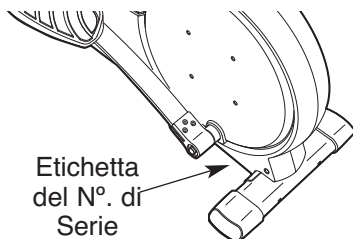


CROSS TRAINER 1050T HEALTHRIDER®

Modello N°. HREVEL6985.0

N° di Serie _____



DOMANDE?

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

800 865114

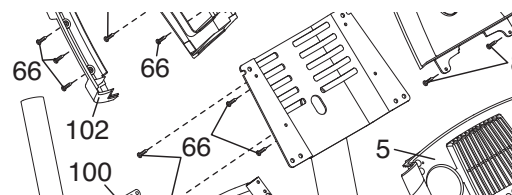
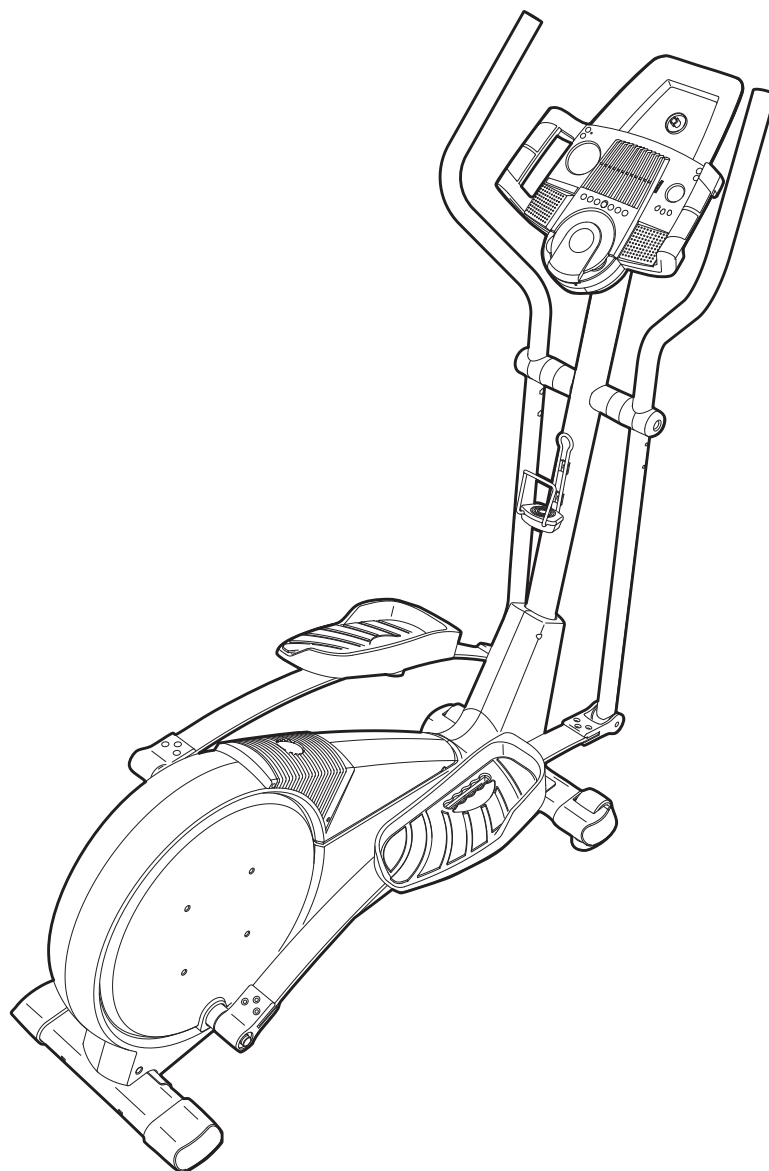
lunedì-venerdì: 15.00–18.00
(Non accessibile da telefoni cellulari.)

Fax: 075 5910105
email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA:

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

MANUALE D'ISTRUZIONI





INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO	5
COME UTILIZZARE IL SENSORE PULSO TORACE	10
COME UTILIZZARE L'ATTREZZO ELLITTICO	12
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI	23
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	24
LISTA DELLE PARTI	26
DIAGRAMMA DELLE PARTI	27
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO	Retro Copertina

