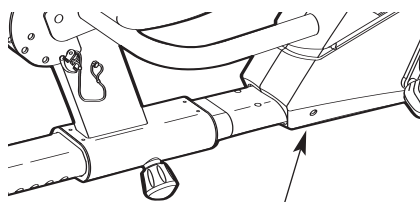


# PRO-FORM

## CROSSTRAINER 970

Modello N°. PFEVEX39912

N°. di Serie \_\_\_\_\_



Etichetta del N°. di Serie

### DOMANDE?

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

**800 865114**

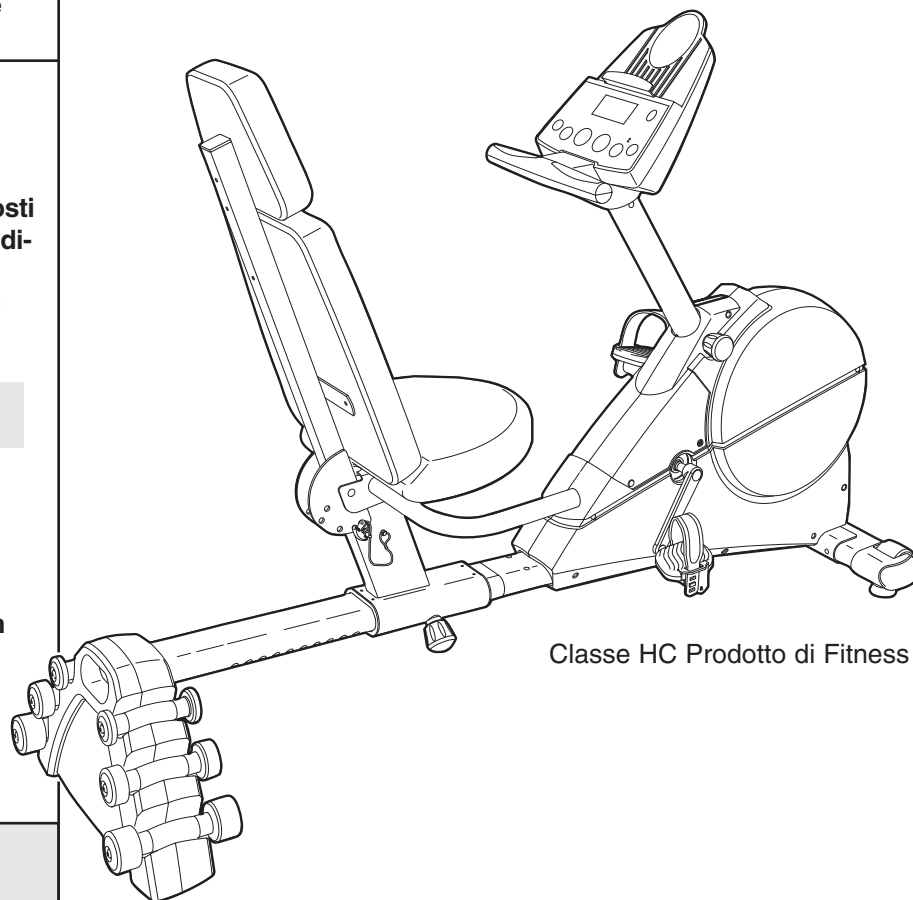
lunedì-venerdì: 15.00-18.00  
(non accessibile da telefoni cellulari).

email: [csitaly@iconeurope.com](mailto:csitaly@iconeurope.com)

### **⚠ AVVERTENZA:**

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

## MANUALE D'ISTRUZIONI



Classe HC Prodotto di Fitness



Nostro website

[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI .....	.2
PRIMA DI INIZIARE .....	.3
MONTAGGIO .....	.4
COME USARE LA BICICLETTA A SDRAIO .....	.9
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO CON LA BICICLETTA A SDRAIO .....	.19
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO CON LA PANCA PESI .....	.20
MANUTENZIONE E GUASTI .....	.21
LISTA DELLE PARTI .....	.22
DIAGRAMMA DELLE PARTI .....	.23
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO .....	.Retro Copertina

## PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. Leggere tutte le istruzioni in questo manuale prima di usare la crosstrainer.
2. Sarà responsabilità del proprietario della crosstrainer di informare adeguatamente qualsiasi persona che ne farà uso degli precauzioni.
3. La crosstrainer è stata realizzata solo per uso interno. Non usare questa crosstrainer per scopi commerciali, non affittarla e non usarla negli istituti pubblici.
4. Posizionare la crosstrainer di una superficie piana, per protezione coprire il pavimento la moquette. Tenere la crosstrainer al coperto, lontano da umidità e polvere.
5. Ispezionare ed assicurare tutte le parti frequentemente. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.
6. Tenere sempre i bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed gli animali domestici lontano dalla crosstrainer.
7. La crosstrainer non dovrebbe essere utilizzata da persone con un peso superiore ai 114 kg.
8. Indossare un abbigliamento appropriato durante l'uso della crosstrainer; non indossare un abbigliamento che potrebbe impigliarsi nel crosstrainer. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
9. Prima di usare la panca pesi, regolare sempre il sedile nella posizione più alta. Non sedersi mai sullo schienale o sul poggiatesta; o questo potrebbe causare il ribaltamento del crosstrainer, causando lesioni.
10. Tenere sempre la schiena dritta durante l'uso della crosstrainer; non inarcarsi.
11. La crosstrainer include tre paia di pesi a mano. Non usare alcuni altri pesi con la crosstrainer.
12. Quando smettete di pedalare, lasciare che i pedali si fermino lentamente.
13. I sensore pulsazioni in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.
14. In caso di dolori o mancamenti durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.

**⚠ AVVERTENZA:** Prima di iniziare questo o qualsiasi programma di esercizi, consultate il vostro medico. Questo è soprattutto importante per persone oltre i 35 anni o persone con problemi di salute già esistenti. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso. ICON non si assume responsabilità per ferite personali o per danni al proprietario sostenuti con o per l'uso di questo prodotto.

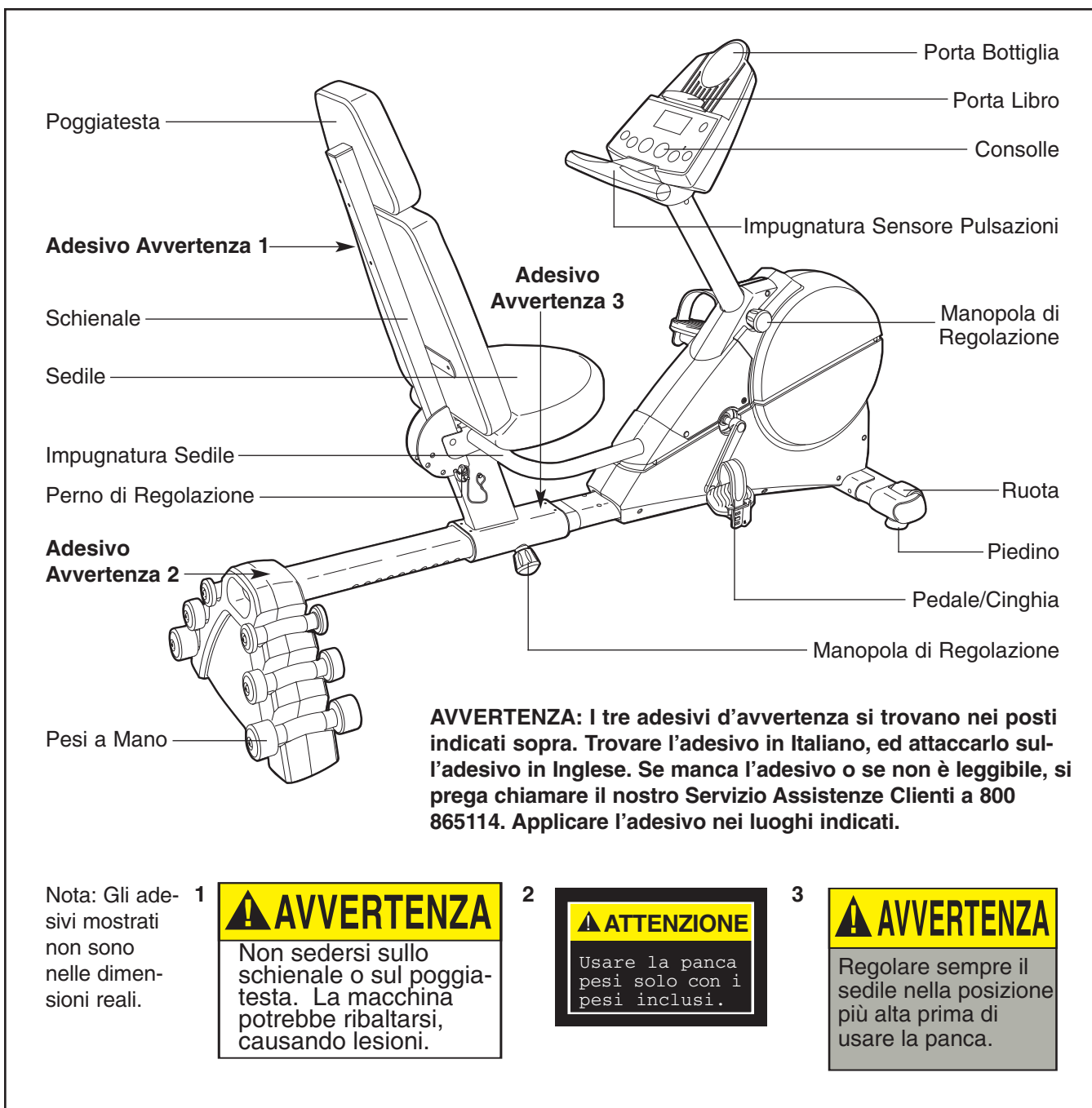
# PRIMA DI INIZIARE

Congratulazioni per avere acquistato la nuova PROFORM® 970 crosstrainer. La speciale PROFORM® 970 unisce una comoda bicicletta a sdraio con una conveniente panca pesi per permettervi di godere sia un allenamento aerobico che un allenamento rinforzante nell'intimità della vostra casa.




**Per il vostro beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare la crosstrainer.** In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al numero verde

**800 865114** tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero del modello è PFEVEX39912. È possibile trovare il numero di serie su un'etichetta posta sulla crosstrainer (vedere la copertina di questo manuale).

