

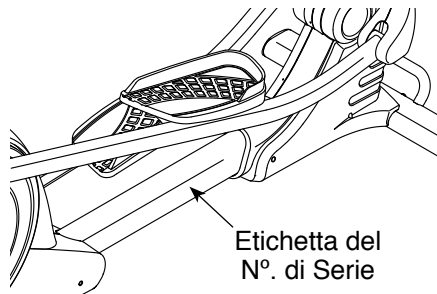
PRO-FORM[®]

900 ZLE

N° del Modello PFEVEL87914.0

N° di Serie _____

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



SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per domande, pezzi mancanti o danneggiati, contattare il Servizio Assistenza Clienti (consultare le informazioni sottostanti) o contattare il rivenditore dove è stato acquistato il prodotto.

848 35 00 28

Lunedì–Venerdì, 8.00–20.00 CET e
il Sabato 9.00–13.00 CET

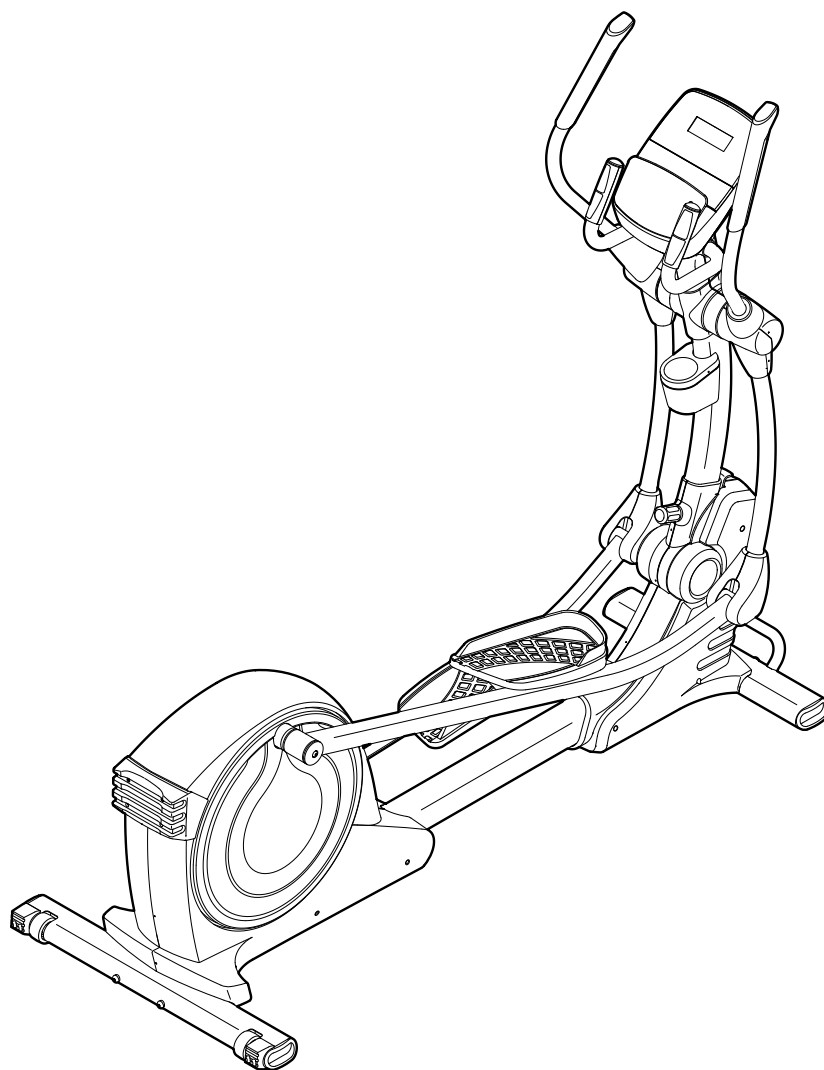
Fax: 02 95 44 10 08

Sito Internet:
www.iconsupport.eu

E-mail:
csitaly@iconeurope.com

ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni riportate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per ogni successivo riferimento.



www.iconeurope.com

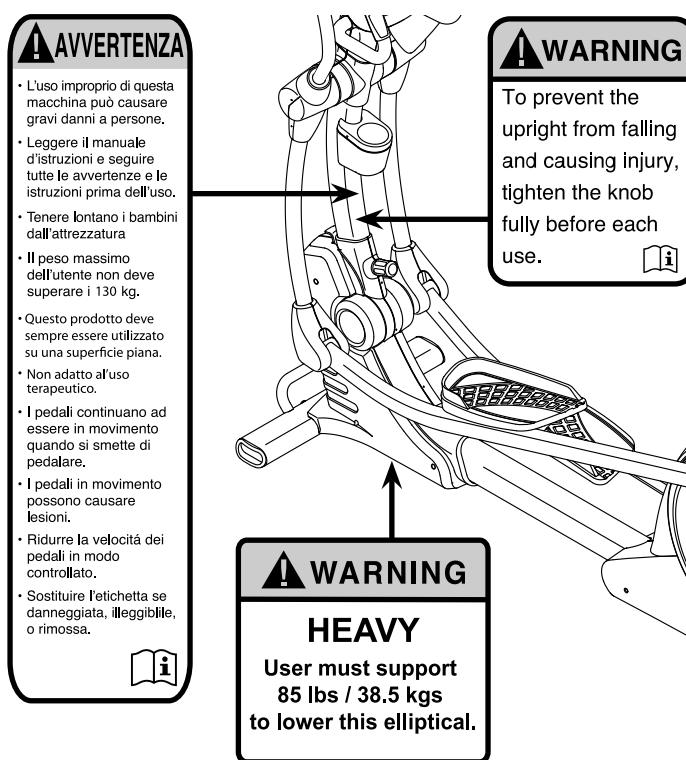
INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	4
MONTAGGIO.....	5
USO DELL'ELLITTICO.....	8
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	19
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	21
ELENCO PEZZI.....	23
DISEGNO ESPLOSO.....	25
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Contracapa
INFORMAZIONI PER IL RICICLO.....	Contracapa

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono incluse con l'attrezzo. Applicare le etichette di avvertenza sopra a quelle in inglese nelle posizioni indicate. Il disegno mostra la posizione delle 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 etichette potrebbero non essere raffigurate nelle dimensioni reali.



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 sull'ellittico prima di iniziare a utilizzarlo. ICON non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. È responsabilità del proprietario accertare che tutti gli utenti dell'ellittico siano opportunamente informati di tutte le precauzioni.
2. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
3. Utilizzare l'ellittico esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.
4. L'ellittico è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare l'ellittico in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggino.
5. Tenere l'ellittico al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare l'ellittico in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
6. Posizionare l'ellittico su una superficie piana, con almeno 0,9 m di spazio davanti e dietro e 0,6 m ai lati. Posizionare un tappetino sotto l'ellittico, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
7. Ispezionare e serrare regolarmente tutti i pezzi. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.
8. Tenere sempre l'ellittico lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.
9. Non cercare di richiudere l'ellittico finché non è stato completato il montaggio e il montante è chiuso. È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 38,5 kg per poter richiudere l'ellittico.
10. L'ellittico non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 130 kg.
11. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nell'ellittico. Durante l'allenamento indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
12. Impugnare i manubri interni o i manubri esterni quando si sale, scende o si utilizza l'ellittico.
13. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Esistono vari fattori che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è da intendersi esclusivamente quale strumento di supporto per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.
14. L'ellittico non è dotato di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità della pedalata in modo controllato.
15. Mantenere la schiena dritta durante l'uso dell'ellittico; evitare di inarcare la schiena.
16. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

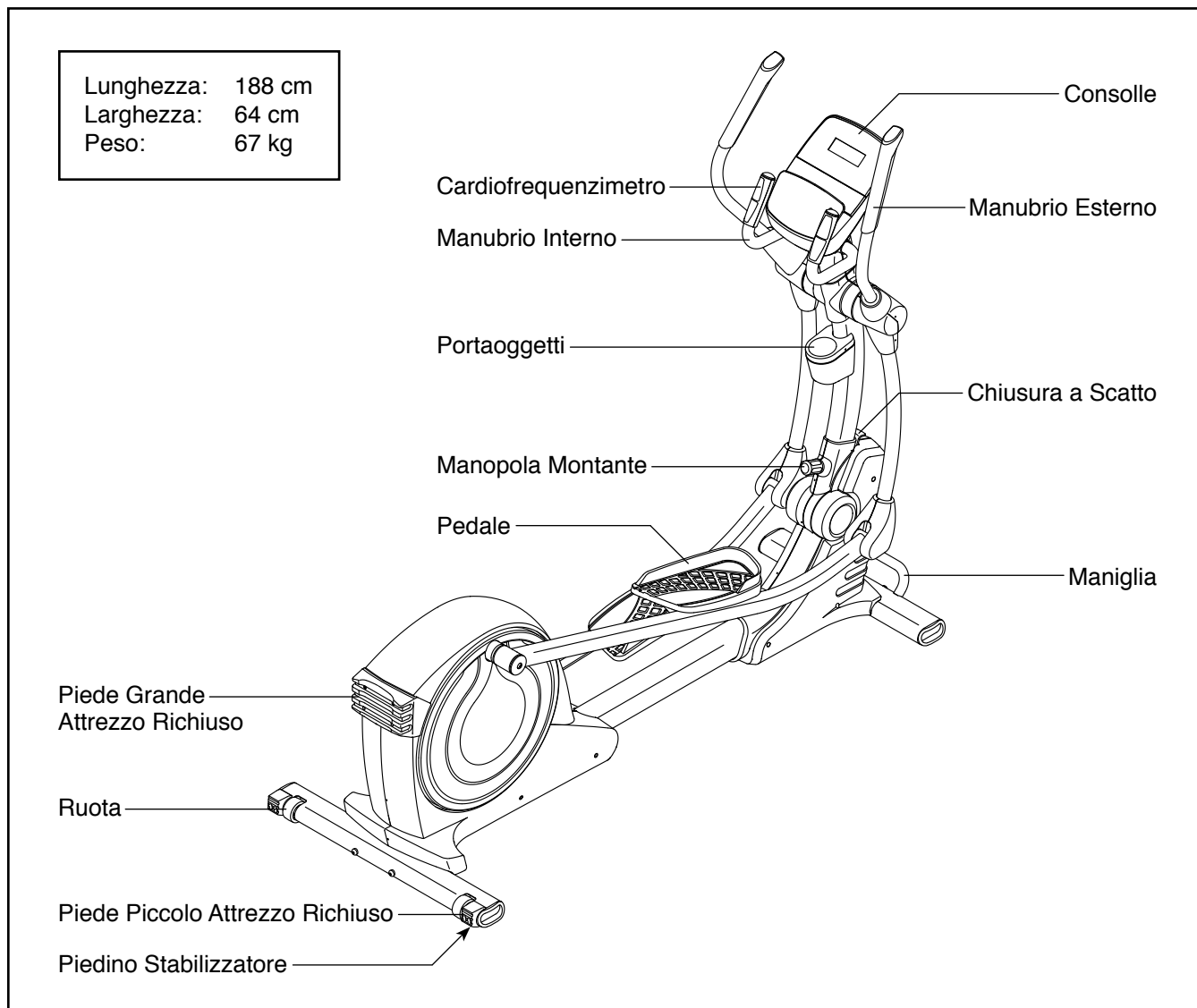
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario ellittico PROFORM® 900 ZLE. L'ellittico 900 ZLE offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare l'ellittico. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di 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 sulla copertina del presente manuale.

