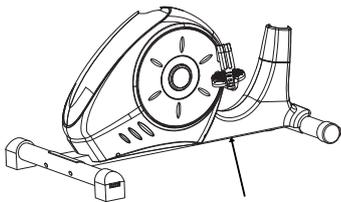


PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

Modello n. PFIVEX86023.0

N. di serie _____



Scrivere il numero di serie nello spazio sopra di 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

Orari di apertura: 8.00 – 20.00 dal lunedì al venerdì; 9.00-13.00 il sabato

Fax: 02/95441008

email: csitaly@iconeurope.com

sito web assistenza tecnica : www.iconsupport.eu

Tramite corriere:

ICON Health & Fitness

ZA du Trianon – Rue de la Pepiniere

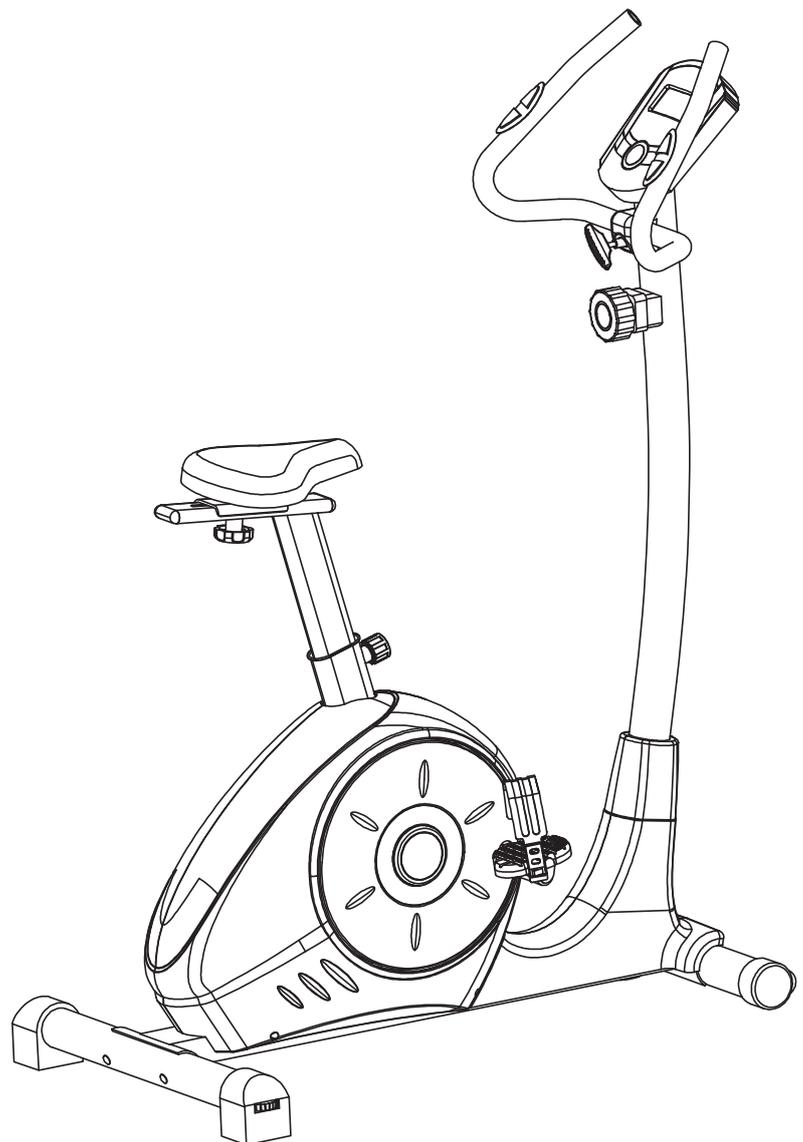
78450 VILLEPREUX

FRANCE

ATTENZIONE

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

MANUALE UTENTE



Prima di contattare il nostro servizio post vendita ti invitiamo a visitare il nostro sito web del supporto tecnico al seguente indirizzo

www.iconsupport.eu

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA DELLE AVVERTENZE	4
MONTAGGIO.....	5
MAINTENANCE ET DEPANNAGE.....	7
MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI.....	8
RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI	8
FUNZIONI DELLA CONSOLE	9
LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO	12
SCHEMI ESPLOSI.....	13
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® Easy Access 2.0. La cyclette offre una serie di funzioni progettate per rendere l'allenamento a casa ancora più efficace e piacevole.

