

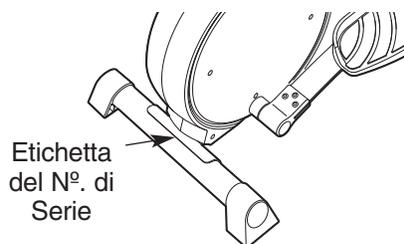
PRO-FORM®

5955 HR

Heart Rate Control

Modello N°. PFEVEL48940

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

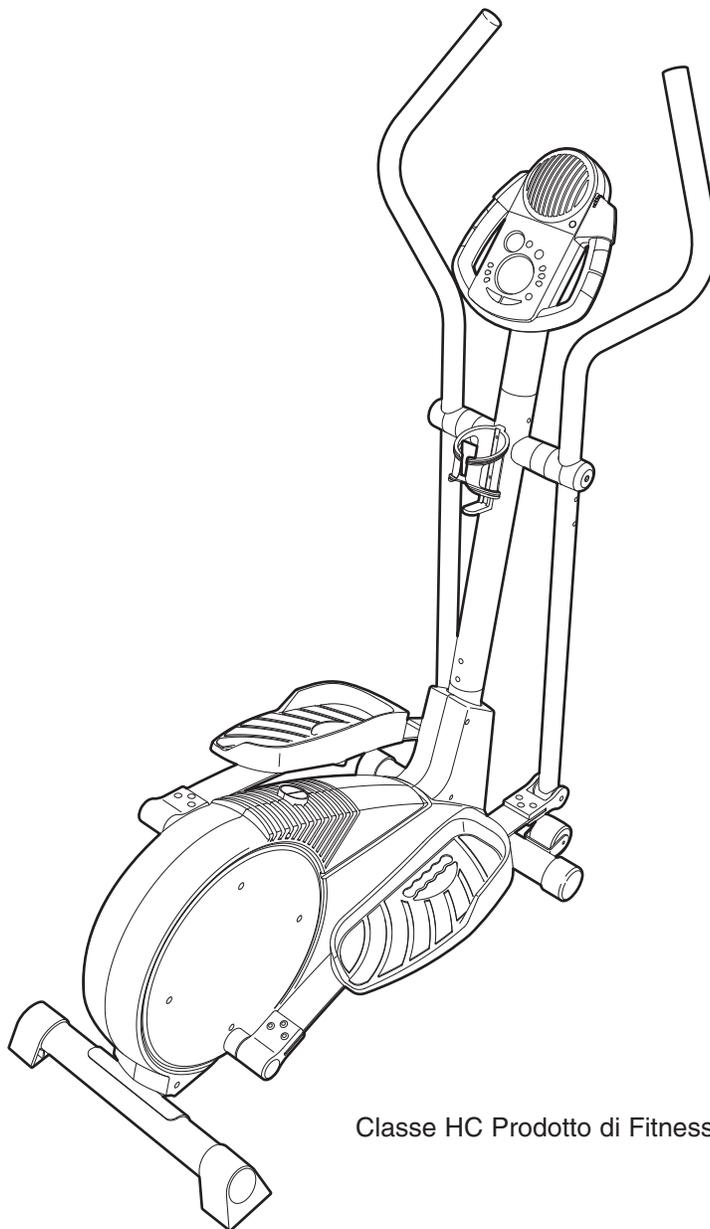
lunedì-venerdì: 15.00–18.00
(Non accessibile da telefoni cellulari.)

Fax: 075 5910105
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



Classe HC Prodotto di Fitness



Visit our website at

www.iconeurope.com

PRO-FORM[®] 595 HR Heart Rate Control

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI3
PRIMA DI INIZIARE4
MONTAGGIO5
COME UTILIZZARE LA ELLITTICA9
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI20
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO21
LISTA DELLE PARTI22
DIAGRAMMA DELLE PARTI23
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 ellittica.

1. Leggere tutte le istruzioni in questo manuale prima di usare la ellittica.
2. Sarà responsabilità del proprietario della ellittica di informare adeguatamente qualsiasi persona che ne farà uso degli precauzioni.
3. Posizionare la ellittica di una superficie piana, per protezione coprire il pavimento la moquette. Tenere la ellittica al coperto, lontano da umidità e polvere.
4. Ispezionare ed assicurare tutte le parti frequentemente. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.
5. Tenere sempre i bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed gli animali domestici lontano dalla ellittica.
6. La ellittica non dovrebbe essere utilizzata da persone con un peso superiore ai 115 kg.
7. Indossare un abbigliamento appropriato durante l'uso della ellittica. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
8. Tenersi sempre alle sensori pulsazioni impugnatura o ai manubri mentre si sale, si scende, o si usa la ellittica.
9. Il sensore pulsazioni in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore pulsazioni è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.
10. Tenere sempre la schiena diritta durante l'uso della ellittica; non inarcarsi.
11. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.
12. Quando finite di allenarvi, lasciate che i pedali si fermino lentamente.
13. La ellittica è stata realizzata solo per uso interno. Non usare questa ellittica per scopi commerciali, non affittarla e non usarla negli istituti pubblici.

⚠ AVVERTENZA: 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.

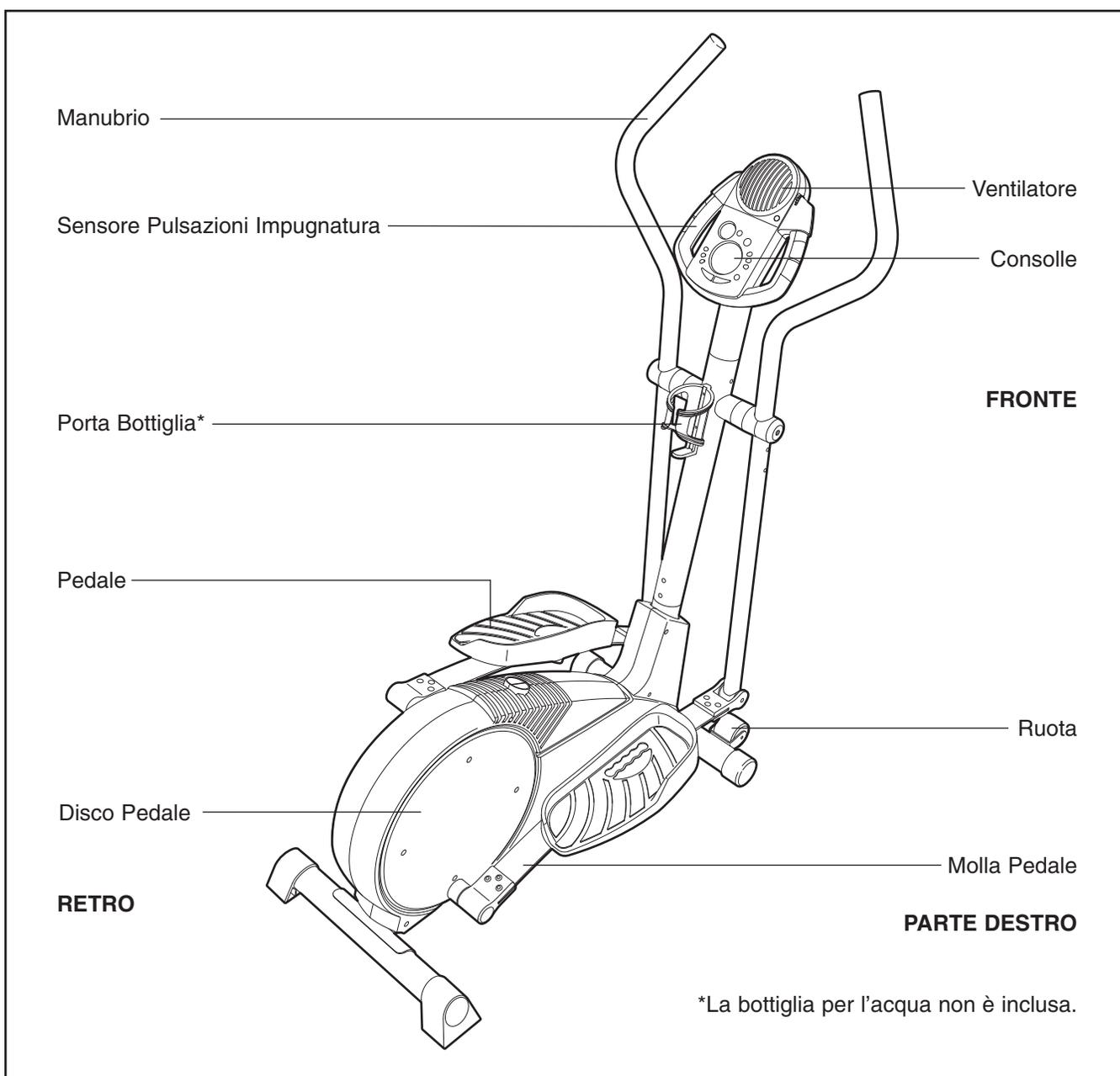
PRIMA DI INIZIARE

Congratulazioni per avere acquistato la nuova ellittica PROFORM® 595 HR. Il PROFORM 595 HR è incredibilmente armoniosa che muove i vostri piedi in un naturale movimento ellittico, minimizzando l'impatto sulle vostre ginocchia e caviglie. La PROFORM 595 HR è caratterizzata da una resistenza regolabile e da una consolle facile da usare per aiutarvi ad ottenere il meglio da ogni allenamento.