Prima di procedere con la lettura del manuale si prega di osservare il disegno sottostante per poter familiarizzare con i pezzi contrassegnati.



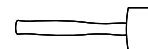
MONTAGGIO

- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
- Oltre agli utensili in dotazione, per il montaggio sono necessari:

un cacciavite Phillips



un mazzuolo in gomma

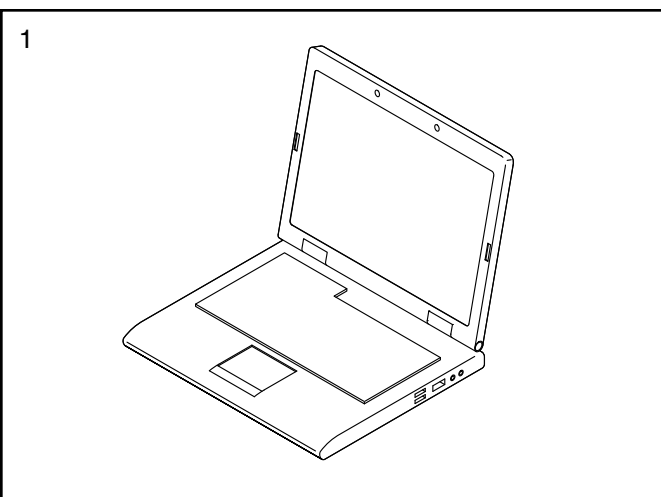


Il montaggio risulterà più semplice se si dispone di un set di chiavi. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

1. Collegarsi al sito www.iconsupport.eu e registrare il prodotto.

- attiva la garanzia
- si risparmia tempo se si necessita di contattare il Servizio Assistenza Clienti
- ci consente di avvisarti in merito agli aggiornamenti e alle offerte

Nota: se non possiedi una connessione Internet, contatta il Servizio Assistenza Clienti (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.

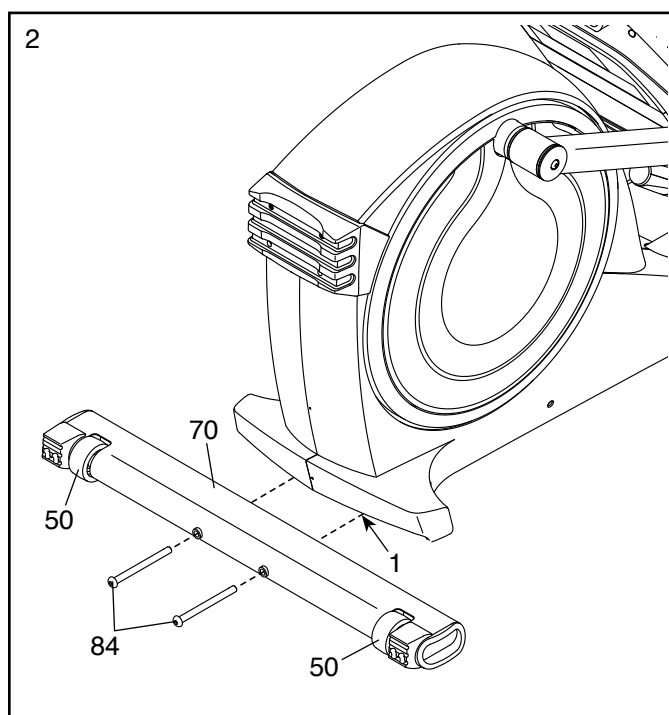


2. Se necessario, rimuovere ed eliminare tutti i supporti di spedizione e le viti di spedizione fissate al retro del Telaio (1).

Ricorrendo all'aiuto di un'altra persona, posizionare alcuni inserti di imballaggio provenienti dal materiale d'imballaggio sotto la parte posteriore del Telaio (1) in modo tale che il Telaio sia sollevato dal pavimento. **Un'altra persona reggerà l'ellittico per evitare che si sposti da una parte all'altra prima che questa fase sia completata.**

Localizzare lo Stabilizzatore Posteriore (70) dotato di Ruote (50) e orientarlo nel modo indicato.

Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (70) al Telaio (1) con due Viti M10 x 120mm (84). Quindi rimuovere gli inserti d'imballaggio e abbassare lo Stabilizzatore Posteriore.

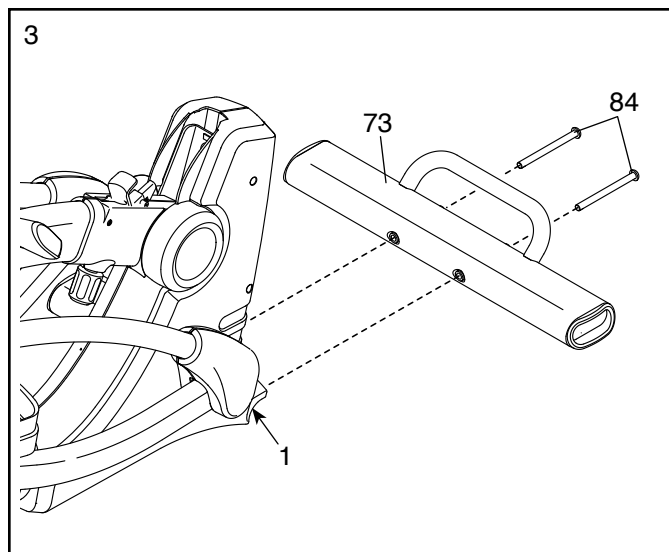


3. Se necessario, rimuovere ed eliminare tutti i supporti di spedizione e le viti di spedizione fissate sulla parte anteriore del Telaio (1).

Ricorrendo all'aiuto di un'altra persona, posizionare alcuni inserti di imballaggio provenienti dal materiale d'imballaggio sotto il Telaio (1) in modo tale che il Telaio sia sollevato dal pavimento.

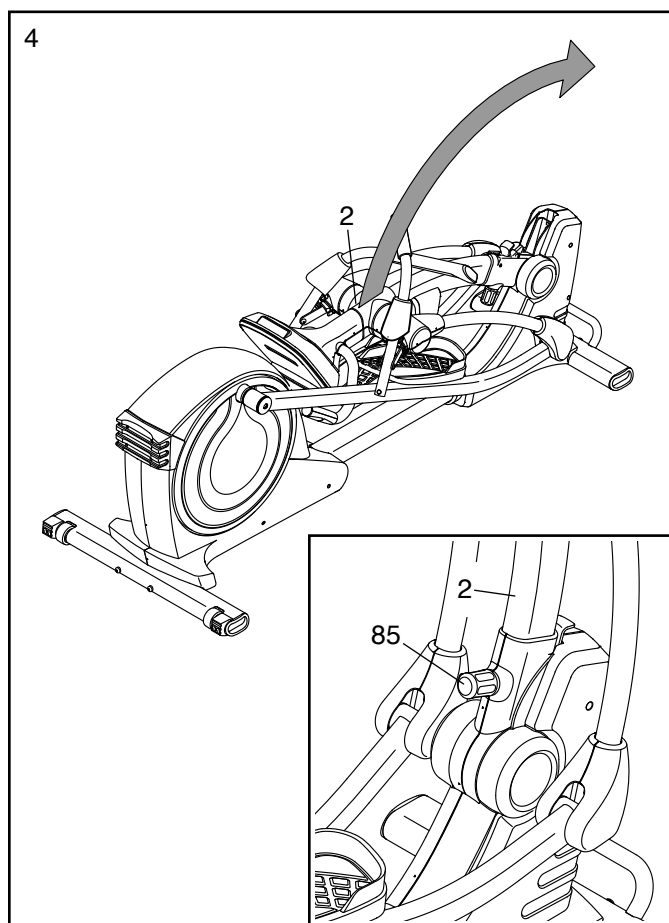
Un'altra persona reggerà l'ellittico per evitare che si sposti da una parte all'altra prima che questa fase sia completata.

Fissare lo Stabilizzatore Anteriore (73) al Telaio (1) con due Viti M10 x 120mm (84). Quindi rimuovere gli inserti d'imballaggio e abbassare lo Stabilizzatore Anteriore.



4. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, portare il Montante (2) in posizione verticale.

Si veda il disegno nel riquadro. Stringere la Manopola Montante (85) nel Montante (2),



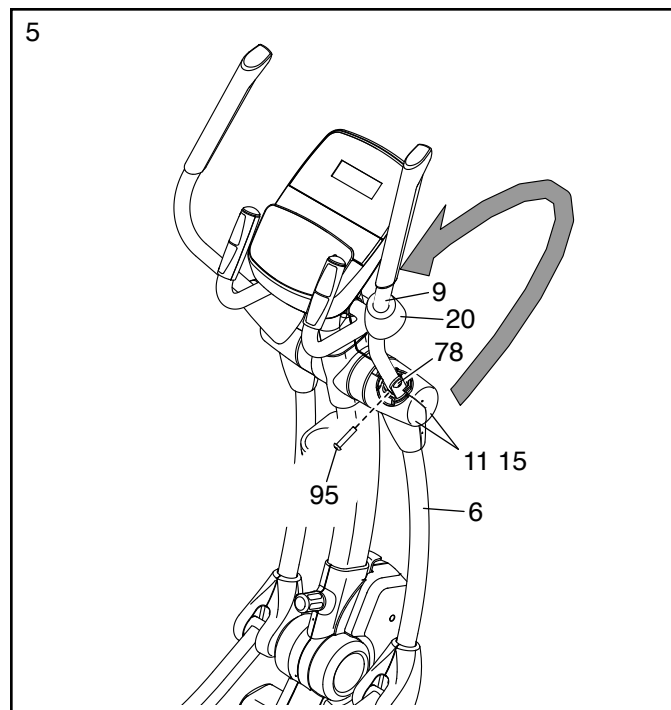
5. Ruotare il Manubrio Esterno Destro (9) e portarlo in posizione verticale.

