

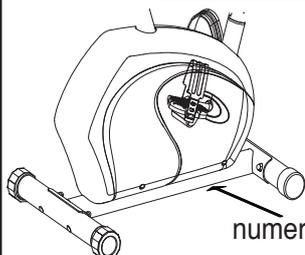
# PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

## MANUALE UTENTE

Modello n.PFIVEX79612.0

N. di serie \_\_\_\_\_



numero di serie

Scrivere il numero di serie nello spazio sopra come riferimento.

### DOMANDE?

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

Telefono:

**848 35 00 28**

Orari di apertura: 8.00 – 20.00 dal lunedì al venerdì;  
9.00-13.00 il sabato (non accessibile da telefoni cellulari)

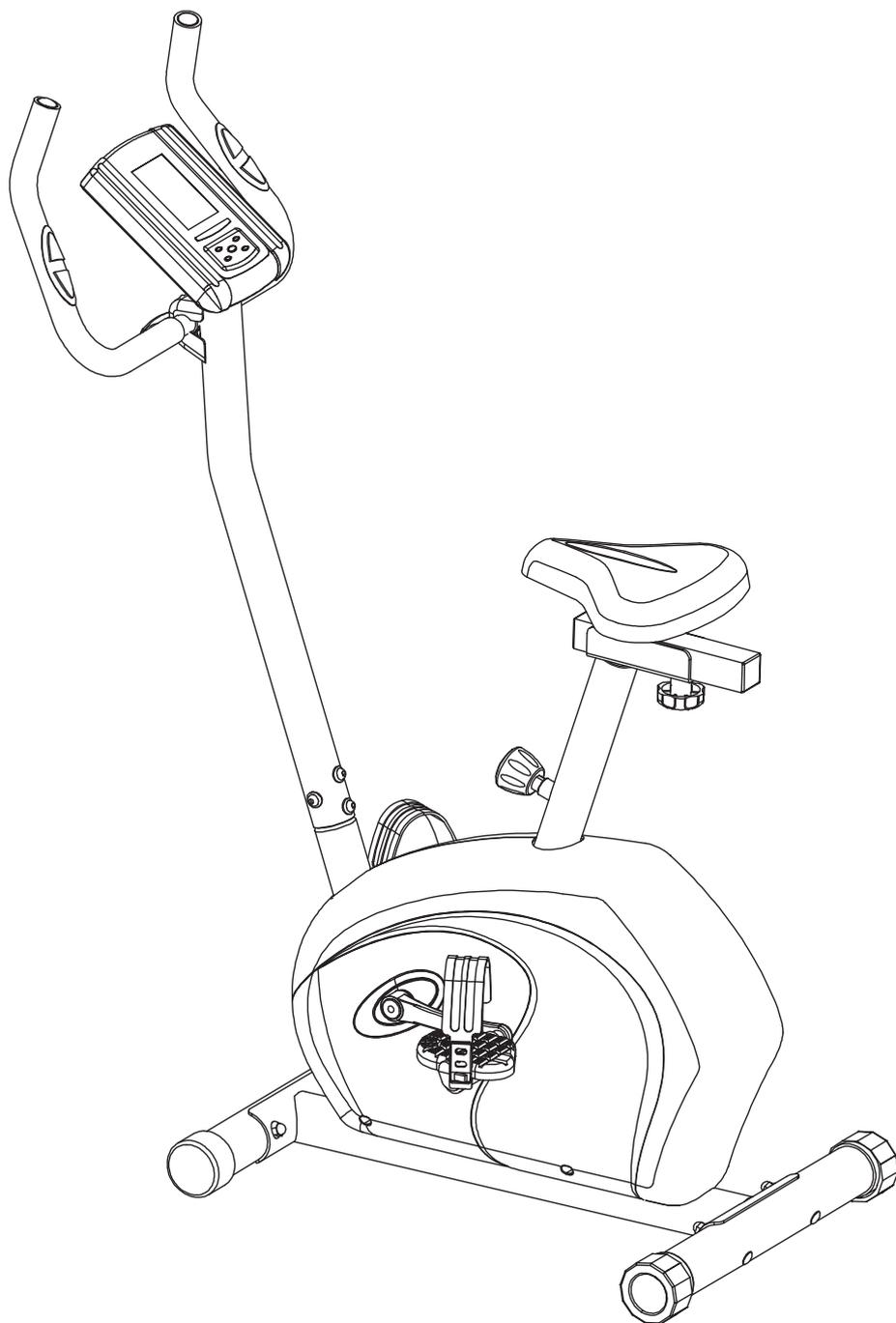
Fax: 02/95441008

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.

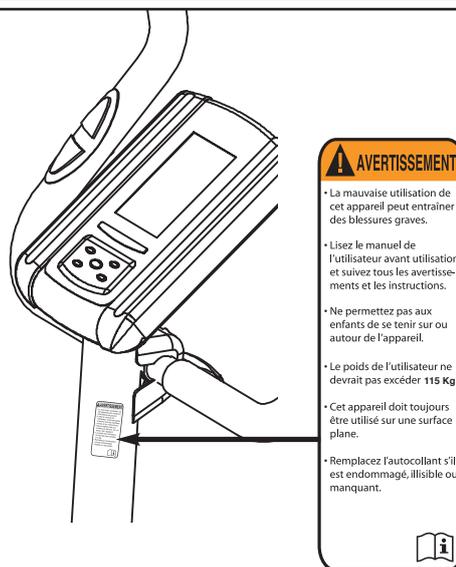


Visitate il nostro sito Web  
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA DELLE AVVERTENZE .....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI .....	3
PRIMA DI INIZIARE .....	4
MONTAGGIO .....	5
MODALITÀ DI UTILIZZO .....	8
RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI .....	9
FUNZIONI DELLA CONSOLI .....	10
LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO .....	14
MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI .....	16
SCHEMI ESPLOSI .....	17
ELENCO DEI PEZZI .....	18
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO .....	Ultima pagina

## UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA CON LE AVVERTENZE

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



# PRECAUZIONI IMPORTANTI

**⚠ AVVERTENZA:** Per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni del presente manuale così come tutte le avvertenze 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® Cardio+. La cyclette offre una serie di funzioni progettate per rendere l'allenamento a casa ancora più efficace e piacevole.

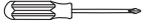
**Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette.** In caso di domande dopo la lettura, consultare la copertina del manuale. Prima di contattare l'assistenza,

annotare il modello e il numero di serie del prodotto. Il numero del modello è **PFIVEX79612.0** 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.

