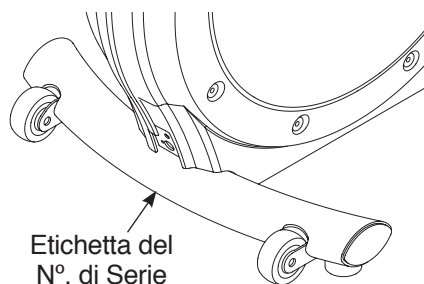


FREEMOTION[®] *elliptical trainer*

N° del Modello FMEL4255P-INT.0
N° di Serie _____

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



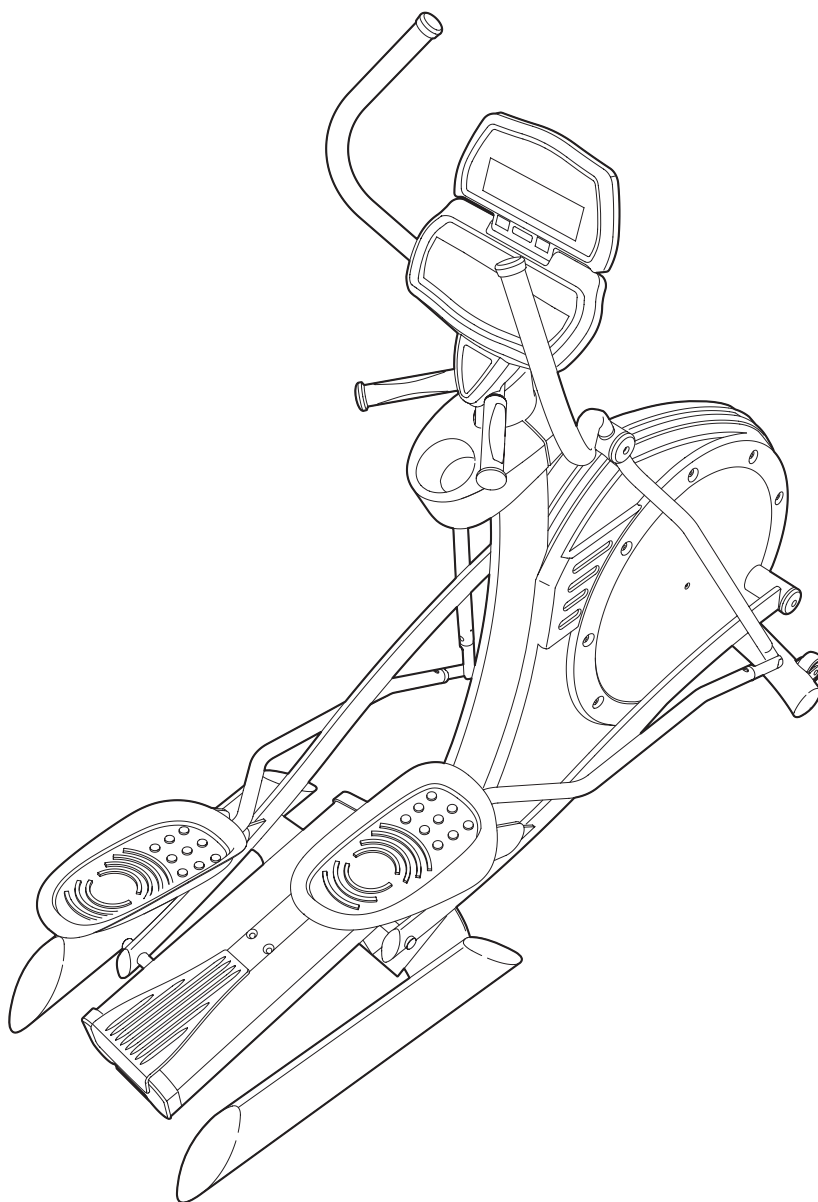
DOMANDE?

Se avete delle domande, o se ci sono delle parti danneggiate o mancanti, consultare la sezione **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** sul retrocopertina del presente manuale.

ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



www.freemotionfitness.com

INDICE

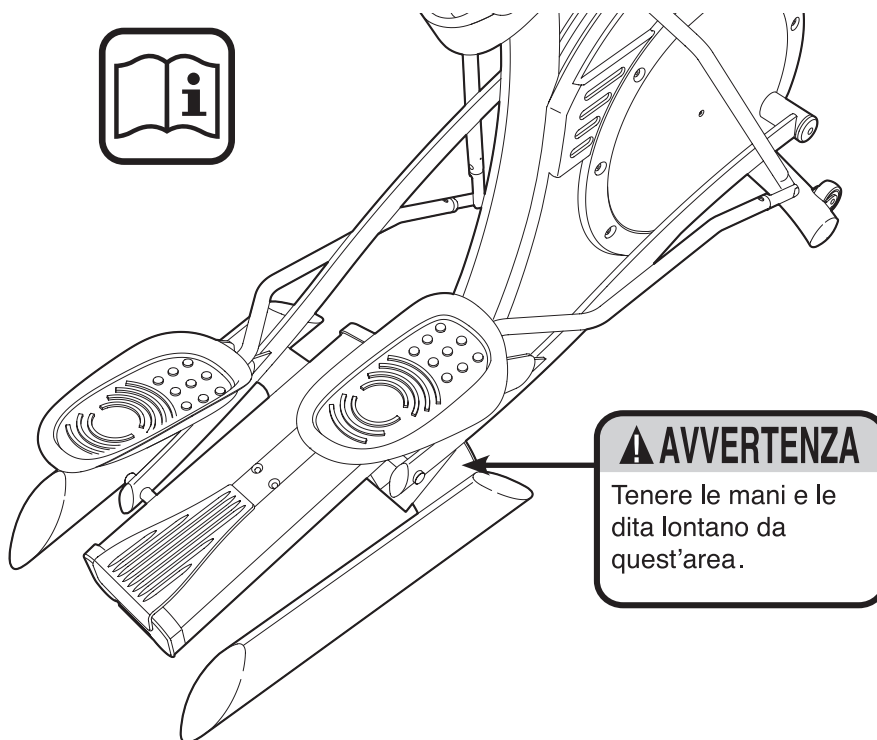
POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO	5
IMPOSTAZIONE DELL'ATTREZZO ELLITTICO	7
USO DELLA CONSOLLE	8
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	20
GUIDA AGLI ESERCIZI	22
ELENCO PEZZI	23
DISEGNO ESPLOSO	25
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

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

Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.

Nota: queste etichette potrebbero non essere raffigurate nelle dimensioni reali.



PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sull'ellittico prima di iniziare a utilizzarlo. FreeMotion Fitness 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 esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
2. Utilizzare l'ellittico esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.
3. È responsabilità del proprietario accertare che tutti gli utenti dell'ellittico siano opportunamente informati di tutte le precauzioni.
4. Tenere l'ellittico al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare l'ellittico in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
5. Posizionare l'ellittico su una superficie piana, con almeno 0,9 m di spazio davanti e dietro l'ellittico e 0,6 m ai lati. Per proteggere il pavimento o la moquette da eventuali danni, collocare un tappetino sotto l'attrezzo ellittico.
6. Ispezionare e serrare tutti i pezzi regolarmente. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logorata.
7. Tenere sempre l'ellittico lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.
8. L'ellittico non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 159 kg.
9. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nell'attrezzo ellittico. Durante l'allenamento indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
10. Impugnare i manubri quando si sale, si scende o si utilizza l'attrezzo ellittico.
11. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Esistono vari fattori che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è solo uno strumento di supporto per l'allenamento che serve a determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.
12. L'ellittico non è dotato di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità della pedalata in modo controllato.
13. Mantenere la schiena dritta durante l'uso dell'attrezzo ellittico; evitare di inarcare la schiena.
14. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.
15. Non modificare il cavo di alimentazione e non usare un adattatore per collegare il cavo di alimentazione a una presa inadeguata. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate. Non utilizzare una prolunga.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario Ellittico FREEMOTION® ELLIPTICAL TRAINER. L'ELLIPTICAL TRAINER offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi più piacevoli ed efficaci.

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

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

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

Lunghezza:	198 cm
Larghezza:	74 cm
Peso:	172 kg

Leggio

Cardiofrequenzimetro

Portaoggetti

Copri Pedale

Consolle

Manubrio

Ruota

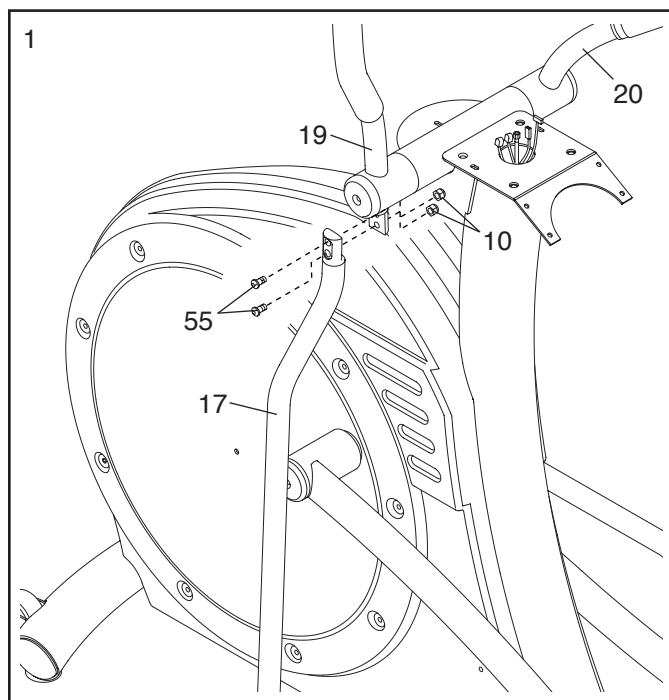
Piedino Stabilizzatore

MONTAGGIO

Per il montaggio sono necessarie due persone. Mettere tutte le parti dell'ellittico in una zona libera e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento del montaggio. **Il montaggio richiede l'uso dell'/degli attrezzo/i in dotazione.**

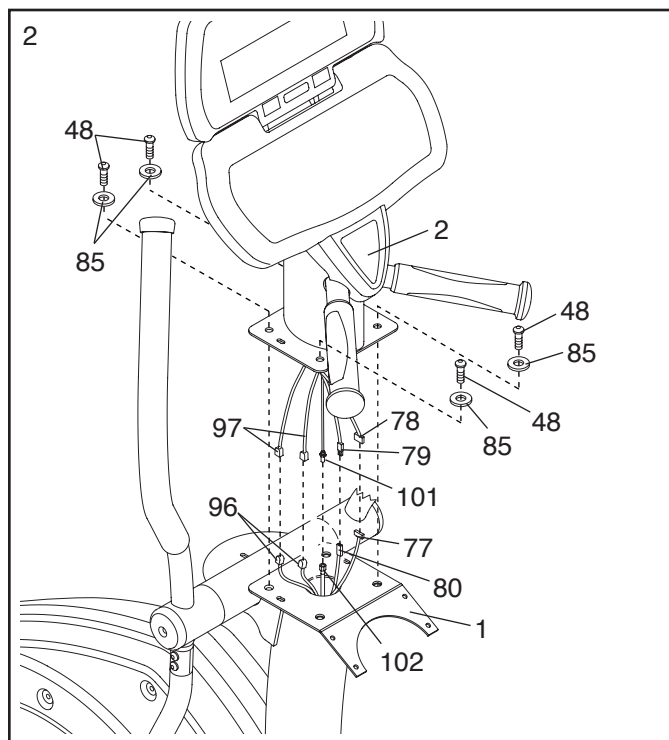
1. Sollevare il Braccio Manubrio sinistro (17) nella posizione mostrata. Montare il Braccio Manubrio sinistro al Manubrio Sinistro (19) con due Viti a Perno $3/8" \times 5/8"$ (55) e due Controdadi in Nylon $3/8"$ (10).

