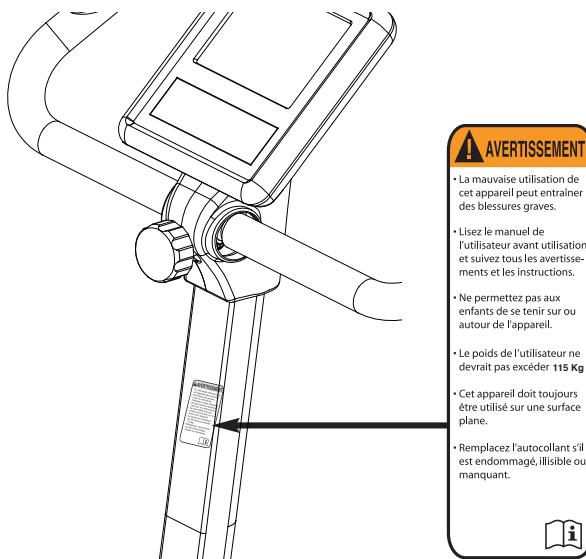
Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette. In caso di domande dopo la lettura, consultare la copertina del manuale. Prima di contattare l'assistenza, annotare il modello e il numero di serie del

prodotto. Il numero del modello è **PFIVEX71513.0** e l'ubicazione della decalcomania con il numero di serie è indicata sulla copertina del presente manuale.

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

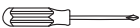
UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA CON LE AVVERTENZE

