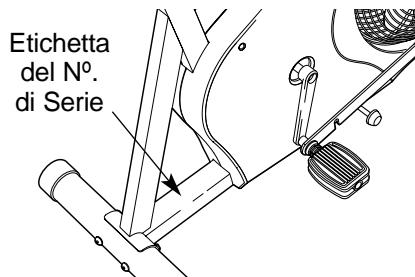


® PRO·FORM

whirlwind
DUAL ACTION

Modello N°. PFEMEX15010
Serial No. _____



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

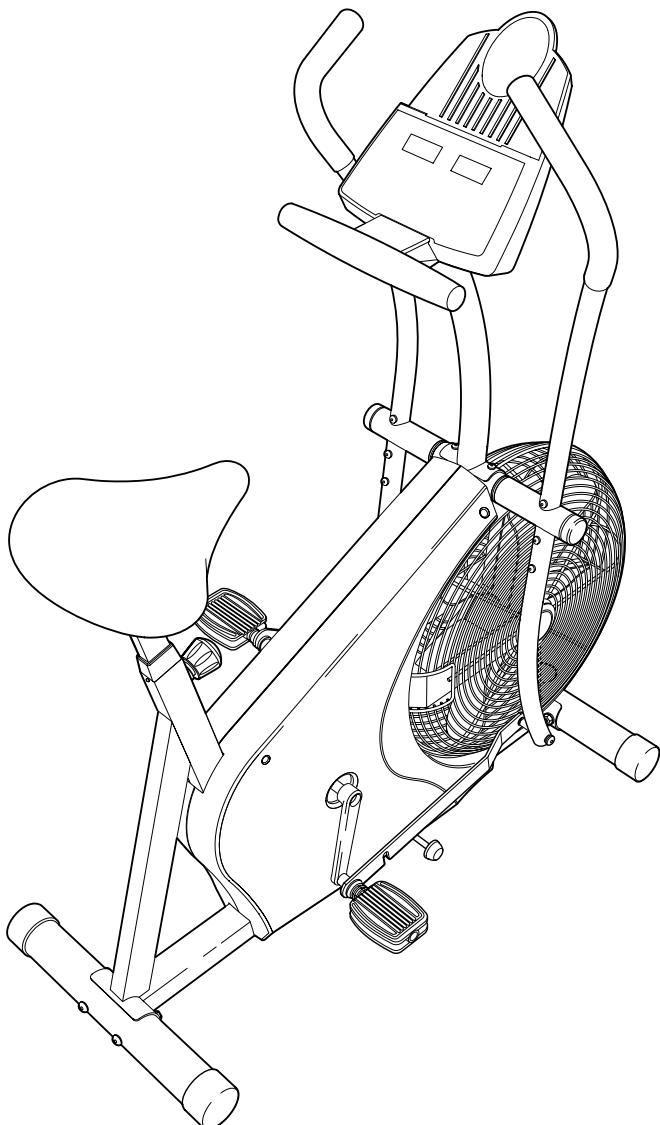
lunedì-venerdì, 15.00–18.00
(non accessibile da telefoni cellulari.)

email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA:

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo equipaggiamento. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro website
www.iconeurope.com



INDICE

| | |
|---|-----------------|
| PRECAUZIONI IMPORTANTI | 3 |
| PRIMA DI INIZIARE | 4 |
| MONTAGGIO | 5 |
| COME UTILIZZARE LA BICICLETTA STAZIONARIA | 9 |
| MANUTENZIONE E GUASTI | 11 |
| CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO | 12 |
| LISTA DELLE PARTI | 14 |
| DIAGRAMMA DELLE PARTI | 15 |
| COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO | Retro Copertina |

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare la bicicletta stazionaria.

1. Leggere tutte le istruzioni in questo manuale d'istruzioni prima di usare la bicicletta stazionaria.
2. Sarà responsabilità del proprietario della bicicletta stazionaria di informare adeguatamente qualsiasi persona che ne farà uso delle norme di sicurezza elencate. Utilizzare la bicicletta stazionaria solo secondo le istruzioni.
3. La bicicletta stazionaria è stata realizzata solo per uso privato. Non usare questa bicicletta stazionaria per scopi commerciali, non affittarla e non usarla negli istituti pubblici.
4. Utilizzare la bicicletta stazionaria solo su di una superficie livellata. Immagazzinare la bicicletta stazionaria al coperto, lontano da polvere ed umidità. Per protezione, coprire il pavimento la moquette sottostante la bicicletta stazionaria.
5. Ispezionare ed assicurare tutte le parti frequentemente. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.
6. Tenere sempre i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici lontano dalla bicicletta stazionaria.
7. La bicicletta stazionaria non dovrebbe essere utilizzata da persone con un peso superiore ai 115 kg.
8. Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o allentati che potrebbero impigliarsi nella bicicletta stazionaria. Calzare sempre scarpe da corsa.
9. Quando si uniscono i bracci connettivi ai pedali, assicurarsi che i bracci connettivi siano completamente poggiati sulle boccole dei pedali (fare riferimento a COME USARE IL MANUBRIO a pagina 9). Se i bracci connettivi non sono sulle boccole dei pedali, potrebbero staccarsi durante l'uso, provocando possibili lesioni.
10. Quando si regola l'altezza del sedile, assicurarsi che il perno sulla manopola del sedile sia inserito in uno dei fori di regolazione nel montante del sedile (fare riferimento a COME REGOLARE IL SEDILE a pagina 9). Non appoggiare il montante del sedile sul perno sulla manopola del sedile.
11. Tenere sempre la schiena diritta durante l'uso della bicicletta stazionaria; non incarcarsi.
12. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.
13. I sensore pulsazioni in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

⚠ 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.