Fissare il Braccio del Manubrio destro (non raffigurato) al Manubrio Destro (20) nello stesso modo.

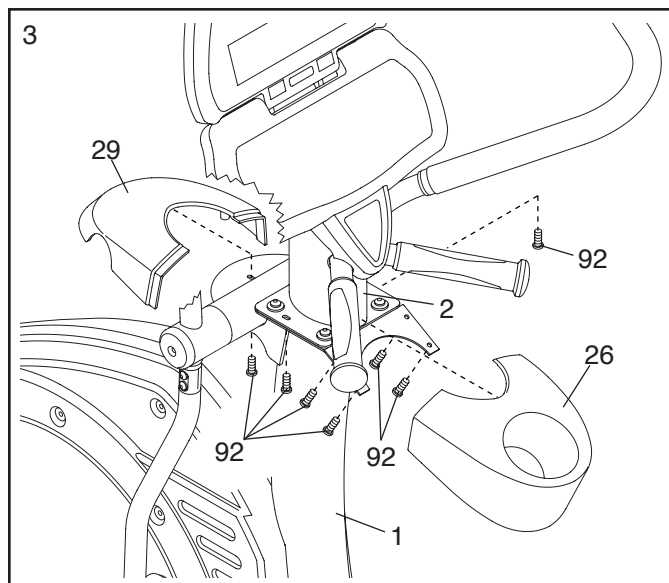


2. Insieme ad un'altra persona reggere il Montante (2) nella posizione indicata. Collegare il Cavo Alimentazione Inferiore (96) a quello Superiore (97). Collegare il Cavo CATV Inferiore (102) a quello Superiore (101). Collegare il Cavo Batteria Inferiore (77) a quello Superiore (78). Collegare il Cavo Inferiore del Dispositivo di Controllo (80) a quello Superiore (79).

Montare il Montante (2) al Telaio (1) utilizzando quattro Viti a Testa Tonda $3/8" \times 1 1/4"$ (48) e quattro Rondelle a Stella $3/8"$ (85). **Assicurarsi che nessun cavo sia rimasto impigliato tra il Montante e il Telaio.**



3. Fissare il Copri Montante (29) al Montante (2) con tre Viti a Testa Tonda #8 x 1/2" (92).
Montare il Portaoggetti (26) sul Telaio (1) con quattro Viti a Testa Tonda #8 x 1/2" (92).



4. **Assicurarsi che tutti i pezzi dell'ellittico siano serrati correttamente.** Nota: una volta ultimato il montaggio, potranno rimanere alcuni pezzi. Per proteggere il pavimento o la moquette da eventuali danni, collocare un tappetino sotto l'attrezzo ellittico.

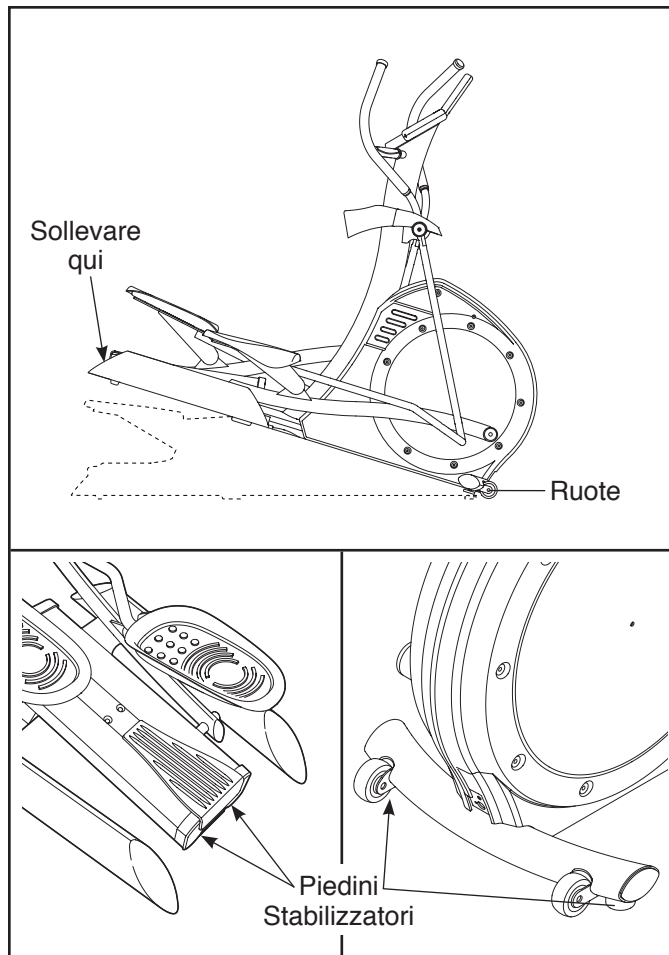
IMPOSTAZIONE DELL'ATTREZZO ELLITTICO

SPOSTAMENTO E LIVELLAMENTO DELL'ATTREZZO ELLITTICO

Accertare che il cavo di alimentazione sia scollegato. Vedere il disegno a sinistra nel riquadro e individuare i due piedini stabilizzatori sotto alla parte posteriore del telaio. Ruotare i piedini stabilizzatori in modo che non tocchino il pavimento.

A causa delle dimensioni e del peso dell'attrezzo ellittico, lo spostamento richiede la presenza di due persone. Con l'aiuto di due persone sollevare l'estremità dell'ellittico indicata fino a fare scorrere l'attrezzo sulle ruote anteriori. Portare con cautela l'ellittico nel punto desiderato, quindi riabbassarlo in posizione piana. **ATTENZIONE: al fine di ridurre il rischio di infortunio, piegare le gambe e mantenere la schiena dritta. Assicurarsi di usare le gambe e non la schiena per sollevare l'attrezzo ellittico. Non cercare di spostarlo sopra una superficie non piana.**

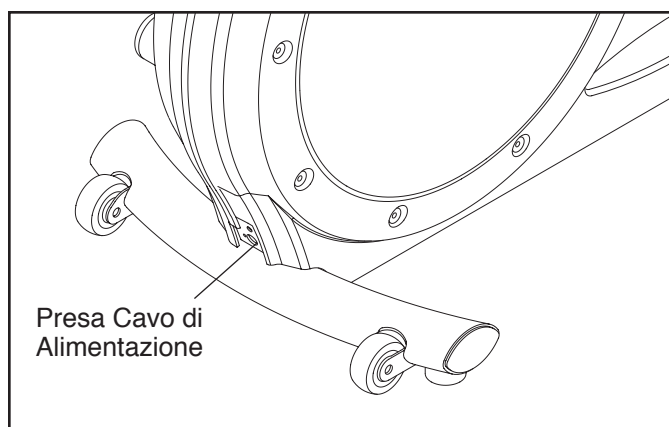
Quindi, ruotare i due piedini stabilizzatori sotto alla parte posteriore del telaio finché toccano il pavimento. Qualora l'ellittico oscilli leggermente durante l'uso, ruotare i piedini stabilizzatori sotto la parte anteriore del telaio (vedere il disegno nel riquadro a destra) fino a quando l'oscillazione scompare.



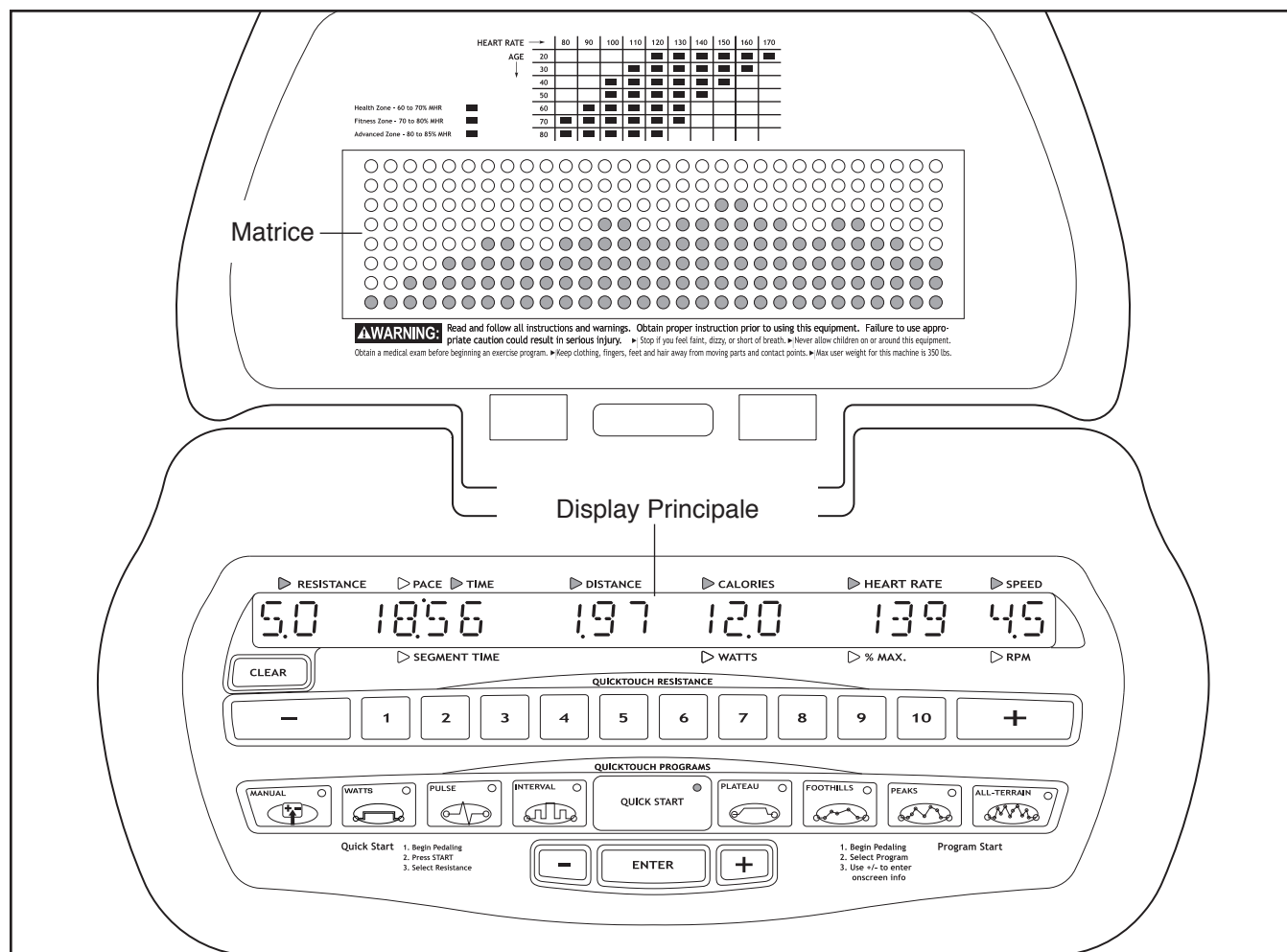
COLLEGAMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

