

PRO-FORM[®] 790 HR

N° di Modello PFEVEL5986.0

N° di Serie _____



DOMANDE?

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

800 865114

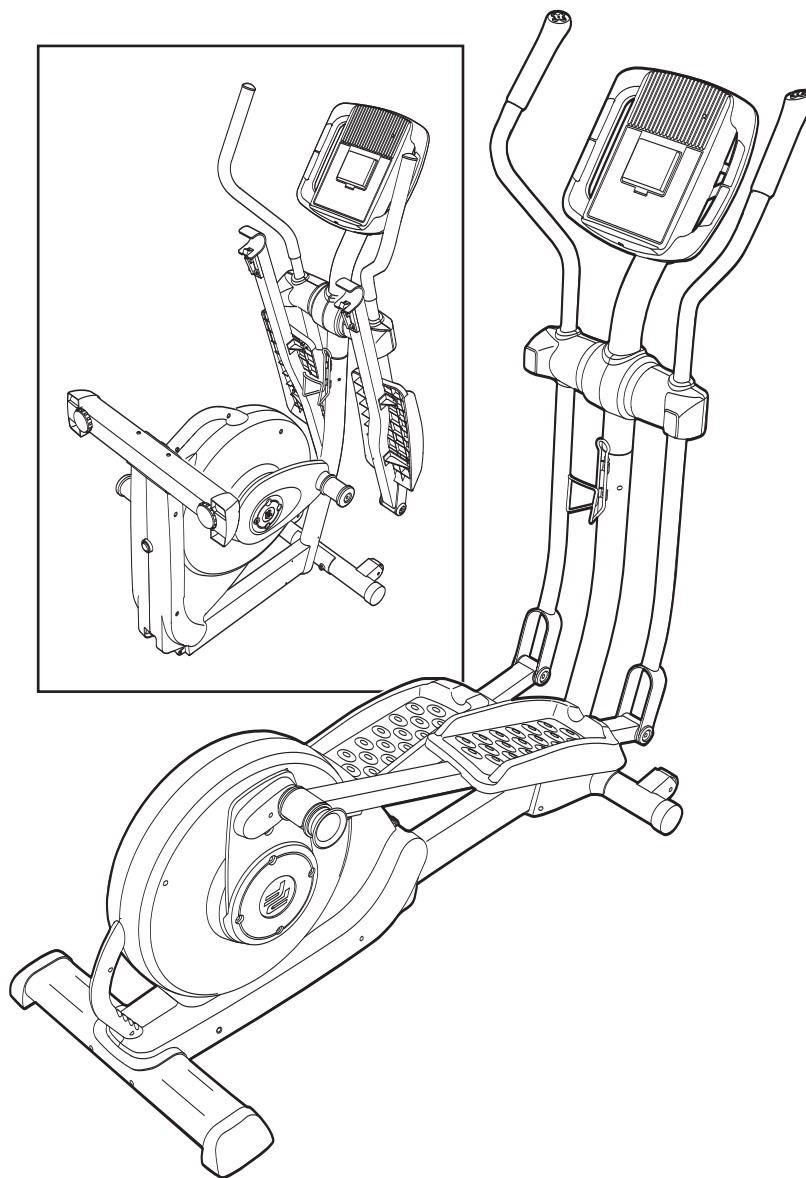
lunedì–venerdì, 15.00–18.00
(non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro sito web

www.iconeurope.com

PRO-FORM[®] 790 HR

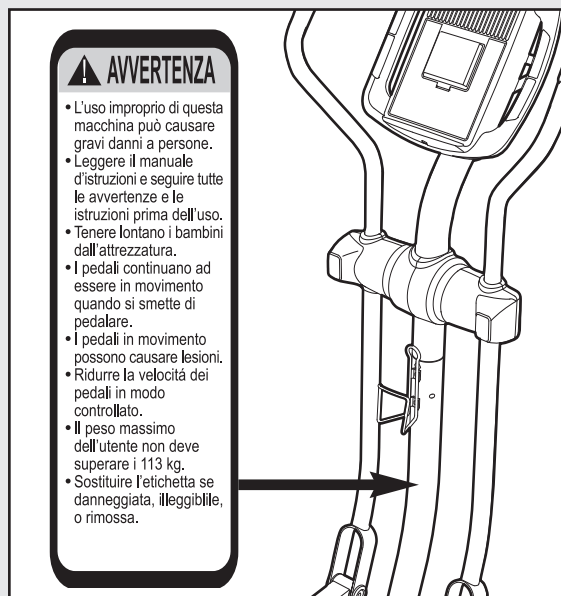
INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI3
PRIMA DI INIZIARE4
MONTAGGIO DELL CROSSTRAINER5
COME UTILIZZARE IL CROSSTRAINER ELLITICO12
MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI23
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO24
LISTA DEI PEZZI28
DIAGRAMMA DEI PEZZI30
COME ORDINARI PEZZI DI RICAMBIORetro Copertina

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il crosstrainer ellittico.

1. Leggere tutte le istruzioni contenute nel presente manuale e tutte le avvertenze relative al crosstrainer prima di utilizzarlo. Utilizzare il crosstrainer ellittico solo secondo le istruzioni di questo manuale.
2. Il proprietario del crosstrainer è tenuto a comunicare, a tutti coloro che usano il crosstrainer ellittico, le avvertenze contenute nel presente manuale.
3. Il crosstrainer ellittico è stato realizzato solo per uso interno. Non usarlo per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.
4. Tenere il crosstrainer ellittico al riparo, lontano da umidità e polvere. Posizionare il crosstrainer ellittico su una superficie piana, e posizionarvi un tappetino al di sotto per proteggere il pavimento. Verificare che ci sia spazio a sufficienza intorno al crosstrainer ellittico per montarlo, smontarlo e utilizzarlo.
5. Ispezionare e serrare tutte le parti regolarmente. Sostituire immediatamente qualsiasi parte usurata.
6. Tenere sempre i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici lontano dalle crosstrainer a ellittico.
7. Il crosstrainer ellittico non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 113 kg.
8. Indossare un abbigliamento appropriato durante l'uso delle crosstrainer ellittico. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
9. Tenersi sempre alle sensore pulsazioni impugnatura o ai manubri mentre si monta, si smonta, o si usa il crosstrainer ellittico.
10. I sensori della frequenza cardiaca in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori della frequenza cardiaca sono semplicemente un supporto per determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.
11. Tenere sempre la schiena eretta durante l'uso della crosstrainer ellittico; non inarcarsi.
12. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente ed incominciare il raffreddamento.
13. Quando si smette di pedalare, lasciare che i pedali si fermino lentamente.
14. L'adesivo d'avvertenza qui rappresentato è stato applicato sul crosstrainer ellittico. Si prega di notare che il testo delle etichette è in inglese. Trovare le etichette in italiano e incollarle sopra a quelle in inglese. Se manca l'etichetta o se è illeggibile, si prega di contattare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale per ordinarne una in sostituzione (gratuita). Incollare l'etichetta nella posizione indicata.



⚠ AVVERTENZA: consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento. Si raccomanda il consulto in particolare a persone maggiori di 35 anni o con problemi fisici preesistenti. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso. ICON non potrà in alcun modo essere ritenuta responsabile per lesioni personali o al crosstrainer dovuti o causati dall'uso di questo prodotto.

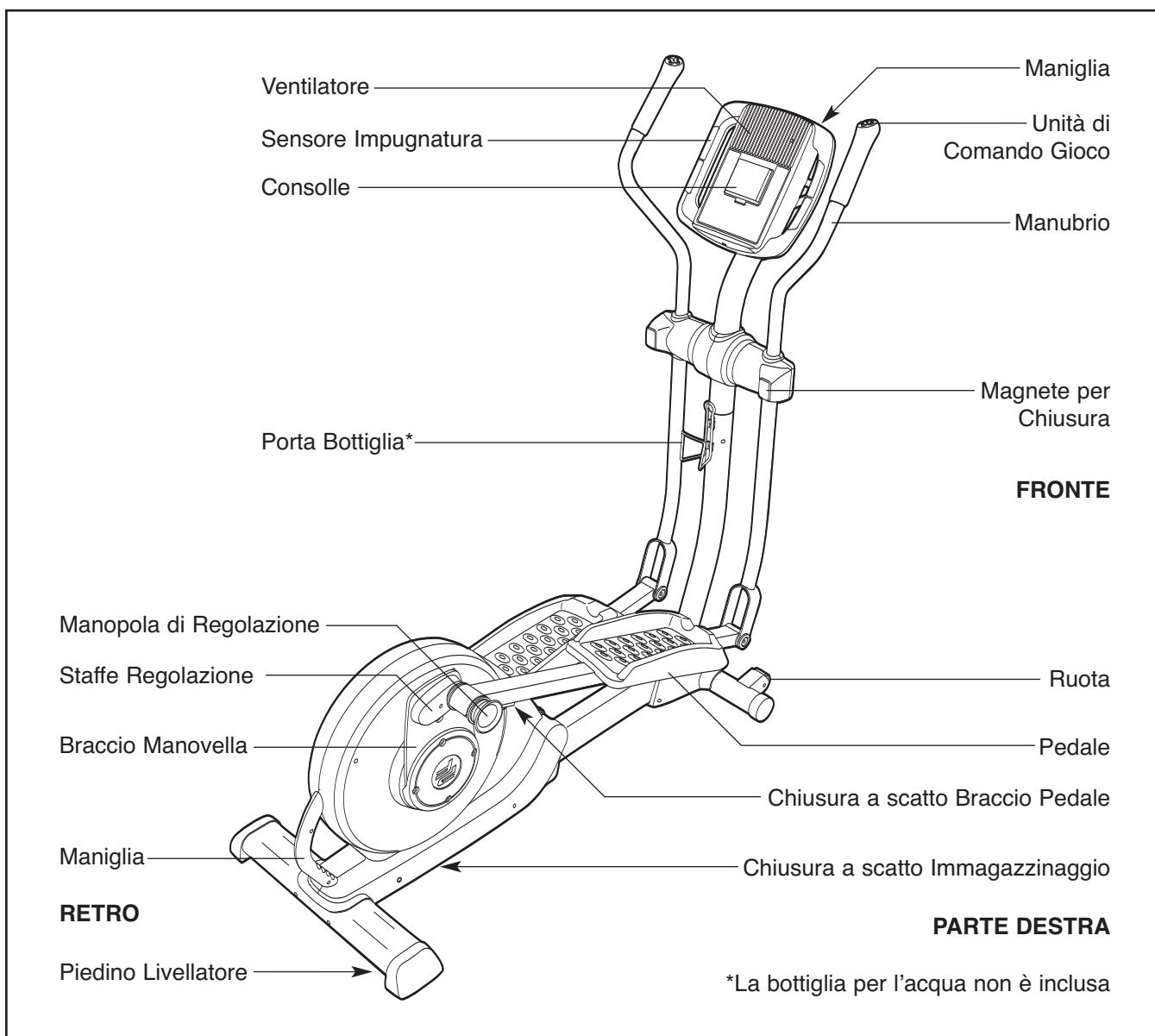
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario crosstrainer ellittico PROFORM 790 HR. Il crosstrainer ellittico 790 HR dispone di una vasta gamma di funzionalità, ivi incluso due giochi motivazionali, studiati per rendere il vostro allenamento più efficace e divertente; il 790 HR, quando non è utilizzato, può essere comodamente riposto.




Per la vostra incolumità, leggere attentamente le istruzioni contenute nel presente manuale prima di utilizzare il crosstrainer ellittico. Se dopo la let-

tura del presente manuale avete delle domande, consultare la copertina anteriore del manuale. Per facilitare il nostro compito si prega di annotare il modello e il numero di serie, prima di contattarci. Il numero del modello è PFEVEL5986.0. Il numero di serie si trova su un'etichetta posta sul crosstrainer ellittico (vedere la copertina di questo manuale).

