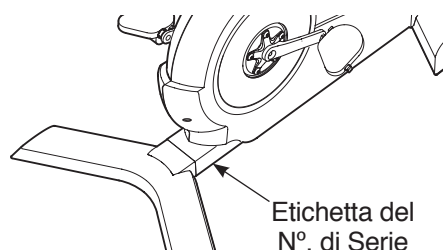


FREEMOTION[®] *upright bike*

N° del Modello FMEX3256P-INT.1
N° di Serie _____

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



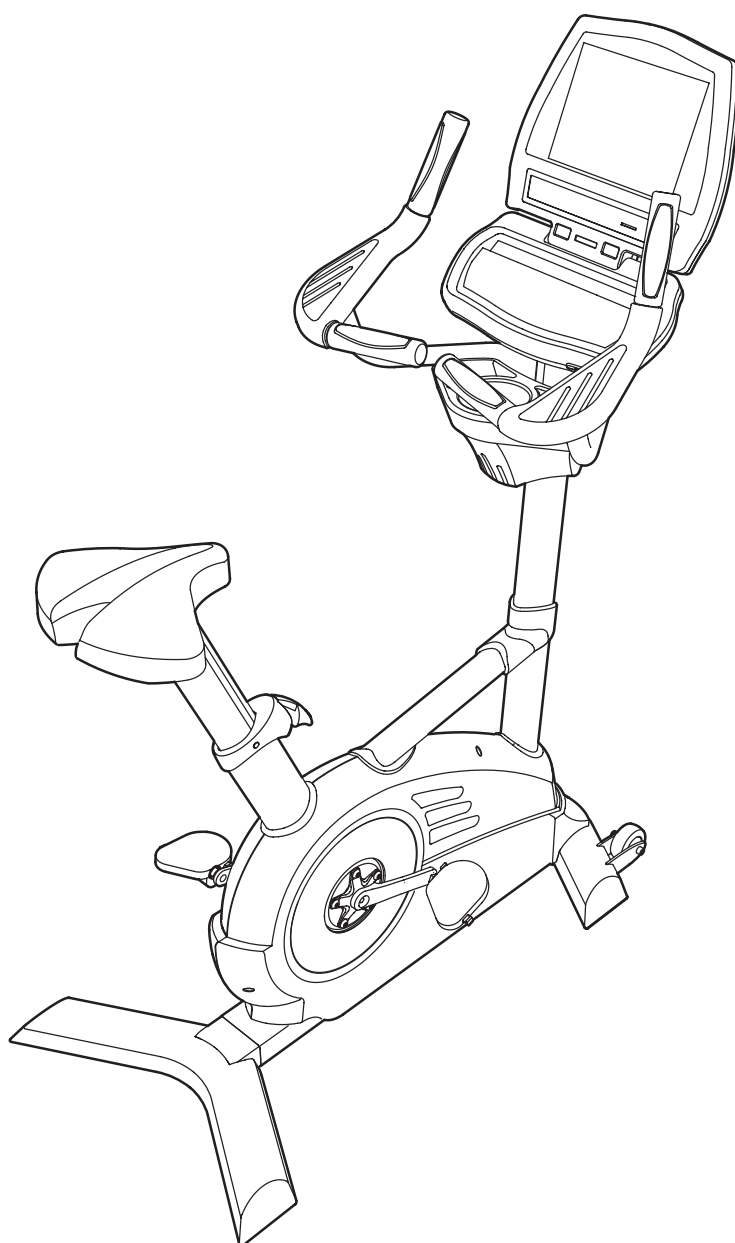
DOMANDE?

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

PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO	5
IMPOSTAZIONE DELLA CYCLETTE	7
USO DELLA CONSOLLE	9
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	21
GUIDA AGLI ESERCIZI	22
ELENCO PEZZI	25
DISEGNO ESPLOSO	26
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

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. 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 allenamento. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
2. Utilizzare la cyclette solo come descritto nel presente manuale.
3. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente della cyclette sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.
4. Tenere la cyclette all'interno, lontano da umidità e polvere. Non posizionare la cyclette in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
5. Posizionare la cyclette su una superficie piana e proteggere il pavimento o la moquette con un tappetino. Verificare che attorno alla cyclette ci siano almeno 0,6 m di spazio.
6. Ispezionare e serrare tutti i pezzi regolarmente. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.
7. Tenere sempre la cyclette lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.
8. 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.
9. La cyclette non deve essere utilizzata da persone di peso superiore a 159 kg.
10. Mantenere sempre la schiena dritta, senza inarcarla, durante l'uso della cyclette.
11. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è da intendersi esclusivamente quale strumento di supporto per determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.
12. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.
13. Non modificare il cavo di alimentazione e non usare un adattatore per collegare il cavo di alimentazione a una presa inadeguata. Tenere lontano il cavo di alimentazione da superfici surriscaldate. Non utilizzare una prolunga.

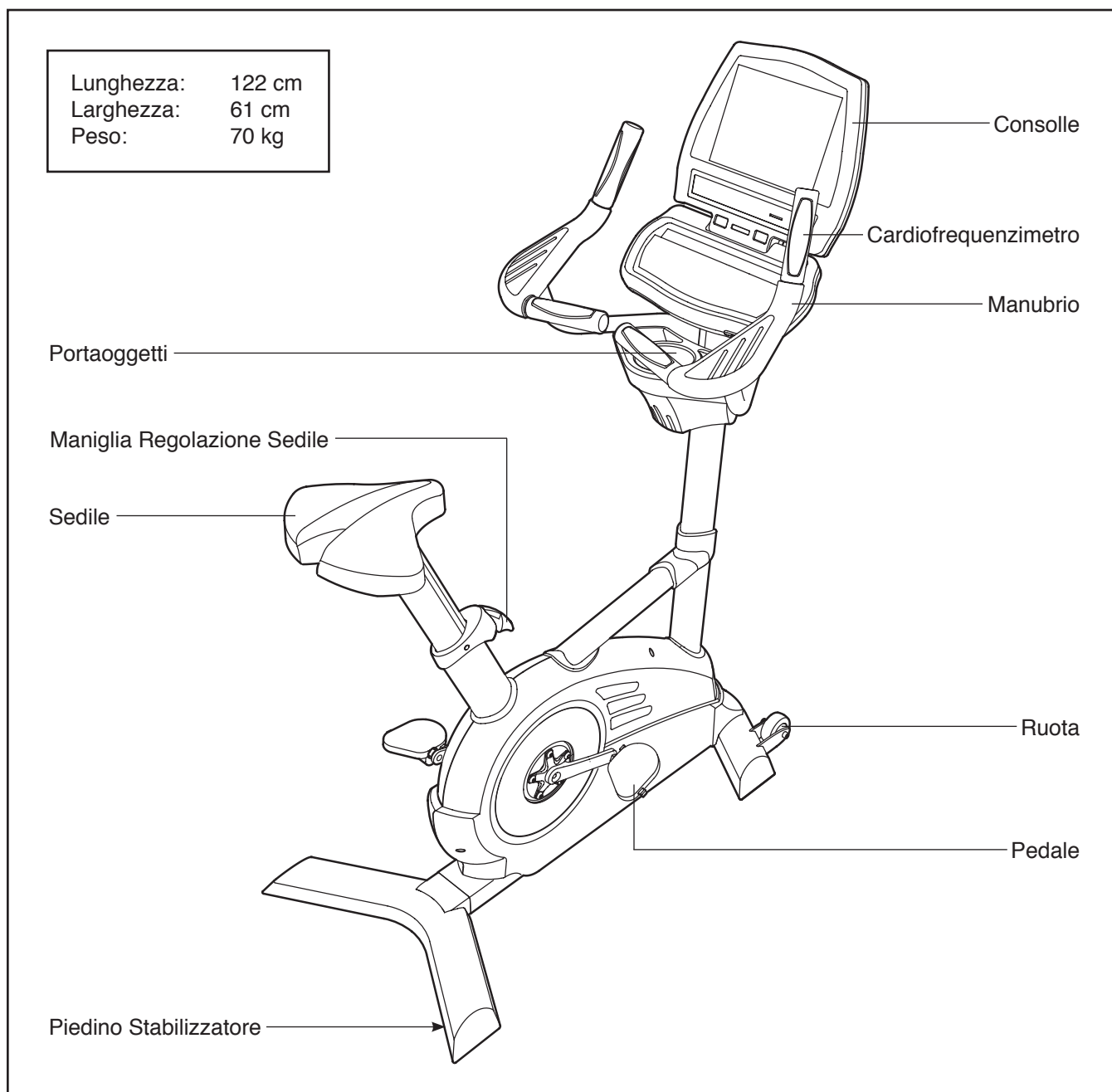
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto la rivoluzionaria cyclette FREEMOTION® UPRIGHT BIKE. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare, la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette UPRIGHT BIKE offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette. Per qualsiasi domanda relativa al conte-

nuto 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.

