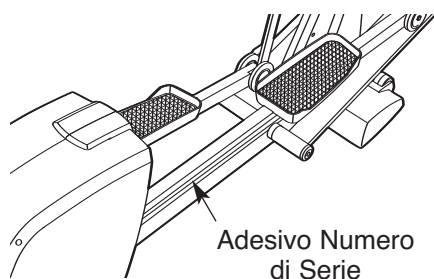


CROSS TRAINER 2000S **HEALTHRIDER**®

N° di Modello HREVEL17040

N° di Serie _____



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

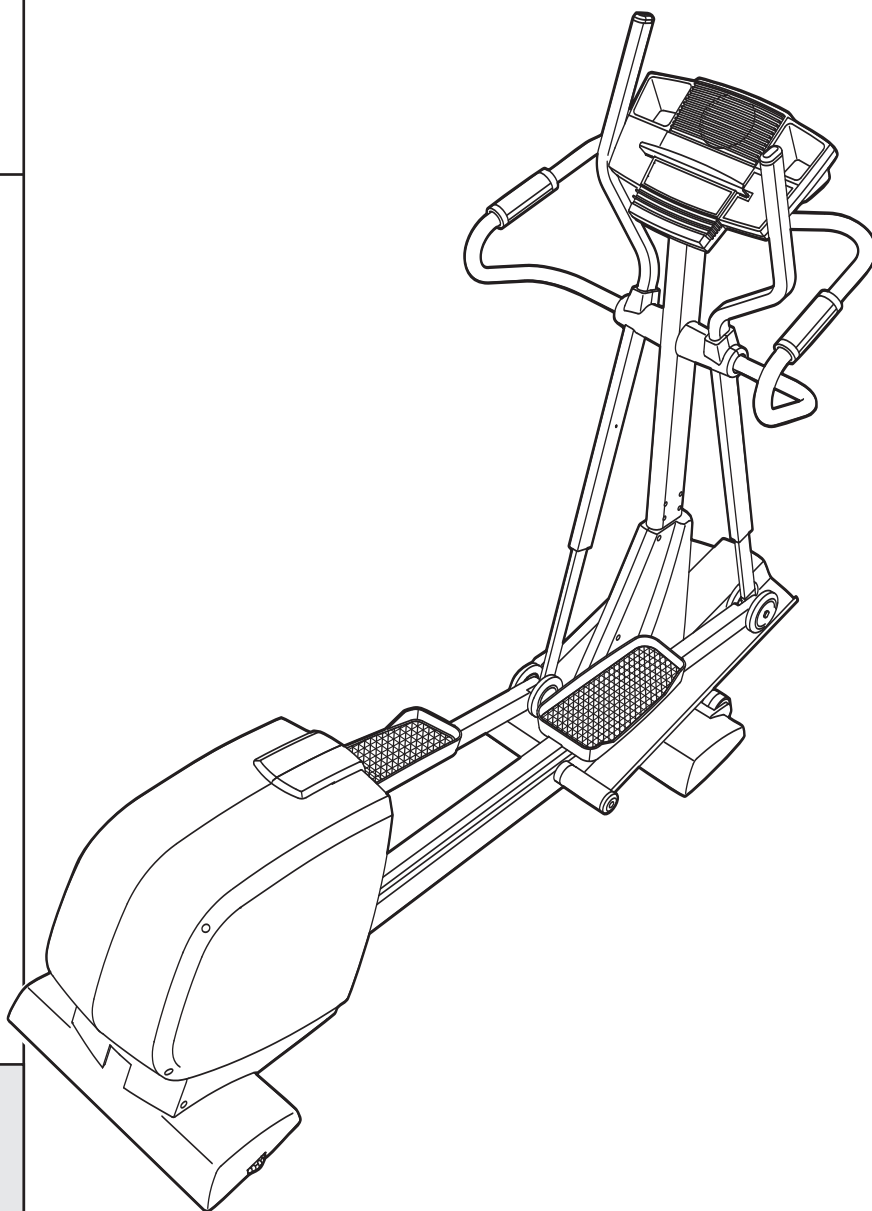
lunedì–venerdì: 15.00–18.00
(Non accessibile da telefoni cellulari)

email:
csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro website

www.iconeurope.com



INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI3
PRIMA DI INIZIARE4
MONTAGGIO5
COME UTILIZZARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO DEL TORACE9
COME UTILIZZARE L'ATTREZZO ELLITTICO11
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONI DEI GUASTI26
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO27
LISTA DELLE PARTI28
DIAGRAMMA DELLE PARTI30
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO	Retro Copertina

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTIMENTO: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare l'attrezzo ellittico.

1. Leggere tutte le istruzioni in questo manuale prima di usare l'attrezzo ellittico.
2. Sarà responsabilità del proprietario l'attrezzo ellittico di informare adeguatamente qualsiasi persona che ne farà uso degli precauzioni.
3. L'attrezzo ellittico è stata realizzata solo per uso interno. Non usare quest'attrezzo ellittico per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.
4. Posizionare l'attrezzo ellittico di una superficie piana, per protezione coprire il pavimento la moquette. Tenere l'attrezzo ellittico al coperto, lontano da umidità e polvere.
5. Ispezionare e stringere appropriatamente tutte le parti regolarmente. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.
6. Tenere sempre i bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed gli animali domestici lontano dall'attrezzo ellittico.
7. L'attrezzo ellittico non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 115 kg.
8. Indossare un abbigliamento appropriato durante l'uso dell'attrezzo ellittico. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
9. Tenersi sempre ai manubri mentre si sale, si scende, o si usa l'attrezzo ellittico.
10. Tenere sempre la schiena diritta durante l'uso dell'attrezzo ellittico; non inarcarsi.
11. In caso di dolori o mancamenti durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.
12. I sensori pulsazioni in dotazione non sono un apparecchio medico. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori pulsazioni sono intesi semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.
13. Quando finite di allenarvi, lasciate che i pedali si fermino lentamente. L'attrezzo ellittico non ha una ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino a che il volano si ferma.
14. Staccare sempre il cavo della corrente dopo l'uso e prima di pulire l'attrezzo ellittico.
15. Sull'attrezzo ellittico sono stati applicati gli adesivi mostrati a pagina 4. Si prega di notare che il testo degli adesivi è in lingua inglese. Individuare gli adesivi in lingua italiana e posizionarli sopra a quelli in lingua inglese. Qualora gli adesivi fossero illeggibili o non fossero presenti, rivolgersi all'Assistenza clienti e ordinare adesivi sostitutivi gratuiti (vedere la quarta di copertina del presente manuale). Applicare l'adesivo nella posizione indicata.

⚠ AVVERTIMENTO: Prima di iniziare questo o qualsiasi programma di esercizi, consultate il vostro medico. Questo è soprattutto importante per persone oltre i 35 anni o persone con problemi di salute già esistenti. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso. ICON non si assume responsabilità per ferite personali o per danni al proprietario sostenuti con o per l'uso di questo prodotto.

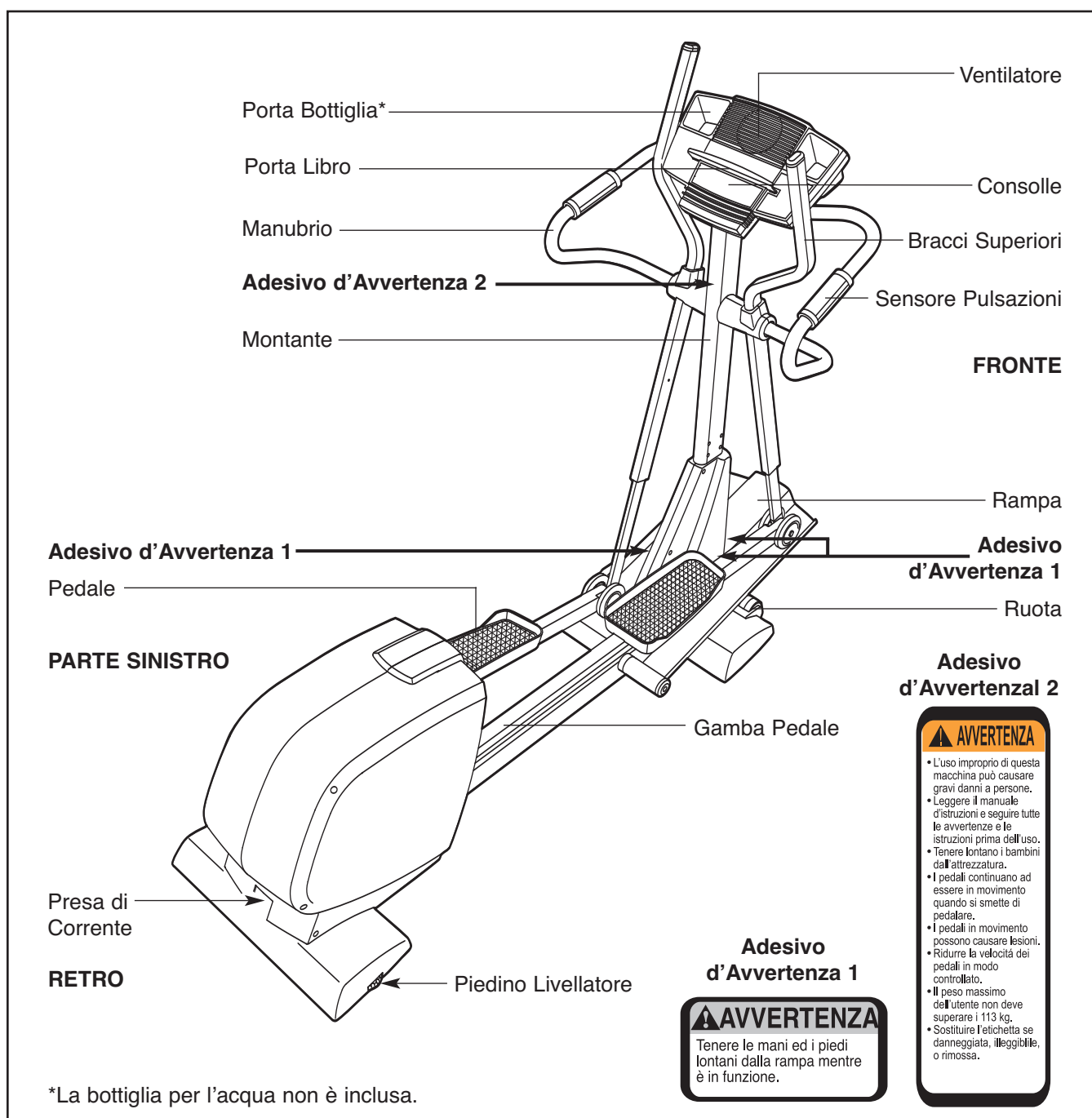
PRIMA DI INIZIARE

Congratulazioni per avere acquistato il nuovo attrezzo ellittico HealthRider® CROSS TRAINER 2000S. Il CROSS TRAINER 2000S è incredibilmente armoniosa che muove i vostri piedi in un naturale movimento ellittico, minimizzando l'impatto sulle vostre ginocchia e caviglie. E l'eccezionale CROSS TRAINER 2000S è fornito di resistenza regolabile per aiutarvi a ottenere il massimo dal vostro esercizio.





Per il vostro beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare l'attrezzo ellittico. In caso di ulteriori informazioni

rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al Numero Verde **800 865114** tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero del modello è HREVEL17040. È possibile trovare il numero di serie su un'etichetta posta sull'attrezzo ellittico (vedere la copertina di questo manuale).

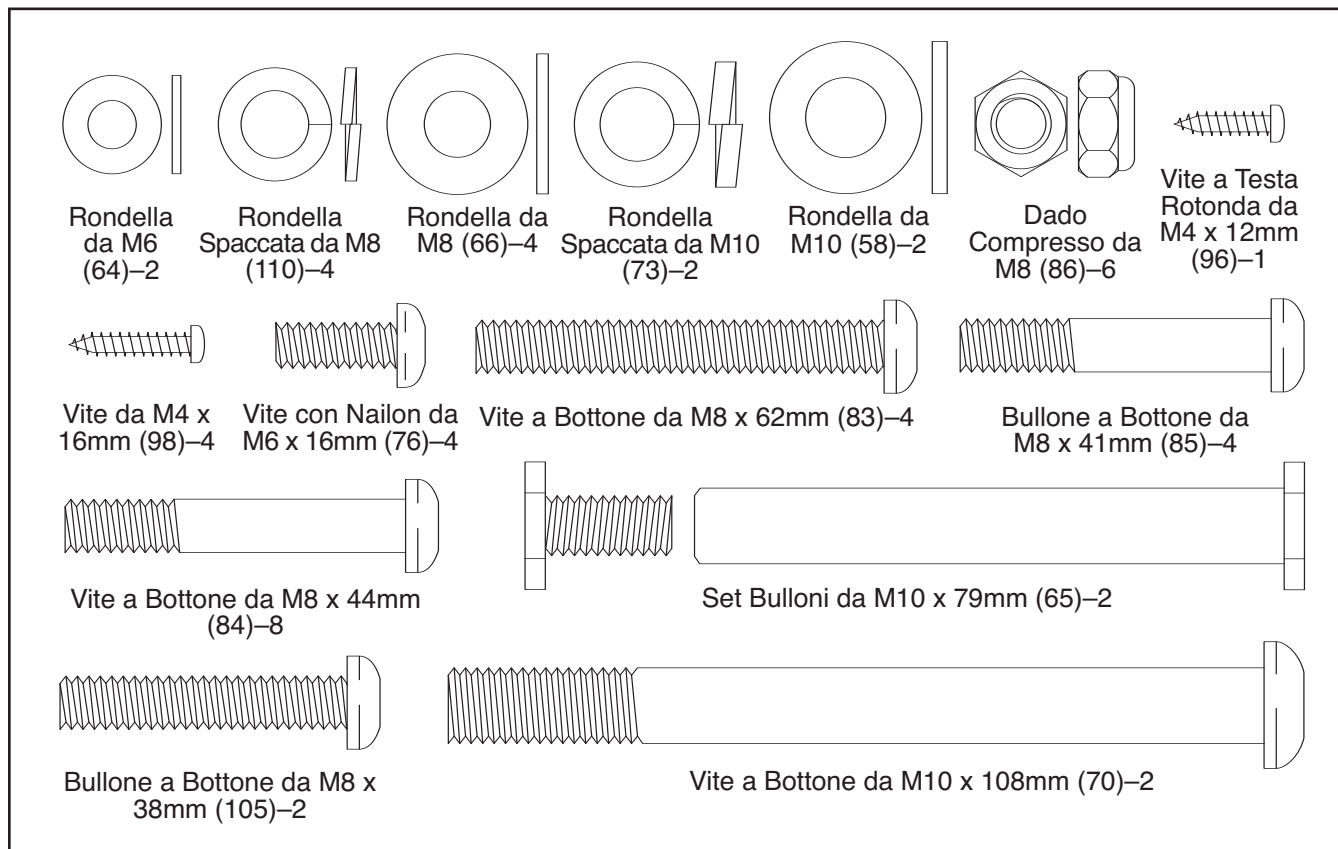
Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto.



