

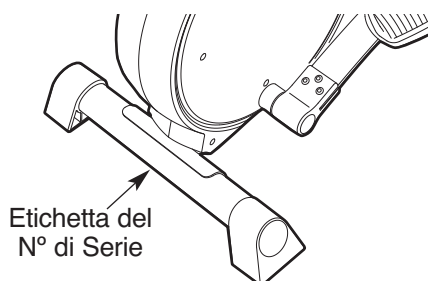
PRO-FORM[®]

REFLEXSTEP2

N° del Modello PFEVEL73908.0

N° di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante per eventuali comunicazioni future.



MANUALE D'ISTRUZIONI

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, si prega di vedere le seguenti informazioni:

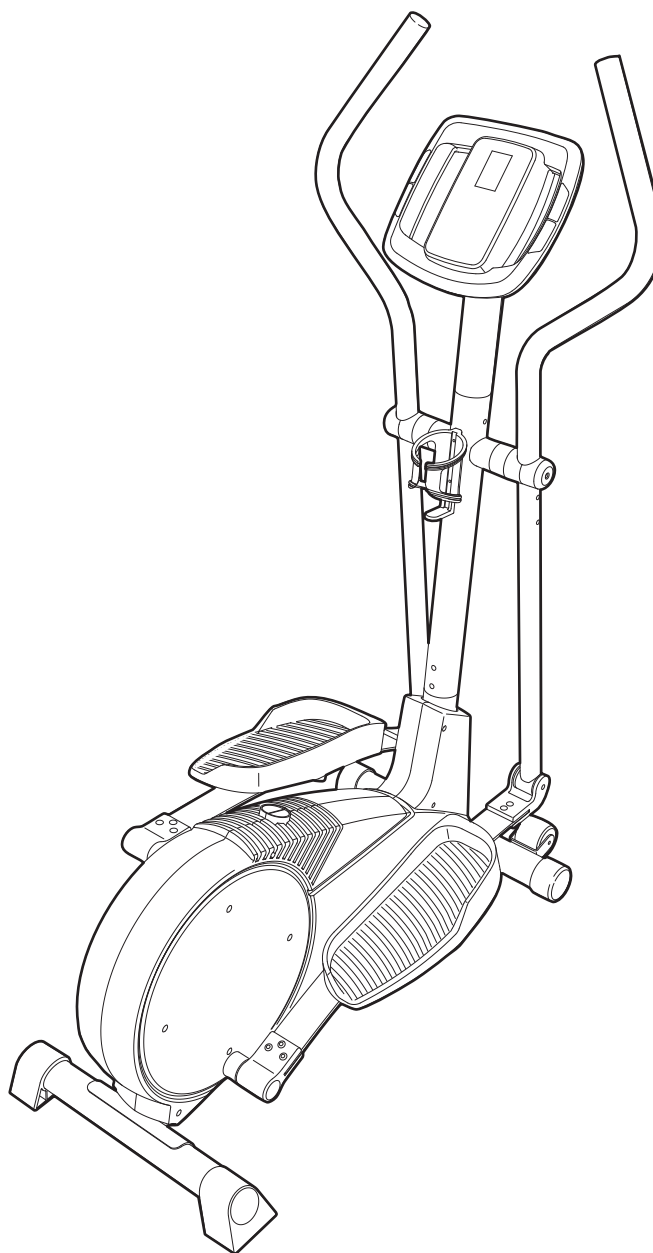
800 865114

lunedì–venerdì, 10.00–13.00 e
14.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari)

Fax: 0755910105

email: csitaly@iconeurope.com

sito web: www.iconsupport.eu



⚠ ATTENZIONE

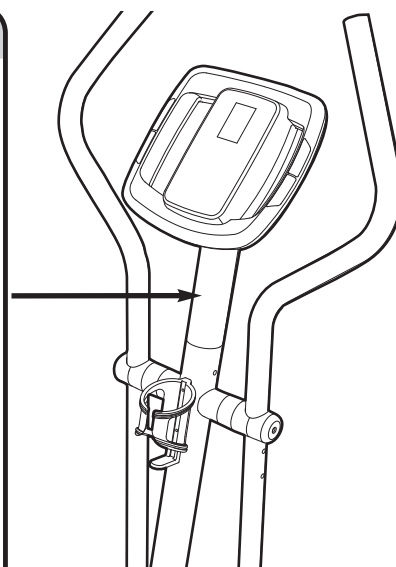
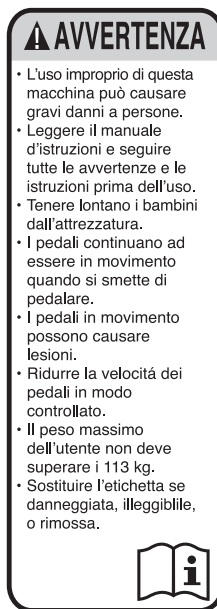
Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO	5
USO DELL' ATTREZZO ELLITTICO	13
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	19
GUIDA AGLI ESERCIZI	21
ELENCO PEZZI	22
DISEGNO ESPLOSO	23
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Questi disegni mostra la posizione dell'etichette di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: queste etichetta potrebbero non essere raffigurate a grandezza naturale.



PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul attrezzo ellittico prima di iniziare a utilizzarlo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni a beni subiti a causa o mediante l'uso di questo prodotto.

1. Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare il medico. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o che hanno comprovati problemi di salute.
2. Il proprietario dell'attrezzatura è tenuto a comunicare a tutti coloro che usano l'attrezzo ellittico le avvertenze contenute nel presente manuale.
3. L'attrezzo ellittico è stato realizzato solo per uso interno. Non usarlo per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.
4. Tenere l' attrezzo ellittico al riparo, lontano da umidità e polvere. Posizionare l'attrezzo ellittico su una superficie piana, e posizionarvi un tappetino al di sotto per proteggere il pavimento. Verificare che ci siano almeno 0,9 m di spazio davanti e dietro l'attrezzo ellittico e 0,6 m ai lati.
5. Ispezionare e stringere tutte le parti regolarmente. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logorata.
6. Tenere sempre l'attrezzo ellittico lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.
7. L'attrezzo ellittico non deve essere usato da persone con peso superiore a 113 kg.
8. Durante l'allenamento indossare indumenti adeguati. Non indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo ellittico. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
9. Reggere il sensore pulsazioni impugnatura o i manubri quando si monta, smonta o utilizza l'attrezzo ellittico.
10. Tenere sempre la schiena eretta durante l'uso dell'attrezzo ellittico. Non inarcarsi.
11. Il sensore pulsazioni non è un dispositivo medico. Vari fattori possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca, incluso il movimento dell'utente. Il sensore pulsazioni è indicato quale supporto per l'allenamento nella determinazione dell'andamento generale della frequenza cardiaca.
12. Quando si smette di pedalare, lasciare che i pedali si fermino lentamente.
13. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.
14. Utilizzare l'attrezzo ellittico esclusivamente seguendo le istruzioni contenute nel presente manuale.

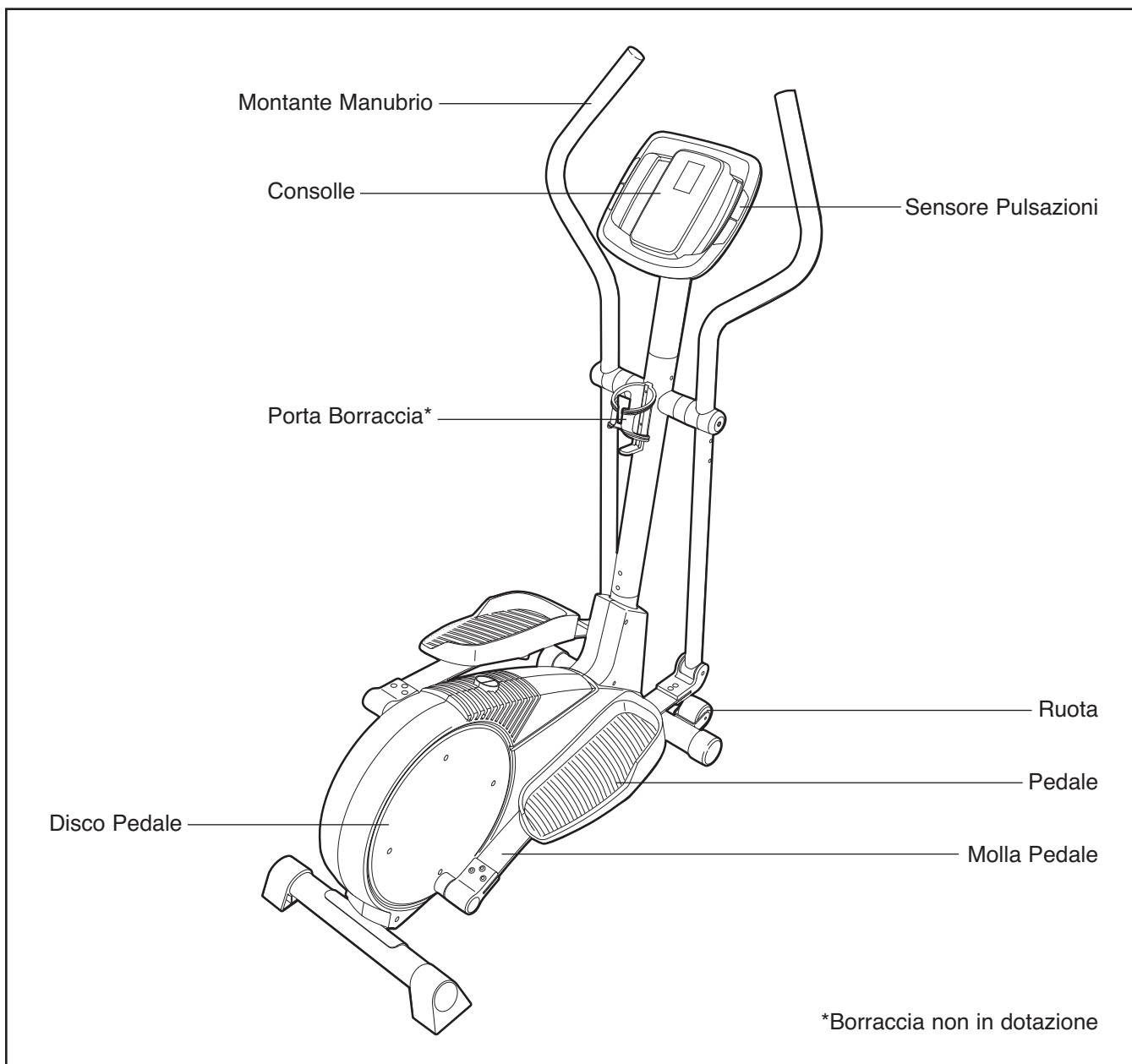
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il nuovo attrezzo ellittico PROFORM® REFLEX STEP 2. Il REFLEX STEP 2 offre una serie di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare l'attrezzo ellittico. In caso di quesiti dopo la lettura del presente manuale, consultare la copertina del