L'ellittico può essere utilizzato con o senza l'ausilio del cavo di alimentazione. **Per l'acquisto del cavo di alimentazione si prega di consultare la retrocopertina del presente manuale.**

Per utilizzare il cavo di alimentazione, inserire un'estremità del cavo nella presa sulla parte anteriore dell'attrezzo ellittico. Inserire l'altra estremità del cavo di alimentazione nella presa di alimentazione opportunamente installata in conformità con tutte le normative e i regolamenti locali.



USO DELLA CONSOLLE



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

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

Quando si seleziona la modalità avvio rapido, la resistenza dei pedali può essere modificata semplicemente premendo un tasto. Durante l'allenamento, la consolle visualizzerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. È possibile misurare la frequenza cardiaca anche tramite il cardiofrequenzimetro a impugnatura.

Inoltre, la consolle offre un'ampia gamma di programmi di allenamento. Ogni programma controlla automaticamente la resistenza dei pedali, mentre guida l'utente nel corso di un'efficace allenamento. La consolle offre inoltre due programmi pulsazioni che regolano automaticamente la resistenza dei pedali in modo da

mantenere la frequenza cardiaca al livello desiderato durante l'allenamento. Nota: i programmi pulsazioni richiedono l'uso di un cardiofrequenzimetro compatibile Polar® (non in dotazione).

Prima di utilizzare l'ellittico si consiglia di consultare la sezione DESCRIZIONE DELLA CONSOLLE da pagina 9 a pagina 11. **Per utilizzare la modalità avvio rapido**, vedere pagina 12. **Per utilizzare il programma manuale**, vedere pagina 12. **Per utilizzare il programma watt costanti**, vedere pagina 14. **Per utilizzare il programma pulsazioni**, vedere pagina 15. **Per utilizzare il programma intervallo**, vedere pagina 16. **Per utilizzare il programma altopiano**, vedere pagina 17. **Per utilizzare il programma colline, montagne o fuori strada**, vedere pagina 18. **Per utilizzare la modalità manutenzione**, vedere pagina 19.

DESCRIZIONE DELLA CONSOLLE

A beneficio dell'utente, si consiglia di leggere tutte le istruzioni da pagina 9 a pagina 11 prima di utilizzare l'attrezzo ellittico.

ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE

L'ellittico può essere utilizzato con o senza l'aiuto del cavo di alimentazione. Per utilizzare l'ellittico con il cavo di alimentazione, consultare la sezione COLLEGAMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE a pagina 7.

Per utilizzare l'ellittico senza cavo di alimentazione è sufficiente iniziare a pedalare con una cadenza di circa 25 giri al minuto (RPM) o superiore.

Il display principale si illuminerà, gli indicatori dei pulsanti dei Programmi a Scelta Rapida [QUICKTOUCH PROGRAMS] inizieranno a lampeggiare, verrà emesso un segnale sonoro e sul display inizierà a scorrere il messaggio SELEZIONARE UN PROGRAMMA PER INIZIARE. Mentre si pedala, l'alimentazione viene fornita da un generatore. Ricordare di non smettere di pedalare mentre si utilizza l'attrezzo ellittico.

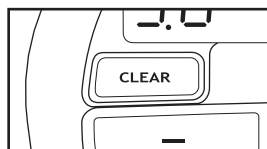
SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

Qualora non venga utilizzato il cavo di alimentazione, e se i pedali rimangono fermi per un breve periodo di tempo, la consolle si spegne automaticamente.

Qualora venga utilizzato il cavo di alimentazione, e se i pedali rimangono fermi per un breve periodo di tempo, sul display principale inizia a scorrere il messaggio SELEZIONARE UN PROGRAMMA PER INIZIARE. Disinserire il cavo di alimentazione quando l'ellittico non viene utilizzato.

I PULSANTI

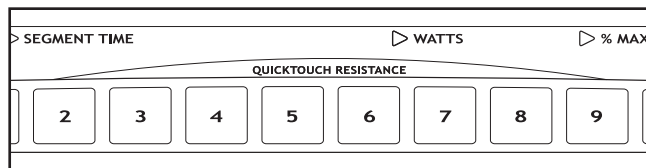
Pulsante Azzerà [CLEAR]—utilizzare questo pulsante per azzerare la consolle. Quando si preme questo pulsante, il display



principale si azzerà e inizia a scorrere il messaggio SELEZIONARE UN PROGRAMMA PER INIZIARE.

Nota: se dopo aver avviato un programma si vuole selezionare un programma diverso, per azzerare il display principale occorre premere il pulsante Azzerà prima di selezionare il secondo programma.

Pulsanti Resistenza a Scelta Rapida [QUICKTOUCH RESISTANCE]—questi pulsanti controllano la resistenza dei pedali. È possibile selezionare venti livelli di



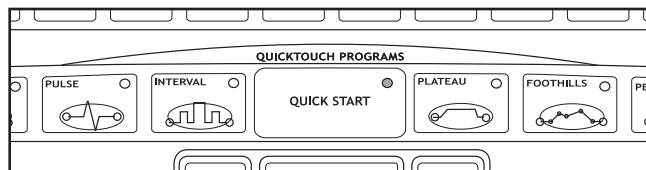
resistenza diversi, da 0,5 a 10. Ogni volta che si preme il pulsante + o -, il livello di resistenza cambia di 0,5. Premendo uno dei pulsanti numerati da 1 a 10 si seleziona il corrispondente livello di resistenza.

Nota: prima che i pedali raggiungano l'impostazione di resistenza desiderata trascorreranno alcuni secondi.

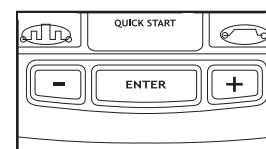
Pulsanti Programmi a Scelta Rapida

[QUICKTOUCH PROGRAMS]—questi pulsanti vengono utilizzati per selezionare la modalità avvio rapido e i programmi.

Pulsante Invio [ENTER] e pulsanti + e -—questi pul-



santi vengono utilizzati per inserire informazioni nella consolle.



DISPLAY PRINCIPALE

Il display principale visualizza una serie di messaggi di testo che guidano l'utente attraverso i vari allenamenti. Durante l'allenamento, inoltre, il display principale mostra le seguenti informazioni:

Resistenza

[RESISTANCE]—

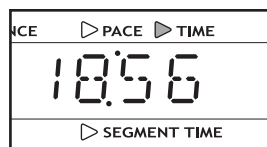
All'estremità sinistra del display viene visualizzato il livello di resistenza dei pedali.



Ritmo/Tempo/Tempo

Segmento [PACE/TIME/SEGMENT TIME]—

Quando si seleziona la modalità avvio rapido, questa sezione del display principale mostra il ritmo di pedalata (in minuti per chilometro o minuti per miglio) e il tempo trascorso. Il display cambia da un numero all'altro ogni pochi secondi.



Quando viene selezionato un programma, il display principale mostra il ritmo di pedalata, il tempo restante del programma e il tempo restante nel segmento corrente del programma.

Distanza [DISTANCE]—

Questa sezione del display principale indica la distanza percorsa in chilometri o miglia.



Calorie/Watt [CALORIES/WATTS]—

Questa sezione del display principale mostra la quantità approssimativa di calorie consumate e la potenza sviluppata dall'utente in watt. Il display cambia da un numero all'altro ogni pochi secondi.



Frequenza Cardiaca/%

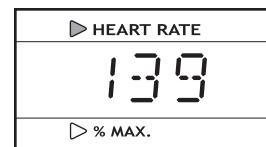
Max [HEART RATE/%

MAX]—Quando si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura o un cardio-

frequenzimetro compatibile

Polar® (non in dotazione), questa sezione del display

principale visualizza la frequenza cardiaca dell'utente.



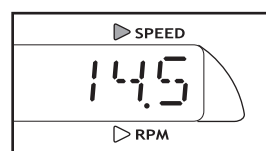
Quando si seleziona un programma, nel display viene visualizzata la frequenza cardiaca e la percentuale corrispondente della frequenza massima stimata dell'utente (vedere fase 6 a pagina 15 per una spiegazione della frequenza cardiaca massima stimata).

Il display cambia da un numero all'altro ogni pochi secondi.

Velocità/RPM [SPEED/

RPM]—

L'estremità destra del display principale mostra la velocità di pedalata, espressa in miglia orarie o chilometri orari, e la cadenza di pedalata espressa in giri al minuto (RPM). Il display cambia da un numero all'altro ogni pochi secondi.

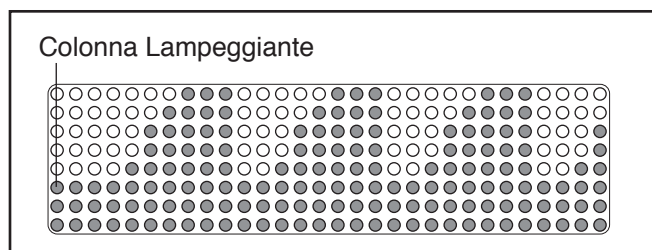


Nota: il display principale può visualizzare messaggi di testo in sei lingue (vedere fase 6 a pagina 19). Inoltre il display principale può visualizzare i dati utilizzando il sistema britannico o quello metrico (vedere fase 7 a pagina 19).