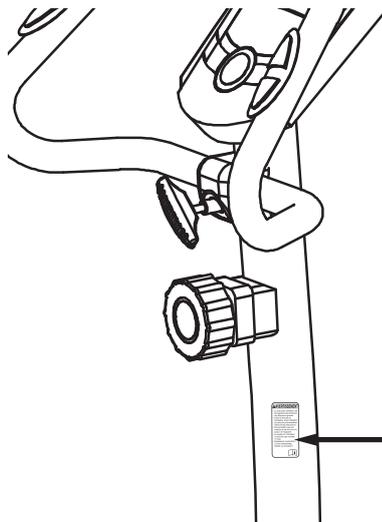
Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette. In caso di domande dopo la lettura, consultare la copertina del manuale. Prima di contattare l'assistenza,

annotare il modello e il numero di serie del prodotto. Il numero del modello è **PFIVEX86023.0** 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.

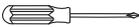


AVERTISSEMENT

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder **115 Kg**.
- Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

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.



#17 2PCS



#16 2PCS



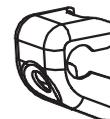
#37 1PC



#36 1PC



#29 1PC



#30 1PC



#31 1PC



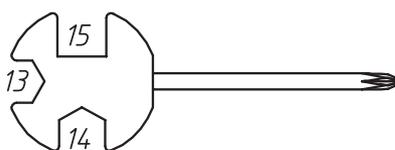
#28 1PC



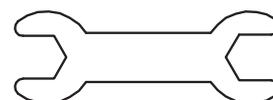
#34 1PC



(S=6)-1PC



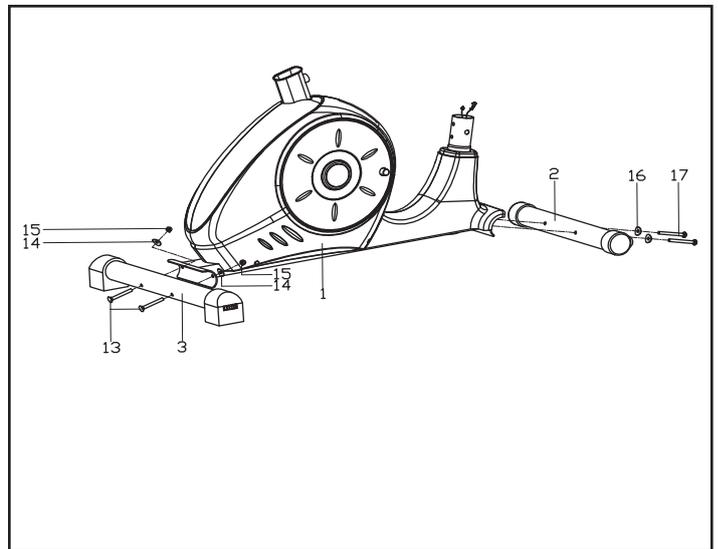
(S=13, 14, 15)-1PC



(S=13, 14)-1PC

FASE 1

Fissare la barra stabilizzatrice anteriore (2) al telaio principale (1) con i bulloni esagonali (17), le rondelle ondulate (16), fissare successivamente la barra stabilizzatrice posteriore (3) al telaio principale (1) con i bulloni da carrozzeria (13), le rondelle ondulate (14) e i tappi di chiusura (15) come indicato .

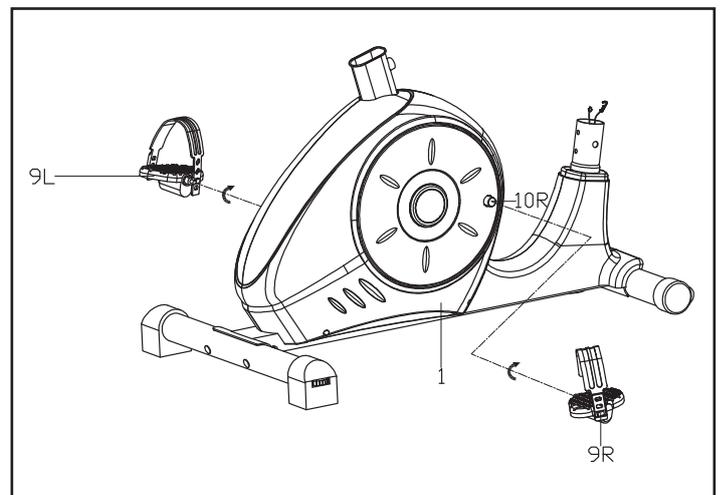


FASE 2

Fissare rispettivamente il pedale destro e sinistro (9R /L) alle pedivelle destra e sinistra (10R/L) guardando la ciclo camera dalla posizione di esercizio. Assicurarsi sempre che i pedali siano ben avvitati prima di cominciare l'esercizio.

Nota: i pedali sono segnati con L per il sinistro e R per il destro

Il pedale destro deve essere avvitato in senso orario, mentre il pedale sinistro in senso anti orario.