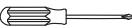


manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati nella copertina del presente manuale.

Prima di procedere con la lettura, prendere confidenza con i pezzi contrassegnati nel disegno sottostante.

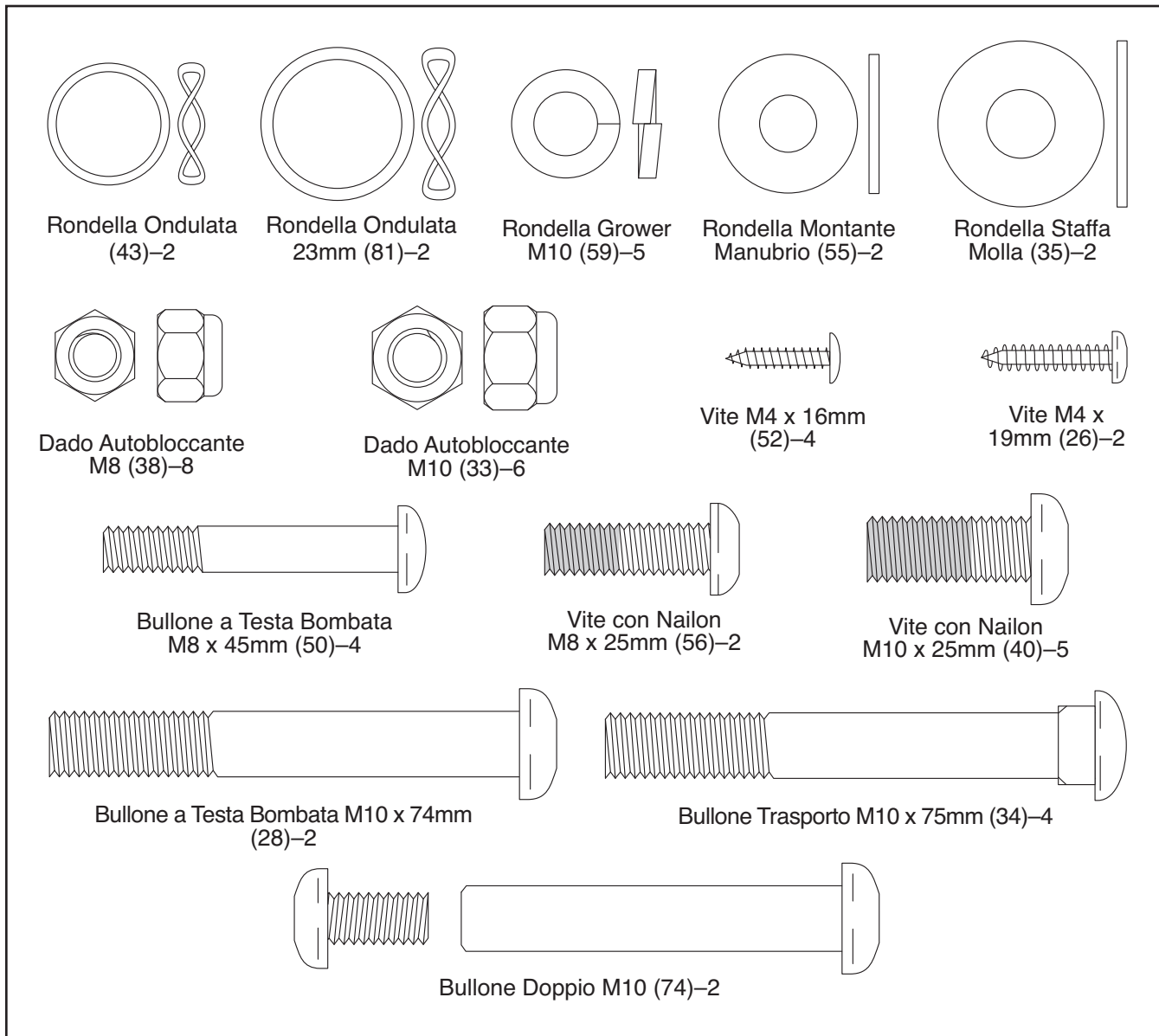


MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Mettere tutte le parti dell'attrezzo ellittico in una zona libera e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento del montaggio.

Oltre agli attrezzi inclusi, il montaggio richiede un cacciavite a Phillips , una chiave inglese , e un mazzuolo in gomma .

Utilizzare i disegni delle parti sottostanti per identificare le parti piccole utilizzate nel montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno fa riferimento al numero chiave della parte, del ELENCO PEZZI riportata verso la fine del presente manuale. Il secondo numero fa riferimento alla quantità necessaria per il montaggio. **Nota: se un pezzo non è nel kit, controllare se è stato pre-assemblato.**



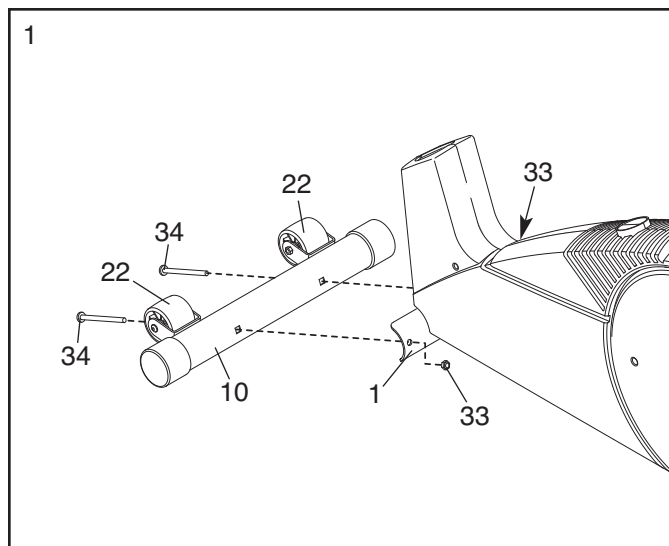
1.

Per facilitare le fasi di montaggio leggere le informazioni a pagina 5 prima di iniziare.

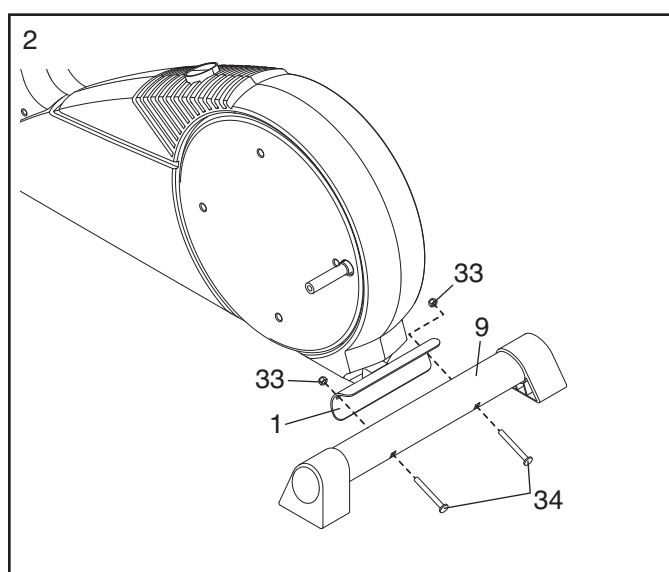
Localizzare lo Stabilizzatore Anteriore (10).

Assicurarsi che le Ruote (22) siano orientate come indicato.

Mentre una seconda persona solleva la parte anteriore del Telaio (1), fissare lo Stabilizzatore Anteriore (10) al Telaio con due Bulloni Trasporto M10 x 75mm (34) e due Dadi Autobloccanti M10 (33).



2. Mentre una seconda persona solleva la parte posteriore del Telaio (1), fissare lo Stabilizzatore Posteriore (9) al Telaio con due Bulloni Trasporto M10 x 75mm (34) e due Dadi Autobloccanti M10 (33).