LA MATRICE

Quando si seleziona un programma intervallo, alto-piano, colline, montagne o fuori strada, la matrice visualizza un profilo delle impostazioni di resistenza.

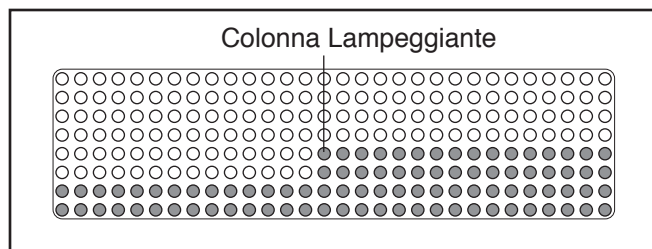
Ogni programma è suddiviso in segmenti e ogni colonna della matrice rappresenta un segmento. La colonna lampeggiante rappresenta il segmento corrente. Nota: anche nel caso in cui un programma abbia più di 30 segmenti, la matrice mostra comunque un massimo di 30 segmenti alla volta.



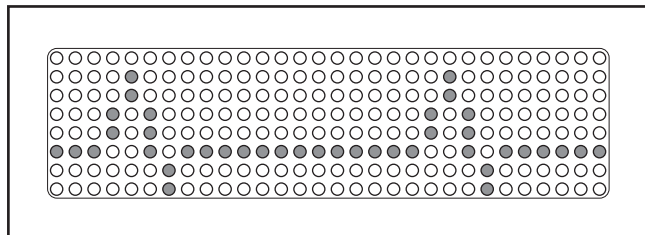
Gli indicatori accesi in ogni colonna rappresentano l'impostazione di resistenza per il segmento considerato del programma. Un indicatore acceso indica un'impostazione di resistenza pari a 0,5 o 1, due indicatori accesi indicano una resistenza pari a 1,5 o 2, tre indicatori accesi indicano una resistenza pari a 2,5 o 3, ecc.

Nota: dato che in ogni colonna sono presenti otto indicatori, di norma la matrice mostra le impostazioni di resistenza fino a un massimo di 8. Se per uno o più segmenti sono state programmate impostazioni di resistenza di 8,5, 9, 9,5 o 10, *ogni tanto gli indicatori accesi in tutte le colonne si sposteranno verso il basso*, in modo tale da mostrare nella matrice le impostazioni più alte.

Quando si seleziona la modalità avvio rapido o il programma manuale, la matrice mostra le impostazioni di resistenza scelte dall'utente.

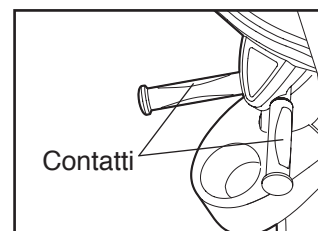


Quando si seleziona un programma pulsazioni, la matrice visualizza un grafico della frequenza cardiaca. Ogni volta che viene rilevato un battito, nel display appare un picco aggiuntivo.



IL CARDIOFREQUENZIMETRO

Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, togliere l'eventuale pellicola protettiva dai contatti metallici. Per misurare la frequenza cardiaca, impugnare i contatti; i palmi devono essere appoggiati sui contatti superiori, mentre le dita devono toccare i contatti inferiori. **Evitare di muovere le mani.**



Una volta rilevate le pulsazioni, l'indicatore Frequenza Cardiaca sopra il display principale inizierà a lampeggiare e successivamente comparirà la frequenza cardiaca. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per almeno 15 secondi senza spostare le mani.**

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

USO DELLA MODALITÀ AVVIO RAPIDO

Se non si desidera utilizzare un programma, la modalità avvio rapido consente di iniziare l'allenamento e di regolare la resistenza dei pedali manualmente.

1. Inserire il cavo di alimentazione o iniziare a pedalare per attivare la consolle.

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 9.

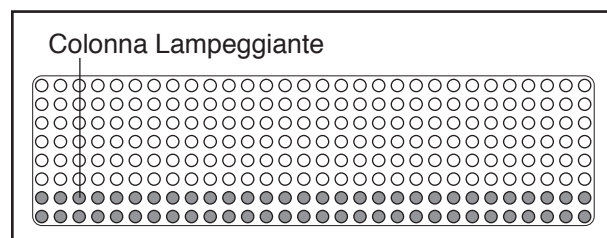
2. Selezionare la modalità avvio rapido.

Per selezionare la modalità avvio rapido premere il pulsante Avvio Rapido [QUICK START]. L'indicatore sul pulsante si illuminerà.

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

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti Resistenza [RESISTANCE] + e – oppure i pulsanti Resistenza a Scelta Rapida [QUICKTOUCH RESISTANCE].

Quando si seleziona la modalità avvio rapido, la matrice mostra l'avanzamento e le impostazioni di resistenza scelte dall'utente. Quando l'utente inizia l'allenamento, la colonna sinistra della matrice comincia a lampeggiare. Dopo 30 secondi viene emesso un tono di avviso e la colonna a destra comincia a lampeggiare.



Ogni volta che si modifica la resistenza dei pedali, nella colonna lampeggiante e in tutte le colonne a destra della colonna lampeggiante si accendono o spengono indicatori aggiuntivi.

Nota: se si seleziona un'impostazione di resistenza superiore a 8, *gli indicatori di tutte le colonne si sposteranno verso il basso*, fino a quando l'utente selezionerà un'impostazione di resistenza inferiore.

A intervalli di 30 secondi durante l'allenamento viene emesso un tono di avviso e la colonna destra successiva comincia a lampeggiare. Trascorsi 8 minuti dall'inizio dell'allenamento, la stessa colonna continua a lampeggiare e tutte le colonne degli indicatori si spostano di una posizione verso sinistra. Le colonne di indicatori continueranno a spostarsi verso sinistra ogni 30 secondi, fino alla fine dell'allenamento.

4. Seguire la progressione sul display principale.

Consultare la sezione DISPLAY PRINCIPALE a pagina 10.

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

Consultare la sezione IL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 11.

6. Una volta terminato l'utilizzo dell'attrezzo ellittico, la consolle entrerà automaticamente in standby o si spegnerà.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 9.

USO DEL PROGRAMMA MANUALE

Il programma manuale conteggia il tempo mancante alla fine dell'allenamento mentre l'utente controlla la resistenza dei pedali.

1. Inserire il cavo di alimentazione o iniziare a pedalare per attivare la consolle.

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 9.

2. Selezionare il programma manuale.

Per selezionare il programma manuale premere il pulsante Manuale [MANUAL]. L'indicatore sul pulsante si illuminerà e sul display principale comparirà per un istante la parola MANUALE.

3. Inserire l'età.

Un istante dopo avere selezionato il programma, sul display principale comparirà il messaggio INSERIRE ETÀ e l'impostazione 35.

Per inserire l'età, premere i pulsanti + e – a lato del pulsante Invio [ENTER]. Tenere premuti i pulsanti per inserire l'età in incrementi di 5 anni kg. Una volta visualizzata l'età corretta, premere il pulsante Invio.

4. Inserire il peso.

Quindi, sul display principale compariranno il messaggio IMMETTERE PESO e l'impostazione 180 libbre (81,6 kg).

Per inserire il peso, premere i pulsanti + e – a lato del pulsante Invio. Tenere premuti i pulsanti per inserire il peso in incrementi di 5 libbre (2,3 kg). Una volta raggiunto il peso corretto, premere il pulsante Invio.

5. Inserire un tempo per il programma.

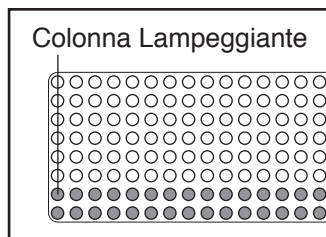
Quindi, sul display principale compariranno il messaggio INSERIRE TEMPO e l'impostazione 10 minuti.

Per modificare la durata del programma, premere i pulsanti + e – a lato del pulsante Invio. Quindi, premere il pulsante Invio.

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

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti Resistenza + e – oppure i pulsanti Resistenza a Scelta Rapida [QUICKTOUCH RESISTANCE].

Durante il programma manuale, la matrice mostrerà l'avanzamento e le impostazioni di resistenza scelte dall'utente.



Durante il primo segmento del programma, la colonna sinistra della matrice lampeggerà. Negli ultimi quattro secondi del primo segmento lampeggerà anche la colonna destra. Alla fine del primo segmento verrà emesso un tono di avviso e la colonna a destra continuerà a lampeggiare.

Ogni volta che si modifica la resistenza dei pedali, nella colonna lampeggiante e in tutte le colonne a destra della colonna lampeggiante si accendono o spengono indicatori aggiuntivi.

Nota: se si seleziona un'impostazione di resistenza superiore a 8, *gli indicatori di tutte le colonne si sposteranno verso il basso*, fino a quando l'utente selezionerà un'impostazione di resistenza inferiore.

Alla fine di ogni segmento verrà emesso un segnale acustico e la colonna successiva a destra inizierà a lampeggiare. Trascorsi i primi 8 minuti del programma, la stessa colonna continuerà a lampeggiare e *tutte le colonne degli indicatori si sposteranno di una posizione verso sinistra*. Le colonne di indicatori continueranno a spostarsi verso sinistra alla fine di ogni segmento, fino a quando nella colonna all'estremità destra della matrice verrà visualizzato l'ultimo segmento del programma. *La colonna successiva a destra inizierà a lampeggiare alla fine di ogni segmento*, fino al completamento del programma.

7. Seguire la progressione sul display principale.

Consultare la sezione DISPLAY PRINCIPALE a pagina 10.

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

Consultare la sezione IL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 11.

9. Una volta terminato l'utilizzo dell'attrezzo ellittico, la consolle entrerà automaticamente in standby o si spegnerà.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 9.

COME UTILIZZARE IL PROGRAMMA WATT COSTANTI

Il programma Watt Costanti modifica la resistenza dei pedali per mantenere, durante l'allenamento, la potenza sviluppata vicino al livello di riferimento.

1. Inserire il cavo di alimentazione o iniziare a pedalare per attivare la consolle.

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 9.

2. Selezionare il programma watt costanti.

Per selezionare il programma casuale, premere il pulsante Watt [WATTS]. L'indicatore sul pulsante si illuminerà e sul display principale comparirà per un istante la parola WATT.

3. Inserire l'età.

Vedere fase 3 a pagina 13.

4. Inserire il peso.

Vedere fase 4 a pagina 13.

5. Inserire un tempo per il programma.

Vedere fase 5 a pagina 13.