MONTAGGIO

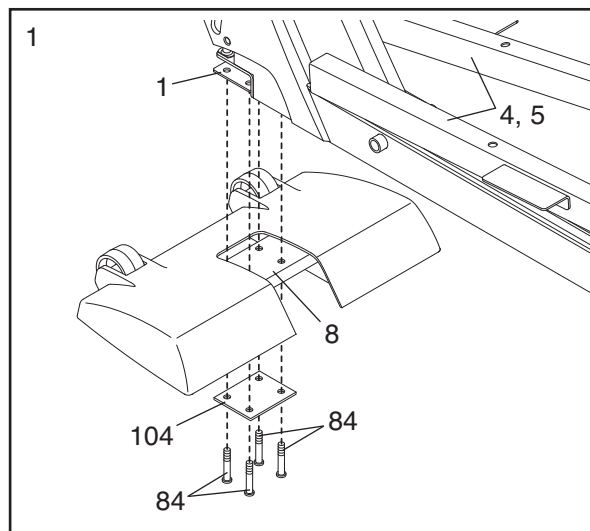
Il montaggio richiede due persone. Mettere tutte le parti dell'attrezzo ellittico in una zona libera e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio sarà completato. **Per aggiunta gl'inclusi chiave esagonale, il montaggio richiede un cacciavite a stella** , **due chi-ave regolabile** , **e un maglio in gomma** , **ed le pinze** .

Questa tabella viene fornita per aiutare ad identificare le piccole parti usate per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascuna parte fa riferimento al numero del diagramma della stessa, dalla LISTA DELLE PARTI a pagina 28 e 29. Il secondo numero è attribuito alla quantità della parte necessaria per il montaggio. **Nota:** **Alcune parti potrebbero essere già state montate per ragioni di trasporto. Se dovessero mancare alcuni pezzi per il montaggio, dentro gli appositi sacchetti che li contengono.**



1. Identificare lo Stabilizzatore Anteriore (8). Mentre un'altra persona solleva la parte anteriore del Telaio (1) e tiene le Gambe Pedale (4, 5) nella posizione mostrata nel disegno, attaccare lo Stabilizzatore Anteriore al Telaio con quattro Viti a Bottone da M8 x 44mm (84) e una Piastra Supporto (104).

Mentre un'altra persona solleva la parte posteriore del Telaio (1), attaccare lo Stabilizzatore Posteriore (non mostrato) al Telaio nello stesso modo.



2. Identificare l'Asse Perno (14), il quale è il **più lungo** dei due assi. Infilare un Coprirampa (48) in una Vite con Nailon da M6 x 16mm (76) come mostrato nel disegno. Avvitare la Vite con Nailon in un'estremità dell'Asse Perno. Mettere una piccola quantità del lubrificante incluso sull'Asse Perno.

Fare tenere da una seconda persona i due Spaziatori Rampa (99) contro i lati del Telaio (1) in modo che coprano i tubi indicati sul Telaio. Allineare i tubi rotondi sulla Rampa (3) con gli Spaziatori Rampa. **Assicurarsi che la Rampa sia girata come mostrato nel disegno 3 sottostante.** Inserire l'Asse Perno (14) nella Rampa, nello Spaziatore Rampa, e nel Telaio. Se necessario, con un maglio di gomma picchiare sull'Asse Perno per inserirlo.

Inserire l'altro Coprirampa (48) su una Vite con Nailon da M6 x 16mm (76) come mostrato nel disegno. Avvitare la Vite con Nailon nell'estremità aperta dell'Asse Perno (14).

3. Infilare una Rondella da M6 (64) su una Vite con Nailon da M6 x 16mm (76). Avvitare la Vite con Nailon in un'estremità dell'Asse Inclinazione (13). Mettere una piccola quantità di lubrificante all'Asse Inclinazione.

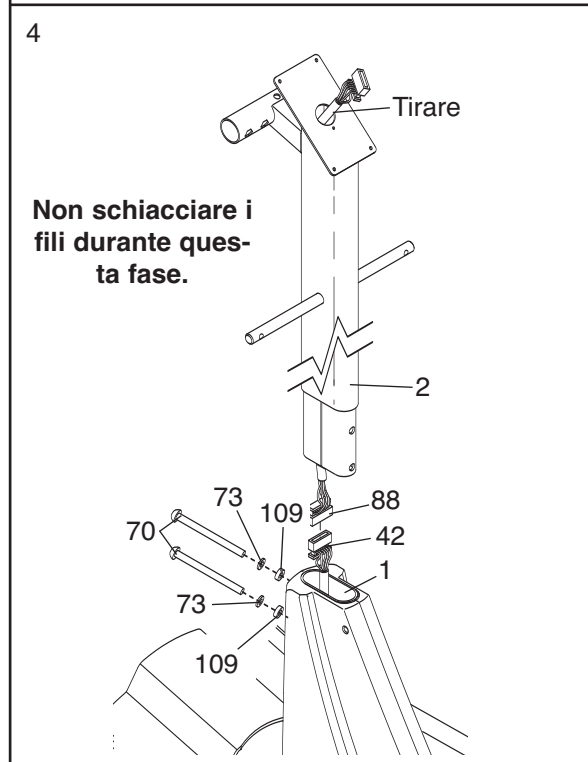
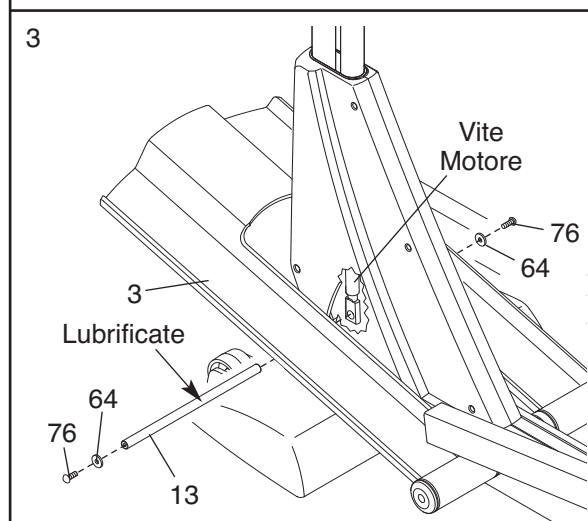
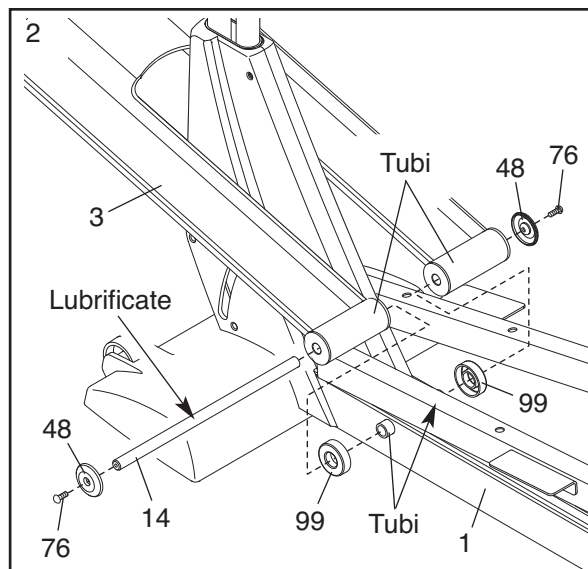
Sollevare la Rampa (3). Inserire l'Asse Inclinazione (13) nel tubo saldato sotto a un lato della Rampa, attraverso la vite motore, e poi nel tubo saldato sotto l'altro lato della Rampa. **Mentre inserite l'Asse Inclinazione attraverso la vite motore, assicuratevi che la vite motore non giri.**

Infilare una Rondella da M6 (64) su una Vite con Nailon da M6 x 16mm (76). Avvitare la Vite con Nailon nell'estremità aperta dell'Asse Inclinazione (13).

4. Far tenere a un'altra persona il Montante (2) nella posizione mostrata nel disegno.

Collegare il Filo Bardato Superiore (88) al Filo Bardato Inferiore (42). Inserire sopra i connettori sugli Fili Bardati nel Montante (2). **Facendo attenzione tirare l'estremità superiore del Filo Bardato Superiore per eliminare qualsiasi allentamento dei Fili Bardati.**

Inserire il Montante (2) nel Telaio (1). **Fare attenzione a non schiacciare i Fili Bardati (88, 42).** Attaccare il Montante con due Viti a Bottone da M10 x 108mm (70), due Rondelle Spaccate da M10 (73), e due Spaziatori da 7,6mm (109); **assicurarsi che i lati curvi degli Spaziatori siano rivolti verso il Montante. Fare attenzione a non danneggiare i Fili Bardati con le Viti a Bottone.**



5. Infilare lo Spaziatore Saldatura (78) sull'asse sul lato sinistro del Montante (2), con il lato aperto dello Spaziatore Saldato rivolto verso il Montante.

Localizzare il Braccio Allenamento Torace (79) il quale ha la Gamba Allenamento Torace Sinistra (31) dentro di esso (la Gamba Allenamento Torace Sinistra è contrassegnata con un adesivo). Tenere con una mano il Braccio Allenamento Torace, tenere con l'altra mano la Gamba Allenamento Torace Sinistra, e infilare il Braccio Allenamento Torace nell'asse sul lato sinistro del Montante (2). Dopo, infilare la Gamba Allenamento Torace Sinistra finché fuoriesca dal Braccio Allenamento Torace e poggi sulla Rampa (3).

Far tenere a un'altra persona il Manubrio Sinistro (24) vicino al Montante (2) come mostrato nel disegno. Connettere il Filo Sensore Pulsazioni (20) sinistro al Filo d' Estensione del Sensore Pulsazioni (90).

Infilare l'estremità del Manubrio Sinistro (24) nel tubo sulla parte anteriore del Montante (2), mentre si infila l'estremità inferiore del Manubrio Sinistro nell'asse sul lato sinistro del Montante. Attaccare l'estremità superiore del Manubrio Sinistro con due Bulloni a Bottone da M8 x 41mm (85) e due Dadi Compressi da M8 (86); **fare attenzione a non danneggiare i Fili (20, 90) mentre inserite i Bulloni a Bottone. Assicurarsi che i Dadi Compressi siano inseriti nei fori esagonali nel Montante.** Attaccare l'estremità più inferiore del Manubrio Sinistro con un Bullone a Bottone da M8 x 38mm (105) e un Dado Compresso da M8 (86).

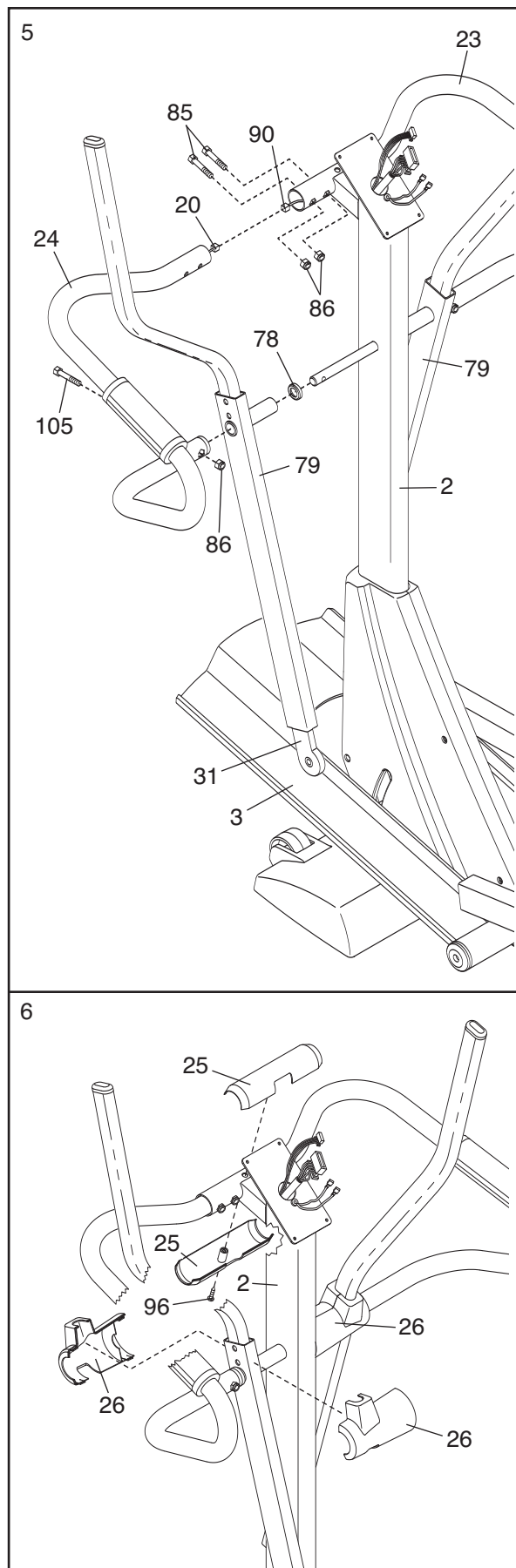
Attaccare l'altro Braccio Allenamento Torace (79) e il Manubrio Destro (23) al Montante (2) nello stesso modo.