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



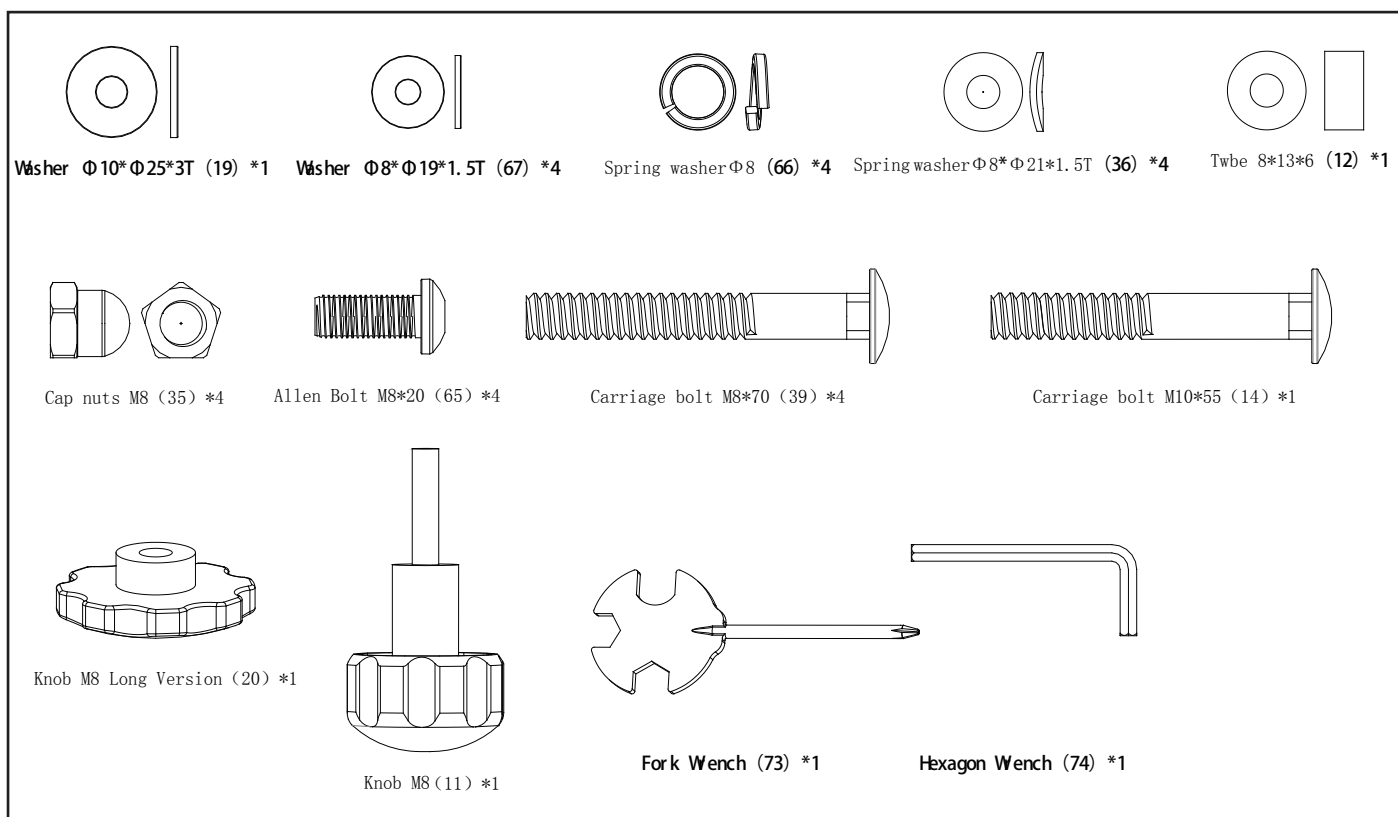
MONTAGGIO

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

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

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

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

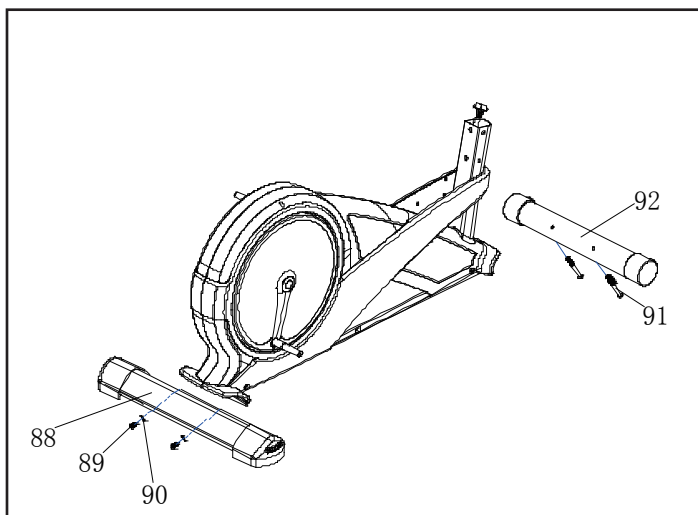


FASE 1

1. Fissare lo stabilizzatore anteriore (61) al telaio principale (70) con due bulloni carrosserie M8 (39), 2 rondelle ondulate (36) e 2 dadi (35).

2. Fissare lo stabilizzatore posteriore (38) al telaio principale (70) con due bulloni carrosserie M8 (39), 2 rondelle ondulate (36) e 2 dadi (35).

NOTA: È possibile regolare gli stabilizzatori dello stabilizzatore posteriore per stabilizzare la cyclette.



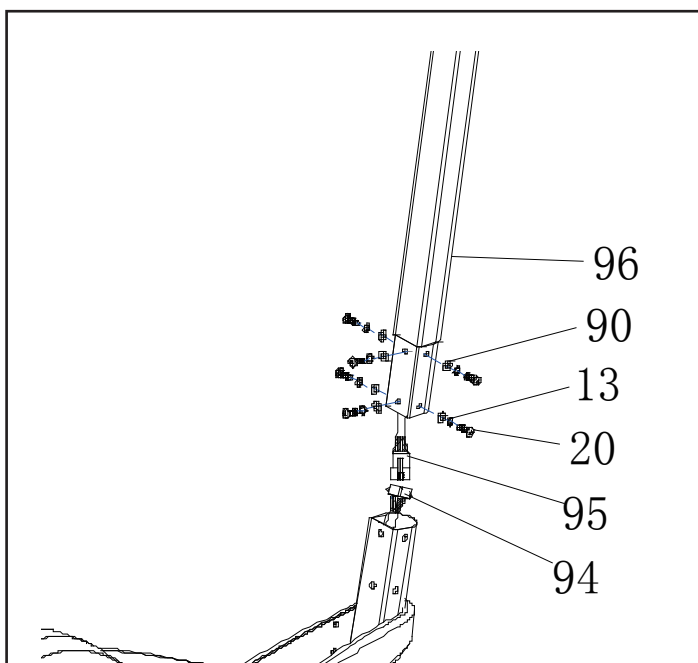
FASE 2

1. Avvitare il pedale destro (24R) sulla pedaliera destra (NOTA: in senso orario).

2. Avvitare il pedale sinistro (24L) sulla pedaliera sinistra (NOTA: in senso orario).

3. In seguito, fissate le fascette dei pedali su ciascun pedale (24).

(I pedali sono segnati con L per il sinistro e R per il destro).



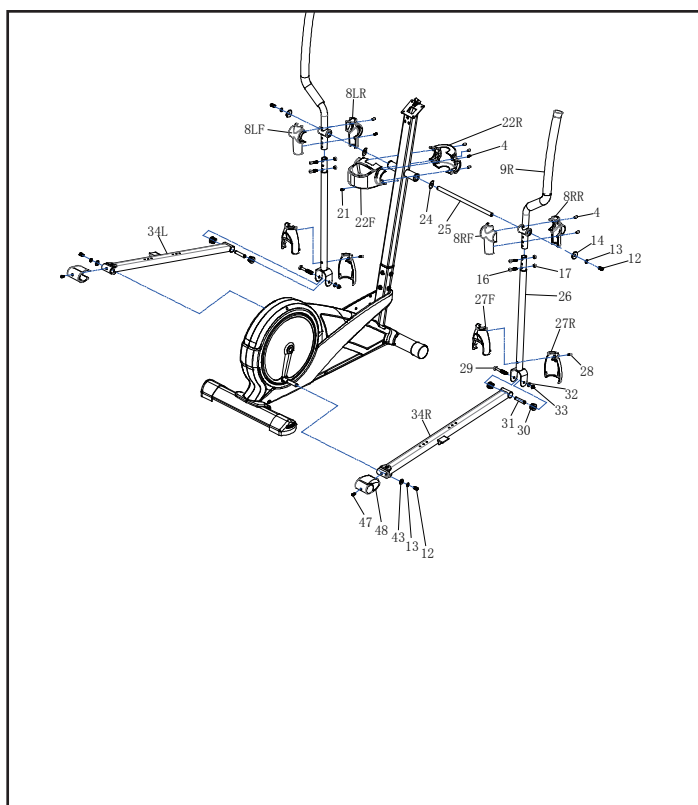
FASE 3

1. Fate scorrere la copertura di plastica (72) sul montante (62).

Fate scorrere la copertura (62) sul montante poi prendete la piantana (72) con il cavo superiore della console (70) e collegate il cavo che esce dalla parte bassa della piantana al cavo (64) che esce dal telaio principale (63).