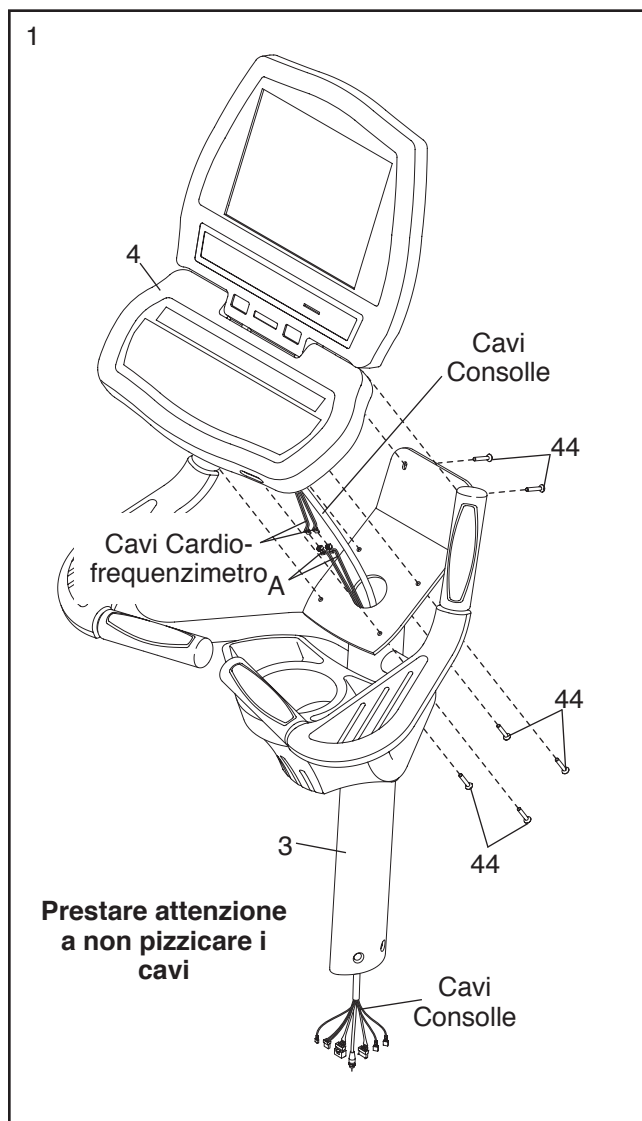


MONTAGGIO

Il montaggio richiede la presenza di due persone. Disporre tutti i pezzi della cyclette 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. Mentre un'altra persona regge la Consolle (4) vicino al Montante (3) nel modo indicato, inserire i cavi consolle nel Montante verso il basso. Quindi, collegare i cavi del cardiofrequenzimetro sulla consolle ai connettori sul Cavo del Cardiofrequenzimetro (A).

Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Fissare la Consolle (4) al Montante (3) con sei Viti Consolle (44).

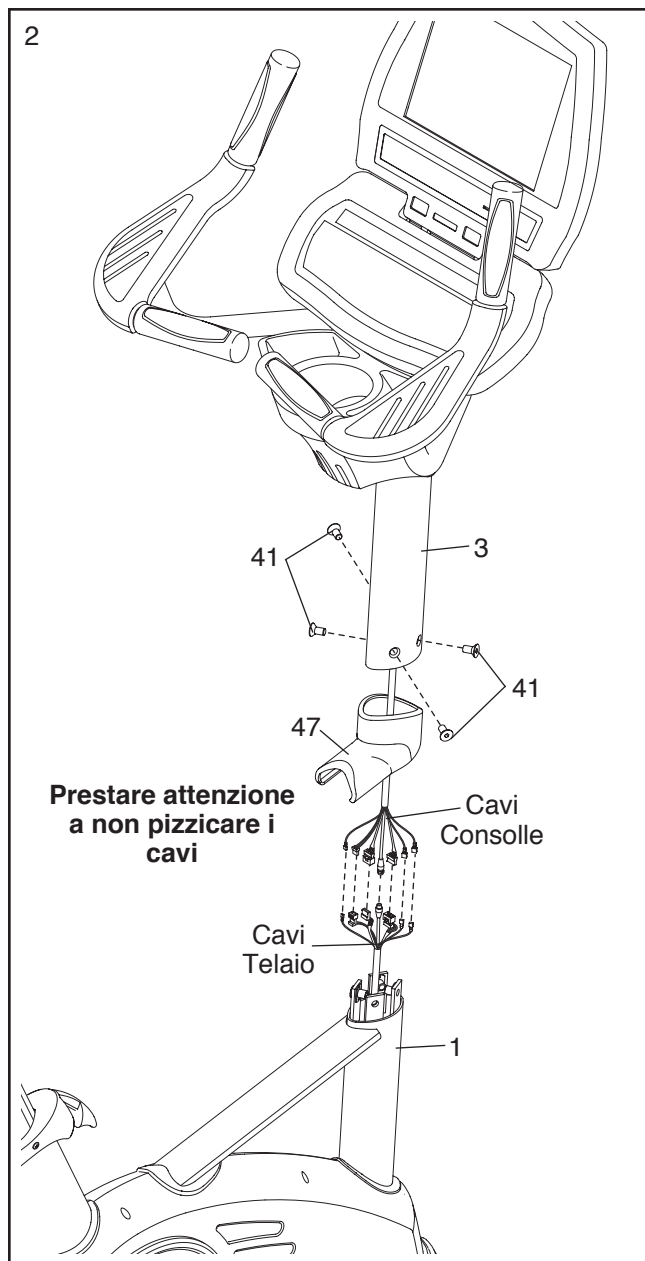


2. Far scorrere il Copri Vite Montante (47) sul Montante (3). **Accertare che il Copri Vite Montante sia orientato nel modo indicato.** Quindi, spostare il Copri Vite Montante verso l'alto, fino a raggiungere la parte superiore del Montante.

Mentre un'altra persona regge il Montante (3) vicino al Telaio (1), collegare i cavi consolle ai relativi connettori sui cavi del telaio.

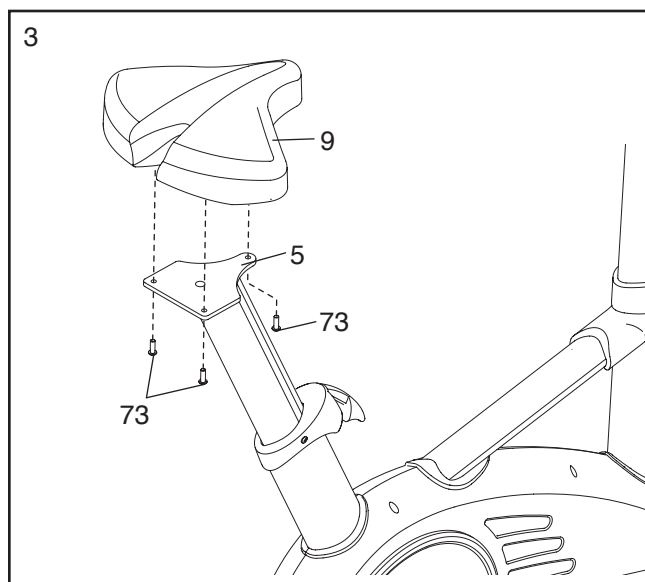
Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Inserire il Montante (3) nel Telaio (1). Fissare il Montante con quattro Viti Montante (41).

Quindi, spostare il Copri Vite Montante (47) verso il basso, fino a raggiungere la parte inferiore del Montante (3).



3. Fissare il Sedile (9) sul Supporto Sedile (5) con tre Viti Sedile (73).

4. **Assicurarsi che tutti gli elementi della cyclette 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 la cyclette.



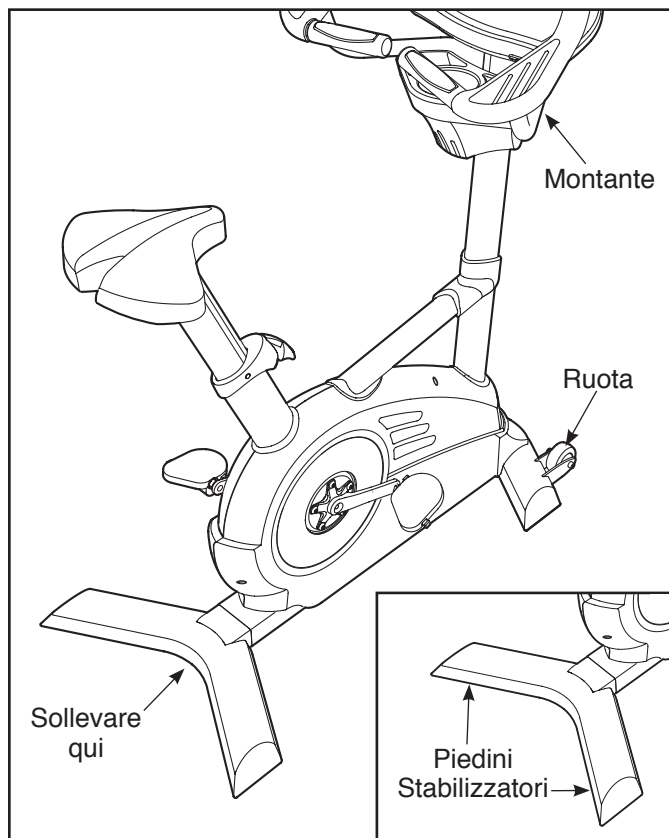
IMPOSTAZIONE DELLA CYCLETTE

SPOSTAMENTO E REGOLAZIONE DELLA CYCLETTE

Prima di spostare la cyclette, accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.