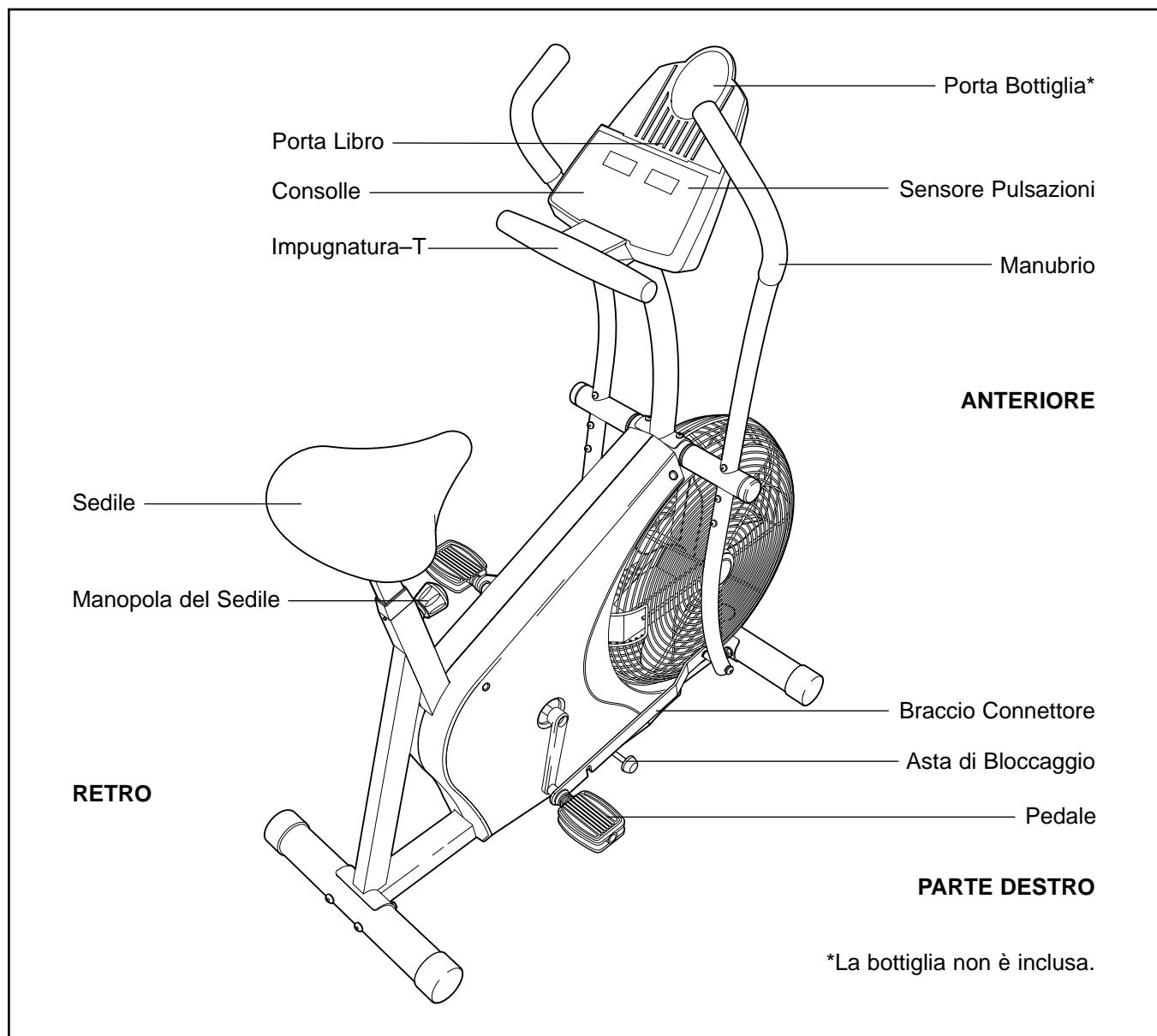
PRIMA DI INIZIARE

Congratulazioni per avere acquistato la nuova PROFORM® WHIRLWIND bicicletta stazionaria. Andare in bicicletta è uno degli esercizi più efficaci per migliorare il sistema cardiovascolare, per aumentare la resistenza fisica, e per rassodare l'intero corpo. La PROFORM® WHIRLWIND offre una vasta scelta di funzioni per permettervi di godere in pieno l'efficacia di questo esercizio nella comodità ed intimità della vostra casa.

Per il vostro beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare il

bicicletta stazionaria. 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 PFEMEX15010. È possibile trovare il numero di serie su un'etichetta posta sulla bicicletta stazionaria (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.

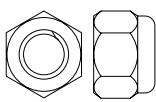


MONTAGGIO

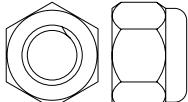
Il montaggio richiede due persone. Mettere tutte le parti della bicicletta stazionaria in una zona libera e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio sarà completato.

Il montaggio può essere completato con l'uso degli attrezzi inclusi; comunque, si raccomanda anche l'uso di un martello di gomma .

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 14. 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, controllare il telaio per vedere se sono già stati montanti allo stesso.**



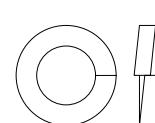
Controdado in Nylon da M6 (56)-4



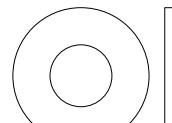
Controdado in Nylon da M8 (66)-6



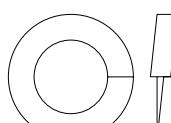
Controdado in Nylon da M10 (64)-4



Rondella Spaccata da M8 (81)-4



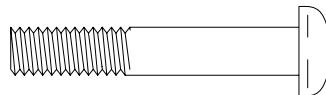
Rondella Piatta da M8 (73)-4



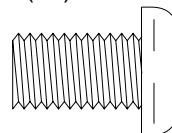
Rondella Spaccata da M10 (54)-6



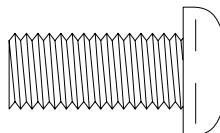
Vite da M4 x 12mm (77)-2



Bullone a Bottone da M6 x 38mm (57)-4



Vite a Bottone da M10 x 17mm (55)-3



Bullone a Bottone da M10 x 23mm (80)-3

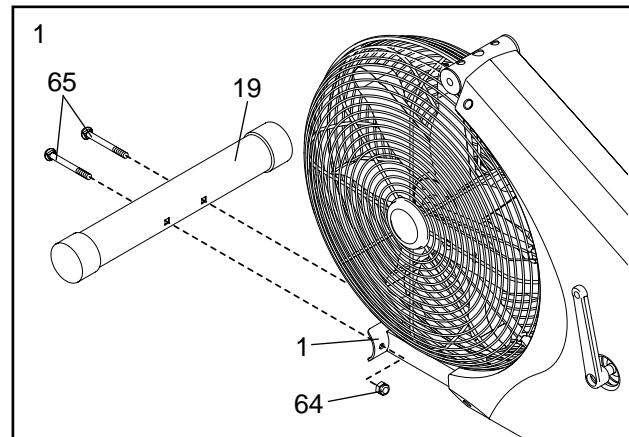


Bullone a Bottone da M8 x 77mm (58)-2

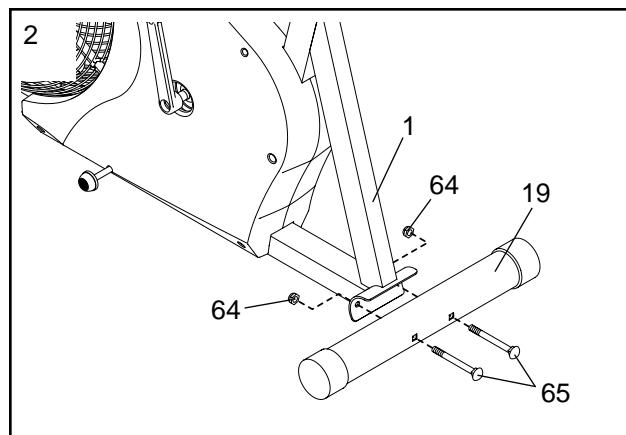


Bullone Trasporto da M10 x 75mm (65)-4

1. Attaccare uno degli Stabilizzatori (19) sulla parte anteriore del Telaio (1) con due Bulloni Trasporto da M10 x 75mm (65) e due Controdadi in Nylon da M10 (64).