(NOTA: Fate attenzione a non fare scivolare il cavo (64) all'interno della piantana, perché ne avrete bisogno nelle fasi seguenti).

2. Montate la piantana su telaio principale, assicurandola con 4 bulloni Allen M8 (65), 4 rondelle M8 (67) e 4 rondelle ondulate M8 (66).



FASE 4

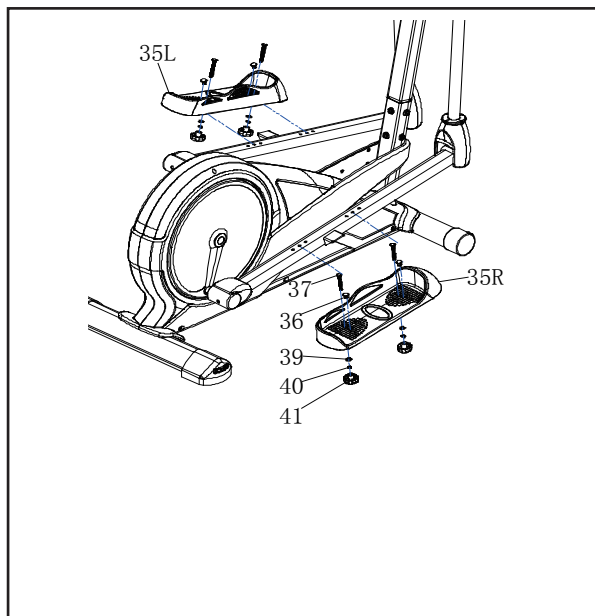
1. Collegate il supporto scorrevole (17) al supporto della sella (21) attraverso la manopola della sella (20).

2. Collegate la sella (13) al supporto scorrevole (17).

3. Sistemate il tubo della sella (21) sul telaio principale, posizionatelo all'altezza desiderata e bloccatelo inserendo la manopola di regolazione dell'altezza della sella (71).

(Potrete regolare con tutta facilità l'altezza della sella girando e tirando la manopola).

Attenzione che quando regolate l'altezza della sella, il tubo non superi la posizione più alta.



FASE 5

1. Assemblare il manubrio (7) sul telaio (72) con il distanziatore (12) e la manopola di regolazione del manubrio (11). Stringete bene.

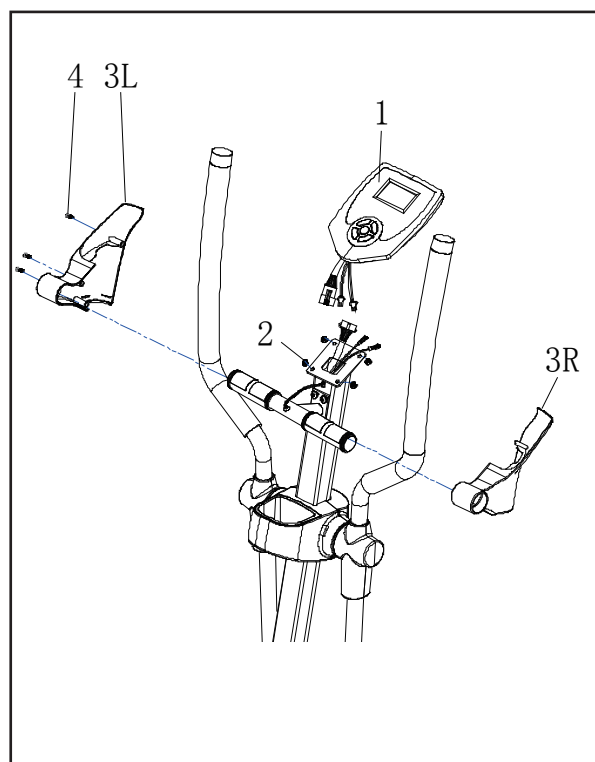
(NOTA: Fate attenzione a lasciare il cavo all'esterno.)

2. Collegate il cavo superiore (64) che esce dal telaio (72) al cavo che esce dalla console (1).

Avvitare la console (1) sul proprio supporto con le 4 viti (2).