6. Impostare i watt di riferimento.

Quindi, sul display principale compariranno il messaggio INSERIRE WATT DI RIFERIMENTO e un'impostazione watt.

Se si desidera modificare l'impostazione watt, premere i pulsanti + e - a lato del pulsante Invio. Una volta raggiunta l'impostazione watt desiderata, premere il pulsante Invio.

7. Iniziare a pedalare.

Il programma è suddiviso in segmenti. La consolle confronterà il rendimento attuale dell'utente con i watt di riferimento impostati.

Se il rendimento dell'utente sarà troppo al di sotto o al di sopra del valore impostato, la resistenza dei pedali aumenterà o diminuirà automaticamente per portare il livello di rendimento quanto più vicino possibile ai watt impostati.

Durante il programma, nella matrice verrà visualizzata una linea che rappresenta il rendimento attuale in watt.

Durante il programma, se lo si desidera, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti Resistenza [RESISTANCE] + e - oppure i pulsanti Resistenza a scelta rapida [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Al termine del segmento in corso, tuttavia, la resistenza si modificherà automaticamente, se necessario, per portare il livello di rendimento quanto più vicino possibile ai watt impostati.

Durante il programma è anche possibile modificare l'impostazione dei watt di riferimento. Premere il pulsante Invio ripetutamente fino a quando sul display principale comparirà il messaggio INSERIRE WATT DI RIFERIMENTO. Vedere la fase 6 e modificare, se si desidera, i watt di riferimento. Quindi riprendere l'allenamento.

8. Seguire la progressione sul display principale.

Consultare la sezione DISPLAY PRINCIPALE a pagina 10.

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

Consultare la sezione IL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 11.

10. Una volta terminato l'utilizzo dell'attrezzo ellittico, la consolle entrerà automaticamente in standby o si spegnerà.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 9.

USO DEI PROGRAMMI PULSAZIONI

Il programma pulsazioni costanti regolerà automaticamente la resistenza dei pedali in modo da mantenere la frequenza cardiaca al livello desiderato durante l'allenamento.

Il programma pulsazioni variabili regolerà automaticamente la resistenza dei pedali in modo da mantenere la frequenza cardiaca nell'ambito dell'intervallo desiderato durante l'allenamento.

1. Indossare un cardiofrequenzimetro compatibile Polar® (non in dotazione).

Per utilizzare un programma pulsazioni è necessario indossare un cardiofrequenzimetro. Seguire le istruzioni fornite insieme al cardiofrequenzimetro.

2. Inserire il cavo di alimentazione o iniziare a pedalare per attivare la consolle.

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 9.

3. Selezionare uno dei programmi pulsazioni.

Per selezionare un programma pulsazioni, per prima cosa premere il pulsante pulsazioni [PULSE]. L'indicatore sul pulsante si illuminerà e sul display principale comparirà per un istante la parola PULSAZIONI.

Quindi, sul display comparirà il messaggio MODALITÀ COSTANTE. Se si desidera utilizzare il programma Pulsazioni costanti, premere il pulsante Invio [ENTER].

Se si desidera utilizzare il programma Pulsazioni variabili, premere il pulsante + o – accanto al pulsante Invio. Comparirà il messaggio MODALITÀ VARIABILE. Quindi premere il pulsante Invio.

4. Inserire l'età.

Vedere fase 3 a pagina 13.

5. Inserire il peso.

Vedere fase 4 a pagina 13.

6. Inserire un'impostazione di frequenza cardiaca massima.

Quindi, sul display principale compariranno il messaggio % FREQUENZA MAX e il valore dell'impostazione di frequenza cardiaca massima del programma.

L'impostazione di frequenza cardiaca massima rappresenta una *percentuale della frequenza cardiaca massima stimata dell'utente*.

Nota: la frequenza cardiaca massima stimata si calcola sottraendo da 220 l'età dell'utente. Per esempio, se l'utente ha 30 anni, la sua frequenza cardiaca massima stimata è di 190 battiti al minuto ($220 - 30 = 190$). Pertanto, se l'utente ha 30 anni, un'impostazione di frequenza cardiaca selezionata pari al 50% equivale a 95 battiti al minuto (il 50% di 190 è 95).

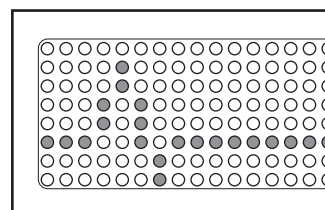
Se si desidera modificare l'impostazione della frequenza cardiaca massima, premere i pulsanti + e – a lato del pulsante Invio. Una volta raggiunta l'impostazione di frequenza cardiaca massima desiderata, premere il pulsante Invio.

7. Inserire un tempo per il programma.

Vedere fase 5 a pagina 13.

8. Iniziare a pedalare.

Durante i programmi Pulsazioni, la matrice visualizzerà un grafico della frequenza cardiaca. Ogni volta che viene rilevato un battito, nella matrice appare un piccolo aggiuntivo.



Il programma è suddiviso in segmenti. Per ogni segmento viene programmata una frequenza cardiaca.

Nota: qualora sia stato selezionato il programma Pulsazioni costanti, l'impostazione della frequenza cardiaca è la stessa per tutti i segmenti.

Alla fine di ogni segmento verrà emesso un segnale di avviso e la resistenza dei pedali si modificherà automaticamente, se necessario, per portare la frequenza cardiaca quanto più vicino possibile a quella impostata per il segmento successivo. Il programma continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento.

Durante il programma, se lo si desidera, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti Resistenza [RESISTANCE] + e – oppure i pulsanti Resistenza a Scelta Rapida [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Al termine del segmento in corso, tuttavia, la resistenza si modificherà automaticamente, se necessario, per portare la frequenza cardiaca quanto più vicino possibile a quella impostata per il segmento successivo.

Nota: tutti i programmi pulsazioni terminano con un periodo di defaticamento della durata di due minuti. Durante tale periodo non è possibile modificare il livello di resistenza.

Se durante il programma non vengono rilevate pulsazioni, le lettere PLS lampeggiano sul display principale e la resistenza dei pedali diminuisce automaticamente. In tal caso, consultare le istruzioni del cardiofrequenzimetro.

9. Seguire la progressione sul display principale.

Consultare la sezione DISPLAY PRINCIPALE a pagina 10.

10. Una volta terminato l'utilizzo dell'attrezzo ellittico, la consolle entrerà automaticamente in standby o si spegnerà.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 9.

USO DEL PROGRAMMA INTERVALLO

Il programma intervallo modifica automaticamente la resistenza dei pedali per simulare una serie di colline e guida l'utente nel corso di un efficace allenamento intervallato.

1. Inserire il cavo di alimentazione o iniziare a pedalare per attivare la consolle.

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 9.

2. Selezionare il programma Intervallo.

Per selezionare il programma Intervallo, premere il pulsante Intervallo [INTERVAL]. L'indicatore sul pulsante si illuminerà e sul display principale comparirà per un istante la parola INTERVALLO.

3. Inserire l'età.

Vedere fase 3 a pagina 13.

4. Inserire il peso.

Vedere fase 4 a pagina 13.

5. Inserire un tempo per il programma.

Vedere fase 5 a pagina 13.

6. Inserire un'impostazione di resistenza massima.

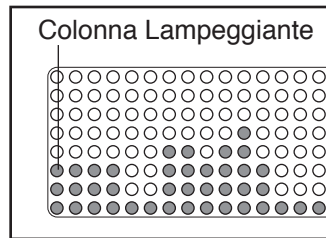
Quindi, sul display principale compariranno il messaggio RESISTENZA MAX e il valore dell'impostazione di resistenza massima del programma. Se si desidera modificare l'impostazione della resistenza massima, premere i pulsanti + e – a lato del pulsante Invio [ENTER]. (Nota: se si aumenta l'impostazione della resistenza massima, il livello di intensità del programma cresce). Una volta raggiunta l'impostazione di resistenza massima desiderata, premere il pulsante Invio.

7. Inserire il numero di colline desiderato per il programma.

Successivamente, il messaggio NUMERO DI COLLINE e il numero delle colline simulate dal programma compariranno sul display principale. Se si desidera modificare il numero di colline, premere i pulsanti + e – a lato del pulsante Invio. Una volta raggiunto il numero di colline desiderato, premere il pulsante Invio.

8. Iniziare a pedalare.

Il programma è suddiviso in segmenti. Per ogni segmento è programmata un'impostazione di resistenza. Nota: è possibile programmare il medesimo livello di resistenza per più segmenti consecutivi.



Durante il programma, la matrice mostrerà l'avanzamento e le impostazioni di resistenza scelte dall'utente. Nel corso del primo segmento del programma, la colonna sinistra della matrice lampeggerà. Negli ultimi quattro secondi del primo segmento lampeggerà anche la colonna destra. Se la resistenza dei pedali sta per cambiare, viene emessa una serie di toni e il valore della resistenza lampeggia nel display principale. Alla fine del primo segmento, la colonna destra continuerà a lampeggiare e la resistenza dei pedali si modificherà automaticamente qualora per il segmento successivo sia stata programmata un'impostazione di resistenza diversa. Nota: qualora tutti gli indicatori nella colonna lampeggiante siano accesi, *gli indicatori in tutte le colonne potranno spostarsi temporaneamente verso il basso.*

Alla fine di ogni segmento verrà emesso un segnale di avviso, la colonna successiva inizierà a lampeggiare e la resistenza dei pedali si modificherà automaticamente qualora per il segmento successivo sia stata programmata un'impostazione di resistenza diversa. Trascorsi i primi 8 minuti del programma, la stessa colonna continuerà a lampeggiare e *tutte le colonne degli indicatori si sposteranno di una posizione verso sinistra.* Le colonne di indicatori continueranno a spostarsi verso sinistra alla fine di ogni segmento, fino a quando nella colonna all'estremità destra della matrice verrà visualizzato l'ultimo segmento del programma. *La colonna successiva a destra inizierà a lampeggiare alla fine di ogni segmento, fino al completamento del programma.*

Durante il programma, se lo si desidera, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti Resistenza + e – oppure i pulsanti Resistenza [RESISTANCE] a Scelta Rapida [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Tuttavia, quando il segmento corrente del programma termina, il livello di resistenza cambierà automaticamente se ne è stato programmato uno diverso per il segmento successivo. Nota: il programma termina con un periodo di defaticamento della durata di due minuti. Durante tale periodo non è possibile modificare il livello di resistenza.

9. Seguire la progressione sul display principale.

Consultare la sezione DISPLAY PRINCIPALE a pagina 10.

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

Consultare la sezione IL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 11.