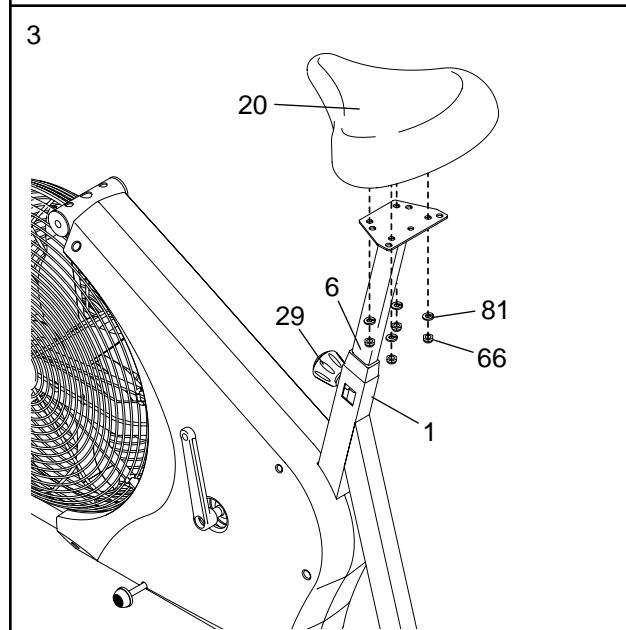


2. Attaccare l'altro Stabilizzatore (19) sulla parte posteriore del Telaio (1) con due Bulloni Trasporto da M10 x 75mm (65) e due Controdadi in Nylon da M10 (64).



3. Girare l'indicata Manopola di Sedile (29) due o tre volte in senso antiorario per allentarla. Dopo, tirare la Manopola del Sedile, sollevare il Montante Sedile (6) nella posizione desiderata, e dopo rilasciare la Manopola del Sedile. **Muovere il Montante del Sedile leggermente sopra o sotto fino a che si blocchi in posizione.** Dopo, stringere la manopola del sedile.

Attaccare il Sedile (20) al Montante Sedile (6) con quattro Controdadi in Nylon da M8 (66) e quattro Rondelle Spaccate da M8 (81). Nota: I Controdadi in Nylon e le Rondelle Spaccate potrebbero essere già attaccate al Sedile.

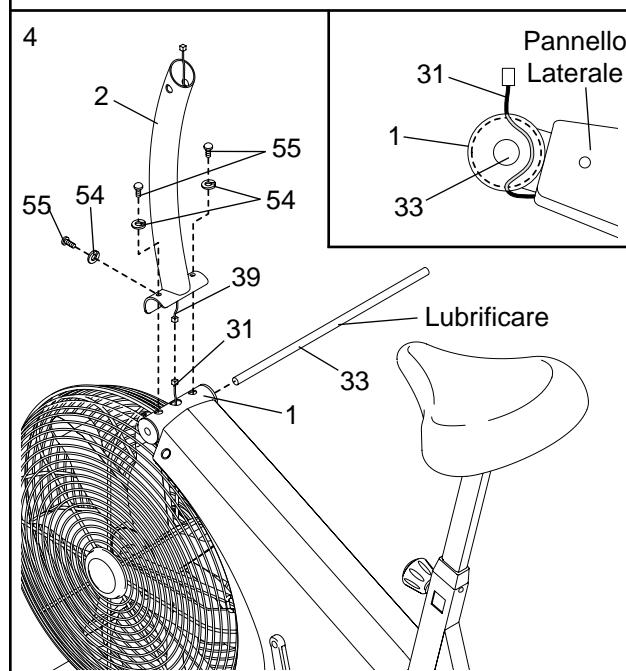


4. Mettere una piccola quantità del lubrificante incluso all'Asse Manubrio (33). Inserire l'Asse Manubrio nel Telaio (1) e centrarlo. **Per evitare di danneggiare il Filo Comutatore (31), assicurarsi che sia posizionato come mostrato nel disegno del riquadro.** (Nota: Potrebbe essere d'aiuto l'uso di un martello di gomma per inserire l'Asse Manubrio.)

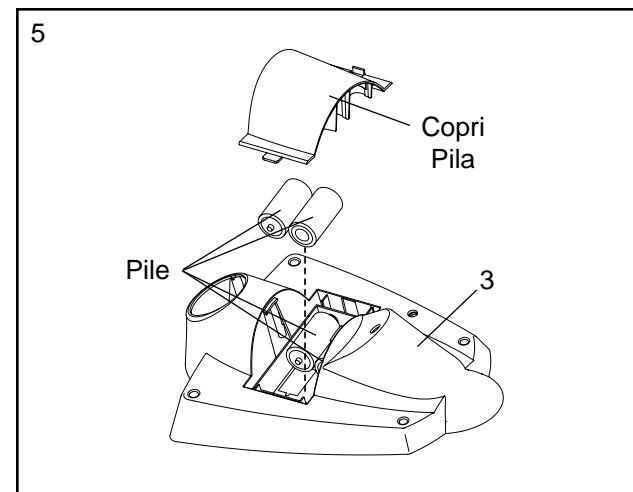
Mentre un'altra persona tiene il Montante (2) nella posizione mostrata, collegare il Filo d'Estensione (39) al Filo Comutatore (31). **Con attenzione tirare l'estremità superiore del Filo Comutatore Superiore per rimuovere qualsiasi Allentamento.**

Facendo attenzione posizionare il Montante (2) sul Telaio (1); **assicurarsi di non schiacciare il Filo d'Estensione (39) o il Filo Comutatore (31).**

Attaccare il Montante con tre Viti a Bottone da M10 x 17mm (55) e tre Rondelle Spaccate da M10 (54).



5. La Consolle (3) richiede quattro pile tipo 1,5 V ("D") (non incluse); sono raccomandate pile alcaline. Premere la linguetta sul copri pila, e togliere il copri pila. Inserire prima quattro pile nelle compartmento pile. **Assicurarsi che le pile siano orientate come mostrato dai segni dentro lo compartmento pile.** Riattaccare il copri pila.



6. Far riferimento al disegno nel riquadro. Inserire l'Impugnatura -T (4) nell'apertura nel retro della Consolle (3) come mostrato. **Fare attenzione a non schiacciare i fili della consolle.** Allineare i fori nel tubo metallico sull'Impugnatura-T con i fori nel sostegno sulla Consolle. Avvitare due Viti da M4 x 12mm (77) nei fori.