3. Collegate il cavo del pulse (5) alla console (1).

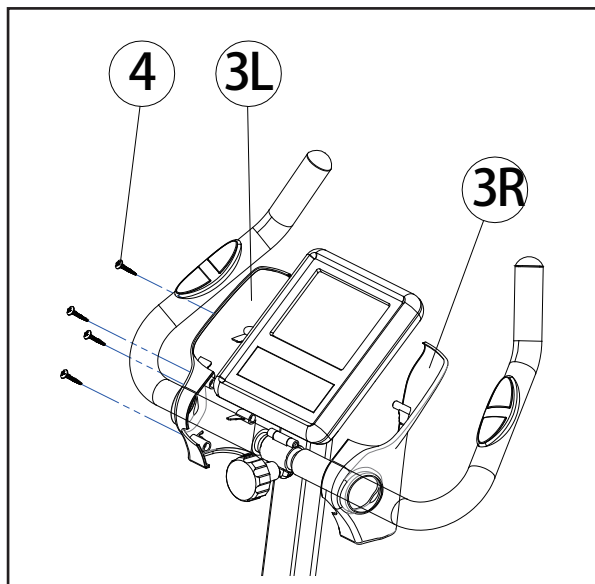
(NOTA: Fate attenzione a lasciare il cavo del Pulse (5) all'esterno)



FASE 6

Sistematiche le coperture di plastica (3L&3R) sul manubrio con le 4 viti (4).

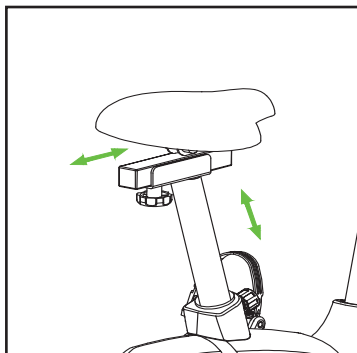
La vostra cyclette è ora pronta per l'uso.



MODALITÀ DI UTILIZZO

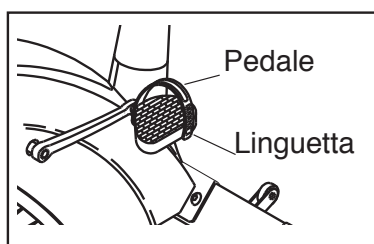
REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA E DELLA POSIZIONE LATERALE DEL SELLINO

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.



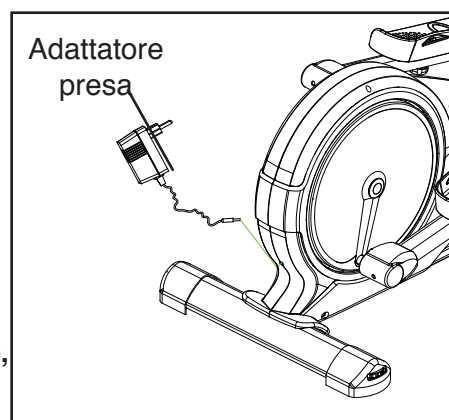
REGOLAZIONE DELLE CINGHIE DEI PEDALI

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.



INSERIMENTO DELL'ADATTATORE DI ALIMENTAZIONE

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



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

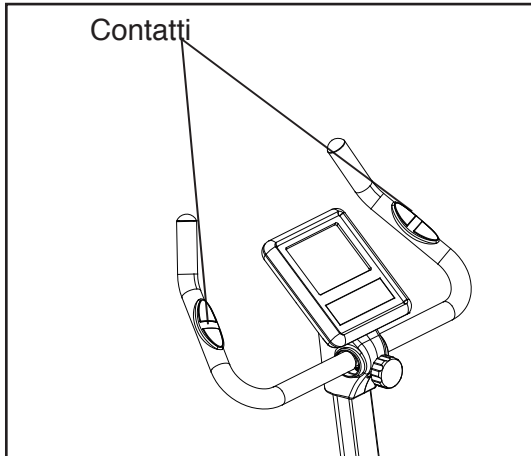
RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI

Se desiderato, misurare la frequenza cardiaca.

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

Rimuovere eventuali rivestimenti in plastica trasparente dai contatti metallici del sensore palmare. Inoltre, accertarsi di avere le mani pulite.

Per misurare la frequenza cardiaca, afferrare il



sensore palmare tenendo i palmi appoggiati ai contatti metallici. Evitare di muovere le mani o di stringere eccessivamente i contatti.

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.

COME UTILIZZARE LA CONSOLE



La console di semplice utilizzazione, è dotata di ampio schermo touch screen con 6 modalità di funzione che istantaneamente, durante l'esercizio, forniscono tutte le informazioni necessarie

Le modalità sono descritte qui di seguito:

SPEED (velocità) (km/h) o (RPM): questa funzione mostra la velocità di pedalata in chilometri all'ora (Km/h) o in ripetizioni al minuto.

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

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

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

PULSE (pulsazioni): questa funzione indica il numero di pulsazioni qualora si utilizzino i sensori cardio posti sul manubrio.

WATTS: questa funzione mostra il numero di Watt utilizzate durante l'esercizio

COME UTILIZZARE LA CONSOLE

Assicurarsi che l'alimentatore fornito si ben collegato (vedi COME CONNETTERE L'ALIMENTATORE alla pag.8). Se sulla console è presente un sottile foglio di plastica trasparente protettivo, rimuoverlo prima dell'utilizzo.

1. Accendere la console

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

2. Spingere uno dei pulsanti :

ENTER premere questo pulsante per confermare i valori impostati

UP e DOWN: Premere questo pulsante per aumentare o diminuire i valori o per regolare la resistenza.