# 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.**



#30 1PC



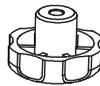
#24 1PC



#23 1PC



#19 1PC



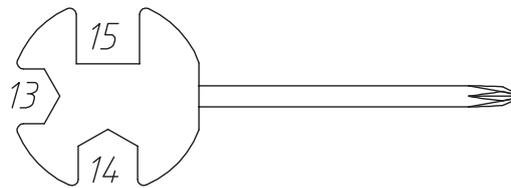
#20 1PC



#22 1PC



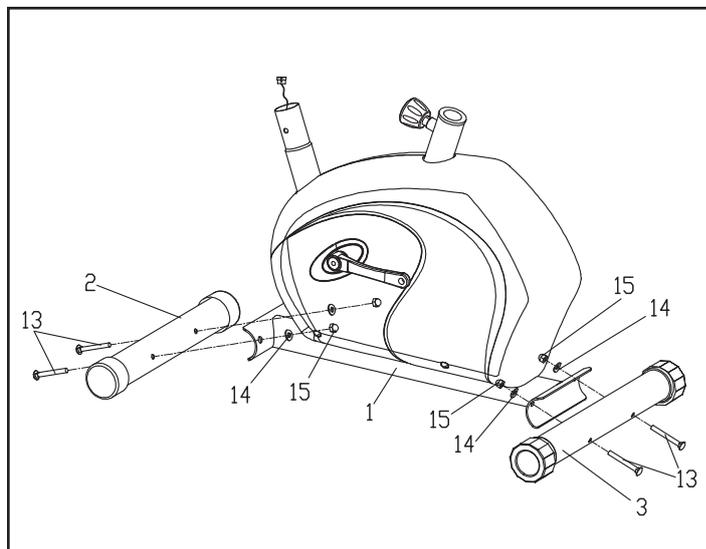
(S=6)-1PC



(S=13, 14, 15)-1

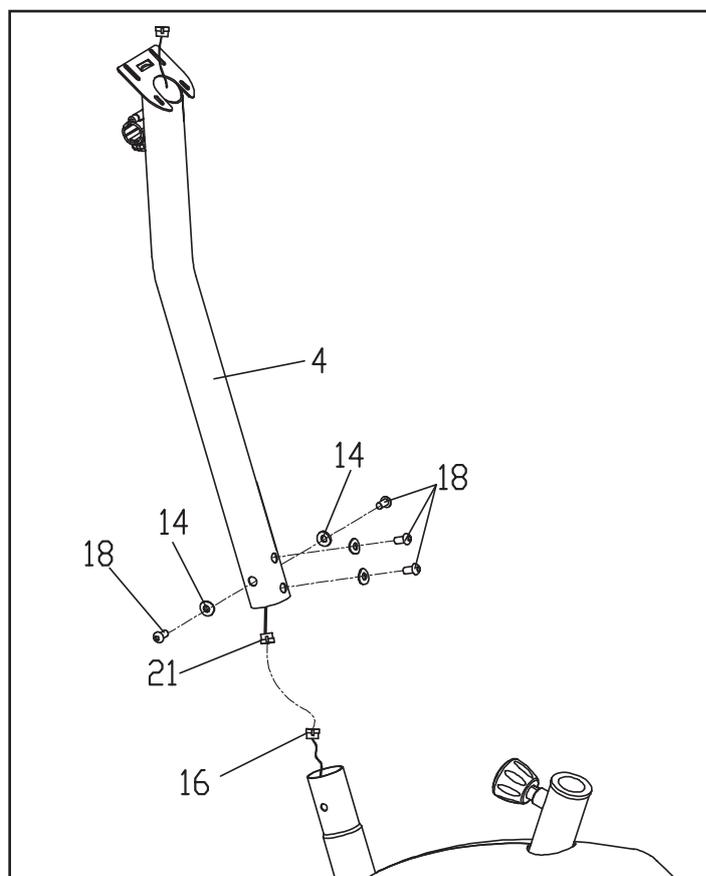
## FASE 1

Fissate lo stabilizzatore anteriore (2) e lo stabilizzatore posteriore (3) al telaio principale (1) con i bulloni (13), le rondelle ondulate (14) e i dadi ciechi (15).



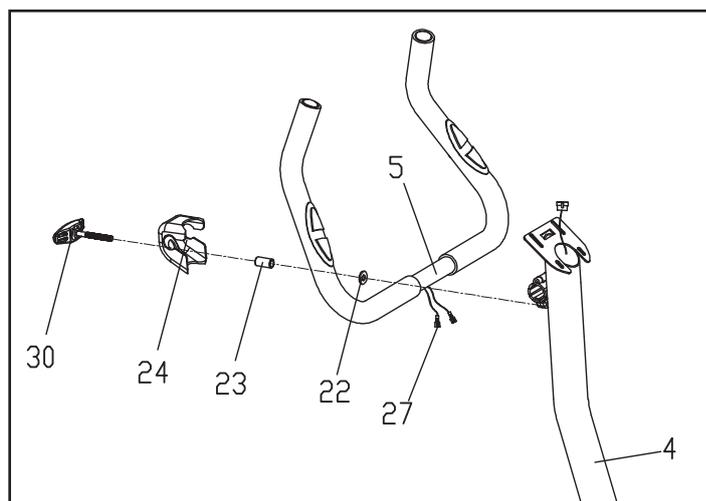
## FASE 2

Prima di tutto, collegate il cavo inferiore (16) al cavo superiore (21), poi fissate la piantana (4) al telaio principale con i bulloni (18) e le rondelle ondulate (14).



## FASE 3

Fate uscire il cavo dal foro situato nella parte superiore della piantana (4) poi regolate il manubrio (5) nella posizione desiderata, poi fissate il manubrio alla piantana con la rotella di regolazione del manubrio (30), il carter del manubrio (24), un distanziale (23) et la rondella piatta (22).



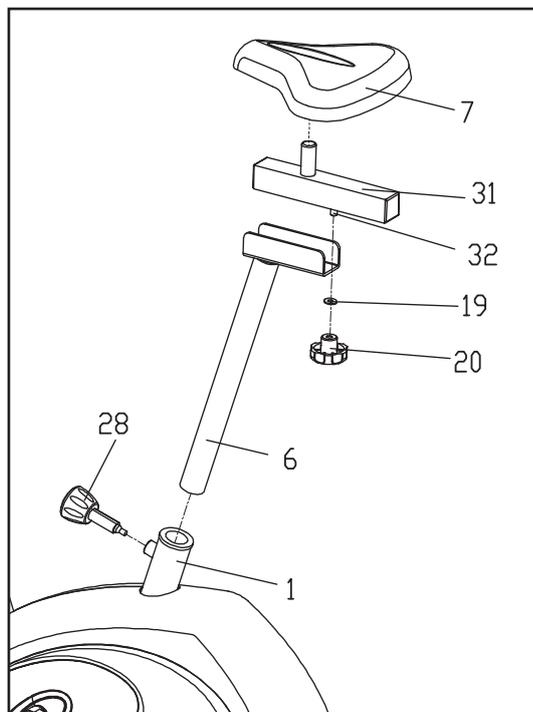
#### ETAPE 4

Inserite la sella (7) sul sostegno orizzontale della sella (31) e fissatela utilizzando la chiave piatta.