6. Controllare dentro uno dei Coprimanubrio (26) e localizzare le linguette quadrate che collegano le due metà. Sollevare delicatamente le linguette e disconnettere le metà.

Tenere le due metà del Coprimanubrio (26) intorno al tubo sul lato sinistro del Montante (2). Allineare le metà e chiuderle insieme fino a che si bloccano.

Attaccare l'altro Coprimanubrio (26) sul lato destro del Montante (2) nello stesso modo.

Tenere le due metà del Coprimanubrio Superiore (25) intorno al tubo sulla parte anteriore del Montante (2); **fare attenzione a non danneggiare i fili (non mostrati).** Attaccare il Coprimanubrio Superiore con una Vite a Testa Rotonda da M4 x 12mm (96).



7. Identificare il Pedale Sinistro (10), il quale è più largo nella parte posteriore ed ha un'apertura sul lato sinistro. Attaccare il Pedale Sinistro alla Gamba Pedale Sinistro (4) con due Viti a Bottone da M8 x 62mm (83), due Rondellas Spaccatas da M8 (110), e due Rondellas da M8 (66).

Attaccare il Pedale Destro (11) alla Gamba Pedale Destro (5) nello stesso modo.

Attaccare due Ruote Pedale (28), una Rondella da M10 (58), una Gamba Allenamento Torace Sinistra (31) al Telaio Ruota (30) sulla Gamba Pedale Sinistro (4) con un Set Bulloni da M10 x 78mm (65).

Assicurarsi che il Set Bulloni, le Ruote Pedale, la Rondella, e la Gamba Allenamento Torace siano orientati come mostrato nel disegno.

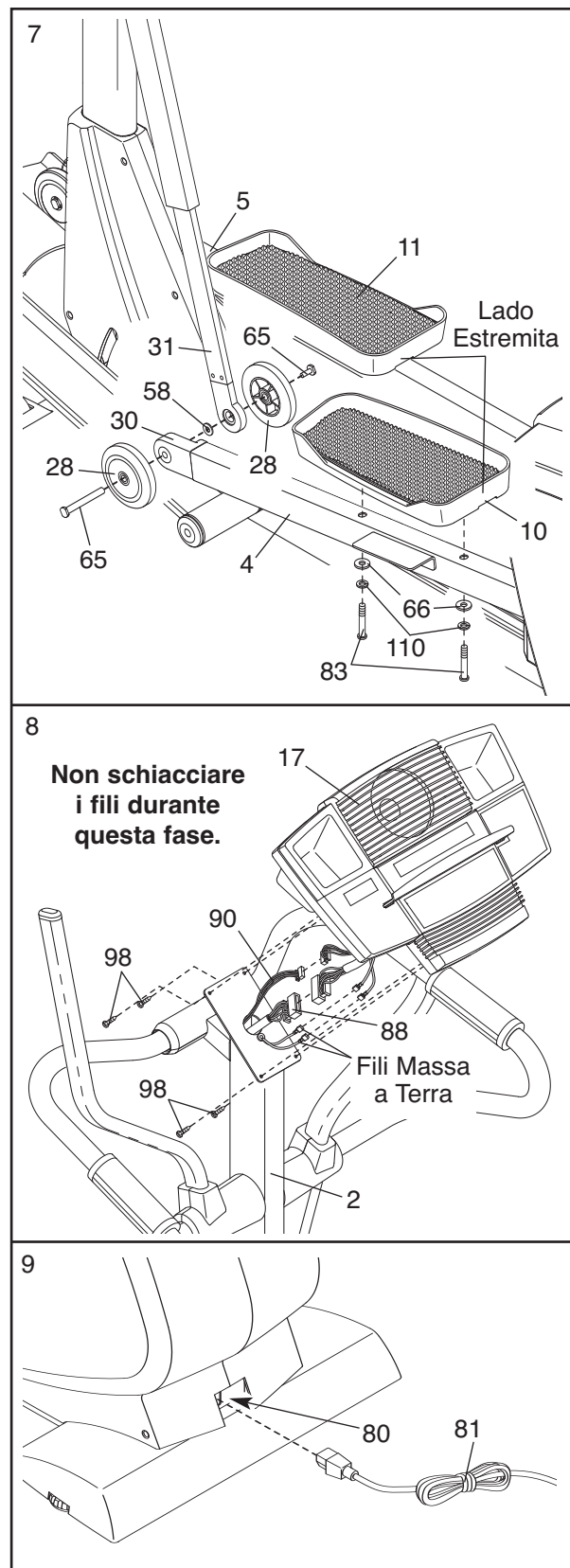
Attaccare le altre due Ruote Pedale, la Gamba Allenamento Torace Destra, e una Rondella da M10 (non mostrata) al Telaio Ruota (non mostrato) sulla Gamba Pedale Destro (5) nello stesso modo.

8. Fare tenere a un'altra persona la Consolle (17) vicino al Montante (2).

Connettere il Filo Bardato Superiore (88) al filo bardato sulla Consolle (17). Connettere il Filo d'Estensione del Sensore Pulsazioni (90) al filo sensore sulla Consolle. Poi, localizzare i due fili massa a terra che sono attaccati con una vite al Montante (2). Connettere i fili massa a terra ai due fili più piccoli sulla Consolle.

Facendo attenzione inserire tutti i fili in eccesso nella Consolle (17) e nel Montante (2). Attaccare la Consolle al Montante con quattro Viti da M4 x 16mm (98). (Nota: Le Viti potrebbero essere state imballate nella scatola della consolle.) **Fare attenzione a non schiacciare i fili.**

9. Attaccare il Cavo della Corrente (81) nella Presa di Corrente (80) situata nella parte posteriore dell'attrezzo ellittico.



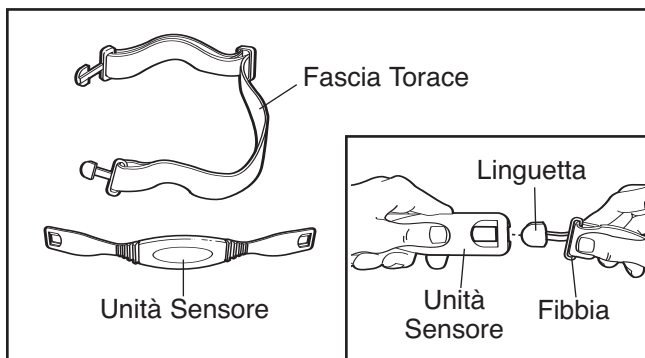
10. **Assicurarsi che tutte le parti dell'attrezzo ellittico siano strette appropriatamente.** Coprire il pavimento sottostante l'attrezzo ellittico per proteggerlo. Nota: Potrebbe rimanere dell'extra ferramenta.

COME UTILIZZARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO DEL TORACE

Per avere un'ottima prestazione dal cardiofrequenzimetro del torace, si prega di leggere le istruzioni sottostanti.

COME METTERSI IL CARDIOFREQUENZIMETRO DEL TORACE

Il cardiofrequenzimetro del torace consiste di due parti: la fascia torace e l'unità sensore. Seguire le fasi sottostanti per indossare il cardiofrequenzimetro del torace.

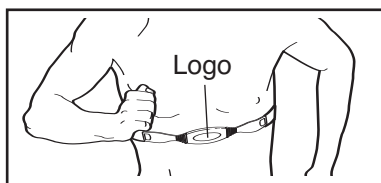


1 Fare riferimento al disegno sovrastante nel riquadro. Inserire la linguetta su un'estremità della cinghia a torace attraverso un'estremità dell'unità sensore. Premere l'estremità dell'unità sensore sotto la fibbia sulla cinghia a torace.

2 Avvolgere il cardiofrequenzimetro del torace intorno al vostro petto.

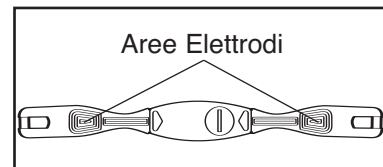
Attaccare

l'estremità libera della cinghia del torace all'unità sensore come descritto sopra. Regolare la lunghezza della fascia torace, se necessario. Il cardiofrequenzimetro del torace dovrebbe essere indossato sotto i vestiti, a contatto con la pelle, posizionato tanto in alto quanto più vi è comodo sotto i muscoli pettorali o sotto i seni. Controllare che il marchio sull'unità sensore sia rivolto in avanti con la parte destra in alto.



3 Allontanare l'unità sensore di pochi centimetri dal vostro corpo e collocare le due aree elet-

trodi sul lato interno. Usando una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto, bagnare entrambe le aree elettrodi. Rimettere l'unità sensore a contatto con la pelle contro il torace.



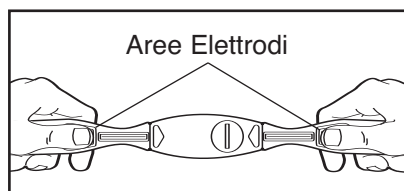
LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO DEL TORACE

Se il cardiofrequenzimetro del torace non funzionasse appropriatamente, o se la frequenza cardiaca mostrata fosse eccessivamente alta o bassa, provare i suggerimenti sottostanti.

- Assicurarsi che stiate indossando il cardiofrequenzimetro del torace come descritto sulla fase 2 sinistra. Se il cardiofrequenzimetro del torace non funzionasse dopo averlo posizionato come descritto, provate a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul vostro torace.
- Ogni volta che utilizzate il cardiofrequenzimetro del torace, usare una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto per bagnare le due aree elettrodi sull'unità sensore (vedere disegno 3 sinistra). Se le letture della frequenza cardiaca non appaiono fino a quando iniziate a sudare, bagnate di nuovo le aree elettrodi.
- Assicurarsi di essere entro la lunghezza di un braccio dalla consolle. **Affinché la consolle mostri le letture della frequenza cardiaca, bisogna che manteniate una certa distanza dalla consolle che non deve superare la lunghezza delle vostre braccia.**
- Il cardiofrequenzimetro del torace é stato progettato per funzionare con persone che hanno un ritmo cardiaco normale. I problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da condizioni mediche come le contrazioni ventricolari premature (pvc's), la tachicardia, e l'aritmia.

- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro del torace può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta elettricità o da altre sorgenti. Se si sospettasse che una interferenza magnetica possa causare un problema, provare a muovere la vostra attrezzatura.

- Se il cardiofrequenzimetro del torace continuasse a non funzionare appropriatamente, sottoporre il cardiofrequenzimetro del torace al seguente esame:

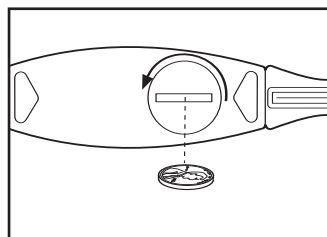


Tenere il cardiofrequenzimetro del torace e posizionare i vostri polli ci sulle aree degli elettrodi come mostrato.

Poi, tenere il cardiofrequenzimetro del torace vicino alla consolle. Mentre tenete fermo un pollice, iniziate a picchiare l'altro pollice contro l'area dell'elettrodo a una velocità di circa un battito al secondo. Controllare la lettura della frequenza cardiaca sulla consolle.

- Se il cardiofrequenzimetro del torace non funzionasse appropriatamente dopo che avete seguito tutte le istruzioni sovrastanti, la pila dovrebbe essere cambiata nel seguente modo:

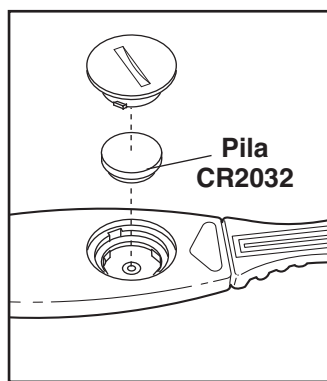
Localizzare il coperchio pila sul retro dell'unità sensore. Inserire una moneta nella scanalatura del coperchio, girare il coperchio in senso antiorario, e rimuoverlo.



Rimuovere la pila vecchia e inserire una pila nuova del tipo CR 2032.

Assicurarsi che la pila sia girata in modo tale che la scritta sia sul lato superiore.

Riposizionare il copri pila e girarlo in senso orario per chiuderlo.



CURA E MANUTENZIONE IL CARDIOFREQUENZIMETRO DEL TORACE

- Asciugare completamente il cardiofrequenzimetro del torace dopo ogni uso. Il cardiofrequenzimetro del torace viene attivato quando le aree elettrodi sono bagnate ed esso viene indossato; il cardiofrequenzimetro del torace si spegne quando viene rimosso e le aree elettrodi sono asciutte. Se il cardiofrequenzimetro del torace non è asciutto dopo ogni uso, potrebbe rimanere attivato più a lungo necessario, consumando le pile prematuramente.
- Conservare il cardiofrequenzimetro del torace in un luogo asciutto e caldo. Non conservare il cardiofrequenzimetro in una busta di plastica o in altri contenitori che potrebbero contenere umidità.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro del torace alla luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature al di sopra di 50° C o al di sotto dei -10° C.
- Non piegare o tirare in modo eccessivo l'unità sensore quando viene usata o conservata.
- Pulire l'unità sensore usando un panno umido—non usare mai alcool, prodotti abrasivi, o chimici. La fascia torace può essere lavata a mano.

