

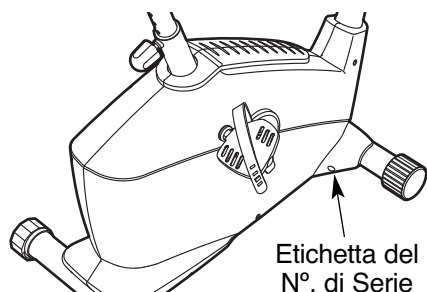
PRO-FORM[®]

200 ZLX

N° del Modello PFEVEX73108.1

N° di Serie _____

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



DOMANDE?

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

800 865114

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

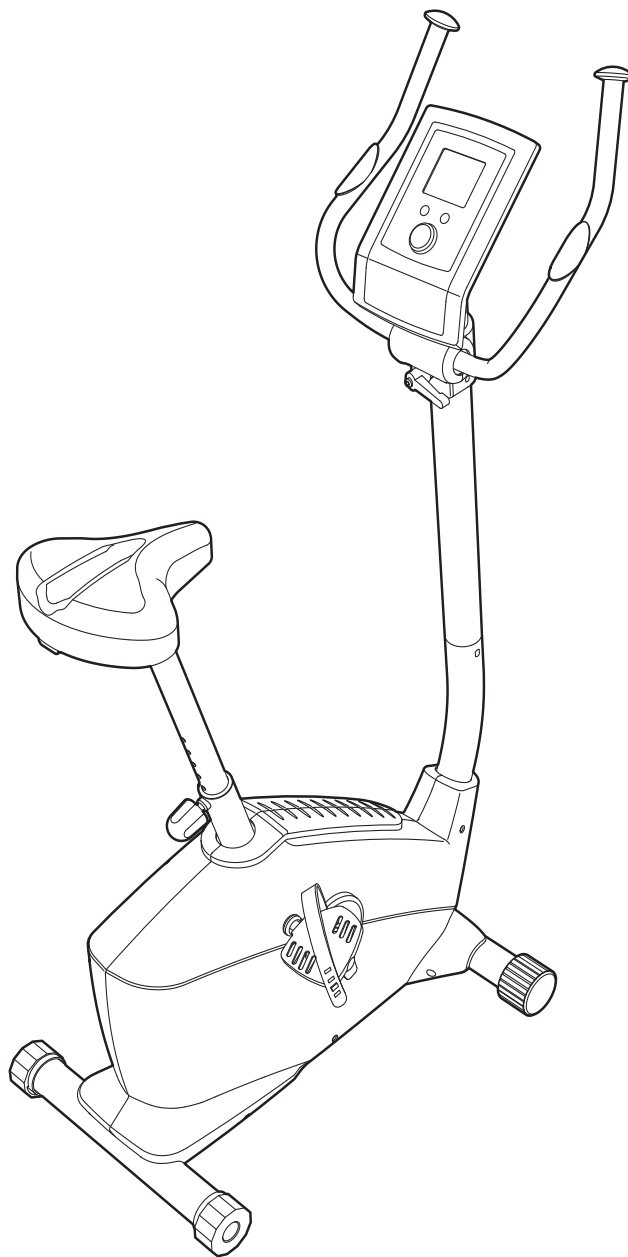
Fax: 0755910105

email: csitaly@iconeurope.com
sito web: www.iconsupport.eu

⚠ ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



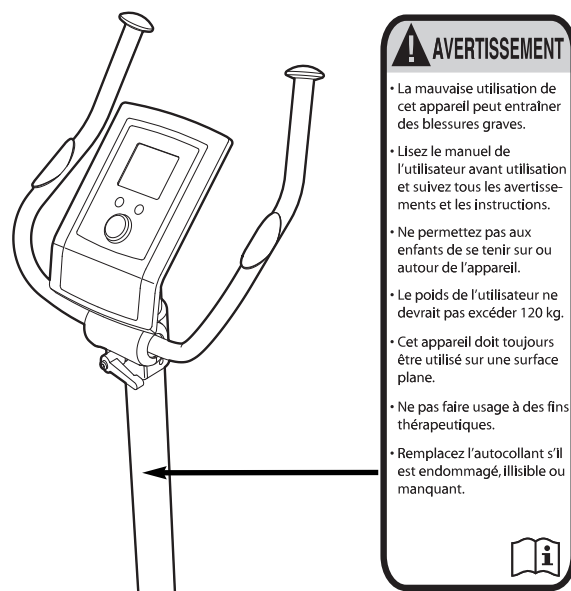
www.iconeurope.com

INDICE

APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO	5
USO DELLA CYCLETTE	11
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	17
GUIDA AGLI ESERCIZI	19
ELENCO PEZZI	22
DISEGNO ESPLOSO	23
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

L'etichetta di avvertenza raffigurata è inclusa con l'attrezzo. Applicare l'etichetta di avvertenza sopra a quella in inglese nella posizione indicata. Il disegno mostra la posizione dell'etichetta 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: l'etichetta potrebbe non essere raffigurata 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 sulla cyclette prima di iniziare a utilizzarla. ICON non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
2. Utilizzare la cyclette solo nel modo descritto nel presente manuale.
3. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente della cyclette sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.
4. La cyclette è indicata esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare la cyclette in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
5. Tenere la cyclette all'interno, lontano da umidità e polvere. Non posizionare la cyclette in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
6. Posizionare la cyclette su una superficie piana lasciando attorno uno spazio di almeno 0,6 m. Per proteggere il pavimento o la moquette da eventuali danni, collocare un tappetino sotto la cyclette.
7. Ispezionare e serrare tutti i pezzi regolarmente. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.
8. Tenere sempre la cyclette lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.
9. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
10. La cyclette non deve essere utilizzata da persone di peso superiore ai 125 kg.
11. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono influenzare l'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è indicato quale supporto per l'allenamento nella determinazione dell'andamento generale della frequenza cardiaca.
12. La cyclette non è dotata di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità della pedalata in modo controllato.
13. Mantenere sempre la schiena dritta durante l'uso della cyclette, senza inarcarla.
14. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