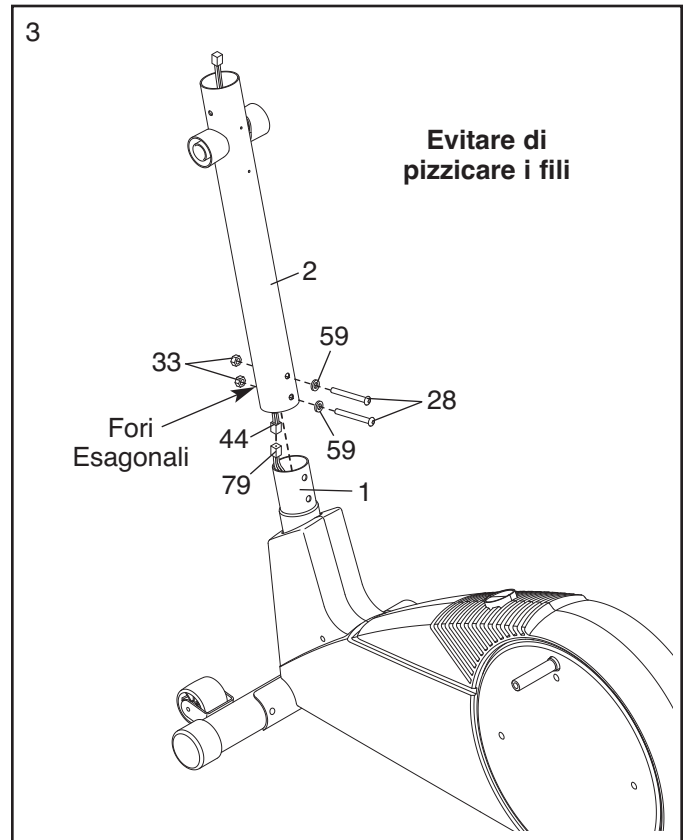
3. Con l'aiuto di una seconda persona reggere il Montante (2) vicino al Telaio (1). **Accertare che i fori esagonali si trovino nella posizione indicata.**

Collegare la Prolunga Filo Bardato (44) al Filo Bardato (79).

Inserire delicatamente il Montante (2) nel Telaio (1).

Suggerimento: evitare di pizzicare i fili.

Fissare il Montante (2) con due Bulloni a Testa Bombata M10 x 74mm (28), due Rondelle Grower M10 (59) e due Dadi Autobloccanti M10 (33). **Assicurarsi che i Dadi Autobloccanti siano inseriti nei fori esagonali.**

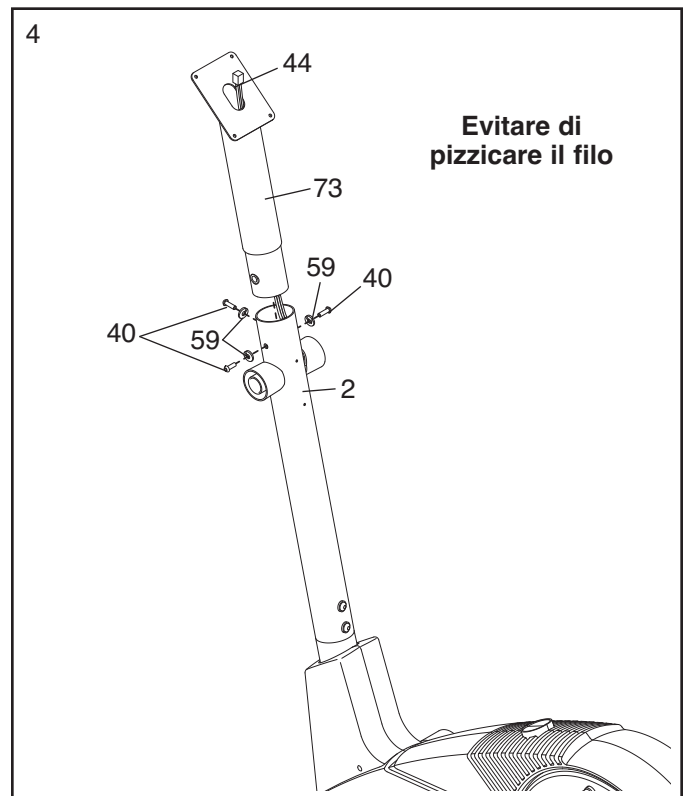


4. Mentre un'altra persona regge la Prolunga Montante (73) vicino al Montante (2), inserire la Prolunga Filo Bardato (44) dall'alto nella Prolunga Montante.

Reggere l'estremità superiore della Prolunga Filo Bardato (44) e inserire la Prolunga Montante (73) nel Montante (2).

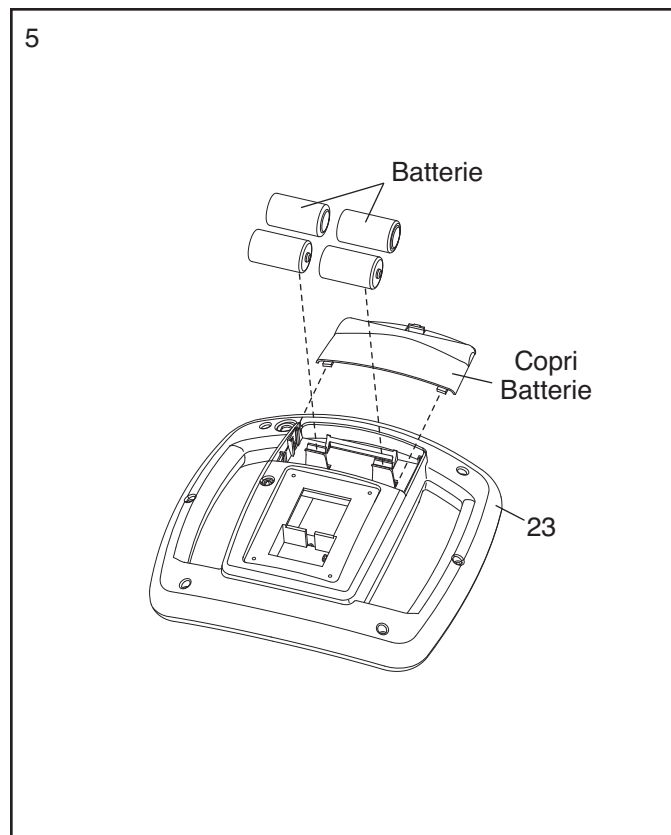
Suggerimento: evitare di pizzicare i fili.

Fissare la Prolunga Montante (73) con tre Viti con Nailon M10 x 25mm (40) e tre Rondelle Grower M10 (59).



5. La Consolle (23) può utilizzare quattro batterie D (non incluse); si consigliano le batterie alcaline. **IMPORTANTE: qualora la Consolle sia stata esposta a basse temperature, lasciare che ritorni a temperatura ambiente prima di inserire le batterie. In caso contrario, i display o altri componenti elettronici della consolle potranno risultarne danneggiati.** Rimuovere il copri batterie, inserire le batterie nel vano batterie e rimontare il copri batterie. **Accertare che le batterie siano orientate nel modo indicato sul diagramma all'interno del vano batterie.**

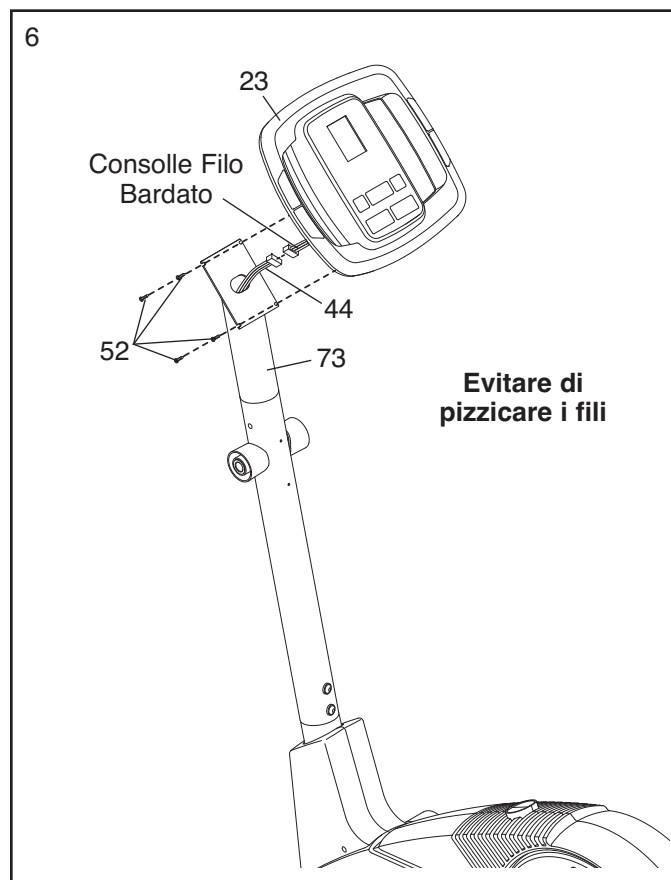
Per acquistare un alimentatore AC supplementare, contattare il rivenditore dove avete acquistato il prodotto oppure chiamare il numero riportato sulla copertina del presente manuale. Per evitare di danneggiare la consolle, utilizzare solo un alimentatore AC fornito dal fabbricante. Collegare un'estremità dell'alimentatore AC nella presa della consolle; collegare l'altra estremità in una presa a muro a norma (in conformità con le leggi in vigore sull'installazione degli impianti elettrici).