COME UTILIZZARE L'ATTREZZO ELLITTICO

COME INSERIRE LA SPINA DEL CAVO DELLA CORRENTE

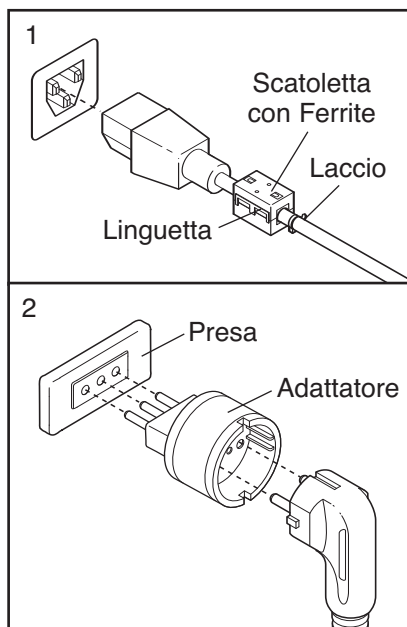
Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra.

Sono inclusi due cavi elettrici.

Selezionare quello che meglio funziona con la vostra presa. Vedere al disegno 1, e inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sull'attrezzo ellittico. Se una scatoletta con ferrite è inclusa, solle-

vare la linguetta indicata sulla scatoletta con ferrite ed attaccarla intorno al cavo della corrente. Attaccare l'incluso laccio di plastica dietro la scatola di ferrite e tagliare l'eccesso rimanente del laccio di plastica. La scatola di ferrite non dovrebbe poter scivolare lungo il cavo della corrente. Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo elettrico in un'appropriata presa che sia stata appropriatamente installata e messa a terra in accordanza con i codici locali e le ordinanze. Nota: In Italia, un adattatore (non incluso) deve essere utilizzato tra il cavo elettrico e la presa. Importante: L'attrezzo ellittico roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate GFCI.

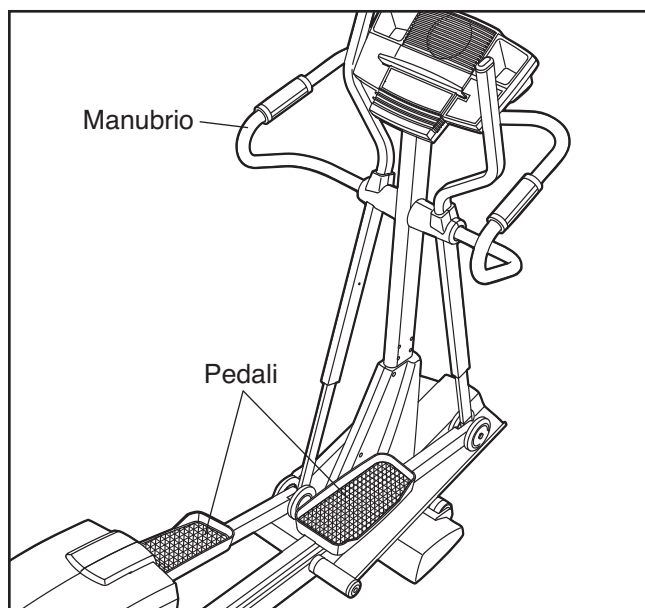
Importante: Se il cavo della corrente fosse danneggiato, deve essere sostituito con un cavo della corrente raccomandato dalla ditta.



⚠ PERICOLO: Un improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato.

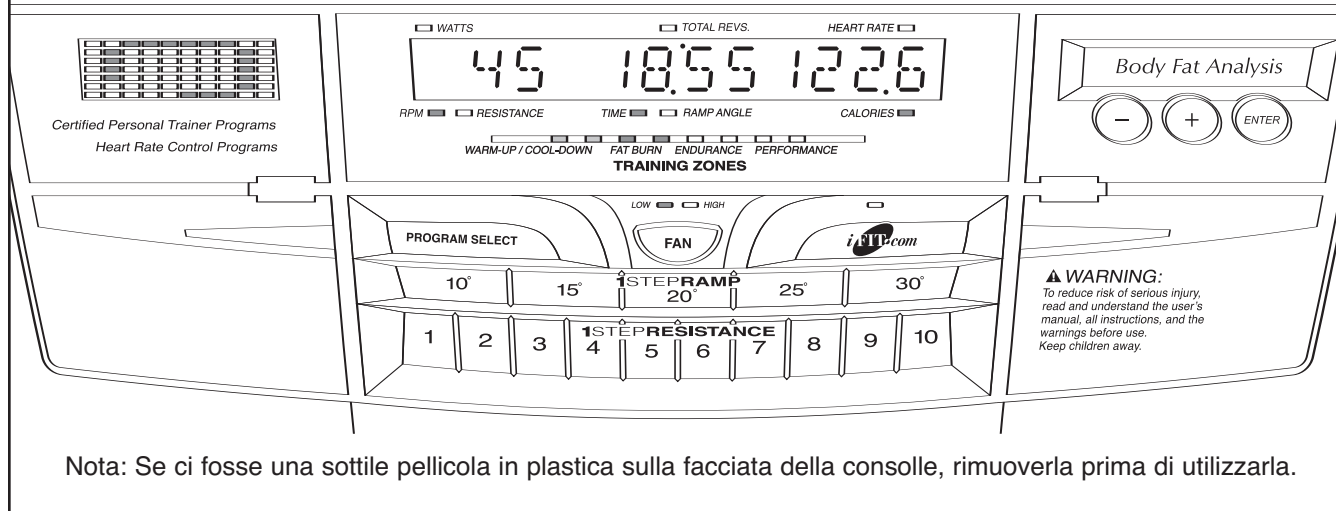
ALLENANDOSI SULL'ATTREZZO ELLITTICO

Per salire sull'attrezzo ellittico, tenersi dai manubri e salire sul pedale che è nella posizione più bassa. Poi, salire sull'altro pedale. Spingere i pedali fino a che inizino a muoversi con un movimento continuo.



Per scendere dell'attrezzo ellittico, aspettare fino a che i pedali siano completamente fermi. **Nota:** L'attrezzo ellittico non ha una ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino a che il volano si ferma. Quando i pedali sono fermi, scendere prima dal pedale più alto. Poi, da quello più basso.

DIAGRAMMA DELLA CONSOLA



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

L'innovativa consolle offre un'impressionante varietà di funzioni. Quando viene selezionato il modo manuale della consolle, la resistenza dei pedali e l'angolo della rampa può essere cambiato con il tocco di un pulsante. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Inoltre, è possibile misurare la frequenza cardiaca e la percentuale di grasso corporeo.

La consolle inoltre offre sei programmi certificati con un allenatore personale. Ogni programma cambia automaticamente la resistenza della pedalata incitandovi ad aumentare o diminuire la vostra andatura mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo.

Inoltre, la consolle ha due programmi controllo frequenza cardiaca che automaticamente cambiano la resistenza dei pedali stimolandovi a variare la vostra andatura per mantenere la vostra frequenza cardiaca vicino al livello obbiettivo mentre vi allenate. La consolle offre inoltre un programma watt che modifica la resistenza dei pedali per mantenere la potenza sviluppata al livello desiderato.

La consolle è inoltre caratterizzata dalla tecnologia interattiva iFIT.com. Avere la tecnologia interattiva iFIT.com è come avere in casa vostra un allenatore personale. Utilizzando un cavo incluso per l'audio dello stereo, potete collegare l'attrezzo ellittico al vostro stereo di casa, allo stereo portatile, al computer, o al videoregistratore e utilizzare gli speciali programmi

iFIT.com su CD e videocassetta (i CD e le videocassette iFIT.com sono disponibili separatamente). I programmi iFIT.com su CD e videocassette controllano automaticamente la resistenza dei pedali stimolandovi a variare la vostra andatura mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni fase del vostro allenamento. Musica ad alto livello energetico aggiunge ulteriore stimolo. **Per acquistare i CD e le videocassette iFIT.com visitate il nostro sito all'indirizzo www.iconeurope.com.**

Con l'attrezzo ellittico collegata al vostro computer, potete inoltre andare al nostro sito www.iFIT.com e accedere ai programmi direttamente dall'internet. **Per ulteriori informazioni esplorate www.iFIT.com.**

Per usare il modo manuale della consolle, vedere a pagina 13. **Per usare un programma allenatore personale,** vedere a pagina 15. **Per usare un programma frequenza cardiaca,** vedere a pagina 17. **Per utilizzare il programma watt,** vedere pagina 19. **Per usare un programma iFit.com CD o video,** vedere a pagina 23. **Per usare un programma dal nostro sito Internet,** vedere a pagina 23. **Per misurare la percentuale di grasso del vostro corpo,** vedere a pagina 25.

APPLICARE L'ADESIVO D'AVVERTENZA

L'avvertenza sulla consolle è in inglese. Quest'avvertenza si trova in altre lingue nell'incluso foglio adesivo. Applicare l'adesivo in italiano sulla consolle.

COME USARE IL MODO MANUALE

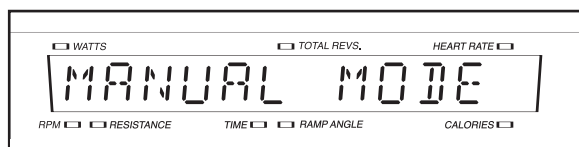
1 Iniziare a pedalare per attivare la console.

Assicurarsi che la spina del cavo della corrente sia inserita appropriatamente nella presa (vedere COME INSERIRE LA SPINA DEL CAVO DELLA CORRENTE a pagina 11).

Per attivare la console, semplicemente iniziare a pedalare. Dopo pochi secondi, i display della console si accenderanno. Poi si sentirà un suono e la console sarà pronta per l'uso.

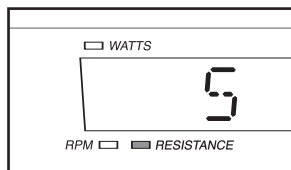
2 Selezione della funzione manuale.

Quando si accende la console, sarà selezionato il modo manuale. Se avete già selezionato un programma o un modo differente, per selezionare di nuovo il modo manuale premere ripetutamente il pulsante Selezione Programma [PROGRAM SELECT] fino a che appariranno nel display principale le parole **MANUAL MODE** (Modo Manuale). Nota: Un altro modo per selezionare il modo manuale è quello di premere due volte il pulsante iFit.com.

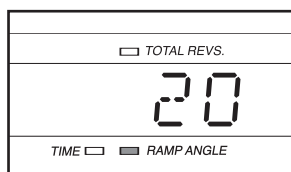


3 Cambiare la resistenza dei pedali e l'angolo della rampa come desiderato.

Per cambiare la resistenza dei pedali, premere i pulsanti Resistenza [1 STEP RESISTANCE]. Il livello di resistenza più alto è il livello 10 Resistenza. Nota: Dopo che i pulsanti di Resistenza vengono premuti, ci vorrà un momento per i pedali per raggiungere il livello di resistenza selezionato.

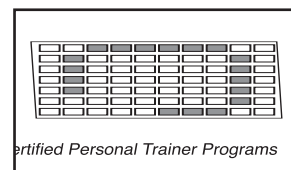


Per variare il vostro allenamento sull'attrezzo ellittico, aumentare o diminuire l'angolo della rampa premendo i pulsanti Rampa [1 STEP RAMP]. Ci sono cinque angoli rampa. Nota: Dopo che i pulsanti Rampa sono premuti, ci vorrà un momento alla rampa per raggiungere l'angolo selezionato.



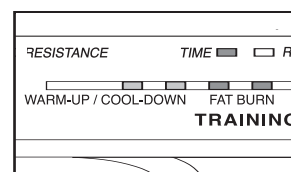
4 Seguite i vostri progressi con la matrice, la barra Zona Allenamento, ed i due display.

La matrice—Quando viene selezionato il modo manuale o il modo iFit.com, la matrice mostrerà una pista rappresentante 400 di metri. Mentre vi pedalate, gli indicatori intorno alla pista si accenderanno in successione fino a che l'intera pista sia accesa. La pista allora si spegnerà e gli indicatori inizieranno di nuovo ad accendersi in successione.



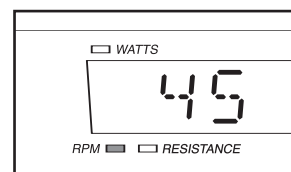
La barra Zona Allenamento [TRAINING ZONES]

—La barra Zona Allenamento indicherà il livello approssimativo d'intensità del vostro allenamento. Per esempio, se nella barra sono accesi tre o quattro indicatori, la barra mostra che la vostra andatura è ideale per bruciare i grassi. Nota: Durante i programmi, la barra Zona Allenamento vi suggerirà di aumentare o diminuire la vostra andatura.

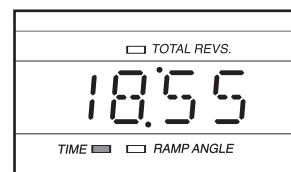


Il Display Principale—Il display principale mostrerà le seguenti informazioni:

Il lato sinistro del display principale mostrerà la vostra andatura di pedalata, in rivoluzioni per minuto [RPM], e il livello di resistenza [RESISTANCE] dei pedali. Il display cambierà da un numero all'altro dopo pochi secondi, come mostrato dagli indicatori sottostante al display.



Il centro del display principale mostrerà il tempo trascorso [TIME], l'angolo della rampa [RAMP ANGLE], e il numero totale di rivoluzioni [TOTAL REVS.] completato durante l'allenamento. Il display cambierà da un numero all'altro dopo pochi secondi, come mostrato dagli indicatori intorno al display. Nota: Quando viene selezionato un programma, il display mostrerà il tempo rimanente nel programma invece del tempo trascorso.



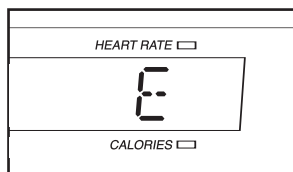
Il lato destro del display principale mostrerà il numero approssimativo delle *calorie* [CALORIES] che avete bruciato

Nota: Quando usate il sensore pulsazioni impugnatura o il cardio frequenzimetro del torace, il display inoltre mostrerà la vostra frequenza cardiaca [HEART RATE].