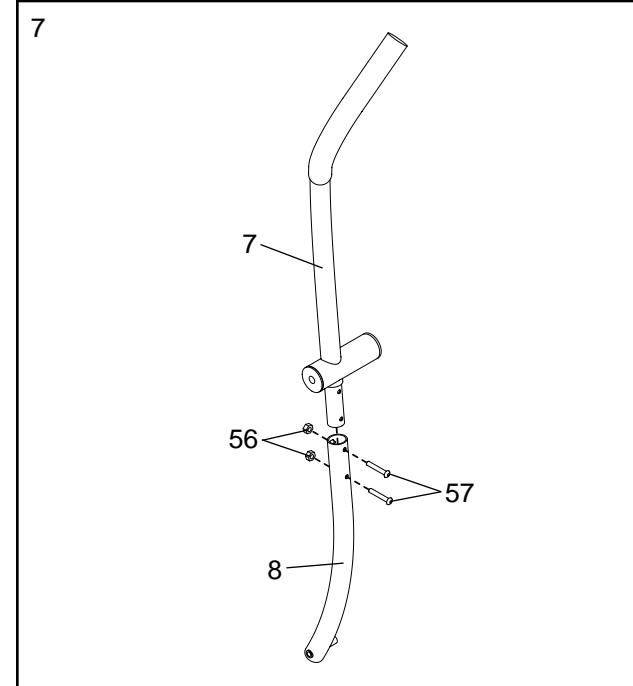
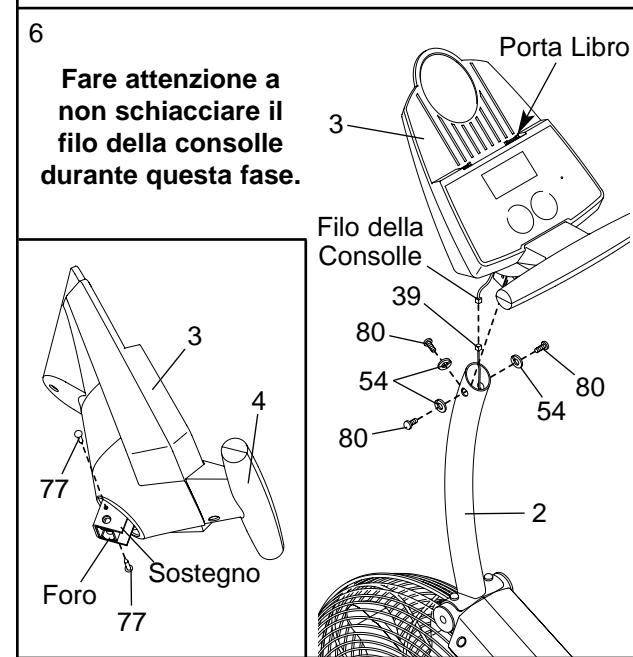
Mentre un'altra persona tiene la Consolle (3) vicino al Montante (2), collegare il filo della consolle al Filo d'Estensione (39). Inserire l'eccesso del filo della consolle e del Filo d'Estensione nel Montante.

Attaccare la Consolle (3) al Montante (2) con tre Bulloni a Bottone da M10 x 23mm (80) e tre Rondelle Spaccate da M10 (54). **Fare attenzione a non schiacciare il filo della consolle.**

Incastrare il porta libro nella Consolle (3) come mostrato.

7. Identificare il Manubrio Sinistro (7) e la Base Manubrio Sinistro (8), il quale sono segnati con adesivi. Attaccare il Manubrio Sinistro alla Base Manubrio Sinistro con due Bulloni a Bottone da M6 x 38mm (57) e due Controdadi in Nylon da M6 (56).

Attaccare il Manubrio Destro (non mostrato) alla Base Manubrio Destro (non mostrata) nello stesso modo.



8. Infilare i Manubri Destro e Sinistro (9, 7) sull'Asse Manubrio (33). **Assicurarsi che i Manubri siano sul lato corretto.**

Usando l'attrezzo incluso per il pedale, picchiettare un Dado a Spinta (78) su ogni estremità dell'Asse Manubrio (33). **Assicurarsi che i Dadi a Spinta siano girati come mostrato nel disegno del riquadro.** (Nota: Potrebbe essere d'aiuto se un'altra persona tiene un pezzo di legno contro un'estremità dell'Asse Manubrio mentre voi picchiettate il Dado a Spinta sull'altra estremità.) Dopo, picchiettare il Cappuccio Asse Grande (49) su ogni estremità dell'Asse Manubrio.

9. Identificare il Braccio Connuttore Sinistro (15), il quale è segnato con un adesivo.

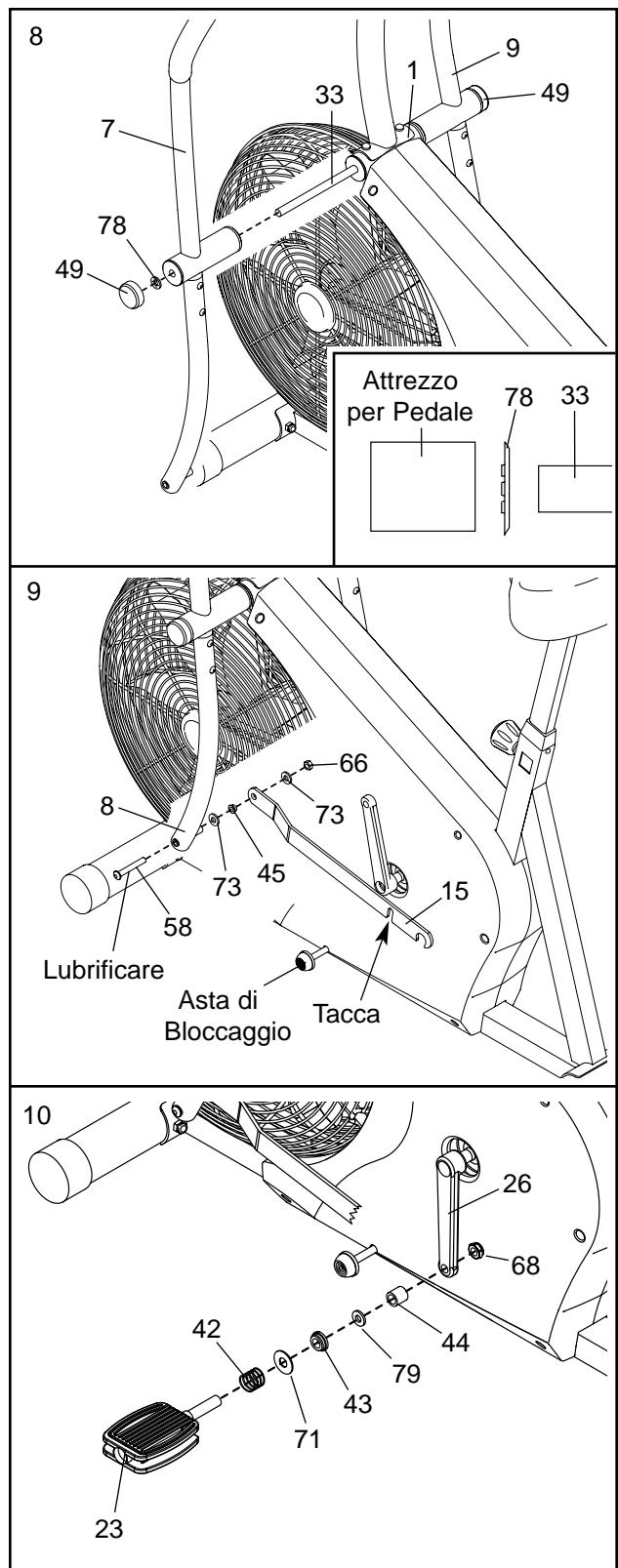
Mettere una piccola quantità del lubrificante su un Bullone a Bottone da M8 x 77mm (58). Inserire il Bullone a Bottone sulla Base Manubrio Sinistro (8). Infilare una Rondella Piatta da M8 (73), una Boccola Braccio Connuttore (45), Braccio Connuttore Sinistro (15), ed un'altra Rondella Piatta da M8 sul Bullone a Bottone. **Assicurarsi che la Boccola Braccio Connuttore ed il Braccio Connuttore Sinistro siano girati come mostrato nel disegno.** Stringere un Controdado in Nylon da M8 (66) sul Bullone a Bottone. Appoggiare la tacca nel Braccio Connuttore Sinistro sull'asta di bloccaggio sinistra.

Attaccare Braccio Connuttore Destro (non mostrato) alla Base Manubrio Destro (non mostrato) nello stesso modo.