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

ellittica. 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 PFEVEL48940. È possibile trovare il numero di serie su un'etichetta posta sulla ellittica (vedere la copertina di questo manuale).

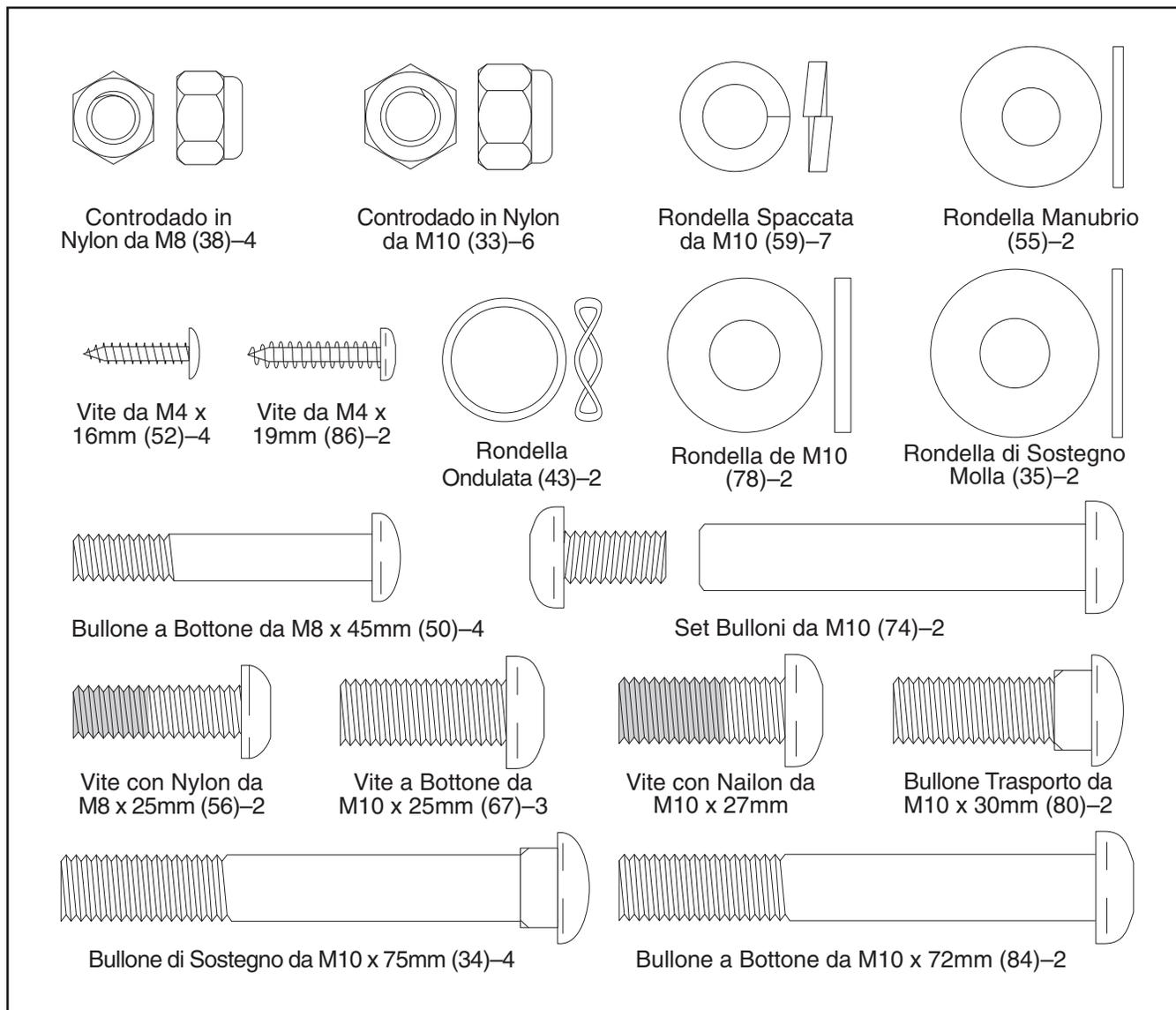
Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto.



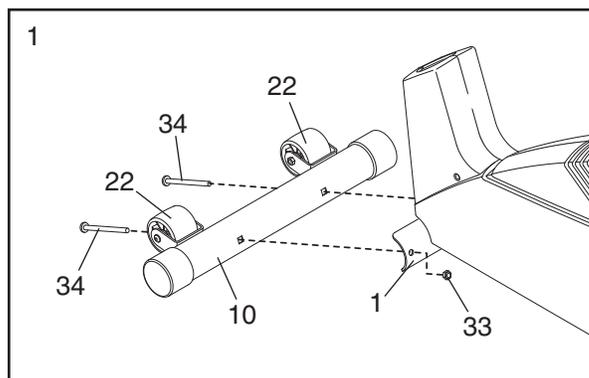
MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Mettere tutte le parti della ellittica 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 di allen, il montaggio richiede un cacciavite a stella** , **una chiave regolabile** , **e un maglio**  .

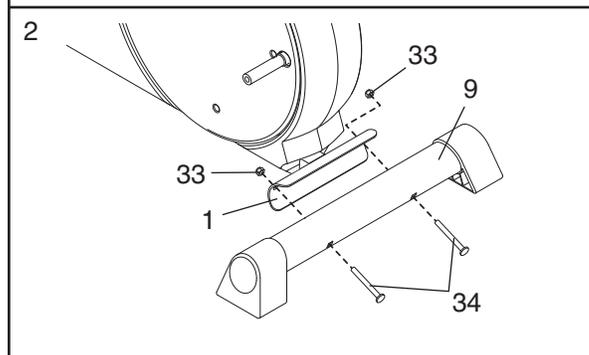
Questa tabella viene fornita per aiutare ad identificare le piccole parti usate per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascuna parte fa riferimento al numero del diagramma della stessa, dalla LISTA DELLE PARTI a pagina 22. Il secondo numero è attribuito alla quantità della parte necessaria 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.**



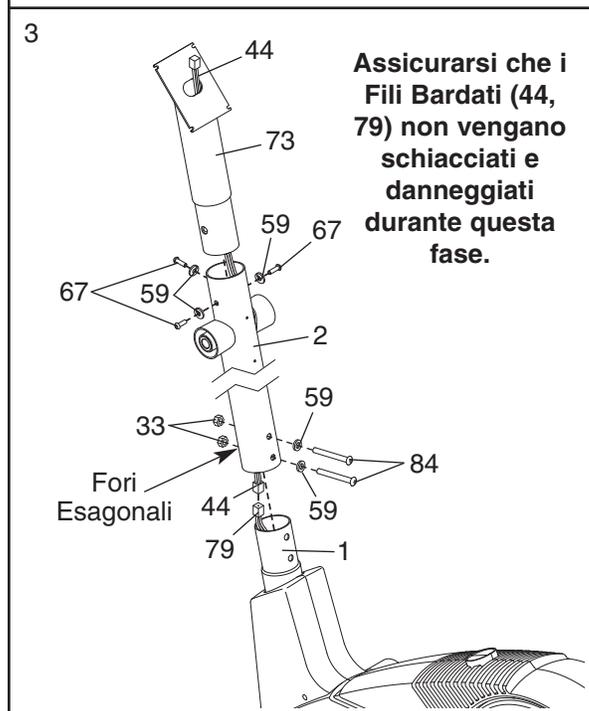
1. Identificare lo Stabilizzatore Anteriore (10). Mentre un'altra persona solleva la parte anteriore del Telaio (1), attaccare lo Stabilizzatore Anteriore al Telaio con due Bulloni di Sostegno da M10 x 75mm (34) e due Controdadi in Nailon da M10 (33). **Assicurarsi che lo Stabilizzatore Anteriore sia girato in modo tale che le Ruote (22) non tocchino il pavimento.**



2. Mentre un'altra persona solleva la parte posteriore del Telaio (1), attaccare lo Stabilizzatore Posteriore (9) al Telaio con due Bulloni di Sostegno da M10 x 75mm (34) e due Controdadi in Nailon da M10 (33).

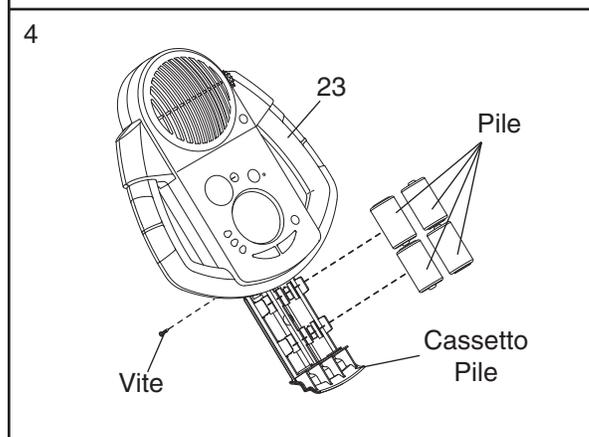


3. Mentre un'altra persona tiene il Montante (2) nella posizione mostrata nel disegno, collegare l'Estensione Filo Bardato (44) al Filo Bardato (79). **Tirare delicatamente l'estremità superiore dell'estensione del filo bardato affinché il filo sia sempre teso e far scorrere il coperchio montante sul Telaio (1).** **Attenzione a non pizzicare il filo bardato.** Fissare il Montante con due Bulloni a Bottone da M10 x 72mm (84) due Rondelle Spaccate da M10 (59) e due Controdadi in NAILON da M10 (33).