Nota: La consolle può visualizzare velocità e distanza sia in miglia che in chilometri. Per verificare l'unità di misura selezionata

è necessario selezionare la modalità utente della consolle. Tenere premuto per almeno tre secondi il pulsante Selezione Programma [PROGRAM SELECT]. Appariranno sul lato destro del display principale la lettera *E*, per il sistema inglese o la lettera *M* per il sistema metrico. Per cambiare il sistema, premere il pulsante Resistenza 10.

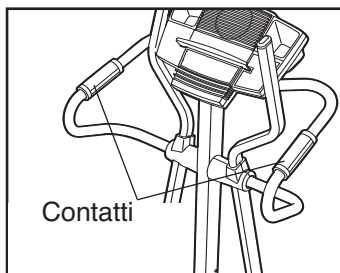


Mentre è selezionato il modo user, premere il pulsante iFit.com. Il display principale allora mostrerà il numero totale di ore che l'attrezzo ellittico è stata usata. Premere nuovamente il pulsante iFIT.com. Il display principale visualizzerà il numero totale di miglia pedalate. Per uscire dal modo user, premere di nuovo il pulsante Selezione Programma.

5 Come misurare la vostra frequenza cardiaca se desiderato.

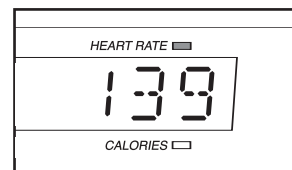
Per usare il cardiofrequenzimetro del torace, vedere a pagina 9. Per usare il sensore pulsazioni impugnatura, seguire le istruzioni sottostanti. **Nota: Se indossate il cardiofrequenzimetro e nello stesso tempo tenete il sensore pulsazioni a impugnatura, la consolle non mostrerà la vostra frequenza cardiaca in maniera accurata.**

Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro, togliere il vinile protettivo dai contatti metallici sul sensore car-



diaco. Per misurare la vostra frequenza cardiaca, tenere i contatti; i palmi delle vostre mani devono essere poggiati sulla parte superiore dei contatti, e le vostre dita devono toccare la parte inferiore dei contatti. **Evitate di muovere le mani.**

Quando viene individuata la vostra frequenza cardiaca, si accenderà l'indicatore Frequenza Cardiaca situato sopra il lato destro del display principale, due trattini (—) appariranno nel display principale, e dopo verrà mostrata la vostra frequenza cardiaca. Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, tenere i contatti per almeno 15 secondi.



Nota: Se continuate a tenere i contatti, il display principale mostrerà la vostra frequenza cardiaca per almeno 30 secondi. Il display principale dopo mostrerà la vostra frequenza cardiaca insieme con gli altri modi.

Se la vostra frequenza cardiaca non viene mostrata, assicurarsi che le vostre mani siano posizionate come descritto. Fare attenzione a non muovere troppo le mani o a non stringere troppo i contatti metallici. Per un'ottima prestazione, pulire i contatti metallici usando un panno morbido; non usare mai alcohol, sostanze abrasive, o chimiche.

6 Come accendere il ventilatore se desiderato.

Per accendere il ventilatore, premere il pulsante Ventilatore [FAN]. Girare il ventilatore nella posizione desiderata. Per accendere il ventilatore ad alta velocità, premere il pulsante Ventilatore una seconda volta. Per spegnere il ventilatore, premere il pulsante Ventilatore una terza volta.

7 Quando finite di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.

Se i pedali non vengono mossi per diversi secondi, si sentirà un suono, la consolle pauserà, e il tempo inizierà a lampeggiare nel display principale.

Se i pedali non vengono mossi per circa cinque minuti, la consolle si spegnerà e il display principale si azzererà.

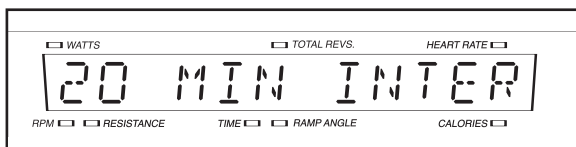
COME USARE I PROGRAMMI ALLENATORE PERSONALE

1 Iniziare a pedalare per attivare la consolle.

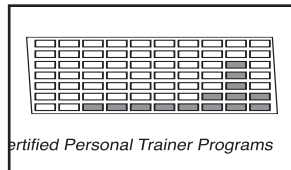
Vedere la fase 1 a pagina 13.

2 Selezionare uno dei sei programmi allenatore personale.

Quando la consolle si accende, sarà selezionato il modo manuale. Per selezionare un programma allenatore personale, premere ripetutamente il pulsante Selezione Programma fino a che appaia sul display principale il nome del programma desiderato apparirà nel display principale.



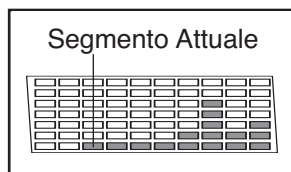
La matrice mostrerà i primi otto livelli di resistenza del programma che avete selezionato.



3 Iniziare a pedalare per iniziare il programma.

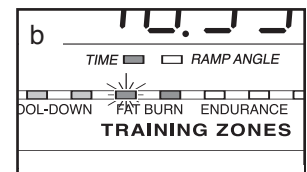
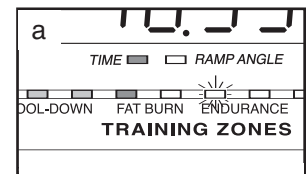
Ogni programma è diviso in diversi segmenti di tempo di diversa lunghezza. (Il display principale visualizzerà il tempo rimanente nel programma.) Un livello di resistenza ed uno di andatura sono programmati per ogni segmento. (Lo stesso livello di resistenza e/o di andatura possono essere programmati per due o più segmenti consecutivi.)

Il livello di resistenza per il primo segmento sarà mostrato nella colonna lampeggiante Segmento Attuale della matrice. (I livelli di andatura non sono mostrati nella matrice.) I livelli di resistenza per i prossimi qualche segmenti saranno mostrati nelle colonne sulla destra.



Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento, sia la colonna Segmento Attuale che la colonna sulla destra lampeggeranno, si sentiranno una serie di toni, e tutti i livelli di resistenza si sposteranno una colonna sulla sinistra. La resistenza per il secondo segmento sarà poi mostrata nella colonna del Segmento Attuale, e la resistenza dei pedali cambierà automaticamente se viene programmato un livello di resistenza diverso per il secondo segmento.

Mentre vi allenate, la barra della Zona d'Allenamento vi aiuterà a mantenere la vostra andatura di pedalata vicino all'obiettivo andatura per il segmento attuale. Gli indicatori accesi nella barra vi mostreranno l'andatura attuale. Se un indicatore sulla destra degli indicatori accesi sta lampeggiando (vedere il disegno a), dovete aumentare la vostra andatura. Se un indicatore sulla sinistra di qualsiasi indicatore acceso sta lampeggiando (vedere il disegno b), dovete diminuire la vostra andatura. Quando l'indicatore non sta lampeggiando, vuol dire che la vostra andatura corrisponde al livello di andatura del segmento attuale. **Importante: Gli obiettivi andatura sono intesi solo per dare motivazione. La vostra andatura attuale può essere più lenta degli obiettivi andatura. Assicuratevi di allenarvi a un'andatura che sia comoda per voi.**



Il programma continuerà in questo modo fino a che il display principale mostra che non rimane più tempo nel programma.

Nota: Durante il programma, potete cambiare la resistenza del segmento attuale, se desiderato, premendo i pulsanti Resistenza. Comunque, quando inizia il segmento successivo, la resistenza cambierà automaticamente se è stata programmata una resistenza diversa per il segmento successivo. Se smettete di pedalare per diversi secondi, si sentirà un suono e il programma pauserà. Per iniziare di nuovo il programma, semplicemente ricominciare a pedalare.

4 Controllate i vostri progressi con i due display.

Vedere la fase 4 a pagina 13.

5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere la fase 5 a pagina 14.

6 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 6 a pagina 14.

7 Quando finite di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere la fase 7 a pagina 14.

COME USARE UNA PROGRAMMA FREQUENZA CARDIACA

Il programma frequenza cardiaca 1 è stato progettato per mantenere la vostra frequenza cardiaca tra il 50% e l'85% della vostra *frequenza cardiaca massima stimata* mentre vi esercitate. Nota: La vostra frequenza cardiaca massima viene calcolata sottraendo la vostra età da 220. Per esempio, se avete 30 anni, la vostra frequenza cardiaca massima stimata è 190 ($220 - 30 = 190$).

Il programma frequenza cardiaca 2 è stato progettato per mantenere la vostra frequenza cardiaca tra l'obiettivo frequenza cardiaca desiderata.

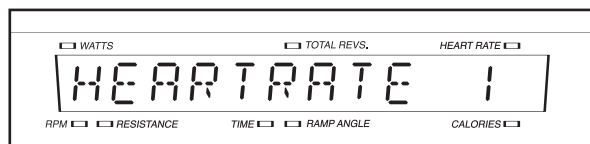
Seguire la fase sottostante per usare un programma frequenza cardiaca.

1 Iniziare a pedalare per attivare la consolle.

Vedere la fase 1 a pagina 13.

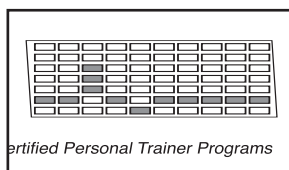
2 Selezionare uno dei programmi frequenza cardiaca.

Quando la consolle è accesa, viene selezionato automaticamente il modo manuale. Per selezionare un programma di frequenza cardiaca, premere ripetutamente il pulsante Selezione Programma fino a che appariano nel display principale le parole HEARTRATE 1 (Frequenza Cardiaca 1) o HEARTRATE SELF SELECT (frequenza cardiaca auto selezione).



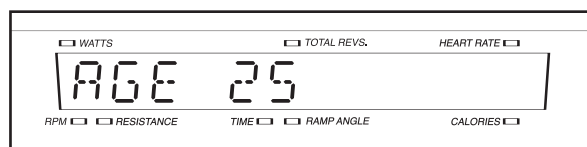
Tre secondi dopo aver selezionato un programma, sul display principale scorrono il nome del programma selezionato e il tempo totale del programma. Sul display principale inizierà a lampeggiare l'impostazione corrente dell'età.

Durante i programmi frequenza cardiaca, il display programma mostrerà un grafico che rappresenta la vostra frequenza cardiaca. Ogni volta che un battito cardiaco viene individuato, apparirà un ulteriore picco.

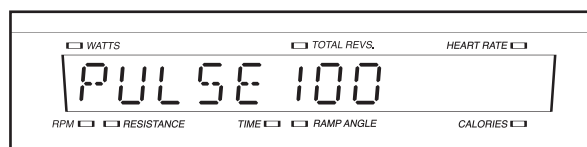


3 Inserire la vostra età o un obiettivo frequenza cardiaca.

Qualora sia stato selezionato il programma **Frequenza cardiaca 1**, sarà necessario immettere l'età. e avete già inserito la vostra età, premere il pulsante Invio [ENTER] e andare alla fase 4. Se non avete ancora inserito la vostra età, premere ripetutamente il pulsante + o - per inserire la vostra età, e dopo premere il pulsante Invio. Una volta che avete inserito la vostra età, verrà conservata nella memoria.



Qualora sia stato selezionato il programma **Auto Selezione**, sarà necessario immettere la frequenza cardiaca desiderata. (Vedere la tabella della frequenza cardiaca a pagina 27 per indicazioni sulla frequenza cardiaca). Per immettere la frequenza cardiaca desiderata, premere ripetutamente il pulsante + o -, quindi premere il pulsante Invio.



4 Indossare il cardiofrequenzimetro del torace o tenere il sensore pulsazioni impugnatura.

Per usare il cardiofrequenzimetro del torace, vedere a pagina 9.

Per usare il sensore pulsazioni impugnatura, non è necessario tenere continuamente le impugnature durante il programma. Comunque, dovrete usare frequentemente le impugnature in modo che il programma funzioni appropriatamente. **Ogni volta che tenete le impugnature, tenete le mani sui contatti metallici per almeno 30 secondi.** Nota: Quando non state tenendo le impugnature, le lettere « PLS » appariranno nel display destro al posto della vostra frequenza cardiaca.

5 Per avviare il programma iniziare a pedalare.

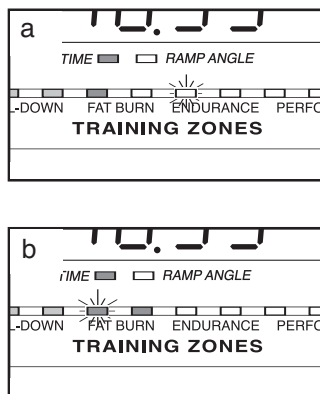
Ogni programma frequenza cardiaca si compone di 20 segmenti da un minuto. Per ogni segmento è programmata una frequenza cardiaca da raggiungere. Nota: È possibile programmare la medesima frequenza cardiaca per due o più segmenti consecutivi. Qualora sia stato selezionato il

programma Auto Selezione, per tutti i segmenti è programmata la medesima frequenza cardiaca.

Alla fine di ogni segmento, viene emessa una serie di segnali acustici. Mentre si pedala, la consolle effettuerà un regolare confronto tra la frequenza cardiaca dell'utente e quella impostata. Qualora la frequenza cardiaca dell'utente sia eccessivamente inferiore o superiore a quella impostata, la resistenza dei pedali aumenterà o diminuirà automaticamente per fare in modo che il valore si avvicini a quello impostato.

Nota: Qualora la resistenza sia eccessiva o insufficiente, sarà possibile regolarla premendo i pulsanti Resistenza. Tuttavia, quando la consolle effettua il confronto tra la frequenza cardiaca dell'utente e quella impostata, la resistenza potrà cambiare automaticamente.