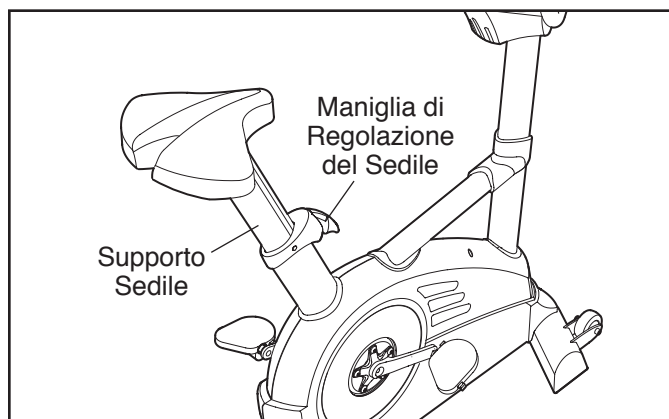
A causa delle dimensioni e del peso della cyclette, lo spostamento richiede la presenza di due persone. Mentre una persona solleva l'estremità indicata, tenere saldamente il montante e inclinare la cyclette in avanti fino a farla scorrere sulle ruote anteriori. Portare con cautela la cyclette nel punto desiderato, quindi riabbassarla in posizione piana. **ATTENZIONE: al fine di ridurre il rischio di infortunio, prestare estrema attenzione nello spostamento della cyclette. Non tentare di spostare la cyclette sopra superfici irregolari.**

Se la cyclette non aderisce perfettamente alla superficie, ruotare i piedini stabilizzatori sotto lo stabilizzatore anteriore e posteriore fino a quando l'oscillazione scompare.



REGOLAZIONE DEL SEDILE

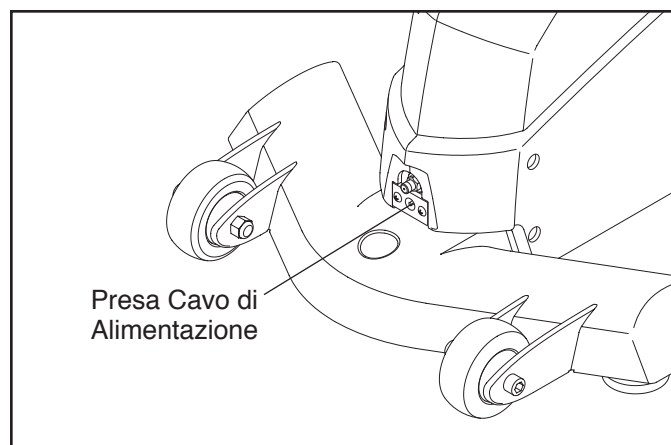
Per un esercizio efficace, il sedile deve essere regolato alla giusta altezza. Mentre si pedala, le ginocchia dovranno essere leggermente piegate quando i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare l'altezza del sedile, sollevare la maniglia di regolazione del sedile, spostare il sedile verso l'alto o verso il basso nella posizione desiderata, quindi rilasciare la maniglia di regolazione.



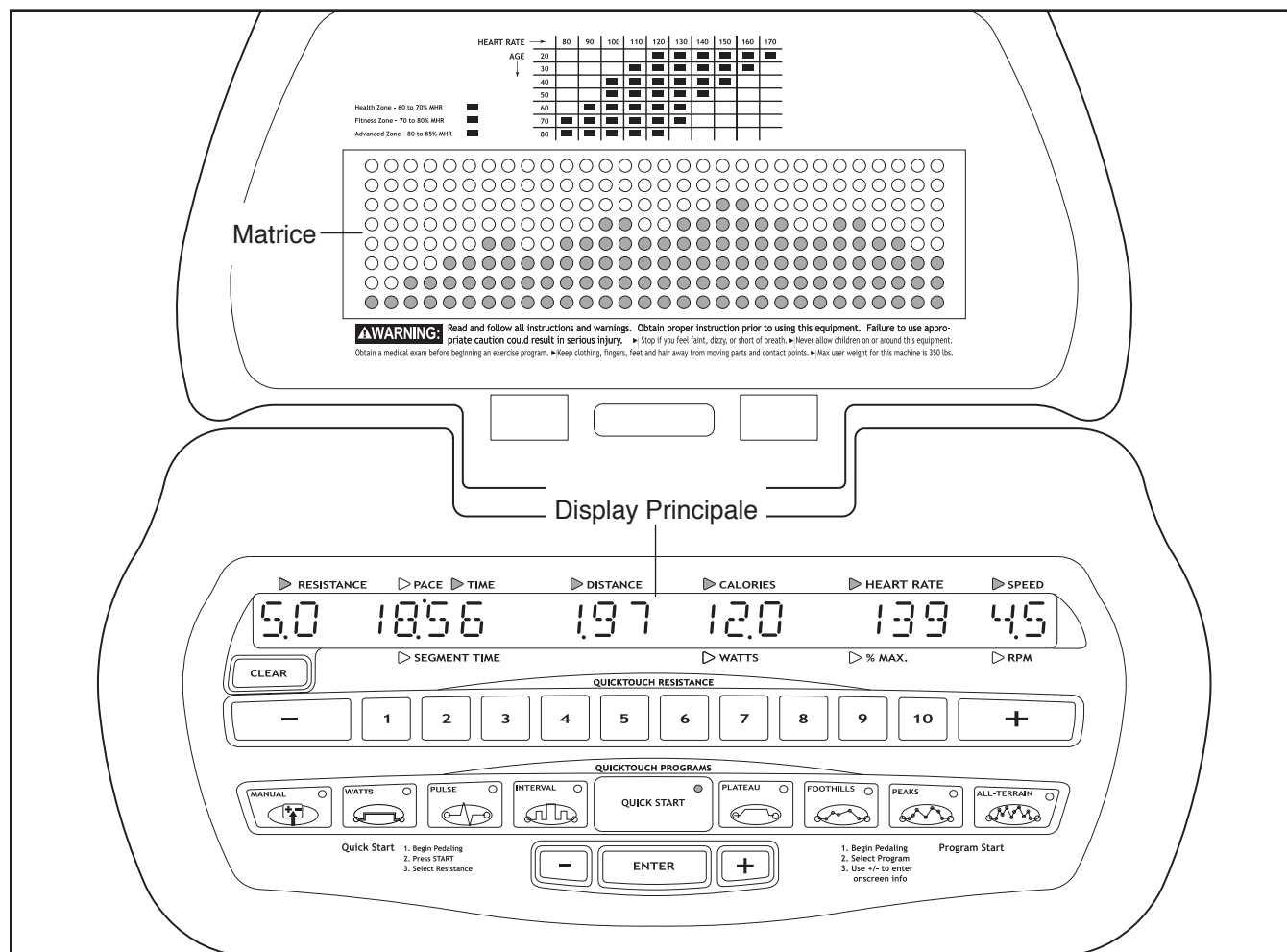
COLLEGAMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

La cyclette può essere utilizzata con o senza l'ausilio del cavo di alimentazione in dotazione. Per utilizzare il cavo di alimentazione, per prima cosa inserire un'estremità del cavo di alimentazione nella presa sul lato anteriore della cyclette.

Nota: qualora sulla presa fosse presente una copertura in plastica, rimuoverla. Inserire l'altra estremità del cavo di alimentazione nella presa di alimentazione opportunamente installata in conformità con tutte le normative e regolamenti locali.



USO DELLA CONSOLLE



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

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

Quando viene selezionata la modalità di avvio rapido, la resistenza dei pedali può essere cambiata semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento, la consolle visualizzerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. È possibile misurare la frequenza cardiaca anche tramite il cardiofrequenzimetro a impagnatura.