Infilare l'estremità più in alto dell'Estensione Filo Bardato (44) attraverso l'Estensione Montante (73). **Trattenendo l'estremità superiore dell'estensione del Filo Bardato**, inserire l'Estensione Montante (2). **Attenzione a non pizzicare l'estensione del filo bardato.** Fissare l'estensione montante con tre Viti a Bottone da M10 x 25mm (67) e tre Rondelle Spaccate da M10 (59). **Assicurarsi che i Controdadi in Nailon siano dentro i fori esagonali.**

4. La Consolle (23) richiede quattro pile « D » da 1,5 (non incluse); sono raccomandate pile alcaline. Rimuovere la vite indicata dal vano pile e tirarlo per aprirlo. Inserire quattro batterie nell'apposito vano e **assicurarsi che siano state inserite correttamente come indicato dalle marcature all'interno del vano stesso.** Poi, chiudere il cassetto pile e riattaccare la vite. Nota: Quando le pile sono installate correttamente, il ventilatore si accenderà per un momento.

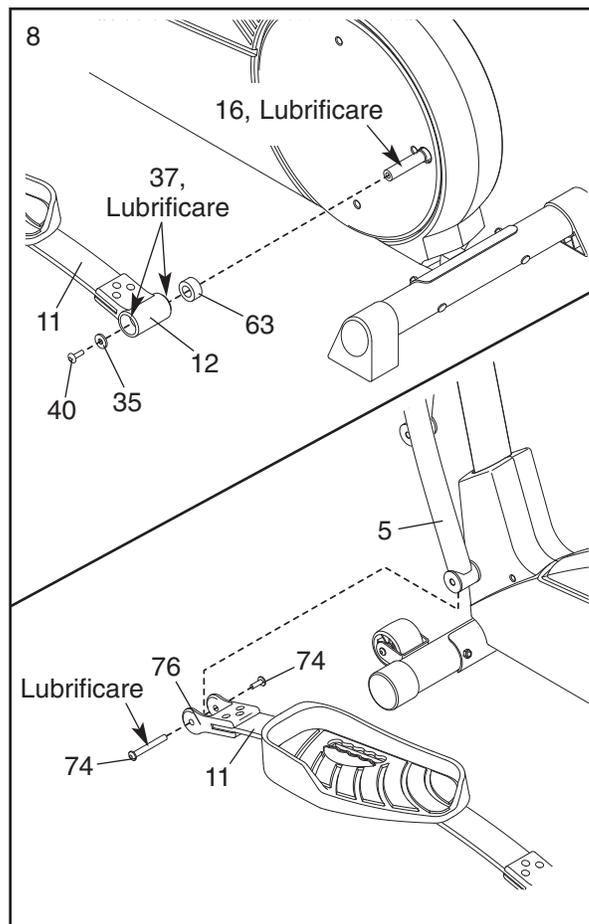


8. Identificare il Sostegno Posteriore Sinistro Molla (12) sulla Molla Pedale (11) sinistro. Applicare una piccola quantità del grasso lubrificante alle Boccole Braccio Pedale (37) nel Sostegno Posteriore Sinistro Molla e all'asse sulla Barra Trasversale Disco (16). Infilare uno Spaziatore Molla (63) sull'asse; **assicurarsi che lo Spaziatore Molla sia girato in modo che il lato piatto sia rivolto verso la ellittica**. Infilare il Sostegno Posteriore Sinistro Molla sull'asse. Infilare una Rondella di Sostegno Molla (35) su una Vite con Nailon da M10 x 27mm (40), e stringere la Vite con Nailon sull'asse.

Dopo, tenere l'estremità più bassa della Gamba Manubrio (5) sinistra dentro il Sostegno Anteriore Molla (76) sulla Molla Pedale (11) sinistro. Applicare del grasso lubrificante ad un Set Bulloni da M10 (74). Attaccare la Gamba Manubrio al Sostegno Anteriore Molla con il Set Bulloni. **Non stringere troppo il Set Bulloni; la Gamba Manubrio deve poter girare liberamente.**

Attaccare la Molla Pedale destra (non mostrata) al lato destro della ellittica nello stesso modo.

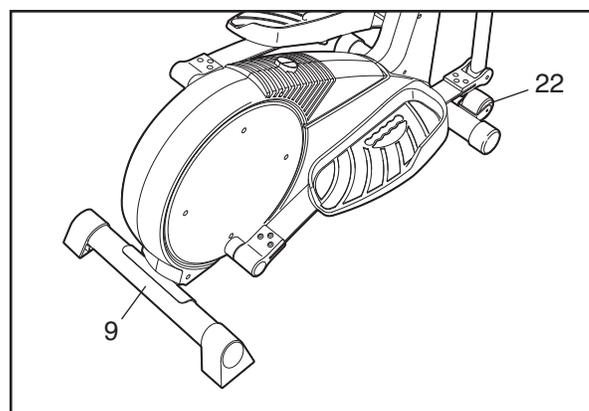
Vedere la fase 6. Stringere dei Bulloni a Bottone da M8 x 45mm (50) nelle Gambe Manubrio (5).



9. **Assicurarsi che tutte le parti siano appropriatamente avvitate prima di utilizzare la ellittica.** Nota: A montaggio completo, potrebbero rimanere alcune parti inutilizzabili. Proteggere il pavimento sotto la ellittica con un tappeto.

COME MUOVERE LA ELLITTICA

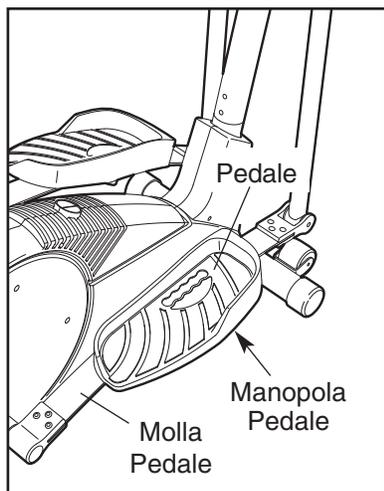
Stando in piedi dietro la ellittica, tenere fermamente lo Stabilizzatore Posteriore (9), e sollevare la ellittica fino a che può essere mossa sulle Ruote (22). Facendo attenzione muovere la ellittica nel posto desiderato e dopo abbassarla. **AVVERTENZA: Per diminuire le possibilità di lesioni, piegate le gambe e tenete la schiena diritta mentre sollevate lo Stabilizzatore Posteriore; assicurarsi di sollevare facendo pressione sulle gambe piuttosto che sulla schiena.**



COME UTILIZZARE LA ELLITTICA

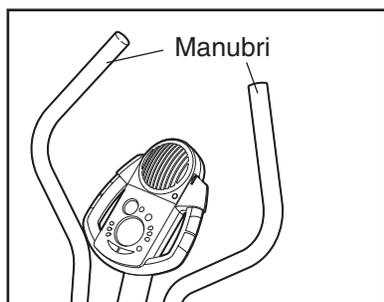
COME REGOLARE I PEDALI

Il movimento della ellittica è determinato dalle posizioni dei pedali. Per regolare i pedali, per prima cosa rimuovere la manopola pedali al di sotto di ogni pedale. Muovere i pedali in avanti o indietro e riattaccare ogni pedale usando uno dei cinque fori nel pedale ed uno dei tre fori nella molla pedale. Assicurarsi che entrambi i pedali siano nella stessa posizione.



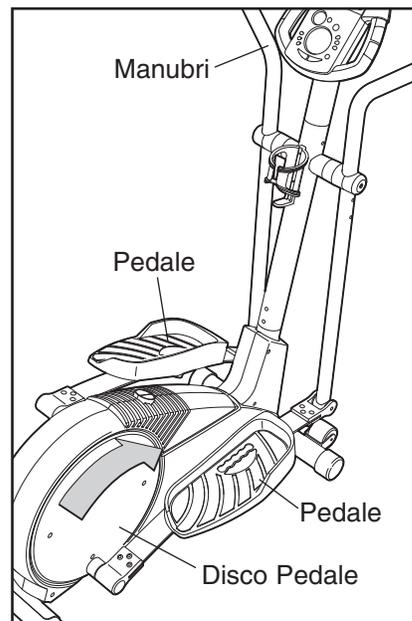
COME UTILIZZARE I MANUBRI

I manubri sono disegnati per aggiungere al vostro allenamento esercizi per la parte superiore del corpo. Mentre vi allenate, spingere e tirare le braccia superiori in modo da esercitare le vostre braccia, spalle, e schiena.