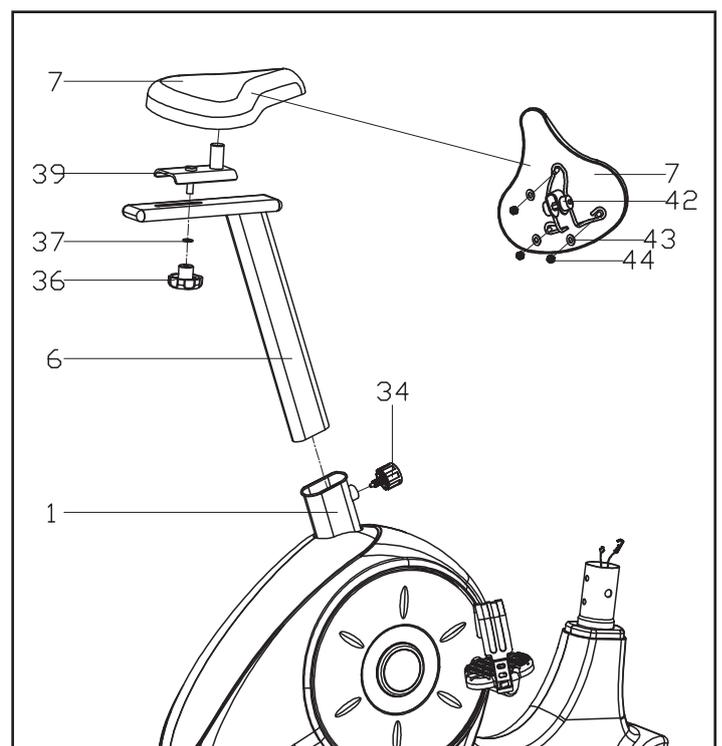


FASE 3

Montare il sistema di regolazione della sella (42) alla sella (7) con un dado in Nylon (44) e una rondella piatta (43). Fissare successivamente la sella (7) al supporto sella orizzontale (39) con una chiave.

Fissare il supporto sella orizzontale (39) al tubo sella (6) avvitandola con una rondella piatta (37) e la manopola di regolazione orizzontale della sella (36) come indicato. Inserire il tubo sella (6) nel telaio principale (1) e avvitare la manopola di regolazione dell'altezza sella (34) all'altezza desiderata come indicato.

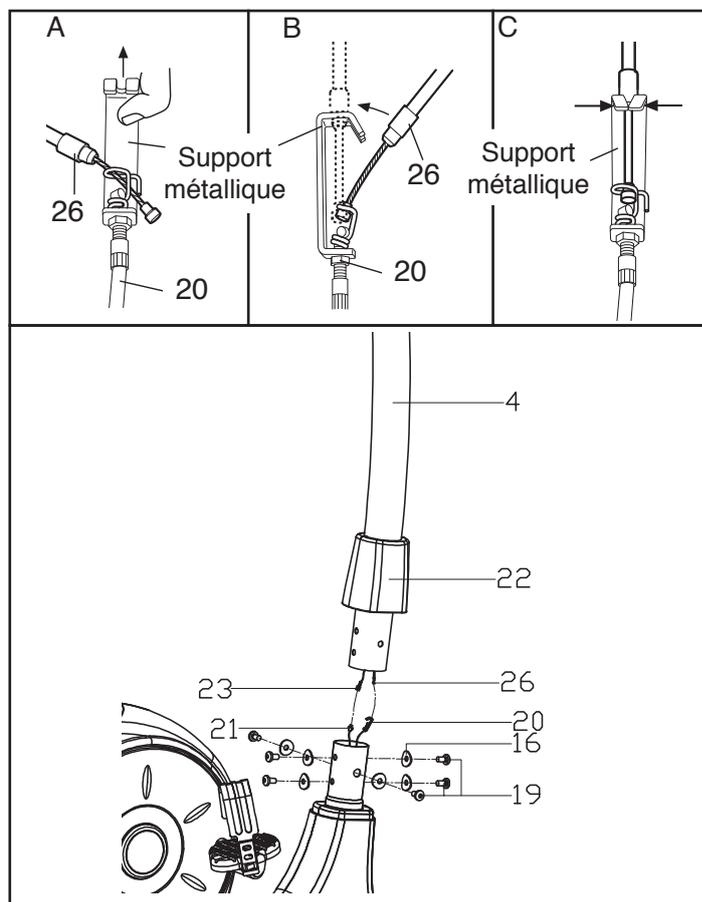
Nota: Assicurarsi che la sella (7) sia correttamente avvitata al supporto sella orizzontale (39) prima di iniziare l'esercizio.