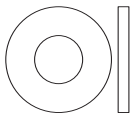
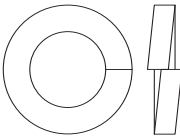
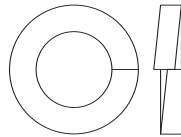
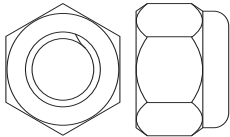
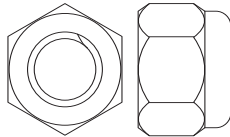
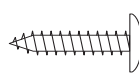
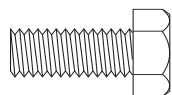

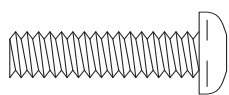
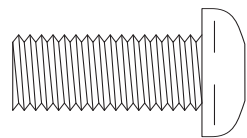
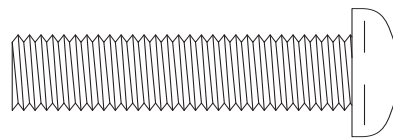
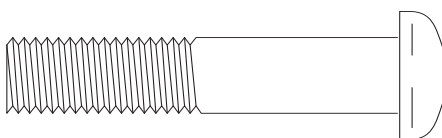
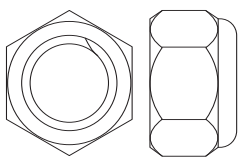
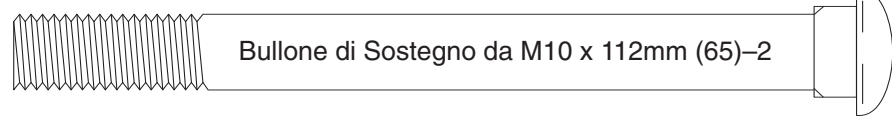
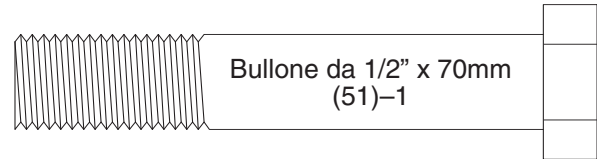
Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto



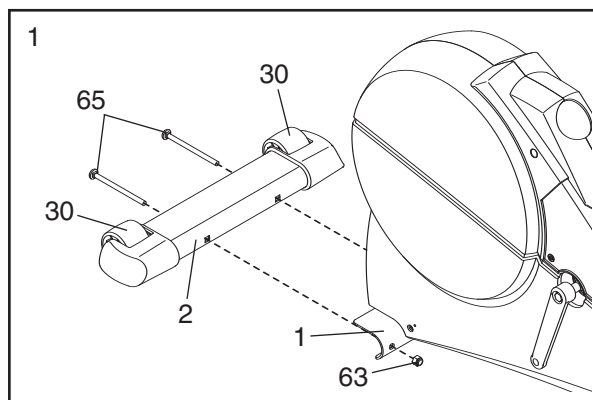
# MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Mettere tutte le parti della crosstrainer in una zona libera e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio sarà completato. **Per aggiunta gl'inclusi chiave di allen, il montaggio richiede un cacciavite a stella** , **una chiave regolabile** , **e un martello in gomma** .

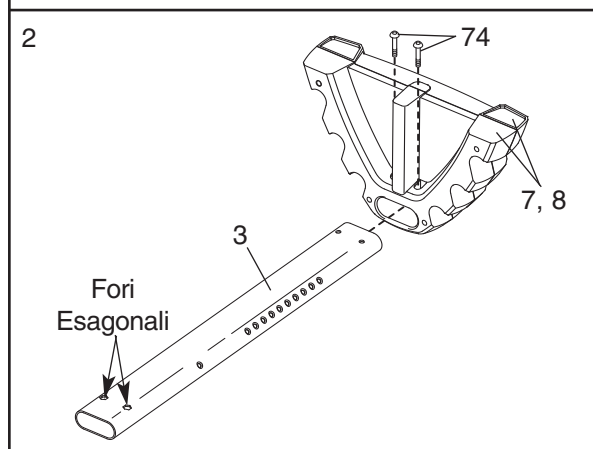
Questa tabella viene fornita per aiutare ad identificare le piccole parti usate per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascuna parte fa riferimento al numero del diagramma della stessa, dalla LISTA DELLE PARTI a pagina 22. Il secondo numero è attribuito alla quantità della parte necessaria per il montaggio. **Nota: Alcune piccole parti potrebbero essere premontate per trasporto. Se una parte non è nelle sacchetto dei parti, controllare per vedere se è stato premontato.**

				
Rondella Piatta da M6 (71)-3	Rondella Spaccata in Zinco da M10 (85)-2	Rondella Spaccata Nero da M10 (77)-3	Controdado in Nylon Nero da M10 (63)-2	Controdado in Zinco da M10 (66)-2
				
Vita da M4 x 16mm (73)-1	Vita da M6 x 16mm (87)-5	Vita da M6 x 50mm (69)-3	Vita a Bottone da M6 x 25,4mm (79)-1	
				
Vita a Bottone da M10 x 27mm (76)-3	Vita a Bottone da M10 x 45mm (74)-2	Bullone a Bottone da M10 x 52mm (68)-2		
				
Controdado in Nylon da 1/2" (52)-1	Bullone di Sostegno da M10 x 112mm (65)-2	Bullone da 1/2" x 70mm (51)-1		

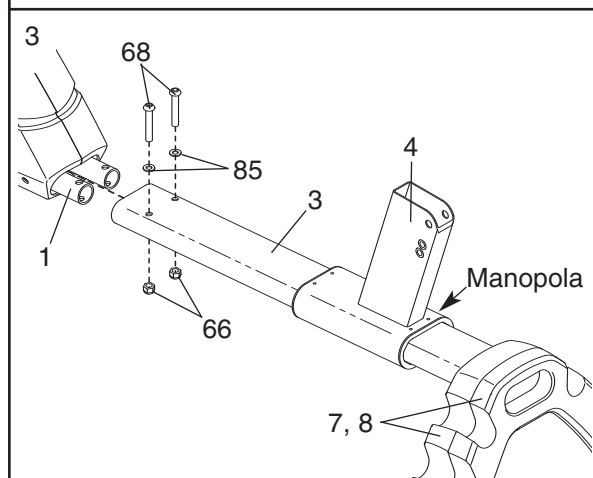
1. Mentre un'altra persona solleva la parte anteriore del Telaio (1), attaccare il Stabilizzatore Anteriore al Telaio Sedile con due Bulloni di Sostegno da M10 x 112mm (65) e due Controdadi in Nylon Nero da M10 (63).  
**Assicurarsi che il Stabilizzatore Anteriore sia girato in modo tale che le Ruote non tocchino il pavimento.**



2. Orientare l'Estensione Telaio (3) come mostrato nel disegno, con i fori esagonali nella posizione indicata. Inserire l'estremità dell'Estensione Telaio nei Copri Stabilizzatori (7, 8) come mostrato. Attaccare il Copri Stabilizzatore con due Viti a Bottone da M10 x 45mm (74).



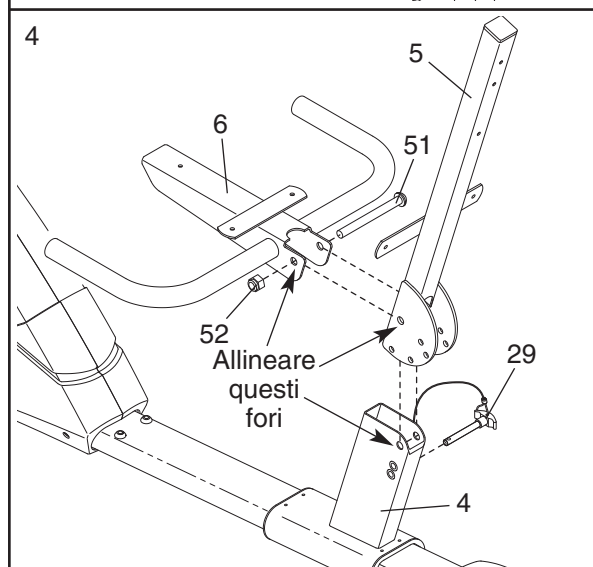
3. Localizzare la Manopola (non mostrata) sul Trasporto Sedile (4). Girare la Manopola in senso antiorario due o tre giri per allentarla. Dopo, tirare la Manopola, infilare il Trasporto Sedile sull'Estensione Telaio (3), e poi rilasciare la Manopola. Assicurarsi che il Trasporto Sedile sia orientato come mostrato nel disegno.  
**Muovere leggermente il Trasporto Sedile in avanti e indietro fino a che si incastri in posizione. Poi, stringere la Manopola.**



Inserire l'Estensione Telaio (3) sugli indicati tubi rotondi sul Telaio (1). Attaccare l'Estensione Telaio con due Bulloni a Bottone da M10 x 52mm (68), due Rondelle Spaccate in Zinco da M10 (85) e due Controdadi in Nylon e Zinco da M10 (66).

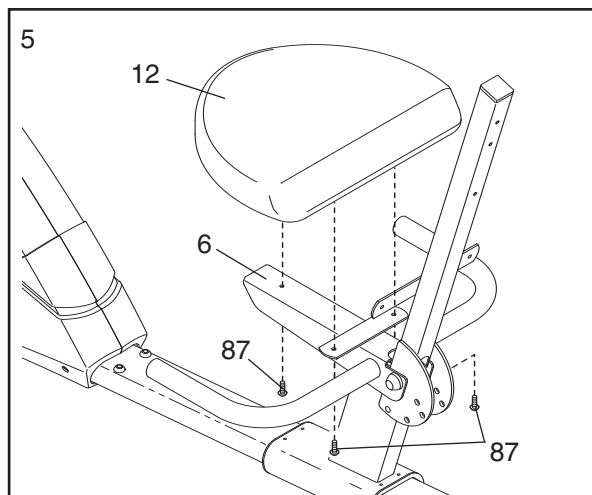
Mettere i sei Pesi a Mano (non mostrati) sui Copri Stabilizzatori (7, 8) come mostrato a pagina 3.

4. Con l'aiuto di una seconda persona, infilare il Telaio Schienale (5) sulla parte superiore del Trasporto Sedile (4). Dopo, infilare il sostegno sul Telaio Sedile (6) sopra i sostegni rotondi sul Telaio Schienale. Allineare i fori indicati nel Telaio Sedile, nel Telaio Schienale, e nel Trasporto Sedile, ed inserire the Bullone da 1/2" x 70mm (51) nei fori. Poi, Avvitare un Controdado in Nylon da 1/2" (52) al Bullone.

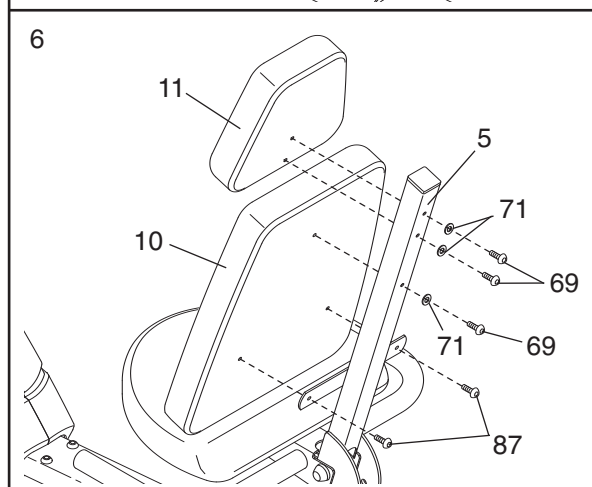


Muovere il Telaio Schienale (5) verso l'alto fino a che sia quasi nella posizione verticale. Inserire il Perno di Regolazione (29) nel foro più basso nei sostegni rotondi sul Telaio Schienale e attraverso i fori corrispondenti nel Trasporto Sedile (4).

5. Attaccare il Sedile (12) al Telaio Sedile (6) con tre Viti da M6 x 16mm (87).

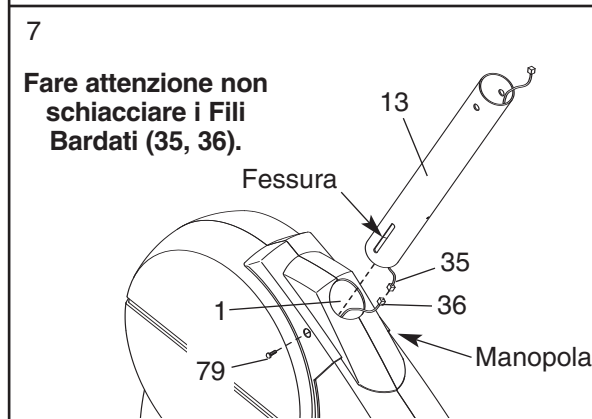


6. Attaccare lo Schienale (10) al Telaio Schienale (5) con due Viti da M6 x 16mm (87) una Vite da M6 x 50mm (69) e due Rondelle Piatte da M6 (71).