Fissare il Manubrio Esterno Destro (9) al Montante Manubrio Esterno Destro (6) con una Vite M10 x 50mm (95).

Infine serrare la Vite indicata M10 x 45mm (78).

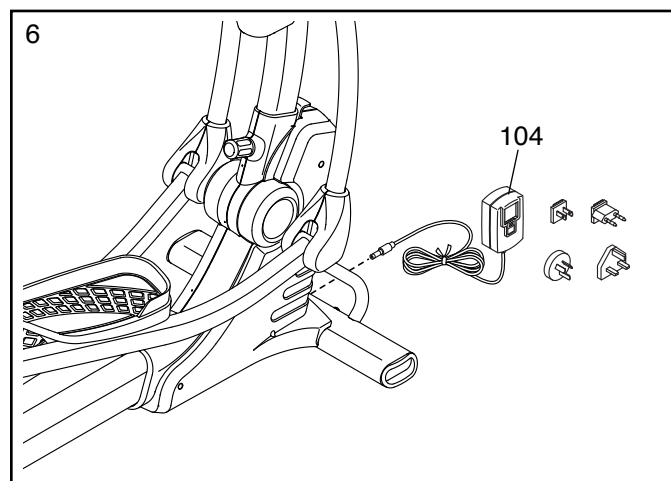
Premere verso il basso il Copri Manubrio Esterno (20) e ruotarlo in modo tale che si trovi allo stesso livello dei Copri Montante Anteriore e Posteriore Destro (11, 15).

Ripetere questa operazione sull'altro lato dell'ellittico.



6. Inserire l'Alimentatore (104) nella presa sul telaio dell'ellittico.

Nota: per inserire l'Alimentatore (104) nella presa, consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 8.



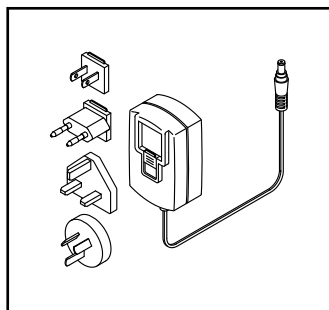
7. **Assicurarsi che tutti i pezzi dell'ellittico siano serrati correttamente.** Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Posizionare un tappetino sotto l'ellittico per proteggere il pavimento.

USO DELL'ELLITTICO

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

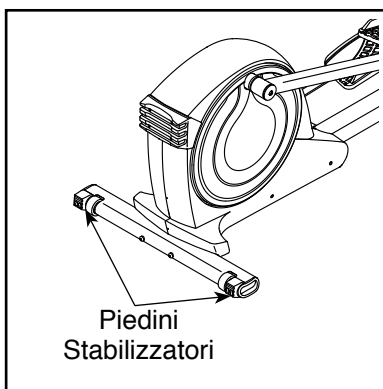
IMPORTANTE: qualora l'ellittico sia stato esposto a basse temperature, lasciare che ritorni a temperatura ambiente prima di inserire l'alimentatore. In caso contrario, i display o altri componenti elettronici potranno risulterne danneggiati.

Inserire l'alimentatore nella presa sul telaio dell'ellittico. Inserire l'adattatore spina corretto nell'alimentatore, se necessario. Collegare poi l'alimentatore alla presa a muro opportunamente installata in conformità con le normative vigenti.



REGOLAZIONE DEI PIEDINI STABILIZZATORI DELL'Ellittico

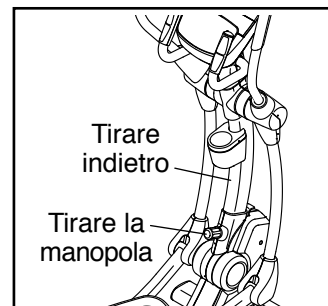
Qualora l'ellittico oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori sotto lo stabilizzatore posteriore fino a quando l'oscillazione scompare.



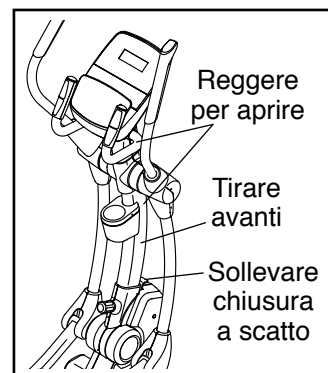
SPOSTAMENTO DELL'ELLITTICO

A causa delle dimensioni e del peso dell'ellittico, lo spostamento richiede la presenza di due persone.

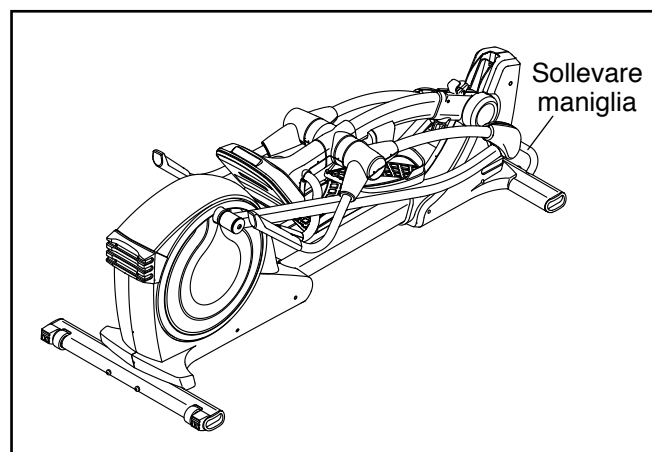
Allentare innanzitutto la manopola montante e tirarla, tirare indietro il montante finché la chiusura a scatto si blocca in posizione e poi rilasciare la manopola montante.



Quindi tirare leggermente in avanti il montante, sollevare la chiusura a scatto e poi abbassare il montante nella posizione richiusa. **Reggere il montante in una delle posizioni indicate mentre lo si abbassa; non reggere i manubri esterni.**



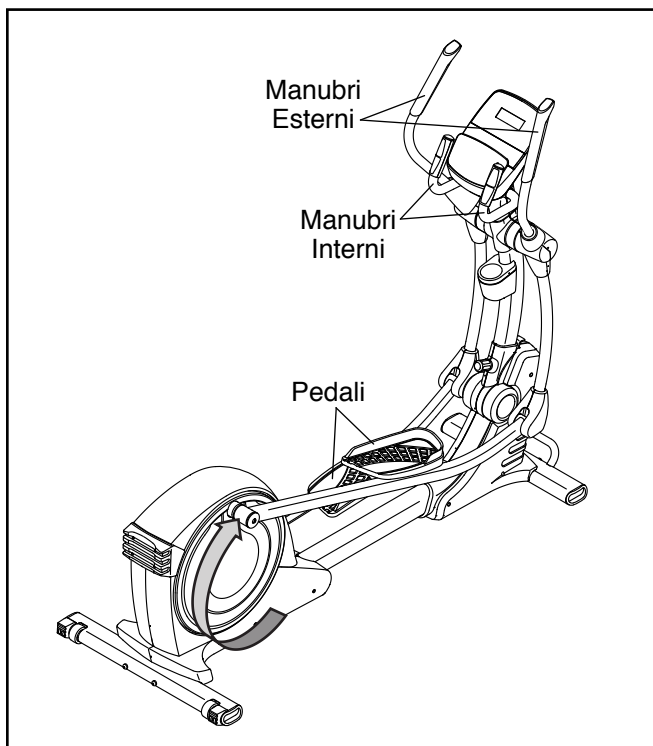
Quindi sollevare la maniglia sullo stabilizzatore anteriore fino a quando l'ellittico scorre sulle ruote. Spostare con attenzione l'ellittico nella posizione desiderata, quindi aprirlo.



Una volta terminato lo spostamento dell'ellittico, sollevare il montante in posizione verticale e serrare la manopola montante.

ALLENARSI SULL'Ellittico

Per salire sull'ellittico, afferrare i manubri interni o i manubri esterni e salire sul pedale nella posizione più bassa. Quindi, poggiare l'altro piede sull'altro pedale. Spingere sui pedali fino a quando iniziano a muoversi con movimento continuo. **Nota: i pedali possono ruotare in entrambe le direzioni. Si consiglia di far ruotare i pedali nella direzione indicata dalla freccia; tuttavia, per cambiare, è possibile far ruotare i pedali nella direzione opposta.**



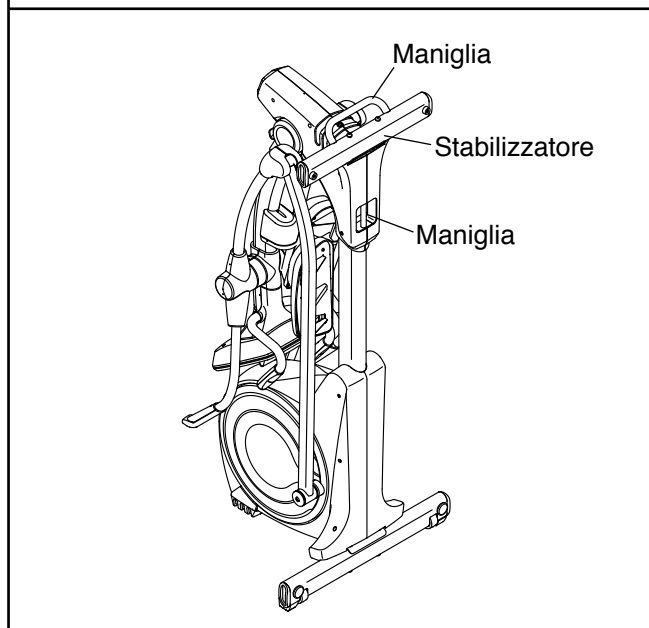
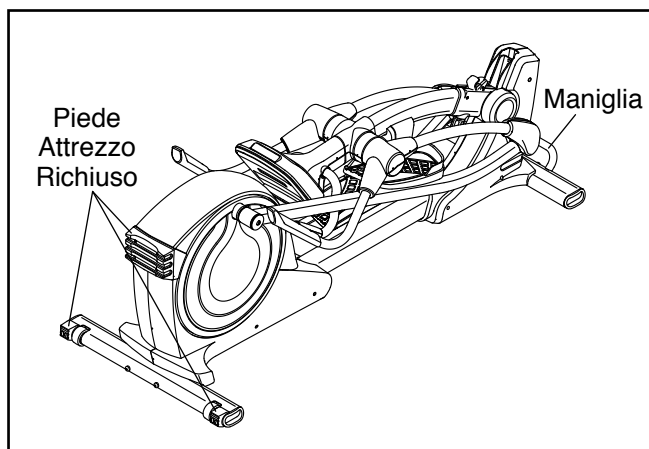
Per scendere dall'ellittico, attendere fino all'arresto completo dei pedali. **Nota: l'ellittico non è dotato di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano.** Quando i pedali sono fermi, scendere prima dal pedale più alto, e poi da quello più basso.