FASE 4

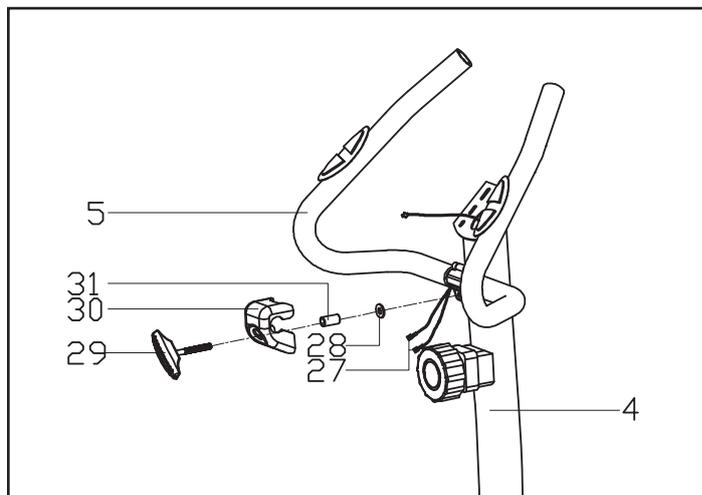
Fare scivolare la copertura in plastica (22) nel montante manubrio (4), poi mentre un'altra persona tiene il montante manubrio (4) vicino al telaio (1), collegare il cavo di prolunga (23) al cavo del sensore (21). Successivamente collegare il cavo alto del motore della resistenza (26) al cavo inferiore (20) nel seguente modo:

- Vedi la Figura A. Tirare verso l'alto il supporto metallico sul cavo basso (20), quindi inserire l'estremità del cavo della resistenza (26) nel gancio di attacco del filo presente sul supporto metallico come illustrato.
- Vedi la figura B. Tirare con forza verso l'alto il cavo della resistenza (26) e farlo scivolare nella parte superiore del supporto metallico come illustrato.
- Vedi la figura C. Utilizzando un paio di pinze, unire le linguette poste sulla parte superiore del supporto metallico l'una contro l'altra. Spingere i cavi (23, 21, 26, 20) nel telaio (1). Fare attenzione a non schiacciare i fili e i cavi. Fissare il montante manubrio (4) al telaio principale (1) con quattro viti (19) e quattro rondelle (16).



FASE 5

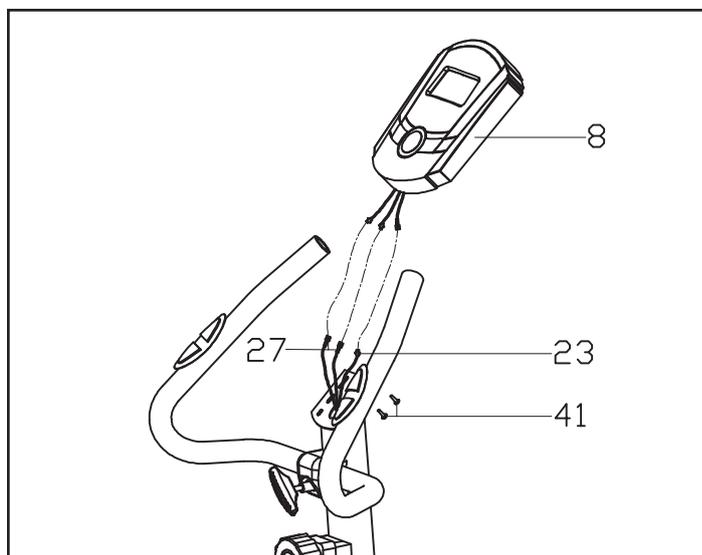
Tirare fuori il cavo del sensore di rilevazione cardiaca (27) dal montante manubrio (4) attraverso il foro situato nel supporto della console nella parte superiore del montante manubrio. Fissare il manubrio (5) al montante manubrio (4) mediante bulloni (29), della copertura in plastica del manubrio (30), di un manicotto (31), di una rondelle piatte (28) come indicato.



FASE 6

Connettere i cavi (23 e 27) ai cavi che escono dalla console (8), poi installare la console (8) al supporto della console posto nella parte alta del montante manubrio (4) con le viti a testa esagonale (41) come indicato.

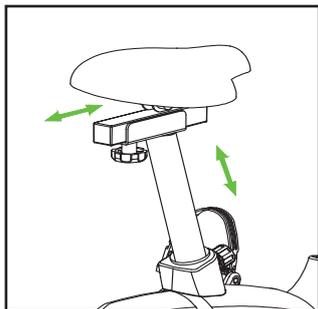
Adesso la ciclo camera è pronta per essere utilizzata.