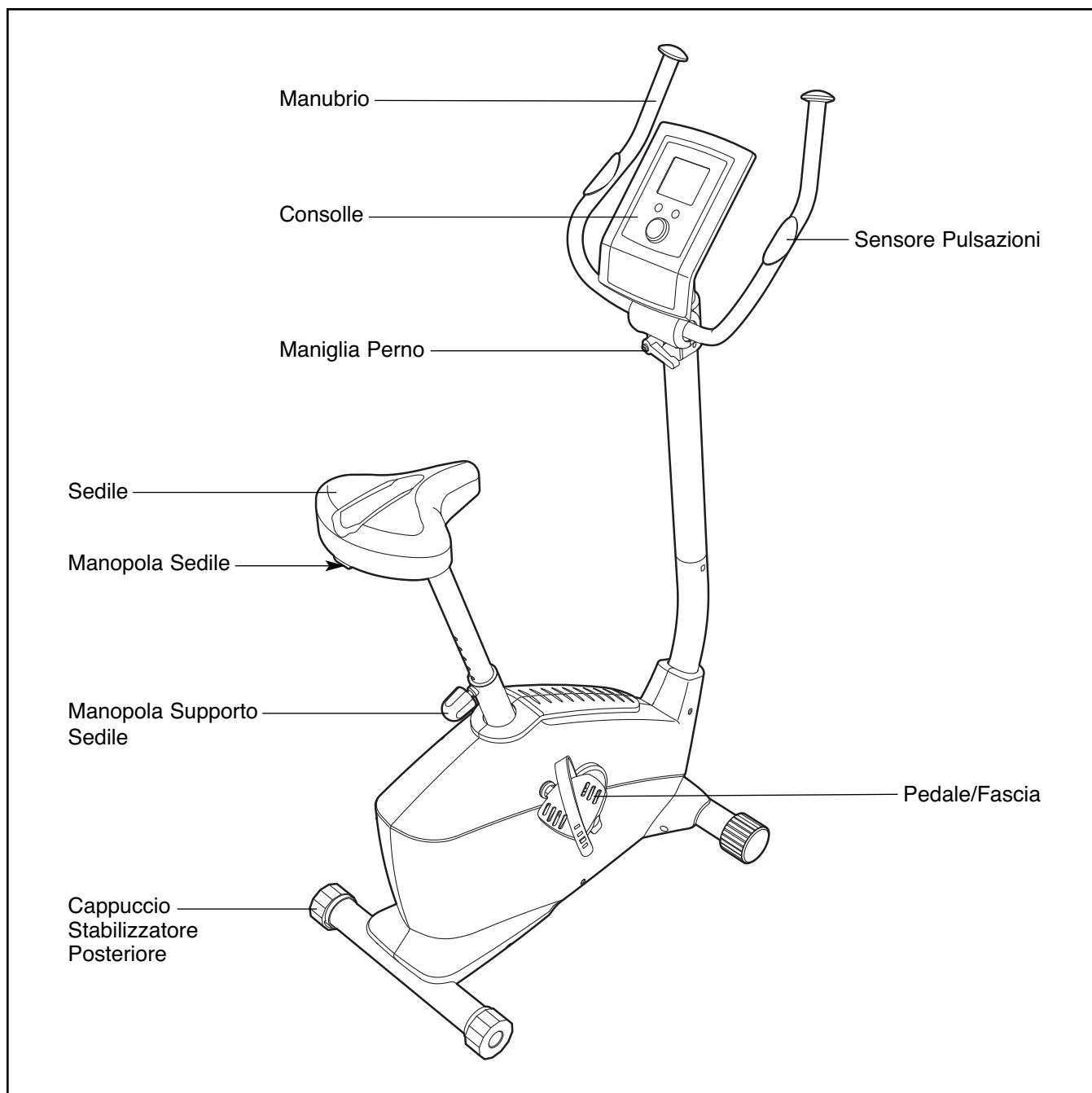
PRIMA DI INIZIARE

Congratulazioni per avere acquistato la nuova cyclette PROFORM® 280 ZLX. Andare in bicicletta è uno degli esercizi più efficaci per migliorare il sistema cardiovascolare, per aumentare il carico fisico e per rassodare l'intero corpo. La cyclette 280 ZLX offre una vasta scelta di funzioni per permettervi di godere in pieno l'efficacia di questo esercizio nella comodità ed intimità della vostra casa.

Nell'interesse dell'utente, leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette. In

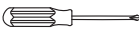
caso di quesiti dopo la lettura del presente manuale, consultare la prima di copertina del manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare il codice modello e il numero di serie del prodotto prima di contattare l'ufficio competente. Il codice modello e l'ubicazione del numero di serie sono indicati sulla prima di copertina del presente 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 cyclette in una zona libera e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio sarà completato.

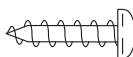
Oltre agli utensili in dotazione, per il montaggio sono necessari un cacciavite Phillips  , una chiave regolabile  e delle pinze  .

Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi piccolo necessari al montaggio della cyclette. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero del pezzo, come del ELENCO PEZZI riportata alla fine del presente manuale. Il secondo dopo le parentesi si riferisce alla quantità necessaria per il montaggio.

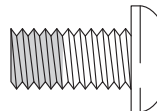
Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio.



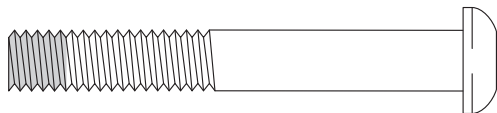
Rondella Spaccata
da M8 (42)–3



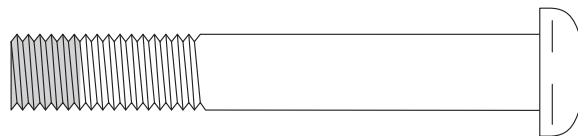
Vite M4 x 15mm
(48)–5



Vite con Nailon da
M8 x 16mm (34)–3



Vite con Nailon da M8 x 60mm (30)–4

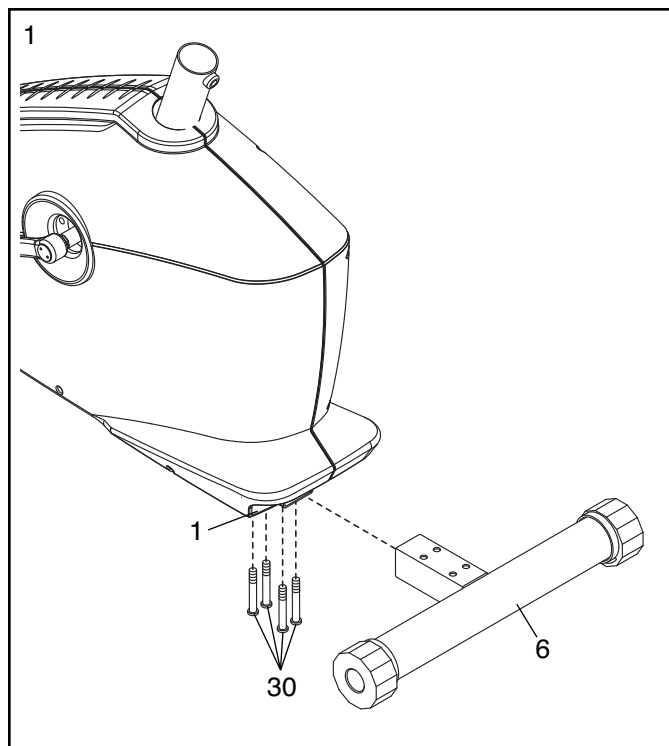


Vite con Nailon M10 x 70mm (33)–2

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

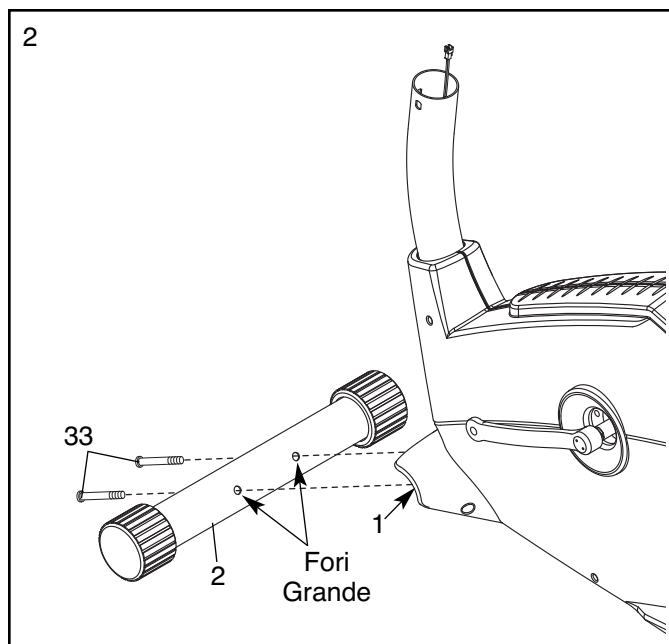
Inserire lo Stabilizzatore Posteriore (6) nel Telaio (1).

Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (6) con quattro Viti con Nailon M8 x 60mm (30).