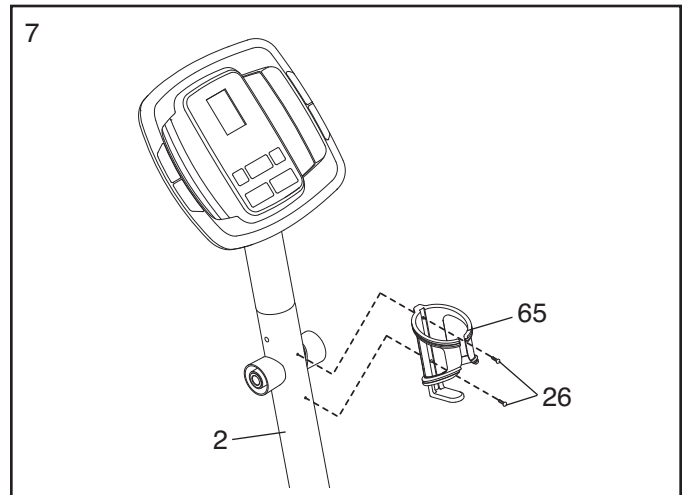
6. Mentre una seconda persona regge la Consolle (23) vicino alla Prolunga Montante (73), collegare il filo bardato consolle alla Prolunga Filo Bardato (44).

Inserire il cavo in eccesso nella Prolunga Montante (73).

Suggerimento: evitare di pizzicare i fili. Fissare la Consolle (23) alla Prolunga Montante (73) con quattro Viti M4 x 16mm (52).



7. Applicare il Supporto Borraccia (65) sul Montante (2) con due Viti M4 x 19mm (26).

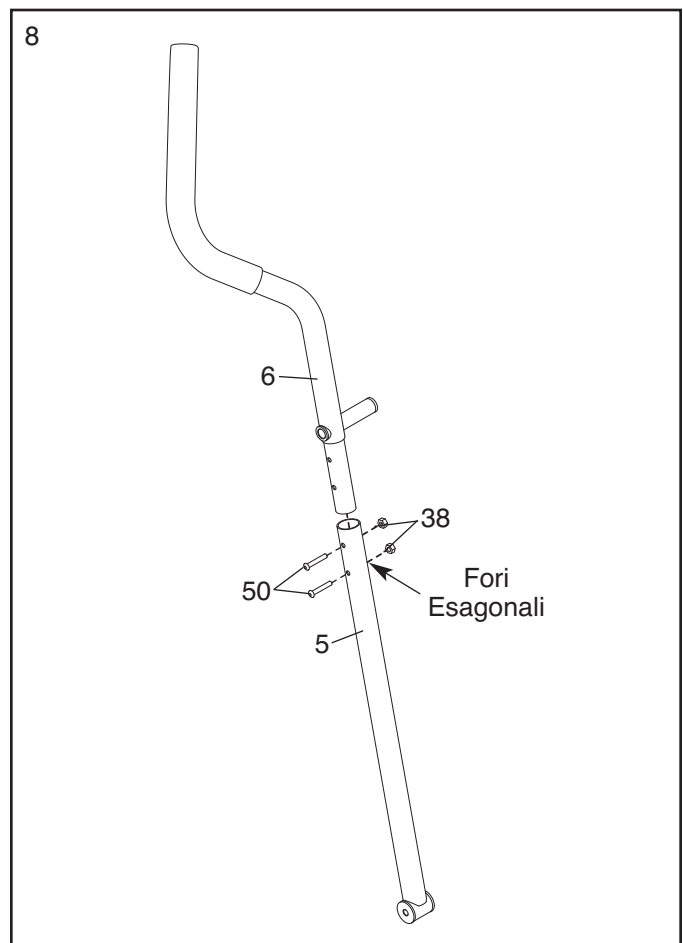


8. Localizzare il Montante Manubrio Sinistro (6) contrassegnato da un adesivo riportante la lettera « L » (« L » o « Left » indicano la sinistra; « R » o « Right » indicano la destra).

Inserire il Montante Manubrio Sinistro (6) nel Montante Verticale (5); **accertare che i fori esagonali si trovino nella posizione indicata.**

Fissare il Montante Manubrio Sinistro (6) con due Bulloni a Testa Bombata M8 x 45mm (50) e due Dadi Autobloccanti M8 (38). **Assicurarsi che i Dadi Autobloccanti siano inseriti nei fori esagonali. Attendere prima di serrare i Bulloni a Testa Bombata.**

Ripetere la suddetta operazione per il Montante Manubrio Destro (non raffigurato) e l'altro Montante Verticale (non raffigurato).



9. Applicare un abbondante quantità di lubrificante (incluso nella fornitura) all'Asse del Perno (7). Poi lubrificare le due Rondelle Ondulate (43).

Inserire l'Asse Perno (7) nel Montante (2) e centrare l'Asse Perno.

Inserire una Rondella Ondolata (43) nel lato sinistro dell'Asse Perno (7).

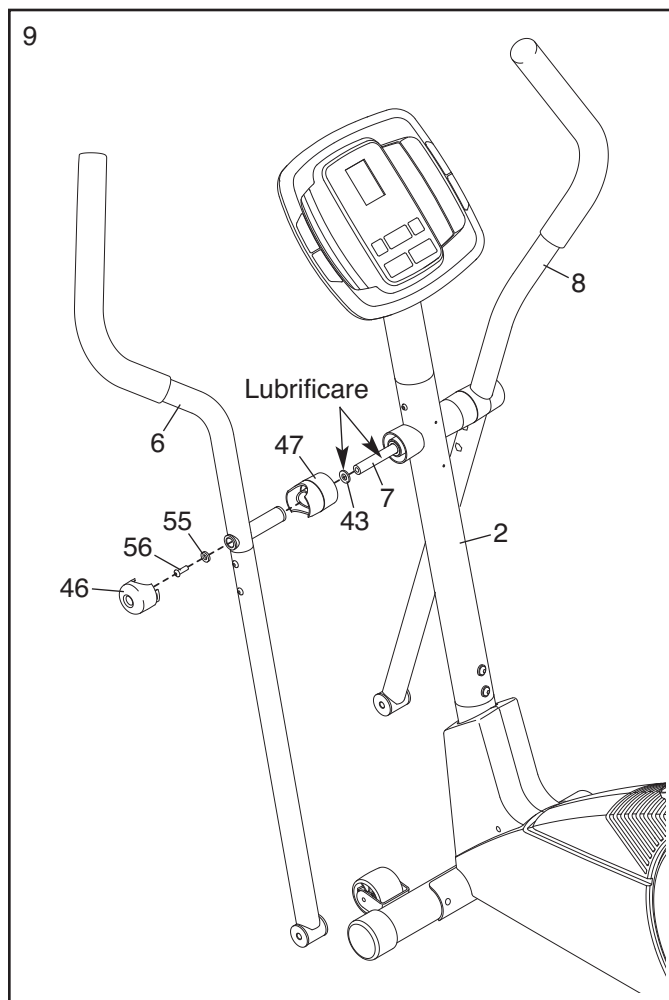
Orientare un Distanziatore Manubrio (47) in modo tale che la freccia sia rivolta verso il pavimento. Inserire il Distanziatore Montante Manubrio sul Montante Manubrio Sinistro (6).

Inserire il Montante Manubrio Sinistro (6) nell'Asse Perno (7).

Fissare il Montante Manubrio Sinistro (6) con una Vite con Nailon M8 x 25mm (56) e una Rondella Montante Manubrio (55).

Premere le linguette presenti sul Cappuccio Montante Manubrio (46) nel Distanziatore Montante Manubrio (47).

Fissare il Montante Manubrio Destro (8) nello stesso modo.



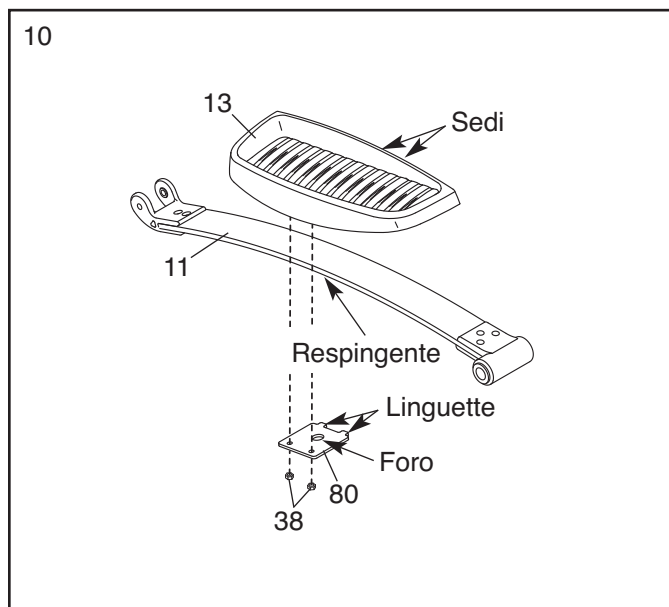
10. Individuare la Molla Pedale Sinistro (11) e il Pedale Sinistro (13) contrassegnati dagli adesivi con la lettera « L » (« L » o « Left » indicano la sinistra; « R » o « Right » indicano la destra).

Posizionare il Pedale Sinistro (13) e la Piastra Pedale (80) attorno alla Molla Pedale (11) sinistro come indicato. **Verificare che il foro presente nella Piastra Pedale combaci con il respingente nella parte sottostante la Molla Pedale sinistro.**

Inserire le linguette della Piastra Pedale (80) nelle sedi presenti sul Pedale Sinistro (13).

Fissare la Piastra Pedale (80) al Pedale Sinistro (13) con due Dadi Autobloccanti M8 (38).

Montare il Pedale Destro (non raffigurato) allo stesso modo.