RIPORRE L'Ellittico

A causa delle dimensioni e del peso dell'ellittico, per riporlo occorrono due persone. ATTENZIONE: è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 38,5 kg per sollevare, riporre, e aprire l'ellittico.

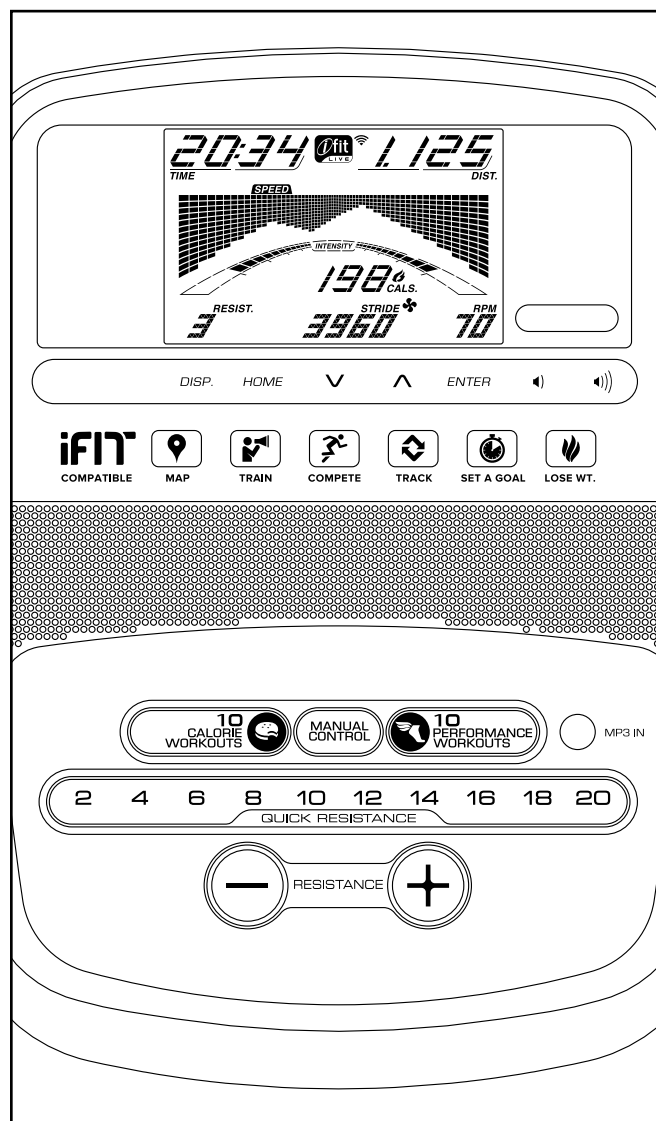
Consultare la sezione SPOSTAMENTO DELL'ELLITTICO a pagina 8 e richiudere il montante.

Quindi sollevare la maniglia sullo stabilizzatore anteriore e ripiegare verticalmente il telaio finché l'ellittico appoggia sul piede grande e sul piede piccolo attrezzo richiuso.



Per aprire l'ellittico e utilizzarlo, afferrare la maniglia sul telaio con una mano e reggere lo stabilizzatore anteriore con l'altra mano. Quindi, tirare il telaio verso di sé e aprirlo fino a quando è possibile afferrare la maniglia sullo stabilizzatore anteriore. Infine reggere la maniglia sullo stabilizzatore anteriore con entrambe le mani e terminare l'apertura dell'ellittico.

DIAGRAMMA CONSOLLE



RENDI I TUOI OBIETTIVI FITNESS UNA REALTÀ CON IFIT.COM

Grazie alla tua nuova attrezzatura fitness compatibile iFit puoi utilizzare un'ampia gamma di funzioni su iFit.com, per rendere i tuoi obiettivi fitness una realtà:



Allenati ovunque nel mondo con le Google Maps personalizzabili.



Scarica gli allenamenti pensati per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi personali.



Valuta i tuoi progressi gareggiando con altri utenti della community iFit.



Carica i risultati dei tuoi allenamenti nel cloud iFit e monitora i tuoi miglioramenti.



Imposta calorie, tempo o distanza target per i tuoi allenamenti.



Scegli e scarica una serie di allenamenti dimagrimento.

Consulta il sito iFit.com per maggiori informazioni.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La moderna consolle offre una gamma di funzioni studiate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Quando si utilizza la modalità manuale, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà continuamente il feedback dell'esercizio. È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (**vedere pagina 17 per maggiori informazioni sul cardiofrequenzimetro a torace opzionale**).

La consolle offre inoltre una serie di allenamenti predefiniti. Ogni programma controlla automaticamente la resistenza dei pedali per permettere un allenamento efficace. È inoltre possibile impostare le calorie, la distanza o un tempo target.

La consolle dispone inoltre di una modalità iFit che le consente di comunicare con la rete wireless dell'utente tramite un modulo opzionale iFit. Con la modalità iFit è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare i propri allenamenti, tenere sotto controllo i risultati dei propri allenamenti, gareggiare con altri utenti iFit e accedere a molte altre funzionalità. **Per acquistare un modulo iFit in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure chiamare il numero riportato sulla copertina del presente manuale.**

È inoltre possibile collegare un lettore MP3 o lettore CD all'impianto stereo della consolle e ascoltare la musica o gli audio libri preferiti durante l'allenamento.

Per utilizzare la modalità manuale, vedere questa pagina. **Per utilizzare un allenamento predefinito**, vedere pagina 14. **Per utilizzare un allenamento con target impostato**, vedere pagina 15. **Per utilizzare un allenamento iFit**, vedere pagina 16. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere pagina 17. **Per modificare le impostazioni della consolle**, vedere pagina 18.

Nota: qualora sul display fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuoverla.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviarla.

All'accensione della consolle il display si illumina. La consolle sarà così pronta per l'uso.

2. Selezione della modalità manuale.

Premere il pulsante Manual Control (comando manuale) sulla consolle per selezionare la modalità manuale.

Qualora un modulo iFit wireless non fosse inserito nella consolle e collegato ad iFit, la modalità manuale verrà selezionata automaticamente.

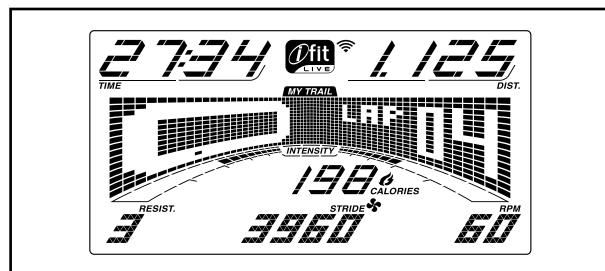
3. Modifica della resistenza dei pedali nel modo desiderato.

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione Resistance (resistenza) oppure premendo uno dei pulsanti numerati Quick Resistance (resistenza a scelta rapida).

Nota: dopo aver premuto un pulsante, ci vorranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano il livello di resistenza selezionato.

4. Seguire la progressione sul display.

Il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni relative all'allenamento:



Cals. (calorie): questa modalità di visualizzazione indica la quantità approssimativa di calorie consumate.

Cals./Hr (calorie/ora): questa modalità di visualizzazione indica la quantità approssimativa di calorie consumate ogni ora.

Dist. (distanza): questa modalità di visualizzazione mostra la distanza percorsa in miglia o chilometri.

Pulse (pulsazioni): questa modalità di visualizzazione mostra la frequenza cardiaca quando si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura o a torace (vedere la fase 5).

Resist. (resistenza): questa modalità di visualizzazione indica il livello di resistenza dei pedali per alcuni secondi ogni volta che il livello di resistenza cambia.

RPM: questa modalità di visualizzazione indica la velocità di pedalata in giri al minuto (rpm).

Stride (passo): questa modalità di visualizzazione indica il numero complessivo di passi effettuati.

Time (tempo): quando è selezionata la modalità manuale, questa modalità di visualizzazione indica il tempo trascorso. Quando si seleziona un allenamento, questa modalità di visualizzazione indica il tempo rimanente dell'allenamento.

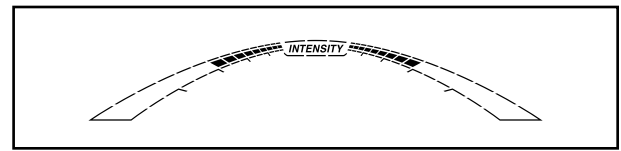
La matrice dispone di varie schede display. Premere il pulsante Disp fino a quando compare la scheda desiderata. È inoltre possibile premere i pulsanti di aumento/diminuzione a lato del pulsante Enter (invio).

Speed (velocità): questa scheda visualizza un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento. Al termine di ogni minuto si visualizzerà un nuovo segmento.

My Trail (la mia pista): questa scheda visualizza una pista che rappresenta i 400 m (1/4 di miglia). Mentre ci si allena il rettangolo lampeggiante visualizzerà l'avanzamento. La scheda My Trail visualizzerà, inoltre, il numero di giri completati.

Calorie: questa scheda visualizza la quantità approssimativa di calorie consumate. L'altezza di ogni segmento rappresenta la quantità di calorie consumate durante tale segmento.

Mentre ci si allena, la barra del livello intensità dell'allenamento indicherà il livello d'intensità approssimativo dell'allenamento.

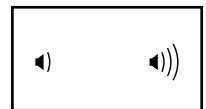


Premere il pulsante Home per uscire dall'allenamento e ritornare al menu di default (consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 18 per impostare il menu di default). Premere un'altra volta il pulsante Home, se necessario.

Quando un modulo iFit wireless è collegato, il simbolo wireless nella parte alta del display visualizzerà il livello del segnale wireless. Quattro archi indicano un segnale pieno.



Modificare il livello del volume premendo i pulsanti di aumento/diminuzione Volume.



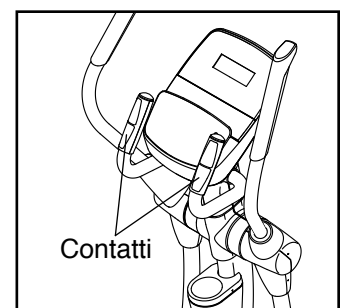
5. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (**vedere pagina 17 per maggiori informazioni sul cardiofrequenzimetro a torace opzionale**).