2. Orientare lo Stabilizzatore Anteriore (2) in modo che i fori grandi siano rivolti verso il Telaio (1).

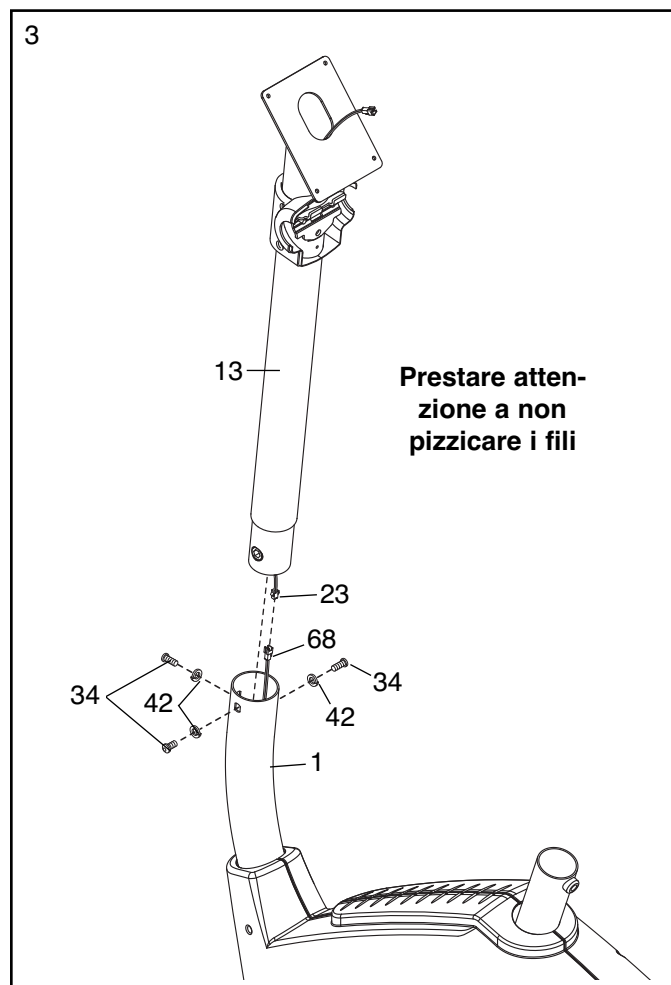
Fissare lo Stabilizzatore Anteriore (2) con due Viti con Nailon M10 x 70mm (33).



3. Mentre un'altra persona tiene il Montante (13) vicino al Telaio (1), collegare il Filo Bardato Superiore (23) al Filo Bardato Inferiore (68).

Inserire il filo in eccesso verso il basso nel Telaio (1).

Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i fili. Inserire il Montante (13) nel Telaio (1). Fissare l'Estensione Montante con tre Viti con Nailon M10 x 16mm (34) e tre Rondelle a Spaccata M8 (42).

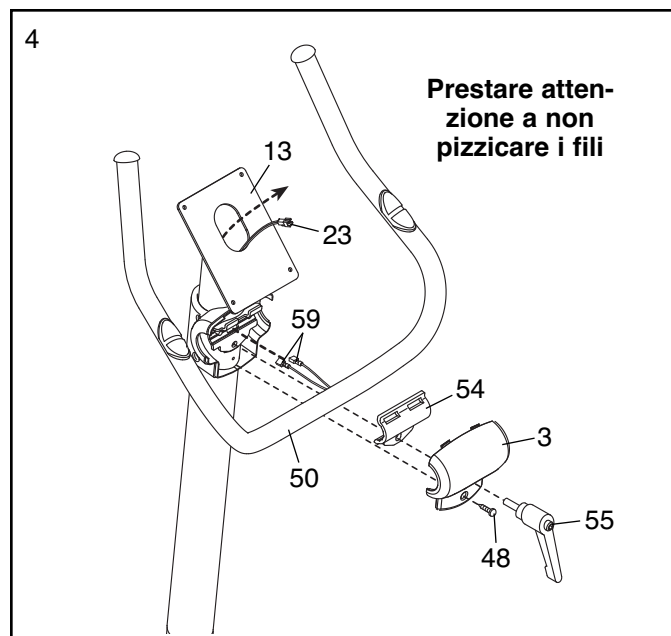


4. Mentre un'altra persona regge il Manubrio (50) vicino al Montante (13), inserire i Fili Pulsazioni (59) nel Montante e tirarli verso l'alto facendoli fuoriuscire dalla parte superiore del Montante.

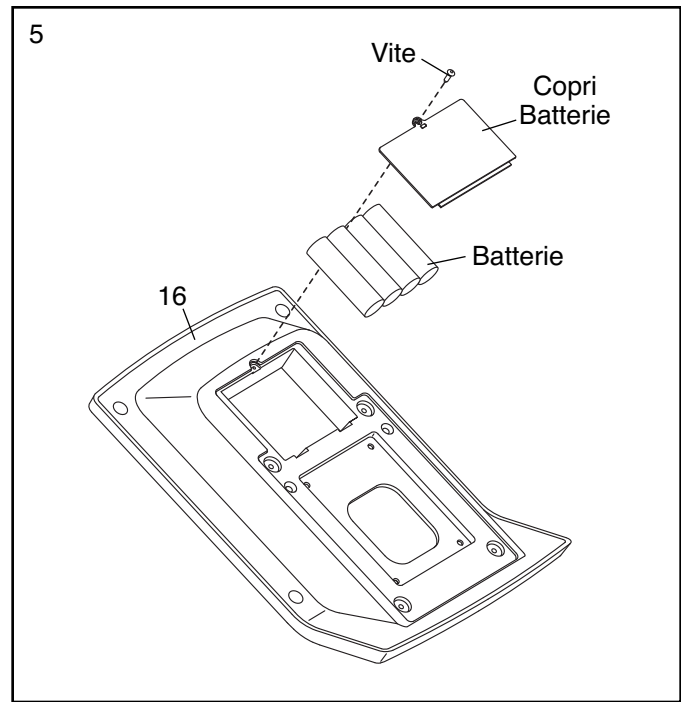
Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i fili. Fissare il Manubrio (50) al Montante (13) con il Morsetto Perno (54), il Coperchio Posteriore (3) e la Maniglia Perno (55).

Nota: la Maniglia Perno (55) funziona come un nottolino d'arresto. Ruotare la Maniglia Perno in senso orario, allontanarla dal Montante (13), ruotarla in senso antiorario, spingerla verso il Montante e quindi ruotarla nuovamente in senso orario. Ripetere la procedura fino a quando la Maniglia Perno è serrata.

Fissare il Coperchio Posteriore (3) al Montante (13) con una Vite M4 x 15mm (48).



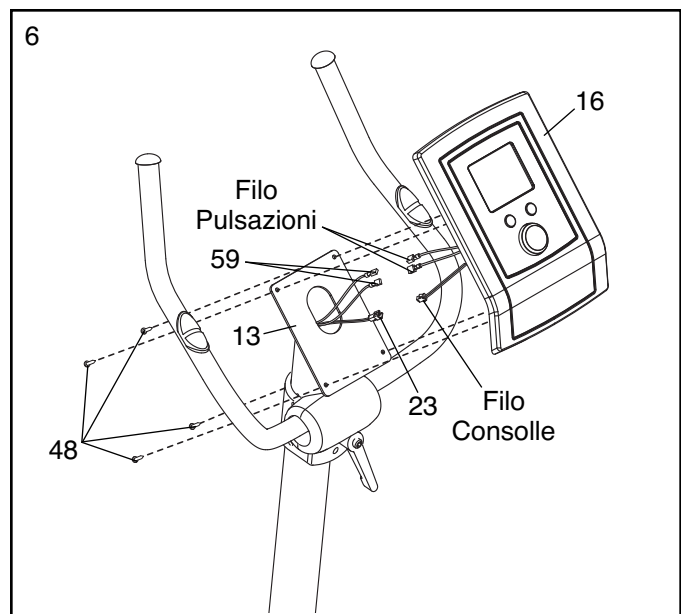
5. La Consolle (16) richiede quattro pile tipo 1,5V « AA »; sono raccomandate pile alcaline.
IMPORTANTE: qualora la Consolle sia stata esposta a basse temperature, lasciare che ritorni a temperatura ambiente prima di inserire le batterie. In caso contrario, i display o altri componenti elettronici della consolle potranno risultarne danneggiati.
Rimuovere la vite, rimuovere il copri batterie e inserire le batterie nel vano batterie.
Successivamente, montare il copri pila di nuovo.
Accertare che le batterie siano orientate nel modo indicato sul diagramma all'interno del vano batterie.