Regolate il sostegno orizzontale della sella (31) sul tubo della sella (6) con una rondella piatta (19) e un dado (20). Poi, inserite il tubo della sella (6) nel montante del telaio principale (1) e chiudetelo con la rotella di regolazione della sella (29).

Note:

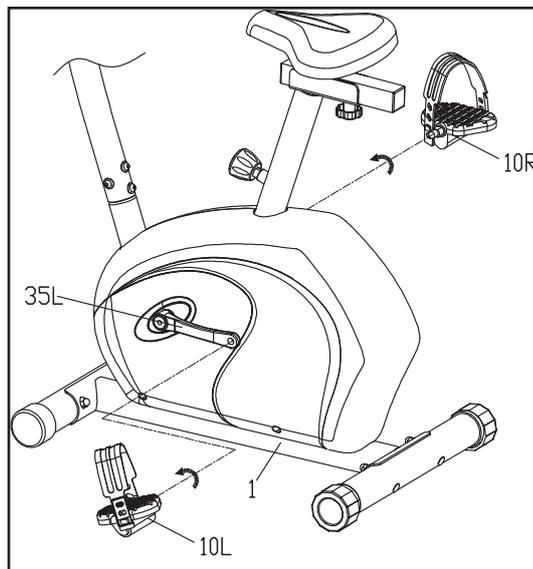
1. Utilizzate la rotella (29) per regolare la sella all'altezza desiderata.
2. Prima di utilizzare la bici da camera, assicuratevi che la sella (7) sia correttamente inserita sul supporto orizzontale della sella (31).



#### FASE 5

Avvitare i pedali (10L/R) sulla pedivella (35L/R) del telaio principale (1).

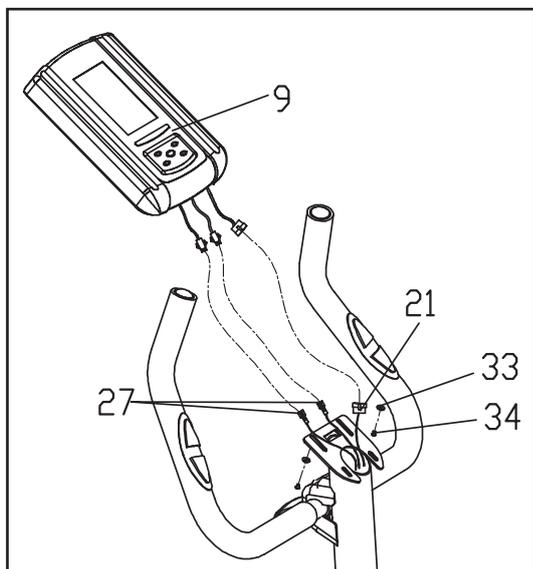
Nota: Il pedale sinistro (10L) si avvita in senso antiorario, il pedale destro (10R) deve invece essere avvitato in senso orario.



#### FASE 6

Collegate il cavo del sensore cardiaco (27) e il cavo (21) ai cavi che escono dalla console. Fissate in seguito la console (9) con una vite (34) e una rondella piatta (33) come illustrato.

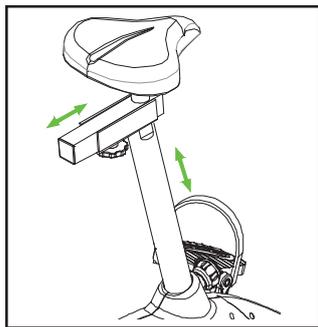
**La vostra bici da camera è ora pronta per essere utilizzata.**



# MODALITÀ DI UTILIZZO

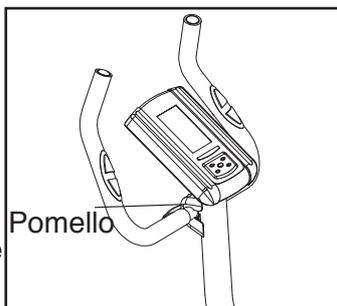
## POSIZIONE LATERALE DEL SELLINO

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 DEL MANUBRIO

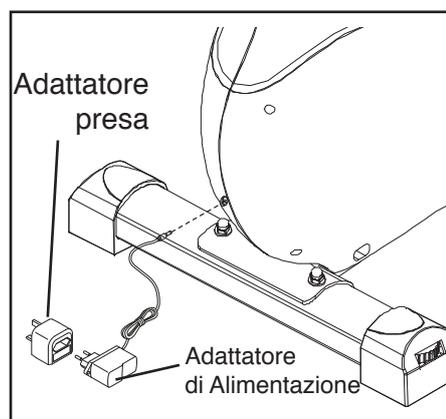
Per regolare il manubrio, innanzi tutto allentare la manopola di regolazione. Ruotare il manubrio in avanti o indietro fino alla posizione desiderata, quindi serrare nuovamente la manopola.



## INSERIMENTO DELL'ADATTATORE DI ALIMENTAZIONE

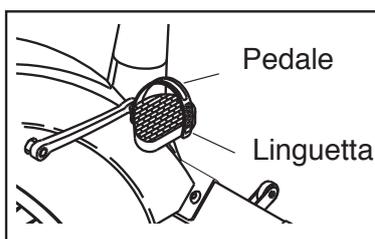
**IMPORTANTE:** se la cyclette è rimasta esposta a basse temperature, riportarla a temperatura ambiente prima di accendere l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.

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.



## 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.



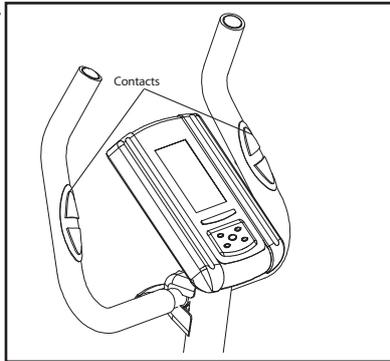
# RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI

Potete misurare la vostra frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro presente sul manubrio o la fascia toracica disponibile come optional.

Nota : non utilizzate il sensore della frequenza cardiaca presente sul manubrio e la fascia toracica perché la console non sarebbe in grado di visualizzare la frequenza cardiaca in modo corretto.