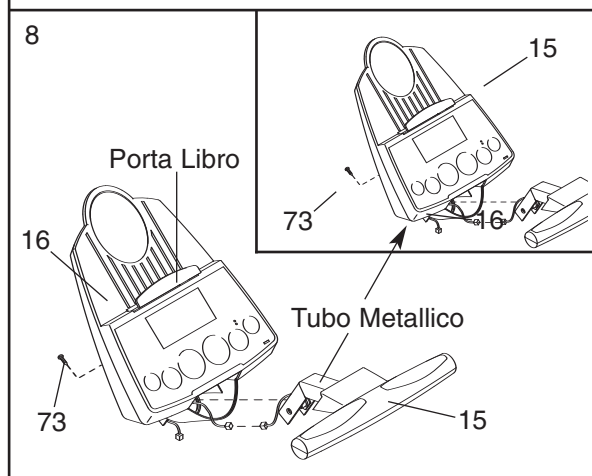
Attaccare lo Poggiatesta (11) al Telaio Schienale (5) con due Vite da M6 x 50mm (69) e due Rondelle Piatte da M6 (71).

7. Mentre un'altra persona tiene Il Montante (13) nella posizione mostrata, collegare i Fili Bardati Superiore (35) agli Fili Bardati Inferiore (36). **Con attenzione tirare l'estremità superiore degli Fili Bardati Superiore per rimuovere qualsiasi gioco dal Fili Bardati.**



Girare la Manopola (non mostrata) situata sul lato destro del Telaio (1) in senso antiorario due o tre volte per allentarla. Dopo, tirare la Manopola, inserire il Montante (13) nel Telaio, e dopo rilasciare la Manopola. **Muovere il Montante leggermente verso l'alto o verso il basso fino a che si blocchi in posizione. Fare attenzione a non schiacciare i Fili Bardati (35, 36).** Avvitare l'indicata Bullone a Bottone da M6 x 25,4mm (79), e nella fessura nel lato del Montante.

8. Collegare i Fili Bardati sul Sensore Cardiac Impugnatura (15) all'indicati fili bardati sulla Consolle (16). Inserire entrambi i fili bardati nell'apertura sul fondo della Consolle. Dopo, inserire il tubo metallico del Sensore Cardiac Impugnatura nell'apertura alla base della consolle. **Fare attenzione non schiacciare i fili bardati.**

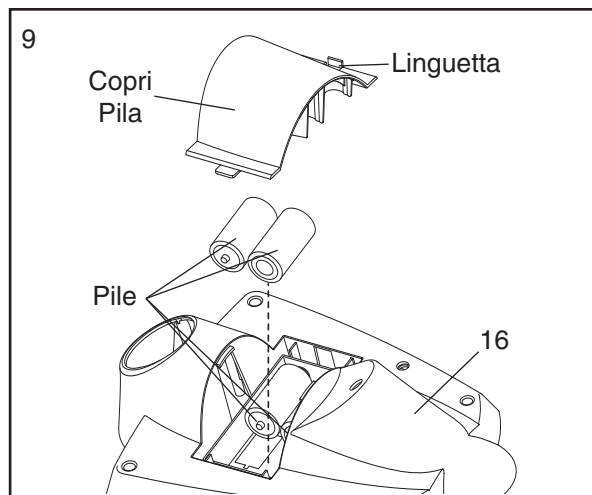


Incastrare il porta libro nella Consolle (16) come mostrato.

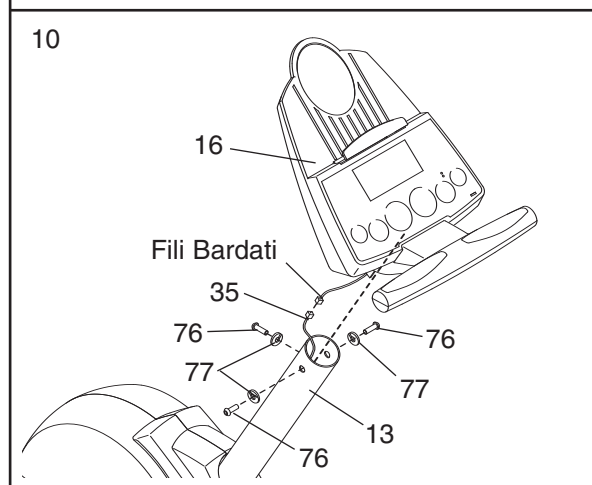
Fare riferimento al disegno nel riquadro. Stringere la Vite da M6 x 16mm (73) nell'indicato sostegno sulla Consolle (16) e nel tubo metallico sul Sensore Cardiac Impugnatura (15).



9. La Consolle (16) richiede quattro pile tipo 1,5 V (“D”); sono raccomandate pile alcaline. Premere la linguetta sul copri pila, e togliere il copri pila. Inserire prima quattro pile nel porta pila. **Assicurarsi che le pile siano posizionate come mostrato dal diagramma all’interno del porta pila.** Riattaccare il copri pila.

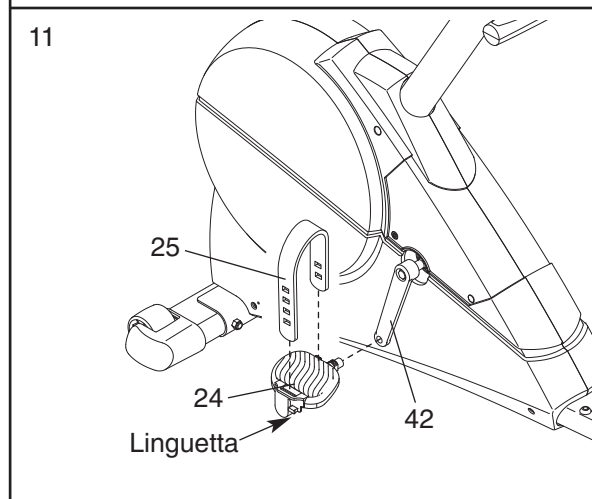


10. Mentre un'altra persona tiene la Consolle (16) nella posizione mostrata, collegare i fili bardati sulla Consolle agli Fili Bardati Superiore (35). Inserire l'eccesso degli fili bardati nel Montante (13).



Attaccare la Consolle (16) al Montante (13) con tre Bullone a Bottone da M10 x 27mm (76) e tre Rondella Spaccata Nero da M10 (77). **Fare attenzione a non schiacciare i Fili Bardati.**

11. Identificare il Pedale Sinistro (24), c'è marcato con un “L.” Usando una chiave inglese, **stringere fermamente** il Pedale Sinistro in *senso antiorario* nel Braccio della Manovella Sinistro (42). Stringere il Pedale Destro (non mostrato) in *senso orario* nel Braccio della Manovella Destro nello stesso modo. **Importante: Stringere il più possibile entrambi i Pedali. Dopo aver usato la crosstrainer per una settimana, restringere i Pedali. Per una migliore prestazione, i Pedali devono essere tenuti ben stretti.**



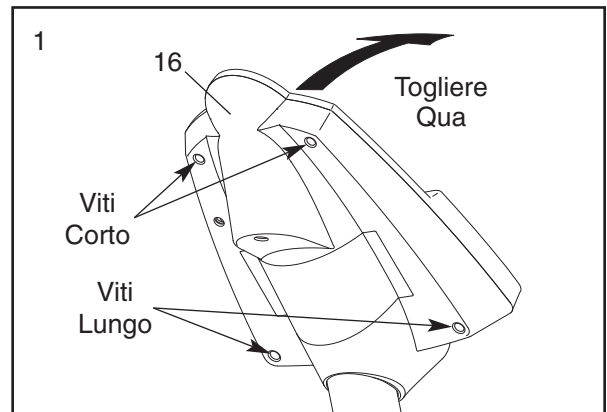
Regolare la Fascia Pedale Sinistro (25) nella posizione desiderata, ed inserire l'estremità della Fascia Pedale nella linguetta sul Pedale Sinistro (24). Regolare la Fascia Pedale Destro (non mostrata) nello stesso modo.

12. **Assicurarsi che tutte le parti siano appropriatamente collegate prima di utilizzare la crosstrainer.** Nota: A montaggio completo, potrebbero rimanere alcune parti inutilizzate. Proteggere il pavimento sotto la crosstrainer con un tappeto.

## COME INSTALLARE IL RICEVITORE PER IL FACOLTATIVO SENSORE PULSAZIONI A TORACE

Se aveste acquistato il facoltativo sensore pulsazioni a torace (far riferimento a pagina 18), seguire le fasi sottostanti per installare il ricevitore e il filo batteria corto inclusi con il sensore pulsazioni a torace.

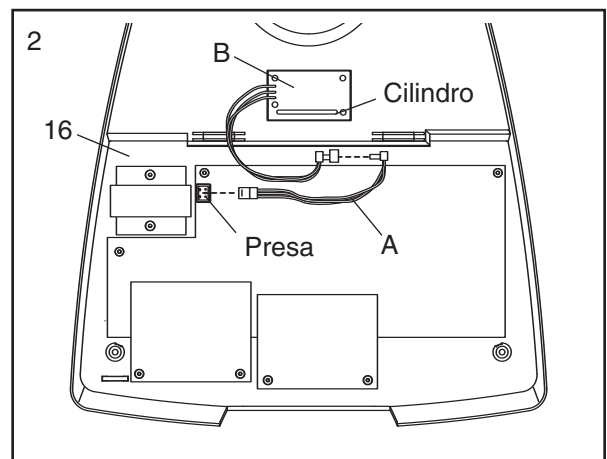
1. Rimuovere le quattro viti indicate dalla parte posteriore della Consolle (16). Togliere la parte anteriore della Consolle.



2. Collegare il filo batteria corto (A) alla presa indicata sulla Consolle (16). Collegare l'altra estremità del filo batteria corto al filo sul ricevitore (B). **Nota: Disfarsi di qualsiasi altro filo incluso con il sensore cardiaco torace.**

Poi, staccare la carta dal cuscinetto adesivo sulla parte posteriore del ricevitore (B). Orientare il ricevitore come mostrato, e spingerlo nella Consolle (16) nella posizione indicata.

Far riferimento alla fase 1 soprastante. Riattaccare la parte anteriore della Consolle (16) con le quattro viti. **Far attenzione a non pizzicare nessun filo.**



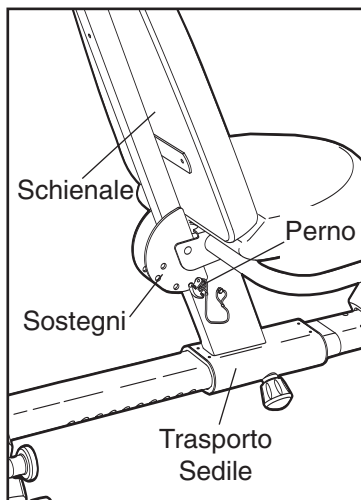


# COME USARE LA BICICLETTA A SDRAIO

Il crosstrainer è formato da una bicicletta a sdraio per un allenamento aerobico, e da una conveniente panca pesi per un allenamento rinforzante. Per usare la bicicletta a sdraio, fare riferimento a pagina 9 fino a 19. Per usare la panca pesi, fare riferimento a pagina 20.