10. Rimuovere il Dado Pedale da 1/2" (68) dall'asta su uno dei Pedali (23). Assicurarsi che ci sia una Molla Pedale (42), una Rondella Rossa (71), una Boccola Pedale (43), una Rondella Pedale Nera (79), ed uno Spaziatore Pedale (44) sull'asta del Pedale. Inoltre, assicurarsi che la Boccola Pedale (43) sia girata come mostrato nel disegno. Dopo, stringere completamente l'asta del Pedale in senso orario nel Braccio Manovella (26) sinistro, e stringere il Dado Pedale da 1/2" (68) di nuovo sull'asta.

Attaccare l'altro Pedale (non mostrato) nello stesso modo.

11. **Controllare che tutte le parti siano strette in modo appropriato prima di usare la bicicletta stazionaria. Per proteggere il pavimento o la moquette da danni, collocare un tappeto sotto bicicletta stazionaria.**



COME UTILIZZARE LA BICICLETTA STAZIONARIA

COME USARE IL MANUBRIO

Il Manubrio può essere usato sia nel modo a doppia-azione, per un'allenamento della parte superiore ed inferiore del corpo, e sia nel modo stazionario, solo per pedalare.

Modo a Doppia-azione

Per cambiare i manubri nel modo a doppia-azione, i bracci connettivi devono essere collegati ai pedali. Riferirsi al disegno 1.

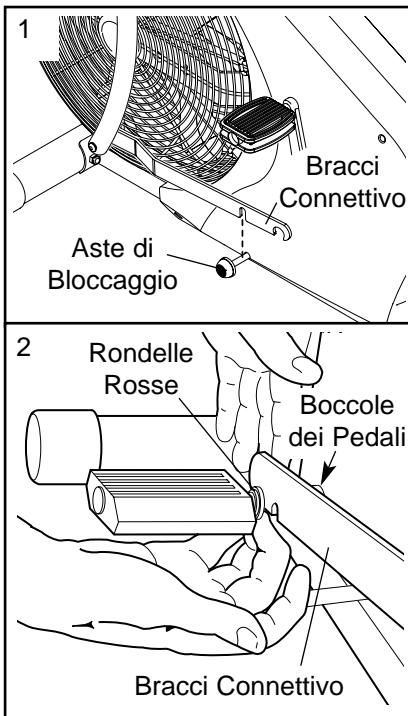
Sollevare i bracci connettivi dalle aste di bloccaggio. Riferirsi al disegno 2.

Tirare i bracci connettivi verso fuori contro le parti superiori delle rondelle rosse, mentre con le vostre

dita tirate contro la parte inferiore delle rondelle rosse come mostrato nel disegno. **Fate attenzione a non schiacciarsi le dita.** Dopo, infilare i bracci connettivi nelle boccole pedali. Muovere leggermente i bracci connettivi verso sopra o sotto per assicurarsi che poggiino completamente sulle boccole pedali. **AVVERTIMENTO: Assicurarsi che i bracci connettivi siano completamente poggiati sulle boccole dei pedali. Se i bracci connettivi non sono sulle boccole dei pedali, potrebbero staccarsi durante l'uso, provocando possibili lesioni.**

Modo Stazionario

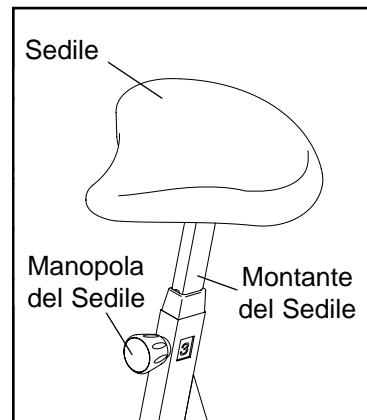
Per cambiare i manubri nel modo stazionario, i bracci connettivi devono essere staccati dai pedali. Tirare i bracci connettivi verso fuori contro le rondelle rosse fino a che i bracci connettivi siano liberi dalle boccole pedali (vedere il disegno 2 sovrastante). **Fate attenzione a non schiacciarsi le dita.** Dopo, togliere i bracci connettivi dai pedali ed incastrarli sulle aste di bloccaggio (vedere il disegno 1 sovrastante).



COME REGOLARE IL SEDILE

Per un'esercizio efficace, il sedile deve essere regolato alla giusta altezza.

Mentre pedalate, le ginocchia dovrebbero piegarsi leggermente quando i pedali raggiungono il punto più basso. Per regolare il sedile, prima di tutto, girare la manopola del sedile due o tre volte in senso antiorario per allentarlo.



Dopo, tirare la manopola del sedile, sollevare o abbassare il montante del sedile, e poi rilasciare la manopola del sedile. **Muovere leggermente il montante del sedile verso sopra o sotto fino a che si blocchi in posizione.** Dopo, stringere la manopola del sedile. **AVVERTIMENTO: Assicurarsi che il perno sulla manopola del sedile sia inserito in uno dei fori di regolazione nel montante del sedile. Non appoggiare il montante del sedile sul perno sulla manopola del sedile.**

DESCRIZIONE DELLA CONSOLLE

La Consolle ha sei funzioni che provvedono ad un ritorno di informazione istantaneo durante i vostri allenamenti. Le funzioni sono descritte sotto.

- **Tempo (TIME)**—Mostra il tempo trascorso.
- **Distanza (DISTANCE)**—Questo modo mostra il numero totale che avete percorso pedalando.
- **Velocità (SPEED)**—Questo modo mostra la velocità che avete percorso pedalando. Nota: Velocità e distanza possono essere mostrate sia in miglia che in chilometri. Appariranno le lettere MPH (miglia per ora) o KPH (chilometri per ora) quando la velocità viene mostrata per specificare quale unità di misura è stata selezionata. Per cambiare l'unità di misura, tenere premuto il pulsante On/Reset per dieci secondi.
- **Calorie (CALS.)**—Questo modo mostra l'approssimativo numero di calorie che avete bruciato.
- **Calorie derivanti dai Grassi (FAT CALS.)**—Questo modo mostra il numero approssimativo di calorie che avete bruciato dalla vostra scorta di grasso (vedere Dimagrimento a pagina 12).
- **Polso (PULSE)**—Questo modo mostra il battito del vostro cuore quando il sensore polso viene usato (far riferimento alle fase 3 a pagina 10).

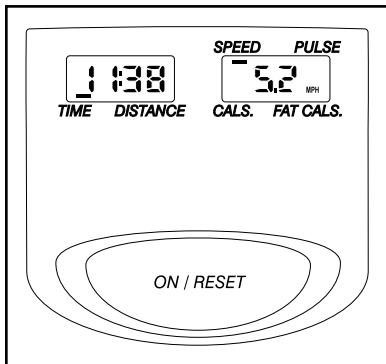
COME INSTALLARE LE PILE

La consolle richiede quattro pile tipo 1,5 V ("D"). Se le pile non sono state inserite, vedere la fase 5 a pagina 7 del montaggio.

COME FARE FUNZIONARE LA CONSOLLE

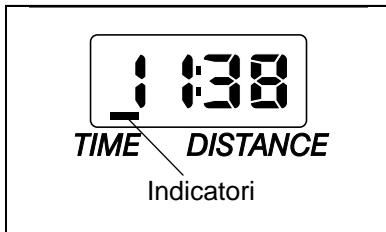
Nota: Se ci posse una sottile pellicola di plastica sulla facciata della consolle, rimuoverla.