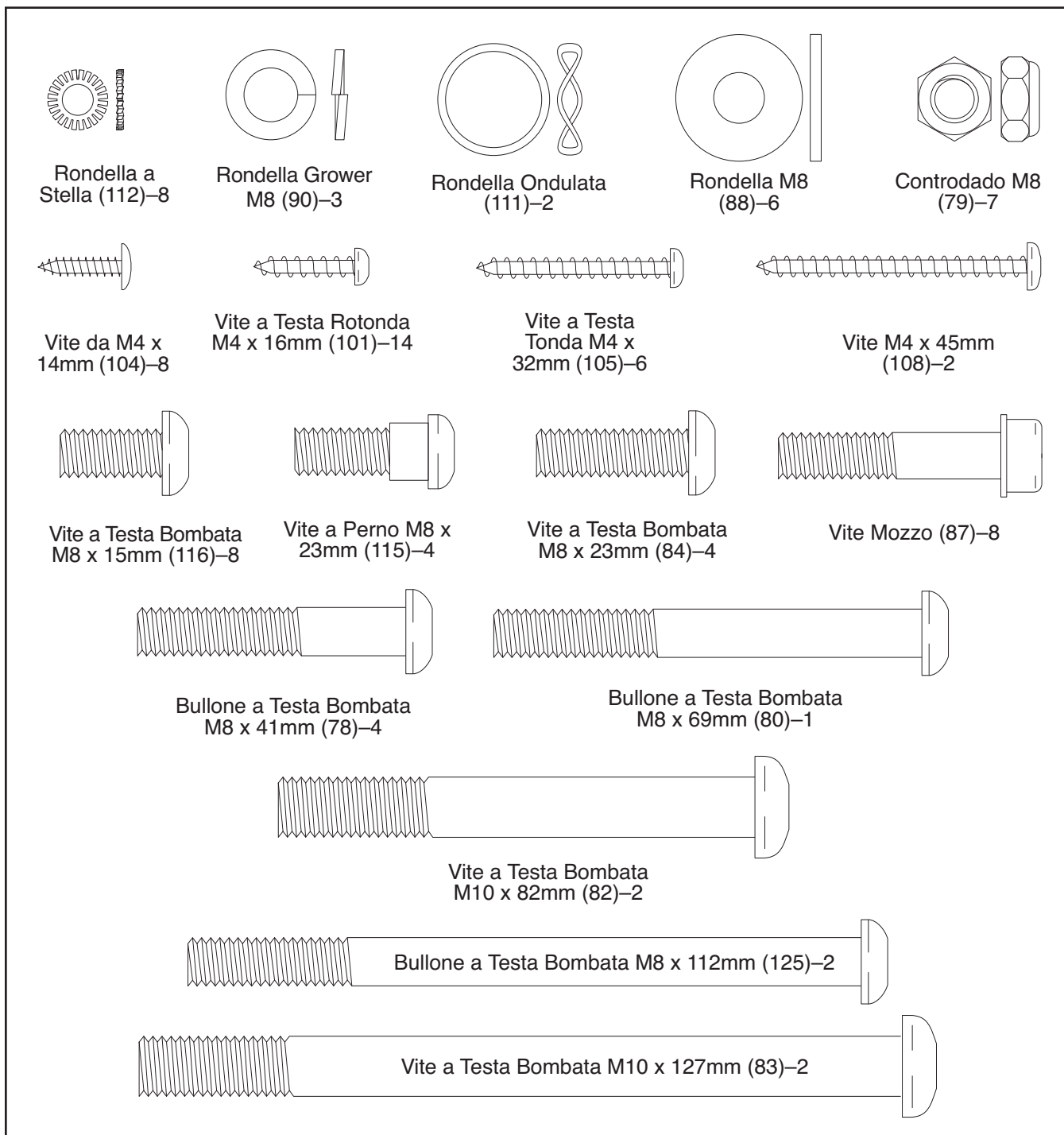
Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto.



MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Mettere tutte le parti il crosstrainer ellittico in una zona libera e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio sia completato. **Oltre alla chiave esagonale in dotazione, il montaggio richiede un cacciavite a stella** , **una chiave regolabile** , **e un maglio di gomma** .

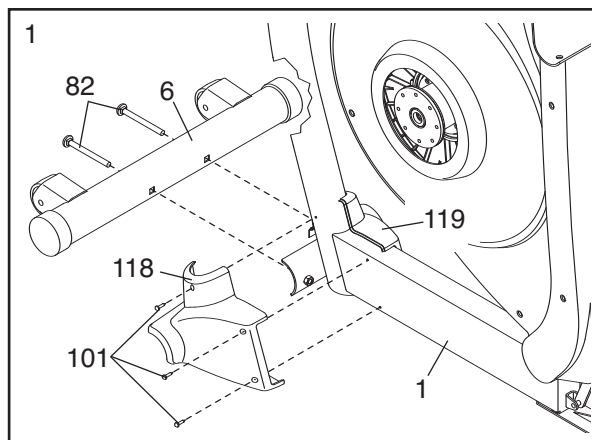
Quando si deve montare l'attrezzo ellittico, si prega di fare riferimento ai disegni sottostanti per individuare i pezzi piccoli. Il numero in parentesi sotto ciascun disegno fa riferimento al numero chiave della parte, dalla LISTA DELLE PARTI a pagine 28 e 29. Il secondo numero fa riferimento alla quantità necessaria per il montaggio. **Nota: alcune parti piccole potrebbero essere state pre-montate per la spedizione. Se una parte non fosse nel sacchetto delle parti, controllare che non sia stata pre-montata.**



1. **Per facilitare le fasi di montaggio leggere le informazioni a pagina 5 prima di iniziare a montare il crosstrainer ellittico.**

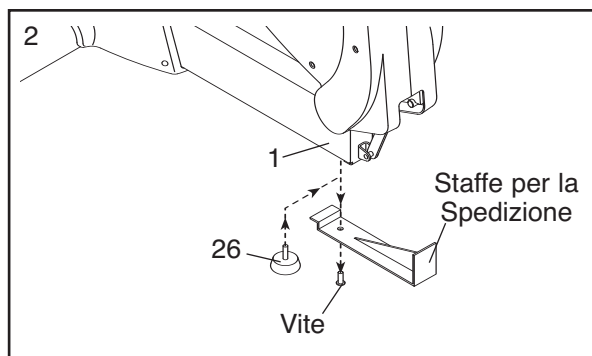
Mentre un'altra persona solleva la Base (1), fissare lo Stabilizzatore Anteriore (6) alla Base con due Viti a Testa Bombata M10 x 82mm (82).

In seguito, reggere il Copri Stabilizzatore Sinistro (118) e il Copri Stabilizzatore Destro (119) attorno alla Base (1). Fissare i Copri Stabilizzatore con sei Viti a Testa Rotonda M4 x 16mm (101) (vengono mostrate solo tre viti).



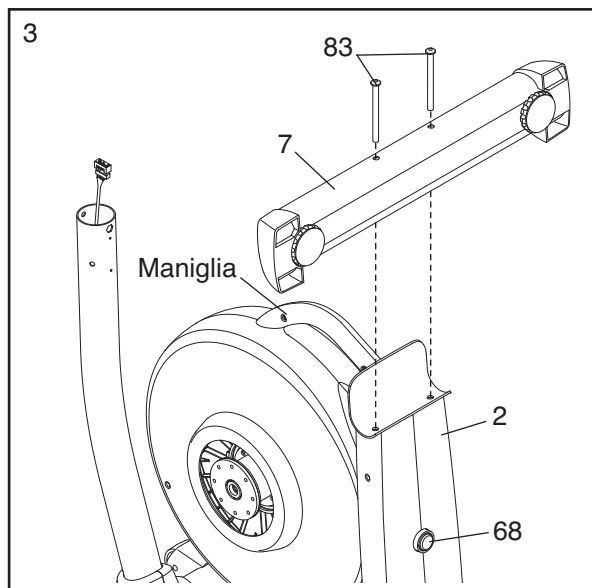
2. Rimuovere la vite e la staffa usate per la spedizione dal retro della Base (1). Eliminare la vite e la staffa usate per la spedizione.

Successivamente, avvitare il Piedino della Base (26) nella Base (1) fino al completo avvitamento.



3. Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (7) al Telaio (2) con due Viti a Testa Bombata M10 x 127mm (83).

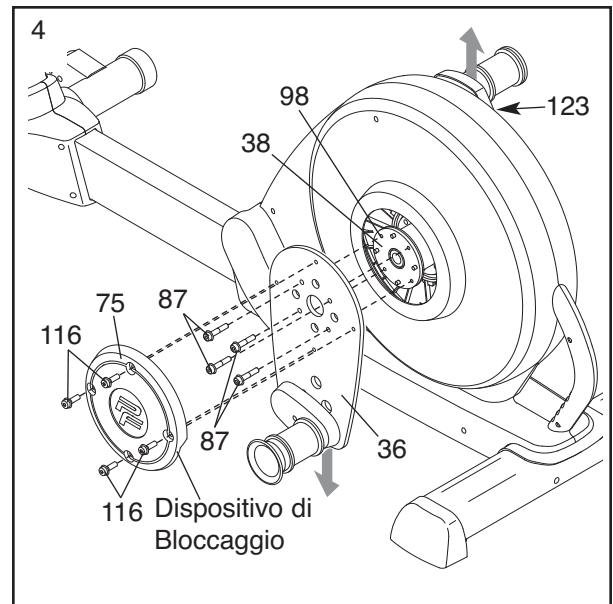
Successivamente, reggere la maniglia sul Telaio (2) e premere il Bottone Chiusura a Scatto (68). Abbassare poi il Telaio finché lo Stabilizzatore Posteriore (7) appoggia sul pavimento.



4. Localizzare il Braccio Manovella Sinistro (36), che è contrassegnato da un adesivo con la scritta "Left" (sinistro). Reggere il Braccio Manovella Sinistro vicino al Mozzo Manovella (38) sinistro. e allineare i fori nel Braccio Manovella Sinistro con i fori inutilizzati presenti nel Mozzo Manovella. Poi inserire quattro Viti Mozzo (87) nel Braccio Manovella Sinistro e avvitare a mano le Viti Mozzo nel Mozzo Manovella. Avvitare una delle Viti Mozzo e successivamente serrare la Vite Mozzo più lontano dalla prima Vite Mozzo. Stringere in seguito le due Viti Mozzo restanti.

Fissare il Copri Mozzo (75) al Braccio Manovella Sinistro (36) con due Viti a Testa Bombata M8 x 15mm (116).

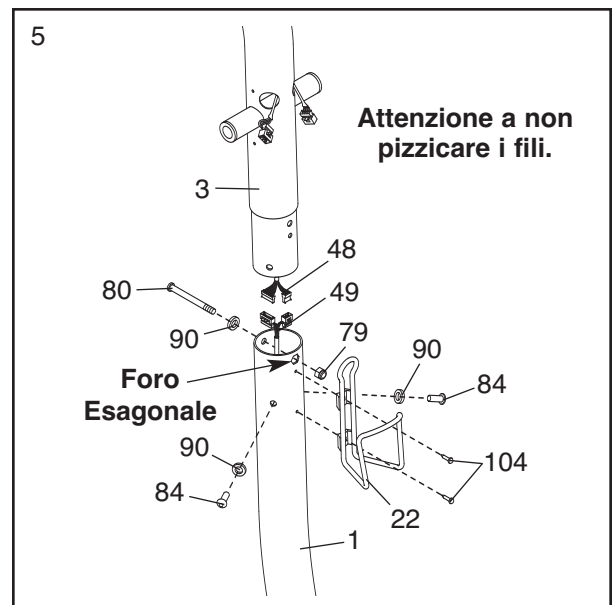
Ripetere la stessa operazione sull'altro lato del crosstrainer ellittico. **Verificare che i Bracci Manovella (36, 123) siano orientati come indicato. Nota: non ci sono Viti Puleggia (98) nella parte destra.**



5. Mentre un'altra persona regge il Montante (3) vicino alla Base (1), collegare i due connettori sul Filo Bardato Superiore (48) ai due connettori presenti sul Filo Bardato Inferiore (49). **Tirare delicatamente l'estremità superiore del Filo Bardato Superiore per rimuovere il gioco**, e inserire il Montante nella Base. Fissare il Montante con un Bullone a Testa Bombata M8 x 69mm (80), una Rondella Grower M8 (90) e un Controdado M8 (79). **Attenzione a non pizzicare i fili. Attendere prima di serrare il Bullone a Testa Bombata; verificare che il Controdado sia inserito nel foro esagonale della Base.**

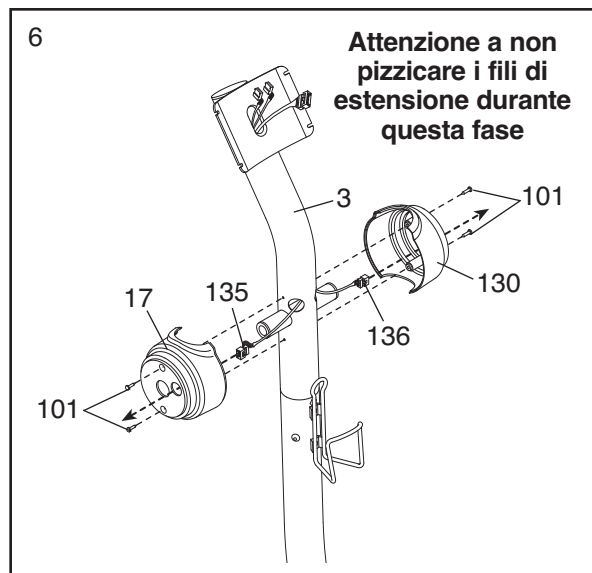
Successivamente, serrare due Viti a Testa Bombata M8 x 23mm (84) con le Rondelle Grower M8 (90) nella Base (1). **Non avvitare troppo le Viti a Testa Bombata.**

Fissare il Porta Bottiglia (22) al Montante (1) con due Viti M4 x 14mm (104).