11. Una volta terminato l'utilizzo dell'attrezzo ellittico, la consolle entrerà automaticamente in standby o si spegnerà.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 9.

USO DEL PROGRAMMA ALTOPIANO

Durante il programma altopiano, la resistenza dei pedali aumenterà gradualmente, resterà costante per vari segmenti e successivamente diminuirà gradualmente.

1. Inserire il cavo di alimentazione o iniziare a pedalare per attivare la consolle.

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 9.

2. Selezionare il programma altopiano.

Per selezionare il programma altopiano, premere il pulsante altopiano [PLATEAU]. L'indicatore sul pulsante si illuminerà e sul display principale comparirà per un istante la parola ALTOPIANO.

3. Inserire l'età.

Vedere fase 3 a pagina 13.

4. Inserire il peso.

Vedere fase 4 a pagina 13.

5. Inserire un'impostazione di resistenza massima.

Vedere fase 6 a pagina 16.

6. Inserire un tempo per il programma.

Vedere fase 5 a pagina 13.

7. Iniziare a pedalare.

Vedere fase 8 a pagina 17.

8. Seguire la progressione sul display principale.

Consultare la sezione DISPLAY PRINCIPALE a pagina 10.

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

Consultare la sezione IL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 11.

10. Una volta terminato l'utilizzo dell'attrezzo ellittico, la consolle entrerà automaticamente in standby o si spegnerà.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 9.

USO DEI PROGRAMMI COLLINE MONTAGNE O FUORI STRADA

Durante il programma colline, la resistenza dei pedali aumenterà gradualmente e successivamente diminuirà altrettanto gradualmente. Il numero di volte in cui la resistenza aumenterà e diminuirà dipenderà dall'impostazione di resistenza massima e dal livello di intensità selezionati dall'utente.

Durante il programma montagne, la resistenza dei pedali aumenterà e successivamente diminuirà. Il numero di volte in cui la resistenza aumenterà e diminuirà dipenderà dall'impostazione di resistenza massima e dal livello di intensità selezionati dall'utente.

Durante il programma fuori strada, la resistenza dei pedali aumenterà e diminuirà bruscamente a più riprese. Il numero di volte in cui la resistenza aumenterà e diminuirà dipenderà dall'impostazione di resistenza massima e dal livello di intensità selezionati dall'utente.

1. Inserire il cavo di alimentazione o iniziare a pedalare per attivare la consolle.

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 9.

2. Selezionare il programma desiderato.

Premere il pulsante Colline [FOOTHILLS], Montagne [PEAKS] o Fuori Strada [ALL-TERRAIN]. L'indicatore sul pulsante si illuminerà e sul display principale comparirà per un istante la parola COLLINE, MONTAGNE O FUORI STRADA.

3. Inserire l'età.

Vedere fase 3 a pagina 13.

4. Inserire il peso.

Vedere fase 4 a pagina 13.

5. Inserire un tempo per il programma.

Vedere fase 5 a pagina 13.

6. Inserire un'impostazione di resistenza massima.

Vedere fase 6 a pagina 16.

7. Inserire un livello di intensità.

Quindi, sul display principale compariranno la parola INTENSITÀ e il livello di intensità del programma. Premere i pulsanti + e – accanto al pulsante Invio [ENTER] per selezionare il livello 1 (per un allenamento a bassa intensità), il livello 2 (per un allenamento di intensità moderata) o il livello 3 (per un allenamento intenso). Quindi, premere il pulsante Invio.

8. Iniziare a pedalare.

Vedere fase 8 a pagina 17.

9. Seguire la progressione sul display principale.

Consultare la sezione DISPLAY PRINCIPALE a pagina 10.

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

Consultare la sezione IL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 11.

11. Una volta terminato l'utilizzo dell'attrezzo ellittico, la consolle entrerà automaticamente in standby o si spegnerà.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 9.

USO DELLA MODALITÀ MANUTENZIONE

La consolle presenta una modalità manutenzione che consente di accedere a una serie di informazioni e di visualizzare e modificare le impostazioni predefinite. Seguire le indicazioni riportate di seguito per utilizzare la modalità manutenzione.

1. Inserire il cavo di alimentazione o iniziare a pedalare per attivare la consolle.

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 9.

2. Per selezionare la modalità manutenzione, tenere premuti i pulsanti Azzera [CLEAR] e Invio [ENTER] contemporaneamente per alcuni secondi.

Quando viene selezionata la modalità manutenzione, sul display principale comparirà per un istante il messaggio MODALITÀ MANUTENZIONE.

3. Visualizzare il numero totale di ore di utilizzo dell'attrezzo ellittico.

Quando scomparirà il messaggio MODALITÀ MANUTENZIONE, il display principale mostrerà il numero totale delle ore di utilizzo dell'attrezzo ellittico.

4. Premere il pulsante Invio e visualizzare la distanza totale percorsa sull'attrezzo ellittico.

Quando si preme il pulsante, il display principale mostrerà la distanza totale percorsa sull'attrezzo ellittico.

5. Premere nuovamente il pulsante Invio e impostare un tempo massimo per i programmi.

Il tempo massimo per i programmi può variare da 10 a 90 minuti. Per modificare la durata massima del programma, premere i pulsanti + e – a lato del pulsante Invio.

6. Premere nuovamente il pulsante Invio e selezionare una lingua per il display principale.

Il display principale può visualizzare messaggi di testo in inglese, inglese internazionale, tedesco, spagnolo, italiano o francese. Se si desidera modificare la lingua, premere i pulsanti + e – a lato del pulsante Invio.

7. Premere nuovamente il pulsante Invio e selezionare il sistema di misura desiderato.

La consolle può visualizzare i dati utilizzando il sistema britannico (miglia e libbre) o il sistema metrico (chilometri e chilogrammi). Se si desidera modificare il sistema di misura, premere i pulsanti + e – a lato del pulsante Invio.

8. Premere nuovamente il pulsante Invio e impostare il tempo che intercorrerà prima dello spegnimento o dello standby della consolle.

Se l'ellittico viene utilizzato senza il cavo di alimentazione e i pedali rimangono fermi per un certo periodo di tempo, la consolle si spegne.

Se l'ellittico viene utilizzato con il cavo di alimentazione e i pedali rimangono fermi per un certo periodo di tempo, la consolle entra in modalità standby e sul display principale inizia a scorrere il messaggio SELEZIONARE UN PROGRAMMA PER INIZIARE.

Per impostare il tempo che intercorrerà prima dello spegnimento o dello standby della consolle, premere i pulsanti + e – a lato del pulsante Invio. Il periodo di tempo può variare da 15 secondi a 2 minuti.

9. Per uscire dalla modalità manutenzione, tenere premuti i pulsanti Invio e Azzera contemporaneamente per alcuni secondi.

Per uscire dalla modalità manutenzione in qualunque momento, tenere premuti i pulsanti Invio e Azzera contemporaneamente per alcuni secondi.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi sono risolvibili attenendosi alle semplici fasi descritte di seguito. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure elencate. In caso occorran ulteriori informazioni, consultare la retrocopertina del presente manuale.

MANUTENZIONE SETTIMANALE

Controllare e serrare opportunamente tutte le parti esterne dell'attrezzo ellittico. Pulire l'ellittico utilizzando una piccola quantità di detergente multiuso applicata con un panno di puro cotone. Durante la pulizia dell'attrezzo ellittico, prestare particolare attenzione alla rotaia e alle ruote. Rimuovere tutti i detriti dalla rotaia. Pulire i copripedali con una spazzola in nylon morbida. **Non utilizzare detergenti acidi. L'impiego di tali detergenti renderà nulla la garanzia. Non spruzzare detergenti direttamente sull'attrezzo ellittico.**

LOCALIZZAZIONE GUASTI

1. SINTOMO: L'ELLITTICO NON È LIVELLATO

Qualora l'ellittico oscilli leggermente durante l'uso, consultare la sezione SPOSTAMENTO E LIVELLAMENTO DELL'ELLITTICO a pagina 7.

2. SINTOMO: LA CONSOLLE NON VISUALIZZA IL SISTEMA DI MISURA DESIDERATO

La consolle può visualizzare i dati utilizzando il sistema britannico (miglia e libbre) o il sistema metrico (chilometri e chilogrammi). Per modificare l'unità di misura, vedere la fase 7 a pagina 19.

3. SINTOMO: IL CARDIOFREQUENZIMETRO NON FUNZIONA CORRETTAMENTE

Se il cardiofrequenzimetro a impugnatura non funziona correttamente, consultare la sezione IL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 11.

4. SINTOMO: I DISCHI PEDALI SFREGANO CONTRO I PANNELLI

Qualora un disco pedale sfregi contro il pannello, allentare le viti di montaggio del pannello e spostare leggermente il pannello fino a quando il disco pedale non sfrega più contro di esso. Serrare nuovamente le viti di montaggio del pannello.

5. SINTOMO: LE RUOTE PEDALI CIGOLANO

Qualora le ruote pedali cigolino, utilizzare un panno in puro cotone per rimuovere i detriti dalla rotaia e dalle ruote. Qualora le ruote pedali continuino a cigolare, applicare uno strato leggero di lubrificante a base di silicone alla rotaia.

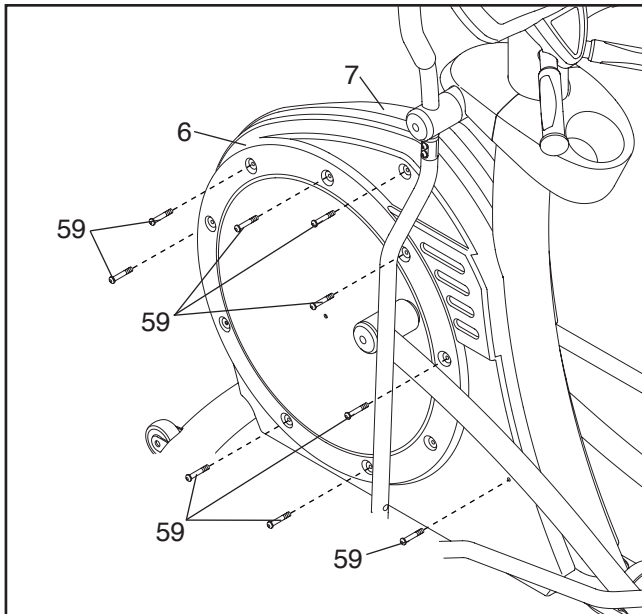
6. SINTOMO: LA CONSOLLE SI SPEGNE IMMEDIATAMENTE SE L'UTENTE SMETTE DI PEDALARE

Qualora la consolle si spenga immediatamente quando l'utente smette di pedalare, la batteria potrebbe non essere completamente carica. Più a lungo si utilizza l'attrezzo ellittico, maggiore è la durata della carica della batteria. Qualora il sintomo persista, rivolgersi immediatamente al Servizio Assistenza Clienti (consultare la retrocopertina del presente manuale).