Inoltre la consolle offre un'ampia gamma di programmi di allenamento. Ogni programma controlla automaticamente la resistenza dei pedali e consente all'utente di svolgere un allenamento efficace. La consolle offre inoltre due programmi frequenza cardiaca che regolano automaticamente la resistenza dei pedali in

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

Prima di utilizzare la cyclette leggere il capitolo DESCRIZIONE DELLA CONSOLLE da pagina 10 a 12. **Per utilizzare la modalità di avvio rapido**, vedere a pagina 13. **Per utilizzare il programma manuale**, vedere a pagina 13. **Per utilizzare il programma watt costanti**, vedere a pagina 15. **Per utilizzare il programma frequenza cardiaca**, vedere a pagina 16. **Per utilizzare il programma intervallo**, vedere a pagina 17. **Per utilizzare il programma altopiano**, vedere a pagina 18. **Per utilizzare il programma colline, picchi o fuoristrada**, vedere a pagina 19. **Per utilizzare la modalità manutenzione**, vedere a pagina 20.

DESCRIZIONE DELLA CONSOLLE

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere tutte le istruzioni contenute nelle pagine da 10 a 12 prima di utilizzare la cyclette.

ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE

La cyclette può essere utilizzata con o senza l'ausilio del cavo di alimentazione. Per utilizzare la cyclette con un cavo di alimentazione, consultare la sezione COLLEGAMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE a pagina 8.

Per utilizzare la cyclette senza un cavo di alimentazione, è sufficiente iniziare a pedalare con una cadenza di circa 25 giri al minuto o superiore.

Il display principale lampeggerà, gli indicatori sui pulsanti Programmi a Scelta Rapida [QUICKTOUCH PROGRAMS] inizieranno a lampeggiare, verrà emesso un segnale sonoro e il messaggio SELEZIONARE UN PROGRAMMA PER INIZIARE scorrerà sul display principale. Mentre si pedala l'alimentazione verrà fornita da un generatore. Ricordare di continuare a pedalare durante l'uso della cyclette.

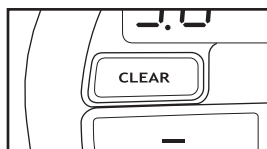
SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

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

Qualora si utilizzi un cavo di alimentazione, e se i pedali rimangono fermi per un breve periodo di tempo, il messaggio SELEZIONARE UN PROGRAMMA PER INIZIARE scorrerà sul display principale. Disinserire il cavo di alimentazione quando la cyclette non viene utilizzata.

I PULSANTI

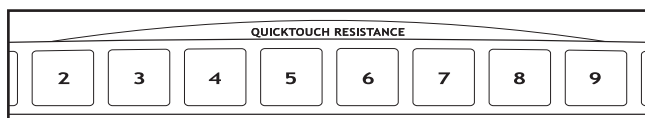
Il pulsante Cancella [CLEAR]—Utilizzare questo pulsante per azzerare la consolle. Qualora venga premuto questo pulsante, il display principale si azzerà e il messaggio SELEZIONARE UN PROGRAMMA PER INIZIARE scorrerà sul display principale.



Nota: se si inizia con un programma e poi ne viene selezionato uno diverso, il display principale non si azzererà se non viene premuto il pulsante Cancella prima della selezione del secondo programma.

I pulsanti Resistenza a Scelta Rapida

[QUICKTOUCH RESISTANCE]—Questi pulsanti controllano la resistenza dei pedali. Ci sono venti impostazioni di resistenza da 0,5 a 10. Ogni volta che il pulsante + o - è premuto, l'impostazione resistenza cambierà di 0,5.

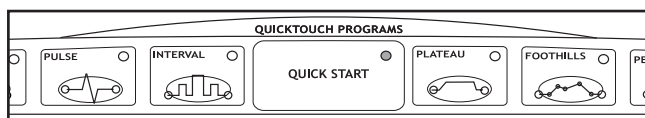


Quando uno dei pulsanti numerati da 1 a 10 è premuto, verrà selezionata la resistenza corrispondente.

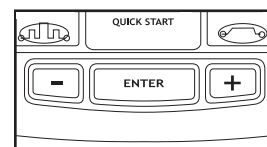
Nota: prima che i pedali raggiungano l'impostazione di resistenza desiderata trascorreranno alcuni secondi.

I pulsanti Programmi a Scelta Rapida

[QUICKTOUCH PROGRAMS]—Questi pulsanti sono utilizzati per selezionare la modalità di avvio rapido e i programmi.



I pulsanti Invio [ENTER] e i pulsanti + e -—Questi pulsanti vengono utilizzati per inserire informazioni nella consolle.



IL DISPLAY PRINCIPALE

Il display principale visualizzerà una serie di messaggi di testo per guidare l'utente durante gli allenamenti. Inoltre il display principale visualizzerà le seguenti informazioni mentre ci si allena:

Resistenza

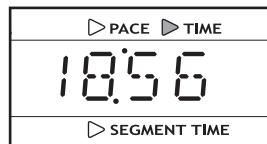
[RESISTANCE]—

L'estremità sinistra del display principale visualizzerà le impostazioni di resistenza dei pedali.



Ritmo/Tempo/Tempo Segmento [PACE/TIME/SEGMENT TIME]—

Qualora venga selezionata la modalità avvio rapido, questa sezione del display principale visualizzerà il ritmo di pedalata dell'utente in minuti per miglio o in minuti per chilometro e il tempo trascorso. Il display passerà da un numero all'altro ogni pochi secondi.



Qualora venga selezionato un programma, il display principale visualizzerà 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 visualizzerà la distanza percorsa in chilometri o miglia.



Calorie/Watt [CALORIES/WATTS]—

Questa sezione del display principale visualizzerà la quantità approssimativa di calorie bruciate e la potenza sviluppata in watt. Il display passerà da un numero all'altro ogni pochi secondi.



Frequenza Cardiaca/%

Max [HEART RATE/%

MAX]—

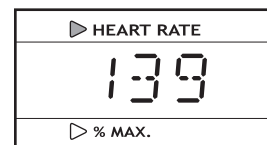
Qualora si utilizzi un cardiofrequenzimetro a impugnatura o un cardio-

frequenzimetro compatibile

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

principale visualizzerà la frequenza cardiaca

dell'utente.



Qualora venga selezionato un programma frequenza cardiaca, il display visualizzerà la frequenza cardiaca e la *percentuale* corrispondente della *frequenza cardiaca massima stimata* (si veda fase 6 a pagina 16 per una spiegazione della frequenza cardiaca massima stimata).

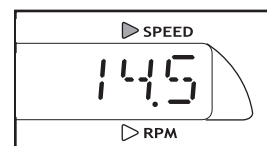
Il display passerà da un numero all'altro ogni pochi secondi.

Velocità/RPM [SPEED/

RPM]—

L'estremità destra del display principale visualizzerà la velocità di pedalata, in miglia all'ora o chilometri all'ora, e la

cadenza di pedalata in giri al minuto (RPM). Il display passerà da un numero all'altro ogni pochi secondi.

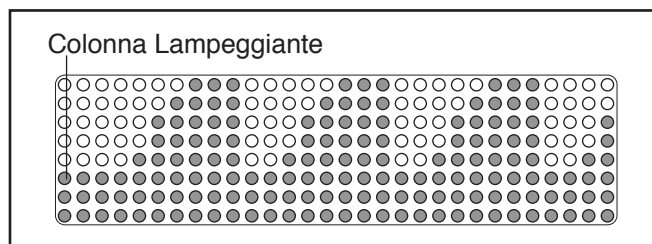


Nota: il display principale può visualizzare messaggi di testo in sei lingue (vedere la fase 6 a pagina 20). Inoltre il display principale può visualizzare i dati utilizzando il sistema britannico o quello metrico (vedere la fase 7 a pagina 20).

LA MATRICE

Qualora venga selezionato un programma intervallo, altopiano, colline, picchi o fuori strada, la matrice visualizzerà un profilo delle impostazioni di resistenza.

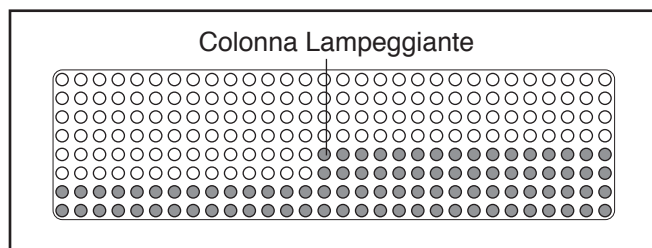
Ogni programma è suddiviso in segmenti e ogni colonna della matrice rappresenta un segmento. La colonna lampeggiante rappresenta il segmento corrente. Nota: se un programma dispone di più di 30 segmenti, la matrice visualizzerà fino a 30 segmenti alla volta.