Nota: se si indossano entrambi i cardiofrequenzimetri contemporaneamente, la frequenza cardiaca dell'utente visualizzata dalla consolle non sarà precisa.

Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, rimuovere l'eventuale pellicola protettiva dai contatti metallici.

Per misurare la frequenza cardiaca, impugnare il cardiofrequenzimetro a impugnatura tenendo i palmi delle mani appoggiati ai contatti metallici. **Evitare di muovere le mani o di comprimere troppo i contatti.**



Una volta rilevate le pulsazioni sul display lampeggerà un cuore in corrispondenza di ogni battito, appariranno uno o due trattini e poi comparirà il valore della frequenza cardiaca. **Per una lettura più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per almeno 15 secondi.**

Se la frequenza cardiaca non viene visualizzata, controllare che le mani siano posizionate come descritto. Prestare attenzione a non muovere troppo le mani o comprimere eccessivamente i contatti. Per ottenere prestazioni ottimali, pulire i contatti utilizzando un panno morbido; **non utilizzare alcol, sostanze abrasive o prodotti chimici.**

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

Se i pedali non vengono azionati per alcuni secondi, verrà emessa una serie di toni, la consolle entrerà in pausa e il tempo lampeggerà nel display.

Qualora non si pedali per alcuni minuti, la consolle si spegnerà e i display si azzereranno.

Nota: la consolle contiene una modalità demo del display, concepita per l'uso dell'attrezzo ellittico quando viene esposto in un negozio. Quando la modalità demo è attiva, la consolle visualizzerà una presentazione predefinita. Per disattivare la modalità demo, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 18.

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviarla.

All'accensione della consolle il display si illumina. La consolle sarà così pronta per l'uso.

2. Selezione di un allenamento predefinito

Per selezionare un allenamento predefinito, premere ripetutamente il pulsante Calories Workouts (allenamenti calorie) o il pulsante Performance Workouts (allenamenti potenziamento) fino a quando l'allenamento desiderato appare sul display.

Quando si seleziona un allenamento predefinito, il display visualizzerà la durata e il nome dell'allenamento. Nella matrice comparirà un profilo delle impostazioni della velocità per l'allenamento.

Il display visualizzerà, inoltre, la velocità massima della pedalata (rpm) e il livello massimo di resistenza.

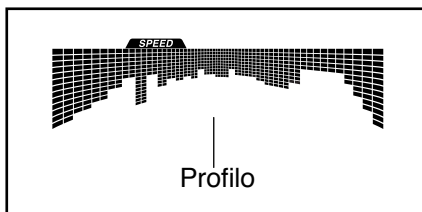
3. Per avviare l'allenamento iniziare a pedalare.

Ogni programma di allenamento è suddiviso in segmenti da un minuto. Per ogni segmento è programmata un'impostazione per il livello di resistenza e per i giri/minuto target (velocità). Nota: È possibile che per più segmenti consecutivi sia programmata la medesima impostazione di resistenza e/o giri/minuto desiderati.

Il livello di resistenza e i giri/minuto target relativi al primo segmento compariranno nella matrice.

Durante l'allenamento, il profilo sulla scheda velocità mostrerà i progressi

dell'utente. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica i giri target per il segmento attuale.



Alla fine di ogni segmento dell'allenamento, verrà emessa una serie di segnali acustici e il segmento successivo del profilo comincerà a lampeggiare. Se per il segmento successivo viene impostato un livello di resistenza e/o dei giri/minuto di riferimento diversi, questi due valori lampeggeranno sul display per alcuni secondi per avvisare l'utente. Poi la resistenza dei pedali cambierà.

Durante l'allenamento, l'utente viene esortato a mantenere un ritmo di pedalata vicino ai giri/minuto target 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: i giri/minuto target sono volti esclusivamente a motivare l'utente. La velocità effettiva di pedalata dell'utente può essere inferiore ai giri/minuto target. Si raccomanda di mantenere una velocità di pedalata adeguata al proprio ritmo.

Qualora il livello di resistenza del segmento corrente risulti eccessivo o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti Resistance (resistenza). **IMPORTANTE: quando il segmento corrente dell'allenamento termina, i pedali si regolano automaticamente alle impostazioni di resistenza del segmento successivo.**

L'allenamento continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento. Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento smettere di pedalare. Il tempo lampeggerà sul display. Per riprendere l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

4. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 4 a pagina 11.

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

Vedere la fase 5 a pagina 12.

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

Vedere la fase 6 a pagina 13.

USO DI UN ALLENAMENTO CON TARGET IMPOSTATO

1. Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviarla.

All'accensione della consolle il display si illumina. La consolle sarà così pronta per l'uso.

2. Impostazione di calorie, distanza o tempo target.

Per impostare le calorie, la distanza o un tempo target, premere il pulsante Set A Goal (imposta un target).

Quindi premere i pulsanti di aumento/diminuzione accanto al pulsante Enter (invio) fino a quando il nome del target desiderato compare sul display. Quindi premere il pulsante Enter.

Premere poi i pulsanti di aumento/diminuzione accanto al pulsante Enter per impostare il target desiderato.

3. Per avviare l'allenamento iniziare a pedalare.

Ogni allenamento è suddiviso in segmenti da un minuto.

È possibile modificare manualmente la resistenza dei pedali durante l'allenamento premendo i pulsanti Resistance (resistenza).

Nota: modificando il livello di resistenza manualmente durante un allenamento target calorie, la durata dell'allenamento si regolerà automaticamente per assicurare il raggiungimento del proprio target calorie.

Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente consumerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori come il peso dell'utente. Inoltre, qualora il livello di resistenza venga modificato manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.

L'allenamento continuerà in questo modo fino a quando calorie, distanza o tempo target saranno raggiunti. Per mettere l'allenamento in pausa, smettere di pedalare. Il tempo visualizzato sul display si arresterà temporaneamente. Per riprendere l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

4. Seguire la progressione sul display.

Mentre ci si allena il display calorie, tempo o distanza effettuerà un conto alla rovescia fino a quando il target desiderato sarà raggiunto.

Vedere la fase 4 a pagina 11.

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

Vedere la fase 5 a pagina 12.

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

Vedere la fase 6 a pagina 13.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

È necessario disporre di un modulo iFit per utilizzare un allenamento iFit. **Per acquistare un modulo iFit in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure chiamare il numero riportato sulla copertina del presente manuale.**

Nota: per utilizzare un modulo iFit è necessario avere accesso a un computer con connessione a internet e porta USB ed essere registrati su iFit.com. Per utilizzare un modulo iFit wireless è inoltre necessario disporre della propria rete wireless, mediante router 802.11b/g/n con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste).

1. Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviarla.

All'accensione della consolle il display si illumina. La consolle sarà così pronta per l'uso.

2. Inserire il modulo iFit nella consolle.

Per utilizzare un allenamento iFit, verificare che il modulo iFit sia inserito nella consolle.

IMPORTANTE: per rispettare i limiti di esposizione alle radiofrequenze, l'antenna e il trasmettitore del modulo iFit devono essere collocati ad almeno 20 cm di distanza dalle persone e non devono essere posizionati vicino o collegati ad altre antenne o trasmettitori.

3. Selezione di un utente.

Se più di un utente è registrato su iFit.com, è possibile selezionare l'utente tramite la schermata principale di iFit. Premere i pulsanti di aumento/diminuzione che si trovano accanto al pulsante Enter (invio) per selezionare l'utente.

4. Selezione di un allenamento iFit.

Per selezionare un allenamento iFit premere uno dei pulsanti iFit. Prima di scaricare gli allenamenti è necessario aggiungerli alla lista personale su www.iFit.com.

Premere il pulsante Map (mappa), il pulsante Train (allenamento) o il pulsante Lose Wt. (dimagrimento) per scaricare l'allenamento successivo di quel tipo nella lista personale.

Premere il pulsante Compete (gara) per gareggiare in una corsa programmata in precedenza.

Per ripetere un allenamento iFit recente presente nella lista personale, premere il pulsante Track (pista). Premere poi i pulsanti di aumento/diminuzione per selezionare l'allenamento desiderato. Quindi, premere il pulsante Enter per iniziare l'allenamento.

Per utilizzare un allenamento con target impostato, premere il pulsante Set A Goal (imposta target) (vedere pagina 15).

Per maggiori informazioni sugli allenamenti iFit consultare il sito www.iFit.com.

Selezionando un allenamento iFit, il display visualizzerà la durata dell'allenamento e la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno. Il display può anche visualizzare il nome dell'allenamento. Selezionando un allenamento gara, il display visualizzerà un conto alla rovescia per l'inizio della corsa.

Nota: i pulsanti iFit possono anche avviare gli allenamenti demo. Per utilizzare gli allenamenti demo, rimuovere il modulo iFit dalla consolle e premere uno dei pulsanti iFit.

5. Avvio dell'allenamento.

Vedere la fase 3 a pagina 14.

Durante alcuni allenamenti, la voce di un personal trainer guiderà l'utente nell'esecuzione dell'allenamento. È possibile selezionare un'impostazione audio per il proprio personal trainer (vedere la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 18).

Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento smettere di pedalare. Il tempo lampeggerà sul display. Per riprendere l'allenamento ricominciare semplicemente a pedala.

6. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 4 a pagina 11.

La scheda My Trail (la mia pista) visualizzerà una mappa del percorso oppure una pista e il numero di giri realizzati.

Durante un allenamento competizione, la scheda Compete (competizione) visualizzerà i progressi fatti durante la gara. Mentre si gareggia, la linea superiore della matrice visualizzerà a che punto della gara è arrivato l'utente. Le altre righe mostreranno gli altri concorrenti. La fine della matrice rappresenta la fine della gara.

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

Vedere la fase 5 a pagina 12.

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

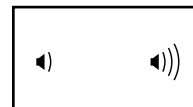
Vedere la fase 6 a pagina 13.

Per ulteriori informazioni sulla modalità di allenamento iFit, visitare il sito Web www.iFit.com.

USO DELL'IMPIANTO STEREO

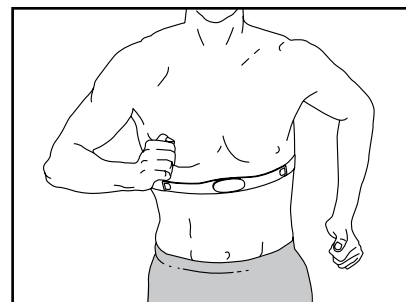
Per riprodurre musica o audio libri sull'impianto stereo della consolle durante l'allenamento, collegare un cavo da 3,5 mm maschio a un cavo audio maschio da 3,5 mm (non in dotazione) nella presa sulla consolle e nella presa del lettore MP3, del lettore CD o di qualsiasi altro riproduttore audio personale; **accertare di avere inserito completamente il cavo audio nelle prese. Nota: per acquistare un cavo audio, rivolgersi al proprio fornitore di componenti elettronici locale.**

Successivamente premere il pulsante di riproduzione sul proprio lettore audio. Regolare il volume premendo i pulsanti di aumento/diminuzione volume sulla consolle o il comando del volume sul proprio dispositivo audio personale.



IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE OPZIONALE

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. Il cardiofrequenzimetro a torace opzionale consente di controllare costantemente la frequenza cardiaca mentre ci si allena e aiuta a raggiungere gli obiettivi fitness desiderati. **Per acquistare il cardiofrequenzimetro a torace opzionale, consultare la copertina del presente manuale.**

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

1. Selezione della modalità impostazioni.

Per selezionare la modalità impostazioni, premere e mantenere premuto il pulsante Disp. fino a quando compare la schermata informazioni sulle impostazioni.

Il display visualizzerà il numero totale di ore d'uso dell'attrezzo ellittico e il numero totale di chilometri o miglia che ha percorso.

Se un modulo iFit è collegato alla consolle, il display visualizzerà il messaggio WIFI MODULE (modulo WiFi) o USB MODULE (modulo USB).

Qualora non sia collegato alcun modulo, il display visualizzerà il messaggio NO IFIT MODULE (nessun modulo rilevato). Qualora non fosse collegato alcun modulo, certe opzioni d'impostazione non saranno disponibili.

2. Navigazione nel menu modalità impostazioni.

In modalità impostazioni, la matrice del display visualizzerà varie schermate opzionali. Premere il pulsante di diminuzione vicino al pulsante Enter (invio) per selezionare ognuna delle schermate opzionali.

La sezione inferiore del display visualizzerà le istruzioni per la schermata selezionata. **Attenersi scrupolosamente alle istruzioni indicate nella parte inferiore della matrice.**

3. Cambio delle impostazioni nel modo desiderato.

Units (unità): l'unità di misura selezionata comparirà nella matrice. Per modificare l'unità di misura, premere ripetutamente il pulsante Enter. Per visualizzare la distanza in miglia, selezionare ENGLISH (inglese). Per visualizzare la distanza in chilometri, selezionare METRIC (metrico).

Demo: la consolle è dotata di un display in modalità demo da utilizzare se l'attrezzo ellittico viene esposto in un negozio. Premere ripetutamente il pulsante Enter per accendere o spegnere la modalità demo.

Contrast Level (Contrasto): sul display verrà visualizzato il contrasto attualmente selezionato. Premere i pulsanti di aumento/diminuzione Resistance (resistenza) per regolare il contrasto.

Personal Trainer: l'impostazione selezionata per il personal training comparirà sul display. Premere ripetutamente il pulsante Enter per accendere o spegnere la voce del personal trainer.

Default Menu (menu di default): il menu di default comparirà una volta premuto il pulsante Home. Premere ripetutamente il pulsante Enter per selezionare la modalità manuale o il menu iFit come menu di default.

Check Status (controlla stato): i messaggi CHECK WIFI STATUS (controlla stato WIFI) o CHECK USB STATUS (controlla stato USB) compariranno sul display. Premere il pulsante Enter. Dopo alcuni secondi, lo stato del modulo iFit apparirà sul display. Per uscire da questa schermata, premere il pulsante Disp. (display).

Send/Receive (invio/ricezione): il messaggio SEND/RECEIVE DATA (invio/ricezione dati) comparirà sul display. Premere il pulsante Enter. La consolle verificherà se sono presenti download per gli allenamenti iFit e per i firmware.

4. Uscita dalla modalità impostazioni.

Premere il pulsante Disp. per uscire dalla modalità impostazioni.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi dell'ellittico. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.

Per pulire l'ellittico utilizzare un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **IMPORTANTE:** per evitare di danneggiare la consolle, proteggerla da liquidi e dalla luce solare diretta.

RISOLUZIONE GUASTI CONSOLLE

Qualora sul display della consolle vengano visualizzate delle linee, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 18 e regolare il contrasto del display.

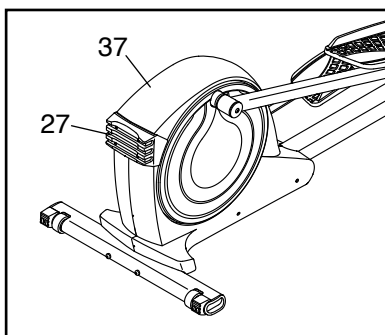
Qualora la consolle non visualizzi la frequenza cardiaca impugnando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o qualora la frequenza cardiaca desiderata sembri eccessiva o insufficiente, vedere la fase 5 a pagina 12.

Qualora fosse necessario sostituire l'alimentatore vi preghiamo di chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale. **IMPORTANTE:** per evitare di danneggiare la consolle, utilizzare esclusivamente stabilizzatori di tensione forniti dal fabbricante.

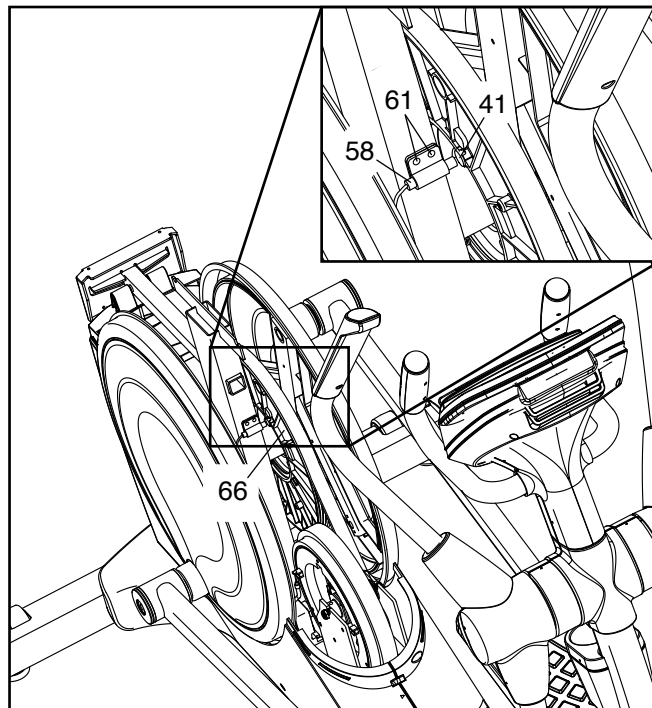
REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

Se la consolle non visualizza i dati corretti, è necessario regolare il commutatore. Per regolare il commutatore **disinserire prima di tutto l'alimentatore.**

Quindi rimuovere le quattro Viti M4 x 16mm (non raffigurare) dal Piede Grande Attrezzo Richiuso (27) e poi rimuovere il Piede Grande Attrezzo Richiuso. Rimuovere le due Viti M4 x 16mm (non raffigurare) dal Pannello Superiore (37) e poi con l'ausilio di un cacciavite piatto estrarre il Pannello Superiore dall'ellittico.



Quindi, controllare dentro all'apertura e individuare il Commutatore (58). Ruotare la Puleggia (66) fino a quando il Magnete (41) è allineato con il Commutatore. Nota: per maggiore chiarezza, nel disegno sottostante i pannelli vengono raffigurati rimossi.



Quindi allentare, ma non rimuovere, le due Viti M4 x 16mm (61) indicate. Inserire il Commutatore (58) leggermente più vicino o lontano dal Magnete (41). Riserrare infine le Viti M4 x 16mm.

Collegare l'alimentatore e ruotare per un attimo la Puleggia. Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

Una volta regolato correttamente il commutatore, disinserire l'alimentatore e rimontare il pannello superiore e il piede grande attrezzo richiuso. Inserire poi l'alimentatore.

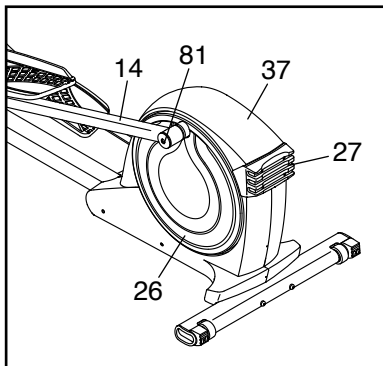
REGOLAZIONE DELLA CINGHIA DI TRASMISSIONE

Nel caso in cui i pedali slittassero mentre si sta pedalando, anche se il livello di resistenza è al massimo, sarà necessario regolare la cinghia. Per regolare la cinghia di trasmissione **disinserire prima di tutto l'alimentatore.**

Si veda il DISEGNO ESPLOSO B a pagina 26. Prima, rimuovere la Vite M4 x 16mm (61) dal Copri Montante Sinistro Interno (39). Quindi rimuovere il Copri Montante Sinistro Interno e quello Esterno (92).

Rimuovere infine le due Viti M8 x 16mm (76) e le due Rondelle M8 (33) dal Montante Manubrio Esterno Sinistro (101) e dal Braccio Pedale Sinistro (14).

Quindi, rimuovere la Vite a Perno M8 x 14mm (81) dal Braccio Pedale Sinistro (14). Rimuovere il Braccio Pedale Sinistro dall'ellittico.

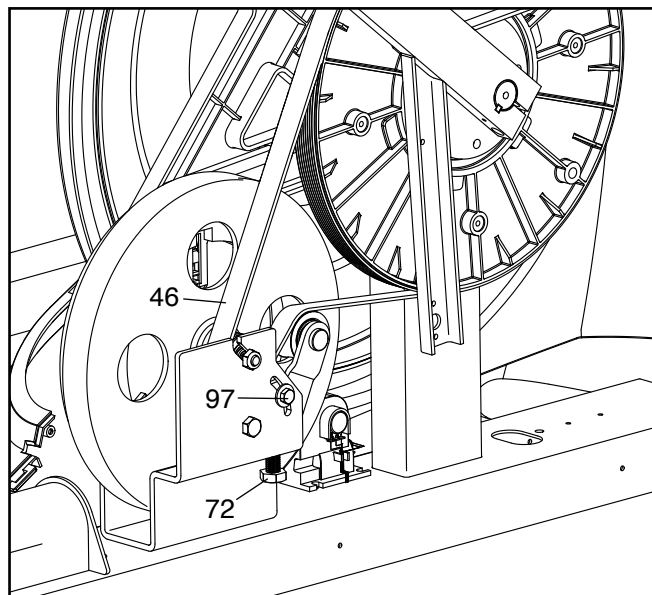


Quindi rimuovere le quattro Viti M4 x 16mm (non raffigurate) dal Piede Grande Attrezzo Richiuso (27) e poi rimuovere il Piede Grande Attrezzo Richiuso. Rimuovere le due Viti M4 x 16mm (non raffigurate) dal Pannello Superiore (37) e poi con l'ausilio di un cacciavite piatto estrarre il Pannello Superiore dall'ellittico. Quindi estrarre il Disco Pedale (26) Sinistro) dall'ellittico.