6. Mentre un'altra persona mantiene la Consolle (16) vicino al Montante (13), collegare il cablaggio sulla consolle al Filo Bardato Superiore (23). Quindi, collegare i fili pulsazioni della consolle ai Filo Pulsazioni (59).

Inserire il filo in eccesso verso il basso nel Montante (13).

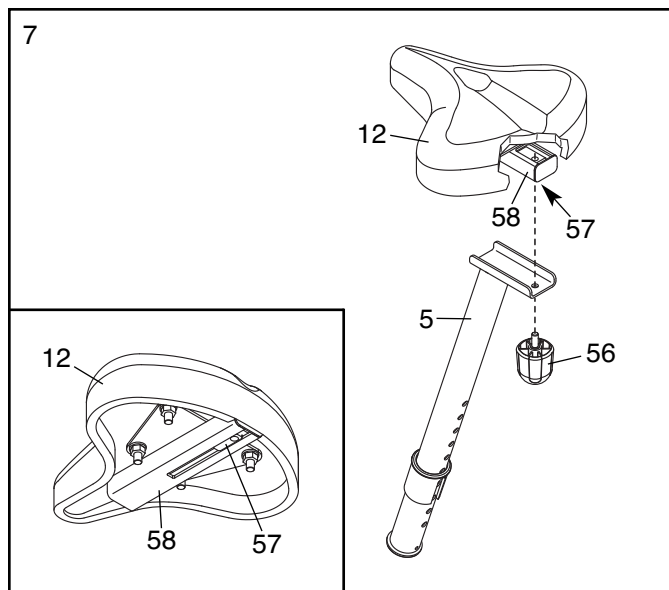
Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i fili. Fissare la Consolle (16) al Montante (13) con quattro Viti M4 x 15mm (48).



7. Allentare e rimuovere la Manopola Sedile (56) dal Carrello Sedile (58), che si trova sotto il Sedile (12).

Si veda particolare nel disegno. Guardare sotto il Sedile (12) e individuare il Blocco Sedile (57) all'interno del Carrello Sedile.

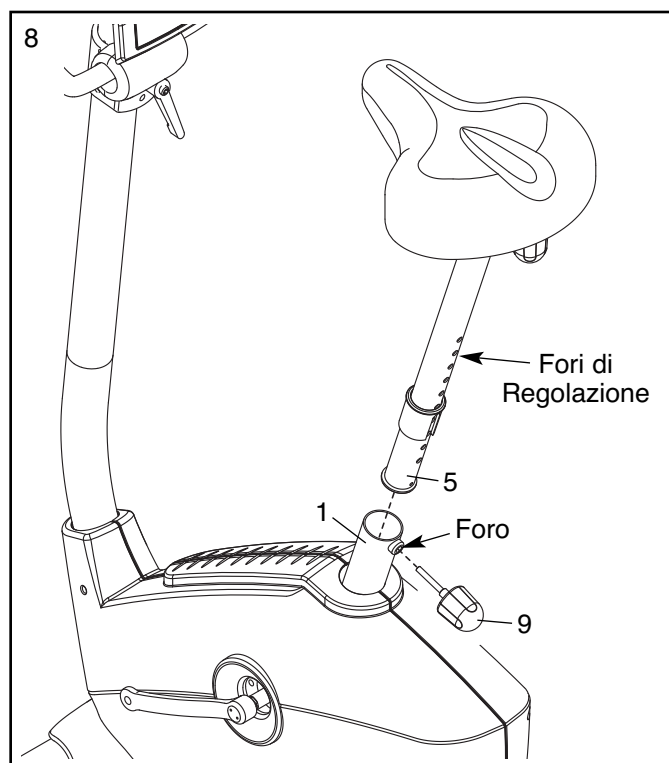
Posizionare il Carrello Sedile (58) sulla staffa situata sul Supporto Sedile (5). Quindi, inserire la Manopola Sedile (56) verso l'alto attraverso la staffa sul Supporto Sedile nel foro presente sul Blocco Sedile (57). Quindi, serrare la Manopola Sedile.



8. Allentare e rimuovere la Manopola Supporto Sedile (9) dal Telaio (1).

Inserire il Supporto Sedile (5) nel Telaio (1). Regolare il Supporto Sedile alla posizione desiderata e inserire la Manopola Supporto Sedile (9) attraverso il foro indicato nel Telaio in uno dei fori di regolazione nel Supporto Sedile.

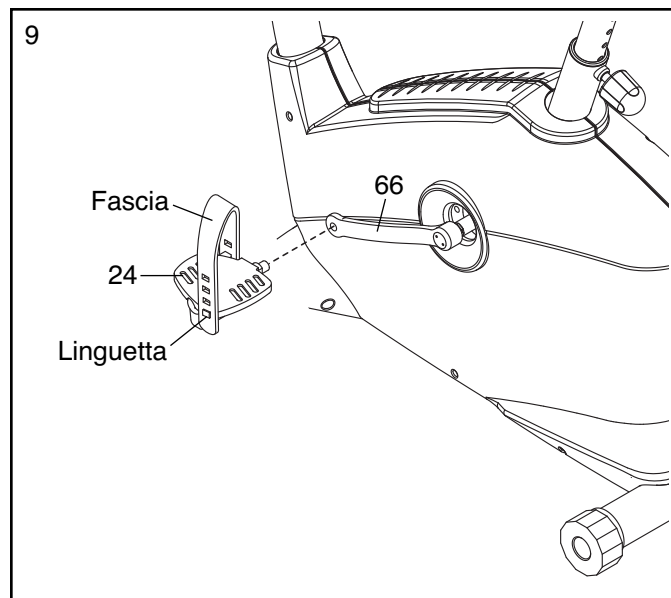
Serrare la Manopola Supporto Sedile (9).
Accertare che la Manopola Supporto Sedile sia inserita in uno dei fori di regolazione del Supporto Sedile (5).



9. Localizzare il Pedale Sinistro (24) contrassegnato con una "L". Utilizzando una chiave regolabile, **serrare saldamente** il Pedale Sinistro *in senso antiorario* nel braccio Manovella sinistro (66).

Serrare il Pedale Destro (non mostrato) *in senso orario* sul braccio destro della Manovella (non mostrato). **IMPORTANTE: serrare entrambi i pedali il più saldamente possibile. Dopo avere utilizzato la cyclette per una settimana, serrare nuovamente i pedali. Per ottenere le massime prestazioni, mantenere i pedali serrati.**

Regolare la fascetta sul Pedale Sinistro (24) nella posizione desiderata e premere l'estremità della fascetta sulla linguetta a lato del Pedale Sinistro. **Regolare la fascetta sul Pedale Destro (non mostrato) nel medesimo modo.**



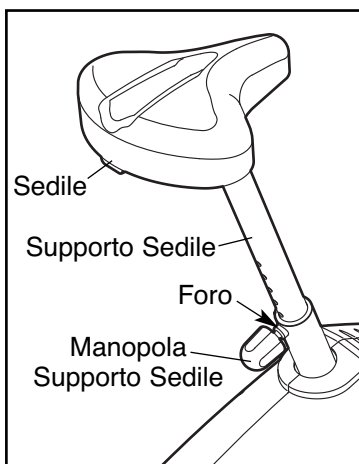
10. **Controllare che tutte le parti siano strette in modo appropriato prima di usare la cyclette.** Nota: potrebbero rimanere alcune parti inutilizzate a montaggio completo. Per proteggere il pavimento o la moquette da danni, collocare un tappeto sotto cyclette.