START/STOP: Per un avvio rapido: Consente di avviare la console senza selezionare un programma. Il tempo inizia il conteggio da zero.

RECOVERY: Premere questo pulsante al fine di avviare la funzione test di recupero. (esso è disponibile solo alla fine di un programma)

3. Incominciare a pedalare e seguire i progressi sullo

schermo

Durante l'esercizio la console mostra la/e funzione/i selezionata/e

4. Una volta finito l'esercizio la console si spegnerà automaticamente

Se i pedali non vengono mossi per alcuni secondi, la console si spegne automaticamente. Alla fine di programma viene emesso un suono e il programma lampeggerà.

Come utilizzare il Test "Pulse Recovery" o Test di recupero:

Per utilizzare questo Test bisogna attendere la fine dell'esercizio, premere il pulsante RECOVERY e posizionare le mani per un minuto sui sensori di rilevazione delle pulsazioni. Il risultato del "Test Recovery" o Test di Recupero comparirà sullo schermo. Il valore indicato va da 1.0 a 6.0 dove 1.0 è il peggior valore e 6.0 è il miglior valore. Utilizzare questo valore per valutare i propri progressi dopo gli all' allenamenti. Attenzione: Questi dati non hanno alcun valore medico. Questo test può dare un'idea approssimativa dello stato di miglioramento della propria forma fisica dopo l'allenamento.

COME UTILIZZARE UN PROGRAMMA MANUALE:

1. Accendere la console

Per accendere la console, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto qualsiasi. Lo schermo si illumina e successivamente la console è pronta ed essere utilizzata.

2. Selezionare l'utente

Il programma manuale è automaticamente selezionato all'accensione della console. Diversamente premere il pulsante ENTER per 3 secondi e la console si resetterà. Quando la parola MANUAL lampeggia premere il pulsante ENTER per confermare.

3. Inserire i dati

Quando la parola TIME lampeggia, utilizzare UP e Down per selezionare il valore e poi premere su ENTER. la parola DISTANCE lampeggia, utilizzare UP e Down per selezionare il valore e poi premere su ENTER. Ripetere questa operazione per le CALORIE poi premere sul pulsante START/STOP per iniziare il programma. Per partire più velocemente, premere direttamente sul pulsante QUICK START e iniziare a pedalare.

4. Modificare la resistenza della pedalata

Durante la pedalata si potrà modificare la resistenza sui pedali semplicemente premendo il pulsante di aumento o diminuzione della resistenza. Si possono scegliere 16 livelli di resistenza. Nota: dopo aver premuto i tasti bisogna attendere qualche istante prima che i pedali si adattino alla resistenza selezionata.

5. Seguire i propri progressi sullo schermo

La console mostra il tempo trascorso e la distanza percorsa. Nota: quando si sceglie un programma intelligente, la schermo mostra il tempo rimanente del

programma e non il tempo trascorso. Lo schermo mostra comunque la velocità di pedalata (in ripetizioni al minuto) , le calorie, le calorie di grasso bruciate piuttosto che la frequenza cardiaca se si staranno utilizzando i sensori posti sul manubrio.

6. Misurare la frequenza cardiaca (consultare come si misura la frequenza cardiaca a pag.9)

7. Una volta terminato l'esercizio la console si spegnerà automaticamente

Dal momento che i pedali smettono di muoversi dopo qualche secondo sullo schermo il tempo incomincia a lampeggiare e lo schermo e la console si mettono in pausa. Dal momento che i pedali si fermano dopo qualche minuto la console si ferma e mostra la temperatura, dopodiché lo schermo si resetta.

UTILIZZO DEI PROGRAMMI PRE IMPOSTATI

1. Accendere la console

Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto. Lo schermo si illumina interamente per qualche secondo e successivamente la console è pronta ed essere utilizzata.

2. Selezionare il programma pre impostato

Dopo aver acceso la console, la parola MANUAL appare sulla console premere il pulsante UP e DOWN per selezionare il programma; selezionare i programmi in funzione dei propri obiettivi e di una schema disegnato sulla console. Premere su ENTER per confermare.

NOTA: I programmi 2, 3, 4, 6 e 7, sono dei programmi di Performance mentre i programmi 1, 5, 8, 9 e 10, sono più orientati allo sviluppo della resistenza. Consultare un preparatore per avere maggiori dettagli nella selezione e l'uso dei programmi.

Il profilo lampeggerà sullo schermo.

3. Inserire i dati

Si può scegliere l'obiettivo del proprio esercizio: tempo, distanza o calorie. Utilizzare i tasto UP e DOWN per selezionare i valori, infine premere il tasto ENTER. Ripetere questa operazione per le calorie poi premere sul pulsante START/STOP per iniziare il programma. Per partire più velocemente, premere direttamente sul pulsante QUICK START e iniziare a pedalare.

4. Modificare la resistenza della pedalata

Durante la pedalata si potrà modificare la resistenza sui pedali semplicemente premendo il pulsante di aumento o diminuzione della resistenza. Si possono scegliere 16 livelli di resistenza. Nota: dopo aver premuto i tasti bisogna attendere qualche istante prima che i pedali si adattino alla resistenza selezionata.