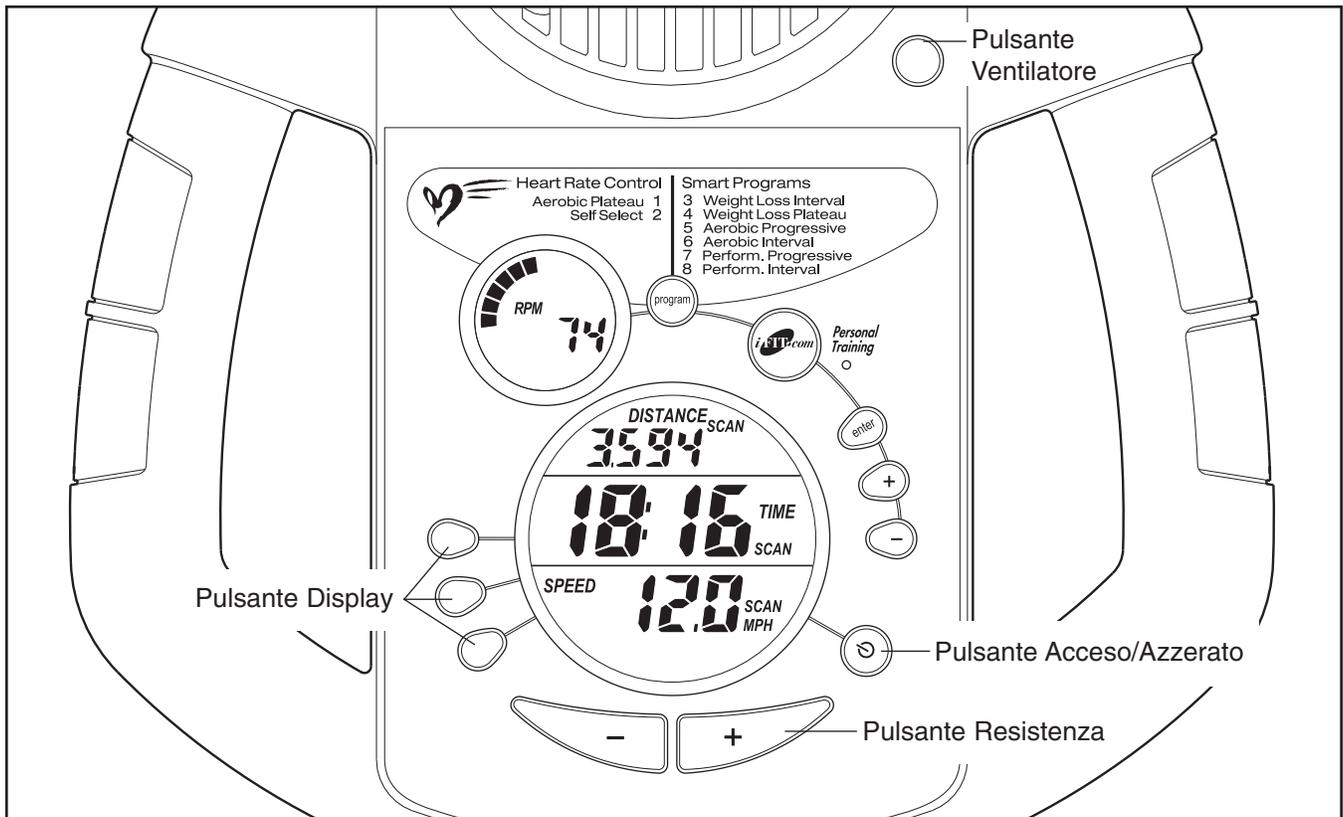


ALLENANDOSI SULLA ELLITTICA

Per montare la ellittica, tenere i manubri e salire sul pedale che si trova nella posizione più bassa. Poi, salire sull'altro pedale. Spingere i pedali fino a che inizino a muoversi con un movimento continuo. **Nota: I dischi pedali possono girare in entrambe le direzioni. È consigliato che muoviate i dischi pedali nella posizione mostrata della feccia.** Per dare varietà al vostro allenamento, potete scegliere di girare i dischi pedali nella direzione opposta.



Per scendere dalla ellittica, aspettare fino a che i pedali siano completamente fermi. **Nota: la ellittica 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.



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

L'avanzata consolle offre una selezione di funzioni progettate per rendere il vostro allenamento più piacevole ed efficace. Quando la funzione manuale della consolle viene selezionata, la resistenza dei pedali può essere regolata con il tocco di un tasto. Mentre pedalate, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Voi potete persino misurare la vostra frequenza cardiaca usando il sensore pulsazioni impugnatore incorporato.

La consolle offre inoltre sei programmi Intelligenti. Ogni programma cambia automaticamente la resistenza dei pedali e vi avvisa di aumentare o diminuire la vostra andatura mentre vi guida attraverso un allenamento efficace.

Inoltre, la consolle è fornita di due programmi frequenza cardiaca che cambiano la resistenza dei pedali e che vi avvisano di variare la vostra andatura per mantenere la vostra frequenza cardiaca vicino all'obiettivo frequenza cardiaca mentre vi allenate.

Inoltre, la consolle ha due programmi Frequenza Cardiaca che cambiano la resistenza della pedalata incitandovi a variare la vostra andatura per mantenere la vostra frequenza cardiaca vicino all'obiettivo frequenza cardiaca mentre vi allenate.

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 per l'audio dello stereo (disponibile nei negozi di elettronica), potete collegare la ellittica 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 videocassetta controllano automaticamente la resistenza dei pedali 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 la ellittica collegato al vostro computer, potete inoltre andare al nostro sito www.iFIT.com e accedere ai programmi direttamente da internet. **Esplorate www.iFIT.com per ulteriori informazioni.**

Per usare la funzione manuale della consolle, vedere a pagina 11. Per usare un programma intelligente, vedere a pagina 13. Per usare un programma Frequenza Cardiaca, vedere a pagina 14. Per usare un programma CD o video iFIT.com, far riferimento a pagina 18. Per usare un programma iFIT.com direttamente dal nostro sito internet, vedere a pagina 19.

COME USARE IL MODO MANUALE

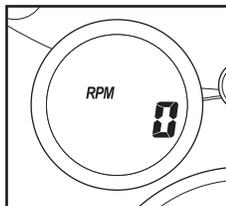
1 Accendere la consolle.

Nota: La consolle richiede quattro pile « D » da 1,5V (vedere la fase 4 del montaggio a pagina 6).

Per accendere la consolle, premere il pulsante Acceso/Azzerato (vedere il disegno a pagina 10 per identificare il pulsante Acceso/Azzerato).

2 Selezione la funzione manuale.

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Se un programma è stata selezionata, selezionare la funzione manuale premendo il tasto Programma [program] ripetutamente fino a che le lettere *RPM* appariranno sul display piccolo.

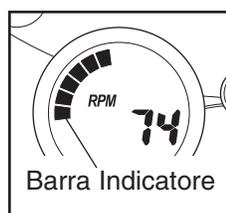


3 Iniziare a pedalare e cambiare la resistenza dei pedali come desiderato.

Mentre pedalate, cambiate la resistenza dei pedali premendo i pulsanti + e - sotto il display largo. Ci sono dieci livelli di resistenza—il livello 10 è il più difficoltoso. Nota: Dopo aver premuto i pulsanti, ci vorranno alcuni secondi per la resistenza a raggiungere la configurazione selezionata.

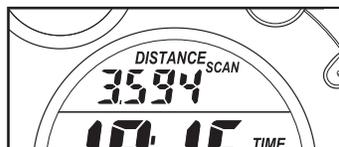
4 Seguire il vostro progresso con il display piccolo e con il display largo.

Il display piccolo mostrerà il passo del vostro pedalare, in rotazioni al minuto [RPM]. La barra indicatore sul display piccolo aumenterà o diminuirà in lunghezza come voi aumenterete o diminuirate il passo del vostro pedalare.



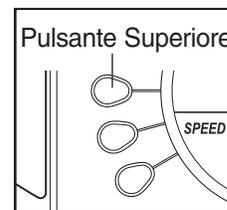
La sezione superiore del display largo mostrerà la distanza

[DISTANCE] che avete percorso e i numeri di *calorie* e *calorie da grasso* [FAT CALORIES] che avete bruciato (vedere DIAMAGRIMENTO a pagina 21 per una spiegazione sulle calorie da grasso). Il display cambierà da un numero all'altro ogni pochi secondi. Inoltre, il vostro frequenza cardiaca ver-



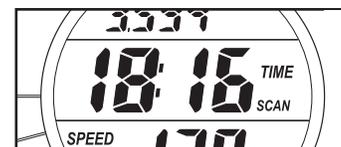
rai raffigurato quando utilizzate il sensore pulsazioni impugnatura (vedere fase 5 a pagina 12).

Per vedere solo la distanza che avete percorso o il numero di calorie o di calorie da grasso che avete bruciato, premere il pulsante superiore sul lato sinistro del display largo fino a che solo la parola *DISTANCE*, *CALORIES*, o *FAT CALORIES* non appaia sulla sezione superiore del display largo; assicurarsi che la parola *SCAN* non appaia. Per vedere di nuovo la distanza che avete percorso e i numeri di calorie e calorie da grasso che avete bruciato, premere il pulsante superiore fino a che la parola *SCAN* riappaia.



Il centro del display largo mostrerà il tempo trascorso [TIME] e il vostro passo attuale [PACE] (il

passo viene mostrato in miglia al minuto in questa sezione del display largo). Il display cambierà da un numero all'altro ogni pochi secondi. Nota: Quando viene selezionato un programma (ad eccezione il programma Frequenza Cardiaca 2 (SelfSelect), viene selezionato, il display mostrerà il tempo *rimanente* del programma invece del tempo trascorso.



Per vedere solo il tempo trascorso o il vostro passo, premere il pulsante centrale sul lato sinistro del display largo fino a che solo la parola *TIME* o *PACE* appaia. Assicurarsi che la parola *SCAN* non appaia. Per vedere di nuovo entrambi il tempo trascorso e il vostro passo, premere il pulsante centrale fino a che la parola *SCAN* riappaia.

La sezione inferiore del display largo mostrerà la velocità del vostro pedalare [SPEED] e il livello

di resistenza [RESISTENCE]. Il display cambierà da un numero all'altro ogni pochi secondi.