11. Individuare la Staffa Molla Posteriore Sinistra (12) che si trova sulla Molla Pedale (11) sinistra.

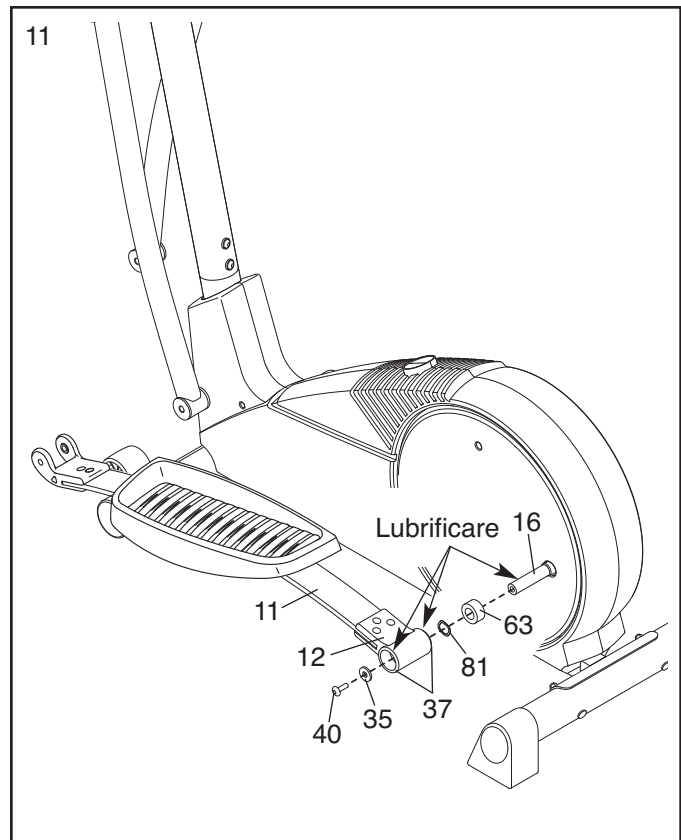
Applicare una piccola quantità di lubrificante all'interno delle Boccole Molla Pedale (37). Applicare successivamente il lubrificante all'asse della Barra Trasversale Disco (16) sinistra.

Inserire un Distanziatore Molla (63) e una Rondella Ondulata da 23mm (81) sull'asse; **accertarsi che la parte piatta del Distanziatore Molla sia rivolto verso l'attrezzo ellittico.**

Quindi, inserire la Staffa Molla Posteriore (12) sinistra sull'asse.

Fissare la Staffa Molla Posteriore (12) sinistra con una Vite con Nailon M10 x 25mm (40) e una Rondella Staffa Molla (35).

Ripetere l'operazione con la Staffa Molla Posteriore Destra (non raffigurata).



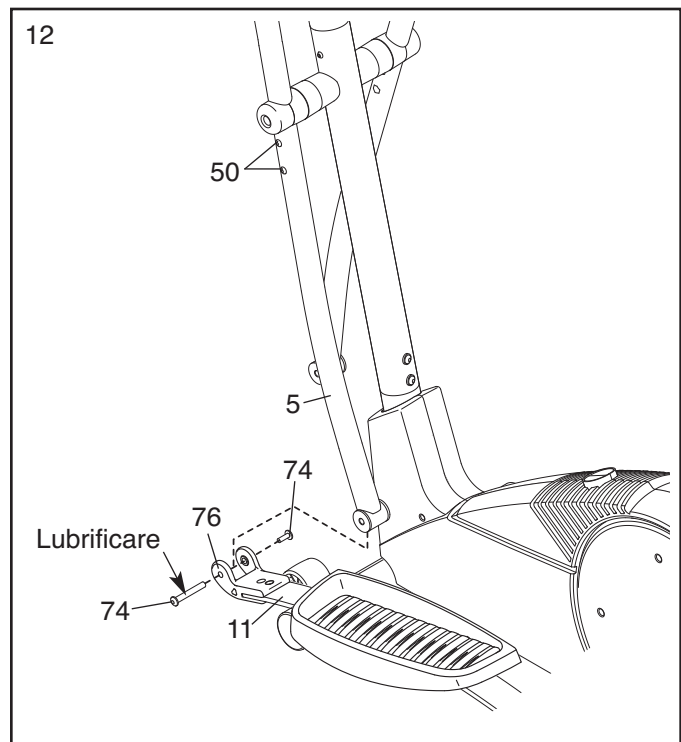
12. Reggere l'estremità inferiore del Montante Verticale (5) sinistro all'interno della Staffa Molla Anteriore (76) che si trova sulla Molla Pedale (11) sinistro.

Applicare del lubrificante a un Bullone Doppio M10 (74).

Fissare il Montante Verticale (5) alla Staffa Molla Anteriore (76) con un Bullone Doppio M10 (74). **Non serrare eccessivamente il Bullone Doppio, il Montante Verticale deve poter ruotare liberamente.**

Serrare i Bulloni a Testa Bombata M8 x 45mm (50) nel Montante Verticale (5) sinistro.

Ripetere la stessa operazione sull'altro lato dell'attrezzo ellittico.



13. **Assicurarsi che tutti i pezzi dell'attrezzo ellittico siano stati serrati correttamente.** Nota: una volta ultimato il montaggio, potranno rimanere alcuni pezzi. Posizionare un tappetino sotto l'attrezzo ellittico, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.

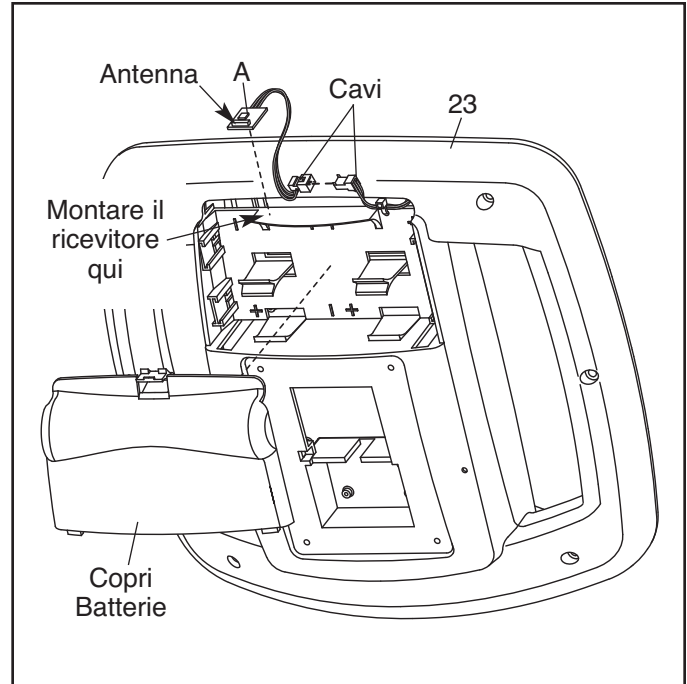
Qualora sia stato acquistato il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (vedere pagina 18), seguire le fasi di seguito riportate per installare il ricevitore accluso al cardiofrequenzimetro a torace.

14. Togliere il copribatteria dal retro della Consolle (23).

Collegare il cavo sul ricevitore (A) al cavo nella Consolle (23). **Reggere il ricevitore in modo tale che l'antenna sia posizionata come indicato e rivolta verso l'alto.**

Rimuovere la carta dalla striscia adesiva sul retro del ricevitore (A). Inserire premendo il ricevitore nella posizione indicata all'interno del vano batteria. Quindi, rimontare il copri batterie.

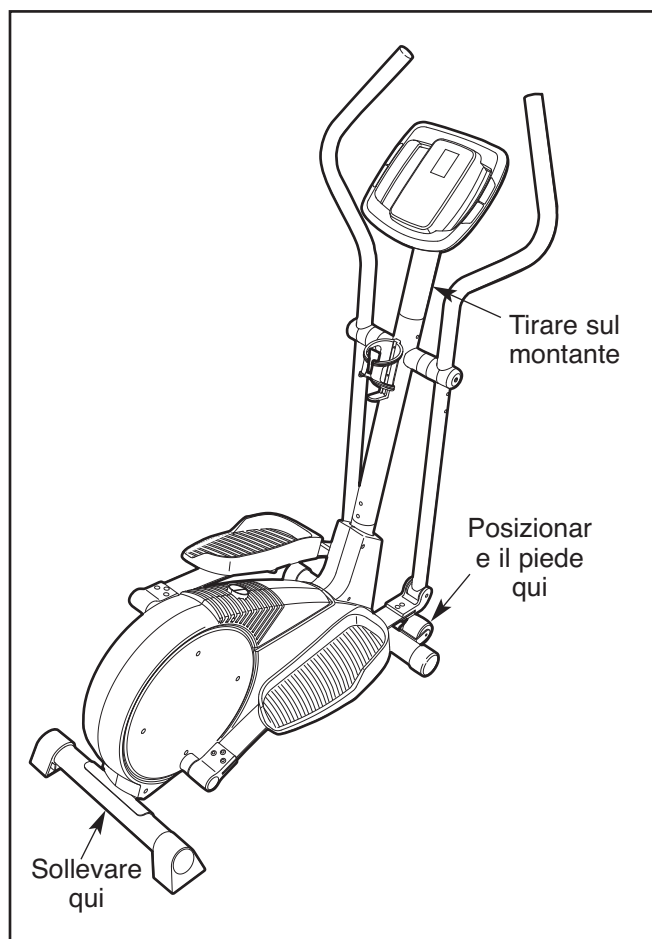
Nota: eliminare tutti gli altri cavi in dotazione con il cardiofrequenzimetro a torace.