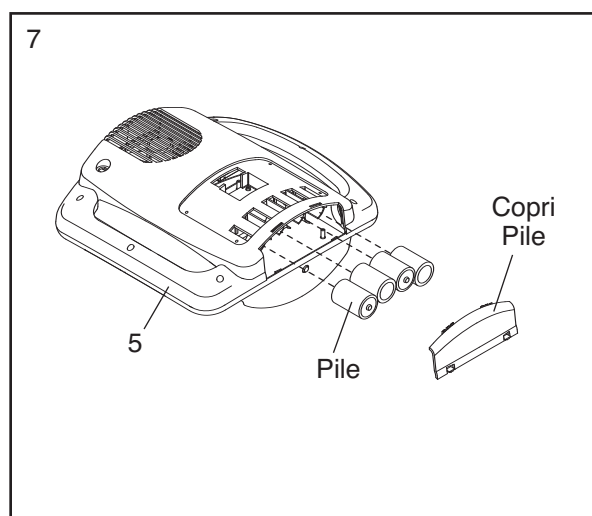
6. Orientare il Copri Montante Sinistro (17) come indicato e reggerlo contro il Montante (3). Inserire il Filo di Estensione Sinistro (135), contrassegnato da un'etichetta, dentro al Copri Montante Sinistro. Fissare il Copri Montante Sinistro con due Viti a Testa Rotonda M4 x 16mm (101). **Non pizzicare il Filo di Estensione Sinistro.**

Ripetere questa operazione per il Copri Montante Destro (130) e il Filo di Estensione Destro (136).



7. Per la Consolle (5) sono necessarie quattro pile tipo 1,5V « D »; si consiglia l'uso di pile alcaline. Togliere il copri pile e inserire quattro pile nella Consolle. **Verificare che le pile siano rivolte nel senso indicato nel disegno riportato nel vano pile.** Successivamente riposizionare il copri pile.

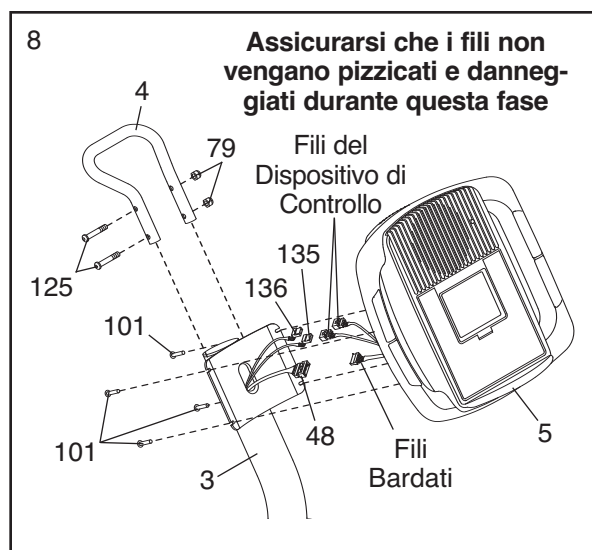
Nota: per il funzionamento della Consolle (5) è possibile utilizzare la corrente elettrica invece delle pile. **Per acquistare il cavo, chiamare il numero verde riportato sulla copertina del presente manuale.** Collegare un'estremità del cavo nella presa anteriore del crosstrainer ellittico. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa a muro, installata in conformità con le normative vigenti.



8. Mentre un'altra persona regge la Consolle (5) vicino al Montante (3), collegare il filo bardato sulla Consolle al Filo Bardato Superiore (48). Poi, collegare i Fili di Estensione Sinistro e Destro (135, 136), che sono contrassegnati da etichette, ai fili del dispositivo di controllo sinistro e destro sulla Consolle, anch'essi contrassegnati da etichette. Inserire il filo bardato che avanza nel Montante.

Fissare la Consolle (5) al Montante (3) con quattro Viti a Testa Rotonda M4 x 16mm (101). **Attenzione a non pizzicare i fili bardati e i fili di estensione.**

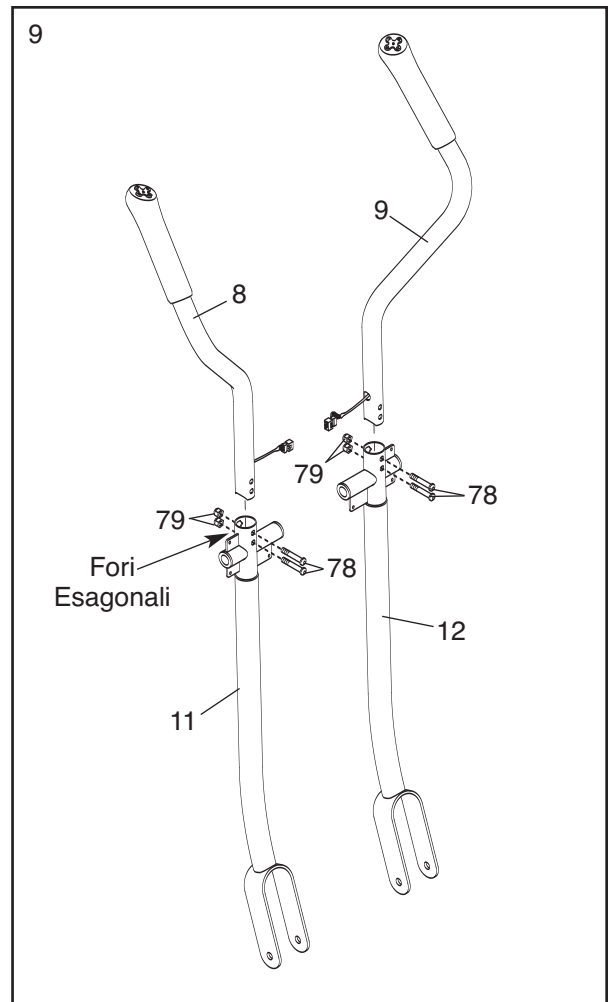
Montare la Maniglia Trasporto (4) al Montante (3) con due Bulloni a Testa Bombata M8 x 112mm (125) e due Controdadi M8 (79).



9. Individuare il Manubrio Sinistro (8) e il Montante Sinistro Manubrio (11), che sono contrassegnati da etichette *Left* (Sinistro).

Posizionare il Manubrio Sinistro (8) e il Montante Sinistro Manubrio (11) come indicato. Inserire il Manubrio Sinistro nel Montante Sinistro Manubrio. Fissare il Manubrio Sinistro con due Bulloni a Testa Bombata M8 x 41mm (78) e due Controdadi M8 (79). **Verificare che i Controdadi siano inseriti nei fori esagonali presenti nel Montante Sinistro Manubrio.**

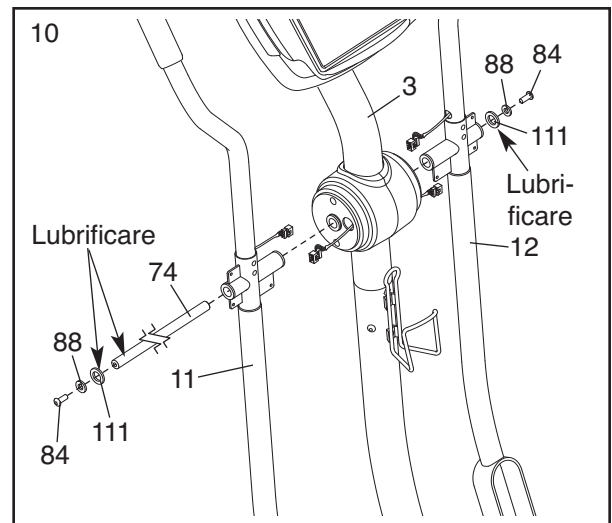
Fissare il Manubrio Destro (9) al Montante Destro Manubrio (12) nello stesso modo.



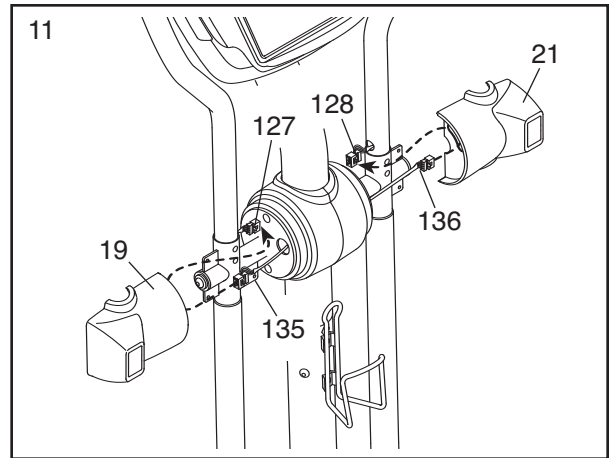
10. Applicare un'abbondante quantità di lubrificante (incluso nella fornitura) all'Asse del Perno (74). Poi applicare il lubrificante a due Rondelle Ondulate (111).

Inserire l'Asse del Perno (74) nel Montante (3) e centrarlo. Posizionare il Montante Sinistro Manubrio (11) come indicato e farlo scorrere nell'estremità sinistra dell'Asse del Perno. Far scorrere il Montante Destro Manubrio (12) sull'estremità destra dell'Asse del Perno.

Serrare una Vite a Testa Bombata M8 x 23mm (84) con una Rondella M8 (88) e una Rondella Ondolata (111) in ogni estremità dell'Asse del Perno. **Verificare che le Rondelle Ondulate si trovino sulle estremità degli Assi del Perno.**



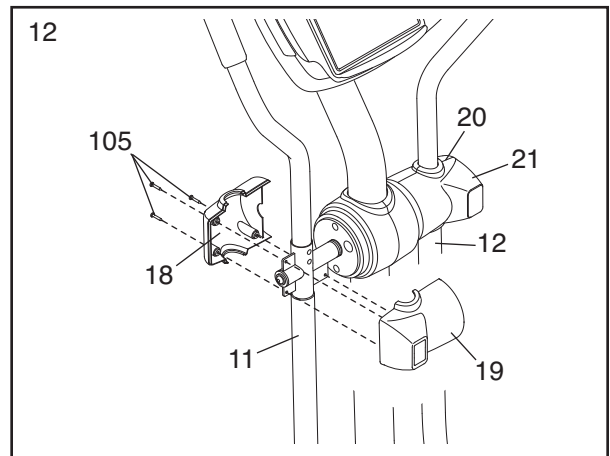
11. Dirigere il Filo di Estensione Sinistro (135) nel Copri Manubrio Posteriore Sinistro (19) e poi collegare il Filo di Estensione Sinistro al Filo del Dispositivo di Controllo Sinistro (127). Poi dirigere il Filo di Estensione Destro (136) nel Copri Manubrio Posteriore Destro (21), e collegarlo al Filo Dispositivo di Controllo Destro (128).



12. **Nota: si specifica che i cavi che sono stati collegati nella fase 11 non vengono mostrati nel disegno a destra.**

Posizionare il Copri Manubrio Anteriore Sinistro (18) e quello Posteriore Destro (19) sul Montante Sinistro Manubrio (11). Fissare i Copri Manubrio con tre Viti a Testa Rotonda M4 x 32mm (105). **Fare attenzione a evitare di pizzicare i fili (non mostrato).**

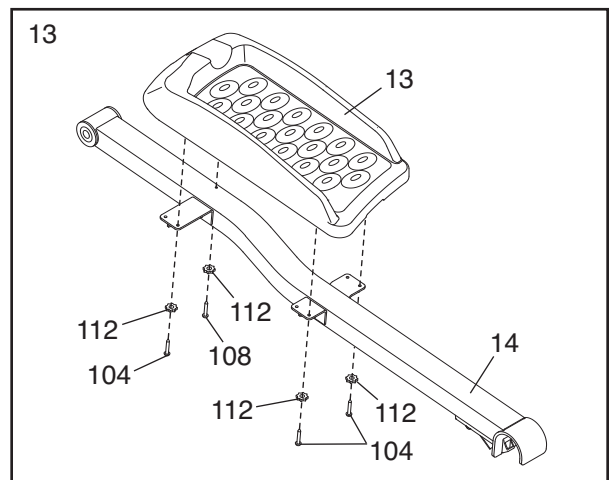
Fissare il Copri Manubrio Anteriore Destro (20) e quello Posteriore Destro (21) al Montante Destro Manubrio (12) nello stesso modo.



13. Individuare il Pedale Sinistro (13) e la Gamba Pedale Sinistro (14), che sono contrassegnati da etichette *Left* (Sinistro).

Fissare il Pedale Sinistro (13) alla Gamba Pedale Sinistro (14) con una Vite M4 x 45mm (108), tre Viti M4 x 14mm (104), e quattro Rondelle a Stella (112).

Fissare, seguendo la stessa procedura, il Pedale Destro (non raffigurato) al Braccio Pedale Destro (non raffigurato).



14. Applicare un leggero strato di grasso a uno degli Assi Gamba Pedale (32) e ai due Cuscinetti Gamba Pedale (33) nella Gamba Pedale Sinistra (14).