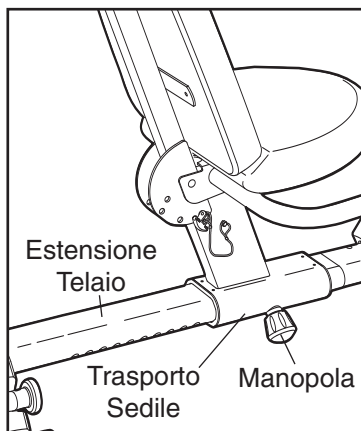
## COME REGOLARE LO SCHIENALE

Quando si usa la bicicletta a sdraio, lo schienale dovrebbe essere nella posizione verticale. Per regolare lo Schienale, per prima cosa togliere il perno di regolazione. Sollevare lo Schienale fino a che sia quasi verticale, e poi inserire il perno di regolazione nel foro indicato nel sostegno rotondo e attraverso il foro corrispondente nel trasporto sedile.



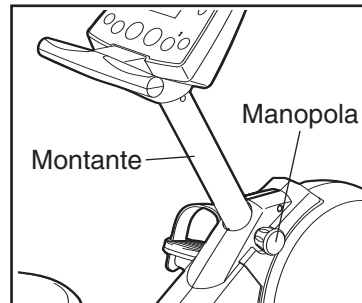
## COME REGOLARE IL SEDILE

Per un allenamento effettivo, il sedile dovrebbe essere nella giusta posizione. Mentre pedalate, le vostre ginocchia dovrebbero piegarsi leggermente quando i pedali raggiungono la posizione più lontana. Per regolare il sedile, per prima cosa girare l'indicata manopola di regolazione in senso antiorario due o tre giri per allentarla (se la manopola non è abbastanza allentata, potrebbe graffiare l'estensione telaio). Dopo, tirare la manopola, muovere il trasporto sedile nella posizione desiderata, e dopo rilasciare la manopola. **Muovere leggermente il Trasporto Sedile in avanti e indietro fino a che si incastrano in posizione.** Poi, girare la manopola in senso orario fino a che sia ben stretta.



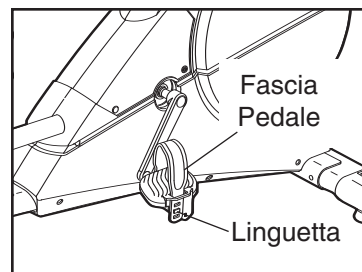
## COME REGOLARE IL MONTANTE

Il montante può essere regolato all'altezza che è più comoda per voi. Per regolare del montante, per prima cosa girare l'indicata manopola due o tre volte in senso antiorario per allentarla (se la manopola non è abbastanza allentata, potrebbe graffiare il sostegno del montante). Dopo, tirare la manopola, muovere il montante all'altezza desiderata, e poi rilasciare la manopola. **Muovere leggermente il Trasporto Sedile in avanti e indietro fino a che si incastrano in posizione.** Poi, girare la manopola in senso orario per stringerla. **IMPORTANTE: Dopo che adjustare il montante, assicurarsi che le vostre ginocchia non toccheranno il impugnatura sensore pulsazioni quando pedalare.**



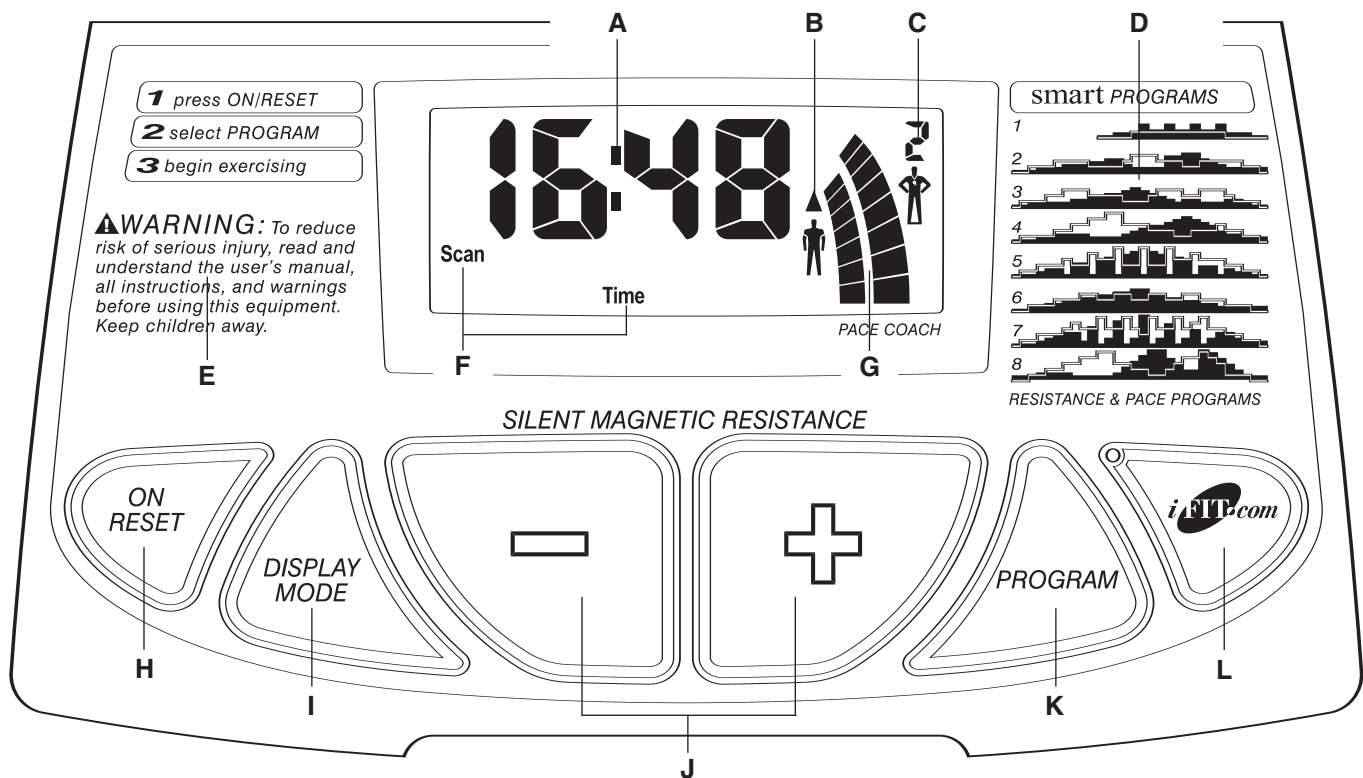
## COME REGOLARE LE FASCE PEDALI

Per regolare le fasce pedali, per prima cosa staccare l'estremità delle fasce dalle linguette sui pedali. Regolare le fasce nella posizione desiderata, ed inserire l'estremità delle fasce di nuovo sulle linguette.



## COME USARE I PESI DELLA MANO

I pesi inclusi della mano possono essere usati per una varietà di esercitazioni d'allenamento rinforzante con la panca pesi (riferirsi alla pagina 20). In più, i pesi della mano possono essere usati con la bicicletta a sdraio. Mentre pedeliate, preme i pesi della mano sopra la vostra testa, solleva i pesi della mano fuori ai vostri lati fino a che le vostre mani non siano livellate con le vostre spalle, o munisce le arricciature con i pesi della mano.



## CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

L'avanzata console offre una selezione di caratteristiche disegnate per rendere il vostro allenamento più piacevole e efficace. Quando la funzione manuale della console viene selezionata, la resistenza della crosstrainer può essere regolata con il tocco di un tasto. Durante l'esercizio, la console mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Voi potete persino misurare la vostra frequenza cardiaca usando il sensore frequenza cardiaca impugnatura e il sensore pulsazioni a torace incorporato. (Per informazioni riguardo il facoltativo sensore pulsazioni a torace, far riferimento a pagina 18.)

La console offre inoltre otto programmi allenamento Intelligente. Ogni programma cambia automaticamente la resistenza della crosstrainer e vi avvisa di aumentare o diminuite il vostro passo vi guida attraverso un allenamento efficace.

La console include anche una nuova tecnologia interattiva iFIT.com. Con la tecnologia iFIT.com è come avere un allenatore personale a casa propria. Usando l'incluso cavo audio, potete collegare la crosstrainer al vostro sistema stereo, ad uno stereo portatile, o al computer per ascoltare i programmi speciali CD iFIT.com. I programmi CD iFIT.com controllano automaticamente la resistenza della crosstrainer e vi incitano a variare la vostra andatura mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni fase del vostro allenamento. Una musica ad alta energia aggiunge ulteriore motivazione. Ogni CD comprende due programmi

d'allenamento progettati da allenatori qualificati.

Inoltre, potete collegare al crosstrainer al vostro videoregistratore e televisione per vedere i video programmi iFIT.com (le videocassette sono disponibili separatamente). I video programmi offrono gli stessi benefici dei programmi CD iFIT.com, ma aggiungono l'entusiasmo di un allenamento con una classe ed un istruttore.

Con la crosstrainer collegato al vostro computer, voi potete anche andare al nostro nuovo sito internet [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) e accesso ai programmi base, programmi audio, e programmi video direttamente da internet.

**Per informazioni riguardo la disponibilità dei CD o videocassette iFIT.com, comunicare con noi mediante la nostra posta elettronica a [workouts@iFIT.com](mailto:workouts@iFIT.com), e noi vi notificheremo il più presto possibile non appena i CD e le videocassette sono disponibili.**

## DESCRIZIONE DELLA CONSOLLE

**Far riferimento a pagina 10 per identificare le funzioni descritte sotto. Nota: Se ci fosse una sottile pellicola di plastica sulla facciata della console, rimuoverla.**

A. Display feedback esercizio—Questo display è fornito di sette funzioni che vi danno un feedback istantaneo dell'esercizio: la vostra velocità attuale, il tempo trascorso (o il tempo rimanente in un programma

Intelligente), la distanza percorsa, il livello di resistenza attuale, il numero approssimativo di calorie che avete bruciato, il numero approssimativo di calorie derivanti dal grasso che avete bruciato (vedere COME BRUCIARE I GRASSI a pagina 19), e il vostro battito cardiaco (quando utilizzate il sensore pulsazioni sulla manopola o il facoltativo sensore pulsazioni a torace [far riferimento a pagina 18 per informazioni riguardo il facoltativo sensore pulsazioni a torace]). Se la funzione scan viene selezionata, il display cambierà da una funzione all'altra ogni sei secondi. O, potete selezionare una funzione singola da essere mostrata continuamente.

**Nota: La console può mostrare la velocità e la distanza sia in miglia che in chilometri. Per cambiare l'unità di misura, tenere premuto il tasto On/Reset per sei secondi. Gli indicatori di funzione (vedere F più sotto) vi mostreranno quale unità di misura è stata selezionata. Quando le pile vengono cambiate, potrebbe essere necessario rilesionare l'unità di misura desiderata.**

- B. Freccia aumento e diminuzione—Durante i programmi Intelligenti, e i programmi iFIT.com, queste frecce vi avviseranno di aumentare o diminuire il vostro passo per uguagliare il passo bersaglio.
- C. Funzione manuale/indicatore programma—Quando un programma Intelligente viene selezionato, l'angolo destro superiore del display mostrerà un 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, o 8, a seconda di quale programma Intelligente viene selezionato. Quando la funzione iFIT.com viene selezionata, l'angolo superiore display mostrerà le lettere IF. Quando la funzione manuale viene selezionata l'angolo superiore display sarà spento.
- D. Profili Programma—Questi profili mostrano come entrambe la resistenza e il passo della crosstrainer cambierà durante i programmi allenamento Intelligente. Per esempio, il profilo numero 6 mostra che durante il Smart program 6 (programma Intelligente 6), la resistenza aumenterà gradualmente durante la prima metà del programma, e dopo diminuirà gradualmente durante l'ultima metà; l'obiettivo di andatura aumenterà e diminuirà alternativamente durante tutto il programma.
- E. Avvertimento—Vedere a pagina 2.
- F. Indicatore funzione feedback—Questi indicatori mostrano quale funzione feedback (scan [Scan], velocità [MPH o Km/H], tempo [Time], distanza [Miles o Kms], livello di resistenza [Resist.], calorie [Cals.], o calorie derivanti dal grasso [Fat Cals.]) è attualmente mostrata.