MODALITÀ DI UTILIZZO

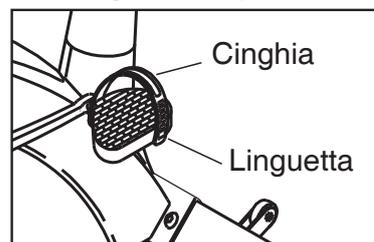
REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA E DELLA POSIZIONE LATERALE DEL SELLINO

Per un allenamento efficace, il sellino deve essere regolato all'altezza appropriata. Mentre si pedala, le ginocchia devono flettersi leggermente quando i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare l'altezza o la posizione laterale del sellino, innanzi tutto allentare il pomello sul montante sottostante. Quindi tirare il pomello, alzare o abbassare il sellino secondo la posizione desiderata, quindi rilasciare il pomello. Spingere il sellino leggermente verso l'alto o verso il basso per far sì che il perno si innesti in uno dei fori di regolazione sul montante. Quindi serrare il pomello.



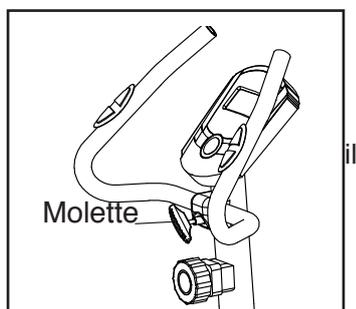
REGOLAZIONE DELLE CINGHIE DEI PEDALI

Per regolare le cinghie dei pedali, innanzi tutto separare le estremità dalle linguette sui pedali. Regolare le cinghie come desiderato, quindi premere le estremità sulle linguette.



REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

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



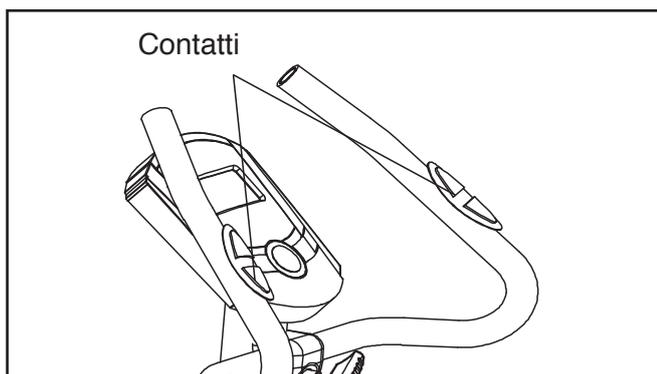
RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI

Se desiderato, misurare la frequenza cardiaca.

È possibile misurare la frequenza cardiaca 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.

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.



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLE



FUNZIONI DELLA CONSOLE

Facile da utilizzare dispone di 6 modalità che istantaneamente danno informazioni sull'esercizio durante l'allenamento. Le funzioni sono qui di seguito descritte:

Velocità (SPEED): questa funzione mostra la velocità di pedalata in chilometri all'ora (Km/h).

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

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

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

ODOMETRO (TOTAL DIST): questa funzione mostra la distanza totale percorsa dalla ciclo camera dall'inserimento delle batterie. (Sostituendo le batterie, il valore sarà azzerato).

Pulsazioni (PULSE): questa funzione mostra una stima delle pulsazioni raggiunte quando si posiziona le mani sui sensori.

Scansione (SCAN.): questa funzione mostra alternativamente ogni 4 secondi le 5 funzioni (tempo, velocità, distanza, calorie e distanza totale).

COME UTILIZZARE LA CONSOLE

Assicurarsi che le batterie siano inserite correttamente nella console (2 batterie AA). Consultare la pagina MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI. 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. Premere il pulsante:

Mode:

Premere questo pulsante per selezionare il valore che si desidera visualizzare. Tenendo premuto questo tasto per più di 2 secondi, i valori vengono azzerati.

Set:

Premere questo pulsante per impostare i valori selezionati quando non si è in modalità SCAN. Impostare un valore (tempo, distanza o calorie), il valore subisce un count down, quando il valore raggiunge lo zero, la console emette un segnale acustico per 15 secondi.

Reset:

Premere questo pulsante per azzerare i valori di tempo, distanza o calorie.

3. Iniziare a pedalare e monitorare i propri progressi sulla console:

Quando si esegue un esercizio, la console mostra la modalità selezionata.

4. Quando si finisce di allenarsi, la console si ferma automaticamente.

La console ha una funzione di "auto spegnimento". Se né i pedali o pulsanti sulla console vengono toccati per alcuni minuti, la console si spegnerà per risparmiare le batterie.

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.

CONSIGLI DI ALLENAMENTO

⚠ ATTENZIONE:

- Prima di iniziare questo programma di allenamento (o un altro), rivolgersi al proprio medico. Ciò è particolarmente importante per le persone con più di 35 anni o le persone che hanno già avuto problemi di salute.
- I monitor cardiaci non sono apparecchi medicali. Diversi fattori possono influire sulla precisione della lettura del polso. I monitor servono solo a dare un'idea approssimativa delle fluttuazioni del polso durante l'allenamento.