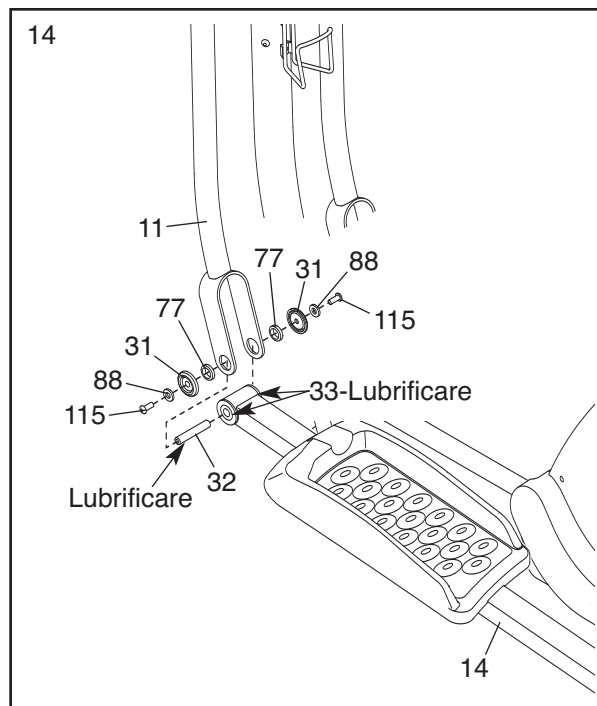
Successivamente inserire uno Spaziatore 5mm (77), una Rondella da M8 (88) e un Copri Gamba Pedale (31) su una Vite a Perno M8 x 23mm (115) e avvitare a mano la Vite a Perno nell'Asse Gamba Pedale (32).

Mentre un'altra persona regge l'estremità anteriore della Gamba Pedale Sinistra (14) all'interno della staffa del Montante Sinistro Manubrio (11), inserire l'Asse Gamba Pedale (32) in entrambe le parti.

Successivamente inserire uno Spaziatore 5mm (77), una Rondella M8 (88) e un Copri Gamba Pedale (31) su una Vite a Perno M8 x 23mm (115) e avvitare a mano la Vite a Perno nell'Asse Gamba Pedale.

Verificare che i due Spaziatori siano posizionati ai lati della staffa sul Montante Sinistro Manubrio.
Successivamente serrare entrambe le Viti a Perno.

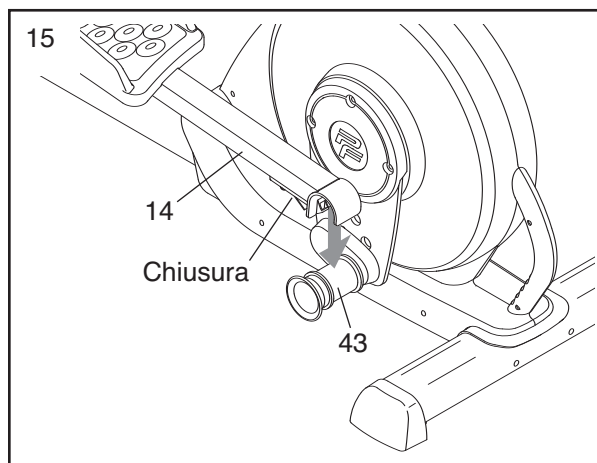
Ripetere la stessa operazione sull'altro lato del crosstrainer ellittico.



15. Sollevare la chiusura a scatto sotto alla Gamba Pedale Sinistra (14), e posizionare la Gamba Pedale Sinistra sul Manicotto Cuscinetto Manovella Sinistro (43). Rilasciare la leva e verificare che la Gamba Pedale Sinistra sia accuratamente collegata al Manicotto Cuscinetto Manovella.

Montare la Gamba Pedale Destro (non raffigurata) nello stesso modo.

Si veda fase 5. Serrare il Bullone a Testa Bombata M8 x 69mm (80) e le due Viti a Testa Bombata M8 x 23mm (84).

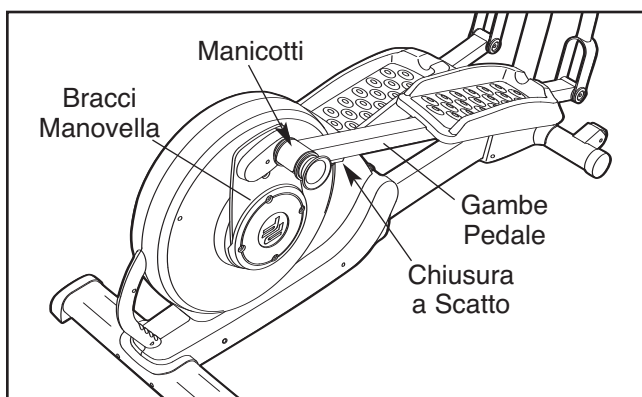


16. **Assicurarsi che tutte le parti siano correttamente avvitate prima di utilizzare il crosstrainer ellittico.**
Nota: a montaggio completato, potrebbero rimanere alcune parti inutilizzate. Proteggere il pavimento sotto il crosstrainer ellittico con un tappeto.

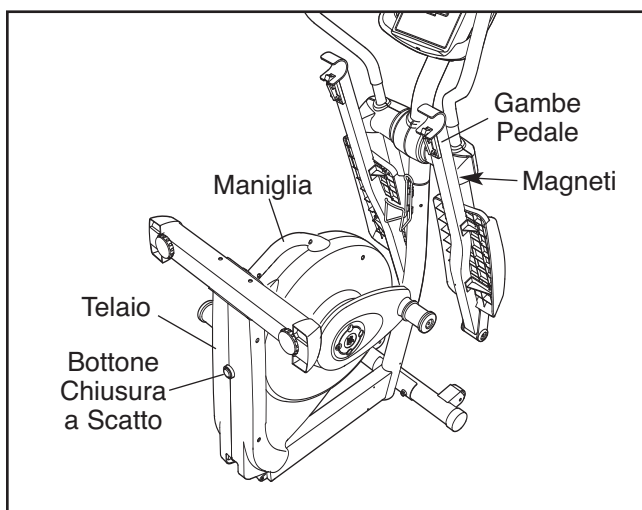
COME UTILIZZARE IL CROSSTRAINER ELLITTICO

COME APRIRE E CHIUDERE CROSSTRAINER ELLITTICO

Quando l'attrezzo ellittico non viene utilizzato, può essere comodamente richiuso. Innanzitutto sollevare la chiusura a scatto presente sotto ogni gamba pedale ed estrarre le gambe pedale dai manicotti dei bracci manovella.



Successivamente, sollevare le gambe pedale finché toccano i magneti presenti sui due montanti manubrio; i magneti faranno in modo che le gambe pedale non si spostino. Successivamente reggere la maniglia e sollevare il telaio finché si blocca in posizione verticale.



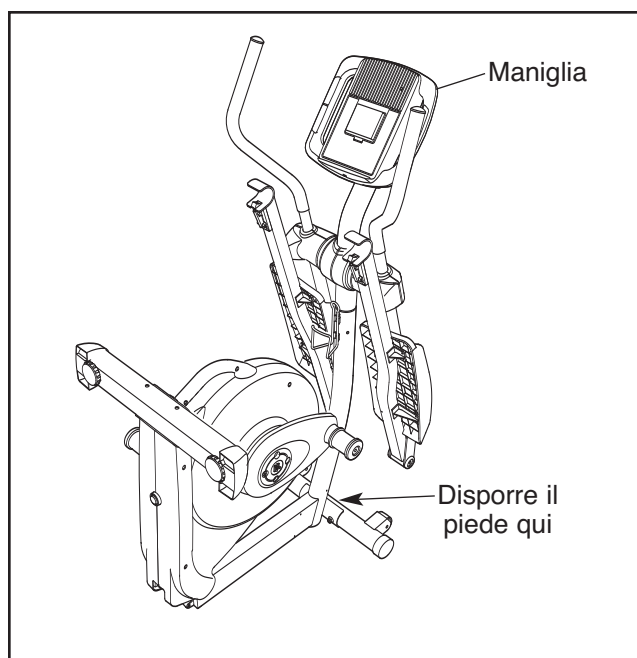
Per aprire il crosstrainer ellittico, afferrare innanzitutto la maniglia, premere il bottone di chiusura a scatto e abbassare il telaio.

Successivamente, staccare le gambe pedale dai magneti presenti sui due montanti dei manubri. Poi, **sollevare le chiusure a scatto che si trovano sotto le gambe pedale** e posizionare i pedali nei manicotti dei bracci manovella. Rilasciare le chiusure a scatto e

verificare che le gambe pedale siano accuratamente collegate ai bracci manovella.

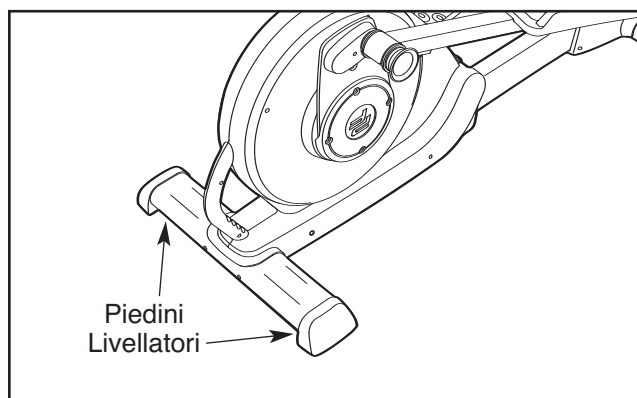
COME SPOSTARE L'ATTREZZO ELLITTICO

Per spostare il crosstrainer ellittico è necessario richiuderlo come descritto a sinistra. Successivamente, posizionarsi di fronte al crosstrainer ellittico, reggere la maniglia trasporto e mettere un piede al centro dello stabilizzatore anteriore. Tirare la maniglia trasporto finché l'attrezzo ellittico si sposterà sulle ruote anteriori. Spostare con attenzione il crosstrainer ellittico nella posizione desiderata e poi abbassarlo.



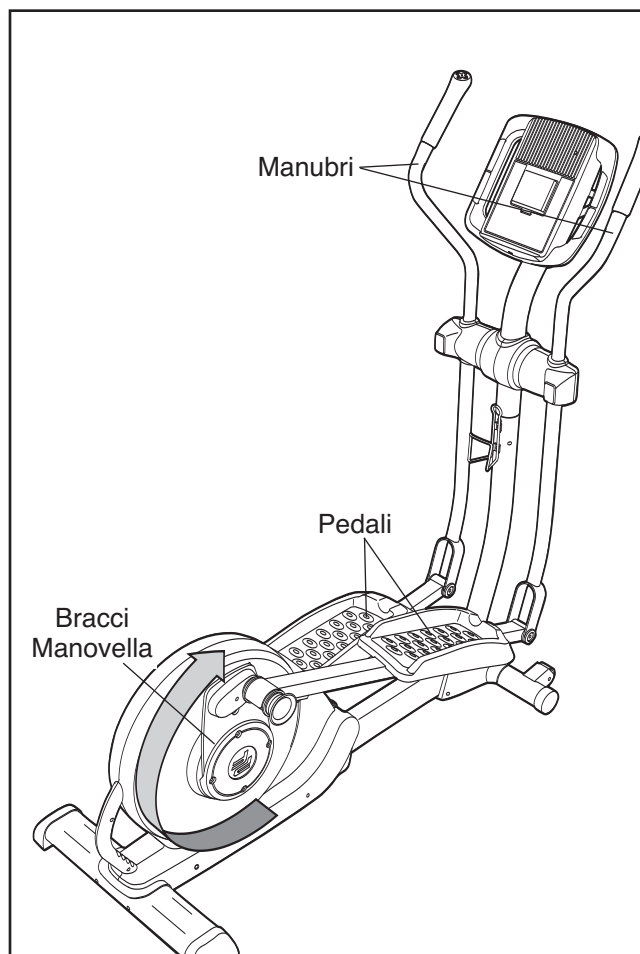
COME REGOLARE I PIEDINI DELL'ATTREZZO ELLITTICO

Se l'attrezzo ellittico non aderisce perfettamente al pavimento, ruotare uno o entrambe i piedini livellatori che si trovano sotto lo stabilizzatore posteriore finché il dondolio sarà eliminato.