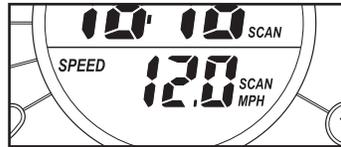


Per vedere solo la velocità del vostro pedalare o il livello di resistenza, premere il pulsante inferiore sul lato sinistro del display largo fino a che solo la parola *SPEED* o *RESISTENCE* appaia. Assicurarsi che la parola *SCAN* non appaia. Per vedere di nuovo entrambe la velocità del vostro pedalare e il livello di resistenza, premere il pulsante inferiore fino a che la parola *SCAN* riappaia.

Per azzerare i display, premere il pulsante Acceso/Azzerato.

Nota: La consolle può mostrare la velocità e la distanza sia in miglia che in chilometri. Le

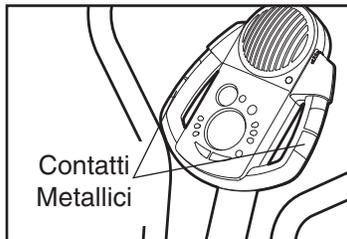
lettere *MPH* (miglia per ora) o *KM/H* (chilometri per ora) appariranno nella sezione inferiore del display largo per mostrare quale unità di misura è stata selezionata. Per cambiare l'unità di misura, tener premuto il pulsante Acceso/Azzerato per circa sei secondi. Nota: Quando il pulsante viene tenuto premuto, il ventilatore si accenderà per un attimo. Quando le pile vengono sostituite, potrebbe essere necessario rifezionare l'unità di misura desiderata.



5 Misurare il vostro battito cardiaco se desiderato.

Se ci fossero delle sottili pellicole di plastica sui contatti metallici sulle impugnature, rimuovere la plastica. Per utilizzare il sensore pulsazioni a impugnatura, tenere le impugnature con i vostri palmi posati contro i contatti metallici. **Evitate di muovere le vostre mani.**

Quando il vostro battito è stato percepito, l'indicatore a forma di cuore sul display largo lampeggerà ogni volta che il vostro cuore batte. Dopo un attimo, due lineette (—) appariranno e poi il vostro battito cardiaco verrà mostrato.

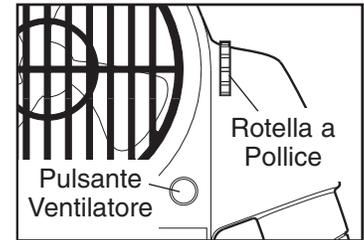


Per una lettura più accurata, continuate a tenere le impugnature per circa 30 secondi. Nota: Non appena tenete le impugnature, il display largo mostrerà il vostro battito cardiaco di continuo per 30 secondi. Dopo di che il display mostrerà il vostro battito cardiaco insieme alle altre funzioni di feedback.

6 Accendere il ventilatore se desiderato.

Per accendere il ventilatore a bassa velocità, premere il pulsante Ventilatore. Per accendere il ventilatore ad alta velocità, premere il pulsante

Ventilatore per la seconda volta. Per spegnere il ventilatore, premere il pulsante Ventilatore per la terza volta. Nota: Se il ventilatore viene acceso e i pedali non vengono mossi per circa mezzo minuto, il ventilatore si spegnerà per conservare le pile.



Ruotare la rotella a pollice sul lato destro della consolle per girare il ventilatore nell'angolazione desiderata.

7 Quando avete terminato di esercitarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.

Se i pedali non vengono mossi per pochi secondi, i display andranno in pausa e il tempo lampeggerà sul display largo.

Se i pedali non vengono mossi e i pulsanti della consolle non vengono premuti per pochi secondi, la consolle si spegnerà per conservare le pile.

COME USARE UN PROGRAMMA INTELLIGENTE

Ogni programma Intelligente cambierà automaticamente la resistenza dei pedali stimolandovi ad aumentare o diminuire la vostra andatura mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo. I programmi 3 e 4 sono programmi per dimagrire, il programma 5 è 6 un programma aerobici, e il programma 7 è 8 un programma di alta prestazione.

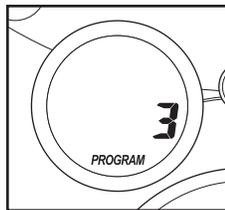
Seguire le fasi sottostanti per usare un programma Intelligente.

1 Accendere la consolle.

Vedere la fase 1 a pagina 11.

2 Selezionare uno dei Programma Intelligente.

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Per selezionare un programma Intelligente, premere il tasto Programma ripetutamente fino a che il numero 3, 4, 5, 6, 7, or 8 appaia sul display piccolo.

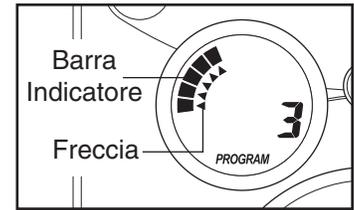


3 Per iniziare il programma iniziare a pedalare.

Per iniziare il programma, semplicemente iniziare a pedalare. Ogni programma Intelligente consiste in 20 o 30 periodi da un minuto. Un livello di resistenza e uno di passo sono programmatici per ciascun periodo. (La stessa resistenza o passo potrebbero essere stati programmatici per periodi consecutivi.)

Alla fine di ogni periodo del programma, la resistenza dei pedali cambierà automaticamente se viene programmato un livello di resistenza diverso per il periodo successivo. Nota: Se il livello di resistenza attuale è troppo lato o troppo basso, potete cambiare il livello di resistenza premendo i tasti + e -. Tuttavia, quando il periodo attuale del programma viene completato, il livello di resistenza cambierà automaticamente se una resistenza differente è stata programma per il periodo seguente.

L'obiettivo d'andatura per il periodo attuale sarà mostrato dalle frecce nel display piccolo. Per pedalare all'obiettivo d'andatura,



semplicemente aumentare o diminuire la vostra andatura fino a che ci sia solo una freccia che punti ogni segmento della barra indicatore (vedere il disegno sovrastante). Alla fine di ogni periodo, il numero delle frecce cambierà se viene programmato un obiettivo d'andatura diverso per il periodo successivo. Quando il numero delle frecce cambia, cambiate la vostra andatura fino a che ci sia di nuovo solo una freccia che punti ogni segmento della barra indicatore. **Importante: I passi programmati per il programma hanno la sola intenzione di provvedere una meta. Il vostro passo attuale potrebbe essere più lento di quello programmato, specialmente durante i primi mesi del vostro programma di esercizio. Assicurarvi di esercitarvi a un passo a voi confortevole.**

Durante il programma, il centro del display largo mostrerà il tempo rimanente del programma. Se si smette di pedalare per alcuni secondi, il display va in pausa e il tempo lampeggia. Se continuate a esercitarvi dopo che il programma è stato completato, il display continuerà a mostrare il feedback del vostro esercizio.

4 Seguite i vostri progressi con il display grande.

Vedere fase 4 a pagina 11.

5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere fase 5 a pagina 12.

6 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere fase 6 a pagina 12.

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

Vedere fase 7 a pagina 12.

COME USARE UN PROGRAMMA FREQUENZA CARDIACA

Il programma Frequenza Cardiaca 1 è stato progettato per mantenere la vostra frequenza cardiaca fra 65% e 85% della vostra *frequenza cardiaca massima* durante il vostro allenamento. (La vostra frequenza cardiaca massima viene calcolata sottraendo la vostra età da 220. Per esempio, se avete 25 anni, la vostra frequenza cardiaca massima è 195 battiti per minuto.) Il programma Frequenza Cardiaca 2 è stato progettato per mantenere la vostra frequenza cardiaca vicino all'obiettivo frequenza cardiaca che avete selezionato.

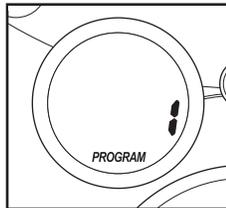
Seguire le fasi sottostanti per usare un programma Frequenza Cardiaca.

1 Accendere la consolle.

Vedere la fase 1 a pagina 11.

2 Selezionare uno dei programmi Frequenza Cardiaca.

Ogni volta che viene accesa la consolle, sarà selezionato il modo manuale. Per selezionare un programma Frequenza Cardiaca, premere ripetutamente il pulsante Programma [Program] fino a che appaia il numero 1 o 2 nel display piccolo.



3 Inserire la vostra età o un obiettivo frequenza cardiaca.

Se viene selezionato il programma 1, la parola età *AGE* appariranno nel display grande e l'età attuale lampeggerà. Se avete già inserito la vostra età, premere il pulsante inserire [Enter]. Se non avete ancora inserito la vostra età, premere i pulsanti piccoli + o - per inserire la vostra età. Dopo, premere il pulsante inserire. Una volta che avete inserito la vostra età, verrà conservata nella memoria fino a che vengono cambiate le pile della consolle.

Se viene selezionato il programma 2, le lettere PLS (pulsazioni) appariranno nel display grande e l'obiettivo attuale frequenza cardiaca lampeggerà. Se non desiderate di cambiare l'obiettivo frequenza cardiaca, premere il pulsante Enter. Se desiderate di cambiare l'obiettivo frequenza cardiaca, premere i pulsanti piccoli + o -. Dopo, premere il pulsante Enter. L'obiettivo frequenza cardiaca può essere di 70 a 170 battiti per minuto.