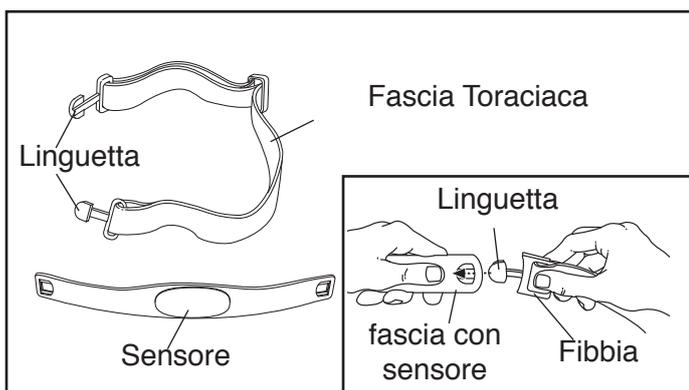
Se i contatti metallici del sensore palmare sono protetti da una pellicola

di plastica trasparente, rimuovetela. Quando utilizzate i sensori, le mani devono sempre essere pulite. Per rilevare la vostra frequenza cardiaca, impugnate il sensore palmare delle pulsazioni sul manico avendo cura di posizionare i palmi delle mani contro i contatti metallici. Evitate di muovere le mani e non stringete troppo i contatti.



## COME INSTALLARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

Il cardiofrequenzimetro si compone di due parti: una fascia toracica e una cinghia con il sensore (vedi figura sotto). Inserire ad un'estremità della fascia toracica, la cinghia con il sensore (vedi figura), passare la linguetta della fibbia della fascia sotto l'estremità della cinghia.



Fissate quindi il cardiofrequenzimetro intorno al torace e collegate l'altra estremità della fascia alla cinghia con il sensore. Regolare la lunghezza della fascia se necessario. Il cardiofrequenzimetro deve essere portato sotto i vestiti, direttamente sulla e sui muscoli pettorali o del torace. Assicurarsi che il

logo sulla cinghia con il sensore si trovi davanti e al posto giusto. Spostate di pochi centimetri la cinghia con il sensore dal corpo e individuate i due elettrodi sotto la cinghia (gli elettrodi sono coperti con piccole creste). Utilizzare una soluzione salina come la saliva o una soluzione per lenti a contatto per bagnare i due elettrodi. Mettere la cinghia in posizione contro il petto.

## CURA E MANUTENZIONE

- Asciugate il cardiofrequenzimetro dopo ogni utilizzo. Il cardiofrequenzimetro è attivo quando si bagnano gli elettrodi e lo si posiziona contro il petto; si spegne quando gli elettrodi vengono rimossi e asciugati. Se il cardiofrequenzimetro non viene asciugato dopo ogni utilizzo, le batterie possono scaricarsi prematuramente.
- Riponete il cardiofrequenzimetro in un luogo asciutto e lontano da fonti di calore. Non tenetelo in un sacchetto di plastica o in altri contenitori che possono attrarre umidità.
- Non esponete il cardiofrequenzimetro direttamente alla luce del sole. Non esponetelo a temperature superiori a 50 ° C o a temperature inferiori a -10 ° C.
- Durante l'utilizzo o quando il cardiofrequenzimetro non viene utilizzato, non piegate o tirate troppo la cinghia con il sensore.
- Pulite il sensore della frequenza cardiaca con un panno umido, non usate prodotti chimici, abrasivi o a base di alcool. Lavate il sensore a mano e lasciate asciugare all'aria aperta.

## PROBLEMI

Se il cardiofrequenzimetro non funziona correttamente, controllate i seguenti punti:

- Assicuratevi di indossare il cardiofrequenzimetro come spiegato sopra. Nota: Se ancora non funziona correttamente, muovetelo un po' più su e giù sul torace.
- Usate una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto per bagnare gli elettrodi. Se la frequenza cardiaca non appare, bagnare di nuovo gli elettrodi.
- Avvicinatevi alla console, in modo che possa leggere la frequenza cardiaca.
- Il cardiofrequenzimetro funziona con persone con ritmo cardiaco normale. Non è raccomandato per le persone con extrasistole ventricolare, tachicardia o aritmia.
- La lettura della frequenza cardiaca può essere influenzata da interferenze magnetiche, come le linee ad alta tensione o altre sorgenti. Se questo accadesse, spostate la vostra bici da camera.

# COME UTILIZZARE LA CONSOLE



## CARATTERISTICHE DELLA CONSOLE

Seguite la vostra progressione sullo schermo

La console è dotata di un ampio schermo che indica le seguenti informazioni che interessano il vostro allenamento :

**Speed (Velocità)** – Questa modalità illustra la vostra velocità stimata in chilometri all’ora (Km/h o in Giri al Minuto RPM)

**Tempo [TIME]** – Questa modalità visualizza il tempo trascorso.

**Distanza [DISTANCE]** – Questa modalità visualizza la distanza percorsa, in chilometri, durante il vostro allenamento..

**Calorie [CALORIES]** – Questa modalità visualizza il numero approssimativo di calorie che avete bruciato durante il vostro allenamento.

**Watts [WATT]** – Questa modalità visualizza il numero di watt che avete utilizzato durante l’esercizio.

**Programs [P]**– Questa modalità indica il numero di programmi che farete o che state facendo.

## COME UTILIZZARE LA CONSOLE

Assicuratevi che l’adattatore dell’alimentazione sia correttamente COLLEGATO (vedere pagina 8, COME COLLEGARE L’ADATTATORE DELL’ALIMENTAZIONE). Se il quadro della console è protetto da un foglio di plastica trasparente, toglietelo.

### 1. Accendete la console

Per accendere la console, premete un pulsante o iniziate semplicemente a pedalare.

### 2. Utilizzate i pulsanti :

#### UP :

Utilizzate questo pulsante per aumentare la resistenza durante l’esercizio o, in modalità regolazione, per aumentare i valori del tempo, della distanza, delle calorie, dell’età, del sesso o i programmi.

#### DOWN :

Utilizzate questo pulsante per ridurre la resistenza durante l’esercizio o, in modalità regolazione, per aumentare i valori del tempo, della distanza, delle

calorie, dell’età, del sesso o i programmi.

#### ENTER :

In modalità di regolazione del tempo, questo pulsante vi permette di regolare le ore ed i minuti.

In modalità regolazione, questo pulsante vi permette di confermare i valori modificati.

In modalità STOP, questo pulsante vi permette di resettare i valori.