1. Per Accendere la consolle, premere il tasto ON/RESET o cominciare a pedalare.

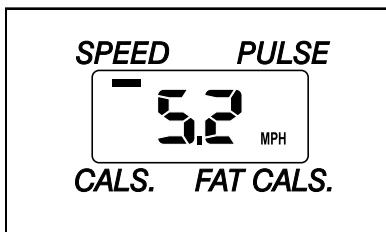


2. Iniziate ad allenarvi e seguite i vostri progressi con i due displays.

Display sinistro—Questo display mostra il tempo trascorso e la distanza che avete pedalato. Il display cambierà da un numero all'altro ogni sette secondi, come mostrato dagli indicatori nel display.



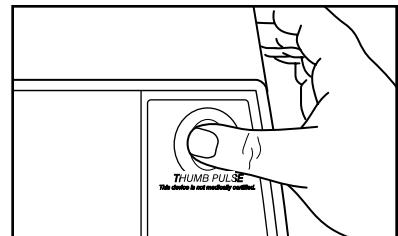
Display destro—Questo display mostra la vostra velocità di pedalamento ed i numeri approssimativi delle calorie e delle calorie derivanti dai grassi che avete bruciato. Quando il sensore cardiaco police viene usato, il display inoltre mostrerà la vostra frequenza cardiaca (vedere la fase 3 sulla destra). Il display cambierà da un numero all'altro ogni sette secondi, come mostrato dagli indicatori nel display.



Per azzerare i displays in qualsiasi momento, premere il pulsante ON/RESET.

3. Misurate la vostra frequenza cardiaca, se desiderato.

Per usare il sensore della frequenza cardiaca, arrestare a pedalare e posizionare il pollice sul sensore come mostrato in figura.



Il sensore della frequenza cardiaca viene attivato con la pressione—premere completamente. **Non premere con troppa forza, o la circolazione nel vostro pollice sarà ristretta, e la vostra frequenza cardiaca non sarà percepita.** A questo punto, sollevare leggermente il pollice fino a quando l'indicatore a forma di cuore situato nel display a destra lampeggi **regolarmente**. Tenere il pollice a questo livello.

Dopo pochi secondi, due lineette appariranno sul display e la vostra frequenza cardiaca sarà mostrata.

Tenete il vostro pollice sul sensore per altri 15 secondi per una lettura più accurata. Se il numero della frequenza cardiaca registrata è troppo alta o troppo bassa, o se non è stata registrata, sollevare il pollice dal sensore e lasciare azzerare il display. Premere ancora il pollice sul sensore come descritto sopra.

Accertarsi che venga applicata una pressione appropriata sul sensore pulsazioni. Provare il sensore pulsazioni più di una volta in modo da familiarizzarsi su come usarlo. Stare sempre fermi durante la misurazione della frequenza cardiaca.

4. Per spegnere la consolle, attendere semplicemente pochi minuti. **Nota: La consolle è fornita di una funzione di "auto-spegnimento."** Se i pedali non vengono mossi ed i tasti ON/RESET non vengono premuti per pochi minuti, la consolle si spegnerà automaticamente evitando così il consumo inutile delle pile.

MANUTENZIONE E GUASTI

Ispezionare e stringere spesso tutte le parti della bicicletta stazionaria. Per pulire la bicicletta stazionaria, utilizzare un panno umido e una piccola quantità di un detergente leggero. Per evitare di danneggiare la consolle, tenere sostanze liquide lontano dalla consolle.

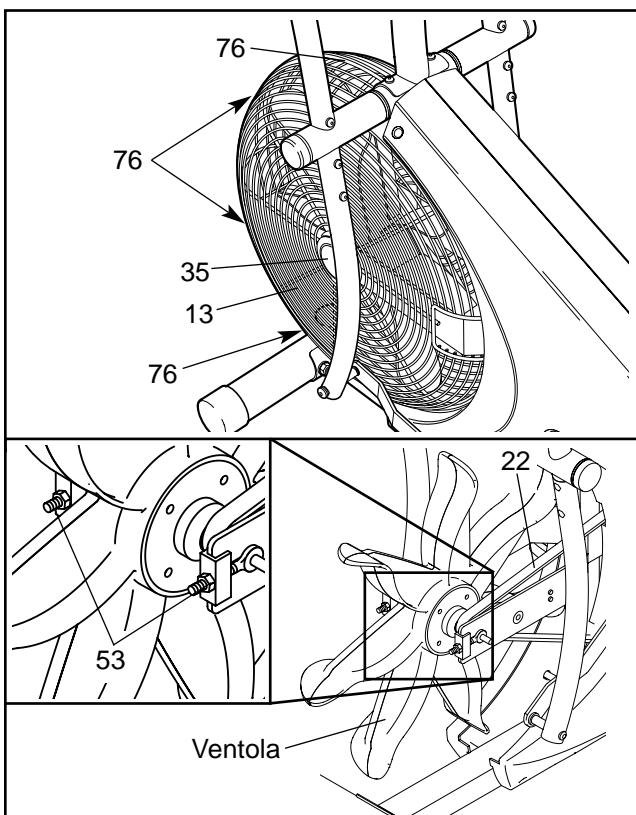
MANUTENZIONE E GUASTI DELLA CONSOLLE

Se la consolle non funzionasse appropriatamente, cambiate le pile. Per cambiare le pile, vedere la fase 5 di montaggio a pagina 7.

COME REGOLARE LA CINGHIA

La bicicletta è fornita di una cinghia che deve essere appropriatamente regolata. Se la cinghia è troppo stretta, le bronzie potrebbero danneggiarsi; se la cinghia è troppo larga, la ventola potrebbe danneggiarsi. Se la cinghia causa eccessivo rumore o se scivola mentre pedalate, seguite le fasi sottostanti.

Facendo attenzione rimovere i quattro Fermagli Protezione (76), il Connettore Protezione (35) sinistro, e la Protezione Sinistra (13). Fare pressione sulla Cinghia (22). **Ci dovrebbero essere non più di 2 cm, e non meno di 6 mm, di movimento verticale nel centro della Cinghia.**

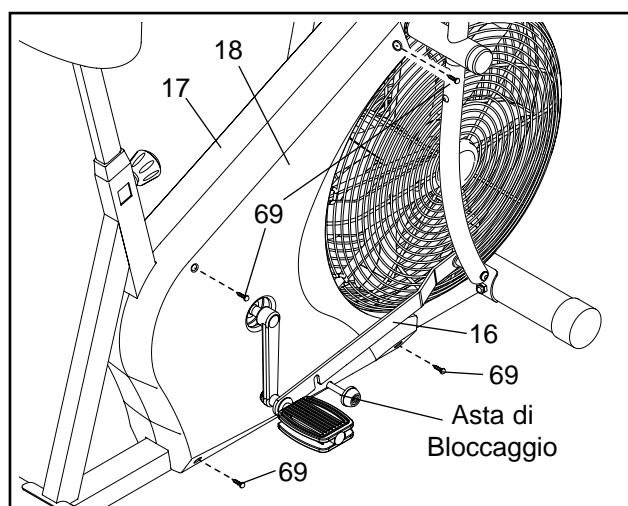


Se la Cinghia (22) avesse bisogno di essere regolata, svitare il Connettore Protezione (non mostrato) destro. Per stringere la Cinghia, girare i due Dadi da M6 (53) in senso orario; per allentare la Cinghia, girare i Dadi

da M6 in senso antiorario. Assicurarsi che la ventola sia diritta, e dopo riattaccare la Protezione Sinistra, stringere i Connettori Protezione, e riattaccare i Fermagli Protezione.