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare l'attrezzo ellittico

1. Leggere tutte le istruzioni contenute nel presente manuale e tutte le avvertenze relative all'attrezzo ellittico prima di utilizzarlo.
2. Sarà responsabilità del proprietario dell'attrezzo ellittico di informare adeguatamente qualsiasi persona che ne farà uso degli precauzioni.
3. L'attrezzo ellittico è stata realizzata solo per uso interno. Non usare questo attrezzo ellittico per scopi commerciali, non affittarla e non usarla negli istituti pubblici.
4. Tenere l'attrezzo ellittico al coperto, lontano da umidità e polvere. Posizionare l'attrezzo ellittico di una superficie piana, per protezione coprire il pavimento la moquette. Accertare che vi sia spazio a sufficienza intorno all'attrezzo ellittico per montarlo, smontarlo e utilizzarlo.
5. Ispezionare e stringere appropriatamente a fondo tutte le parti. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.
6. Tenere sempre i bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed gli animali domestici lontano dall'attrezzo ellittico.
7. L'attrezzo ellittico non dovrebbe essere utilizzata da persone con un peso superiore ai 115 kg.
8. Indossare un abbigliamento appropriato durante l'uso del elliptical trainer. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
9. Tenersi sempre ai manubri mentre si sale, si scende, o si usa l'attrezzo ellittico.
10. Il sensore pulsazioni in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.
11. Tenere sempre la schiena diritta durante l'uso del elliptical trainer; non inarcarsi.
12. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.
13. Quando finite di allenarvi, lasciate che i pedali si fermino lentamente. L'attrezzo ellittico non ha una ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino a quando il volano non si ferma.
14. Staccare sempre la spina della corrente subito dopo l'uso dell'attrezzo ellittico o prima di pulirla.
15. L'adesivo d' avvertenza mostrato a pagina 4 é stato posto sul Crosstrainer Ellittico. Trovare il foglio con gli adesivi quadrati che è incluso. Staccare l'adesivo in italiano, ed attaccarlo sull'adesivo in modo da coprire il testo in inglese. Se l'adesivo è mancante o se fosse illeggibile, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un nuovo adesivo. Applicare l'adesivo nel punto indicato.