Gli esercizi seguenti saranno d'aiuto per organizzare il programma di allenamento. Ricordarsi che un'alimentazione corretta e un riposo adeguato sono fondamentali per ottenere buoni risultati.

INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

Sia per bruciare i grassi, sia per rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per ottenere i risultati desiderati è allenarsi ad un'intensità corretta. Il livello d'intensità corretto può essere stabilito utilizzando il polso come punto di riferimento. La tabella seguente indica il polso consigliato per bruciare i grassi e per gli esercizi aerobici.

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 determinare il polso desiderato, individuare innanzitutto l'età nella tabella in alto (l'età è arrotondata per decine). Cercare quindi i tre numeri sopra l'età che costituiscono la "zona di allenamento". Il numero più basso è il polso consigliato per bruciare i grassi, il numero intermedio quello per bruciare ancora più grassi e il numero più alto è il polso consigliato per esercizi aerobici.

Bruciare i grassi

Per bruciare efficacemente i grassi, occorre allenarsi a un'intensità relativamente bassa per un lungo periodo. Nei primi minuti di allenamento, il corpo utilizza le calorie provenienti dai carboidrati, facilmente accessibili come fonte di energia. Dopo pochi minuti, il corpo inizia a utilizzare le calorie della riserva di grasso come fonte di energia.

Se lo scopo è quello di bruciare i grassi, regolare l'intensità dell'allenamento fino a quando il polso è tra il numero più basso e quello intermedio della zona di allenamento.

Esercizi aerobici

Se lo scopo è rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento dovrà essere aerobico. L'esercizio aerobico richiede una grande quantità di ossigeno per un periodo di tempo prolungato. Pertanto aumenta la richiesta di sangue che il cuore deve pompare ai muscoli e la quantità di sangue che i polmoni devono ossigenare. Per l'esercizio aerobico, regolare l'intensità dell'allenamento fino a quando il ritmo cardiaco si avvicina al numero più alto nella zona di allenamento.

GUIDA ALL'ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrà includere tre fasi:

Riscaldamento, iniziare ogni allenamento con 5-10 minuti di stretching e di esercizi leggeri. Un riscaldamento corretto fa aumentare la temperatura del corpo, il polso e la circolazione per preparare il corpo all'allenamento.

Esercizi nella zona d'allenamento, dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità degli esercizi fino a quando il polso non rimane nella zona di allenamento per 20-30 minuti.

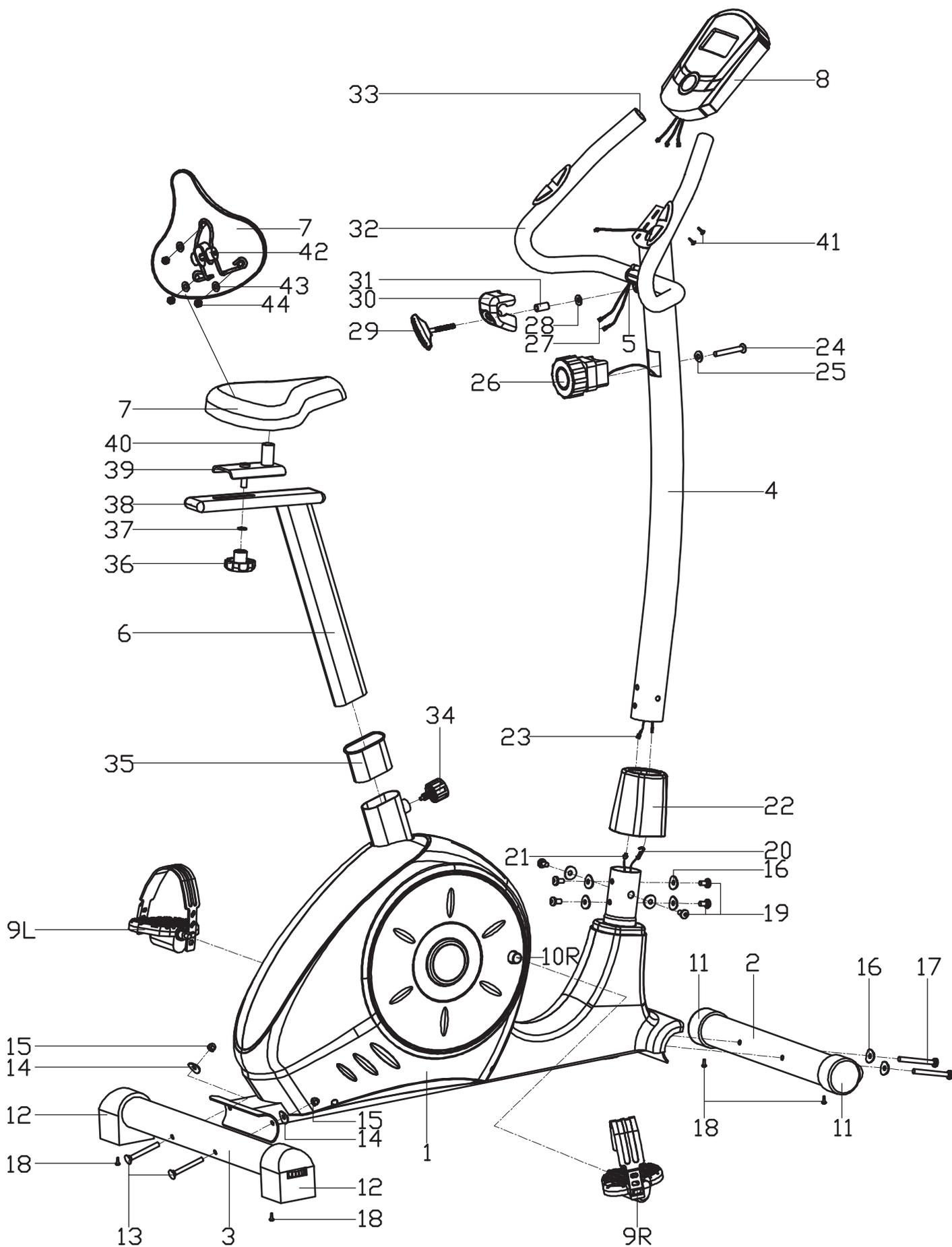
Nota: nelle prime settimane di allenamento, non mantenere il polso nella zona d'allenamento per più di 20 minuti.