4 Tenere il sensore pulsazioni impugnatura.

Non è necessario di tenere continuamente le impugnature durante un programma Frequenza Cardiaca; comunque, dovete tenere le impugnature frequentemente affinché il programma possa funzionare appropriatamente. **Ogni volta che tenete le impugnature, tenere le mani sui contatti metallici per almeno 30 secondi.** Nota: Quando non state tenendo le impugnature, le lettere PLS appariranno nel display grande al posto della vostra frequenza cardiaca.

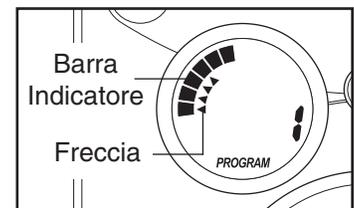
5 Iniziare a pedalare per iniziare il programma.

Per iniziare il programma, semplicemente iniziare a pedalare. Il **Programma 1** consiste di 20 periodi di un minuto. Per ogni periodo sono programmati un livello di resistenza e un obiettivo frequenza cardiaca. (Lo stesso livello di resistenza e/o obiettivo frequenza cardiaca può essere programmato per due o più periodi consecutivi.) Il **Programma 2** dura sessanta minuti (voi potete scegliere di usare solo una parte del programma). Lo stesso livello di resistenza e obiettivo frequenza cardiaca sono programmati per l'intero programma.

Se viene selezionato il programma 1, la resistenza dei pedali cambierà periodicamente. (Nota: Se il livello di resistenza è troppo alto o troppo basso, voi potete cambiarlo premendo i pulsanti + o - al di sotto del display grande. Comunque, quando il periodo attuale viene completato, la resistenza dei pedali può cambiare automaticamente.) **Se viene selezionato il programma 2**, la resistenza dei pedali non cambierà. Nota: Se desiderato potete cambiare il livello di resistenza per l'intero programma premendo i pulsanti + o - al di sotto del display grande.

Durante i programmi 1 e 2, le frecce nel display piccolo vi aiuteranno a mantenere la vostra frequenza cardiaca vicino all'obiettivo

attuale frequenza cardiaca. Quando tenete il sensore pulsazioni impugnatura, la consolle paragonerà la vostra frequenza cardiaca all'obiettivo attuale frequenza cardiaca. Se la vostra frequenza cardiaca è troppo alta o troppo bassa rispetto l'obiettivo frequenza cardiaca, il numero delle frecce nel display piccolo cambierà per incitarvi ad aumentare o diminuire la vostra andatura. Quando il numero delle frecce cambia, cambiate la vostra andatura fino a che ci sia di nuovo solo una freccia che punti ogni segmento della barra indicatore.



Importante: L'obiettivo andatura è inteso solo a darvi un punto di arrivo. La vostra andatura attuale può essere più lenta dell'obiettivo andatura, specialmente durante i primi mesi del vostro programma d'allenamento. Assicuratevi di pedalare a un'andatura che sia comodo per voi.

Nota: Se smettete di pedalare per pochi secondi, il programma finirà. Per usare di nuovo il programma, riselezionarlo e iniziarlo dal principio.

6 Seguite i vostri progressi con il display grande.

Vedere fase 4 a pagina 11.

7 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere fase 6 a pagina 12.

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

Vedere fase 7 a pagina 12.

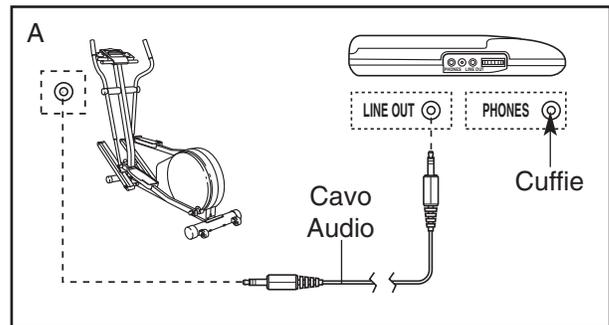
COME COLLEGARE VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER

Per utilizzare i CD **iFIT.com**, la ellittica deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, o computer con lettore CD. Vedere a pagina 16 a 18 per il collegamento. **Per utilizzare le videocassette iFIT.com**, la ellittica deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 18 per il collegamento. **Per utilizzare i programmi iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, la ellittica deve essere collegato al vostro computer. Vedere a pagina 18 per il collegamento.

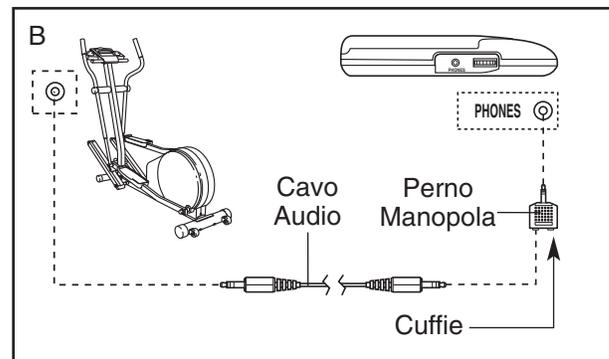
COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE CD PORTATILE

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.



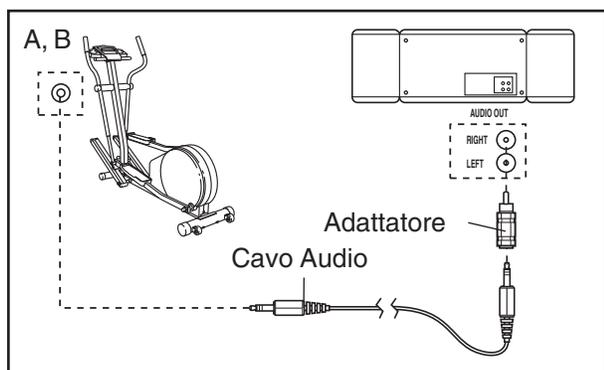
B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio in un perno manopola. Inserire il perno manopola nella presa cuffie del vostro lettore CD. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.



COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

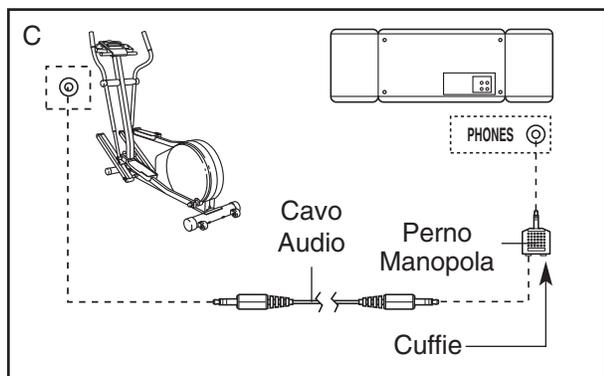
Nota: Se il vostro stereo ha una presa uscita audio [AUDIO OUT] di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita [LINE OUT] da 3,5mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa cuffie, vedere istruzioni C.

- 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.

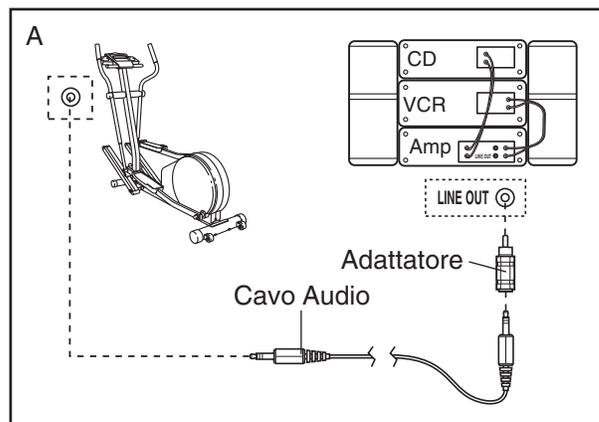
- C. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella presa sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa cuffie del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.



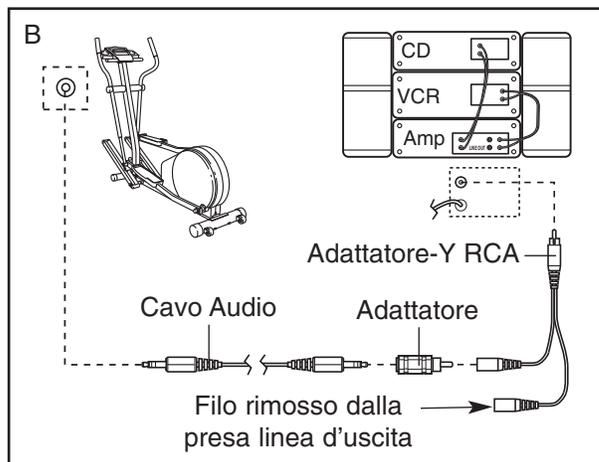
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

Nota: Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita [LINE OUT] inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa linea d'uscita [LINE OUT] 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.