#### START/STOP :

Per una partenza rapida, questo pulsante vi permette di far partire il calcolo della console. Il conto comincia da 0. Se tenete premuto questo pulsante per più di due secondi, i valori saranno resettati.

#### PULSE RECOVERY :

Questo pulsante permette d’attivare i test di recupero dopo l’esercizio.

3. Iniziate a pedalare e monitorate i vostri progressi con il display.

Durante l’esercizio, la console mostrerà la/e modalità selezionata/e.

4. Quando avete finito di allenarvi, la console si spegne automaticamente.

Una volta che il movimento dei pedali si ferma per alcuni secondi, la scritta STOP appare sullo schermo e la console andrà in pausa. La console dispone di una funzione di spegnimento automatico..

#### Realizzazione dei test di recupero :

Questa funzione permette di valutare la capacità di recupero dell’utente su una scala da 1.0 a 6.0 con graduazioni di 0,1 , dove 1.0 è il miglior valore e 6.0 il peggiore. Per amor di precisione , l’utente deve fare il test non appena l’esercizio è completato premendo il pulsante TEST RECOVERY e stare a riposo completo . Dopo aver premuto il pulsante , è necessario applicare il rilevatore di frequenza cardiaca in modo appropriato . La durata della prova è di un minuto e il risultato viene visualizzato sullo schermo . Se il computer non rileva la frequenza cardiaca , il tasto TEST RECOVERY non farà partire il test di recupero. Durante il test di recupero , premete TEST RECOVERY per fermare il test e tornare allo stato di arresto .

Attenzione : I dati non hanno alcun valore medico . Questo test dà solo una vaga idea della forma dopo l’esercizio .

## COME UTILIZZARE IL PROGRAMMA MANUALE

### 1 . Accendete la console .

Per accendere la console, potete premere un pulsante qualsiasi o iniziare a pedalare. Lo schermo si illumina e la console è pronta per essere utilizzata .

### 2. Selezionate la vostra età

Quando accenderete la console, l’età 25 inizierà a lampeggiare sulla console.

Premete ENTER per regolare il valore, poi

nuovamente ENTER per convalidare. Potete scegliere il programma.

### 3 . Selezionate il programma manuale.

Una volta selezionata l'età, la parola MANUAL appare sulla console ; premete ENTER. A questo punto, premendo i pulsanti UP o DOWN, potete regolare i valori del tempo, distanza e calorie.

Premete ENTER per convalidare, successivamente premete su START/STOP per incominciare. Per iniziare più velocemente, premete il pulsante Quick start e cominciate a pedalare.

### 4. Modificate la resistenza dei pedali.

Mentre si pedala, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo il tasto con il semicerchio blu. Si può scegliere tra 16 livelli di resistenza. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, bisogna aspettare qualche istante prima che i pedali si adattino al livello di resistenza selezionato.

### 5. Seguite i vostri progressi sul display.

La console visualizza il tempo trascorso e la distanza percorsa. Nota: Quando si sceglie un programma, la schermata visualizza il tempo restante del programma e non il tempo trascorso.

La console mostra anche la velocità di pedalata (in giri/minuto), calorie bruciate e la frequenza cardiaca quando si utilizza il sensore pulsazioni sulle maniglie.

6. Misurate la frequenza cardiaca, se lo desiderate. Vedere COME MISURARE LA PROPRIA FREQUENZA CARDIACA a pagina 9

7. Una volta terminato l'allenamento, la console si spegnerà automaticamente. Una volta che il movimento dei pedali si ferma per pochi secondi, il timer lampeggerà sullo schermo e la console andrà in pausa.

### UTILIZZO DEI PROGRAMMI PREIMPOSTATI:

#### 1. Accendete la console.

Per accendere la console, è possibile premere un pulsante o iniziare a pedalare

#### 2. Selezionate la vostra età

Vedere « selezionare l'età » a pagina 9.

#### 3. Selezionate un programma preimpostato.

Una volta selezionata l'età, sul display apparirà la parola MANUAL. Premete i pulsanti UP o DOWN per selezionare il programma desiderato Premete ENTER per convalidare

Potete a questo punto regolare i valori del tempo, distanza e calorie premendo il pulsante UP o DOWN. Premete su ENTER per convalidare i valori, poi premete su START/STOP per cominciare.

Nota : I programmi 1, 2, 4, 6, 7 e 9 sono programmi Endurance, mentre i programmi 3, 4, 5, 8 e 10 sono piuttosto orientati Performance.

Per avere maggiori dettagli su selezione ed utilizzo dei programmi, vi consigliamo di consultare un coach

#### 4. Modificate la resistenza dei pedali.

Mentre si pedala, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo il tasto con il semicerchio blu. Si può scegliere tra 16 livelli di resistenza. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, bisogna aspettare qualche istante prima che i pedali si adattino al livello di resistenza selezionato.

### 5. Seguite i vostri progressi sul display.

La console visualizza il tempo trascorso e la distanza percorsa. Nota: Quando si sceglie un programma, la schermata visualizza il tempo restante del programma e non il tempo trascorso.

La console mostra anche la velocità di pedalata (in giri/minuto), calorie bruciate e la frequenza cardiaca quando si utilizza il sensore pulsazioni sulle maniglie.

### UTILIZZO DEL PROGRAMMA WATT :

#### 1. Accendere la console.

Per accendere la console, è possibile premere un pulsante o iniziare a pedalare.

#### 2. Selezionate la vostra età

Vedere « selezionare l'età » a pagina 9.

#### 3. Selezionate il programma WATT

Una volta selezionata l'età, sul display apparirà la parola MANUAL. Premete i pulsanti UP o DOWN per selezionare il programma desiderato Premete ENTER per convalidare

Potete a questo punto regolare i valori del tempo, distanza e calorie e watta (da 30 a 350 watts) premendo il pulsante UP o DOWN.

Premete su ENTER per convalidare i valori, poi premete su START/STOP per cominciare.

### UTILIZZO DEI PROGRAMMI DI CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA:

#### 1. Accendere la console.

Per accendere la console, è possibile premere un pulsante o iniziare a pedalare.

#### 2. Selezionate la vostra età

Vedere « selezionare l'età » a pagina 9.

Nota : per poter calcolare la frequenza cardiaca massima, programmi di frequenza cardiaca richiedono che l'età sia impostata correttamente

#### 3. Selezionare un programma predefinito.

Una volta selezionata l'età, sul display apparirà la parola MANUAL. Premete i pulsanti UP o DOWN per selezionare il programma HRC, poi premete ENTER per convalidare

Ciascun programma corrisponde ad un obiettivo specifico :

Programma 55%HR (frequenza cardiac) corrisponde al 55% del Max HRC

Programma 75%HR (frequenza cardiac) corrisponde al 75% del Max HRC

Programma 90%HR (frequenza cardiac) corrisponde al 90% del Max HRC

Il programma TGT HR corrisponde all'obiettivo di frequenza cardiaca che sceglierete. Si noti che la frequenza cardiaca è stimata in base all'età ed è calcolata come segue: 220 - la vostra età. Ad

esempio, per una persona di 35 anni, sarebbe: 220-35 = 185 battiti / min.