COME ALLENARSI SULL'ATTREZZO ELLITTICO

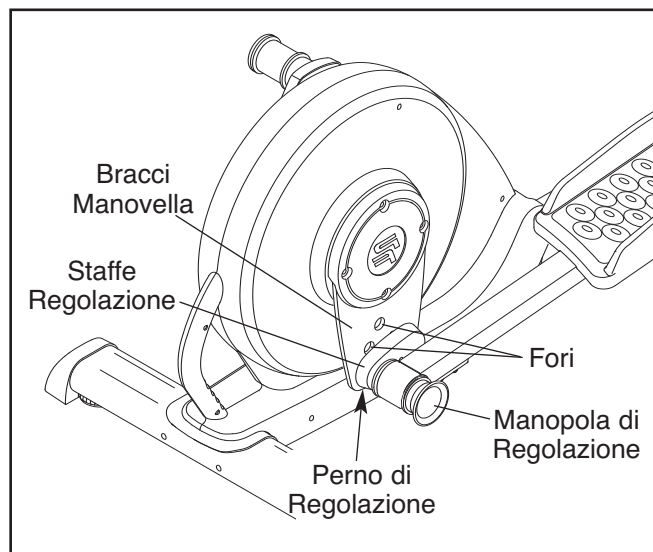
Per salire sull'attrezzo ellittico, tenersi fermamente dai manubri o sensore pulsazioni impugnatura e facendo attenzione salire sul pedale che è nella posizione più bassa. Dopo, salire sull'altro pedale. Spingere i pedali fino a che iniziano a muoversi con un movimento continuo. **Nota: I dischi pedale possono ruotare in entrambe le direzioni. Si consiglia di ruotare i dischi pedale nella direzione indicata; ad ogni modo, per cambiare, è possibile ruotarli nella direzione opposta.**



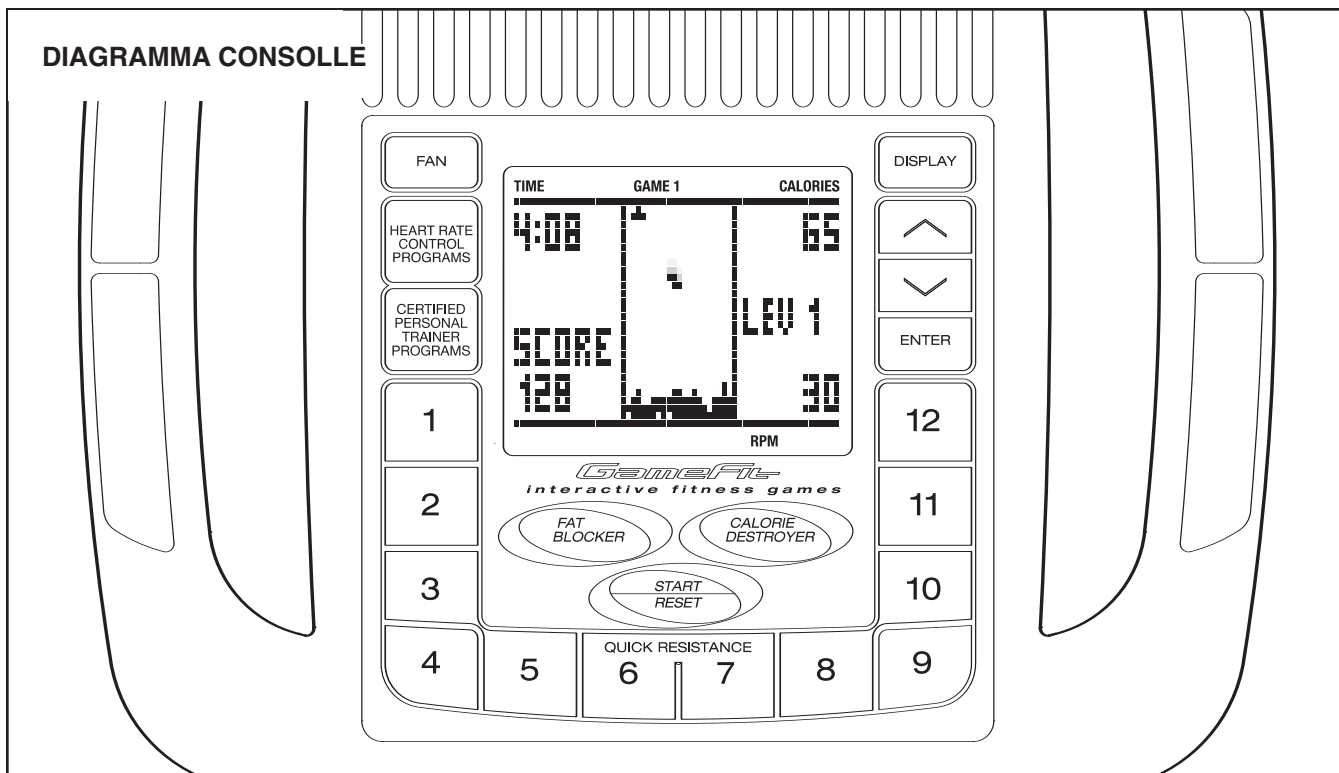
Per scendere dall'attrezzo ellittico, aspettare fino a che i pedali siano completamente fermi. **Nota: il crosstrainer ellittico non ha una ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino a che il volano si ferma.** Quando i pedali sono fermi, scendere prima dal pedale più alto. Dopo, da quello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

COME REGOLARE L'INTENSITÀ DEL CROSSRAINER ELLITTICO

Per regolare l'intensità del crosstrainer ellittico, tirare innanzitutto una delle maniglie di regolazione finché la staffa corrispondente può ruotare liberamente. Ruotare la staffa di regolazione finché la maniglia di regolazione è allineata con uno dei tre fori indicati nel braccio manovella e poi rilasciare dolcemente la manopola. Successivamente, ruotare leggermente la staffa di regolazione avanti e indietro per assicurarsi che il perno di regolazione sia bloccato in uno dei tre fori del braccio manovella.



Regolare l'altro lato del crosstrainer ellittico nello stesso modo.



APPLICAZIONE DELL'ADESIVO D'AVVERTENZA

L'innovativa consolle offre una serie di caratteristiche pensate per rendere i vostri esercizi più efficaci e divertenti. Quando viene selezionata la funzione manuale della consolle, la resistenza dei pedali può essere cambiata al tocco di un pulsante. Mentre vi allenate, la consolle fornirà un aggiornamento continuo dell'esercizio. È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il sensore pulsazioni o il cardiofrequenzimetro in opzione. **Nota: Per informazioni riguardanti il cardiofrequenzimetro in opzione, far riferimento a pagina 23.**

La consolle è dotata di 10 programmi automatici. Ogni programma cambia automaticamente la resistenza dei pedali e suggerisce di cambiare il ritmo di pedalata per permettere un allenamento efficace.

La consolle è dotata inoltre di due programmi frequenza cardiaca che controllano la resistenza dei ped-

ali e invitano durante l'allenamento a mantenere un ritmo costante affinché le pulsazioni non si allontanino dalla frequenza cardiaca impostata.

Inoltre la consolle è dotata di due giochi interattivi motivazionali. Usando le unità di comando gioco, durante l'allenamento è possibile giocare con l'avvincente Fat Blocker™ (il gioco brucia grassi) o Calorie Destroyer™ (distruggi calorie): più fatica, più risultati! La consolle tiene in memoria i quattro punteggi più alti raggiunti in ogni gioco. È possibile sfidare gli altri utenti o cercare di migliorare il punteggio più alto.

Per usare la modalità manuale della consolle, consultare pagina 15. **Per usare un programma automatico,** consultare pagina 17. **Per usare un programma frequenza cardiaca,** consultare pagina 18. **Per giocare al Fat Blocker,** consultare pagina 20. **Per giocare al Calorie Destroyer,** consultare pagina 22.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

Nota: se ci fosse una sottile pellicola di plastica sulla facciata della consolle, rimuoverla.

1 Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi per accendere la consolle.

Subito dopo che si inizia a pedalare, il display lampeggerà.

2 Selezionare la modalità manuale.

Ogni volta che si accende la consolle si selezionerà la modalità in manuale. Se è stato selezionato un programma, rifelezionare la modalità manuale premendo entrambe i pulsanti ripetutamente finché si visualizza la parola *MANUAL* nell'angolo sinistro inferiore del display.



3 Modificare la resistenza dei pedali come desiderato.

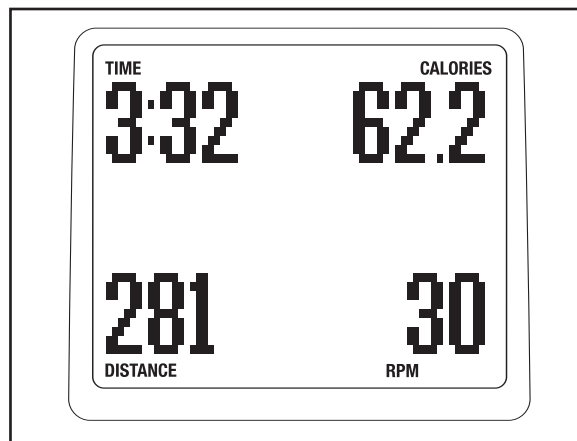
Mentre si pedala è possibile cambiare la resistenza dei pedali premendo uno dei pulsanti
Resistenza

Veloce [QUICK RESISTANCE] numerati da 1 a 12. Nota: dopo aver premuto i pulsanti ci vorranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano in livello di resistenza selezionato.



4 Seguire la progressione sul display.

L'angolo superiore sinistro del display visualizzerà il tempo [TIME] trascorso. Nota: Quando viene selezionato un programma, il display visualizzerà il tempo che resta invece del tempo trascorso.



L'angolo inferiore sinistro del display mostrerà la distanza [DISTANCE] totale da voi percorsa.

Nell'angolo sinistro superiore del display si visualizzerà il numero approssimativo di calorie [CALORIES] bruciate. L'angolo superiore destro del display mostrerà anche la frequenza cardiaca [HEART RATE] quando viene utilizzato il sensore impugnatura.

L'angolo inferiore destro del display mostrerà il ritmo di pedalata in giri al minuto (rpm).

Il centro del display mostrerà la resistenza [RESISTANCE] impostata dei pedali per alcuni secondi ogni volta che cambia l'impostazione della resistenza stessa.

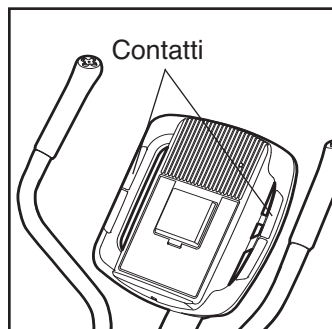
E' possibile visualizzare le informazioni selezionate con un carattere più grande. Premere il pulsante [DISPLAY] ripetutamente per visualizzare il tempo e la distanza, il tempo e le calorie o il tempo e il ritmo. Premere il pulsante Display ancora per visualizzare tutte le informazioni. Per ripristinare il display, premere il pulsante [START/RESET].

La consolle è dotata di tre tipi di retroilluminazione. La modalità « On » mantiene la retroluce accesa quando la consolle è accesa. Per risparmiare batterie, la modalità « Auto » mantiene la retroluce accesa solo quando ci si sta allenando. La modalità « Off » disconnette anche la retroluce. Per selezionare la modalità retroilluminazione, premere e mantenere premuto il pulsante Programmi Allenatore Personale Certificato [CERTIFIED PERSONAL TRAINER PROGRAMS] per alcuni secondi. Successivamente premere il pulsante aumenta per selezionare la modalità di retroilluminazione desiderata. Infine premere il pulsante il pulsante Programmi Allenatore Personale Certificato per salvare la propria selezione.

5 Misurazione della frequenza cardiaca.

È possibile misurare le pulsazioni cardiache utilizzando il sensore impugnatura o il cardiofrequenzimetro in opzione (per informazioni riguardo il cardiofrequenzimetro in opzione, vedere a pagina 23). Nota: Se si indossa il cardiofrequenzimetro in opzione e nello stesso tempo si regge il sensore impugnatura, la consolle non visualizzerà il battito cardiaco in maniera precisa.

Prima di utilizzare il sensore polso, togliere la pellicola di protezione dai contatti superiori e inferiori sul sensore polso. Per misurare la frequenza cardiaca, afferrare il sensore impugnatura con i palmi appoggiati sui contatti metallici. **Non muovere le mani o stringere troppo i contatti.**



Quando le pulsazioni vengono rilevate, si visualizzeranno sul display, una, due o tre lineette e poi verrà mostrata la frequenza cardiaca [HEART RATE]. Per una lettura più precisa delle pulsazioni, impugnare i contatti per almeno 15 secondi. Nota: se si impugnano continuamente i contatti, il display mostrerà la frequenza cardiaca per 30 secondi. Il display visualizzerà poi la frequenza cardiaca dell'utente in tutte le altre modalità.

Se la frequenza cardiaca non viene visualizzata, controllare che le mani siano posizionate come descritto. Attenzione a non muovere troppo le mani o stringere troppo i contatti metallici. Per ottenere delle prestazioni ottimali, pulire i contatti utilizzando un panno morbido; **non utilizzare mai alcol, abrasivi o prodotti chimici per la pulizia.**

6 Accensione del ventilatore.

Per accendere il ventilatore a bassa velocità, premere il pulsante Ventilatore [FAN]. 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 v**

7 Alla fine dell'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

Se i pedali non vengono mossi per alcuni secondi, si udirà un suono e la consolle andrà in pausa. Se non si pedala per alcuni minuti, la consolle si spegnerà e i display si azzereranno.