7. SINTOMO: I PEDALI SCIVOLANO O CEDONO NELLA FASE DI SPINTA A OGNI GIRO

Qualora i pedali cedano nella fase di spinta, la cinghia di trasmissione è allentata. Occorre regolare la tensione della cinghia di trasmissione. Rimuovere le nove Viti a Testa Tonda 1/4" x 3/4" (59) dal Pannello Sinistro (6) e inclinare lateralmente il Pannello Sinistro.

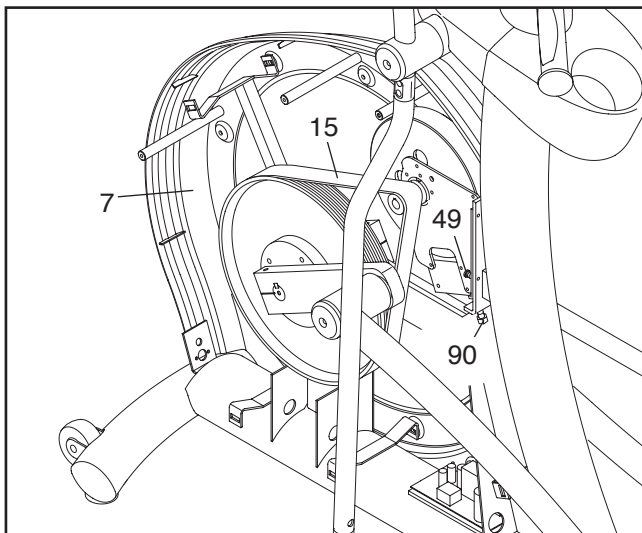
Rimuovere il Pannello Destro (7) nel medesimo modo.



Nota: per maggiore chiarezza non viene mostrato il disco pedale sinistro. Ruotare il disco pedale fino ad accedere alla Cinghia Trasmissione (15).

Allentare i quattro Bulloni Senza Dado 1/4" x 3/8" (49 [solo uno di essi viene mostrato]). Serrare il Bullone di Tensionamento (90) di 1/4 di giro finché la Cinghia Trasmissione (15) non smette di slittare. Serrare nuovamente i quattro Bulloni Senza Dado 1/4" x 3/8" e fissare il Pannello Sinistro con le nove Viti a Testa Tonda 1/4" x 3/4" (59).

Fissare il Pannello Destro (7) nel medesimo modo.



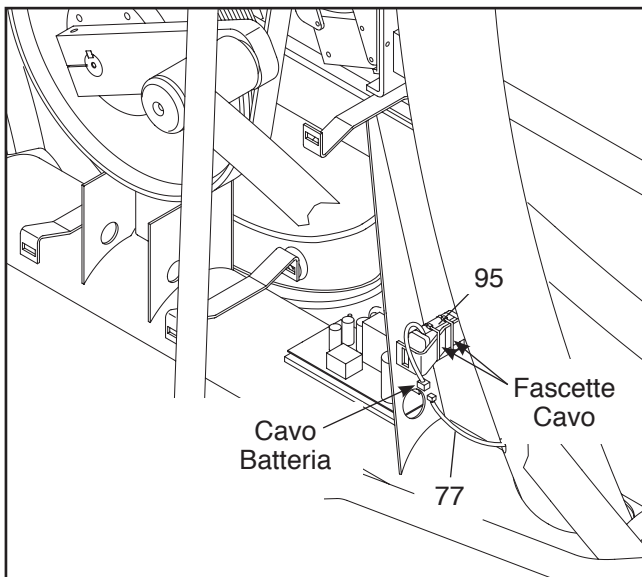
SOSTITUZIONE DEL PACCO BATTERIA

Per la sostituzione del Pacco Batteria (95), vedere il paragrafo all'inizio di questa pagina e inclinare su un lato il pannello sinistro.

Quindi individuare il Pacco Batteria (95). Scollegare il cavo batteria dal Cavo Batteria Inferiore (77). Tagliare le fascette del cavo e smaltire il Pacco Batteria nel rispetto delle norme previste.

Ripetere al contrario la procedura per collegare il nuovo Pacco Batteria (95).

Per rimontare il pannello sinistro, vedere il paragrafo all'inizio di questa pagina.



GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). I tre numeri riportati sopra alla propria età determinano la vostra "zona di allenamento." Il numero inferiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero medio rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi al massimo livello; il numero superiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