G. Indicatori Andatura—Quando viene selezionato il modo manuale, apparirà solo l'indicatore andatura sinistro. Questo indicatore mostra la vostra andatura d'allenamento. Mentre aumentate o diminuite la vostra andatura, l'indicatore aumenterà o diminuirà in altezza. Quando viene selezionato un Smart program (programma Intelligente) o un modo iFIT.com, appariranno entrambi gli indicatori d'andatura. L'indicatore sinistro mostrerà la vostra andatura reale, e l'indicatore destro mostrerà l'obiettivo d'andatura attuale. Durante il programma, l'obiettivo andatura cambierà periodicamente; mentre l'indicatore destro cambia in altezza, cambiare semplicemente la vostra andatura in modo che entrambi gli indicatori siano alla stessa altezza. **Importante: Il passo bersaglio e il passo meta. Il vostro passo attuale potrebbe essere più lento del passo bersaglio, specialmente durante i primi mesi del vostro programma di esercizio. Assicuratevi di esercitarvi a un passo che sia confortevole per voi.**

- H. Tasto On/Reset—Quando la console è spenta, premere questo tasto accenderà il display. Quando la console è accesa, premere questo tasto azzererà il display. Questo tasto viene anche usato per selezionare l'unità di misura per la velocità e la distanza (vedere A a sinistra).
- I. Tasto Funzione Display—Questo tasto viene usato per selezionare le funzioni di feedback. Le funzioni saranno selezionate nel seguente ordine: scan, velocità, tempo, distanza, livello di resistenza, calorie, calorie derivanti dal grasso e battito cardiaco (quando il sensore pulsazioni sulla manopola o il facoltativo sensore pulsazioni a torace sono in uso).
- J. Tasti – e + —Questi tasti controllano la resistenza della crosstrainer. Ci sono dieci livelli di resistenza: il livello 10 è il più difficile.
- K. Tasto Programma—Questo tasto viene utilizzato per selezionare la funzione manuale e i programmi Intelligenti.
- L. Tasto iFIT.com—Questo tasto viene utilizzato per selezionare la funzione iFIT.com. L'indicatore sul tasto si illuminerà quando la funzione iFIT.com viene selezionata.

**Per usare il modo manuale della console**, seguire le fasi iniziando a pagina 12. **Per usare un programma Intelligente**, vedere a pagina 13. **Per usare un programma CD o video iFIT.com**, far riferimento a pagina 17. **Per usare un programma iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, vedere a pagina 18.

## COME USARE IL MODO MANUALE

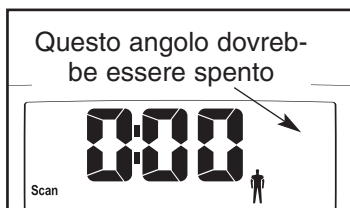
### 1 Accendere la consolle.

Nota: La consolle richiede quattro pile tipo 1,5 V ("D"). Se le pile non sono state inserite, vedere la fase 9 a pagina 7 del montaggio.

Per Accendere la consolle, premere il tasto On/Reset o cominciare a pedalare.

### 2 Selezione il modo manuale.

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Se un programma Intelligente o la Funzione iFIT.com è stata selezionata, selezionare la funzione manuale premendo il tasto Programma ripetutamente fino a che l'angolo superiore destro sia spento.

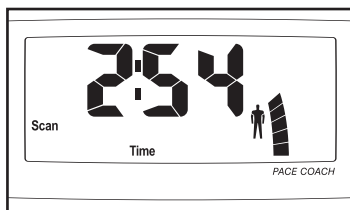


### 3 Iniziare a esercitarsi e regolare la resistenza della crosstrainer.

Mentre vi esercitate, regolate la resistenza della crosstrainer come desiderate premendo i tasti + e -. Ci sono dieci livelli di resistenza; il livello 10 è il più difficile. Nota: Dopo aver premuto i tasti, ci vorranno alcuni secondi prima che la selezione effettuata venga raggiunta.

### 4 Seguire il vostro progresso con le funzioni di feedback e il grafico a sbarrette sinistro.

Quando la consolle viene accesa, la funzione scan sarà selezionata. Mentre vi esercitate, il display mostrerà la vostra velocità attuale, il tempo trascorso, la distanza percorsa, l'attuale livello di resistenza, il numero approssimativo di calorie che avete bruciato, il numero approssimativo di calorie derivanti dai grassi che avete bruciato (vedere Come Bruciare i Grassi a pagina 19), il vostro battito cardiaco verrà raffigurato quando utilizzate il sensore pulsazioni sulla manopola (far riferimento alle fase 5 sottostante) o il facoltativo sensore pulsazioni a torace (far riferimento a pagina 18). Nota: Ogni volta che il livello di resistenza cam-



bia, la consolle mostrerà il livello di resistenza per sei secondi. Inoltre, quando un programma Intelligente o un programma Battito Cardiaco viene selezionato, il display mostrerà il *tempo rimanente* del programma invece del tempo trascorso.

Inoltre, apparirà nel display l'indicatore andatura sinistro per mostrare la vostra andatura d'allenamento. Mentre aumentate o diminuite la vostra andatura, l'indicatore aumenterà o diminuirà in altezza.

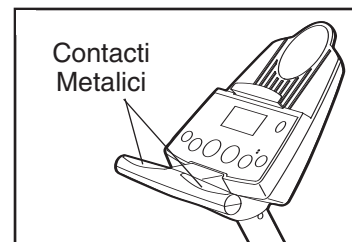
Se desiderato, potete selezionare che una singola funzione di feedback sia mostrata continuamente. Premere il tasto Funzione Display ripetutamente fino a che solo l'indicatore MPH (o Km/H), Tempo, Miles (o Kms), Resist., Cals., o Fat Cals. appaia sul display. Assicurarsi che l'indicatore Scan non appaia.

### 5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

**Nota: Se indossate il facoltativo sensore cardiaco torace e allo stesso tempo tenete l'impugnatura sensore cardiaco, la consolle potrebbe non mostrare accuratamente la vostra frequenza cardiaca.**

**Nota: Prima di utilizzare il sensore polso, togliere il vinile protettivo dai contatti metallici superiori e inferiori sul sensore polso.**

Per utilizzare il sensore pulsazioni, collocare le vostre mani sui contatti in metallo. I palmi delle vostre mani devono poggiare



sulla parte superiore dei contatti, e le vostre dita devono toccare la parte inferiore dei contatti. Evitare di muovere le mani. Quando le vostre pulsazioni sono state individuate, l'indicatore a forma di cuore sotto il display a destra lampeggerà ogni volta che il vostro cuore batte. Dopo un attimo, due linee (--) appariranno e la vostra frequenza cardiaca verrà mostrata.

Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi. Nota: Non appena tenete le manopole, il display mostrerà il vostro battito cardiaco di continuo per 15 secondi. Dopo di che il display mostrerà il vostro battito cardiaco insieme alle altre funzioni di feedback.

## 6 Quando avete finito di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente dopo poqui minuti.

Se i pedali non vengono mossi e i tasti della consolle non vengono premuti per poqui minuti, la consolle si spegnerà automaticamente per salvaguardare le pile.

### COME USARE UNA PROGRAMMA ALLENAMENTO INTELLIGENTE

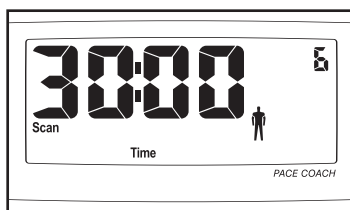
#### 1 Accendere la consolle.

Fare riferimento la fase 1 a pagina 12.

#### 2 Selezionare uno dei otto programmi Intelligenti.

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Per selezionare un programma

Intelligente, premere il tasto programma ripetutamente fino a che il numero 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, o 8 appaia nell'angolo superiore destro del display.



I profili dall' sul lato destro della consolle mostrano la resistenza della crosstrainer e il passo cambierà durante i programmi Intelligenti. Per esempio, il profile numero 6 mostra che quando il programma Intelligente 6 viene selezionato, entrambi la resistenza e il passo aumenteranno gradatamente durante la prima metà della programma, e a quel punto diminuiranno durante l'ultima metà; il passo aumenterà e diminuirà alternamento fra la programma.

#### 3 l'iniziare il Programma.

Per iniziare il programma, semplicemente iniziare a esercitarsi. Ogni Smart program (programma Intelligente) è formato da venti o trenta periodi di un minuto. Un livello di resistenza e uno di passo sono programmatici per ciascun periodo. (La stessa resistenza o passo potrebbero essere stati programmatici per periodi consecutivi).

Durante il programma, la resistenza della crosstrainer cambierà automaticamente come mostrato dal profilo applicabile sulla consolle. Se il livello di resistenza attuale è troppo lato o troppo basso, potete cambiare il livello di resistenza premendo i tasti + e -. Tuttavia, quando il periodo attuale del programma viene completato, il livello di resistenza cambierà automaticamente se una resistenza differente è stata programma per il periodo seguente.

L'obbiettivo d'andatura per il programma sarà mostrato dall'indicatore andatura destro nel display. (L'indicatore sinistro

mostrerà la vostra andatura reale.) Mentre l'indicatore destro cambia in altezza durante il programma, cambiare semplicemente la vostra andatura in modo che entrambi gli indicatori siano alla stessa altezza. Se il vostro passo è più lento di quello programmato, la freccia "aumentare" apparirà sul display per avvisarvi di aumentare il passo; se il vostro passo è più veloce di quello programmato, la freccia "diminuire" apparirà sul display.

**Importante: I passi programmati per il programma hanno la sola intenzione di provvedere una meta. Il vostro passo attuale potrebbe essere più lento di quello programmato, specialmente durante i primi mesi del vostro programma di esercizio. Assicurarvi di esercitarvi a un passo a voi confortevole.**

Durante il programma, il display mostrerà il tempo rimanente del programma. Se continuate a esercitarvi dopo che il programma è stato completato, il display continuerà a mostrare il feedback del vostro esercizio.

#### 4 Seguire il vostro progresso con le funzioni di feedback.

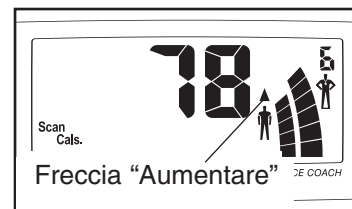
Fare riferimento la fase 4 a pagina 12.

#### 5 Misurare la vostra frequenza cardiaca se desiderato.

Vedere fase 5 a pagina 12.

#### 6 Quando avete finito di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente dopo poqui minuti.

Fare riferimento la fase 6 suddetto.