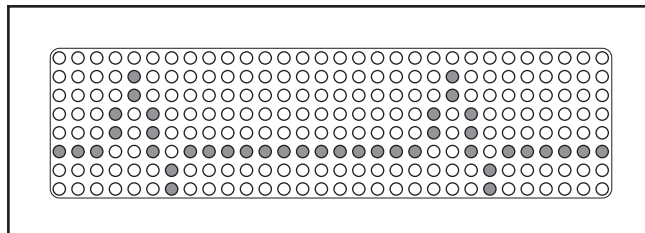
Gli indicatori accesi in ogni colonna rappresentano l'impostazione di resistenza per quel segmento del programma. Un indicatore acceso indica un'impostazione di resistenza pari a 0,5 o 1, due indicatori accesi indicano un'impostazione di resistenza pari a 1,5 o 2, tre indicatori accesi indicano un'impostazione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

Nota: dato che in ogni colonna ci sono otto indicatori, la matrice visualizzerà le impostazioni di resistenza fino a 8. Qualora vengano programmate impostazioni di resistenza pari a 8,5, 9, 9,5, o 10 per uno o più segmenti, gli indicatori accesi in tutte le colonne potranno spostarsi temporaneamente verso il basso in modo tale che le impostazioni più alte siano visualizzate nella matrice.

Qualora venga selezionata la modalità di avvio rapido o il programma manuale, la matrice visualizzerà le impostazioni di resistenza selezionate.



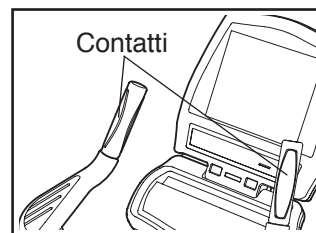
Qualora venga selezionato un programma frequenza cardiaca, la matrice visualizzerà un grafico del battito cardiaco. Ogni volta che viene rilevato un battito, sul display comparirà un ulteriore picco.



IL CARDIOFREQUENZIMETRO

Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro, 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 rilevata la frequenza cardiaca, l'indicatore della Frequenza Cardiaca [HEART RATE] sopra al display principale inizierà a lampeggiare e successivamente comparirà la frequenza cardiaca dell'utente. **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 10.

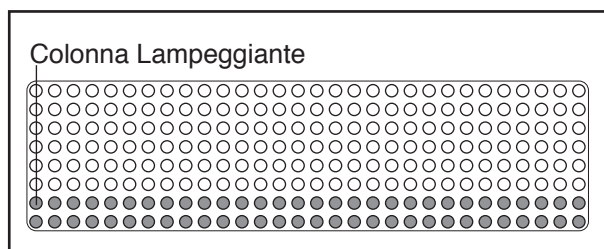
2. Selezionare la modalità avvio rapido.

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

Qualora venga selezionata la modalità avvio rapido, la matrice visualizzerà i progressi e le impostazioni di resistenza selezionate. Quando si inizia l'allenamento la colonna sinistra della matrice inizierà lampeggiare. Successivamente verrà emesso un segnale sonoro e la colonna a destra inizierà a lampeggiare.



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

Nota: qualora si selezioni un'impostazione di resistenza superiore a 8, *gli indicatori in tutte le colonne si sposteranno verso il basso* fino a quando non si selezionerà un'impostazione di resistenza inferiore.

Dopo ogni segmento di allenamento verrà emesso un segnale sonoro e la colonna successiva a destra inizierà a lampeggiare. Dopo 8 minuti di allenamento la medesima colonna continuerà a lampeggiare e *tutte le colonne degli indicatori si sposteranno di una posizione a sinistra*. Le colonne di indicatori continueranno a spostarsi verso sinistra ogni segmento, fino al termine dell'allenamento.

4. Seguire la progressione sul display principale.

Consultare la sezione DISPLAY PRINCIPALE a pagina 11.

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

Consultare la sezione IL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 12.

6. Una volta terminato l'uso della cyclette, la consolle, automaticamente, entrerà in modalità nascosta o si spegnerà.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 10.

USO DEL PROGRAMMA MANUALE

Il programma manuale calcolerà il tempo rimanente dell'allenamento mentre si 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 10.

2. Selezionare il programma manuale.

Per selezionare il programma manuale, premere il pulsante Manuale [MANUAL]. L'indicatore sul pulsante lampeggerà e il messaggio MANUALE si visualizzerà per un attimo sul display principale.

3. Inserire l'età.

Un istante dopo aver selezionato il programma, sul display principale compariranno il messaggio IMMETTERE ETÀ e l'impostazione 35.

Per inserire la propria età, premere i pulsanti + e – a lato del pulsante Invio [ENTER]. Tenere premuti i pulsanti per inserire l'età in incrementi di 5 anni. Quando compare l'età corretta, premere il pulsante Invio.

4. Inserire il peso.

Quindi, sul display principale compariranno il messaggio IMMETTERE PESO e l'impostazione 80 kg (180 libbre).

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

5. Inserire un tempo per il programma.

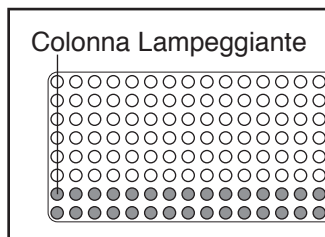
Quindi, sul display principale compariranno il messaggio INSERIRE TEMPO e l'impostazione 10 minuti.

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 [RESISTANCE] + e – oppure i pulsanti Resistenza a Scelta Rapida [QUICKTOUCH RESISTANCE].

Durante il programma manuale, la matrice visualizzerà i progressi e le impostazioni di resistenza selezionate.



Durante il primo segmento del programma, la colonna sinistra della matrice lampeggerà. Durante gli ultimi quattro secondi del primo segmento, anche la colonna a destra lampeggerà. Al termine del primo segmento verrà emesso un segnale sonoro e la colonna a destra inizierà a lampeggiare.

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

Nota: qualora si selezioni un'impostazione di resistenza superiore a 8, gli indicatori in tutte le colonne si sposteranno verso il basso fino a quando non si selezionerà un'impostazione di resistenza inferiore.

Al termine di ogni segmento verrà emesso un segnale sonoro e la colonna a destra inizierà a lampeggiare. Dopo aver completato i primi 8 minuti del programma la medesima colonna continuerà a lampeggiare e tutte le colonne degli indicatori si sposteranno di una posizione a sinistra. Le colonne di indicatori continueranno a spostarsi verso sinistra al termine di ogni segmento, fino a quando nell'ultima colonna all'estrema destra della matrice viene visualizzato l'ultimo segmento del programma. La colonna successiva a destra inizierà a lampeggiare al termine di ogni segmento fino al completamento del programma.

7. Seguire la progressione sul display principale.

Consultare la sezione DISPLAY PRINCIPALE a pagina 11.

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

Consultare la sezione IL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 12.

9. Una volta terminato l'uso della cyclette, la console, automaticamente, entrerà in modalità nascosta o si spegnerà.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 10.

USO DEL PROGRAMMA WATT COSTANTI

Il programma watt costanti modifica la resistenza dei pedali per mantenere nel corso dell'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 10.

2. Selezionare il programma watt costanti.

Per selezionare il programma watt costanti, premere il pulsante Watt [WATTS]. L'indicatore sul pulsante lampeggerà e il messaggio WATT si visualizzerà per un attimo sul display principale.

3. Inserire l'età.

Vedere la fase 3 a pagina 14.

4. Inserire il peso.

Vedere la fase 4 a pagina 14.

5. Inserire un tempo per il programma.

Vedere la fase 5 a pagina 14.

6. Impostare i watt di riferimento.

Quindi sul display principale compariranno il messaggio IMMETTERE WATTS e un'impostazione watt di riferimento.

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

7. Iniziare a pedalare.

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

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

Durante il programma la matrice visualizzerà 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]. Tuttavia al termine del segmento corrente la resistenza si modificherà automaticamente, se necessario, per consentire di mantenere il rendimento il più vicino possibile ai watt di riferimento impostati.

Durante il programma è inoltre possibile modificare l'impostazione dei watt di riferimento. Premere il pulsante Invio ripetutamente fino alla visualizzazione sul display principale del messaggio IMMETTERE WATTS. Vedere la fase 6 e modificare l'impostazione dei target di riferimento se lo si desidera. Quindi riprendere l'allenamento.

8. Seguire la progressione sul display principale.

Consultare la sezione DISPLAY PRINCIPALE a pagina 11.

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

Consultare la sezione IL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 12.

10. Una volta terminato l'uso della cyclette, la consolle, automaticamente, entrerà in modalità nascosta o si spegnerà.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 10.

USO DEI PROGRAMMI FREQUENZA CARDIACA

Il programma frequenza cardiaca costante regolerà automaticamente la resistenza dei pedali in modo da mantenere la frequenza cardiaca il più vicino possibile al livello di riferimento durante l'allenamento.

Il programma frequenza cardiaca variabile regolerà automaticamente la resistenza dei pedali in modo da mantenere la frequenza cardiaca nell'ambito dell'intervallo di riferimento durante l'allenamento.

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

È necessario indossare un cardiofrequenzimetro per utilizzare il programma frequenza cardiaca. Consultare le istruzioni allegate al cardiofrequenzimetro.

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

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 10.

3. Selezionare uno dei programmi frequenza cardiaca.

Per selezionare un programma frequenza cardiaca, per prima cosa premere il pulsante Frequenza Cardiaca [PULSE]. L'indicatore sul pulsante lampeggerà e il messaggio PULSAZIONI si visualizzerà per un attimo sul display principale.