COME REGOLARE IL COMMUTATORE

Se la consolle non mostra una corretta elaborazione dati, il commutatore deve essere regolato. Per regolare il commutatore, rimuovere il Pannello Laterale Destro (18) (far riferimento al disegno sotto). Rimuovere le quattro Viti da M4 x 25mm (69) dal Pannello Laterale Sinistro (17). Togliere il Braccio Connuttore Destro (16) dal pedale o dall'asta di bloccaggio ed allontanarlo dal Pannello Laterale Destro. Staccare la parte superiore del Pannello Laterale Destro dal Pannello Laterale Sinistro.



Dopo, localizzare il Filo Commutatore (31). Girare la Braccio Manovella (26) finché il Magnete (48) sia allineato con il Commutatore Filo. Allentare ma non rimuovere la Vite da M4 x 16mm (27). Far scorrere il Commutatore Filo leggermente più vicino o lontano dal Magnete. Riavvitare la Vite. Girare la Manovella per un pò. Ripetere fino a che la consolle mostri una corretta elaborazione dati. Quando il Commutatore è correttamente regolato, riattaccare il Pannello Laterale Destro.



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 pulsazioni in dotazione non sono apparecchi medici. Vari fattori, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori della frequenza cardiaca sono intesi semplicemente come un aiuto 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 il battito cardiaco 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).

PULSE TRAINING ZONES

| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| AGE | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| MAX | 165 | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 |
| bpm | 145 | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 103 |
| MIN | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 | 90 |

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella tabella sopra (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sotto la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra "training zone" (zona d'allenamento). Il numero più basso è il numero della frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero intermedio è il numero della frequenza cardiaca raccomandata per bruciare il massimo dei grassi; il numero più in alto raffigura il numero della frequenza cardiaca raccomandata per un'allenamento aerobico.

Diagramma

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 raggiunge il numero alla bassa o intermedio della vostra training zone.

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.

ALCUNI ESERCIZI DI STRETCHING

I seguenti esercizi possono provvedere a un buon riscaldamento o raffreddamento. Muoversi lentamente senza balzare.

1. STRETCHING TOCCANDO LA PUNTA DEI PIEDI

Piedi uniti con le ginocchia leggermente piegate, pregarsi lentamente in avanti fino a toccare la punta dei piedi cercando di rilassare la schiena e le spalle. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza tornare in posizione eretta. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta a stirare i muscoli posteriori delle gambe, il retro delle ginocchia e della schiena.

2. STRETCHING DEI MUSCOLI DELLE COSCE

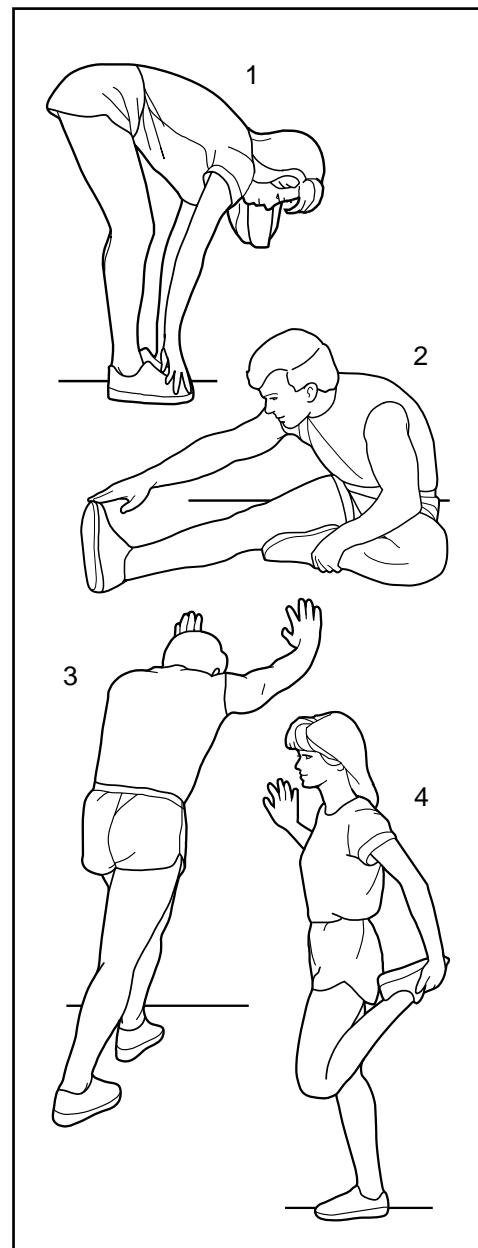
Sedersi con una gamba estesa in avanti. Portare la pianta del piede opposto verso l'interno della gamba estesa. Piegarsi in avanti verso i piedi il più possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza erigere il busto. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Questo esercizio aiuta a stirare i muscoli posteriori delle gambe, dell'inguine e la parte bassa della schiena.

3. STRETCHING DEI POLPACCI E DEL TALLONE D'ACHILLE

Con una gamba in di fronte all'altra, inclinarsi in avanti appoggiando le mani contro una parete. Tenere la gamba dietro dritta, con la pianta del piede ben aderente al pavimento. Piegare leggermente la gamba di fronte cercando di spingere il bacino in avanti verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Per stirare maggiormente il tallone d'Achille piegare anche la gamba dietro. Questo esercizio aiuta a stirare i polpacci, il tallone d'Achille e le caviglie.

4. STRETCHING DEI QUADRICEPI

Per mantenere l'equilibrio, appoggiarsi contro una parete, quindi afferrare dal dietro un piede cercando di avvicinarlo il più possibile ai glutei. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Questo esercizio aiuta a stirare i quadricipiti ed i muscoli del bacino.