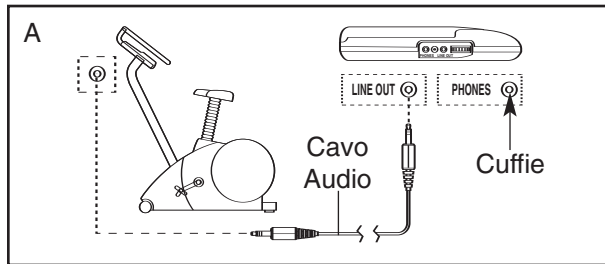
## COME COLLEGARE VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER

Per utilizzare i CD iFIT.com, la crosstrainer deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, o computer con lettore CD. Vedere a pagina 14 e 15 per l'istruzioni per il collegamento. Per utilizzare le videocassette iFIT.com, la crosstrainer deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 16 per l'istruzioni per il collegamento. Per utilizzare i programmi iFIT.com direttamente dal nostro sito internet, la crosstrainer deve essere collegato al vostro computer. Vedere a pagina 15 per il collegamento.

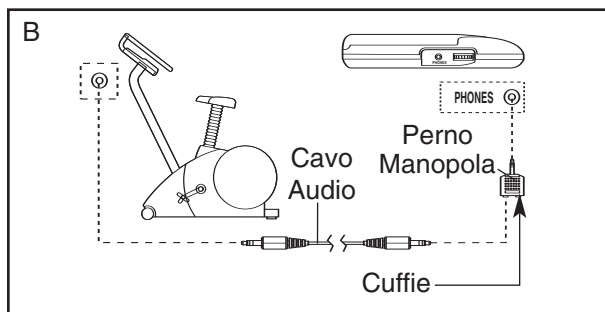
## COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE CD PORTATILE

Nota: Se il vostro lettore CD ha prese separate per le cuffie (PHONES) e per la Linea d'uscita (LINE OUT), vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro lettore CD ha una sola presa, vedere istruzioni B.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella presa sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nella presa LINE OUT del lettore CD. Inserire le vostre cuffie nella presa PHONES.



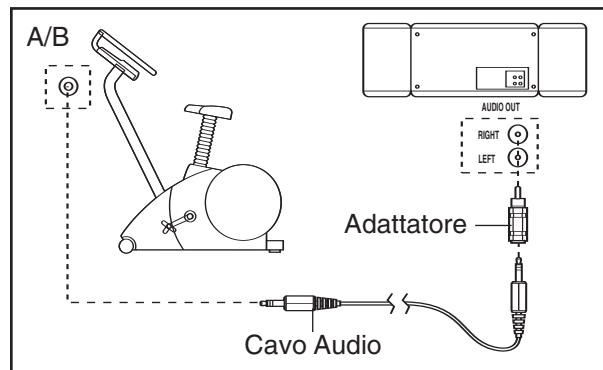
B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella presa sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio in un perno manopola. Inserire il perno manopola nella presa PHONES del vostro lettore CD. Inserire le vostre PHONES nell'altro lato delle perno manopola.



## COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

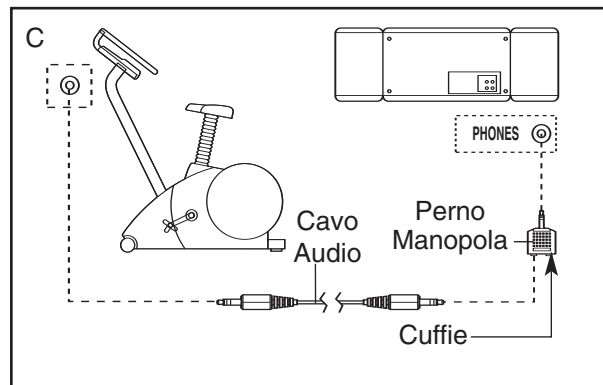
Nota: Se il vostro stereo ha una presa uscita audio (AUDIO OUT) di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita (LINE OUT) da 3,5mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa cuffie (PHONES), vedere istruzioni C.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla nella presa sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Collegare l'adattatore ad una presa AUDIO OUT del vostro stereo.



B. Far riferimento al disegno soprastante. Inserire una estremità del cavo audio nella presa sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nella presa LINE OUT del vostro stereo. Non utilizzare l'adattatore.

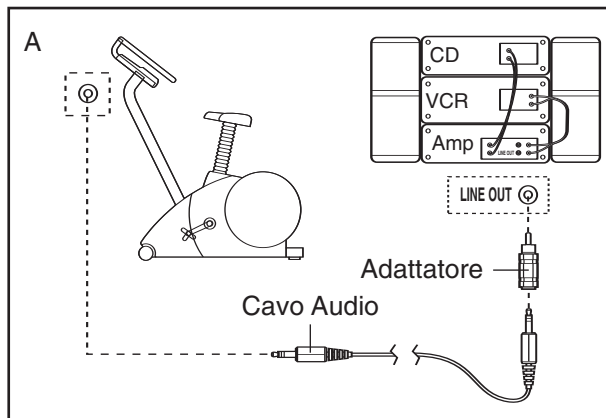
C. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella presa sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa PHONES del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.



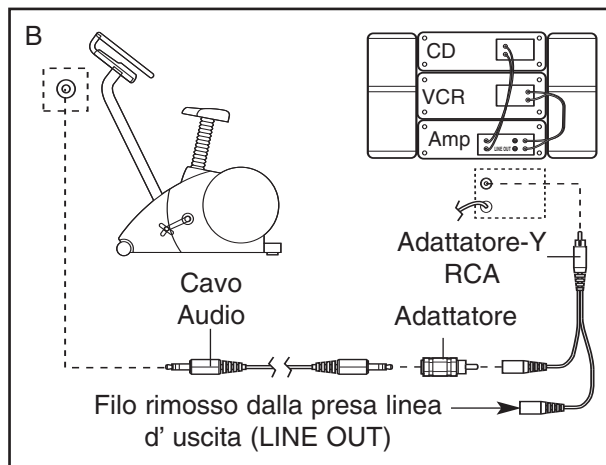
## COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

**Nota:** Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita (LINE OUT) inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa linea d'uscita (LINE OUT) è utilizzata, vedere istruzioni B.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella presa sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Collegare l'adattatore alla presa LINE OUT del vostro stereo.



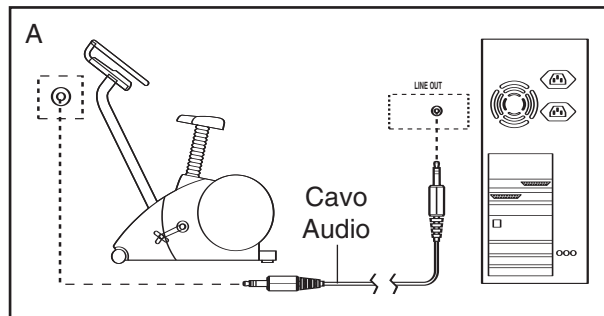
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella presa sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Collegare l'adattatore ad un adattatore-Y RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa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



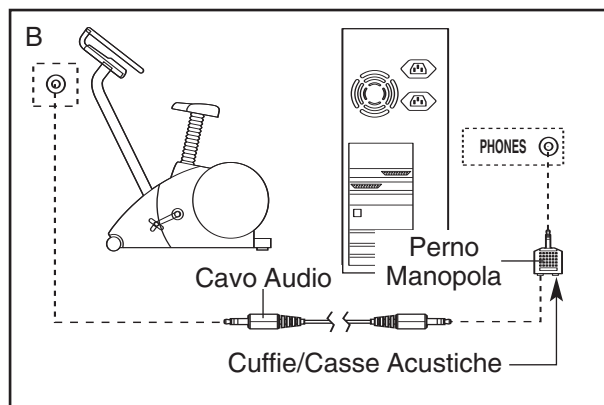
## COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

**Note:** Se il vostro computer ha una presa LINEA D'USCITA (LINE OUT) da 3,5mm, vedere istruzioni A. Se il vostro computer ha soltanto una presa cuffie (PHONES), vedere istruzioni B.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella presa sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nella presa LINE OUT del vostro computer.



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

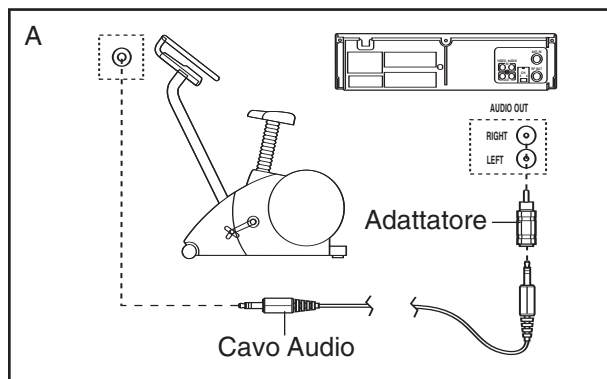




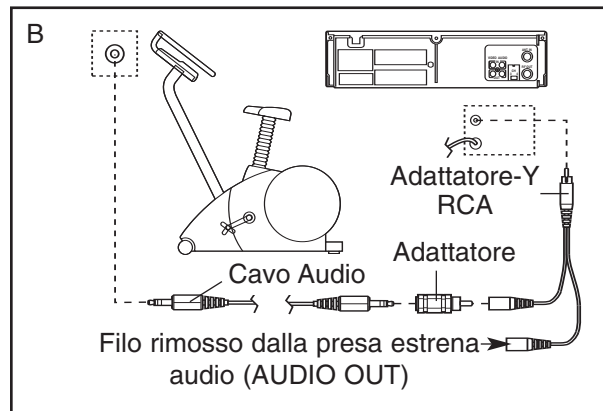
## COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE

**Nota:** Se il vostro videoregistratore ha una presa esterna audio (AUDIO OUT) inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa esterna audio (AUDIO OUT) è stata usata, vedere l'istruzione B. Se il vostro videoregistratore è collegato al vostro stereo, vedere COME COLLEGARSI ALLO STEREO a pagina 15.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella presa sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Inserire l'adattatore nella presa AUDIO OUT del vostro videoregistratore.



- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella presa sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Inserire l'adattatore in un adattatore-Y RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa AUDIO OUT del vostro videoregistratore ed inserirlo nel lato inutilizzato dell'adattatore-Y. Inserire l'adattatore-Y nella presa AUDIO OUT del vostro videoregistratore.



## COME USARE I PROGRAMMI DEI CD O VIDEO iFIT.COM

Per usare i CD o le videocassette iFIT.com, la crosstrainer deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, computer con lettore CD, o videoregistratore. Vedere COME COLLEGARE VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER a pagina 14. **Nota: Per informazioni riguardo la disponibilità dei CD o videocassette iFIT.com, comunicare con noi mediante la nostra posta elettronica a workouts@iFIT.com, e noi vi notificheremo il più presto possibile non appena i CD e le videocassette sono disponibili.**

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

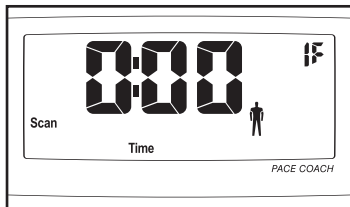
### 1 Accendere la console.

Fare riferimento la fase 1 a pagina 12.

### 2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata.

Per selezionare la funzione iFIT.com, premere ripetutamente il pulsante. L'indicatore sulla tasta si illuminerà e le lettere IF appariranno nell'angolo superiore del display.



### 3 Inserire il CD o la videocassetta iFIT.com.

Se state usando un CD iFIT.com, inserire il CD nel vostro lettore CD. Se state usando una videocassetta iFIT.com, inserire la videocassetta nel vostro videoregistratore.

### 4 Premere il pulsante PLAY del vostro lettore CD o videoregistratore.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il vostro allenatore personale inizierà a guidarvi attraverso il vostro allenamento. Seguire semplicemente le istruzioni del vostro allenatore personale.