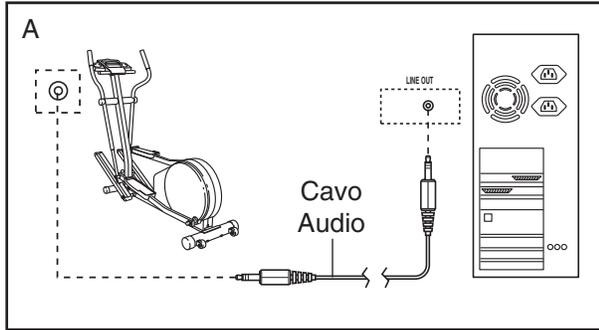
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore-Y RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Dopo, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa linea d'uscita nel vostro stereo e inserire il filo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



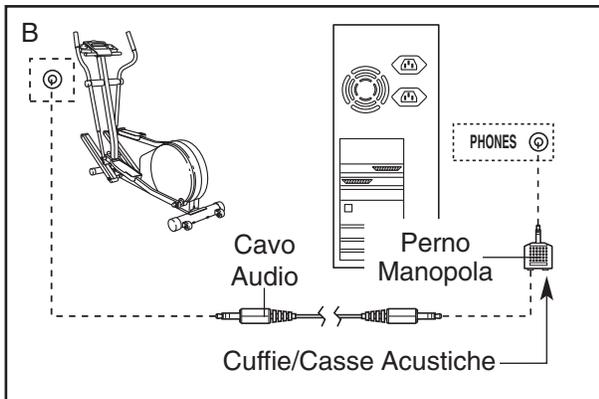
COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

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



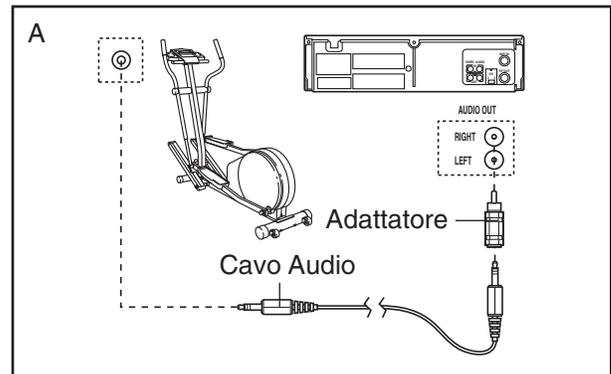
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa cuffie del vostro computer. Collegare le vostre cuffie o casse acustiche all'altro lato delle perno manopola.



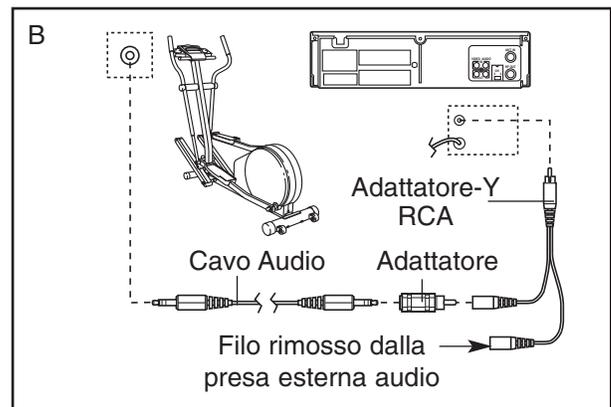
COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE

Nota: Se il vostro videoregistratore ha una presa esterna audio [AUDIO OUT] inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa esterna audio è stata usata, vedere l'istruzione B. Se il vostro videoregistratore collegato al vostro stereo, vedere **COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA** a pagina 17.

- 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, la ellittica 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 15. **Nota: Per acquistare i CD e le videocassette iFIT.com visitate il nostro sito all'indirizzo www.iconeurope.com.**

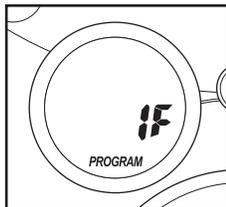
Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma video o CD iFIT.com.

1 Accendere la consolle.

Vedere la fase 1 a pagina 11.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Per selezionare la funzione iFIT.com, premere sul tasto iFIT.com. L'indicatore vicino al pulsante si accenderà e le lettere IF appariranno nell'angolo più alto a destra del display.



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 di un programma Intelligente (far riferimento alla fase 3 a pagina 13). Tuttavia, una specie di « cinguettio » elettronico vi avviserà quando la resistenza e/o il passo sta per cambiare.

Nota: Se la resistenza dei pedali e/o il passo non cambia dopo aver udito il « 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 il display largo.

Vedere fase 4 a pagina 11.

6 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere fase 5 a pagina 12.

7 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere fase 6 a pagina 12.

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

Vedere fase 7 a pagina 12.

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 da internet. Per usare i programmi dal nostro sito internet, la ellittica deve essere collegato al vostro computer. Vedere, **COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER** a pagina 17. 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.

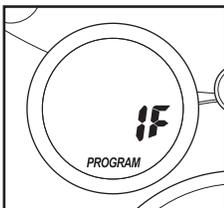
Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

1 Accendere la consolle.

Vedere la fase 1 a pagina 11.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Per selezionare la funzione iFIT.com, premere sul tasto iFIT.com. L'indicatore vicino al pulsante si accenderà e le lettere IF appariranno nell'angolo più alto sul display piccolo.



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.

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

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

7 Ritornare la ellittica e iniziare a pedalare.

Quando il conto alla rovescia sullo schermo termina, il programma inizierà. Il programma prestabilito quasi nello stesso modo di un programma Intelligente (far riferimento alla fase 3 a pagina 13). Tuttavia, una specie di « cinguettio » elettronico vi avviserà quando la resistenza e/o il passo sta per cambiare.

8 Seguire il vostro progresso con display largo.

Vedere fase 4 a pagina 11.

9 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere fase 5 a pagina 12.

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

Vedere fase 7 a pagina 12.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

Ispezionare e stringere spesso tutte le parti della ellittica. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logorata.

Per pulire la ellittica, utilizzare un panno umido e una piccola quantità di detersivo per piatti dolce.

Importante: Per evitare di danneggiare la consolle, tenere sostanze liquide lontano dalla consolle e tenere la consolle lontana dalla luce diretta del sole. Mentre in magazzino, rimuovere le pile dalla consolle.

COME CAMBIARE LE PILE

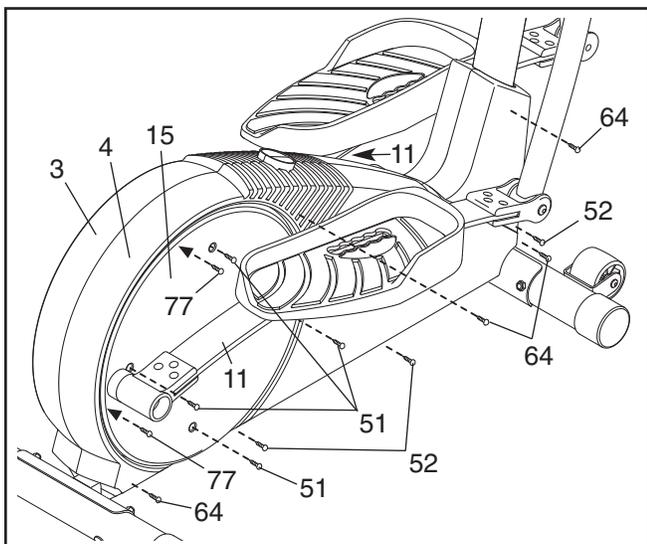
Se la consolle non funzionasse appropriatamente, cambiate le pile (vedere la fase 4 di montaggio a pagina 6).

SENSORE POLSO E LOCALIZZAZIONE DI GUASTI

- Evitare di muovere le mani mentre si sta misurando la frequenza cardiaca. Un movimento eccessivo può interferire con la lettura della frequenza cardiaca. Non stringere troppo i contatti metallici.
- Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, tenere i contatti per circa 15 secondi.
- Per una prestazione ottimale dei sensori polso, tenere i contatti metallici puliti. I contatti possono essere puliti con un panno soffice—non usare mai alcool, abrasivi, o prodotti chimici.

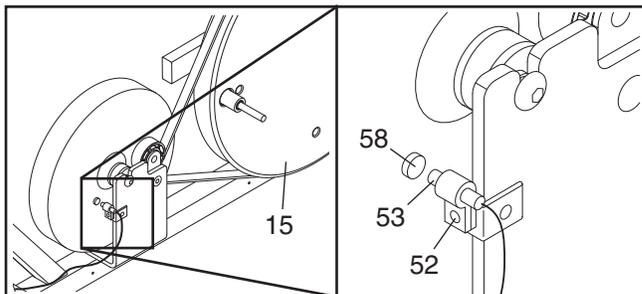
COME REGOLARE IL COMMUTATORE

Se la consolle non mostra una corretta elaborazione dati, il commutatore dovrà essere regolato. Per fare questo, dovete togliere le Molle Pedali (11), il Disco Pedale (15) destro, ed i Pannelli Laterali (3, 4). Vedere la fase 8 a pagina 8 e rimuovere le Molle Pedali.



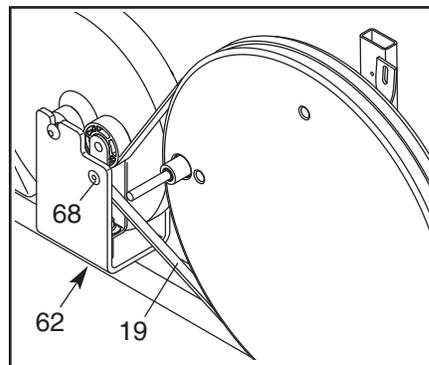
Dopo, rimuovere le quattro Viti (51) dal Disco Pedale (15) destro, e toglierlo. Rimuovere tutte le Viti (52, 64) dal Pannello Laterale Destro (4) e le due Viti (77) da sotto il Disco Pedale, e rimuovere il Pannello Laterale Destro. Rimuovere tutte le Viti (52) dal Pannello Laterale Sinistro (3) e rimuovere il Pannello Laterale Sinistro.