USO DELLA CYCLETTE

REGOLAZIONE DEL SUPPORTO SEDILE

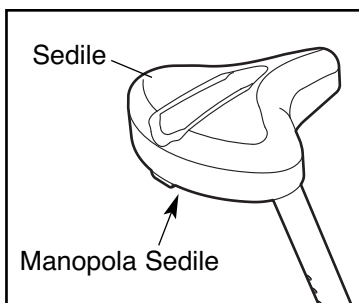
Per un esercizio efficace, il sedile deve essere regolato alla giusta altezza. Mentre pedalate, le ginocchia dovranno piegarsi leggermente quando i pedali raggiungono il punto più basso.

Per regolare l'altezza del sedile, prima allentare e rimuovere la manopola supporto sedile. Quindi, sfilare il supporto sedile verso l'alto o verso il basso e allineare uno dei fori di regolazione nel supporto sedile con il foro indicato sul telaio. Inserire la manopola supporto sedile nel telaio e nel supporto sedile e quindi serrare la manopola supporto sedile. **Assicurarsi che la manopola sia inserita attraverso uno dei fori di regolazione sul supporto sedile.**



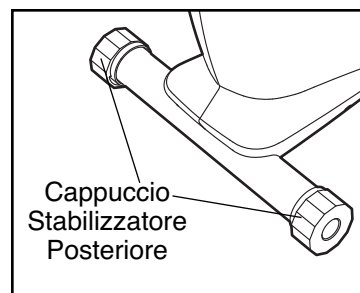
REGOLAZIONE DEL SEDILE

Per regolare la posizione orizzontale del sedile, allentare la manopola sedile situata sotto il sedile stesso, spingere il sedile in avanti o indietro nella posizione desiderata quindi serrare nuovamente la manopola sedile.



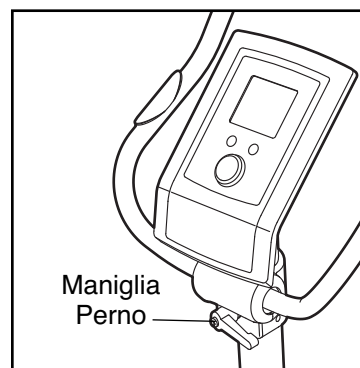
COME LIVELLARE LA CYCLETTE

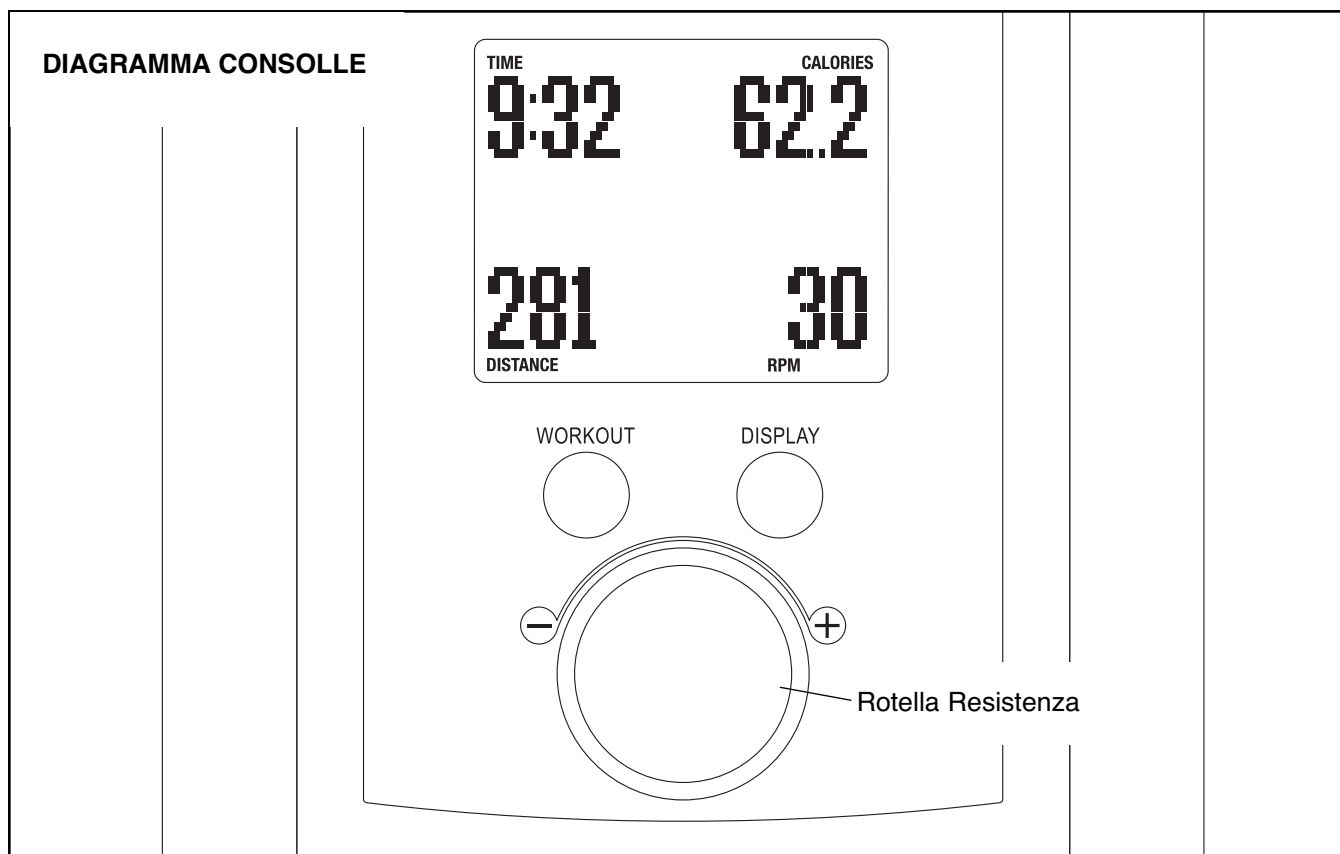
Qualora la cyclette oscilli sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i cappucci dello stabilizzatore posteriore fino a quando l'oscillazione scompare.



REGOLAZIONE DELL'ANGOLAZIONE DEL MANUBRIO

Per regolare l'angolazione del manubrio, allentare la maniglia perno, ruotare il manubrio all'angolazione desiderata e serrare nuovamente la maniglia perno. Nota: la maniglia perno funziona come un nottolino d'arresto. Ruotare la maniglia perno in senso orario, allontanarla dal montante, ruotarla in senso antiorario, spingerla verso il montante e quindi ruotarla nuovamente in senso orario. Ripetere la procedura fino a quando la maniglia perno è serrata.





CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle offre una gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. Qualora sia stata selezionata la modalità manuale della consolle, la resistenza dei pedali potrà essere modificata ruotando la rotella. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro.

La consolle offre inoltre sedici allenamenti predefiniti. Ogni programma di allenamento cambia automaticamente la resistenza dei pedali e suggerisce di cambiare il ritmo di pedalata per permettere un allenamento efficace.

IMPORTANTE: prima di utilizzare la consolle per la prima volta, è necessario selezionare **BIKE** (Cyclette) o **ELLIPTICAL** (Ellittico); in caso contrario la consolle non fornirà informazioni corrette. Consultare la sezione **ACCESSO ALLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE** a pagina 13).

Per accedere alle impostazioni della consolle, vedere pagina 13. **Per utilizzare la modalità manuale,** vedere pagina 14. **Per utilizzare un allenamento predefinito,** vedere pagina 16.