Il programma funzionerà quasi nello stesso modo di un programma Intelligente (far riferimento alla fase 3 a pagina 13). Tuttavia, una specie di “cinguettio” elettronico vi avviserà quando la resistenza e/o il passo sta per cambiare.

**Nota: Se la resistenza e/o l'obbiettivo d'andatura non cambiano/cambia quando si ascolta un “bip”:**

- Assicurarsi che L'indicatore sul tasto iFIT.com sia acceso.
- Regolare il volume del vostro lettore CD o videoregistratore. Se il volume è troppo alto o troppo basso, la consolle potrebbe non percepire i segnali del programma.
- Assicurarsi che il cavo audio sia collegato in modo corretto e che sia completamente inserito nella presa.

### 5 Seguire il vostro progresso con le funzioni di feedback.

Fare riferimento la fase 4 a pagina 12.

### 6 Misurare la vostra frequenza cardiaca se desiderato.

Vedere fase 5 a pagina 12.

### 7 Quando avete finito di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente dopo pochi minuti.

Fare riferimento la fase 6 a pagina 12.

## COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

Il nostro sito all'indirizzo [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) vi permette di utilizzare i programmi audio e video iFIT.com direttamente da internet. Per usare i programmi dal nostro sito internet, la crosstrainer deve essere collegato al vostro computer. Vedere, COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER a pagina 15. Inoltre, dovete avere un collegamento internet e un fornitore di servizio internet. Una lista di specifici requisiti per il sistema potrà essere trovata sul nostro sito internet.

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

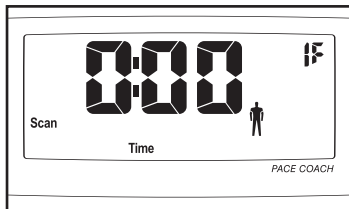
### 1 Accendere la console.

Fare riferimento la fase 1 a pagina 12.

### 2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Per selezionare la funzione

iFIT.com, premere ripetutamente il pulsante. L'indicatore sulla tasta si illuminerà e le lettere IF appariranno nell'angolo superiore del display.



### 3 Andare al vostro computer ed iniziare un collegamento internet.

### 4 Iniziare la vostra ricerca sul web, se necessario, ed andare al nostro sito internet al [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com).

### 5 Seguire i collegamenti desiderati sul nostro sito internet per selezionare un programma.

Leggere e seguire l'istruzioni on-line per usare un programma.

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

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

### 7 Ritornare la crosstrainer e iniziare a esercitarvi

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

### 8 Seguire il vostro progresso con le funzioni di feedback.

Fare riferimento la fase 4 a pagina 12.

### 9 Misurare la vostra frequenza cardiaca se desiderato.

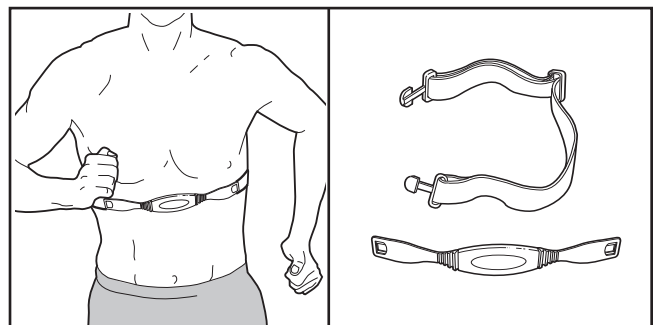
Vedere fase 5 a pagina 12.

### 10 Quando avete finito di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente dopo pochi minuti.

Fare riferimento la fase 6 a pagina 12.

## IL FACOLTATIVO SENSORE PULSAZIONI A TORACE

Il sensore pulsazioni a torace offre un'operazione a mani libere e registra continuamente il vostro battito cardiaco durante l'allenamento. **Per acquistare il facoltativo sensore pulsazioni a torace, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al Numero Verde 800 865114.**



# CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO CON LA BICICLETTA A SDRAIO

**AVVERTENZA:** Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

I sensore pulsazioni in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

Le seguenti indicazioni vi aiuteranno a creare e controllare costantemente il vostro programma di allenamento. Ricordarsi che anche un adeguato riposo e una sana alimentazione sono essenziali per ottenere buoni risultati.

## INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi, per bruciare i grassi al massimo, e per un esercizio cardiovascolare (aerobico).

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

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra "training zone" (zona d'allenamento). I due numeri più bassi rappresentano la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero più alto rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

## Come Bruciare i Grassi

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti dell'allenamento, il corpo utilizza le calorie derivanti dai carboidrati le quali sono di facile accessibilità. Solo dopo i primi minuti il corpo incomincia ad utilizzare le

calorie derivanti dalle scorte di grasso per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è il bruciare i grassi, regolate l'intensità dello vostro esercizio fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino all'estremità bassa della vostra training zone. Per un massimo consumo dei grassi, regolate l'intensità dello vostro esercizio fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero al centro della vostra zona d'allenamento.

## Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere "aerobico." Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per esercizio aerobico, regolate l'intensità dello vostro esercizio fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino alla metà della vostra training zone.

## LINEE DI CONDOTTA PER L'ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe essere suddiviso in tre parti basilari:

**Riscaldamento**, consistente in 5–10 minuti di stretching e leggeri esercizi. Un riscaldamento appropriato aumenterà la vostra temperatura corporea, la frequenza cardiaca, e la circolazione in preparazione per l'allenamento.

**Allenamento alla Training Zone**, consistente in 20–30 minuti di allenamento con la vostra frequenza cardiaca nella vostra training zone. (Durante le prime settimane del vostro programma di allenamento, non mantenere la vostra frequenza cardiaca nella vostra training zone per più di 20 minuti.)

**Raffreddamento**, con 5–10 minuti di stretching. Questo aumenterà la flessibilità dei vostri muscoli e aiuterà a prevenire i problemi post-allenamento.

## FREQUENZA D'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare le vostre condizioni fisiche, pianificare tre allenamenti ogni settimana sulla bicicletta a sdraio. Dopo pochi mesi di un allenamento regolare, potrete completare fino a cinque allenamenti ogni settimana se desiderato. Nota: Potete usare a giorni alterni la bicicletta a sdraio e la panca pesi. Per esempio, pianificare un allenamento aerobico il lunedì, mercoledì, ed il venerdì, e pianificare un allenamento con i pesi il martedì, giovedì, ed il sabato. Riposare per almeno un giorno intero ogni settimana per dare al vostro corpo il tempo di rigenerarsi. **AVVERTENZA: È molto importante di non strafare durante i primi mesi del vostro allenamento, cercate invece di progredire alla vostra propria andatura.**

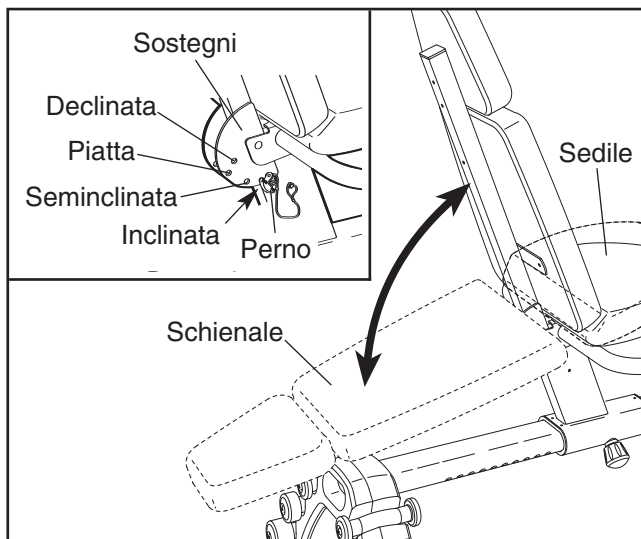
# CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO CON LA PANCA PESI

**⚠ AVVERTENZA:** Prima di iniziare questo o qualsiasi programma di esercizi, consultate il vostro medico. Questo è soprattutto importante per persone oltre i 35 anni o persone con problemi di salute già esistenti.

## COME REGOLARE LO SCHIENALE

Lo schienale può essere regolato a qualsiasi delle quattro posizioni: la posizione inclinata (alzata), la posizione seminclinata, la posizione piatta, e la posizione declinata.

Per regolare lo schienale, **per prima cosa regolare il sedile nella posizione più alzata** (vedere COME REGOLARE IL SEDILE a pagina 9). Dopo, tirare la manopola di regolazione. Muovere lo schienale nella posizione desiderata, e dopo inserire il perno in uno dei fori nei sostegni rotondi e nel foro corrispondente nel trasporto sedile (vedere il disegno nel riquadro). Nota: Quando lo schienale è nella posizione declinata, il sedile sarà anche declinato. **AVVERTENZA: Non sedersi mai sullo schienale o sul poggiatesta. Il crosstrainer potrebbe ribaltarsi, causando lesioni.**



## CONSIGLI PER UN ALLENAMENTO RINFORZANTE

La panca pesi può essere usata per una varietà di esercizi ideati per modellare, tonificare, e rinforzare il corpo. Si prega di leggere i seguenti consigli prima di usare la panca pesi.

Si raccomanda che il programma d'allenamento rinforzante includa 3 allenamenti alla settimana. Nota: Potete usare a giorni alterni la bicicletta a sdraio e la panca pesi. Per esempio, pianificare un allenamento aerobico il lunedì, mercoledì, ed il venerdì, e pianificare un allenamento con i pesi il martedì, giovedì, ed il sabato. Riposare per almeno un giorno intero ogni settimana per dare al vostro corpo il tempo di rigenerarsi. **AVVERTENZA: È molto importante di non strafare durante i primi mesi del vostro allenamento, cercate invece di progredire alla vostra propria andatura.**

Iniziare ogni allenamento con cinque a otto minuti di stretching e di esercizi leggeri. Un riscaldamento appropriato aumenta la vostra temperatura del corpo, la frequenza cardiaca, e la circolazione per prepararvi all'allenamento.

Dopo il riscaldamento, si possono eseguire una selezione di esercizi con i pesi. La tabella sullo schienale mostra quattro esercizi che possono essere eseguiti. Potete consultare un buon libro per trovare altri esercizi che possono essere eseguiti con l'uso dei pesi a mano e della panca pesi. Per dare un bilancio ai vostri allenamenti, variare gli esercizi da un allenamento all'altro. Iniziare con 1 serie da 12 ripetizioni per ogni esercizio. (Una "ripetizione" è un ciclo completo di un esercizio, come una flessione. Una "serie" è una serie di ripetizioni eseguite senza pausa.) Quando il vostro livello di prestazione migliora, potete eseguire 2 o 3 serie per ogni esercizio. Riposarsi sempre per almeno 1 minuto dopo ogni serie. Quando sarete in grado di completare 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, potrete usare pesi più pesanti. **AVVERTENZA: la crosstrainer include tre paia di pesi a mano. Non usare alcuni altri pesi con la crosstrainer.**

Finire ogni allenamento con cinque a otto minuti di stretching per raffreddarsi. Questo aumenterà la vostra flessibilità e vi aiuterà a prevenire i dolori tipici del post-allenamento.

## FORMA D'ALLENAMENTO

Una corretta forma d'allenamento è importante per avere risultati ottimali. Mantenere una forma corretta significa dover eseguire l'intera fase di un movimento per ogni esercizio, muovendo solo le parti appropriate del corpo. Assicurarsi di eseguire ogni esercizio con un movimento costante e uniforme. Espirare nella fase di sforzo, e inalare quando si ritorna nella posizione iniziale; non trattenere mai il fiato.