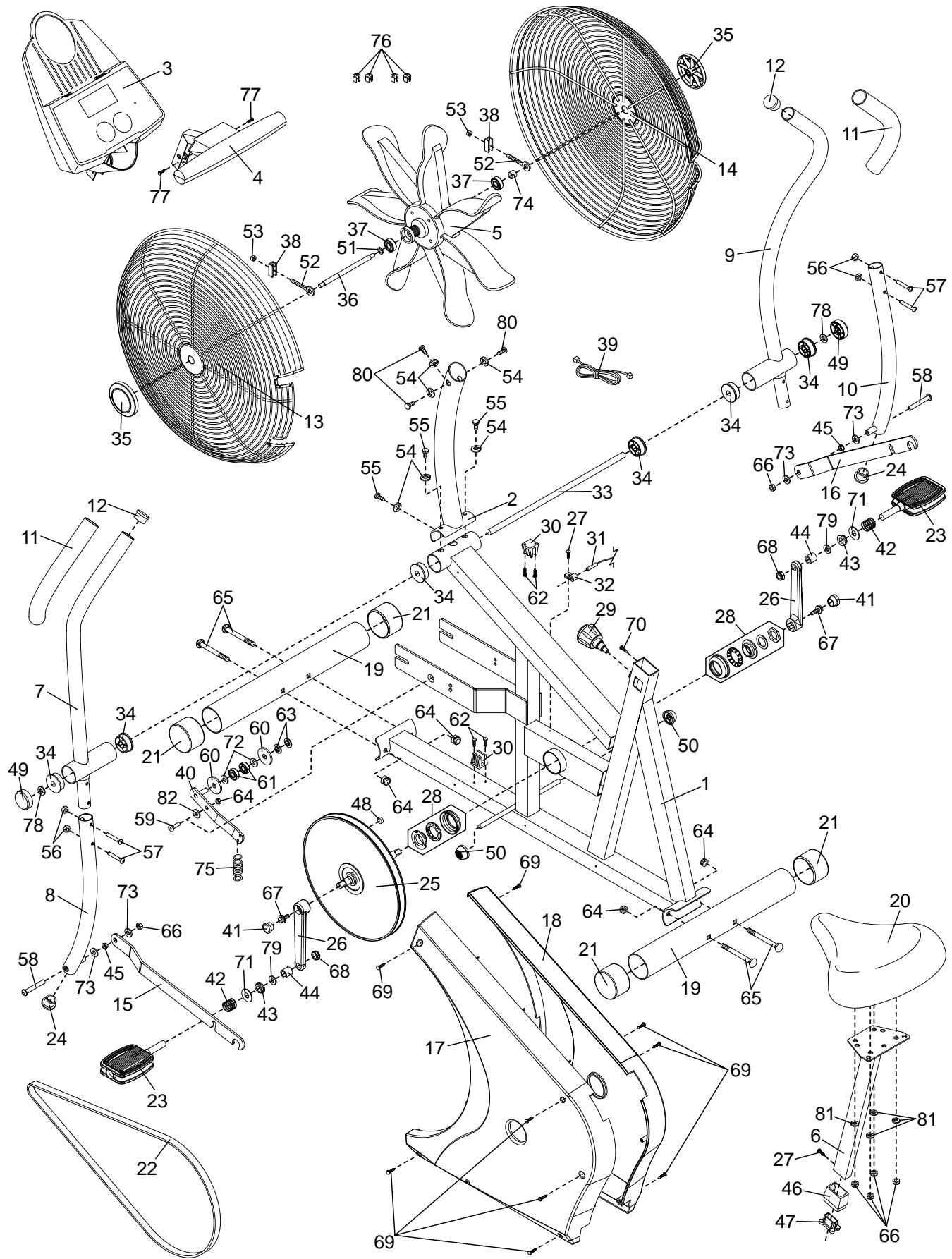
LISTA DELLE PARTI—Modello No. PFEMEX15010

R0102A

| Nº. del Diag. | Qtà. | Descrizione | Nº. del Diag. | Qtà. | Descrizione |
|------------------|------|------------------------------|------------------|------|--|
| 1 | 1 | Telaio | 43 | 2 | Boccola Pedale |
| 2 | 1 | Montante | 44 | 2 | Spaziatore Pedale |
| 3 | 1 | Consolle | 45 | 2 | Boccola Braccio Connettore |
| 4 | 1 | Impugnatura-T | 46 | 1 | Guida Sedile |
| 5 | 1 | Ventola | 47 | 1 | Boccola Sostegno Sedile |
| 6 | 1 | Montante Sedile | 48 | 1 | Magnete |
| 7 | 1 | Manubrio Sinistro | 49 | 2 | Cappuccio Asse Grande |
| 8 | 1 | Base Manubrio Sinistro | 50 | 2 | Cappuccio Asse Piccolo |
| 9 | 1 | Manubrio Destro | 51 | 1 | Rondella Ventola |
| 10 | 1 | Base Manubrio Destro | 52 | 2 | Bullone ad Anello |
| 11 | 2 | Impugnatura in Gommapiuma | 53 | 2 | Dado da M6 |
| 12 | 2 | Cappuccio del Manubrio | 54 | 6 | Rondella Spaccate da M10 |
| 13 | 1 | Protezione Sinistra | 55 | 3 | Vite a Bottone da M10 x 17mm |
| 14 | 1 | Protezione Destro | 56 | 4 | Controdado in Nylon da M6 |
| 15 | 1 | Braccio Connnettore Sinistro | 57 | 4 | Bullone a Bottone da M6 x 38mm |
| 16 | 1 | Braccio Connnettore Destro | 58 | 2 | Bullone a Bottone da M8 x 77mm |
| 17 | 1 | Pannello Laterale Sinistro | 59 | 1 | Bullone a Testa Piatta da M10x 25mm |
| 18 | 1 | Pannello Laterale Destro | 60 | 2 | Rondella Guida |
| 19 | 2 | Stabilizzatore | 61 | 2 | Bronzina Ginghia |
| 20 | 1 | Sedile | 62 | 4 | Vite Rotonda da M4x 16mm |
| 21 | 4 | Cappuccio del Stabilizzatore | 63 | 2 | Dado a Spinta Stazionario |
| 22 | 1 | Cinghia | 64 | 5 | Controdado in Nylon da M10 |
| 23 | 2 | Pedale | 65 | 4 | Bullone Trasporto da M10 x 75mm |
| 24 | 2 | Cappuccio Base Manubrio | 66 | 6 | Controdado in Nylon da M8 |
| 25 | 1 | Puleggia/Manovella | 67 | 2 | Vite Flangia |
| 26 | 2 | Braccio Manovella | 68 | 2 | Dado Pedale da 1/2" |
| 27 | 2 | Vite da M4 x 16mm | 69 | 9 | Vite da M4 x 25mm |
| 28 | 1 | Montaggio Bronzina | 70 | 1 | Vite da M4 x 4mm |
| 29 | 1 | Manopola di Sedile | 71 | 2 | Rondella Rossa |
| 30 | 2 | Sostegno Protezione | 72 | 2 | Rondella Bronzina Stazionaria |
| 31 | 1 | Filo Commutatore | 73 | 4 | Rondella Piatta da M8 |
| 32 | 1 | Morsetto | 74 | 1 | Spaziatore Ventola |
| 33 | 1 | Asse Manubrio | 75 | 1 | Molla Stazionaria |
| 34 | 6 | Boccola Manubrio | 76 | 4 | Fermagle Protezione |
| 35 | 2 | Connettore Protezione | 77 | 2 | Vite da M4 x 12mm |
| 36 | 1 | Asse Ventola | 78 | 2 | Dado a Spinta |
| 37 | 2 | Bronzina Ventola | 79 | 2 | Rondella Pedale Nera |
| 38 | 2 | Sostegno di Regolazione | 80 | 3 | Bullone a Bottone da M10 x 23mm |
| 39 | 1 | Filo d'Estensione | 81 | 4 | Rondella Spaccata da M8 |
| 40 | 1 | Braccio Stazionario | 82 | 1 | Rondella Braccio Stazionario |
| 41 | 2 | Copri Manovella | # | 1 | Manuale D'Istruzioni |
| 42 | 2 | Molla Pedale | | | |

Nota: # indicata una parte non-illustrata. Specificazioni sono soggette a cambiamento senza preavviso.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello No. PFEMEX15010 R0102A



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 5271829.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (PFEMEX15010)
- il NOME del prodotto (PROFORM® WHIRLWIND bicicletta stazionaria)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la a le pagine 14 e 15).