5. Una volta terminato l'esercizio la console si spegnerà automaticamente

Dal momento che i pedali smettono di muoversi, la parola STOP dopo qualche secondo appare sullo schermo e la console si spegne automaticamente. Alla fine del programma si sentirà un suono e il programma lampeggerà.

PROGRAMMA WATT

1. Accendere la console

Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto. Lo schermo si illumina interamente per qualche secondo e successivamente la console è pronta ed essere utilizzata.

2. Selezionare il programma WATT

Dopo aver acceso la console, la parola MANUAL appare sulla console premere il pulsante UP e DOWN per selezionare il programma WATT poi premere su ENTER per confermare.

3. Inserire i dati

Si può scegliere l'obiettivo del proprio esercizio: tempo, distanza o calorie. Utilizzare i tasto UP e DOWN per selezionare i valori, infine premere il tasto ENTER. Ripetere questa operazione per le calorie e i watt poi premere sul pulsante START/STOP per iniziare il programma. Per partire più velocemente, premere direttamente sul pulsante QUICK START e iniziare a pedalare.

Nota: questo programma è basato sulla velocità, per cui non è possibile modificare liberamente la resistenza

4. Una volta terminato l'esercizio la console si spegnerà automaticamente

Dal momento che i pedali smettono di muoversi, la parola STOP dopo qualche secondo appare sullo schermo e la console si spegne automaticamente. Alla fine del programma si sentirà un suono e il programma lampeggerà.

PROGRAMMI CON CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA

1. Accendere la console

Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto. Lo schermo si illumina interamente per qualche secondo e successivamente la console è pronta ed essere utilizzata.

2. Selezionare un programma cardiaco

Dopo aver acceso la console la parola MANUAL appare sulla console, premere il pulsante cardiaco UP e DOWN per selezionare il programma HEART RATE poi premere su ENTER per confermare. Premere il pulsante UP e DOWN per selezionare la propria frequenza cardiaca (55%, 75% o 90% della propria frequenza cardiaca massima o del proprio preciso obiettivo TARGET HR) Si ricorda che la frequenza cardiaca massima è stimata in funzione dell'età dell'utente ed è calcolata nel seguente modo: $220 - \text{propria età}$. Per esempio per una persona di 35 anni sarà: $220 - 35 = 185$ pulsazioni/minuto

3. Inserire i propri dati

Si può scegliere l'obiettivo del proprio allenamento: tempo, distanza o calorie. Utilizzare il tasto UP e DOWN per scegliere i valori poi premere ENTER per confermare. Ripetere questa operazione per le calorie, distanza ed età poi premere il tasto START/STOP per iniziare il programma. Per partire più velocemente, premere direttamente sul pulsante START/STOP una volta

selezionato il programma e iniziare a pedalare.
Nota: fare attenzione ad inserire correttamente la propria età per calcolare correttamente la % della frequenza cardiaca massima. Durante l'esercizio non è possibile modificare la resistenza, il livello della resistenza cambierà automaticamente in modo da far raggiungere il proprio target di frequenza cardiaca.

Nota: Lasciare le mani sui sensori di rilevazione cardiaca.

4. Una volta terminato l'esercizio la console si spegnerà automaticamente

Dal momento che i pedali smettono di muoversi, la parola STOP dopo qualche secondo appare sullo schermo e la console si spegne automaticamente. Alla fine del programma si sentirà un suono e il programma lampeggerà.

PROGRAMMI PERSONALIZZABILI

1. Accendere la console

Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto. Lo schermo si illumina interamente per qualche secondo e successivamente la console è pronta ed essere utilizzata.

2. Selezionare il programma personalizzabile

Dopo aver acceso la console la parola MANUAL appare sullo schermo, premere il pulsante UP e DOWN per selezionare il proprio programma personalizzato; poi premere ENTER per confermare.

3. Inserire i propri dati

La parola TIME incomincia a lampeggiare, utilizzare UP e DOWN per selezionare il valore poi premere ENTER per confermare. La parola DISTANCE incomincia a lampeggiare, utilizzare UP e DOWN per selezionare il valore poi premere ENTER per confermare. Ripetere questa operazione per le calorie, poi premere il tasto START/STOP per iniziare il programma. L'utilizzatore è libero di modificare i valori della resistenza secondo 16 intervalli. Questo profilo sarà registrato nella memoria dopo la configurazione. Di seguito come procedere: una volta che il programma è selezionato e si è premuto il tasto ENTER la prima colonna lampeggia; utilizzare la manopola per aumentare o diminuire i valori e creare il proprio profilo. Premere il pulsante ENTER per confermare dopo aver modificato il valore di ogni colonna. Successivamente ci si ritroverà sulla seconda colonna. Ripetere l'operazione per le 16 colonne.

4. Una volta terminato l'esercizio la console si spegnerà automaticamente

Dal momento che i pedali smettono di muoversi, la parola STOP dopo qualche secondo appare sullo schermo e la console si spegne automaticamente. Alla fine del programma si sentirà un suono e il programma lampeggerà.