Si veda il DISEGNO ESPLOSO C a pagina 27.

Rimuovere tutte le Viti M4 x 16mm (61) e M4 x 38mm (64) dai Pannelli Sinistro e Destro (44, 45). **Attenzione a posizionare le Viti nelle sedi adeguate facendo attenzione alla loro dimensione.** Quindi togliere con cautela il Pannello Sinistro.

Allentare la Vite Tenditore (97). Serrare la Vite di Regolazione Tenditore (72) fino a quando la Cinghia di Trasmissione (46) sarà completamente tesa. Quando la Cinghia di Trasmissione è tesa, riserrare la Vite Tenditore.



Una volta terminato, rimontare il pannello sinistro, il disco pedale sinistro, il pannello superiore, il piede grande attrezzo richiuso e il braccio pedale sinistro. Inserire poi l'alimentatore.

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 con problemi di salute preesistenti.

Il cardiofrequenzimetro non è uno strumento medico. Esistono vari fattori che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro 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	❤️
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.

Bruciare 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.

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

La corretta esecuzione dei vari esercizi di stretching di base è mostrata qui a destra. Durante lo stretching muoversi lentamente senza mai dondolare.

1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

In piedi, ma con le ginocchia leggermente piegate, piegare il busto in avanti. Rilassare schiena e spalle mentre si cerca di toccare la punta dei piedi con le mani. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte. Stretching: bicipiti femorali, retro delle ginocchia e schiena.

2. Stretching del Bicipite Femorale

Sedersi con una gamba stesa. Portare la pianta del piede opposto verso di voi e appoggiarla contro la coscia interna della gamba stesa. Cercare di raggiungere la punta del piede della gamba stesa. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: bicipiti femorali, zona lombare e inguine.

3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

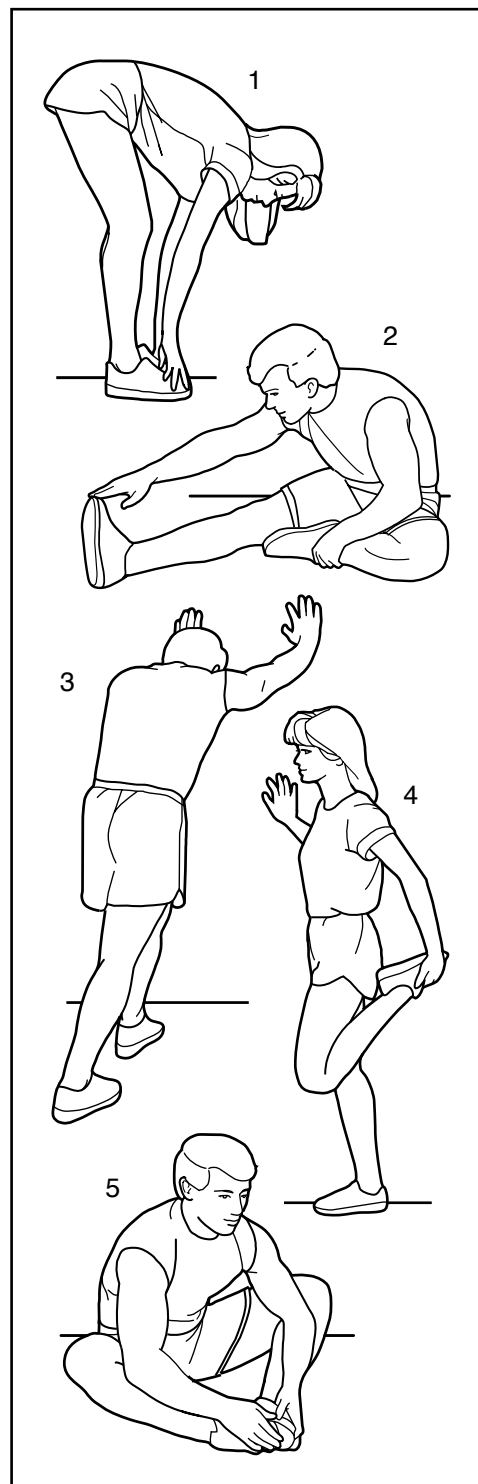
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Per allungare maggiormente i tendini di Achille, piegare anche la gamba dietro. Stretching: polpacci, tendini di Achille e caviglie.

4. Stretching Quadricipiti

Appoggiando una mano alla parete per non perdere l'equilibrio, afferrare il piede esterno (rispetto alla parete) e piegando la gamba portare il tallone contro il gluteo. Portare il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.

5. Stretching dell'Interno Coscia

Sedersi, piegare le ginocchia verso l'esterno e unire le piante dei piedi. Tirare i piedi verso l'inguine il più vicino possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.