La barra Zone di Allenamento aiuterà l'utente a mantenere un passo costante durante il programma. Gli indicatori accesi nella barra indicano il passo effettivo. Qualora un indicatore a destra degli indicatori accesi



lampeggi (vedere disegno a), aumentare il passo. Qualora un indicatore a sinistra degli indicatori accesi lampeggi (vedere disegno b), diminuire il passo. Qualora non lampeggi alcun indicatore, mantenere il passo corrente.

Importante: La barra Zone Allenamento è volta esclusivamente a motivare l'utente. Durante l'allenamento si consiglia di tenere un passo confortevole.

Il programma continuerà in questo modo fino a quando il display principale indicherà che il tempo del programma è terminato.

Nota: Se si smette di pedalare per numerosi secondi, si udirà un segnale acustico e il programma entrerà in pausa. Per riavviare il programma, è sufficiente riprendere a pedalare.

6 Controllate i vostri progressi con i due display.

Vedere la fase 4 a pagina 13.

7 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 6 a pagina 14.

8 Quando il programma è finito, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere la fase 7 a pagina 14.

COME UTILIZZARE IL PROGRAMMA WATTS

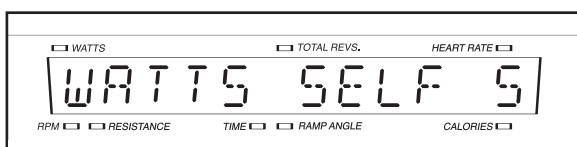
Il programma watts è stato realizzato per mantenere la vostra produzione di energia in prossimità del livello che si è selezionato. Seguire le fasi sottostanti per utilizzare il programma Watts.

1 Iniziare a pedalare per attivare la consolle.

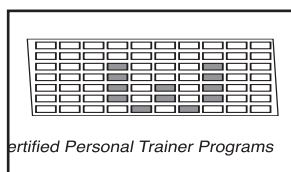
Vedere la fase 1 a pagina 13.

2 Selezionare il programma watts.

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Per selezionare il programma Watts, premere il pulsante Programma ripetutamente fino a che le parole **WATTS SELF SELECT** (watts auto selezione) appaiano nel display piccolo.



Durante il programma watt, nella matrice comparirà una "W".



3 Immettere il livello di potenza sviluppata desiderato.

Qualora sia stato selezionato il programma watt, sul display comparirà un livello di potenza sviluppata pari a 50 watt. Per modificare il livello di potenza sviluppata desiderato, premere ripetutamente il pulsante + o -, quindi premere il pulsante Invio [ENTER]. Il livello di potenza sviluppata può variare da 25 a 350 watt. Nota: All'avvio del programma watt, ci sarà un periodo di riscaldamento

della durata di un minuto con un livello di potenza sviluppata pari a 50 watt.

4 Avviare il programma.

Per avviare il programma, è sufficiente iniziare a pedalare. Il programma watt si compone di 20 segmenti da un minuto. Alla fine di ogni segmento, viene emessa una serie di segnali acustici.

Mentre si pedala, la consolle effettuerà un regolare confronto tra la potenza sviluppata desiderata e quella impostata. Qualora la potenza sviluppata desiderata sia eccessivamente inferiore o superiore a quella impostata, la resistenza dei pedali aumenterà o diminuirà automaticamente per fare in modo che il valore si avvicini a quello impostato.

Il programma continuerà in questo modo fino a quando il display principale indicherà che il tempo del programma è terminato.

Nota: Se si smette di pedalare per numerosi secondi, si udirà un segnale acustico e il programma entrerà in pausa. Per riavviare il programma, è sufficiente riprendere a pedalare.

5 Seguire i vostri progressi con il display grande.

Vedere fase 4 a pagina 13.

6 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere fase 5 a pagina 14.

7 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere fase 6 a pagina 14.

8 Quando finite di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere fase 7 a pagina 14.

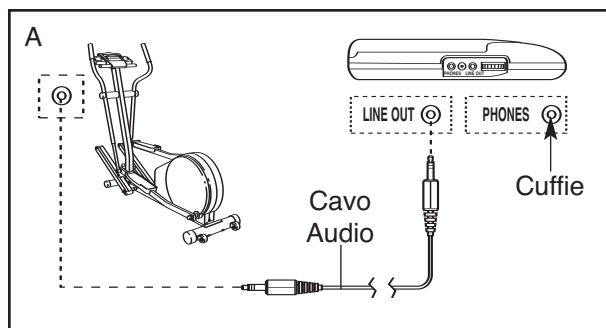
COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER

Per utilizzare i CD iFIT.com, l'attrezzo ellittico essere collegata al vostro lettore CD portatile, stereo, o computer con lettore pagina 20 a 21 per le istruzioni per il collegamento. Per utilizzare le videocassette iFIT.com, l'attrezzo ellittico deve essere collegata al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 22 per le istruzioni per il collegamento. Per utilizzare i programmi iFIT.com dal nostro sito internet, l'attrezzo ellittico deve essere collegata al vostro computer. Vedere a pagina 21 per.

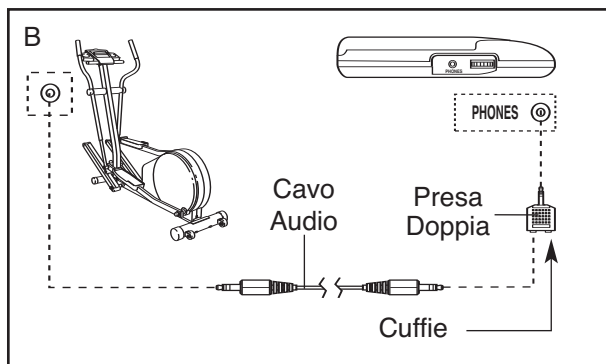
COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE CD PORTATILE

Nota: Se il vostro lettore CD ha prese separate per le cuffie [PHONES] e per la linea d'uscita [LINE OUT], vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro lettore CD ha una sola presa, vedere istruzioni B.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nella presa linea d'uscita del lettore CD. Inserire le vostre cuffie nella presa cuffie.



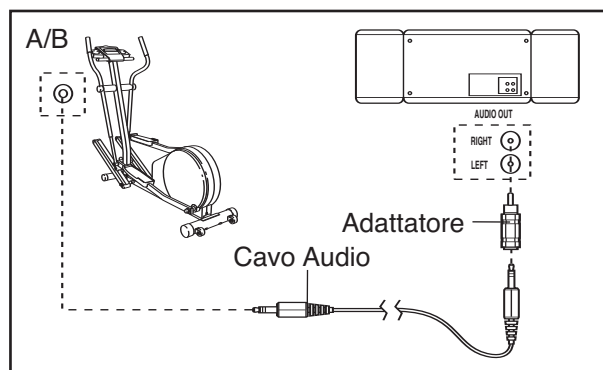
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio in una presa doppia. Inserire la presa doppia nella presa cuffie del vostro lettore CD. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato della presa doppia.



COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

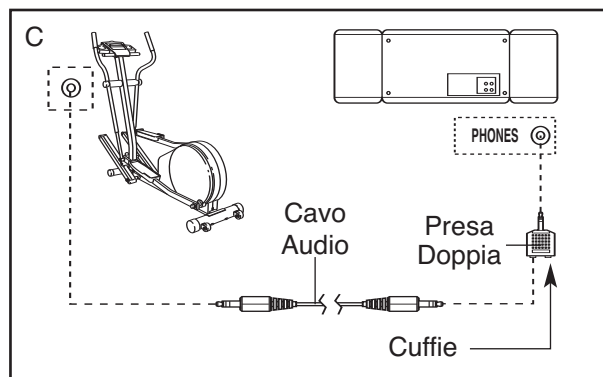
Nota: Se il vostro stereo ha una presa d'uscita audio [AUDIO OUT] di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita da 3,5mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa cuffie, vedere istruzioni C.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Collegare l'adattatore ad una presa uscita audio del vostro stereo.



- B. Far riferimento al disegno soprastante. Inserire una estremità del cavo audio nella presa sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nella presa linea d'uscita del vostro stereo. Non utilizzare l'adattatore.

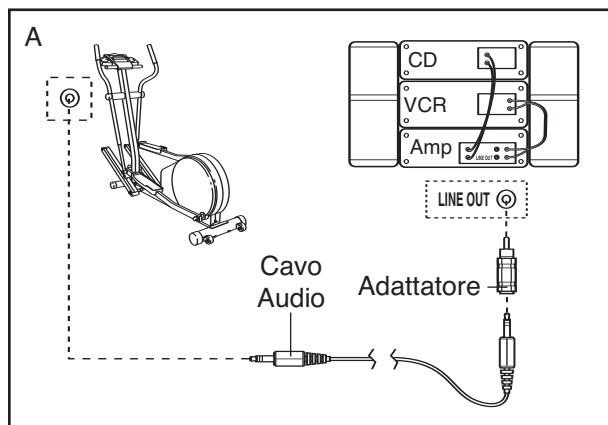
- C. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella presa sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio in una presa doppia. Collegare la presa doppia alla presa cuffie del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato della presa doppia.



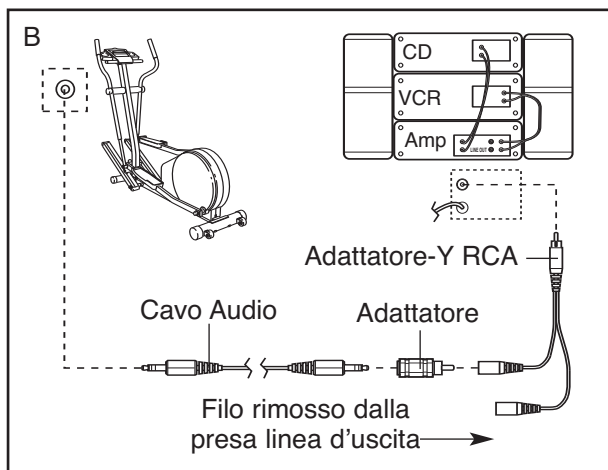
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

Nota: Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa linea d'uscita è utilizzata, vedere istruzioni B.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Collegare l'adattatore alla presa linea d'uscita del vostro stereo.



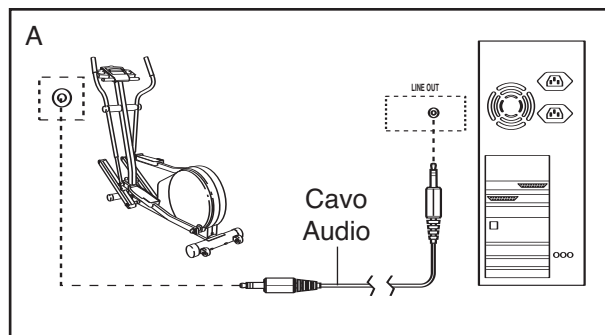
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Collegare l'adattatore ad un adattatore-Y RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Dopo, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa linea d'uscita nel vostro stereo e inserire il filo nell'inutilizzato lato dell'adattatore-Y. Collegare l'adattatore-Y alla presa linea d'uscita del vostro stereo.



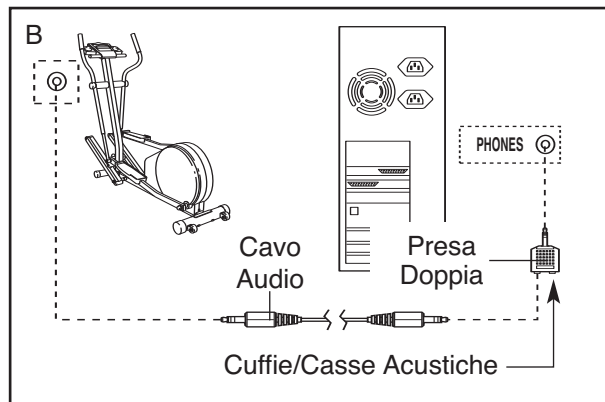
COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

Note: Se il vostro computer ha una presa linea d'uscita da 3,5mm, vedere istruzioni A. Se il vostro computer ha soltanto una presa cuffie, vedere istruzioni B.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nella presa linea d'uscita del vostro computer.



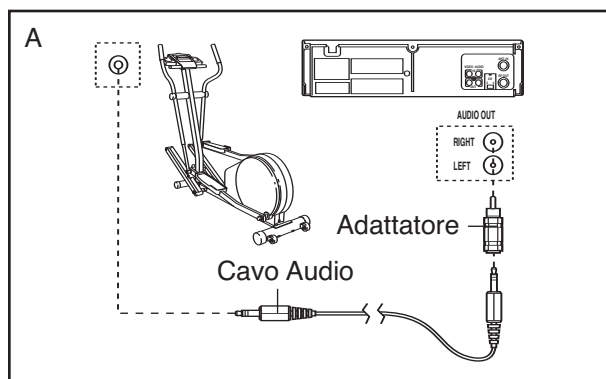
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo in una presa doppia. Collegare la presa doppia alla presa cuffie del vostro computer. Collegare le vostre cuffie o casse acustiche all'altro lato della presa doppia.