USO DELL'ATTREZZO ELLITTICO

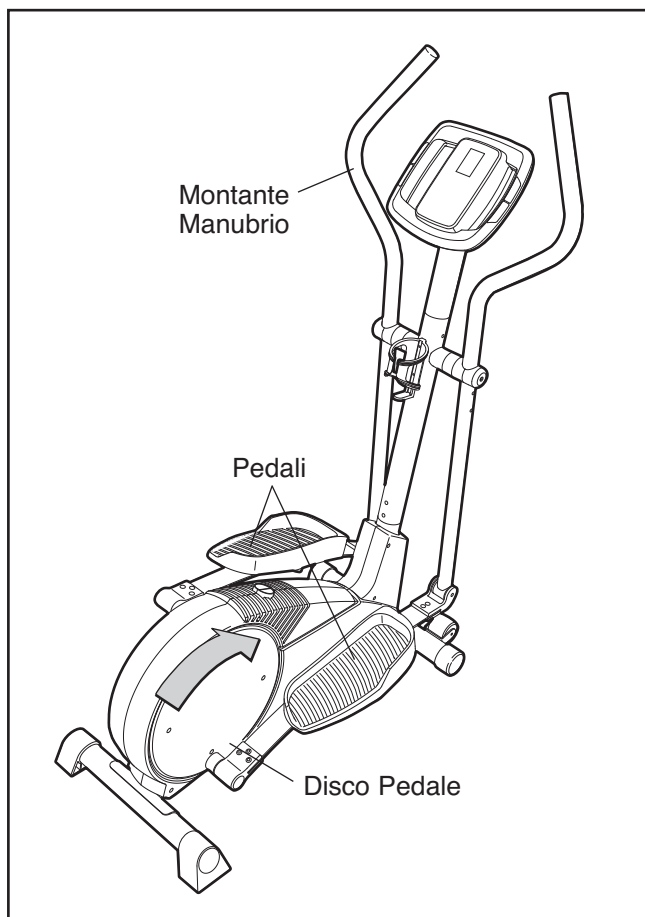
SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO ELLITTICO

A causa delle dimensioni e del peso dell'attrezzo ellittico, lo spostamento richiede la presenza di due persone. Posizionarsi di fronte all'attrezzo ellittico, reggere il montante e mettere un piede davanti a una delle ruote. Tirare il montante e con l'aiuto di una seconda persona sollevare lo stabilizzatore posteriore finché l'attrezzo ellittico scorrerà sulle ruote. Spostare con attenzione l'attrezzo ellittico nella posizione desiderata e poi abbassarlo.

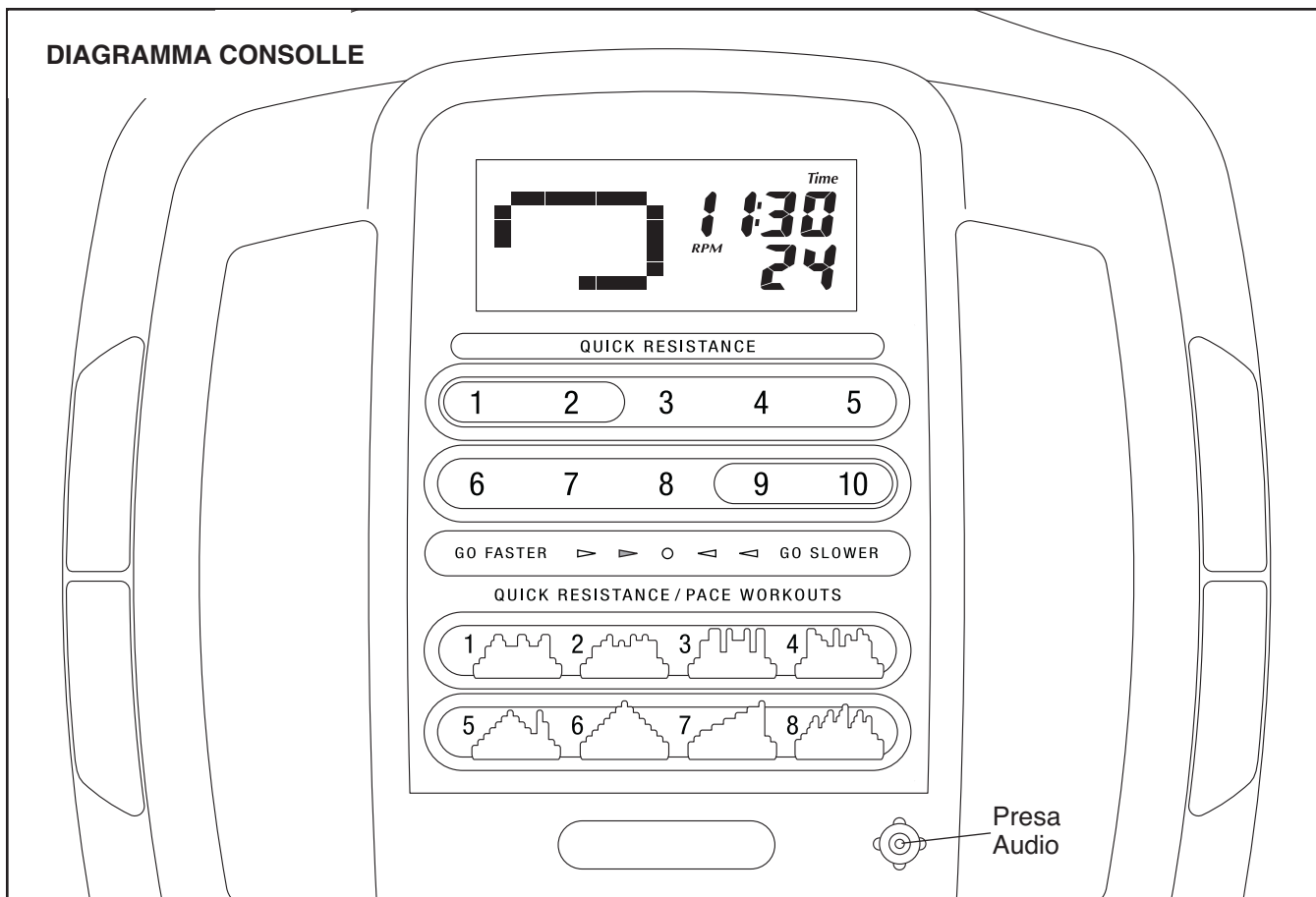


ESERCIZI SULL'ATTREZZO ELLITTICO

Per salire sull'attrezzo ellittico, impugnare i montanti manubrio e mettere il piede sul pedale che si trova nella posizione più bassa. Dopo, salire sull'altro pedale. Spingere sui pedali fino a quando iniziano a muoversi con movimento continuo. **Nota: i dischi pedale possono ruotare in entrambe le direzioni. Si consiglia di far girare i dischi pedale nella direzione indicata dalla freccia; tuttavia, per cambiare, si possono fare girare i dischi pedale in senso contrario.**



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



CARATTERISTICHE CONSOLLE

La consolle offre una gamma di funzioni concepite per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Quando la consolle viene usata in modalità manuale, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo un tasto. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà sempre il feedback dell'esercizio. Sarà possibile misurare la frequenza cardiaca usando il sensore pulsazioni impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale.

La consolle presenta otto programmi predefiniti che modificano automaticamente la resistenza dei pedali e invitano l'utente a variare il ritmo della pedalata per consentirgli un allenamento efficace.

È possibile collegare il lettore MP3 o il lettore CD all'impianto audio della consolle e ascoltare la musica preferita o gli audio libri durante l'allenamento.

Per l'uso della modalità in manuale vedere a pagina 15. **Per l'uso di un programma di allenamento predefinito** vedere a pagina 17. **Per l'uso dello stereo** vedere a pagina 18.

Nota: qualora sulla consolle fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuovere la pellicola. Accertarsi che le batterie siano inserite nella consolle o che l'alimentatore AC opzionale sia correttamente collegato (vedere fase 5 a pagina 8).

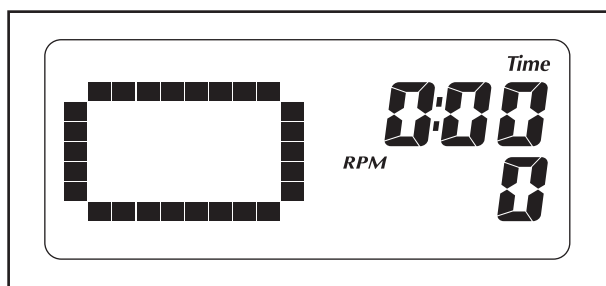
USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Premere un qualsiasi pulsante della consolle o iniziare a pedalare per avviare la consolle.

Quando si accende la consolle, il display e il target pacer lampeggiano. Verrà emesso un segnale sonoro e la consolle sarà pronta per l'uso.

2. Selezionare la modalità manuale.

Quando si accende la consolle si selezionerà la modalità manuale. Se avete selezionato un allenamento, rifelezionare la modalità manuale premendo ripetutamente uno qualsiasi dei pulsanti Resistenza Veloce/Allenamenti a Intervallo [QUICK RESISTANCE/PACE WORKOUTS] finché si visualizza una traccia a sinistra del display.



3. Iniziare a pedalare e modificare la resistenza dei pedali nel modo desiderato.

Mentre pedalate è possibile cambiare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti Resistenza Veloce [QUICK RESISTANCE]. Nota: dopo aver premuto i pulsanti trascorreranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano in livello di resistenza selezionato.



4. Seguire la progressione sui display.

Il display superiore destro—Questo display può visualizzare il tempo [TIME] trascorso, il numero approssimativo di calorie [CALS.] bruciate e la distanza totale percorsa [DIST.] (totale giri). Il display cambierà modalità continuamente.