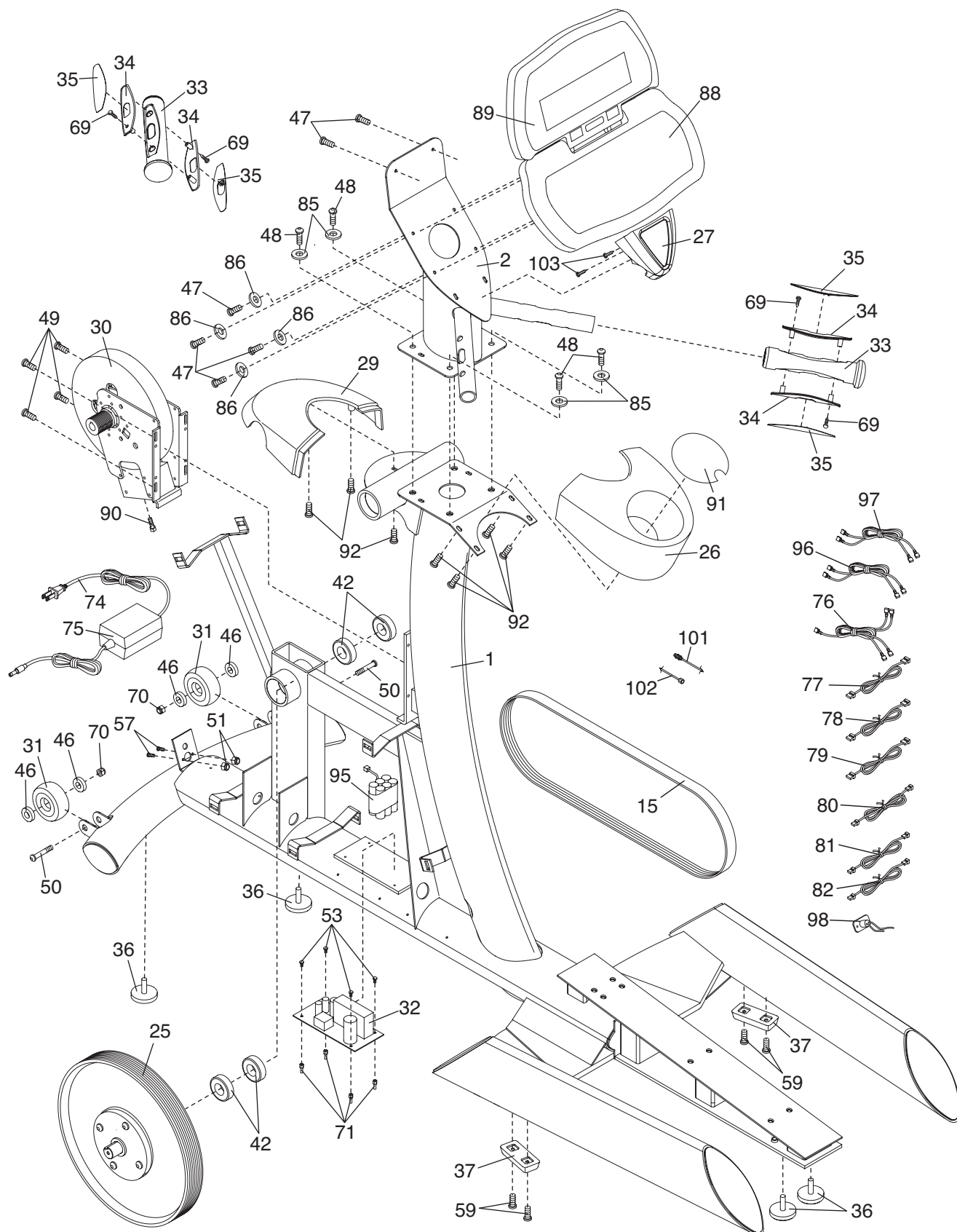
ELENCO PEZZI

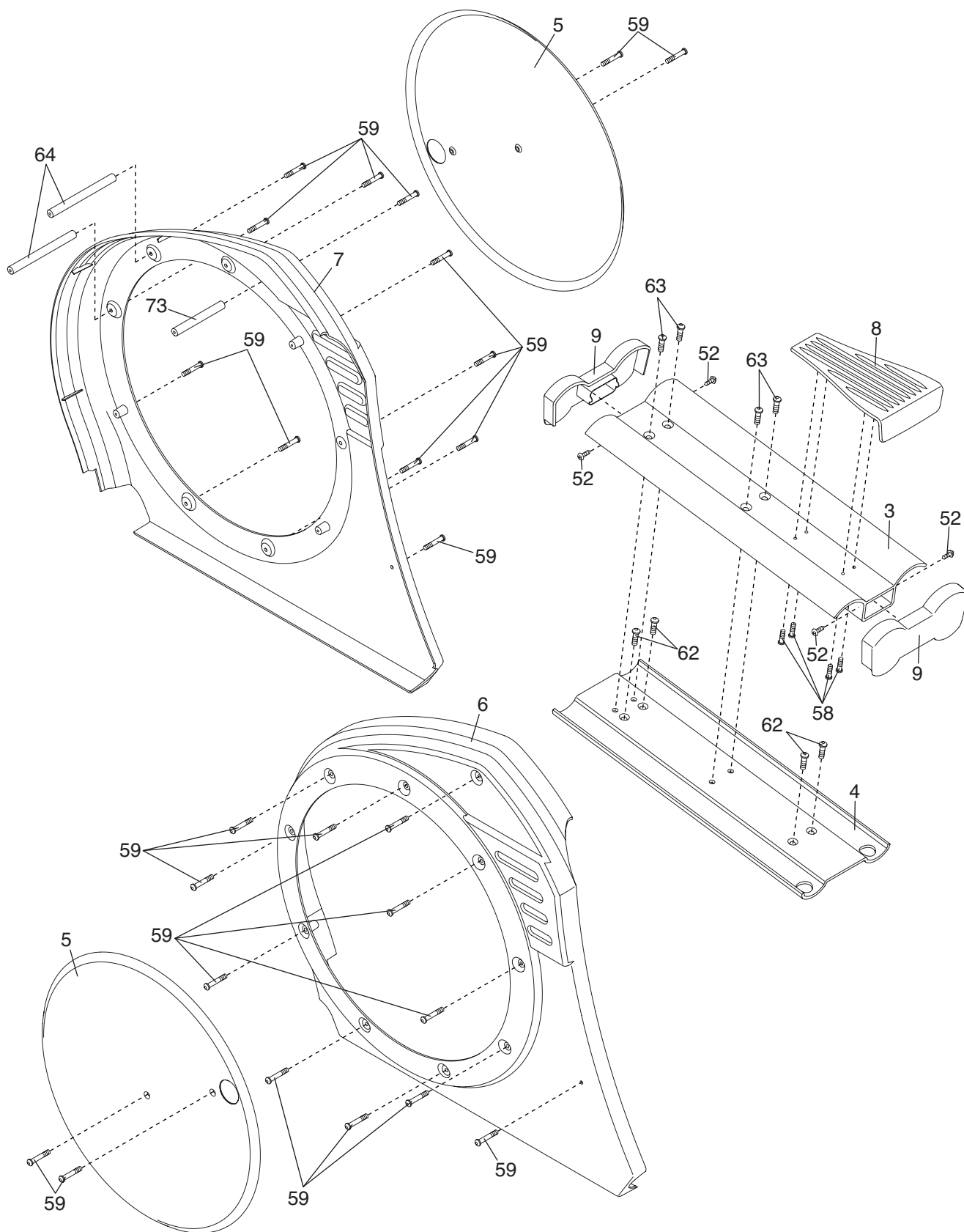
N° del Modello FMEL4255P-INT.0 R1111A

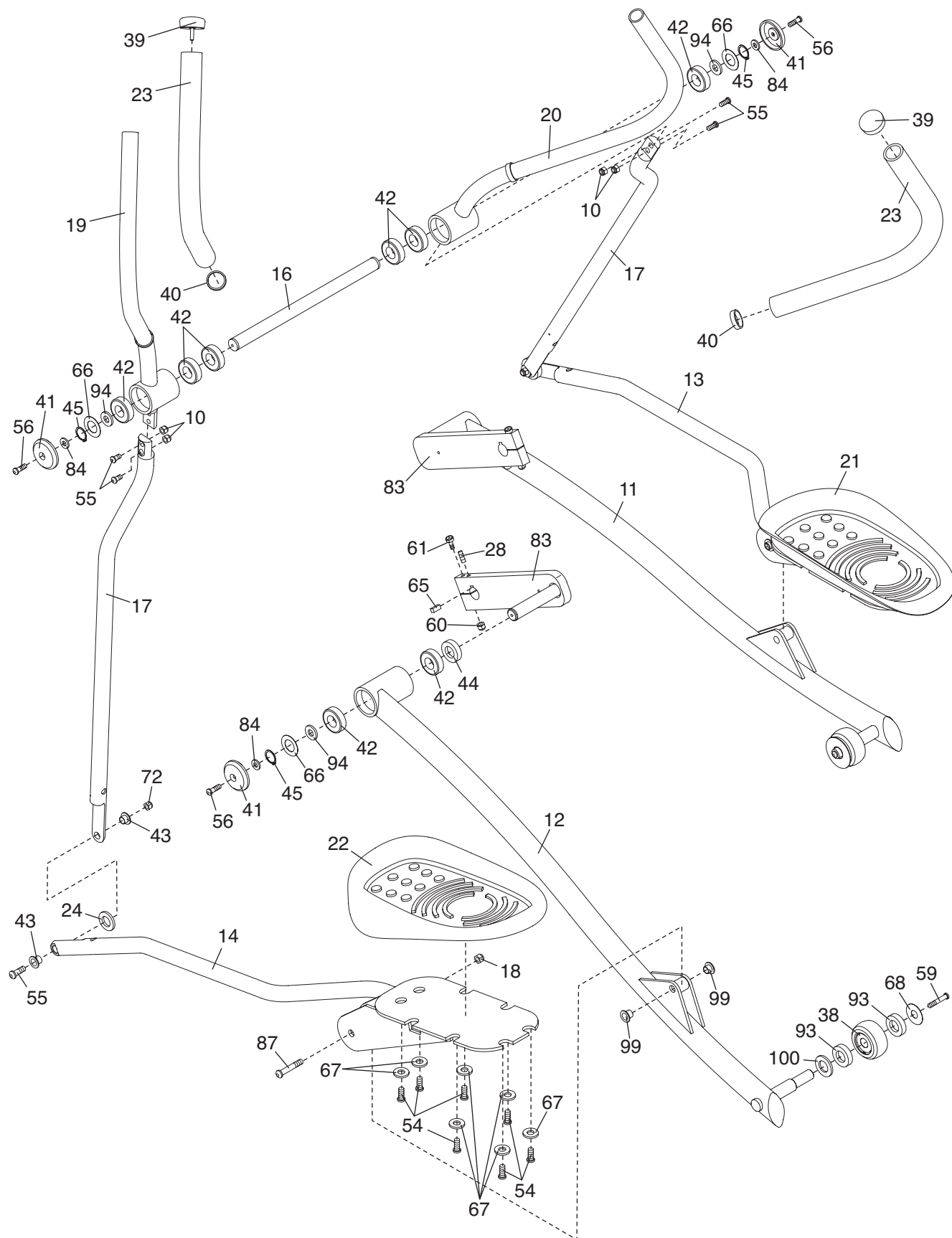
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	51	2	Dado Autobloccante #4
2	1	Montante	52	4	Vite #8 x 3/4"
3	1	Copri Rotaia	53	4	Vite in Nylon #8 x 1/4"
4	1	Rotaia	54	14	Vite Pedale #10 x 3/8"
5	2	Disco Pedale	55	6	Vite a Perno 3/8" x 5/8"
6	1	Pannello Sinistro	56	4	Vite Asse 1/4" x 3/4"
7	1	Pannello Destro	57	2	Vite #4 x 1/2"
8	1	Gradino	58	4	Vite #10 x 3/4"
9	2	Cappuccio Rotaia	59	32	Vite a Testa Tonda 1/4" x 3/4"
10	4	Controdado in Nylon 3/8"	60	2	Dado Autobloccante 5/16"
11	1	Braccio Pedale Destro	61	2	Bullone Senza Dado 5/16" x 3 1/2"
12	1	Braccio Pedale Sinistro	62	4	Vite Coperchio 3/8" x 3/4"
13	1	Pedale Destro	63	4	Vite 3/8" x 3"
14	1	Pedale Sinistro	64	2	Spaziatore Pannello Lungo
15	1	Cinghia Trasmissione	65	2	Chiave
16	1	Asse Manubrio	66	4	Rondella Asse
17	2	Braccio Manubrio	67	14	Rondella # 10
18	2	Dado Esagonale 3/8"	68	2	Rondella Pedale 1/4"
19	1	Manubrio Sinistro	69	4	Vite #6 x 1"
20	1	Manubrio Destro	70	2	Dado Autobloccante 1/2"
21	1	Copri Pedale Destro	71	4	Isolatore
22	1	Copri Pedale Sinistro	72	2	Dado Autobloccante 3/8"
23	2	Imbottitura Manubrio	73	1	Spaziatore Pannello Corto
24	2	Spaziatore Manubrio	74	1	Cavo Alimentazione (solo consolle TV)
25	1	Puleggia	75	1	Alimentatore (solo consolle TV)
26	1	Portaoggetti	76	1	Cavo di Accoppiamento Pulsazioni
27	1	Cappuccio Montante	77	1	Cavo Batteria Inferiore
28	2	Vite di Fermo	78	1	Cavo Batteria Superiore
29	1	Copri Montante	79	1	Cavo Superiore Dispositivo di Controllo
30	1	Generatore	80	1	Cavo Inferiore Dispositivo di Controllo
31	2	Ruota	81	1	Filo Bobina Generatore
32	1	Quadro Elettrico	82	1	Cavo Elettromagnete
33	2	Impugnatura Cardiodispositivo	83	2	Braccio Manovella
34	4	Inserto Impugnatura	84	4	Rondella Piatta 1/4"
35	4	Contatto	85	4	Rondella a Stella 3/8"
36	4	Piedino Stabilizzatore	86	4	Rondella a Stella #10
37	2	Piedino	87	2	Bullone con Collare 3/8" x 2 3/4"
38	2	Ruota Pedale	88	1	Consolle di Comando
39	2	Cappuccio Manubrio	89	1	Consolle Display
40	2	Anello Manubrio	90	1	Bullone di Tensionamento
41	4	Cappuccio Asse	91	1	Gommapiuma Vassoio Accessori
42	14	Cuscinetto	92	7	Vite a Testa Tonda #8 x 1/2"
43	4	Boccola Manubrio	93	4	Distanziatore Ruota
44	2	Distanziatore	94	4	Rondella Ondulata
45	4	Anello di Sicurezza	95	1	Pacco Batteria
46	4	Cuscinetto Ruota	96	1	Cavo Alimentazione Inferiore
47	6	Vite Console #10 x 1"	97	1	Cavo Alimentazione Superiore
48	4	Vite a Testa Tonda 3/8" x 1 1/4"			
49	4	Bullone Senza Dado 1/4" x 3/8"			
50	2	Vite a Testa Tonda 1/2" x 2"			

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
98	1	Cavo Ingresso Alimentazione	*	—	Vite Retro Consolle #10 x 1/2"
99	4	Boccola Pedale	*	—	Leggio
100	2	Rondella in Nylon	*	—	Guarnizione Pannello
101	1	Cavo CATV Superiore	*	—	Manuale d'Istruzioni
102	1	Cavo CATV Inferiore	*	—	Attrezzo di Montaggio
103	2	Vite #8 x 3/8"			

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.







CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per qualsiasi domanda relativa ai contenuti del presente manuale o se alcuni pezzi fossero andati persi o risultassero danneggiati, si prega di contattare il Servizio Assistenza Clienti agli indirizzi o numeri di telefono sotto indicati. **Prima di contattare il Servizio Assistenza Clienti munirsi del numero del modello, del numero di serie e del nome del prodotto (vedere copertina del presente manuale). Se si desidera ordinare un pezzo di ricambio, si prega di fornire il numero pezzo e la relativa descrizione (vedere l'ELENCO PEZZI e il DISEGNO ESPLOSO posti alla fine del presente manuale).**

Negli Stati Uniti e Canada

Chiamare: 1-800-201-2109, Lun.–Ven. dalle 8.00 alle 17.00 GMT -7 (GMT -6 ora legale)

Scrivere a:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Stati Uniti

Fuori degli Stati Uniti e Canada

Chiamare: 001-435-786-3521

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

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.