Quindi, sul display principale comparirà il messaggio MODALITÀ COSTANTE. Se si desidera utilizzare il programma frequenza cardiaca costante, premere il pulsante Invio [ENTER].

Qualora si decida di utilizzare il programma frequenza cardiaca variabile, premere il pulsante + o - a lato del pulsante Invio in modo tale che il messaggio MODALITÀ VARIABILE compaia sul display principale. Premere quindi il pulsante Invio.

4. Inserire l'età.

Vedere la fase 3 a pagina 14.

5. Inserire il peso.

Vedere la fase 4 a pagina 14.

6. Inserire un'impostazione di frequenza cardiaca massima.

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

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

Nota: la frequenza cardiaca massima viene stimata sottraendo la propria età da 220. Per esempio, se si hanno 30 anni, la 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 di riferimento pari al 50% equivale a 95 battiti al minuto (il 50% di 190 è 95).

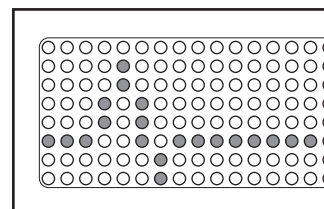
Se si desidera modificare l'impostazione della frequenza cardiaca massima, premere i pulsanti + e - a lato del pulsante Invio. Una volta raggiunta l'impostazione di frequenza cardiaca massima desiderata, premere il pulsante Invio.

7. Inserire un tempo per il programma.

Vedere la fase 5 a pagina 14.

8. Iniziare a pedalare.

Durante i programmi frequenza cardiaca la matrice visualizzerà un grafico del battito cardiaco. Ogni volta che viene rilevato un battito nella matrice si visualizzerà un ulteriore picco.



Ogni programma è suddiviso in segmenti. Per ogni segmento viene programmata una frequenza cardiaca di riferimento.

Nota: qualora sia stato selezionato il programma frequenza cardiaca costante, per tutti i segmenti è programmata la medesima frequenza cardiaca di riferimento.

Alla fine di ogni segmento verrà emesso un segnale sonoro e, se necessario, la resistenza dei pedali si modificherà automaticamente per mantenere nel segmento successivo la frequenza cardiaca il più vicino possibile a quella di riferimento. 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]. Tuttavia quando il segmento corrente termina, se necessario, la resistenza si modificherà automaticamente per mantenere nel segmento successivo la frequenza cardiaca il più vicino possibile a quella di riferimento.

Nota: tutti i programmi frequenza cardiaca terminano con un periodo di defaticamento di due minuti. Durante questo periodo il livello della resistenza non può essere modificato.

Se durante il programma non viene rilevata la frequenza cardiaca, le lettere PLS lampeggeranno sul display e la resistenza dei pedali può diminuire automaticamente. In tal caso, vedere le istruzioni allegate al cardiofrequenzimetro.

9. Seguire la progressione sul display principale.

Consultare la sezione DISPLAY PRINCIPALE a pagina 11.

10. Una volta terminato l'uso della cyclette, la consolle, automaticamente, entrerà in modalità nascosta o si spegnerà.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 10.

USO DEL PROGRAMMA INTERVALLO

Il programma intervallo modificherà automaticamente la resistenza dei pedali per simulare una serie di colline e guiderà l'utente nel corso di un efficace allenamento a intervalli.

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

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 10.

2. Selezionare il programma intervallo.

Per selezionare il programma intervallo, premere il pulsante Intervallo [INTERVAL]. L'indicatore sul pulsante lampeggerà e il messaggio INTERVALLATO comparirà per un attimo sul display principale.

3. Inserire l'età.

Vedere la fase 3 a pagina 14.

4. Inserire il peso.

Vedere la fase 4 a pagina 14.

5. Inserire un tempo per il programma.

Vedere la fase 5 a pagina 14.

6. Inserire un'impostazione di resistenza massima.

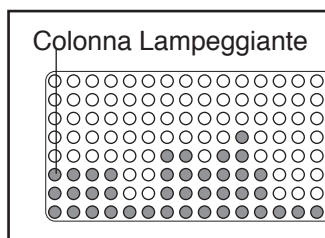
Quindi, sul display principale compariranno il messaggio RESISTENZA MAX e il valore dell'impostazione di resistenza massima del programma. Se si desidera modificare l'impostazione della resistenza massima, premere i pulsanti + e – a lato del pulsante Invio [ENTER]. (Nota: qualora l'impostazione massima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

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

Quindi sul display principale compariranno il messaggio NUMERO COLLINE e il numero di colline che il programma simulerà. 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.

Ogni programma è suddiviso in segmenti. Per ogni segmento è programmata un'impostazione di resistenza. Nota: è possibile impostare la medesima resistenza per più segmenti consecutivi.



Durante il programma, la matrice visualizzerà i progressi e le impostazioni di resistenza del programma. Durante il primo segmento del programma, la colonna sinistra della matrice lampeggerà. Durante gli ultimi quattro secondi del primo segmento, anche la colonna a destra lampeggerà. Se la resistenza dei pedali sta per cambiare, verranno emessi una serie di segnali sonori e l'impostazione della resistenza lampeggerà nel display principale. Al termine del primo segmento la colonna di destra continuerà a lampeggiare e la resistenza dei pedali si modificherà automaticamente se per il segmento successivo viene impostata una resistenza diversa. Nota: qualora tutti gli indicatori nella colonna lampeggiante siano accesi, *gli indicatori in tutte le colonne potranno spostarsi temporaneamente verso il basso.*

Al termine di ogni segmento verrà emesso un segnale sonoro, la colonna successiva a destra inizierà a lampeggiare e la resistenza dei pedali si modificherà automaticamente se per il segmento successivo è stata impostata una resistenza diversa. Dopo aver completato i primi 8 minuti del programma la medesima colonna continuerà a lampeggiare e *tutte le colonne degli indicatori si sposteranno di una posizione a sinistra.* Le colonne di indicatori continueranno a spostarsi verso sinistra al termine di ogni segmento, fino a quando nell'ultima colonna all'estrema destra della matrice viene visualizzato l'ultimo segmento del programma. *La colonna successiva a destra inizierà a lampeggiare al termine 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 [RESISTANCE] + e – oppure i pulsanti Resistenza a Scelta Rapida [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Tuttavia, quando il segmento corrente termina, la resistenza cambierà automaticamente se ne è stata programmata una

diversa per il segmento successivo. Nota: il programma termina con un periodo di defaticamento di due minuti. Durante questo periodo il livello della resistenza non può essere modificato.

9. Seguire la progressione sul display principale.

Consultare la sezione DISPLAY PRINCIPALE a pagina 11.

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

Consultare la sezione IL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 12.

11. Una volta terminato l'uso della cyclette, la consolle, automaticamente, entrerà in modalità nascosta o si spegnerà.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 10.

USO DEL PROGRAMMA ALTOPIANO

Durante il programma altopiano, la resistenza dei pedali aumenterà progressivamente rimanendo costante per vari segmenti per poi diminuire progressivamente.

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

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 10.

2. Selezionare il programma altopiano.

Per selezionare il programma altopiano, premere il pulsante Altopiano [PLATEAU]. L'indicatore sul pulsante lampeggerà e il messaggio ALTOPIANO comparirà per un attimo sul display principale.

3. Inserire l'età.

Vedere la fase 3 a pagina 14.

4. Inserire il peso.

Vedere la fase 4 a pagina 14.

5. Inserire un'impostazione di resistenza massima.

Vedere la fase 6 a pagina 17.

6. Inserire un tempo per il programma.

Vedere la fase 5 a pagina 14.

7. Iniziare a pedalare.

Vedere la fase 8 a pagina 18.

8. Seguire la progressione sul display principale.

Consultare la sezione DISPLAY PRINCIPALE a pagina 11.

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

Consultare la sezione IL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 12.

10. Una volta terminato l'uso della cyclette, la consolle, automaticamente, entrerà in modalità nascosta o si spegnerà.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 10.

USO DEL PROGRAMMA COLLINE, PICCHI o FUORI STRADA

Durante il programma colline, la resistenza dei pedali aumenterà e poi diminuirà progressivamente. Il numero di volte in cui la resistenza aumenterà e diminuirà dipenderà dall'impostazione di resistenza massima e dal livello d'intensità selezionato.

Durante il programma picchi, la resistenza dei pedali aumenterà e poi diminuirà. Il numero di volte in cui la resistenza aumenterà e diminuirà dipenderà dall'impostazione di resistenza massima e dal livello d'intensità selezionato.

Durante il programma fuori strada, la resistenza dei pedali aumenterà e poi diminuirà bruscamente. Il numero di volte in cui la resistenza aumenterà e diminuirà dipenderà dall'impostazione di resistenza massima e dal livello d'intensità selezionato.

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

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 10.