## STARE MOTIVATI

Per stare motivati, si può ascoltare della musica o guardare la televisione mentre ci si allena. Usare un calendario per annotare i vostri allenamenti, ed anno-

tare le misure principali del corpo alla fine di ogni mese. La chiave del successo consiste nel fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

## MANUTENZIONE E GUASTI

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

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

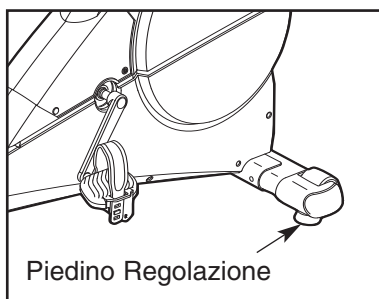
**Importante: Per evitare di danneggiare la consolle, tenere sostanze liquide lontano dalla consolle e tenere la consolle lontana dalla luce diretta del sole.**

### COME CAMBIARE LE PILE

Se il display della consolle appare debole, le pile dovrebbero essere cambiate; la maggior parte dei problemi della consolle sono il risultato di batterie scariche. Far riferimento alla fase 9 del montaggio a pagina 7 per l'istruzione per la sostituzione. La consolle richiede quattro pile tipo 1,5 V ("D").

### COME LIVELLARE IL CROSSTRAINER

Dopo che la crosstrainer è stata spostata nel luogo dove verrai utilizzata, assicurarsi che entrambi gli stabilizzatori tocchino il pavimento. Se la crosstrainer dondola leggermente durante l'uso, girare uno o entrambi i piedini Regolazioni sotto la parte anteriore dello stabilizzatore fino a che il dondolio sia eliminato.



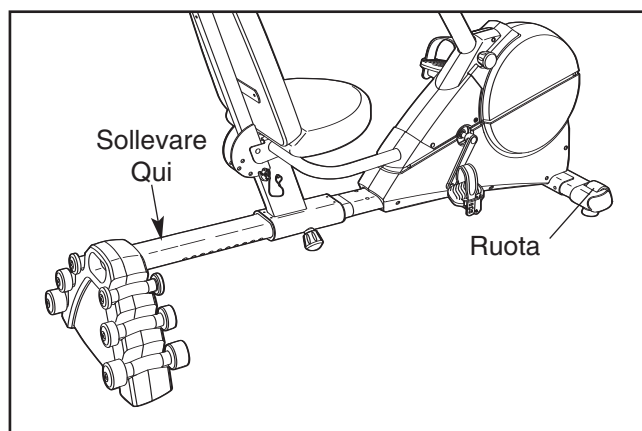
### SENSORE POLSO E GUASTI

- Evitare di muovere le mani mentre si sta misurando la frequenza cardiaca. Un movimento eccessivo può interferire con la lettura della frequenza cardiaca.

- Non stringere troppo i metalli a contatto, facendo così si può interferire con la lettura della frequenza cardiaca.
- Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, tenere i contatti per circa 15 secondi.
- Per una prestazione ottimale dei sensori polso, tenere i metalli a contatto puliti. I contatti possono essere puliti con un panno soffice—non usare mai alcool, abrasivi, o prodotti chimici.

### COME MUOVERE IL CROSSTRAINER

Prima di muovere il crosstrainer, togliere i pesi a mano e regolare il sedile nella posizione mostrata nel disegno sottostante. Poi, posizionarsi dietro al crosstrainer, tenere l'estensione telaio nel posto indicato nel disegno, e sollevarlo fino a che il crosstrainer si muova sulle ruote anteriori. Facendo attenzione muovere il crosstrainer nel posto desiderato e dopo abbassarlo. **AVVERTENZA: Per diminuire le possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena diritta mentre si solleva e si sposta il crosstrainer; assicurarsi di sollevare con le gambe piuttosto che con la schiena.**





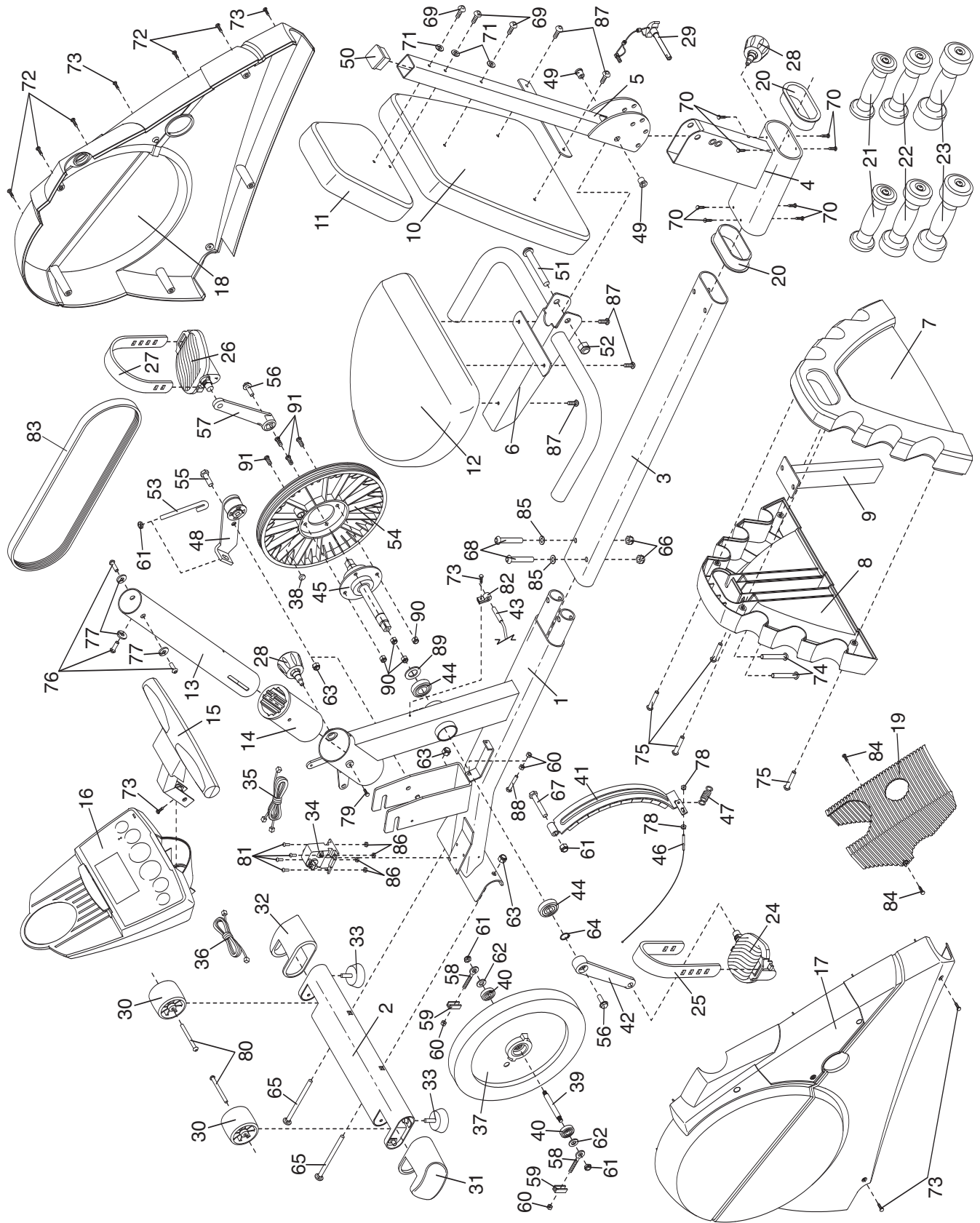
# LISTA DELLE PARTI—Modello N°. PFEVEX39912

R0503A

N°. del Diag.	Qtà.	Descrizione	N°. del Diag.	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	49	2	Boccola
2	1	Stabilizzatore Anteriore	50	1	Cappuccio Telaio Schienale
3	1	Estensione Telaio	51	1	Bullone da 1/2" x 70mm
4	1	Trasporto Sedile	52	1	Controdado in Nylon da 1/2"
5	1	Telaio Schienale	53	1	Molla di Pigno
6	1	Telaio Sedile	54	1	Puleggia
7	1	Copri Stabilizzatore Posteriore	55	1	Bullone Stazionario
8	1	Copri Stabilizzatore Anteriore	56	2	Vite Flangia
9	1	Stabilizzatore Posteriore	57	1	Braccio Manovella Destra
10	1	Schienale	58	2	Bullone ad Anello M6
11	1	Poggiatesta	59	2	Sostegno a "U"
12	1	Sedile	60	4	Dado M6
13	1	Montante	61	4	Controdado in Nylon da M8
14	1	Boccola Montante	62	2	Rondella da Volano
15	1	Sensore Cardiaco Impugnatura	63	3	Controdado in Nylon Nero da M10
16	1	Consolle	64	1	Anello a Scatto
17	1	Pannello Laterale Sinistro	65	2	Bullone di Sostegno da M10 x 112mm
18	1	Pannello Laterale Destro	66	2	Controdado in Nylon in Zinco da M10
19	1	Copri Pannello Laterale	67	1	Bullone di Magnete a "C"
20	2	Boccola di Trasporto Sedile	68	2	Bullone a Bottone da M10 x 52mm
21	2	Pesi a Mano Piccoli	69	3	Vite da M6 x 50mm
22	2	Pesi a Mano Medi	70	8	Vite da M5 x 6mm
23	2	Pesi a Mano Grandi	71	3	Rondella Piatta da M6
24	1	Pedale Sinistro	72	5	Vite da M4 x 25mm
25	1	Fascia Pedale Sinistro	73	6	Vite da M4 x 16mm
26	1	Pedale Destro	74	2	Vite a Bottone da M10 x 45mm
27	1	Fascia Pedale Destro	75	4	Vite da M4 x 38mm
28	2	Manopola di Regolazione	76	3	Vite a Bottone da M10 x 27mm
29	1	Perno di Regolazione	77	3	Rondella Spaccata Nero da M10
30	2	Ruota	78	2	Dado M5
31	1	Cappuccio Anteriore Sinistro	79	1	Vite a Bottone da M6 x 25,4mm
32	1	Cappuccio Anteriore Destro	80	2	Vite a Bottone da M6 x 72mm
33	2	Piedino di Regolazione	81	4	Vite da M5 x 12mm
34	1	Motore di Regolazione	82	1	Morsetto Commutatore
35	1	Filo Bardato Superiore	83	1	Cinghia
36	1	Filo Bardato Inferiore	84	2	Vite da M4 x 12mm
37	1	Volano	85	2	Rondella Spaccata in Zinco da M10
38	1	Magnete	86	4	Controdado in Nylon da M5
39	1	Asse Volano	87	5	Vite da M6 x 16mm
40	2	Cuscinetto Rotabile di Volano	88	1	Bullone da M6 x 25mm
41	1	Magnete a "C"	89	1	Rondella a Spinta
42	1	Braccio della Manovella Sinistro	90	4	Controdado in Nylon da M6
43	1	Filo/Commutatore	91	4	Bullone da M6 x 18mm
44	2	Cuscinetto Rotabile di Manovella	#	1	Manuale D'Istruzioni
45	1	Montaggio Manovella	#	1	Chiave di Allen
46	1	Cavo di Regolazione	#	1	Cavo Audio
47	1	Molla di Ritorno	#	1	Perno Manopola
48	1	Montaggio di Braccio Stazionario	#	1	Adattatore

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





---

## COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

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

**800 865114**

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

Fare riferimento ai seguenti dati:

- il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (PFEVEX39912)
- il NOME del prodotto (PROFORM® 970 crosstrainer)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la pagina 22).

PROFORM e una marchio della ICON Health & Fitness, Inc.