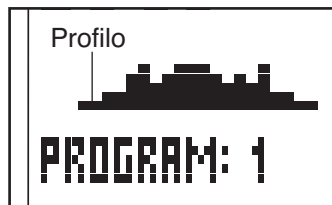
USO DI UN PROGRAMMA AUTOMATICO

1 Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi per accendere la consolle.

Subito dopo che si inizia a pedalare o si preme un pulsante qualsiasi, il display lampeggerà.

2 Selezionare il programma automatico.

Per selezionare uno dei dieci programmi automatici, premere il pulsante Programmi Allenatore Personale Certificato [CERTIFIED PERSONAL TRAINER PROGRAM] ripetutamente finché il nome del programma scelto non appare sul display. Sul display appariranno anche il tempo del programma e il profilo dei livelli di resistenza.



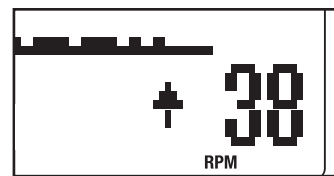
3 Iniziare a pedalare per avviare il programma.

Ogni programma è diviso in 20, 30 o 45 segmenti da un minuto. Ogni programma è diviso in vari segmenti da un minuto. Ogni segmento ha una resistenza e un ritmo preimpostati. Nota: La stessa resistenza e/o ritmo possono essere programmati per due o più segmenti consecutivi.

Il profilo programma visualizzerà i progressi dell'utente (si veda disegno sopra). Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento in corso del programma. L'altezza del segmento lampeggiante indica la resistenza impostata per il segmento in corso.

Quando il primo segmento del programma termina, l'impostazione della resistenza e i giri impostati per il secondo segmento si visualizzeranno al centro del display per alcuni secondi per avvisarvi. Il segmento successivo del profilo inizierà a lampeggiare e i pedali si stabilizzeranno automaticamente sul livello di resistenza del segmento successivo.

Quando ci si allena si sarà esortati a mantenere il ritmo di pedalata vicino all'impostazione di giri minuto massima



per il segmento in corso. Quando sul display si visualizza una freccia all'insù, aumentare il ritmo. Quando sul display si visualizza una freccia all'ingiù, diminuire il ritmo. Quando il display non visualizza nessuna freccia, mantenere il ritmo.

Importante: le impostazioni del ritmo sono destinate solo a motivare. Il ritmo attuale può essere inferiore a quello impostato. Verificare che il ritmo di allenamento sia quello più appropriato.

Se l'impostazione della resistenza per il segmento corrente è troppo alta o troppo bassa è possibile sovrascrivere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti Resistenza Veloce [QUICK RESISTANCE]. **Importante: quando il segmento corrente del programma termina, i pedali regoleranno automaticamente le impostazioni di resistenza al segmento successivo.**

Il programma continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento. Per arrestare il programma in qualsiasi momento smettere di pedalare. Verrà emesso un tono di avviso e il tempo comincerà a lampeggiare nel display. Per far ripartire il programma, iniziare semplicemente a pedalare. Per ripristinare il programma, premere il pulsante Start/Reset.

4 Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 4 a pagina 15.

5 Misurazione della frequenza cardiaca.

Vedere la fase 5 a pagina 16.

6 Accensione del ventilatore.

Vedere la fase 6 a pagina 16.

7 Alla fine dell'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere la fase 7 a pagina 16.

USO DI UN PROGRAMMA FREQUENZA CARDIACA

1 Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi per accendere la consolle.

Subito dopo aver acceso la consolle, il display si illuminerà.

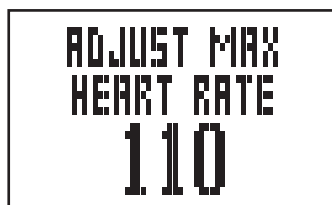
2 Selezionare il programma frequenza cardiaca.

Per selezionare uno dei due programmi frequenza cardiaca, premere il pulsante Controllo della Frequenza Cardiaca [HEART RATE CONTROL PROGRAMS] ripetutamente finché sul display si visualizzeranno le diciture *HEART RATE 1* o *HEART RATE 2*. Sul display appariranno anche il tempo del programma e le impostazioni della frequenza cardiaca massima per il programma.

3 Selezionare uno dei due programmi frequenza cardiaca.

Quando si seleziona un programma frequenza cardiaca, il valore massimo impostato verrà visualizzato al centro del display.

È possibile anche utilizzare i pulsanti aumenta/diminuisci per cambiare l'impostazione della frequenza cardiaca massima e poi premere il pulsante [ENTER]. Nota: Se si modifica il valore massimo di frequenza cardiaca, il livello di intensità dell'intero programma cambierà.



4 Afferrare il sensore impugnatura o indossare il cardiofrequenzimetro.

Per usare un programma frequenza cardiaca, è necessario indossare il cardiofrequenzimetro in opzione o usare il sensore impugnatura (per informazioni riguardo il cardiofrequenzimetro in opzione, vedere a pagina 23). Nota: se si indossa il cardiofrequenzimetro e nello stesso tempo si regge il sensore impugnatura, la consolle non mostrerà il battito cardiaco in maniera precisa.

Se si usa il sensore impugnatura, non è necessario tenere continuamente le impugnature durante il programma; comunque, è necessario usare frequentemente le impugnature in modo che il programma funzioni appropriatamente. **Ogni volta che si reggono le impugnature, tenere le mani sui contatti per almeno 30 secondi.**

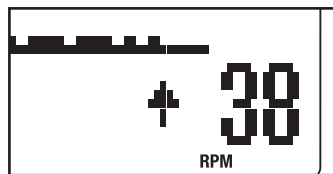
5 Iniziare a pedalare per avviare il programma.

Ogni programma di frequenza cardiaca è diviso in 20 o 30 segmenti da un minuto. Per ogni segmento viene programmata una frequenza cardiaca. Nota: la stessa frequenza cardiaca può essere programmata per due o più segmenti consecutivi.

L'impostazione della frequenza cardiaca per il primo segmento verrà indicata dall'altezza della colonna lampeggiante presente sul display. Quando il primo segmento del programma termina, il segmento successivo del profilo comincerà a lampeggiare. L'impostazione della frequenza cardiaca per il segmento successivo verrà indicata dall'altezza del segmento lampeggiante del profilo.

Appena si inizia a pedalare, la consolle metterà a confronto automaticamente il battito cardiaco dell'utente a quello impostato. Se la frequenza cardiaca dell'utente è troppo al di sotto o al di sopra di quella impostata, la resistenza dei pedali aumenterà o diminuirà automaticamente per portare la frequenza cardiaca dell'utente più vicino possibile a quella impostata.

La consolle inviterà a pedalare ad un ritmo costante. Quando sul display si visualizza una freccia all'insù, aumentare il ritmo. Quando sul display si visualizza una freccia all'ingiù, diminuire il ritmo. Quando il display non visualizza nessuna freccia, mantenere il ritmo. **Importante: Verificare che il ritmo di allenamento sia quello più appropriato.**



Se il livello di resistenza per il segmento corrente è troppo alto o troppo basso è possibile sovrascrivere le impostazioni premendo il pulsanti Resistenza Veloce [QUICK RESISTANCE]; tuttavia non è possibile mantenere la frequenza cardiaca massima impostata. Quando la consolle mette a confronto la frequenza cardiaca dell'utente con quella impostata, la resistenza dei pedali può aumentare o diminuire automaticamente per consentire alla frequenza cardiaca dell'utente di avvicinarsi a quella impostata.

Il programma continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento. Per arrestare il programma in qualsiasi momento smettere di pedalare. Verrà emesso un tono di avviso e il tempo comincerà a lampeggiare nel display. Per far ripartire il programma, iniziare semplicemente a pedalare. Per ripristinare il programma, premere il pulsante Start/Reset.

6 Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 4 a pagina 15.

7 Misurazione della frequenza cardiaca.

Vedere la fase 5 a pagina 16.

8 Accensione del ventilatore.

Vedere la fase 6 a pagina 16.

9 Alla fine dell'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere la fase 7 a pagina 16.

MODALITÀ DI GIOCO DEL “FAT BLOCKER GAME”

Il gioco Fat Blocker richiede velocità e prontezza di riflessi. Oltre ai pulsanti della consolle, per giocare è necessario usare i quattro pulsanti presenti sulle unità di comando gioco presenti sul manubrio. Seguire le indicazioni riportate qui di seguito per giocare con il Fat Blocker.

1 Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi per accendere la consolle.

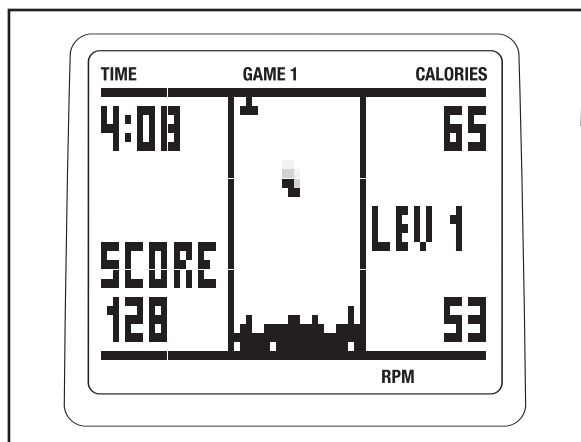
Subito dopo che si inizia a pedalare o si preme un pulsante qualsiasi, il display lampeggerà.

2 Selezionare il gioco Fat Blocker.

Per selezionare il gioco Fat Blocker, premere il pulsante contrassegnato [FAT BLOCKER]. Nella parte superiore del display si visualizzeranno le parole *FAT BLOCKER*.

3 Pedalare per avviare il gioco.

Quando iniziate a giocare con il Fat Blocker, al centro del display si visualizzerà un campo di gioco.



Un blocco composto da quattro o cinque quadrati neri si muoverà lentamente verso il basso finché raggiungerà la



parte inferiore del campo di gioco. Un altro blocco si muoverà poi verso il basso. Ci sono blocchi di otto forme diverse. Non appena il primo blocco cade, è possibile spostarlo a destra o sinistra usando i pulsanti destro o sinistro dell'unità di comando sinistra. È possibile inoltre ruotare il blocco in senso antiorario od orario usando i pulsanti destro o sinistro dell'unità di comando destra. Una volta sistemato e direzionato il blocco è possibile aumentare la velocità di movimento sul fondo del campo di gioco, premendo il pulsante con la freccia all'ingiù su entrambe le unità di comando.

L'obiettivo è manovrare i blocchi in modo tale che formino una riga completa lungo tutto il campo di gioco. Ogni volta che viene completata una riga di quadrati neri, la riga sparirà e tutti i blocchi che si trovano sopra scenderanno di una riga verso il basso.

Durante il gioco i blocchi cadranno sempre più velocemente; sarà il ritmo di pedalata dell'utente a determinare la velocità dei blocchi: più velocemente si pedala e più lentamente cadranno i blocchi, dando anche più tempo per posizionare e orientare il blocco. Il gioco continuerà finché ogni lato dove sono stati sistemati i blocchi avrà raggiunto la parte superiore del campo di gioco.

Quando il gioco termina, il display mostrerà il punteggio finale e il livello di gioco raggiunti. Il display visualizzerà poi i quattro punteggi più alti registrati dal momento in cui erano stati azzerati i punteggi. Per azzerare i punteggi è anche possibile premere e mantenere premuto il pulsante destro su entrambe le unità di comando. Nota: se il punteggio dell'utente è uno dei quattro più alti, il display inviterà a digitare un nome composto da tre lettere o numeri. Quando la lineetta sotto alla prima lettera lampeggia, premere i pulsanti su/giù su entrambe unità di comando per selezionare la lettera o il numero desiderato. Poi, premere il pulsante destro su entrambe le unità di comando e selezionare un'altra lettera o numero. Ripetere questa procedura per selezionare la terza lettera o numero. Infine premere ancora il pulsante destro su entrambe le unità di comando. Il display visualizzerà poi i quattro punteggi più alti registrati dal momento in cui erano stati azzerati i punteggi.

4 Seguire la progressione sul display.

Mentre ci si allena e si gioca con il Fat Blocker, gli angoli del display mostreranno il tempo trascorso, il numero indicativo di calorie bruciate e il ritmo di pedalata. Inoltre il display mostrerà il punteggio attuale e il livello di gioco raggiunto.

Per mettere in pausa il gioco premere il pulsante [DISPLAY]. Per riprendere il gioco, premere il pulsante Display ripetutamente finché appaiono le parole *FAT BLOCKER* nella parte superiore del display e poi iniziare a pedalare. Per ripristinare il gioco, premere il pulsante [START/RESET].

5 Alla fine dell'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere la fase 7 a pagina 16.

MODALITÀ DI GIOCO DEL “CALORIE DESTROYER”

Il gioco Calorie Destroyer è un gioco dal ritmo veloce che vi contrappone ad una flotta di velivoli muniti di armi laser. Oltre ai pulsanti della consolle, per giocare è necessario usare i quattro pulsanti presenti sulle unità di comando gioco presenti sul manubrio. Seguire le indicazioni riportate qui di seguito per giocare con il Calorie Destroyer.