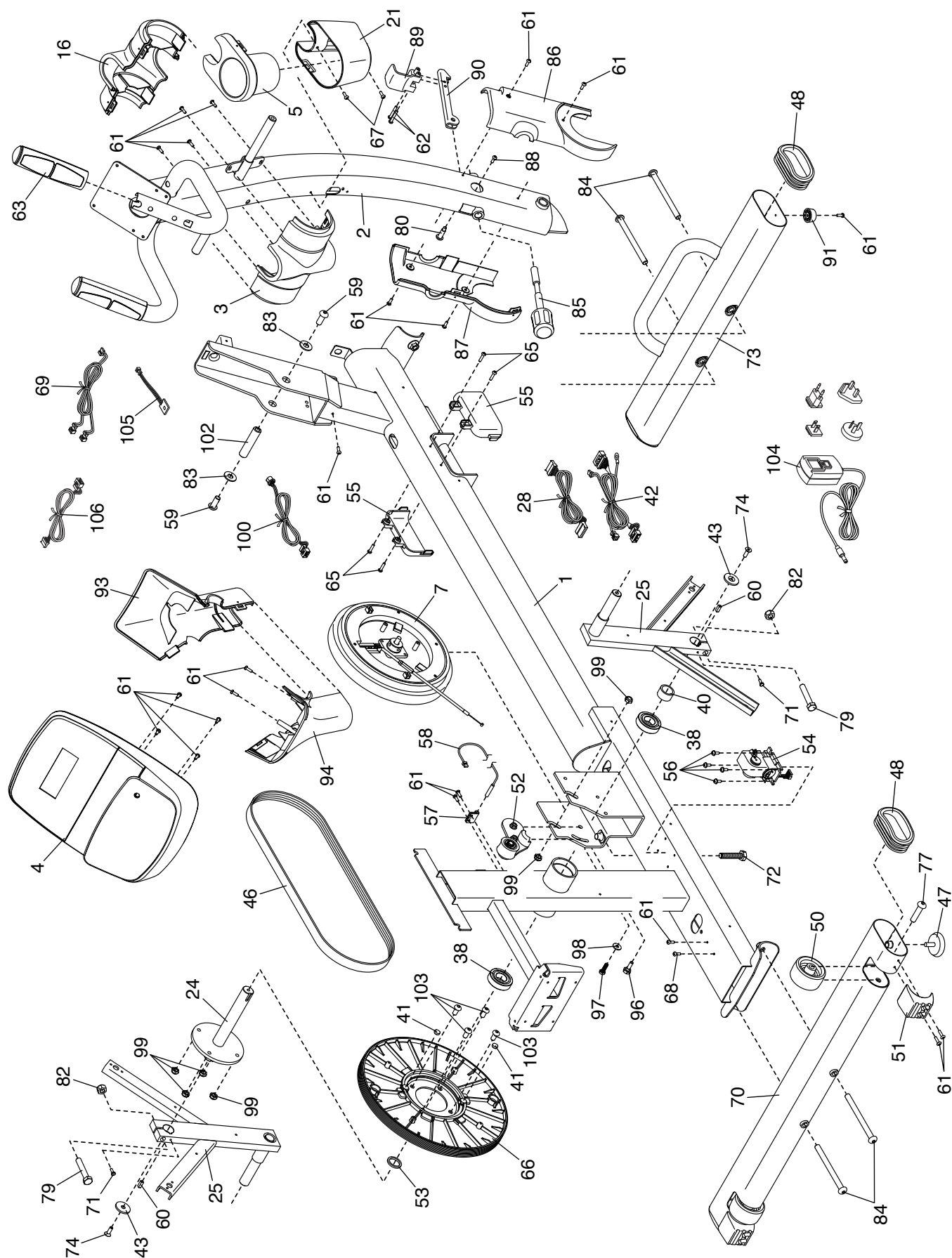
ELENCO PEZZI

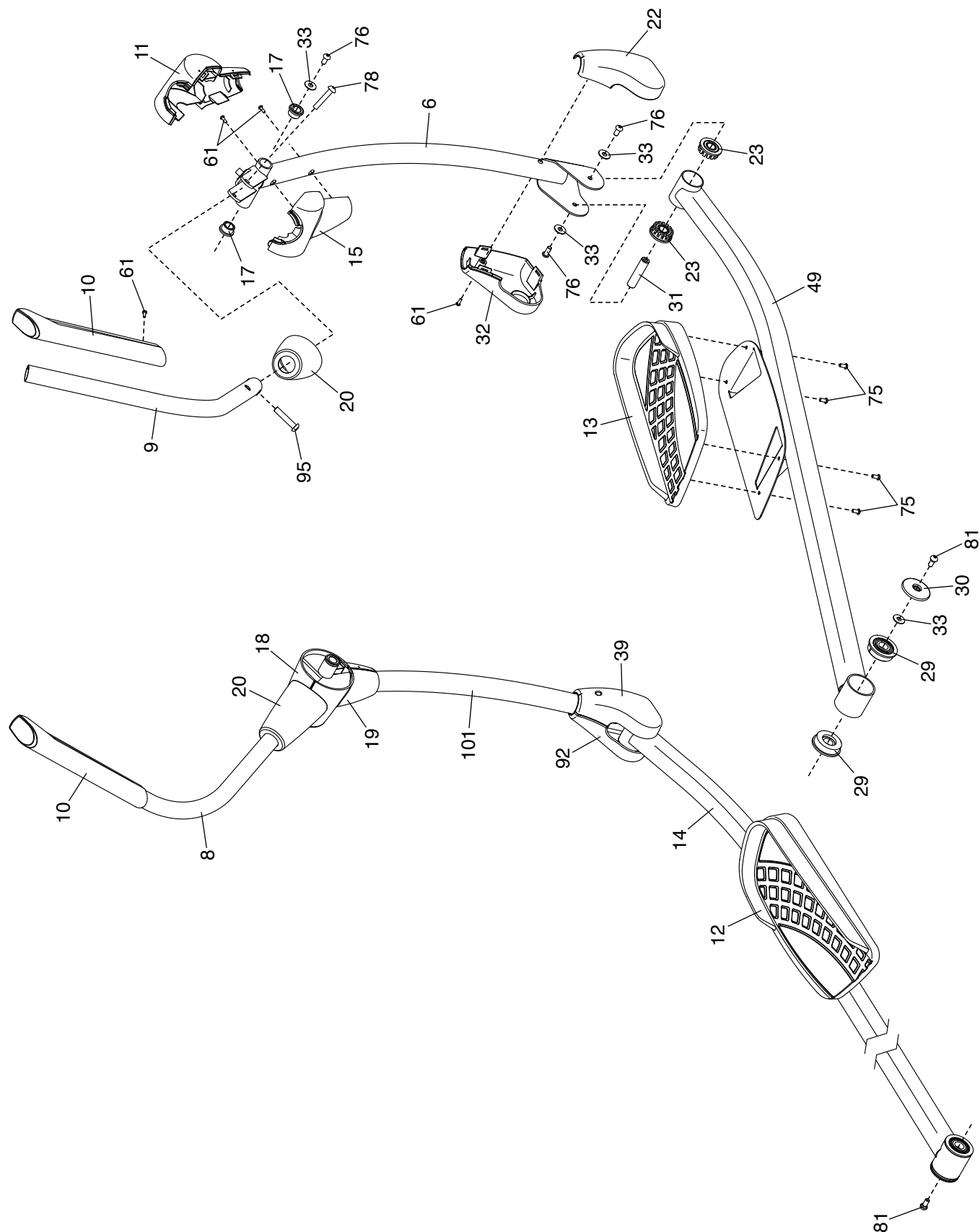
N° del Modello PFEVEL87914.0 R0514A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	48	4	Cappuccio Stabilizzatore
2	1	Montante	49	1	Braccio Pedale Destro
3	1	Copri Montante Posteriore	50	2	Ruota
4	1	Consolle	51	2	Piede Piccolo Attrezzo Richiuso
5	1	Portaoggetti	52	1	Tenditore
6	1	Montante Manubrio Esterno Destro	53	1	Distanziatore Piccolo
7	1	Meccanismo a Vortice	54	1	Motore Resistenza
8	1	Manubrio Esterno Sinistro	55	2	Copri Maniglia
9	1	Manubrio Esterno Destro	56	4	Vite a Rondella M4 x 12mm
10	2	Impugnatura	57	1	Morsetto
11	1	Copri Montante Destro Anteriore	58	1	Commutatore/Cavo
12	1	Pedale Sinistro	59	2	Vite M10 x 20mm
13	1	Pedale Destro	60	2	Chiave
14	1	Braccio Pedale Sinistro	61	52	Vite M4 x 16mm
15	1	Copri Montante Destro Posteriore	62	2	Vite M4 x 30mm
16	1	Copri Montante Anteriore	63	2	Impugnatura Cardiofrequenzimetro
17	4	Boccola Perno	64	6	Vite M4 x 38mm
18	1	Copri Montante Sinistro Anteriore	65	11	Vite M4 x 19mm
19	1	Copri Montante Sinistro Posteriore	66	1	Puleggia
20	2	Copri Manubrio Esterno	67	2	Vite M4 x 15mm
21	1	Vano Portaoggetti	68	1	Vite di Terra M4 x 16mm
22	1	Copri Montante Destro Esterno	69	1	Cavo Cardiofrequenzimetro
23	4	Boccola Braccio Pedale	70	1	Stabilizzatore Posteriore
24	1	Pedivella	71	2	Vite M4 x 12mm
25	2	Pedivella	72	1	Vite Regolazione Tenditore
26	2	Disco Pedale	73	1	Stabilizzatore Anteriore
27	1	Piede Grande Attrezzo Richiuso	74	2	Vite a Testa Piana M6 x 12mm
28	1	Cavo Montante	75	8	Vite M6 x 12mm
29	4	Cuscinetto Braccio Pedale	76	6	Vite M8 x 16mm
30	2	Cappuccio Braccio Pedale	77	2	Vite M10 x 60mm
31	2	Asse Braccio Pedale	78	2	Vite M10 x 45mm
32	1	Copri Montante Destro Interno	79	2	Bullone Pedivella
33	8	Rondella M8	80	1	Vite a Perno M6 x 25mm
34	1	Pannello Anteriore Sinistro	81	2	Vite a Perno M8 x 14mm
35	1	Pannello Anteriore Destro	82	2	Dado Pedivella
36	2	Copri Pedivella	83	2	Rondella M10
37	1	Pannello Superiore	84	4	Vite M10 x 120mm
38	2	Cuscinetto Telaio	85	1	Manopola Montante
39	1	Copri Montante Sinistro Interno	86	1	Copri Montante Destro
40	1	Distanziatore Grande	87	1	Copri Montante Sinistro
41	2	Magnete	88	1	Vite M5 x 5mm
42	1	Cavo Principale	89	1	Sblocco Chiusura a Scatto
43	2	Rondella Pedivella	90	1	Chiusura a Scatto
44	1	Pannello Sinistro	91	2	Piedino Stabilizzatore Anteriore
45	1	Pannello Destro	92	1	Copri Montante Sinistro
46	1	Cinghia di Trasmissione			Esterno
47	2	Piedino Stabilizzatore	93	1	Copri Consolle Anteriore

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
94	1	Copri Consolle Posteriore	102	1	Asse Montante
95	2	Vite M10 x 50mm	103	4	Bullone M8 x 20mm
96	1	Vite Perno	104	1	Alimentatore
97	1	Vite Tenditore	105	1	Ricevitore
98	1	Rondella M6	106	1	Cavo di Prolunga
99	6	Dado Autobloccante M8	*	—	Manuale d'Istruzioni
100	1	Cavo Alimentatore	*	—	Attrezzo di Montaggio
101	1	Montante Manubrio Esterno Sinistro			

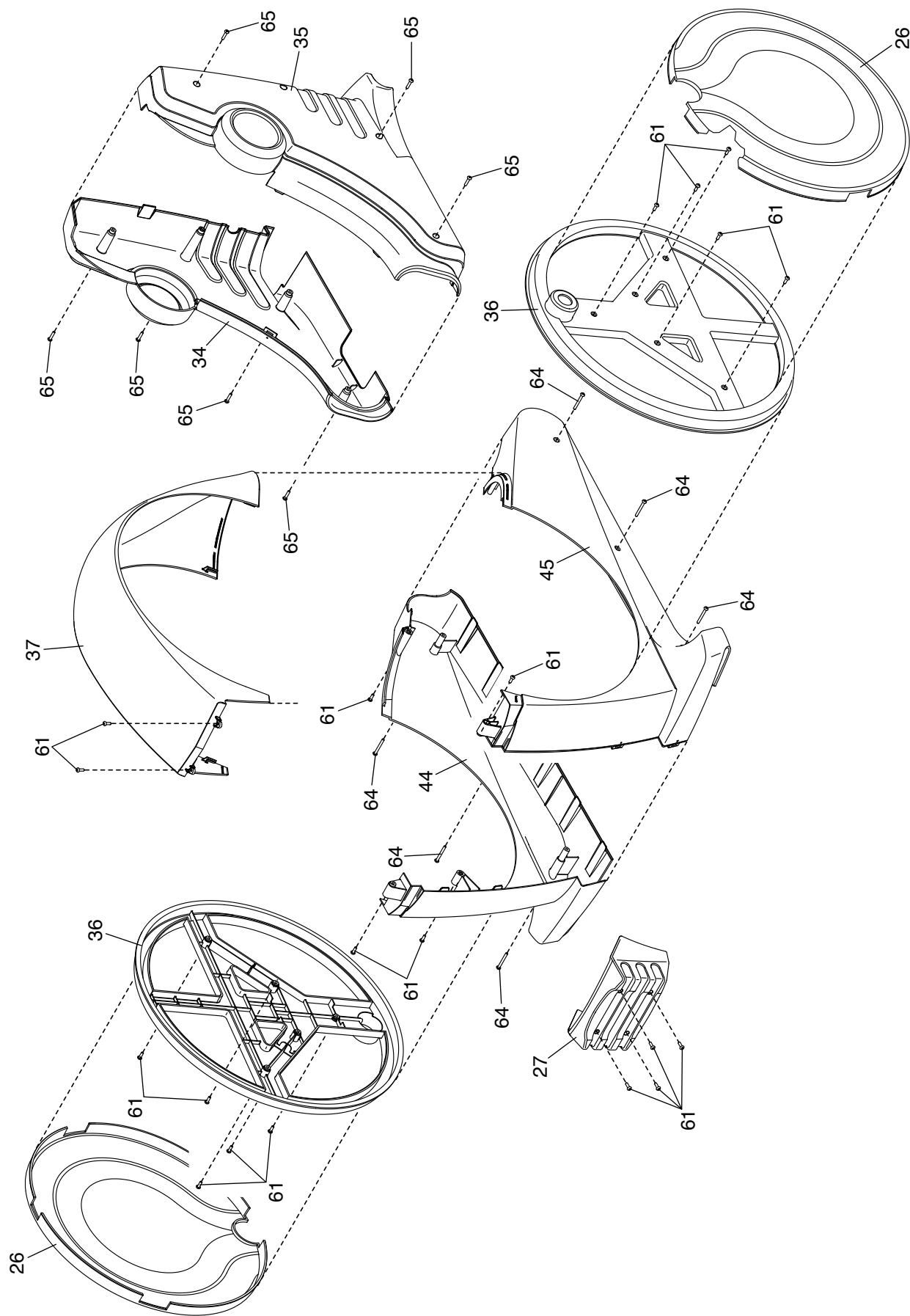
Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.





DISEGNO ESPLOSO C

N° del Modello PFEVEL87914.0 R0514A



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)

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito unitamente ai rifiuti urbani. Per non nuocere dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo secondo le modalità previste dalla legge.

Rivolgersi alle opportune strutture locali di riciclaggio autorizzate al ritiro di questo tipo di rifiuti. In questo modo, si contribuisce alla preservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di tutela ambientale. Qualora si necessiti di ulteriori informazioni sui metodi sicuri e corretti per lo smaltimento, rivolgersi all'ufficio locale preposto o all'azienda da cui è stato acquistato questo prodotto.