UTILIZZO DEL TEST BODY FAT

1. Accendere la console

Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto. Lo schermo si illumina interamente per qualche secondo e successivamente la console è pronta ed essere utilizzata.

2. Selezionare il programma BODYFAT

Premere il pulsante UP e DOWN per selezionare il programma BODYFAT. Attendere che la parola FAT lampeggi sulla console, poi premere su ENTER per confermare. E' un test specifico che serve a calcolare la percentuale di grasso dell'utilizzatore (FAT%), il tasso metabolico basale, Base Metabolic Rate (BMR), l'indice di massa corporea e fornisce informazioni sul tipo di corporatura.

3. Inserire i propri dati

La parola HEIGHT (Altezza) compare sullo schermo e il valore lampeggia; premere il pulsante UP e DOWN per scegliere il proprio valore e confermare premendo il tasto ENTER. Utilizzare la stessa procedura per il valore WEIGHT (Peso), AGE (età), SEX (Sesso) e convalidare ogni volta premendo il tasto ENTER. Successivamente premere il tasto START/STOP per incominciare il test. Durante il Test posizionare le mani sui sensori cardiaci. I risultati del test sono:

FAT: che corrisponde ad una stima della percentuale di grasso nel proprio organismo

BMR Base Metabolic Rate (tasso metabolico di base): che corrisponde all'energia misurata in calorie che il corpo consuma a riposo o con un'attività di base.

BMI: indice di massa corporea

Si ricorda di posizionare le mani sui sensori cardiaci per realizzare il test. Se le mani non sono correttamente posizionate, dopo qualche minuto la parola ERROR 2 comparirà sullo schermo. Premere allora nuovamente sul pulsante START/STOP e rimettere le mani sui sensori cardiaci. Durante il test, non è possibile uscire dal programma, terminare il test e premere su UP o DOWN per uscire dal programma.

Age/sexe= Età/sexo; Taux de graisse= tasso di grasso; Silhouette=Corporatura; Mince=magro; En bonne sante= sano; Rond=robusto; En surpoids=in sovrappeso; Obèse=obeso

Silhouette Âge/ Sexe	Taux de graisse	Mince	En bonne santé	Rond	En surpoids	Obèse
		BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Homme/≤ 30 ans		< 14 %	14 %~20 %	20,1 %~25 %	25,1 %~35 %	> 35 %
Homme/> 30 ans		< 17 %	17 %~23 %	23,1 %~28 %	28,1 %~38 %	> 38 %
Femme/≤ 30 ans		< 17 %	17 %~24 %	24,1 %~30 %	30,1 %~40 %	> 40 %
Femme/> 30 ans		< 20 %	20 %~27 %	27,1 %~33 %	33,1 %~43 %	> 43 %

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

! AVVERTENZA

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

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

INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

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

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

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

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

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

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

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

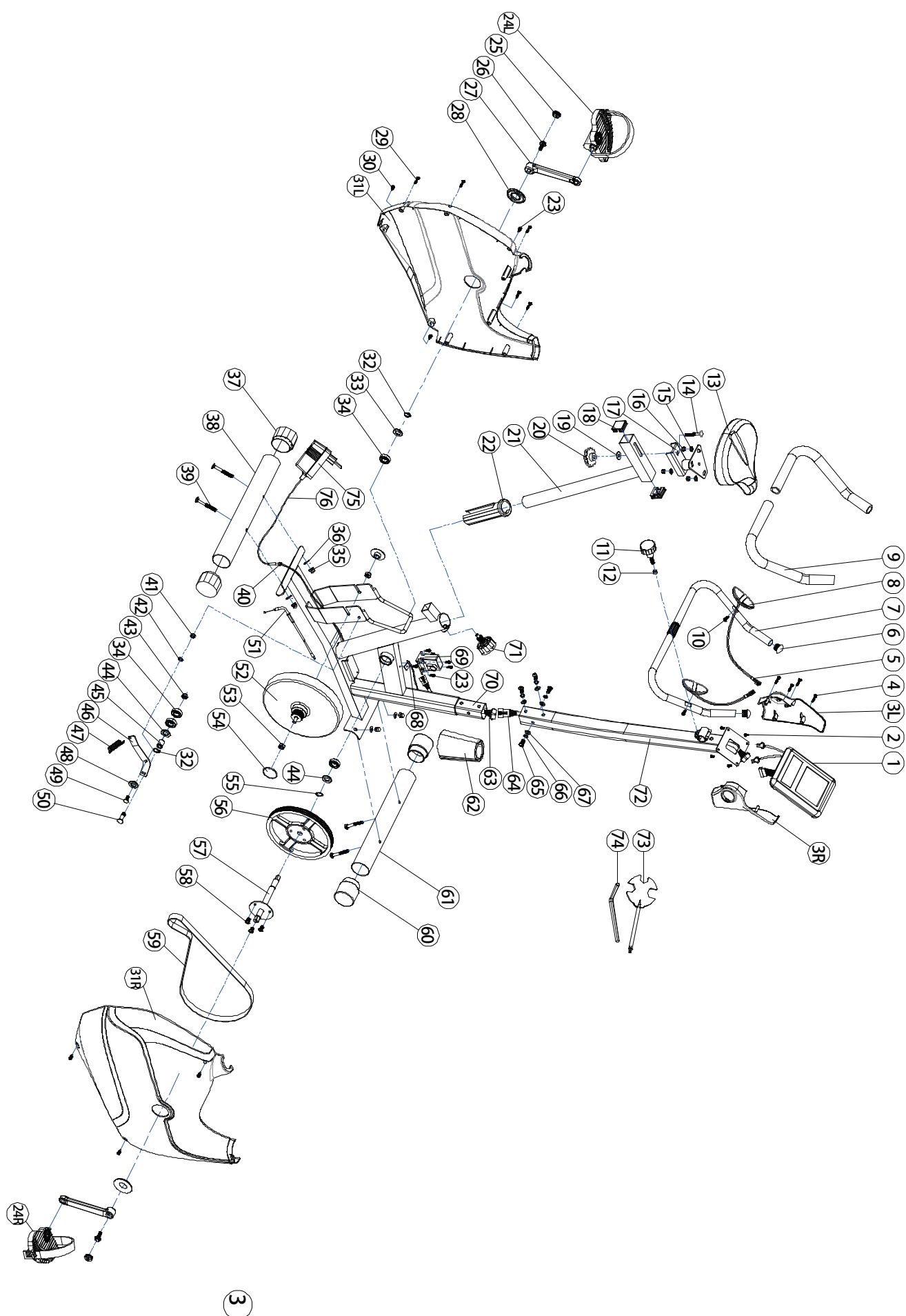
Esercizi nella zona di allenamento — Allenarsi per 20-30 minuti mantenendo la frequenza cardiaca all'interno della zona di allenamento (nel corso delle prime settimane del programma di allenamento, non tenere la frequenza cardiaca nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Respirare in modo regolare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