1 Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi per accendere la consolle.

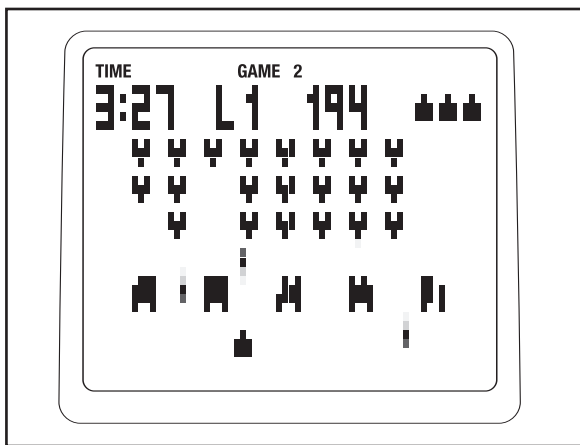
Subito dopo che si inizia a pedalare o si preme un pulsante qualsiasi, il display lampeggerà.

2 Selezionare il gioco Calorie Destroyer.

Per selezionare il gioco Calorie Destroyer, premere il pulsante [CALORIE DESTROYER]. Nella parte superiore del display si visualizzerà la parola *DESTROYER*.

3 Pedalare per avviare il gioco.

Quando si avvia il gioco Calorie Destroyer, nel display apparirà un campo di gioco. Tre file di velivoli cominceranno a muoversi nella parte superiore del campo di gioco, sparando ogni tanto i loro raggi laser verso il basso. Ogni volta che un velivolo raggiunge la parte sinistra o destra del campo di gioco,



invertirà la direzione e si muoverà verso il basso. Sul fondo del campo di gioco c'è un lancia laser. È possibile sparare dei laser ai velivoli premendo il pulsante con la freccia all'insù su entrambe le unità di comando. Inoltre mentre si pedala, è possibile muovere il lancia laser a sinistra o destra usando i pulsanti corrispondenti presenti su entrambe le unità di comando. Più velocemente si pedala e più velocemente si muoverà il lancia laser.

Tra i velivoli e i lancia laser ci sono cinque scudi. Se lo si desidera è possibile nascondere il lancia laser dietro a uno scudo. Tuttavia ogni volta che lo scudo viene colpito da un laser la sua superficie si ridurrà.

L'obiettivo è riuscire a non far colpire il lancia laser ed evitare che i velivoli raggiungano il fondo del campo di gioco. Se il lancia laser viene colpito, verrà disabilitato e al suo posto ne apparirà un altro; ci sono in totale quattro lancia laser. Se riuscite a distruggere l'intera flotta di velivoli, ne apparirà un'altra.

Durante il gioco i velivoli si muoveranno sempre più velocemente. Il gioco continuerà finché tutti e quattro i lancia laser verranno distrutti o un velivolo raggiunge la parte bassa del campo di gioco.

Quando il gioco termina, il display mostrerà il punteggio finale e il livello di gioco raggiunti. Il display visualizzerà poi i quattro punteggi più alti registrati dal momento in cui erano stati azzerati i punteggi. Per azzerare i punteggi è anche possibile premere e mantenere premuto il pulsante destro su entrambe le unità di comando. Nota: se il punteggio dell'utente è uno dei quattro più alti, il display inviterà a digitare un nome composto da tre lettere o numeri. Quando la lineetta sotto alla prima lettera lampeggia, premere i pulsanti su/giù su entrambe le unità di comando per selezionare la lettera o il numero desiderato. Poi, premere il pulsante destro su entrambe le unità di comando e selezionare un'altra lettera o numero. Ripetere questa procedura per selezionare la terza lettera o numero. Infine premere ancora il pulsante destro su entrambe le unità di comando. Il display visualizzerà poi i quattro punteggi più alti registrati dal momento in cui erano stati azzerati i punteggi.

4 Seguire la progressione sul display.

Mentre ci si allena e si gioca al Calorie Destroyer, l'angolo superiore sinistro del display mostrerà il tempo trascorso. Inoltre il display visualizzerà il livello di gioco raggiunto e il punteggio attuale.

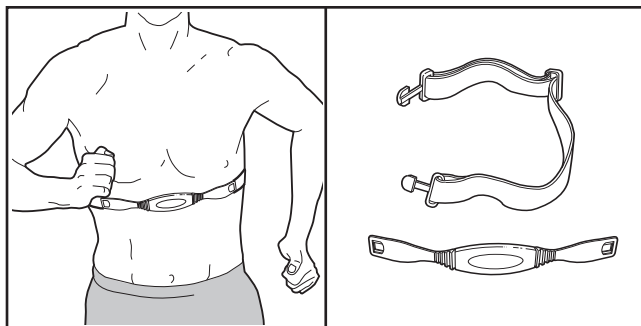
Per mettere in pausa il gioco premere il pulsante [DISPLAY]. Per riprendere il gioco, premere il pulsante Display ripetutamente finché appare la parola *DESTROYER* nella parte superiore del display e poi iniziare a pedalare. Per ripristinare il gioco, premere il pulsante [START/RESET].

5 Alla fine dell'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere la fase 7 a pagina 16.

IL CARDIOFREQUENZIMETRO IN OPZIONE

Il cardiofrequenzimetro permette di avere le mani libere durante l'allenamento e registra continuamente la vostra frequenza cardiaca durante l'esercizio. **Per acquistare il cardiofrequenzimetro, vi preghiamo di chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale.**



MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

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

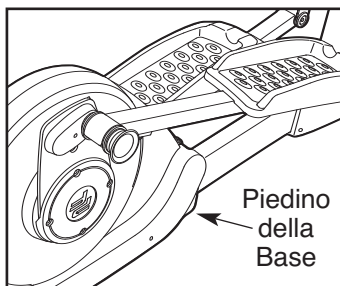
Per pulire l'attrezzo ellittico, utilizzare un panno umido e una piccola quantità di sapone delicato. **Importante: Per evitare di danneggiare la consolle, tenere sostanze liquide lontano dalla consolle e tenere la consolle lontana dalla luce diretta del sole.**

COME CAMBIARE LE PILE

Qualora il display della consolle perda luminosità, sarà necessario sostituire le batterie. La maggior parte dei problemi connessi alla consolle sono dovuti a batterie scariche. Vedere la fase di montaggio 7 a pagina 8 per istruzioni sulla sostituzione delle batterie.

COME ELIMINARE LA FLESSIONE AL CENTRO DELL'ATTREZZO ELLITTICO

Se IL crosstrainer ellittico si piega nel centro durante l'uso, ruotare il piedino della base finché il problema verrà eliminato.



COME REGOLARE I PIEDINI DELL'ATTREZZO ELLITTICO

Se IL crosstrainer ellittico non aderisce perfettamente al pavimento, vedere COME REGOLARE I PIEDINI DELL'ATTREZZO ELLITTICO a pagina 12.

RICERCA DEI GUASTI NEL SENSORE IMPUGNATURA

- 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; facendo in questo modo potrebbe interferire con la lettura della frequenza cardiaca.
- Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, tenere i contatti per circa 30 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.**

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 un apparecchio medico. Vari fattori possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori pulsazioni sono 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 ESERCIZIO

Sia che il vostro obiettivo sia quello 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). Dopodiché, localizzate i numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra « zona d'allenamento ». Il numero inferiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero medio rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi al massimo livello; il numero superiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Dimagrimento

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti dell'allenamento, il corpo, per ottenere l'energia necessaria, utilizza calorie derivanti da *carboidrati* le quali sono facilmente accessibili. Solo dopo i primi minuti d'allenamento il corpo comincia ad utilizzare le calorie derivanti dalla scorta di *grasso* per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è quella di dimagrire, regolate l'intensità dell'esercizio in modo che la vostra frequenza cardiaca sia nelle vicinanze del numero più basso della vostra zona d'allenamento.

Per bruciare i grassi al livello massimo, regolare l'intensità dell'esercizio in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al valore medio nella propria zona di 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 GUIDA PER L'ALLENAMENTO

Ogni allenamento deve essere composto da tre momenti:

Riscaldamento, consiste in 5-10 min di stretching ed esercizi leggeri. Un riscaldamento appropriato aumenterà la vostra temperatura corporea, la frequenza cardiaca, e la circolazione in preparazione per l'allenamento.

Allenamento nella 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, consiste in 5-10 min 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, ci si potrà allenare fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. Ricordate la chiave del successo è eseguire l'allenamento regolarmente e renderlo parte della vostra vita di tutti i giorni.

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

I seguenti esercizi possono provvedere a un buon riscaldamento o raffreddamento. Muoversi lentamente durante lo stretching senza mai saltare.

1. Stretching Toccando la Punta dei Piedi

Piedi uniti con le ginocchia leggermente piegate, piegarsi 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 ad allungare 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 ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, dell'inguine e la parte bassa della schiena.

3. Stretching dei Polpacci e del Tallone d'Achille

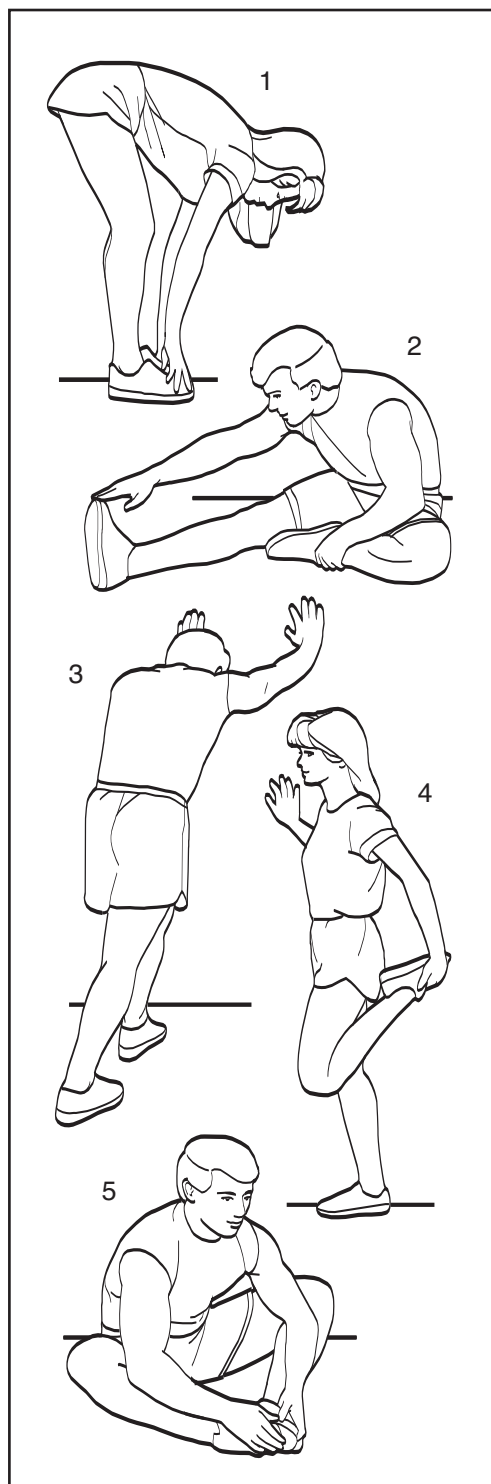
Con una gamba di fronte all'altra, inclinarsi in avanti appoggiando le mani contro una parete. Tenere la gamba dietro dritta, con la pianta del piede ben aderente al pavimento. Piegare leggermente la gamba davanti cercando di spingere il bacino in avanti verso la parete. Mantenere questa posizione per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

4. Stretching dei Quadricipiti

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 ad allungare i quadricipiti ed i muscoli del bacino.

5. Stretching dell'Interno delle Cosce

Sedetevi con le piante dei piedi unite e le ginocchia aperte, tirare i piedi verso la zona dell'inguine il più possibile. Mantenete la posizione per 15 secondi e poi rilassatevi. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta a stirare i quadricipiti ed i muscoli dei fianchi.