Dopo, fare riferimento al disegno sottostante e localizzare il Commutatore (53). Allentare, ma non togliere, la Vite de M4 x 16mm (52) indicata. Avvicinare o allontanare leggermente il Commutatore dal Magnete (58) sul volano. Riavvitare la Vite. Girare il Disco Pedale (15) sinistro per un po'. Ripetere fino a quando la Consolle darà una corretta elaborazione dati. Quando il Commutatore è regolato appropriatamente, riattaccare i Pannelli Laterali (3, 4), il Disco Pedale (15) destro e le Molle Pedali (11).



COME REGOLARE LA CINGHIA GUIDA

Se vi sembra che i pedali scivolino mentre pedalate, anche quando la resistenza è regolata al massimo livello, la Cinghia Guida (19) potrebbe aver bisogno di essere regolata. Per regolare la Cinghia Guida, deve rimuovere entrambi i pannelli laterali. Vedere COME REGOLARE IL COMMUTATORE sulla sinistra e rimuovere i pannelli laterali.



Dopo, allentare la Bullone a Testa Piatta da M8 x 22mm (68) e girare il Vite da M10 x 60mm (62) fino a che la Cinghia Guida (19) sia stretta. Quando la Cinghia Guida è stretta, stringere la Vite a Testa Piatta. Riattaccare i Pannelli Laterali.

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.
- Il sensore pulsazioni in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore pulsazioni è inteso 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).

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

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, 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.

Diamagrimento

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 zona d'allenamento.

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 zona d'allenamento.

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 Zona d'Allenamento, consistente in 20–30 minuti di allenamento con la vostra frequenza cardiaca nella vostra zona d'allenamento. (Durante le prime settimane del vostro programma di allenamento, non mantenere la vostra frequenza cardiaca nella vostra zona d'allenamento 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.

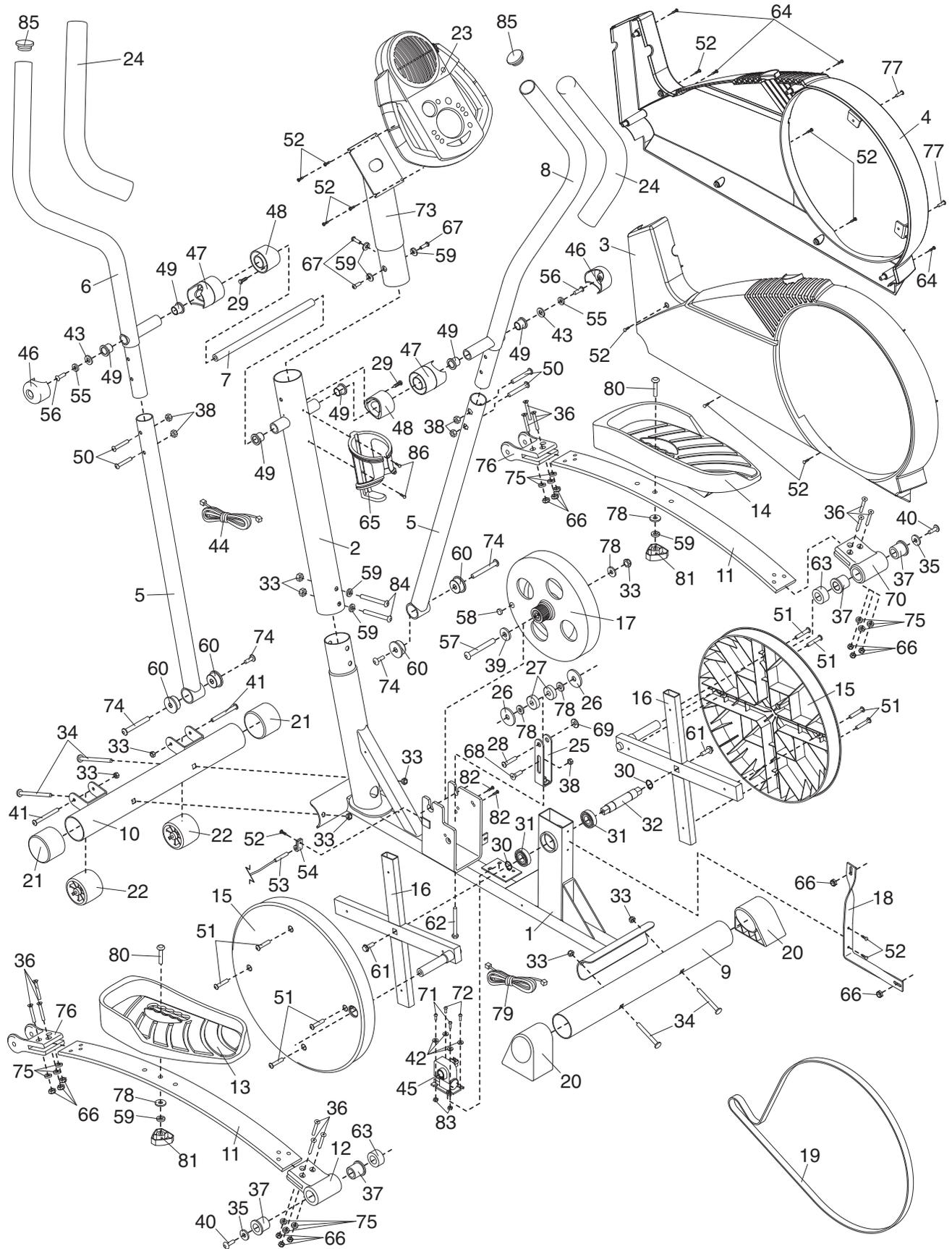
LISTA DELLE PARTI—Modello N°. PFEVEL48940

R0704A

N°.	Qtà.	Descrizione	N°.	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	46	2	Cappuccio Manubrio
2	1	Montante	47	2	Spaziatore Manubrio
3	1	Pannello Laterale Sinistro	48	2	Spaziatore Montante
4	1	Pannello Laterale Destro	49	6	Boccola Piccola Manubrio
5	2	Gamba Manubrio	50	4	Bullone a Bottone da M8 x 45mm
6	1	Manubrio Sinistro	51	8	Vite da M6 x 28mm
7	1	Asse del Perno	52	13	Vite da M4 x 16mm
8	1	Manubrio Destro	53	1	Filo/Commutatore
9	1	Stabilizzatore Posteriore	54	1	Serrafilo
10	1	Stabilizzatore Anteriore	55	2	Rondella Manubrio
11	2	Molla Pedale	56	2	Vite con Nailon da M8 x 25mm
12	1	Sostegno Posteriore Sinistro Molla	57	1	Bullone a Testa Piatta da M10
13	1	Pedale Sinistro	58	1	Magnete
14	1	Pedale Destro	59	7	Rondella Spaccata da M10
15	2	Disco Pedale	60	4	Boccola Grande Braccio Manubrio
16	2	Barra Trasversale Disco	61	2	Bullone Esagonale da 5/16" x 25,4mm
17	1	Volano			
18	1	Sostegno Pannello Laterale	62	1	Vite da M10 x 60mm
19	1	Cinghia Guida	63	2	Spaziatore Molla
20	2	Cappuccio Posteriore	64	4	Vite da M4 x 25mm
21	2	Cappuccio Anteriore	65	1	Porta Bottiglia
22	2	Ruota	66	14	Controdado in Nailon da M6
23	1	Consolle	67	3	Vite a Bottone da M10 x 25mm
24	2	Impugnatura	68	1	Bullone a Testa Piatta da M8 x 22mm
25	1	Sostegno Stazionario			
26	2	Rondella Stazionario	69	1	Dado a Spinta
27	2	Bronzina Stazionario	70	1	Sostegno Posteriore Destro Molla
28	1	Asse Stazionario	71	2	Vite Auto-Trivellante da M5 x 16mm
29	2	Vite da M3 x 12mm	72	2	Vite da M5 x 16mm
30	2	Anello a Scatto Grande	73	1	Estensione Montante
31	2	Bronzina Grande	74	2	Set Bulloni da M10
32	1	Asse Pedale	75	12	Rondella da M6
33	9	Controdado in Nailon da M10	76	2	Sostegno Anteriore Molla
34	4	Bullone di Sostegno da M10 x 75mm	77	2	Vite da M6 x 18mm
35	2	Rondella di Sostegno Molla	78	5	Rondella da M10
36	12	Bullone a Testa Piatta da M6 x 33,5mm	79	1	Filo Bardato
37	4	Boccole Braccio Pedale	80	2	Bullone Trasporto da M10 x 30mm
38	5	Controdado in Nailon da M8	81	2	Manopola Pedale
39	1	Rondella Volano	82	2	Vite Auto-Trivellante da M5 x 14mm
40	2	Vite con Nailon da M10 x 27mm	83	2	Controdado in Nailon da M5
41	2	Bullone da M10 x 45mm	84	2	Bullone a Bottone da M10 x 72mm
42	4	Rondella da M5	85	2	Cappuccio Manubrio
43	2	Rondella Ondulata	86	2	Vite da M4 x 19mm
44	1	Estensione Filo Bardato	#	3	Chiave di Allen
45	1	Motore Controllo Resistenza	#	2	Lubrificante
			#	1	Manuale d'Istruzioni

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

DIAGRAMMA DELLA PARTI—Modello N°. PFEVEL48940 R0704A



COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al número 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 (PFEVEL48940)
- il NOME del prodotto (la ellittica PROFORM® 595 HR)
- il NUMERO di SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO del DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la pagina 26).