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

ACCESSO ALLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLE

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

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

2. Selezionare la modalità utente.

La modalità utente consente di selezionare il tipo di prodotto comandato dalla console, l'unità di misura per la cyclette e l'opzione di retroilluminazione per la console.

Per selezionare la modalità utente, premere e tenere premuta la rotella della resistenza (vedere disegno a pagina 12) per alcuni secondi fino a quando sul display compaiono i termini *BIKE* (Cyclette) e *ELLIPTICAL* (Ellittico).

3. Selezionare *BIKE* o *ELLIPTICAL* quale tipo di prodotto.

La freccia sul display indica il tipo di prodotto correntemente selezionato. Per modificare la selezione, premere ripetutamente il pulsante Display.

Qualora la console comandi una cyclette, selezionare *BIKE* quale tipo di prodotto. **Qualora la console comandi un attrezzo ellittico,** selezionare *ELLIPTICAL* quale tipo di prodotto.



Infine premere il pulsante Programmi di Allenamento [WORKOUT] per salvare la propria selezione. All'altro segmento del programma della console compariranno sul display.

IMPORTANTE: Se è stata selezionata *BIKE* (Cyclette), passare alla fase 4. Se è stato selezionato *ELLIPTICAL* (Ellittico), passare alla fase 5.

4. Qualora la console comandi una cyclette, selezionare un'unità di misura.

Quando la console comandi una cyclette, può visualizzare velocità e distanza sia in chilometri sia in miglia.

Qualora sia stata selezionata *BIKE* quale tipo di prodotto, sul display comparirà il termine *INGLESE* (per le miglia del sistema britannico) o *METRICO* (per i chilometri del sistema metrico decimale) a indicare l'unità di misura selezionata.



Per modificare l'unità di misura, ruotare la rotella della resistenza fino a quando sul display compare l'unità di misura desiderata.

5. Se lo si desidera, selezionare un'opzione di retroilluminazione.

La console è dotata di tre tipi di retroilluminazione. La modalità ON mantiene la retroluce accesa quando la console è accesa. Per risparmiare batterie, la modalità AUTO mantiene la retroluce accesa solo quando ci si sta allenando. La modalità OFF disconnette anche la retroluce.

Per selezionare un'opzione di retroilluminazione, premere ripetutamente il pulsante DISPLAY Priorità fino a quando sul display compare l'opzione di retroilluminazione desiderata.

6. Uscire dalla modalità utente.

Premere il pulsante Allenamento [WORKOUT], per salvare le impostazioni della console e uscire dalla modalità utente.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

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

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

2. Selezionare la funzione manuale.

Ogni volta che si accende la consolle si selezionerà la modalità in manuale. Se è stato selezionato un allenamento, rilezionare la modalità in manuale premendo i pulsanti Programmi di Allenamento [WORKOUT] ripetutamente fino alla visualizzazione della parola **MANUAL** (Manuale) nell'angolo sinistro inferiore del display.

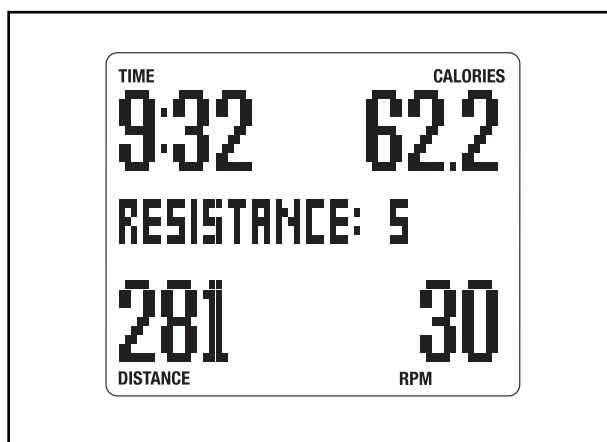


3. Iniziare a pedalare e modificare la resistenza dei pedali come desiderato.

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali ruotando la rotella della resistenza. Per aumentare la resistenza, girare il controllo della resistenza in senso orario; per diminuirla girare il controllo in senso antiorario. Nota: dopo avere modificato la resistenza, trascorreranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano il livello di resistenza selezionato.

4. Seguite i vostri progressi con il display.

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



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

Nota: qualora la consolle comandi una cyclette, la distanza verrà visualizzata in miglia o in chilometri. Qualora la consolle comandi un attrezzo ellittico, la distanza verrà visualizzata in numero complessivo di giri.

Nell'angolo sinistro superiore del display si visualizzerà il numero approssimativo di calorie [CALORIES] bruciate. L'angolo superiore destro del display mostrerà anche la vostra frequenza cardiaca quando viene utilizzato il sensore incorporato nell'impugnatura (si veda punto 5 a pagina 15).

La sezione inferiore destra del display mostrerà la funzione velocità.

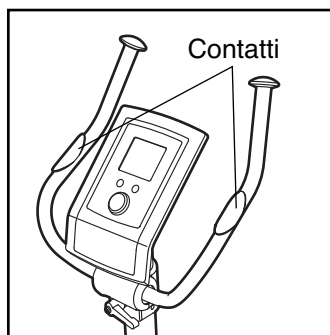
Nota: qualora la consolle comandi una cyclette, il passo della pedalata verrà visualizzato in miglia all'ora o in chilometri all'ora. Qualora la consolle comandi un attrezzo ellittico, il passo della pedalata verrà visualizzato in giri al minuto [RPM].

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

E' possibile visualizzare le informazioni selezionate con una dimensione maggiore. Premere il pulsante [DISPLAY] ripetutamente per visualizzare il tempo e la distanza, il tempo e le calorie o il tempo e il ritmo. Premere il pulsante Display ancora per visualizzare tutte le informazioni.

5. Misurare il vostro battito cardiaco se desiderato.

Prima di utilizzare il sensore polso, togliere la pellicola di protezione dai contatti metallici superiori e inferiori sul sensore polso. Per misurare la frequenza cardiaca, impugnare il sensore pulsazioni a impugnatura, tenendo i palmi delle mani appoggiati ai contatti metallici. **Non muovere le mani o stringere troppo i contatti.**



Quando le pulsazioni vengono rilevate, si visualizzeranno sul display, una, due o tre lineette e poi verrà mostrata la frequenza cardiaca. Per una lettura più precisa delle pulsazioni, impugnare i contatti per almeno 15 secondi. Nota: Mantenendo impugnato il sensore pulsazioni a impugnatura, il display visualizzerà la frequenza cardiaca per fino a 30 secondi.

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

6. Quando avete terminato di esercitarvi, la console si spegnerà automaticamente.

Qualora i pedali non vengano spostati per alcuni secondi, verrà emesso un segnale acustico, la console entrerà in pausa e il tempo lampeggerà sul display.

Se non si pedala per alcuni minuti, la console si spegnerà e i display si azzereranno.

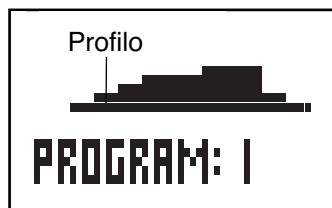
USO DI UN ESERCIZIO AUTOMATICO

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

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

2. Selezionare l'esercizio automatico.

Per selezionare un allenamento predefinito, premere ripetutamente il pulsante Allenamento [WORKOUT] fino a quando sul display compare il numero dell'allenamento desiderato. Anche il tempo del programma e le impostazioni della resistenza verranno visualizzati dal display.



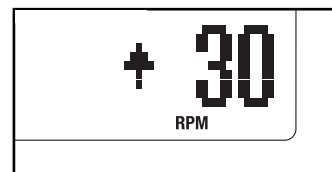
3. Iniziare a pedalare per avviare il esercizio.