#### 4. Inserite i vostri dati:

È possibile scegliere il target del vostro esercizio : tempo di allenamento, distanza o calorie premendo su UP o DOWN. Premete su ENTER, quindi premete START / STOP per cominciare.

#### 5. Modificate la resistenza dei pedali.

Mentre si pedala, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo il tasto con il semicerchio blu. Si può scegliere tra 16 livelli di resistenza. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, bisogna aspettare qualche istante prima che i pedali si adattino al livello di resistenza selezionato.

#### 6. Seguite i vostri progressi sul display.

La console visualizza il tempo trascorso e la distanza percorsa. Nota: Quando si sceglie un programma, la schermata visualizza il tempo restante del programma e non il tempo trascorso.

La console mostra anche la velocità di pedalata (in giri/munuto), calorie bruciate e la frequenza cardiaca quando si utilizza il sensore pulsazioni sulle maniglie.

#### UTILIZZO DEI PROGRAMMI PERSONALIZZABILI :

##### 1. Selezionate la vostra età

Vedere « selezionare l'età » a pagina 9.

##### 2. selezionate un programma personalizzabile

Il nome del programma apparirà sulla console (CUSTOM1, CUSTOM2, CUSTOM3 e CUSTOM4). Una volta selezionata l'età, sul display apparirà la parola MANUAL. Premete i pulsanti UP o DOWN per selezionare il programma, poi premete ENTER per convalidare

Il nome del programma apparirà sulla console (CUSTOM1, CUSTOM2, CUSTOM3 and CUSTOM4). Premete ENTER per convalidare. Potete a questo punto regolare i valori del tempo, distanza e calorie premendo il pulsante UP o DOWN.

Premete su ENTER per confermare i valori.

##### 3. Inserite i vostri dati

La prima colonna si mette a lampeggiare, utilizzate i pulsanti UP e DOWN per creare il vostro profilo. Premete ENTER per confermare, vi ritroverete sulla 2a colonna. Ripetete l'operazione per le 10 colonne. Infine , premere il pulsante START / STOP per iniziare.

#### 4. Modificate la resistenza dei pedali.

Mentre si pedala, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo il tasto con il semicerchio blu. Si può scegliere tra 16 livelli di resistenza. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, bisogna aspettare qualche istante prima che i pedali si adattino al livello di resistenza selezionato.

#### 5. Seguite i vostri progressi sul display.

La console visualizza il tempo trascorso e la distanza percorsa. Nota: Quando si sceglie un programma, la schermata visualizza il tempo restante del programma e non il tempo trascorso.

La console mostra anche la velocità di pedalata (in giri/munuto), calorie bruciate e la frequenza cardiaca quando si utilizza il sensore pulsazioni sulle maniglie.

#### UTILIZZO DEL TEST BODY FAT :

##### 1 . Accendere la console .

Per accendere la console , è possibile premere uno dei pulsanti o iniziare a pedalare .

##### 2. Selezionare il programma grasso corporeo (BODY FAT)

Premete i pulsanti UP o DOWN per selezionare il programma BODY FAT. Attendete che la parola FAT lampeggi sullo schermo, poi premete ENTER per confermare.

Questo è un test specifico utilizzato per calcolare la percentuale di grasso dell'utente (FAT%) , il tasso di metabolismo basale , Base Metabolic Rate (BMR), l'indice di massa corporea e vi fornirà indicazioni sulla vostra situazione .

##### 3. Inserite i vostri dati.

La parola HEIGHT (Altezza) appare sullo schermo e un valore inizierà a lampeggiare, premete sui pulsanti UP e DOWN per scegliere la vostra altezza e confermate premendo ENTER .

Regolate allo stesso modo i valori di WEIGHT (peso), AGE (età), SEX (sesso) e confermate ogni volta premendo su ENTER. In seguito, premete START/ STOP per lanciare il test. Durante il test, tenete le mani sui sensori. I risultati del test sono :

FAT % : che è una stima della percentuale di grasso nel corpo

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

BMI : Indice di Massa Corporea .

Si prega di notare che per eseguire il test è necessario mettere le mani sui sensori. Se le mani non sono posizionate correttamente , dopo pochi minuti la parola ERROR 2 apparirà sullo schermo . Premete quindi il pulsante START/STOP e posizionate correttamente le mani sul sensore.

Durante il test , non è possibile uscire dal programma , terminate poi premete UP o DOWN per uscire dal programma

Âge/ Sexe	Silhouette	Mince	En bonne santé	Rond	En surpoids	Obèse
	Taux de graisse	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	
<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 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 alto nella zona di allenamento.

## LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

## FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

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

## ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO CONSIGLIATI

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

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

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

### 2. Esercizi d'allungamento dei tendini dei polpacci

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

### 3. Esercizi d'allungamento del tendine d'Achille

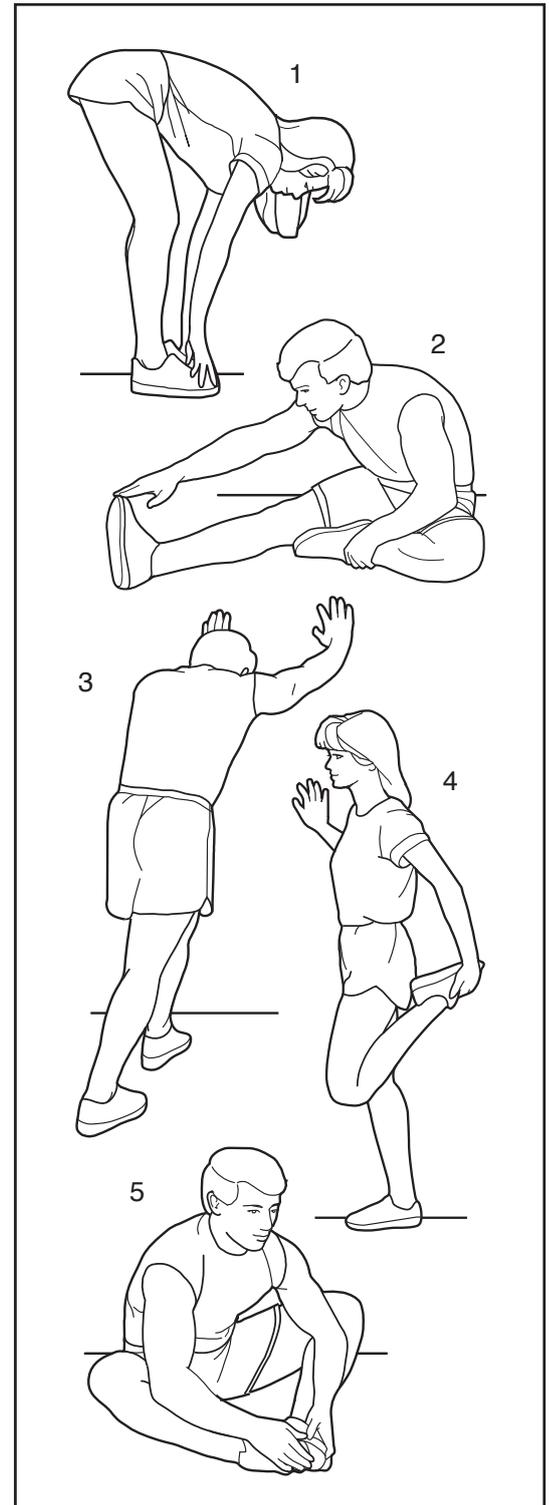
Con una gamba davanti all'altra, inclinatevi in avanti e appoggiate le mani al muro. Mantenete tesa la gamba allungata indietro e il piede a contatto con il suolo. Piegate la gamba anteriore. Inclinevi in avanti e spostate le anche in direzione del muro. Contate fino a 15, poi rilassatevi. Ripetete l'esercizio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

### 4. Esercizi d'allungamento dei quadricipiti

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

### 5. Esercizi d'allungamento dell'interno cosce

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



---

## MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Controllare e stringere regolarmente tutte le parti della ciclo camera.

Sostituire senza attendere tutte le eventuali parti usurate.

Per pulire la ciclo camera utilizzare un panno umido e un detergente delicato.

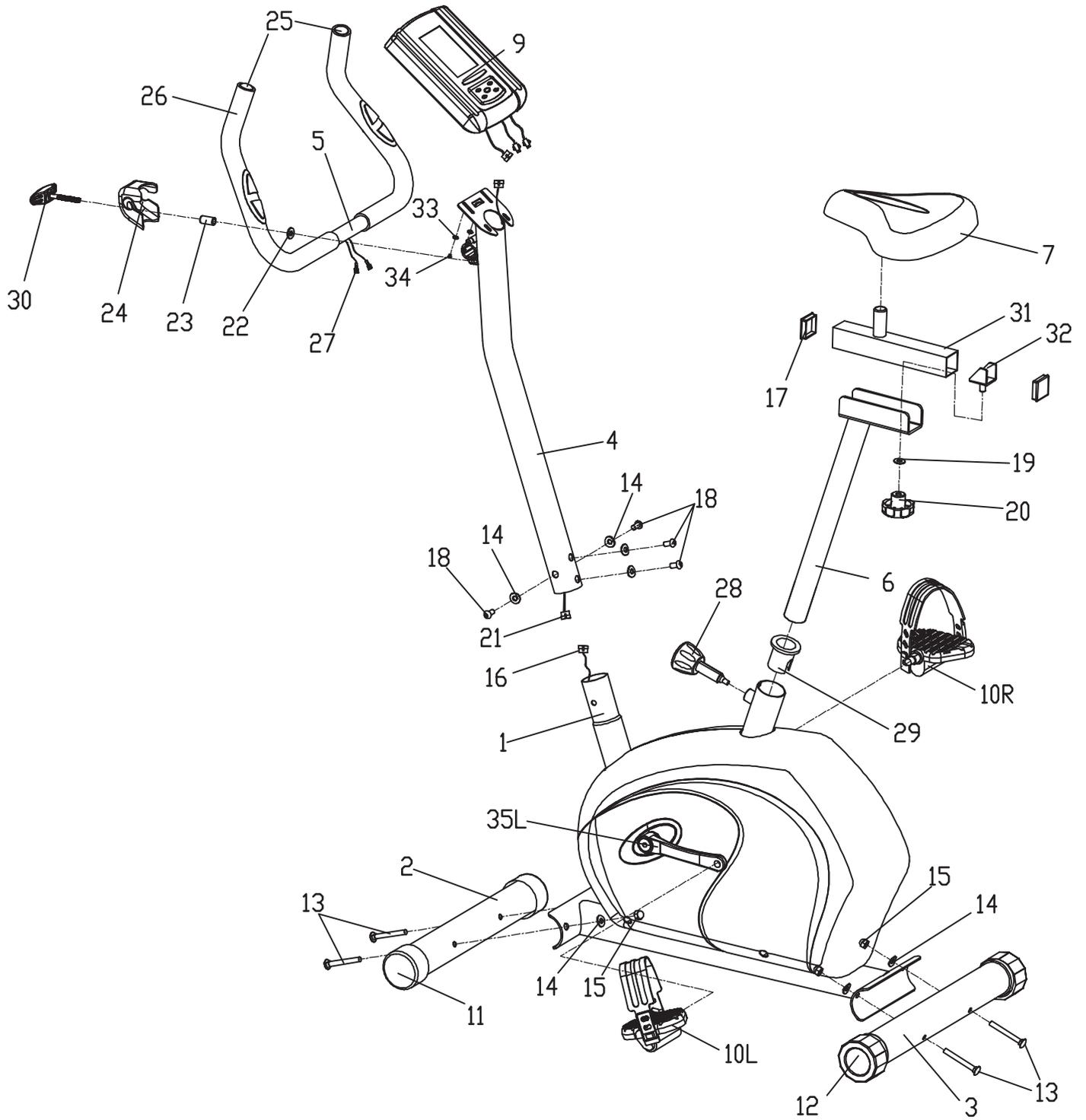
**Importante:** Per evitare di danneggiare la console evitare il contatto con liquidi e l'esposizione diretta ai raggi solari.

### SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

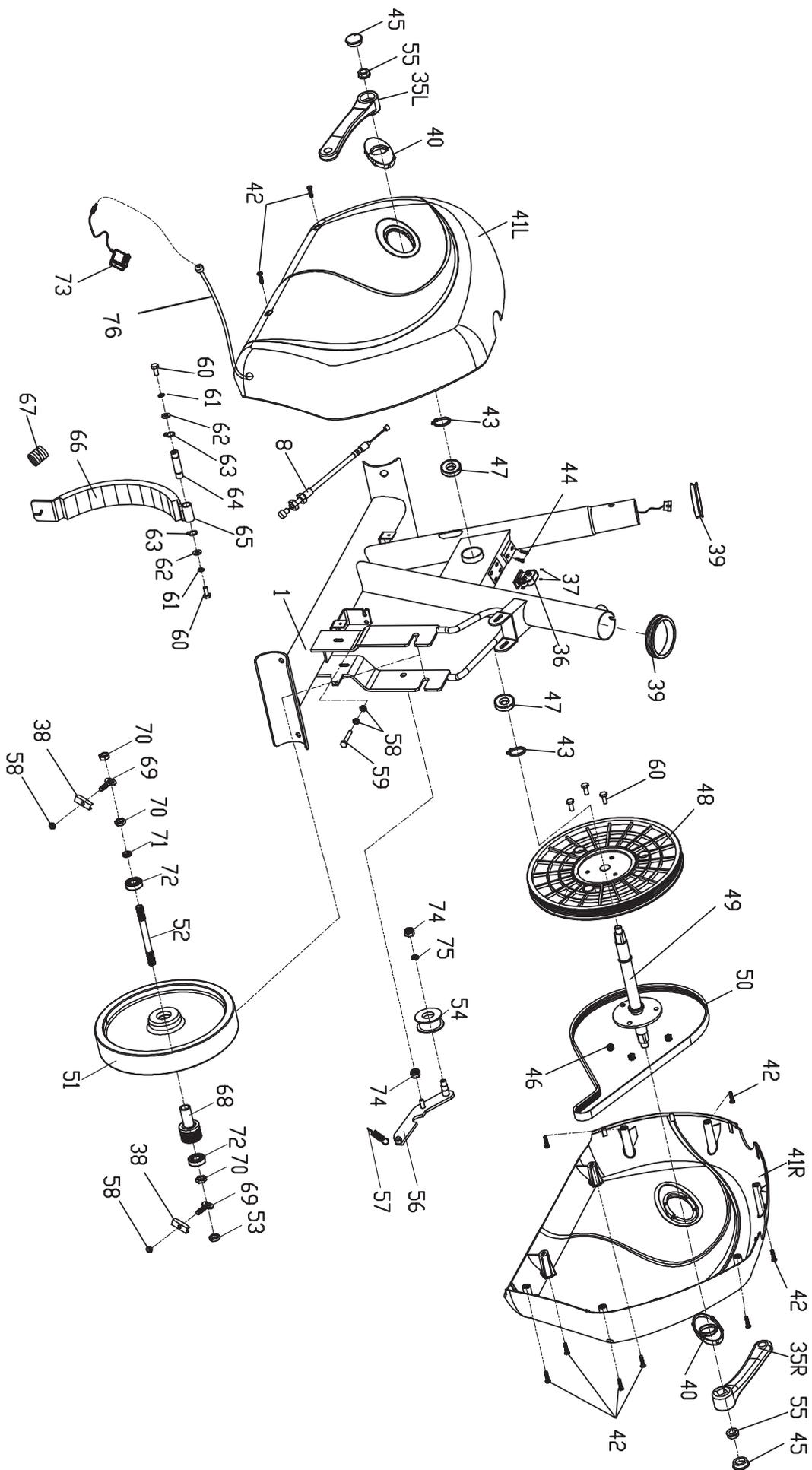
Se la luminosità delle console si affievolisce, le batterie devono essere sostituite.

La console necessita di 2 batterie da 1.5V tipo AA. Per la sostituzione aprire il vano batterie sul retro della console, assicurarsi che le batterie siano inserite correttamente e chiudere il vano batterie.

# SESPLOSO - Modello n. PFIVEX79612 part 1



# SESPLOSO - Modello n. PFIVEX79612.0 part 2



## ELENCO DEI PEZZI – Modello n. PFIVEX79612.0

N°	Descrizione	Qta.	N°	Descrizione	Qta.
1	Telaio principale	1	39	Fascetta	2
2	Stabilizzatore anteriore	1	40	Carter della pedivella	2
3	Stabilizzatore posteriore	1	41	Carter	2
4	Piantana	1	42	Vite ST4.2x18	10
5	Manubrio	1	43	Rondella ondulata D17	2
6	Tubo della sella	1	44	Vite ST3x10	2
7	Sella	1	45	Carter	2
8	Cavo della resistenza	1	46	Dado in nylon M6	3
9	Console	1	47	Cuscinetto 6003	2
10	Pedale	2	48	Puleggia della pedivella	1
11	Cap	2	49	Asse	1
12	Cap	2	50	Cinghia	1
13	Bullone M8x73	4	51	Ruota d'inerzia	1
14	Rondella ondulata $\Phi 20 \times d 8.5 \times R 30$	8	52	Asse della ruota d'inerzia	1
15	Dado M8	4	53	Dado M10x1	1
16	Cavo inferiore	1	54	Ruotino guida della cinghia	1
17	Cap quadrato	2	55	Dado M10x1.25	2
18	Bullone M8x15	4	56	Supporto guida della cinghia	1
19	Rondella piatta D10	1	57	Molla	1
20	Dado M10	1	58	Dado esagonale M6	4
21	Cavo superiore	1	59	Bullone esagonale M6x55	1
22	Rondella piatta D8	1	60	Bullone M6x15	5
23	Distanziale	1	61	Rondella piatta D6	2
24	Carter del manubrio	1	62	Rondella ondulata D6	2
25	Cap rotondo	2	63	Rondella ondulata D12	2
26	Schiuma	2	64	Asse della placca magnetica	1
27	Cavo del sensore cardiaco	2	65	Placca magnetica	1
28	Rotella di regolazione dell'altezza della sella	1	66	Magnete	8
29	Fascetta	1	67	Molla	1
30	Bullone	1	68	Puleggia della cinghia	1
31	Suooprto orizzontale della sella	1	69	Bullone M6x50	2
32	Supporto a U	1	70	Dado esagonale sottile	2
33	Rondella piatta D5	2	71	Distanziale	1
34	Vite M4X12	2	72	Cuscinetto 6000	2
35	Pedivella	2	73	Adattatore	1
36	Motore	1	74	Dado in nylon M8	2
37	Vite M4x15	4	75	Rondella ondulata D8	1
38	Rondella	2	76	Main adapter	1

---

## ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

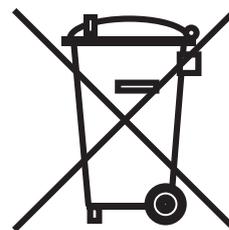
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, procurarsi le seguenti informazioni al momento della chiamata:

- 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): 97 x 49 x 128 cm

Peso del prodotto: 25,3 Kg