LISTA DEI PEZZI—Modello N° PFEVEL5986.0

R1206A

N°.	Qtà.	Descrizione	N°.	Qtà.	Descrizione
1	1	Base	51	1	Cinghia
2	1	Telaio	52	1	Cinghia
3	1	Montante	53	1	"Magnete « C »
4	1	Maniglia Trasporto	54	1	Supporto
5	1	Consolle	55	1	Magnete
6	1	Stabilizzatore Anteriore	56	1	Molla
7	1	Stabilizzatore Posteriore	57	1	Stazionario
8	1	Manubrio Sinistro	58	1	Sostegno Stazionario
9	1	Manubrio Destro	59	1	Morsetto
10	2	Impugnatura Gioco	60	1	Sostegno Commutatore
11	1	Montante Sinistro Manubrio	61	1	Perno della Base
12	1	Montante Destro Manubrio	62	2	Spaziatore Staffa Chiusura a Scatto
13	1	Pedale Sinistro	63	2	Perno
14	1	Gamba Pedale Sinistro	64	1	Staffa Chiusura a Scatto
15	1	Pedale Destro	65	1	Staffa del Perno
16	1	Gambe Pedale Destro	66	2	Spaziatore Staffa del Perno
17	1	Copri Montante Sinistro	67	1	Perno del Telaio
18	1	Copri Manubrio Anteriore Sinistro	68	1	Bottone Chiusura a Scatto
19	1	Copri Manubrio Posteriore Sinistro	69	1	Morsetto Cavo
20	1	Copri Manubrio Anteriore Destro	70	1	Motore
21	1	Copri Manubrio Posteriore Destro	71	1	Cavo Puleggia di Resistenza
22	1	Porta Bottiglia	72	1	Serie Cavi di Resistenza
23	2	Cappuccio Stabilizzatore Anteriore	73	2	Impugnatura in Gommapiuma
24	2	Cappuccio Stabilizzatore Posteriore	74	1	Asse del Perno
25	2	Ruota	75	2	Copri Mozzo
26	1	Piedino della Base	76	2	Manopola di Regolazione
27	2	Piedino Livellatore	77	4	Spaziatore 5mm
28	1	Pannello Laterale Sinistro	78	4	Bullone a Testa Bombata M8 x 41mm
29	1	Pannello Laterale Destro			
30	2	Cuscinetto Montante Superiore	79	9	Controdado M8
31	4	Copri Gamba Pedale	80	1	Bullone a Testa Bombata M8 x 69mm
32	2	Asse Gamba Pedale			
33	8	Cuscinetto Gamba Pedale	81	2	Dado Autobloccante M10
34	1	Perno della Base	82	2	Vite a Testa Bombata M10 x 82mm
35	2	Cuscinetto Base	83	2	Vite a Testa Bombata M10 x 127mm
36	1	Braccio Manovella Sinistro			
37	2	Copri Braccio di Regolazione	84	8	Vite a Testa Bombata M8 x 23mm
38	2	Mozzo Manovella	85	1	Vite a Testa Bombata M6 x 10mm
39	1	Spaziatore Puleggia	86	2	Vite Manovella
40	1	Puleggia	87	8	Vite Mozzo
41	2	Braccio di Regolazione	88	8	Rondella M8
42	4	Cuscinetto Manovella	89	2	Vite a Testa Bombata M10 x 60mm
43	2	Manicotto Cuscinetto Manovella	90	3	Rondella Grower M8
44	2	Set Cuscinetto Manovella	91	1	Spaziatore Volano
45	1	Manovella	92	1	Rondella Volano
46	1	Spaziatore Manovella	93	1	Anello di Sicurezza Volano
47	2	Anello di Sicurezza Manovella	94	4	Vite Supporto
48	1	Filo Bardato Superiore	95	1	Vite di Bloccaggio
49	1	Filo Bardato Inferiore	96	1	Vite M8 x 35mm
50	1	Commutatore/Filo Commutatore	97	1	Fermaglio « E »

N°.	Qtà.	Descrizione	N°.	Qtà.	Descrizione
98	4	Vite Puleggia	119	1	Copri Stabilizzatore Destro
99	2	Perno di Regolazione	120	4	Vite a Testa Rotonda M4 x 12mm
100	2	Vite M4 x 25mm	121	2	M8 Rondella Grande
101	14	Vite a Testa Rotonda M4 x 16mm	122	2	Rondella Ondulata Centrale
102	4	Rondella Motore	123	1	Braccio Manovella Destro
103	23	Vite M4 x 16mm	124	2	Staffa Volano
104	8	Vite M4 x 14mm	125	2	Bullone a Testa Bombata M8 x 112mm
105	6	Vite a Testa Rotonda M4 x 32mm	126	1	Connettore/Filo di Alimentazione
106	2	Molla di Regolazione	127	1	Filo Dispositivo di Controllo Sinistro
107	6	Vite M4 x 12mm	128	1	Filo Dispositivo di Controllo Destro
108	2	Vite M4 x 45mm	129	1	Connettore di Alimentazione
109	2	Anello a Scatto Grande	130	1	Copri Montante Destro
110	2	Rondella Piccola M8	131	1	Cappuccio Montante
111	2	Rondella Ondulata	132	2	Cappuccio Maniglia di Trasporto
112	8	Rondella a Stella	133	2	Spaziatore Set Cuscinetti
113	1	Rondella M10	134	2	Chiusura a Scatto Gamba Pedale
114	1	Dado M6	135	1	Filo d'Estensione Sinistro
115	4	Vite a Perno M8 x 23mm	136	1	Filo d'Estensione Destro
116	8	Vite a Testa Bombata M8 x 15mm	#	2	Chiave Esagonale
117	2	Rondella Ondulata Grande	#	1	Lubrificare
118	1	Copri Stabilizzatore Sinistro	#	1	Manuale d'Istruzioni

Nota: # indica una parte non-illustrata. Le specifiche sono soggette a cambiamento senza preavviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio.

DIAGRAMMA DEI PEZZI A – Modello N° PFEVEL5986.0 R1206A

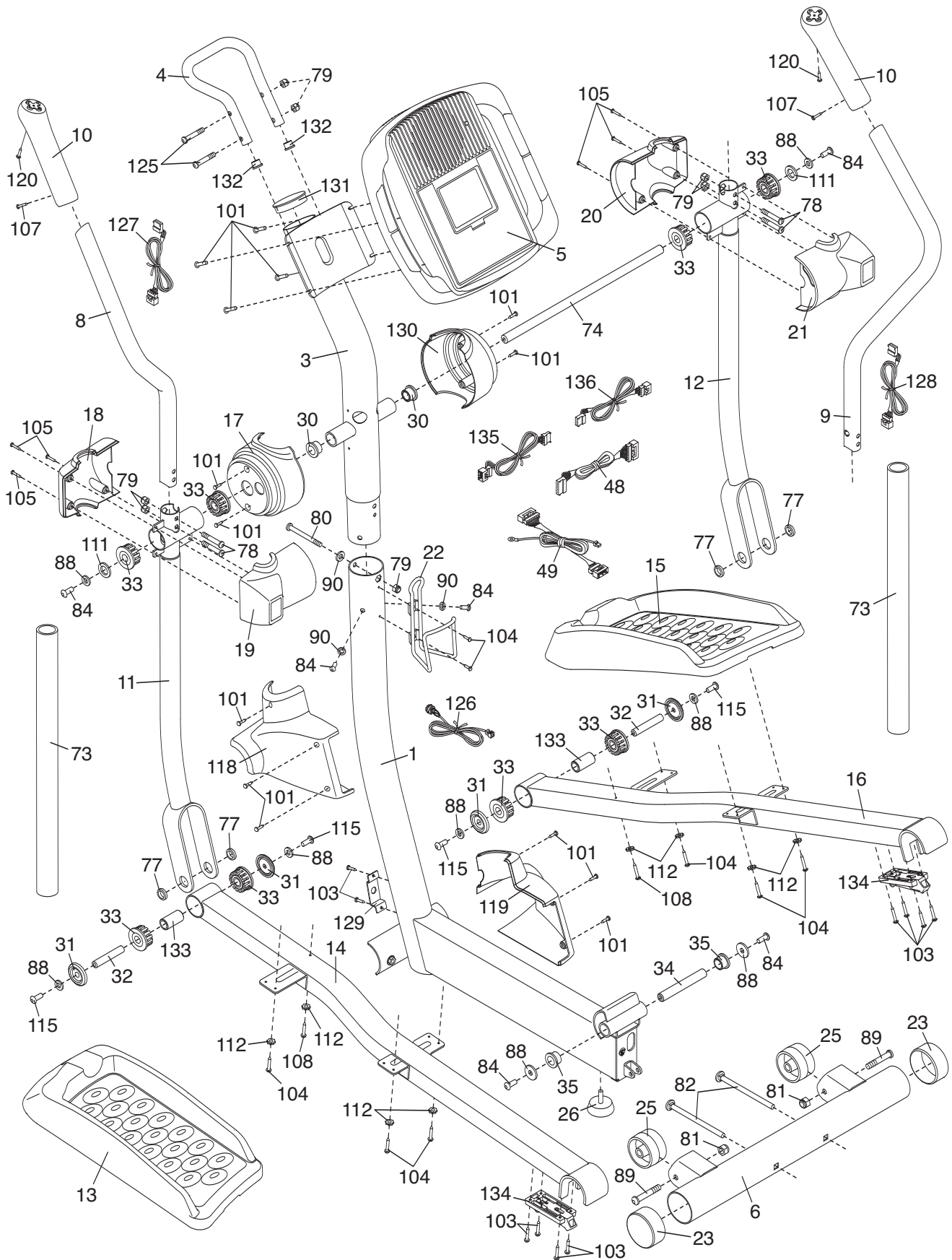
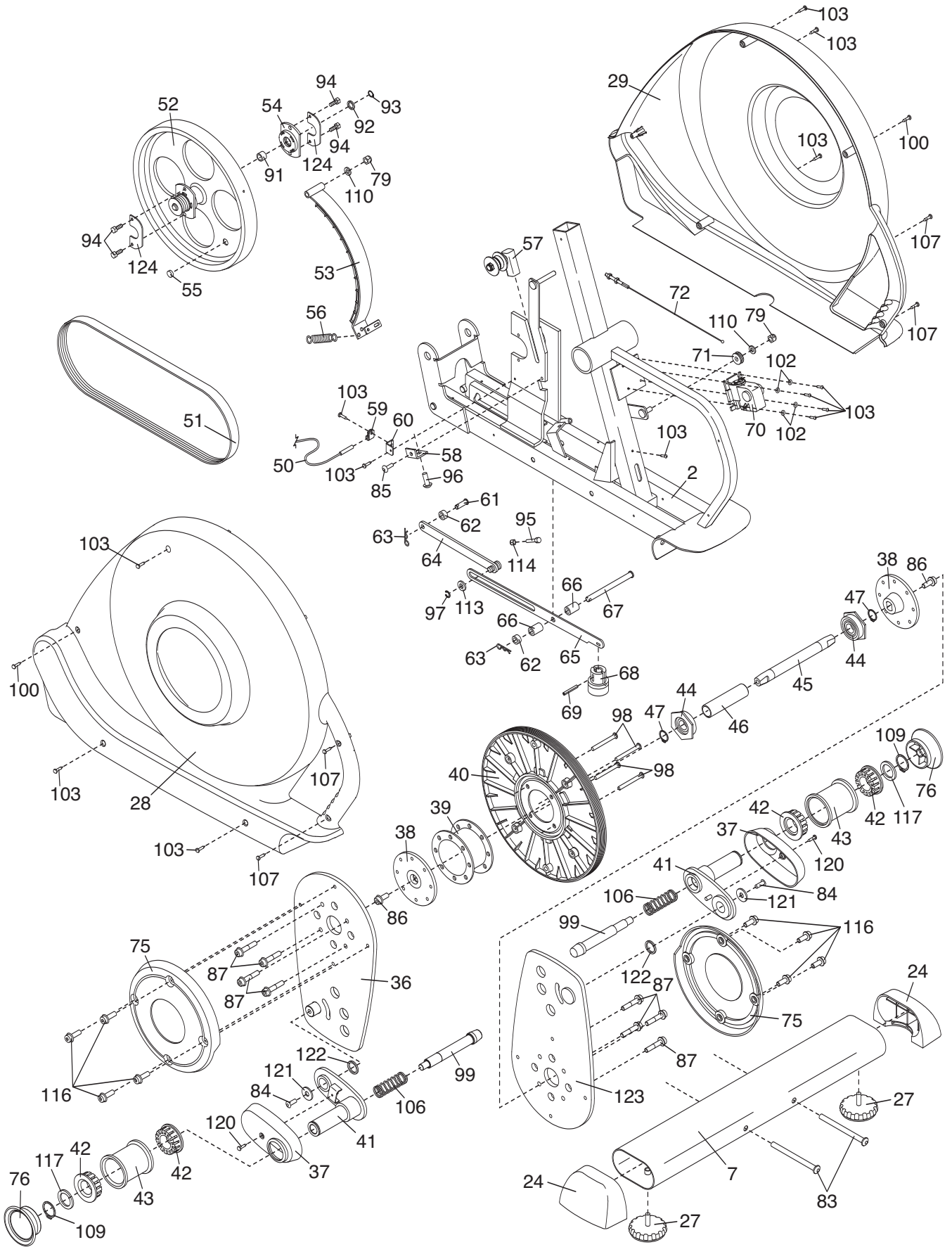


DIAGRAMMA DEI PEZZI B—Modello N° PFEVEL5986.0 R1206A



COME ORDINARE I PEZZI DI RICAMBIO

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

800 865114

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

Per facilitare il nostro compito vi preghiamo di fornirci le seguenti informazioni:

- il NUMERO del MODELLO del prodotto (PFEVEL5986.0)
- il NOME del prodotto (il crosstrainer ellittico PROFORM 790 HR)
- il NUMERO di SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO CHIAVE e la DESCRIZIONE del/i pezzo/i (vedere pagine 28-31)