Ogni programma è diviso in vari segmenti da un minuto. Per ogni segmento è stato impostato un livello di resistenza e uno di ritmo. Nota: è possibile impostare lo stesso livello di resistenza e di ritmo per segmenti consecutivi.

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

Al termine del primo segmento dell'allenamento, verrà emesso un segnale acustico e al centro del display compariranno per alcuni secondi il livello di resistenza e il passo impostato per il secondo segmento a titolo informativo. Tutti i dati raccolti quindi verranno spostati di una colonna a sinistra e i pedali si regoleranno automaticamente al livello di resistenza impostato per il secondo segmento.

Quando vi allenate sarete esortati a mantenere il vostro ritmo di pedalata vicino all'impostazione di giri minuto massima



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

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

Qualora il livello di resistenza del segmento corrente risulti eccessivo o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente ruotando la rotella della resistenza. **IMPORTANTE: quando il segmento corrente del programma termina, i pedali regoleranno automaticamente le impostazioni di resistenza al segmento successivo.**

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

4. Seguite i vostri progressi con il display.

Vedere la fase 4 a pagina 14.

5. Misurare il vostro battito cardiaco se desiderato.

Vedere la fase 5 a pagina 15.

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

Vedere la fase 6 a pagina 15.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DI GUASTI

Ispezionare e serrare spesso tutte le parti della cyclette. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logorata.

Per pulire la cyclette, 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.**

LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DELLA CONSOLLE

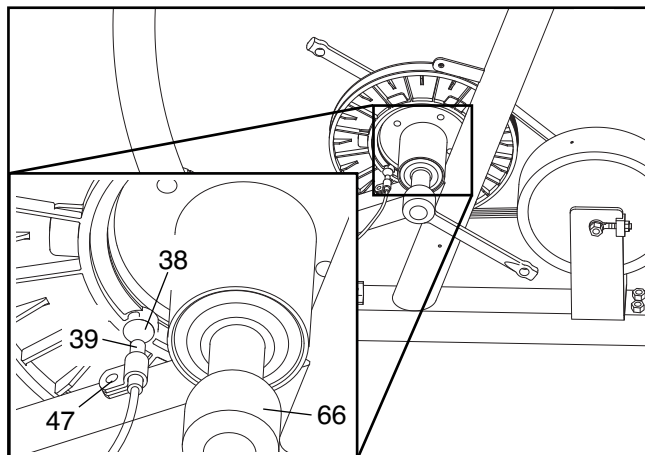
Se il display della consolle appare debole, le batterie dovrebbero essere cambiate; la maggior parte dei problemi della consolle sono il risultato di batterie scariche. Per la sostituzione delle batterie, vedere la fase di montaggio 5 a pagina 8. Qualora il cardiofrequenzimetro a impugnatura non funzioni correttamente, vedere la fase 5 a pagina 15.

REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

Se la consolle non mostra una corretta elaborazione dati, il commutatore dovrebbe essere regolato. Per regolare il commutatore, è necessario rimuovere il pedale sinistro e il pannello laterale sinistro.

Utilizzare una chiave inglese, girare il pedale sinistro in senso orario e rimuoverlo. Quindi, rimuovere tutte le viti da entrambi i pannelli laterali; **nei pannelli laterali sono presenti viti di due dimensioni diverse, prestare attenzione a quali viti vengono rimosse dai rispettivi fori.** Poi, rimuovere attentamente il pannello laterale sinistro.

Dopo, individuare il Filo Commutatore (39). Ruotare il Braccio Manovella Sinistro (66) fino a che il Magnete (38) sia allineato con il Filo Commutatore. Allentare ma non togliere la Vite da M5 x 15mm (47) indicata. Muovere leggermente il Commutatore più vicino o lontano dal Magnete. Riserrare la Vite. Ripetere l'operazione finché la consolle visualizza i dati corretti. Ripetere fino a che la consolle mostra una corretta elaborazione dati.



Una volta regolato correttamente il Commutatore, rimontare i pannelli laterali e il pedale sinistro.

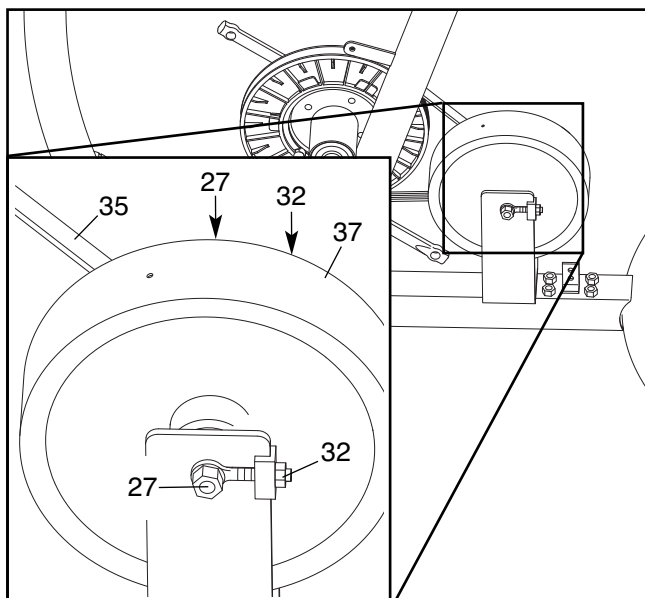
REGOLAZIONE DELLA CINGHIA GUIDA

Se i pedali dovessero scivolare mentre pedalate, anche quando la resistenza è regolata al livello massimo, la cinghia trasmissione dovrebbe essere regolata. Per aggiustare la cintura, i pedali e le pannelli laterali essere tolti.

Per rimuovere i pedali utilizzare una chiave regolabile. Per rimuovere il pedale sinistro, ruotarlo in senso orario; per rimuovere il pedale destro, ruotarlo in senso antiorario.

Quindi, rimuovere tutte le viti da entrambi i pannelli laterali; **nei pannelli laterali sono presenti viti di due dimensioni diverse, prestare attenzione a quali viti vengono rimosse dai rispettivi fori.** Quindi, rimuovere attentamente i pannelli laterali.

Allentare poi i due Bulloni da 3/8" (27), uno su ogni lato del Volano (37). Poi, serrare i Dadi Autobloccanti M6 (32), uno su ogni lato del Volano, fino a quando il Cinghia (35) non sia opportunamente tensionato.



Infine, serrare i Dadi da 3/8" (27) e rimontare i pannelli laterali e i pedali.

GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
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 ed 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

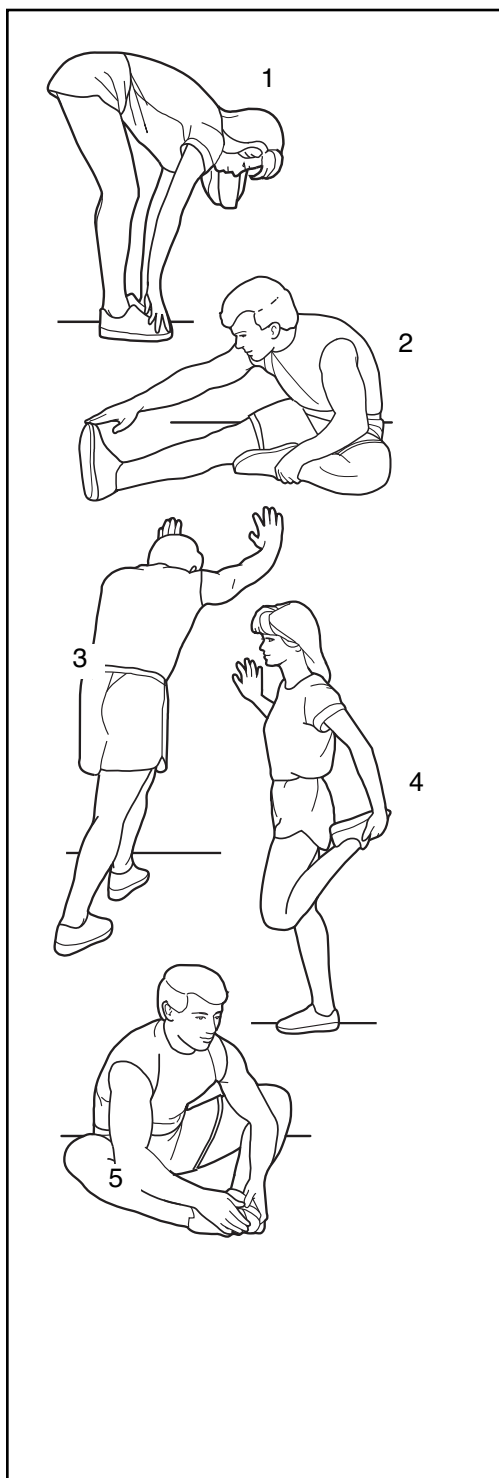
Appoggiando una mano alla parete per non perdere l'equilibrio, afferrare il piede esterno (rispetto alla parete) e piegando la gamba portare il tallone contro il gluteo. Portare il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 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.