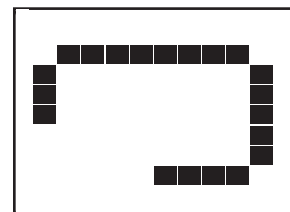


Il display inferiore destro—Questo display visualizzerà il vostro ritmo di pedalata [RPM] (in giri al minuto) e il livello di resistenza dei pedali. Il display cambierà modalità ogni pochi secondi.



Il display visualizzerà altresì la frequenza cardiaca quando si usa il sensore pulsazioni impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (vedere fase 5 a pagina 16).

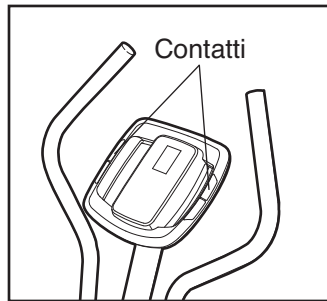
Il display sinistro visualizzerà una pista che rappresenta 1/4 di miglio (640 giri). Durante l'allenamento, compariranno degli indicatori in successione attorno alla pista, fino al completamento dell'intera pista. La pista a questo punto scomparirà e gli indicatori cominceranno di nuovo ad apparire in successione.



5. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando sia il sensore pulsazioni impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (vedere a pagina 18 per maggiori informazioni sul cardiofrequenzimetro a torace opzionale). **Nota: se si utilizzano contemporaneamente il sensore pulsazioni impugnatura e il cardiofrequenzimetro a torace, la frequenza cardiaca visualizzata dalla consolle non sarà precisa.**

Prima di utilizzare il sensore pulsazioni impugnatura, togliere l'eventuale pellicola protettiva dai contatti metallici. Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite. Per misurare la frequenza cardiaca, afferrare il sensore pulsazioni impugnatura con i palmi appoggiati sui contatti metallici. **Evitare di muovere le mani o di comprimere troppo i contatti.**



Quando le pulsazioni vengono rilevate, sul display lampeggerà un simbolo a forma di cuore e successivamente si visualizzerà la frequenza cardiaca. Per una lettura più precisa delle pulsazioni, impugnare i contatti per almeno 15 secondi.

Qualora la frequenza cardiaca non venga visualizzata, accertare che le mani siano posizionate nel modo descritto. Prestare attenzione a non muovere eccessivamente le mani o schiacciare troppo i contatti metallici. Per ottenere prestazioni ottimali, pulire i contatti metallici utilizzando un panno morbido; **non utilizzare alcol, sostanze abrasive o prodotti chimici per pulire i contatti.**

6. Una volta terminato l'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

Se i pedali non vengono azionati per alcuni secondi, si udirà un suono e la consolle andrà in pausa.

Se i pedali non vengono azionati per cinque minuti, la consolle si spegnerà e il display verrà ripristinato.

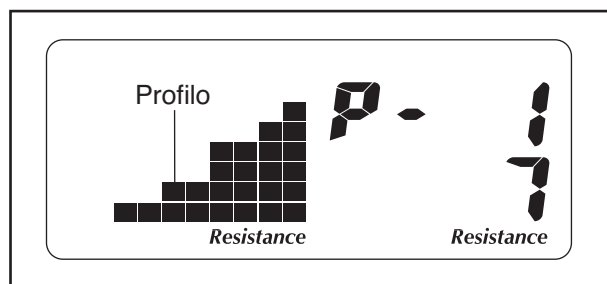
USO DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Premere un qualsiasi pulsante della consolle o iniziare a pedalare per avviare la consolle.

Vedere la fase 1 a pagina 15.

2. Selezionare un programma di allenamento predefinito.

Per selezionare un programma di allenamento predefinito, premere uno degli otto pulsanti Resistenza Veloce/Allenamenti a Intervallo [QUICK RESISTANCE/PACE WORKOUTS]. Quando selezionate un programma di allenamento predefinito, il nome dell'esercizio e il livello massimo di resistenza si visualizzeranno sul display per alcuni secondi. Un profilo dei livelli di resistenza dell'esercizio scorrerà nella parte sinistra del display.

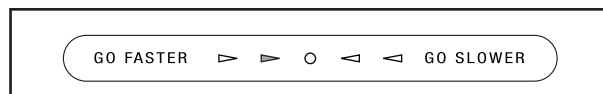


3. Iniziare a pedalare per far partire il programma.

Ogni programma di allenamento è diviso in 30 segmenti da un minuto ciascuno. Per ogni segmento sono programmati un livello di resistenza e il ritmo. Nota: lo stesso livello di resistenza e/o ritmo può essere programmato per i segmenti successivi.

Durante il programma di allenamento, il profilo programma visualizzerà i vostri progressi (si veda disegno sopra). La colonna lampeggiante del profilo rappresenta il segmento in corso del programma di allenamento. L'altezza della colonna lampeggiante indica la resistenza impostata per il segmento in corso. Alla fine di ogni segmento del programma, verranno emessi una serie di suoni e il segmento successivo del profilo comincerà a lampeggiare. Se si imposta una resistenza diversa per il segmento successivo, l'impostazione di resistenza verrà visualizzata sul display per alcuni secondi per avvisarvi. Poi la resistenza dei pedali cambierà.

Durante l'allenamento, il target pacer vi aiuterà a mantenere il ritmo di pedalata al livello di quello previsto per il segmento in corso. Quando la spia luminosa sinistra si accende aumentare il ritmo, mentre quando si accende quella destra diminuirlo. Quando l'indicatore al centro si illumina, mantenere il ritmo.



IMPORTANTE: il target pacer serve solo per indicare l'obiettivo da raggiungere. Si raccomanda di tenere una pedalata adeguata al vostro ritmo.

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]. Tuttavia quando il segmento corrente del programma termina, i pedali regoleranno automaticamente le impostazioni di resistenza al segmento successivo.

Se si smette di pedalare per alcuni secondi, verrà emesso un suono e il programma andrà in pausa. Per far ripartire il programma, iniziare semplicemente a pedalare. L'allenamento continuerà finché l'ultimo segmento del profilo termina.

4. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 4 a pagina 15.

5. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Vedere la fase 5 a pagina 16.

6. Una volta terminato l'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere la fase 6 a pagina 16.

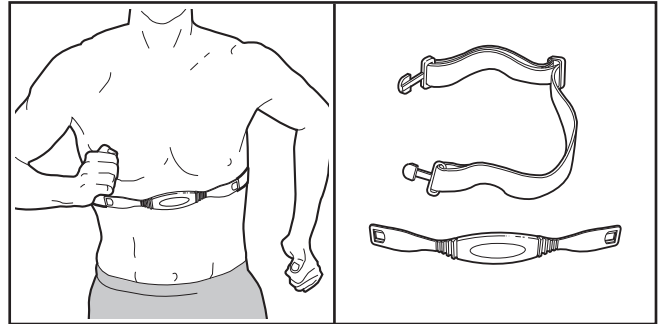
USO DELLO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri sull'impianto audio della consolle durante l'allenamento, inserire il cavo audio in dotazione nella presa sulla consolle e nella presa del lettore MP3 o del lettore CD; **accertare di avere inserito completamente il cavo audio nelle prese.**

Successivamente, premere il pulsante Play del vostro MP3 o lettore CD. Regolare il volume usando i controlli presenti sull'MP3 o Lettore CD.

CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE OPZIONALE

Il cardiofrequenzimetro a torace opzionale consente il funzionamento a mani libere e controlla costantemente la frequenza cardiaca durante gli allenamenti. **Per acquistare il cardiofrequenzimetro a torace opzionale, consultare la copertina del presente manuale.**



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

Controllare e serrare opportunamente tutte le parti dell'attrezzo ellittico con regolarità. Sostituire immediatamente qualsiasi parte usurata.

Per pulire l'attrezzo ellittico, utilizzare un panno umido e una piccola quantità di detersivo delicato. **IMPORTANTE: mantenere la consolle lontano da liquidi e dalla luce solare diretta. Quando si ripone l'attrezzo ellittico, rimuovere le pile dalla consolle.**

SOLUZIONE DEI PROBLEMI DELLA CONSOLLE

Se il display della consolle si affievolisce significa che è necessario sostituire le batterie. Vedere la fase di montaggio 5 a pagina 8.

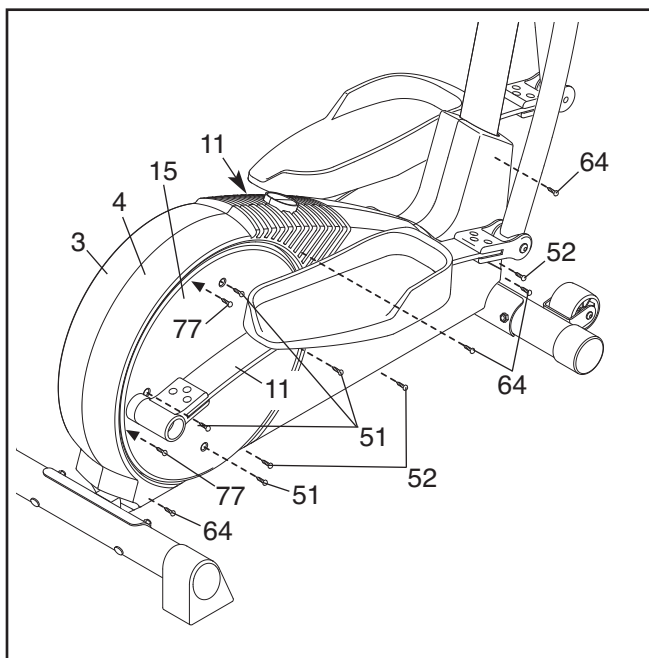
Se il sensore pulsazioni impugnatura non funziona adeguatamente, vedere la fase 5 a pagina 16.

REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

Se la consolle non visualizza i dati corretti è necessario regolare il commutatore.

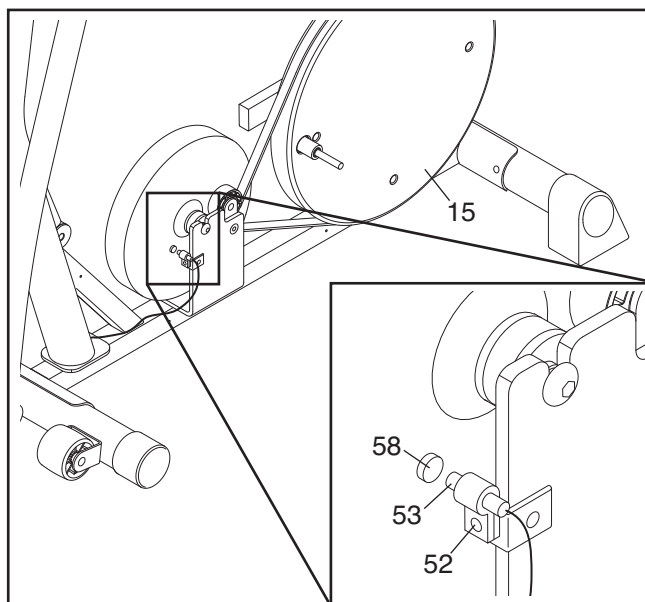
Per regolare il commutatore è sufficiente togliere le molle pedale, il disco pedale destro e i pannelli.

Vedere le fasi 12 e 11 a pagina 11 e rimuovere le Molle Pedale (11). Quindi, rimuovere le quattro Viti (51) dal Disco Pedale destro (15) e sfilare il Disco Pedale.



Rimuovere tutte le Viti (52, 64) dal Pannello Destro (4) e le due Viti (77) da sotto il Disco Pedale, quindi rimuovere il Pannello Destro. Rimuovere tutte le Viti (52) dal Pannello Sinistro (3) e rimuovere il Pannello Sinistro.

Individuare poi il Commutatore (53). Allentare, ma non estrarre le Viti M4 x 16mm (52) indicate. Avvicinare o allontanare leggermente il Commutatore dal Magnete (58) sul volano, quindi serrare nuovamente la Vite. Ruotare il Disco Pedale sinistro (15) per un momento. Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.



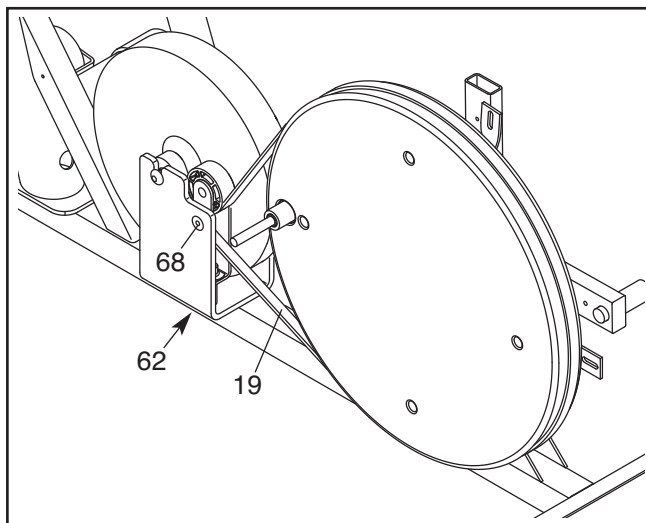
Una volta regolato correttamente il Commutatore rimontare i pannelli, il disco pedale destro e le molle pedale.

COME REGOLARE LA CINGHIA DI TRASMISSIONE

Se i pedali dovessero scivolare mentre pedalate, anche quando la resistenza è regolata al livello massimo, la cinghia trasmissione potrebbe avere bisogno di essere regolata.

Per regolare la cinghia di trasmissione è necessario rimuovere prima entrambi i pannelli. Consultare il paragrafo REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE a pagina 19 e rimuovere i pannelli.

Quindi, allentare il Bullone a Testa Fresata M8 x 22mm (68) e ruotare la Vite M10 x 60mm (62) fino a tendere la Cinghia di Trasmissione (19).



Quando la Cinghia di Trasmissione (19) è tesa, serrare il Bullone a Testa Fresata (68). Rimontare i pannelli.

GUIDA AGLI ESERCIZI

AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o che hanno comprovati problemi di salute.

Il sensore pulsazioni non è uno strumento medico. Esistono vari fattori che possono influire sulla precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il sensore pulsazioni è solo uno strumento di supporto per l'allenamento che serve a determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di esercizi. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico. Si ricorda che una corretta alimentazione e un riposo adeguato sono essenziali per ottenere dei risultati positivi.

INTENSITÀ ESERCIZIO

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Per trovare il corretto livello di intensità è possibile prendere come riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi o per un allenamento aerobico.

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

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). I tre numeri riportati sopra alla propria età determinano la vostra « zona di 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.

Brucciare i Grassi—Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo *brucia i carboidrati* semplici. Solo dopo i primi minuti il corpo brucia grassi accumulati. Se l'obiettivo è *bruciare grassi*, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la frequenza cardiaca è prossima al numero più basso della propria zona di allenamento. Per bruciare il massimo dei grassi, allenarsi con la frequenza cardiaca prossima al numero medio della propria zona di allenamento.

Esercizio Aerobico—Se l'obiettivo è il potenziamento del sistema cardiovascolare si deve eseguire un allenamento aerobico la cui attività richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. Per l'esercizio aerobico, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la propria frequenza cardiaca è prossima al numero più alto della propria zona di allenamento.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento—Iniziare con 5/10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un riscaldamento corretto aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.

Esercizi nella zona di allenamento—Allenarsi per 20/30 minuti mantenendo la propria frequenza cardiaca entro i limiti della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di esercizi, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per massimo 20 minuti.) Durante l'esercizio respirare regolarmente e profondamente senza mai trattenere il respiro.

Defaticamento—Terminare con 5/10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi dopo gli esercizi.

FREQUENZA ESERCIZI

Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. Ricordatevi che la chiave del successo è rendere l'esercizio una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

ELENCO PEZZI—N° del Modello PFEVEL73908.0

R0409A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	44	1	Prolunga Filo Bardato
2	1	Montante	45	1	Motore Regolatore di Resistenza
3	1	Pannello Sinistro	46	2	Cappuccio Montante Manubrio
4	1	Pannello Destro	47	2	Distanziatore Montante Manubrio
5	2	Montante Verticale	48	2	Distanziatore Montante
6	1	Montante Manubrio Sinistro	49	6	Boccola Montante Manubrio
7	1	Asse del Perno	50	4	Bullone a Testa Bombata M8 x 45mm
8	1	Montante Manubrio Destro	51	8	Vite M6 x 28mm
9	1	Stabilizzatore Posteriore	52	11	Vite M4 x 16mm
10	1	Stabilizzatore Anteriore	53	1	Commutatore/Cavo
11	2	Molla Pedale	54	1	Morsetto
12	1	Staffa Molla Posteriore Sinistra	55	2	Rondella Montante Manubrio
13	1	Pedale Sinistro	56	2	Vite con Nailon M8 x 25mm
14	1	Pedale Destro	57	1	Bullone a Testa Fresata M10
15	2	Disco Pedale	58	1	Magnete
16	2	Barra Trasversale Disco	59	5	Rondella Grower M10
17	1	Volano	60	4	Boccola Montante Manubrio
18	1	Staffa Pannello	61	2	Bullone Esagonale 3/8" x 12,7mm
19	1	Cinghia di Trasmissione	62	1	Vite M10 x 60mm
20	2	Cappuccio Posteriore	63	2	Distanziatore Molla
21	2	Cappuccio Anteriore	64	4	Vite M4 x 25mm
22	2	Ruota	65	1	Porta Bottiglia
23	1	Consolle	66	12	Dado Autobloccante M6
24	2	Impugnatura	67	2	Vite Autofilettante M5 x 14mm
25	1	Tenditore	68	1	Bullone a Testa Fresata M8 x 22mm
26	2	Vite M4 x 19mm	69	2	Dado Autobloccante M5
27	2	Cappuccio Superiore	70	1	Staffa Molla Posteriore Destra
28	2	Bullone a Testa Bombata M10 x 74mm	71	4	Vite Autofilettante M5 x 16mm
29	2	Vite M3 x 16mm	72	2	Vite M5 x 16mm
30	2	Anello a Scatto Grande	73	1	Prolunga Montante
31	2	Cuscinetto Grande	74	2	Bullone Doppio M10
32	1	Asse Pedale	75	1	Cavo Audio
33	9	Dado Autobloccante M10	76	2	Staffa Molla Anteriore
34	4	Bullone Trasporto M10 x 75mm	77	2	Vite M6 x 18mm
35	2	Rondella Staffa Molla	78	1	Rondella M10
36	10	Bullone a Testa Fresata M6 x 28mm	79	1	Filo Bardato
37	4	Boccola Molla Pedale	80	2	Piastra Pedale
38	9	Dado Autobloccante M8	81	2	Rondella Ondulata 23mm
39	1	Rondella Volano	82	1	Cavo di Resistenza
40	5	Vite con Nailon M10 x 25mm	*	—	Strumento di Montaggio
41	2	Bullone M10 x 45mm	*	—	Confezione di Lubrificante
42	4	Rondella M5	*	—	Manuale d'Istruzioni
43	2	Rondella Ondulata			

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda il retrocopertina del presente manuale per informazioni relative all'ordinazione di pezzi di ricambio. *Indica una parte non illustrata.

ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)