2. Selezionare il programma desiderato.

Premere il pulsante Colline [FOOTHILLS], Montagne [PEAKS] o Fuori strada [ALL-TERRAIN]. L'indicatore sul pulsante lampeggerà e il messaggio COLLINE, MONTAGNE o FUORI STRADA comparirà per un attimo sul display principale.

3. Inserire l'età.

Vedere la fase 3 a pagina 14.

4. Inserire il peso.

Vedere la fase 4 a pagina 14.

5. Inserire un tempo per il programma.

Vedere la fase 5 a pagina 14.

6. Inserire un'impostazione di resistenza massima.

Vedere la fase 6 a pagina 17.

7. Inserire un livello d'intensità.

Quindi, sul display principale compariranno il messaggio INTENSITÀ e livello d'intensità del programma. Premere i pulsanti + e - a lato del pulsante Invio [ENTER] per selezionare il livello 1 (per un allenamento di bassa intensità), il livello 2 (per un allenamento di media intensità) o il livello 3 (per un allenamento di elevata intensità). Quindi, premere il pulsante Invio.

8. Iniziare a pedalare.

Vedere la fase 8 a pagina 18.

9. Seguire la progressione sul display principale.

Consultare la sezione DISPLAY PRINCIPALE a pagina 11.

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

Consultare la sezione IL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 12.

11. Una volta terminato l'uso della cyclette, la consolle, automaticamente, entrerà in modalità nascosta o si spegnerà.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 10.

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 sottostanti 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 10.

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

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

3. Visualizzare il numero totale di ore di utilizzo della cyclette.

Quando scompare il messaggio MODALITÀ MANUTENZIONE, il display principale visualizzerà il numero totale di ore d'utilizzo della cyclette.

4. Premere il pulsante Invio e visualizzare la distanza totale percorsa sulla cyclette.

Quando il pulsante viene premuto il display principale visualizzerà la distanza totale percorsa sulla cyclette.

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 di + 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. Per 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). Per modificare il sistema di misura, premere i pulsanti + e – a lato del pulsante Invio.

8. Premere nuovamente il pulsante Invio e impostare il periodo di tempo dopo il quale la consolle si spegnerà o entrerà in modalità nascosta.

Qualora la cyclette fosse utilizzata senza cavo di alimentazione e i pedali fossero rimasti inattivi per un dato periodo di tempo, la consolle si spegnerà.

Qualora la cyclette fosse utilizzata con un cavo di alimentazione e i pedali fossero rimasti inattivi per un dato periodo di tempo la consolle entrerà in modalità nascosta e il messaggio SELEZIONARE UN PROGRAMMA PER INIZIARE comincerà a scorrere sul display principale.

Per impostare il periodo di tempo dopo il quale la consolle si spegnerà o entrerà in modalità nascosta 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 Cancella contemporaneamente per alcuni secondi.

Per uscire dalla modalità manutenzione, tenere premuti i pulsanti Invio e Cancella simultaneamente per alcuni secondi.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

In caso di quesiti relativi alla manutenzione o alla localizzazione dei guasti, consultare la retrocopertina del presente manuale.

Controllare regolarmente e serrare opportunamente tutte le parti esterne della cyclette. Per pulire la cyclette, applicare una piccola quantità di detersivo multiuso su un panno di puro cotone e pulire la consolle, gli schermi e le superfici esterne. **Non spruzzare il detergente direttamente sulla cyclette o utilizzare detergenti a base di ammoniaca o acido.**

REGOLAZIONE DELLA CYCLETTE

Qualora la cyclette oscilli leggermente durante l'uso, consultare la sezione SPOSTAMENTO E REGOLAZIONE DELLA CYCLETTE a pagina 7.

REGOLAZIONE DEL SEDILE

Per regolare la posizione del sedile, consultare la sezione REGOLAZIONE DEL SEDILE a pagina 7.

SELEZIONE DI UN SISTEMA DI MISURA

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 20.

RISOLUZIONE GUASTI CARDIOFREQUENZIMETRO

Se il cardiofrequenzimetro a impugnatura non funziona adeguatamente, consultare la sezione IL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 12.

GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

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

1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

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

2. Stretching del Bicipite Femorale

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

3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

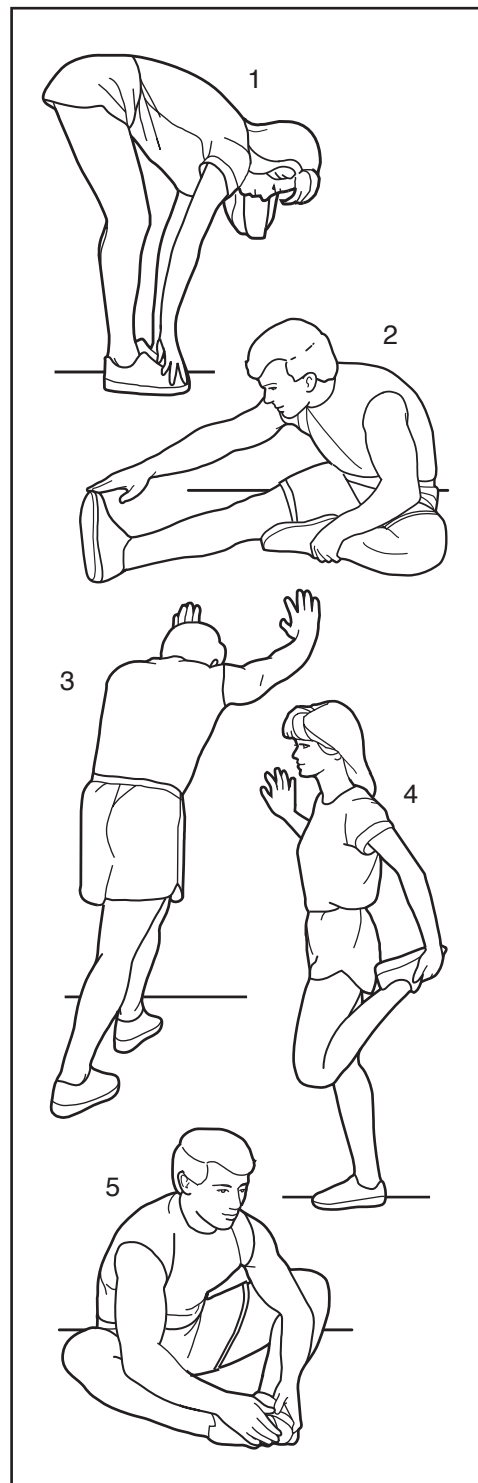
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi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