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

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

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

COMPONENTI—Modello N° PFIVEX71513.0



ELENCO DEI PEZZI —Modello N° PFIVEX71513.0

N°	Descrizione	Qta.	N°	Descrizione	Qta.
1	Console	1	39	Bullone M8*70	4
2	Vite M4*15 BK	4	40	Cavo DC	1
3	Protezioni della console	1	41	Dado Nylon M8	1
4	Vite autofilettante M4*15	4	42	Rondella 8*16*1.5	1
5	Cavo del Pulse (Rilevatore Cardiac)	2	43	Dado Nylon M10	1
6	Tappo Ø22	2	44	Rondella 17*22*2t	2
7	VH Manubrio	1	45	cuscinetto Ø10	1
8	Placca Sensore Pulsazioni	2	46	Barra del perno di resistenza	1
9	Imbottitura del manubrio	2	47	Molla 2.0*28	1
10	Vite autofilettante M4*15	2	48	Rondella 10*19	1
11	Manopola del manubrio M8*35	1	49	Bullone M8*20	1
12	Distanziatore 8*13*6	1	50	Bullone M10*40	1
13	Sella	1	51	Cablaggio	1
14	Bullone M10*55	1	52	Volano	1
15	Rondella Ø8	3	53	Vite autofilettante	2
16	Dado autobloccante M8	3	54	Copertura dell'Asse	2
17	Supporto scorrevole sella	1	55	Rondella ondulata Ø17	1
18	Copertura plastica quadrata 38*38	2	56	Supporto cinghia Ø200	1
19	Rondella Ø10*25*3t cp	1	57	Asse della pedivella	1
20	Manopola di chiusura della sella M10	1	58	Vite M8*15	3
21	Tubo della Sella	1	59	Cinghia	1
22	Supporto di calettatura del tubo Ø38	1	60	Copertura stabilizzatore anteriore	2
23	Vite M5*20	6	61	Stabilizzatore anteriore	1
24	Pedale (L+R)	1	62	Copertura stabilizzatore	1
25	Copertura asse pedale	2	63	Cavo inferiore 550mm	1
26	Vite autofilettante M8*25	2	64	Cavo superiore 800mm	1
27	Pedivella	1	65	Vite M8*20	4
28	Copertura asse pedivella	2	66	Rondella elastica Ø8	4
29	Vite autofilettante M4.5	6	67	Rondella 8*19	4
30	Vite M5*15	5	68	Sensore 300mm	1
31	Carter	1	69	Motore	1
32	Clip a C Ø15	2	70	Struttura principale	1
33	Rondella Ø17	1	71	Manopola di chiusura Rapida M16	1
34	Cuscinetto	4	72	Montante	1
35	Dado autobloccante M8	4	73	Chiave piatta 13.14.15	1
36	Rondella ondulata Ø8	4	74	Chiave esagonale 5mm	1
37	Copertura stabilizzatore posteriore	2	75	Adattatore 230-240V / 8V 500mA	1
38	Stabilizzatore posteriore	1	76	Cavo	1

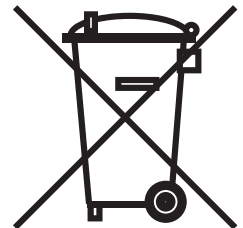
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

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

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER IL RICICLO PER I CLIENTI DELL'UE

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



SPECIFICHE

Dimensioni di apertura (L x l x h): 116×60×139 cm

Peso del prodotto: 28 Kg