Esercizi di ritorno alla normalità, concludere ogni allenamento con 5-10 minuti di stretching per tornare alla normalità. Ciò aumenterà la flessibilità dei muscoli e consentirà di evitare i problemi che si verificano dopo l'allenamento.

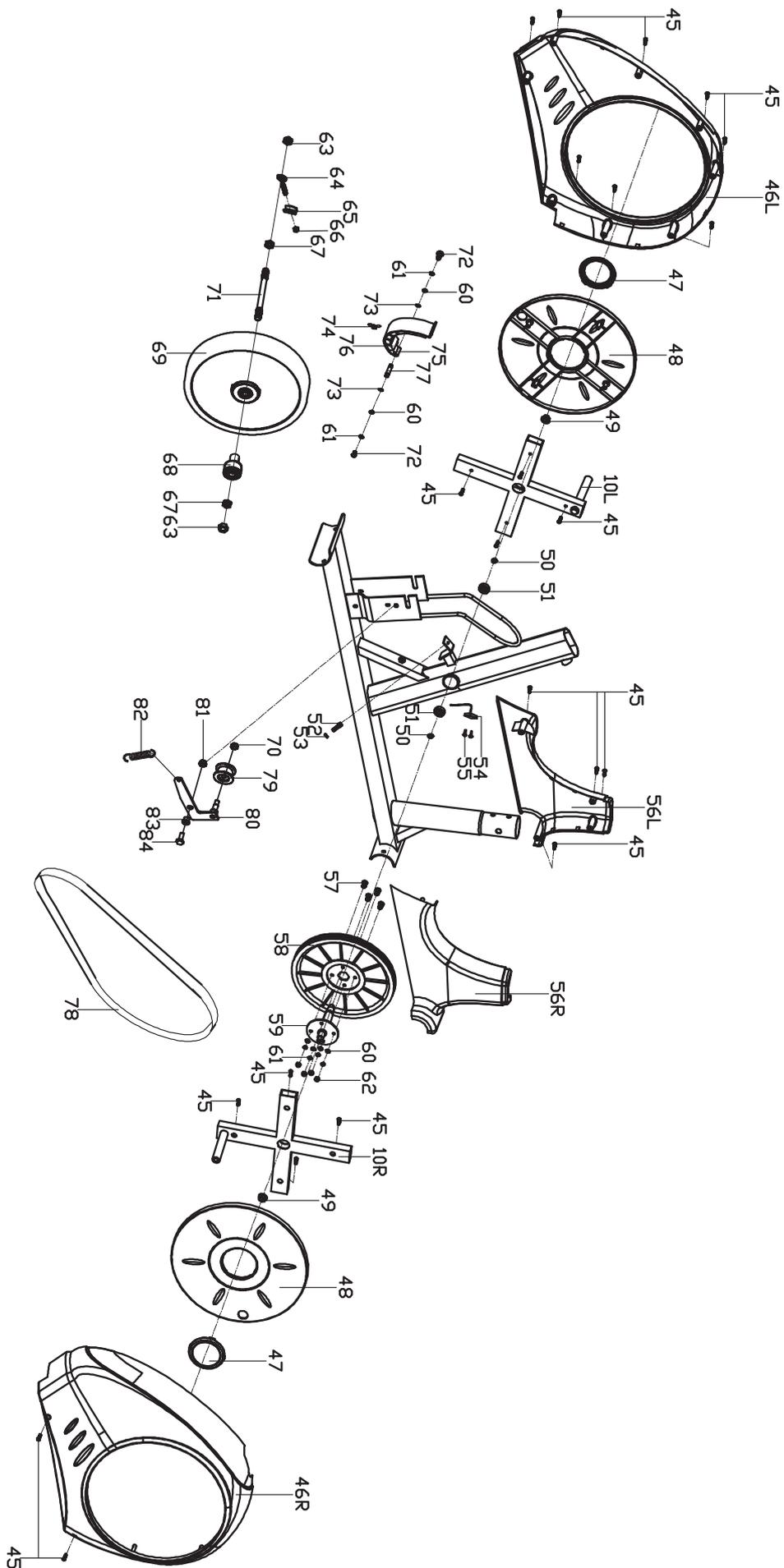
FREQUENZA DEGLI ALLENAMENTI

Per mantenere o migliorare la forma fisica, fare tre allenamenti alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra ogni allenamento. Dopo alcuni mesi, è possibile arrivare fino a cinque allenamenti alla settimana, se si desidera.

SCHEMA DETTAGLIATO – N. del modello PFIVEX86023.0 part 1



SCHEMA DETTAGLIATO – N. del modello PFIVEX86023.0 part 2



ELENCO DEI PEZZI – N. del modello PFIVEX86023.0

Item	Descrizione	Qta'.	Item	Descrizione	Qta'.
1	Telaio principale	1	43	Rondella piatta	3
2	Barra stabilizzatore anteriore	1	44	Dado in Nylon	3
3	Barra stabilizzatore posteriore	1	45	Vite	22
4	Montante manubrio	1	46	Carter	1
5	Manubrio	1	47	Giunto del disco in plastica	2
6	Tubo sella	1	48	Disco in plastica	2
7	Sella	1	49	Dado a Flangia	2
8	Console	1	50	Rondella ondulata	2
9	Pedale	1	51	Cuscinetto	2
10	Pedivella	1	52	Bullone esagonale	1
11	Tappo di chiusura stabilizzatore anteriore	2	53	Dado esagonale	2
12	Tappo di chiusura stabilizzatore posteriore	2	54	Sensore	1
13	Bullone di carrozzeria	2	55	Vite	2
14	Rondella ondulata	2	56	Carter anteriore S	1
15	Dado di chiusura	2	57	Vite	4