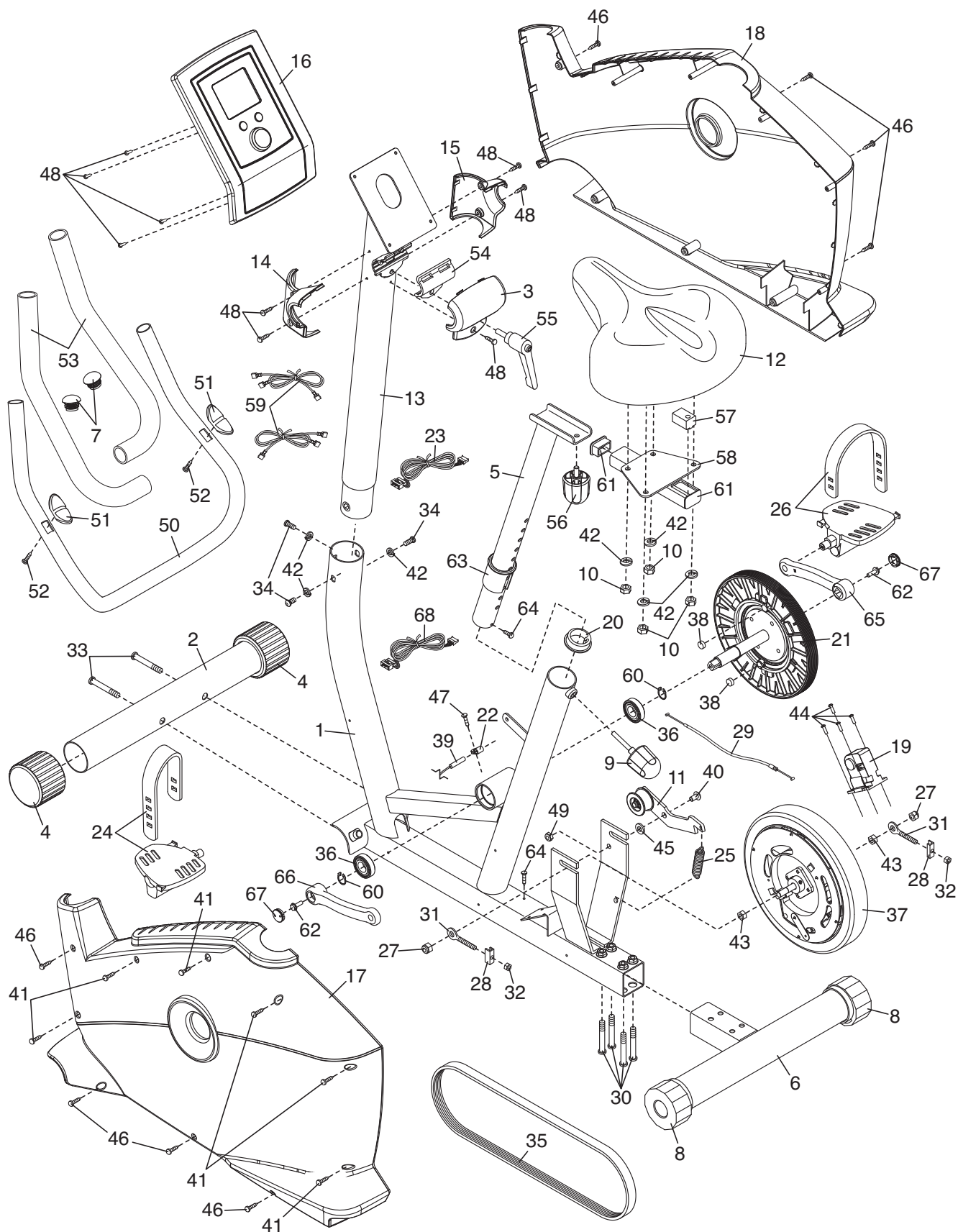


ELENCO PEZZI

N° del Modello PFEVEX73108.1 R1110A

N°.	Qtà.	Descrizione	N°.	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	36	2	Cuscinetto Manovella
2	1	Stabilizzatore Anteriore	37	1	Volano
3	1	Coperchio Posteriore	38	2	Magnete
4	2	Cappuccio Stabilizzatore Anteriore	39	1	Commutatore/Filo
5	1	Supporto Sedile	40	1	Bullone M8 x 20mm
6	1	Stabilizzatore Posteriore	41	6	Vite M4 x 25mm
7	2	Cappuccio Manubrio	42	7	Rondella Spaccata M8
8	2	Cappuccio Stabilizzatore Posteriore	43	2	Dado Volano
9	1	Manopola Supporto Sedile	44	4	Vite a Testa Bombata M5 x 12mm
10	4	Dado Autobloccante M8	45	1	Rondella M8
11	1	Stazionaria	46	8	Vite a Testa Bombata M4 x 15mm
12	1	Sedile	47	1	Vite M5 x 15mm
13	1	Montante	48	9	Vite M4 x 15mm
14	1	Coperchio Anteriore Sinistro	49	1	Dado Autobloccante M8
15	1	Coperchio Anteriore Destro	50	1	Manubrio
16	1	Consolle	51	2	Sensore Pulsazioni
17	1	Pannello Laterale Sinistro	52	2	Vite Sensore
18	1	Pannello Laterale Destro	53	2	Spugna Manubrio
19	1	Motore di Resistenza	54	1	Morsetto Perno
20	1	Boccola Supporto Sedile	55	1	Maniglia Perno
21	1	Manovella/Puleggia	56	1	Manopola Sedile
22	1	Morsetto Commutatore	57	1	Blocco Sedile
23	1	Filo Bardato Superiore	58	1	Carrello Sedile
24	1	Fascia/Pedale Sinistro	59	2	Filo Pulsazioni
25	1	Molla	60	2	Anello di Sicurezza
26	1	Fascia/Pedale Destro	61	2	Vite Sensore
27	2	Dado 3/8"	62	2	Vite Flangia
28	2	Sostegno a « U »	63	1	Boccola Telaio
29	1	Cavo di Resistenza	64	2	Vite M4 x 12mm
30	4	Vite con Nailon M8 x 60mm	65	1	Braccio Manovella Destro
31	2	Bullone ad Anello	66	1	Braccio Manovella Sinistro
32	2	Dado Autobloccante M6	67	2	Cappuccio Manovella
33	2	Vite con Nailon M10 x 70mm	68	1	Filo Bardato Inferiore
34	3	Vite con Nailon M8 x 16mm	*	—	Manuale d'Istruzioni
35	1	Cinghia	*	—	Attrezzo di Montaggio

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.



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 di 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.