4. Stretching Quadricipiti

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

5. Stretching dell'Interno Coscia

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



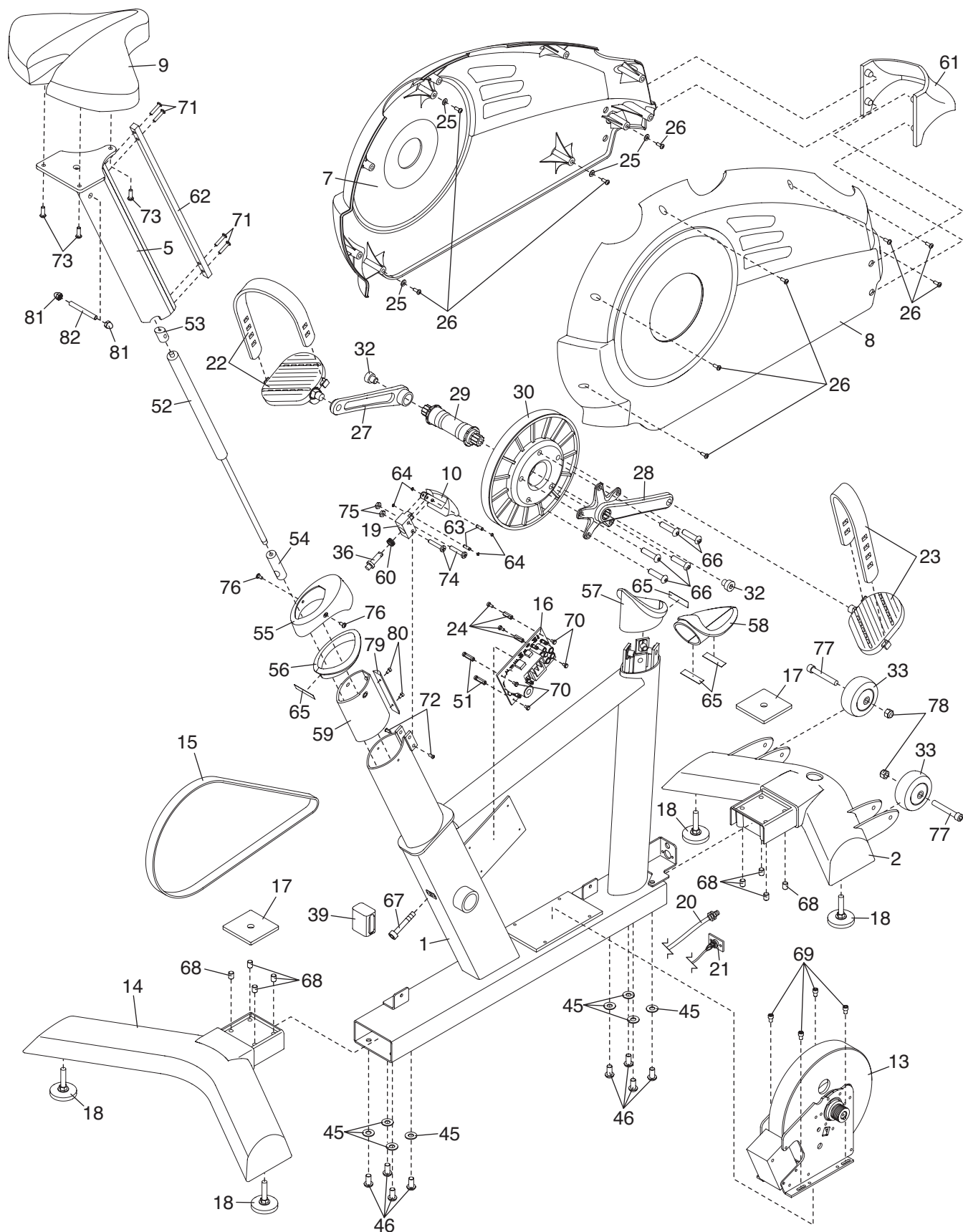
NOTE

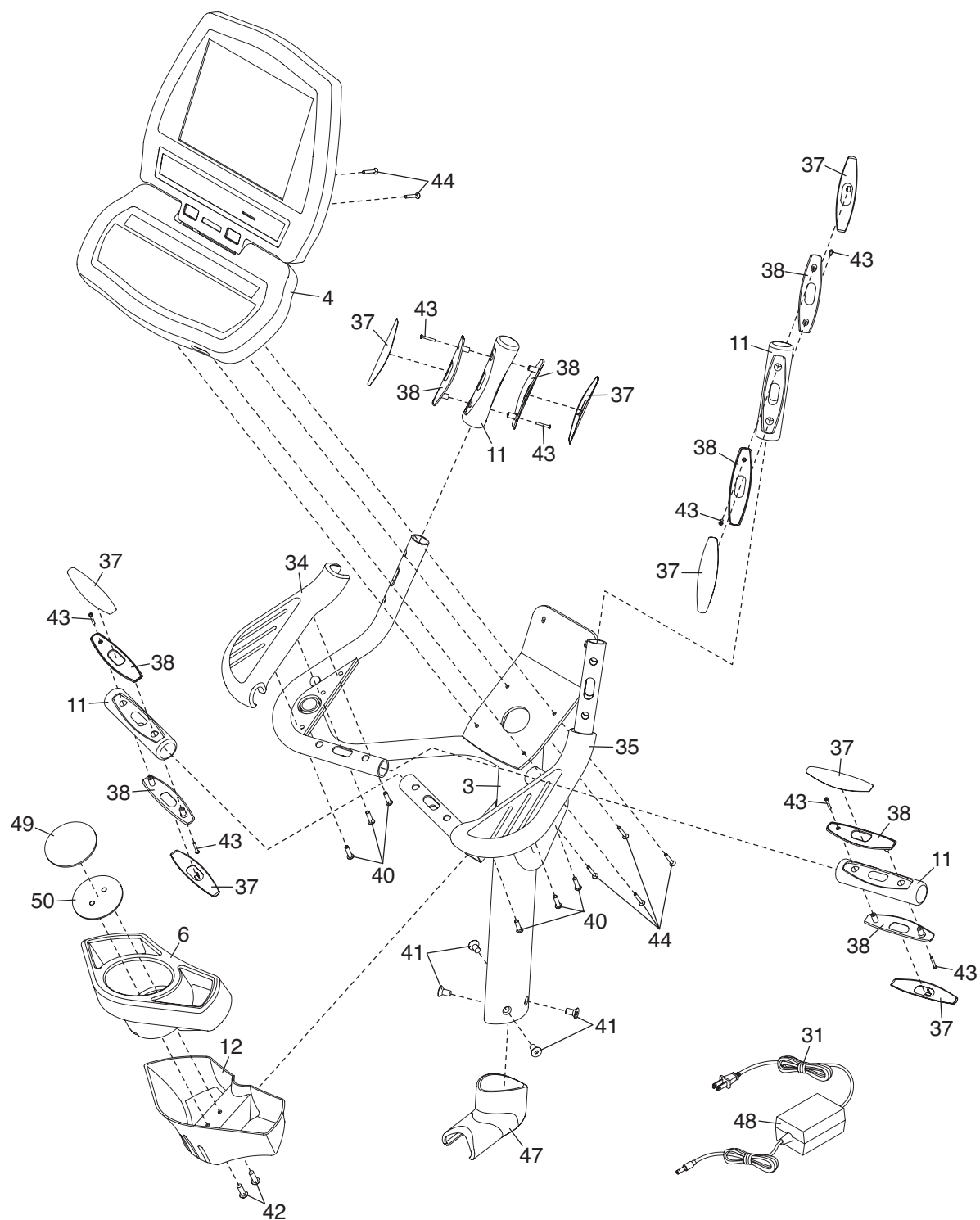
ELENCO PEZZI

FMEX3256-INT.1 R1211A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	48	1	Alimentazione
2	1	Stabilizzatore Anteriore	49	1	Inserto Porta Borraccia
3	1	Montante	50	1	Staffa Porta Borraccia
4	1	Consolle	51	2	Boccola Distanziatrice di
5	1	Supporto Sedile			Bloccaggio
6	1	Porta Borraccia	52	1	Cilindro di Resistenza
7	1	Pannello Laterale Sinistro	53	1	Coperchio Cilindro
8	1	Pannello Laterale Destro	54	1	Staffa Cilindro
9	1	Sedile	55	1	Coperchio Dispositivo di
10	1	Maniglia di Regolazione			Regolazione
11	4	Cardiofrequenzimetro a	56	1	Anello Supporto Sedile
		Impugnatura	57	1	Anello Montante
12	1	Copri Porta Borraccia/Portaoggetti	58	1	Anello Barra Trasversale
13	1	Gruppo Generatore	59	1	Manicotto Supporto Sedile
14	1	Stabilizzatore Posteriore	60	1	Molla Dispositivo di Regolazione
15	1	Cinghia Trasmissione	61	1	Copri Pannello
16	1	Quadro Elettrico	62	1	Barra di Regolazione
17	2	Piastra Stabilizzatore	63	2	Perno Chiusura a Scatto
18	4	Piedino	64	4	Anello di Sicurezza
19	1	Blocco Dispositivo di Regolazione	65	4	Adesivo
20	1	Cavo TV	66	5	Vite Puleggia
21	1	Presa	67	1	Vite Cilindro
22	1	Pedale Sinistro	68	8	Vite senza Testa
23	1	Pedale Destro	69	4	Vite Generatore
24	2	Boccola Distanziatrice	70	4	Vite Scheda di Controllo
25	4	Rondella Pannello Laterale	71	4	Vite Barra di Regolazione
26	10	Vite Pannello Laterale	72	2	Vite senza Testa Manicotto
27	1	Braccio Manovella Sinistro	73	3	Vite Sedile
28	1	Braccio Manovella Destro	74	2	Bullone Blocco Dispositivo di
29	1	Asse			Regolazione
30	1	Puleggia	75	2	Dado Blocco Dispositivo di
31	1	Cavo di Alimentazione			Regolazione
32	2	Vite Manovella	76	2	Vite Coperchio Dispositivo di
33	2	Ruota			Regolazione
34	1	Coprimanubrio Sinistro	77	2	Bullone Ruota
35	1	Coprimanubrio Destro	78	2	Dado Ruota
36	1	Perno di Regolazione	79	1	Piastra Manicotto
37	8	Contatto	80	2	Vite senza Testa Piastra Manicotto
38	8	Inserto Impugnatura	81	2	Dado Cieco a Calotta
39	1	Batteria	82	1	Astra Filettata
40	6	Vite Coprimanubrio	*	—	Manuale d'Istruzioni
41	4	Vite Montante	*	—	Cavo TV Superiore
42	2	Vite Porta Borraccia	*	—	Cavo Batteria Superiore
43	8	Vite Cardiofrequenzimetro a	*	—	Cavo Cardiofrequenzimetro
		Impugnatura	*	—	Cavo Elettromagnete
44	6	Vite Consolle	*	—	Cavo Cardiofrequenzimetro
45	8	Rondella Stabilizzatore	*	—	Cavo Unità di Comando Superiore
46	8	Vite Stabilizzatore	*	—	Dispositivo CC Superiore
47	1	Coprivite Montante	*	—	Cavo Bobina Generatore

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.