16	Rondella ondulata	8	58	Puleggia pedivella	1
17	Bullone esagonale	2	59	Asse pedivella	1
18	Vite a testa cruciforme	4	60	Rondella piatta	6
19	Bullone esagonale	6	61	Rondella ondulata	6
20	Cavo basso del motore della resistenza	1	62	Dado in Nylon	4
21	Cavo sensore	1	63	Dado esagonale	2
22	Copertura in plastica montante manubrio	1	64	Bullone	2
23	Cavo di prolunga	1	65	Rondella a U	2
24	Vite a testa cruciforme	1	66	Dado esagonale	2
25	Rondella ondulata	1	67	Dado	2
26	Cavo alto del motore resistenza	1	68	Cuscinetto volano	2
27	Cavo del sensore rileazione pulsazioni	2	69	Volano	1
28	Rondella piatta	1	70	Dado in Nylon	1
29	Bullone T-shape	1	71	Asse volano	1
30	Copertura manubrio	1	72	Bullone esagonale	2
31	Boccola	1	73	Rondella ondulata	2
32	Impugnatura in gomma	2	74	Molla	1
33	Tappo di chiusura tondo	2	75	Piastra magnete	1
34	Manopola di regolazione altezza sella	1	76	Magnete	8
35	Manicotto/boccola in plastica	1	77	Asse piastra magnete	1
36	Manopola di regolazione orizz. distanza sella	1	78	Cinghia	1
37	Rondella piatta	1	79	Ruota di tensione	1
38	Tappo di chiusra	2	80	Arco per la tensione della cinghia	1
39	Supporto sella orizzontale	1	81	Dado in Nylon	1
40	Tappo di chiusura tondo	1	82	Molla	1
41	Vite a testa esagonale	2	83	Boccola in lega	1
42	Sistema regolazione sella	1	84	Bullone esagonale	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): 99 x 53 x 145 cm
Peso: 28 kg