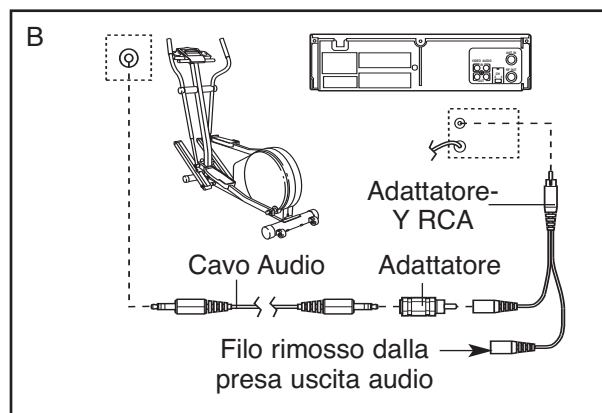
COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE

Nota: Se il vostro videoregistratore ha una presa esterna audio inutilizzata, vedere le istruzioni **A** sottostanti. Se la presa esterna audio è stata usata, vedere l'istruzione **B**. Se il vostro videoregistratore è collegato al vostro stereo, vedere **COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA** a pagina 21.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Inserire l'adattatore nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Inserire l'adattatore in un adattatore-Y RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Dopo, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa esterna audio del vostro videoregistratore ed inserirlo nel lato inutilizzato dell'adattatore-Y. Inserire l'adattatore-Y nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



COME USARE I PROGRAMMI DEI CD O VIDEO iFIT.COM

Per usare i CD o le videocassette iFIT.com, l'attrezzo ellittico deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, computer con lettore CD, o videoregistratore. Vedere COME COLLEGARE VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER a pagina 20. **Nota: Per acquistare i CD e le videocassette iFIT.com visitate il nostro sito all'indirizzo www.iconeurope.com.**

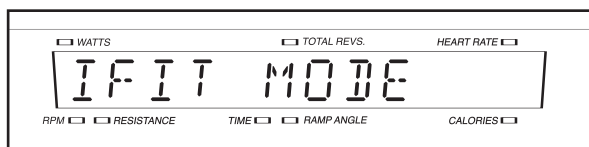
Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma video o CD iFIT.com.

1 Iniziare a pedalare per attivare la consolle.

Vedere la fase 1 a pagina 13.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Quando la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Per selezionare la funzione iFIT.com, premere sul pulsante iFIT.com. L'indicatore sopra il pulsante lampeggerà e le parole « IFIT MODE » [Funzione iFIT] appariranno sul display principale.



3 Inserire il CD o la videocassetta iFIT.com.

Se state usando un CD iFIT.com, inserire il CD nel vostro lettore CD. Se state usando una videocassetta iFIT.com, inserire la videocassetta nel vostro videoregistratore.

4 Premere il pulsante PLAY del vostro lettore CD o videoregistratore.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il vostro allenatore personale inizierà a guidarvi attraverso

il vostro allenamento. Seguire semplicemente le istruzioni del vostro allenatore personale.

Il programma funzionerà quasi nello stesso modo come un programma allenatore personale (vedete alla fase 3 a pagina 15). Tuttavia, una specie di « cinguettio » elettronico vi avviserà quando la resistenza e/o l'obiettivo andatura sta per cambiare.

Nota: Se la resistenza dei pedali e/o l'andatura non cambia quando si sente un « cinguettio » :

- Assicurarsi che l'indicatore sul tasto iFIT.com sia acceso.

- Regolare il volume del vostro lettore CD o videoregistratore. Se il volume è troppo alto o troppo basso, la consolle potrebbe non percepire i segnali del programma.

- Assicurarsi che il cavo audio sia collegato in modo corretto e che sia completamente inserito nella presa.

5 Seguite i vostri progressi con la matrice e i due display.

Vedere la fase 4 a pagina 13.

6 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere la fase 5 a pagina 14.

7 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 6 a pagina 14.

8 Quando finite di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere la fase 7 a pagina 14.

COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

Il nostro sito all'indirizzo www.iFIT.com vi permette di utilizzare i programmi audio e video iFIT.com direttamente dall'internet. Per usare i programmi dal nostro sito internet, l'attrezzo ellittico deve essere collegato al vostro computer. Vedere, COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER a pagina 21. Inoltre, dovete avere un collegamento internet e un fornitore di servizio internet. Una lista di specifici requisiti per il sistema potrà essere trovata sul nostro sito internet.

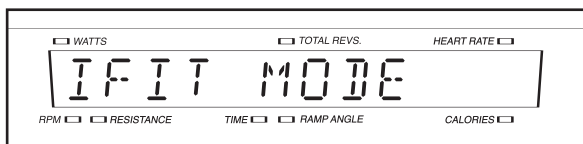
Seguire le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

1 Iniziare a pedalare per attivare la consolle.

Vedere la fase 1 a pagina 13.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Quando la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Per selezionare funzione iFIT.com, premere il tasto iFIT.com. L'indicatore sopra il pulsante lampeggerà e le parole « iFIT MODE » [funzione iFIT] appariranno sul display principale.



3 Andare al vostro computer ed iniziare un collegamento internet.

4 Iniziare la vostra ricerca sul web, se necessario, ed andare al nostro sito internet al www.iFIT.com.

5 Seguire i collegamenti desiderati sul nostro sito internet per selezionare un programma.

Leggere e seguire l'istruzioni on-line per usare un programma.

6 Seguire le istruzioni on-line per iniziare il programma.

Quando iniziate il programma, un conto alla rovescia inizierà sullo schermo.

7 Ritornare l'attrezzo ellittico e iniziare a esercitarvi.

Quando il conto alla rovescia sullo schermo termina, il programma inizierà. Il programma funzionerà quasi nello stesso modo come un programma allenatore personale (vedete alla fase 3 a pagina 15). Tuttavia, una specie di « cinguettio » elettronico vi avviserà quando la resistenza e/o l'obiettivo andatura sta per cambiare.

8 Seguire i vostri progressi con la matrice e i due display.

Vedere la fase 4 a pagina 13.

9 Misurate la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere la fase 5 a pagina 14.

10 Accendete il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 6 a pagina 14.

11 Quando il programma è finito, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere la fase 7 a pagina 14.

COME MISURARE LA PERCENTUALE DI GRASSO DEL VOSTRO CORPOREO

⚠ ATTENZIONE: La consolle usa un metodo di analisi impedenza bioelettrica per determinare la percentuale di grasso del vostro corpo, spedendo un segnale innocuo attraverso il vostro corpo. Evitate di misurare la vostra frequenza cardiaca se avete un meccanismo medico interno come un « **pacemaker** ». Consultate il vostro medico se avete delle domande.

Seguire le fasi sottostanti per misurare la percentuale di grasso del vostro corpo.

1 Iniziare a pedalare per attivare la consolle.

Vedere la fase 1 a pagina 13.

2 Premere la barra Analisi del Grasso Corporeo sul lato destro della consolle.

Quando viene premuta la barra Analisi del Grasso Corporeo, sul display principale scorrono i messaggi *WELCOME TO BODY FAT ANALYSIS* (benvenuti all'analisi del grasso corporeo) e *USE +/- BUTTONS TO ADJUST VALUES AND 'ENTER' TO SELECT* (utilizzare i pulsanti +/- per regolare i valori e il pulsante Invio per selezionare).

Prima che la consolle misuri la percentuale di grasso del vostro corpo, vi suggerirà di inserire i vostri dati personali come la vostra età e peso. Usare i pulsanti + e -, ed Invio [ENTER] per inserire informazioni. Nota: Le informazioni che appaiono nel display principale lampeggeranno fino a quando saranno modificate.

3 Inserite la vostra età.

Se avete già inserito la vostra età, semplicemente premere il pulsante Invio. Se non avete ancora inserito la vostra età, premere il pulsante + o - per inserire la vostra età, e dopo premere il pulsante Invio.

4 Inserite la vostra altezza.

Se avete già inserito la vostra altezza, semplicemente premere il pulsante Invio. Se non avete ancora inserito la vostra altezza, premere il pulsante + o - per inserire la vostra altezza, e dopo premere il pulsante Invio.

5 Inserite il vostro peso.

Se avete già inserito il vostro peso, semplicemente premere il pulsante Invio. Se non avete ancora inserito il vostro peso, premere il pulsante + o - per inserire il vostro peso, e dopo premere il pulsante Invio.

6 Inserite il vostro sesso.

Se avete già inserito il vostro sesso (*F* per femmina o *M* per maschio), semplicemente premere il pulsante Invio. Se non avete ancora inserito il vostro sesso, premere il pulsante + o - per inserire il vostro sesso, e dopo premere il pulsante Invio.

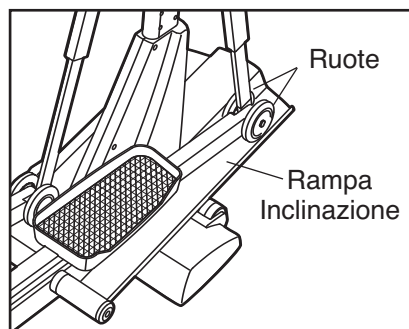
7 Tenere il sensore pulsazioni impugnatura.

Quando tenete il sensore pulsazioni impugnatura, il display principale inizierà un conto alla rovescia di 8 secondi. Quando il conto alla rovescia finisce, apparirà nel display principale la percentuale del vostro grasso.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONI DEI GUASTI

Ispezionare e stringere spesso tutte le parti dell'attrezzo ellittico. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logorata.

Per un ottimo funzionamento dell'attrezzo ellittico, **ispezionare e pulire regolarmente la rampa inclinazione** usando un panno morbido e un detergente delicato. Altre parti dell'attrezzo ellittico possono essere pulite nella stessa maniera. **Non usare sostanze liquide per pulire la consolle. Non usare mai solventi o abrasivi.**



LOCALIZZAZIONE GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

Se il cardiofrequenzimetro del torace non funzionasse appropriatamente, vedere LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO DEL TORACE a pagina 9 e 10. Se il sensore pulsazioni impugnatura non funzionasse appropriatamente, vedere la fase 5 a pagina 14.

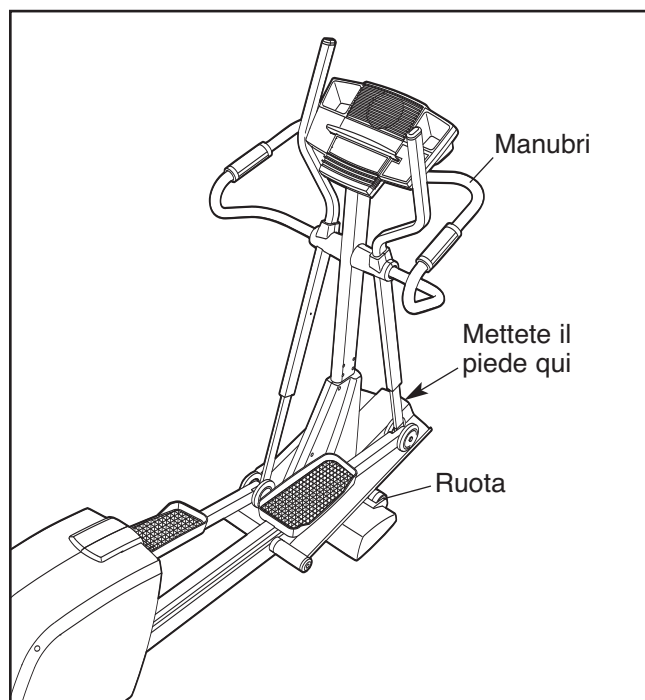
COME CALIBRARE LA RAMPA INCLINAZIONE

Se la rampa inclinazione dell'attrezzo ellittico non funzionasse appropriatamente, attivare il processo di calibrazione seguendo le fasi sottostanti.

1. Tenere premuto simultaneamente il pulsante Resistenza 1 [RESISTANCE] e il pulsante Selezione Programma [PROGRAM SELECT] per circa cinque secondi. Nota: Se dovessero apparire dei numeri nel display principale, non farci caso.
2. Premere di nuovo il pulsante Selezione Programma [PROGRAM SELECT]. Nota: Potrebbe apparire nel display principale una combinazione di lettere e numeri.
3. Premere il pulsante Rampa [1 STEP RAMP] 10° o 30°. La rampa andrà dalla posizione più alta a quella più bassa.
4. Premere tre volte il pulsante Selezione Programma. La consolle allora sarà nella sua normale funzione e l'attrezzo ellittico sarà pronta per l'uso.

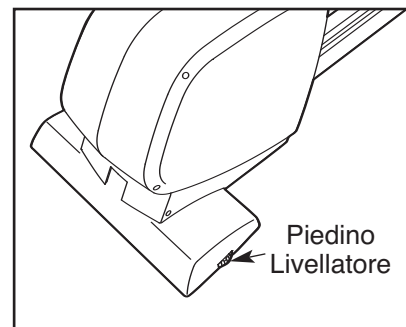
COME MUOVERE L'ATTREZZO ELLITTICO

Stando in piedi di fronte all'attrezzo ellittico, tenere fermamente i manubri, e mettere un piede contro la rampa nel posto indicato nel disegno sottostante. Tirare i manubri fino a che l'attrezzo ellittico può venir mossa sulle ruote anteriori, e facendo attenzione muovere l'attrezzo ellittico nel posto desiderato. Dopo, mettere un piede contro la rampa, e abbassare l'attrezzo ellittico. **A causa delle dimensioni e del peso dell'attrezzo ellittico, si consiglia di usare estrema cautela quando la muovete o abbassate.**



COME LIVELLARE L'ATTREZZO ELLITTICO

Se l'attrezzo ellittico vacillasse durante l'uso, girare uno o entrambi i piedini livellatori situati sotto lo stabilizzatore posteriore, fino a che l'attrezzo ellittico sia ben livellata.



CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

⚠ AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

I sensori della frequenza cardiaca in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori della frequenza cardiaca sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

Le seguenti indicazioni vi aiuteranno a creare e controllare costantemente il vostro programma di allenamento. Ricordarsi che anche un adeguato riposo e una sana alimentazione sono essenziali per ottenere buoni risultati.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando la frequenza cardiaca come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi, per bruciare i grassi al massimo, e per un esercizio cardiovascolare (aerobico). Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale,

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	

innanzi tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra zona d'allenamento. I due numeri più bassi rappresentano la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero più alto rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Dimagrimento

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti

dell'allenamento, il corpo utilizza le calorie derivanti dai *carboidrati* le quali sono di facile accessibilità. Solo dopo i primi minuti il corpo incomincia ad utilizzare le calorie derivanti dalle scorte di *grasso* per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è il bruciare i grassi, regolate l'intensità dello vostro esercizio fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino all'estremità bassa della vostra training zone.

Per un massimo consumo dei grassi, regolate l'intensità dello vostro esercizio fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero al centro della vostra zona d'allenamento.

Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere « aerobico. » Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per esercizio aerobico, regolate l'intensità dello vostro esercizio fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino alla metà della vostra training zone.

LINEE DI CONDOTTA PER L'ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe essere suddiviso in tre parti basilari:

Riscaldamento, consistente in 5–10 minuti di stretching e leggeri esercizi. Un riscaldamento appropriato aumenterà la vostra temperatura corporea, la frequenza cardiaca, e la circolazione in preparazione per l'allenamento.

Allenamento alla Training Zone, consistente in 20–30 minuti di allenamento con la vostra frequenza cardiaca nella vostra training zone. (Durante le prime settimane del vostro programma di allenamento, non mantenere la vostra frequenza cardiaca nella vostra training zone per più di 20 minuti.)

Raffreddamento, con 5–10 minuti di stretching. Questo aumenterà la flessibilità dei vostri muscoli e aiuterà a prevenire i problemi post-allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi, si potrà allenarsi fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. Ricordate, la chiave del successo è fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vostra vita di tutti i giorni.

LISTA DELLE PARTI—N° di Modello HREVEL17040

R0405A

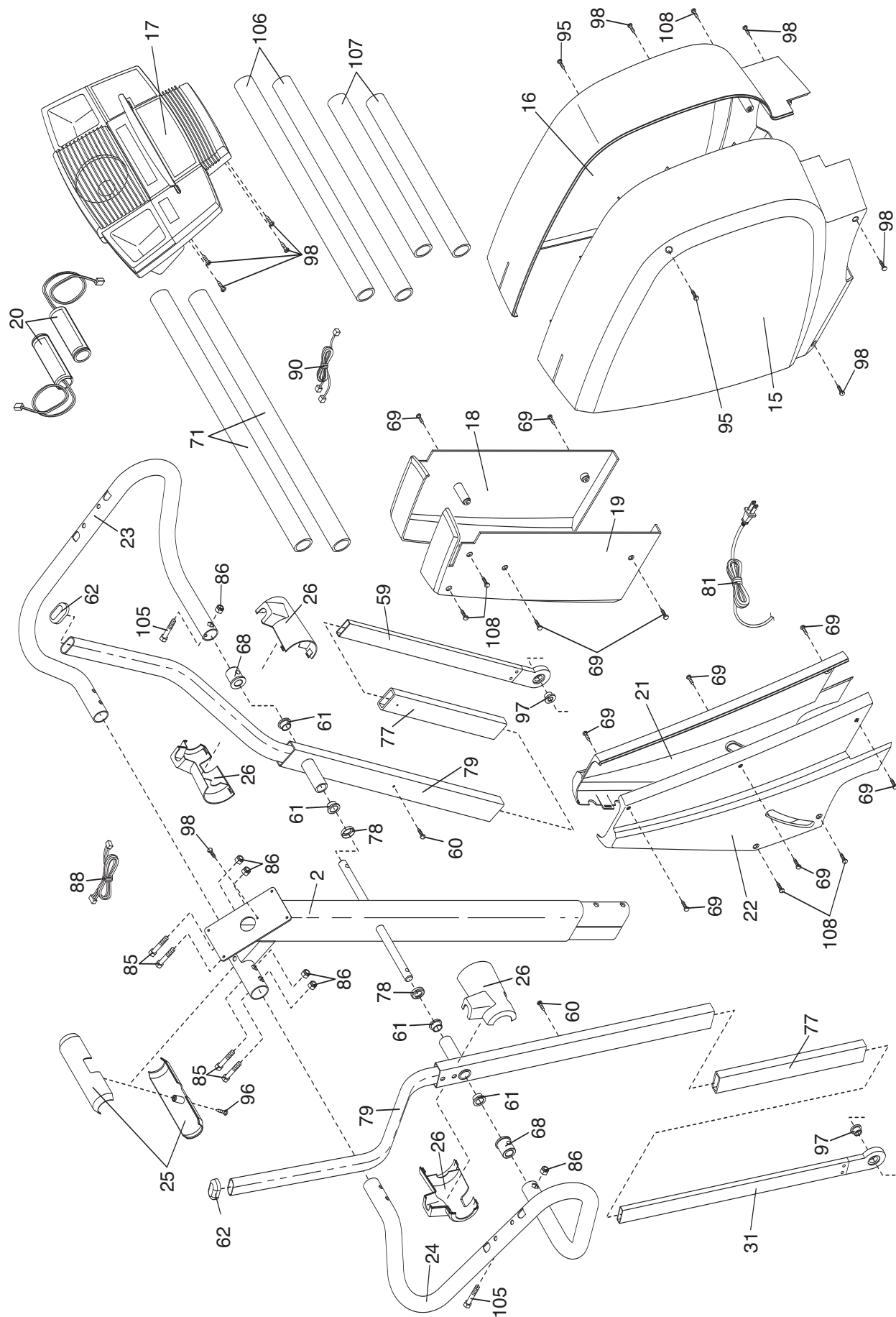
N°. del Diag.	Qtà.	Descrizione	N°. del Diag.	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	53	1	Spaziatore Lato Corto
2	1	Montante	54	1	Spaziatore Lato Lungo
3	1	Rampa	55	4	Vite a Bottone da M6 x 19mm
4	1	Gamba Pedale Sinistro	56	4	Controdado in Nailon da M6
5	1	Gamba Pedale Destro	57	—	(Non Utilizare)
6	1	Stabilizzatore Posteriore	58	2	Rondella da M10
7	1	Coprystabilizzatore Posteriore	59	1	Gamba Allenamento Torace Destro
8	1	Stabilizzatore Anteriore	60	2	Vite da M5 x 5mm
9	1	Coprystabilizzatore Anteriore	61	4	Boccola del Allenamento Torace
10	1	Pedale Sinistro	62	2	Cappuccio del Allenamento Torace
11	1	Pedale Destro	63	2	Schermo Rampa
12	1	Motore Inclinazione	64	2	Rondella da M6
13	1	Asse Inclinazione	65	2	Set Bulloni da M10 x 79mm
14	1	Asse Perno	66	6	Rondella da M8
15	1	Pannello Laterale Sinistro	67	2	Set Bulloni da M10 x 50mm
16	1	Pannello Laterale Destro	68	2	Boccola Manubrio
17	1	Consolle	69	10	Vite a Testa Rotonda da M4 x 16mm
18	1	Coprivolano Destro	70	2	Vite a Bottone da M10 x 108mm
19	1	Coprivolano Sinistro	71	2	Impugnatura in Gommapiuma del Allenamento Torace
20	2	Sensore Pulsazioni con/Filo			
21	1	Coprinclinazione Destro	72	1	Set Bulloni da M11 x 40mm
22	1	Coprinclinazione Sinistro	73	2	Rondella Spaccata da M10
23	1	Manubrio Destro	74	1	Bullone a Bottone da M8 x 25mm
24	1	Manubrio Sinistro	75	1	Vite Stazionaria
25	1	Coprimanubrio Superiore	76	8	Vite con Nailon da M6 x 16mm
26	2	Coprimanubrio	77	2	Manicotto
27	1	Copritelaio	78	2	Spaziatore Saldatura
28	4	Ruota Pedale	79	2	Braccio Allenamento Torace
29	8	Bronzina Ruota	80	1	Presa di Corrente
30	2	Telaio Ruota	81	2	Cavo di Corrente
31	1	Gamba Allenamento Torace Sinistra	82	2	Vite Flangia da 5/16" x 25mm
32	1	Quadro Elettrico Resistenza	83	4	Vite a Bottone da M8 x 62mm
33	1	Sostegno Magnete	84	8	Vite a Bottone da M8 x 44mm
34	1	Braccio Manovella Sinistro	85	4	Bullone a Bottone da M8 x 41mm
35	4	Spaziatore Puleggia da 19mm	86	6	Dado Compresso da M8
36	1	Gruppo Resistenza	87	8	Vite da M4 x 38mm
37	1	Spaziatore Stazionario	88	1	Filo Bardato Supeiore
38	1	Puleggia	89	2	Rondella Ondulata
39	1	Coperchio Scatola Controllo	90	1	Filo d'Estensione del Sensore Pulsazioni
40	1	Piastra Controllo			
41	1	Scatola Controllo	91	1	Cinghia
42	1	Filo Bardato Inferiore	92	2	Anello a Scatto
43	1	Manovella	93	2	Vite a Bottone da M8 x 54mm
44	2	Bronzina Manovella	94	4	Vite da M4 x 10mm
45	1	Stazionario	95	8	Vite da M4 x 19mm
46	4	Piede	96	1	Vite a Testa Rotonda da M4 x 12mm
47	4	Boccola Rampa	97	6	Boccola Ruota
48	2	Coprirampa	98	14	Vite da M4 x 16mm
49	1	Sensore Inclinazione	99	2	Spaziatore Rampa
50	1	Coprisensore	100	2	Ruota
51	4	Boccola Gamba Pedale	101	2	Rondella Piccola da M8
52	4	Divisatore	102	1	Braccio Manovella Destro

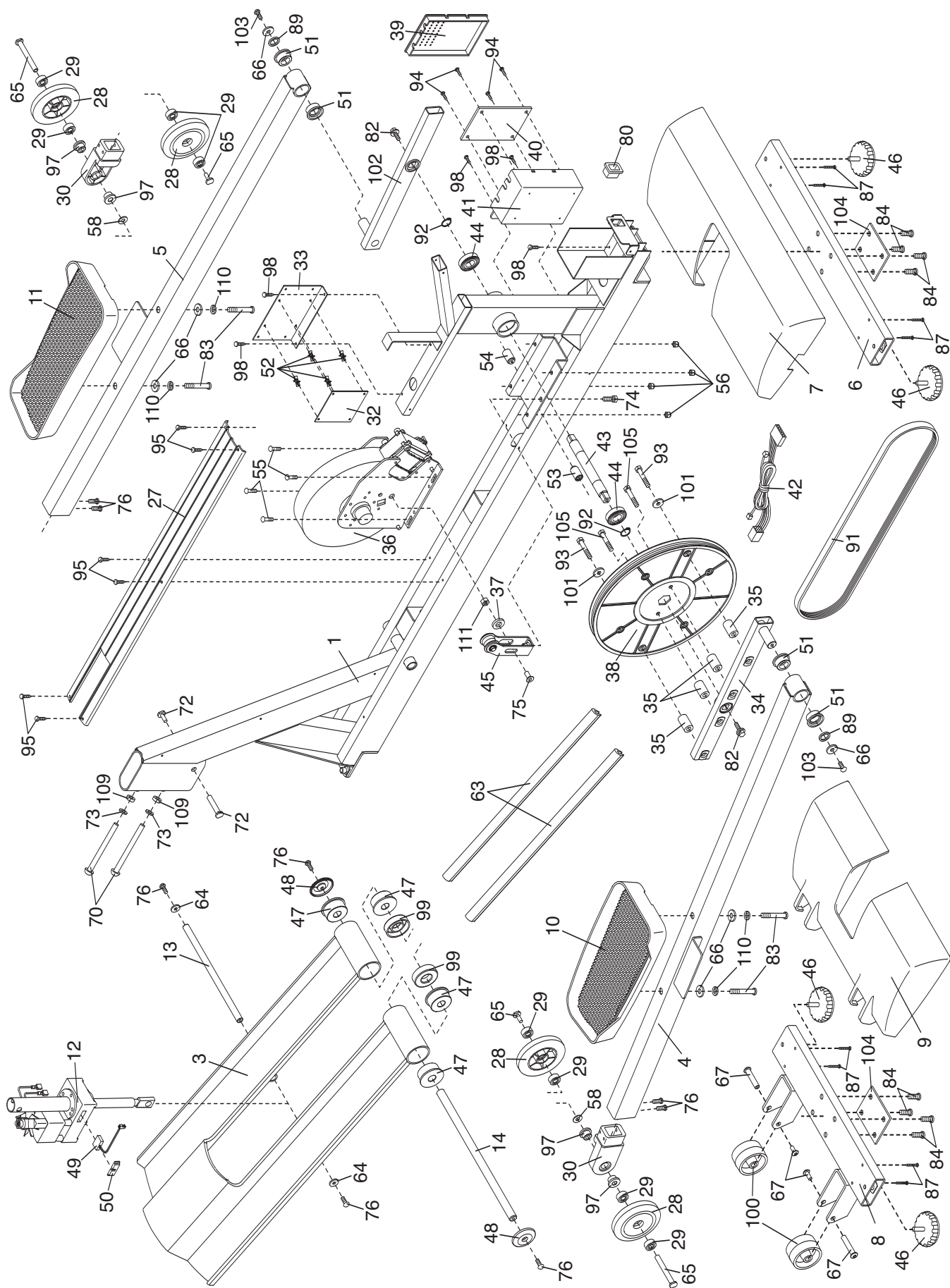
N° del Diag.	Qtà.	Descrizione	N° del Diag.	Qtà.	Descrizione
103	2	Vite con Nailon da M8 x 19mm	108	5	Vite da M4 x 25mm
104	2	Piastra Supporto	109	2	Spaziatore da 7,6mm
105	4	Bullone a Bottone da M8 x 38mm	110	4	Rondella Spaccata da M8
106	2	Impugnatura in Gommapiuma Superiore	111	1	Dado Compresso da M10
107	2	Impugnatura in Gommapiuma Inferiore	#		Chiave Esagonale
			#		Manuale d'Istruzioni

Nota: # indicata una parte non-illustrata. Specificazioni sono soggette a cambiamento senza preavviso. Vedere la copertina di retro di questo manuale per informazioni riguardo come ordinare parti di ricambio.

DIAGRAMMA DELLA PARTI—N° di Modello HREVEL17040

R0405A





COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (HREVEL17040)
- il NOME del prodotto (l'attrezzo ellittico HealthRider® CROSS TRAINER 2000S)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO del DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere le pagine 28 a 31)