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

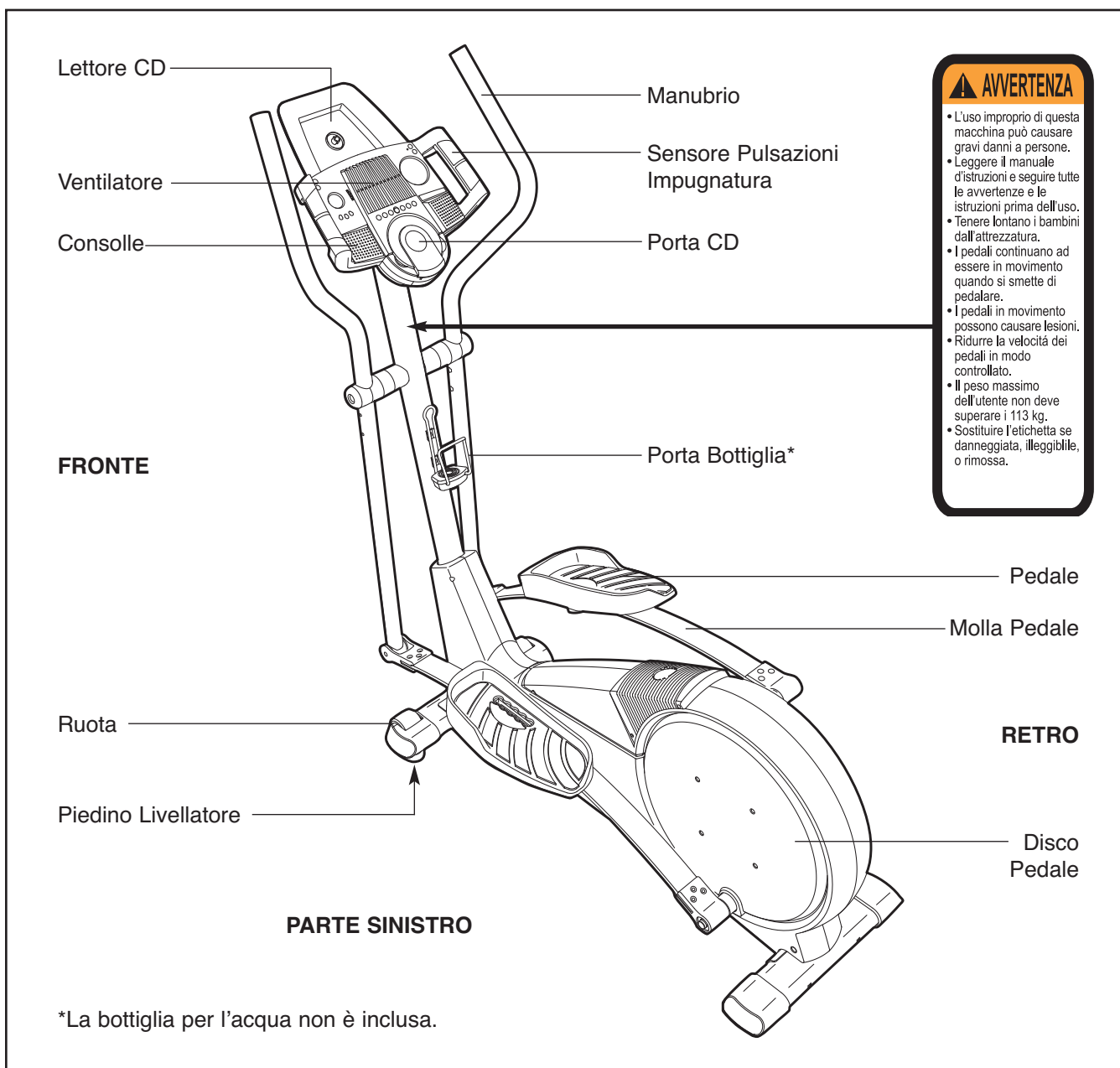
PRIMA DI INIZIARE

Congratulazioni per avere acquistato il nuovo attrezzo ellittico HealthRider® CROSSTRAINER 1050T. L'attrezzo ellittico 1050T è incredibilmente armoniosa che muove i vostri piedi in un naturale movimento ellittico, minimizzando l'impatto sulle vostre ginocchia e caviglie. E l'eccezionale attrezzo ellittico 1050T è fornito di resistenza regolabile e di una consolle « ad arte » per aiutarvi a ottenere il massimo dal vostro esercizio. Benvenuti nel mondo di un allenamento tutto naturale, con il movimento ellittico da HealthRider.

Per il vostro beneficio, leggere attentamente le

istruzioni di questo manuale prima di utilizzare l'attrezzo ellittico. Se aveste delle domande dopo aver letto questo manuale, vedere la copertina anteriore del manuale. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero del modello è HRE-VEL6985.0. È possibile trovare il numero di serie su un'etichetta posta sull'attrezzo ellittico (vedere la copertina di questo manuale).

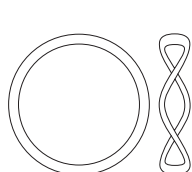
Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto.



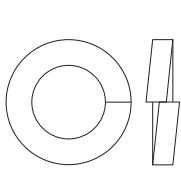
MONTAGGIO

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

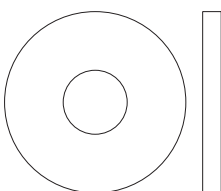
Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare le parti piccole necessarie per il montaggio. Il numero in parentesi sotto ciascun disegno fa riferimento al numero chiave della parte, dalla LISTA DELLE PARTI a pagina 26. Il secondo numero fa riferimento alla quantità necessaria per il montaggio. **Nota: Alcune parti piccole potrebbero essere state pre-montate per la spedizione. Se una parte non fosse nel sacchetto delle parti, controllare che non sia stata pre-montata.**



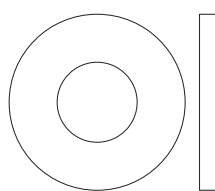
Rondella Ondulata (94)-2



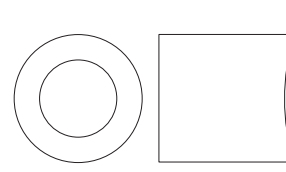
Rondella Spaccata da M10 (70)-4



Rondella da M8,5 (53)-2



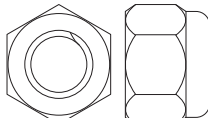
Rondella da M10 (38)-6



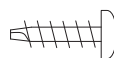
Spaziatore Telaio (83)-2



Controdado in Nailon da M8 (46)-4



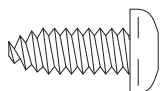
Controdado in Nailon da M10 (29)-6



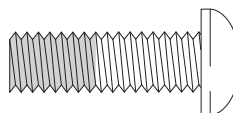
Vite Tipo da M4 x 12mm (84)-2



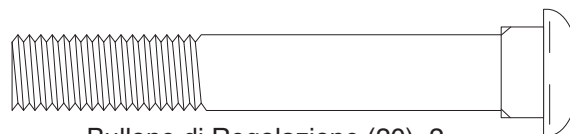
Vite da M4 x 16mm (66)-4



Vite Affilate a Bottone da M6 x 16mm (71)-8



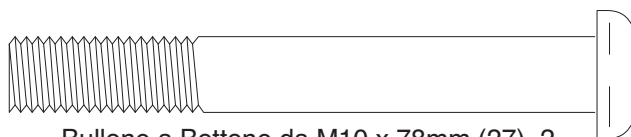
Vite con Nailon da M8 x 25mm (22)-2



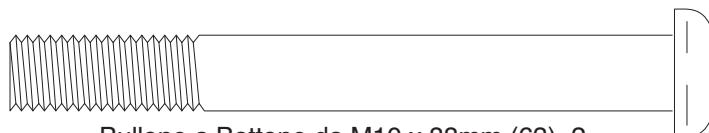
Bullone di Regolazione (20)-2



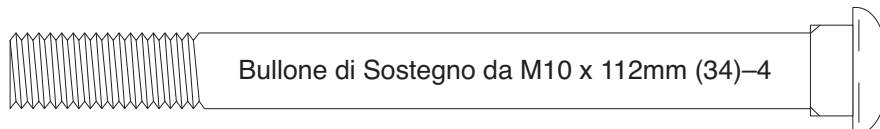
Bullone a Bottone da M8 x 45mm (50)-4



Bullone a Bottone da M10 x 78mm (27)-2



Bullone a Bottone da M10 x 88mm (63)-2



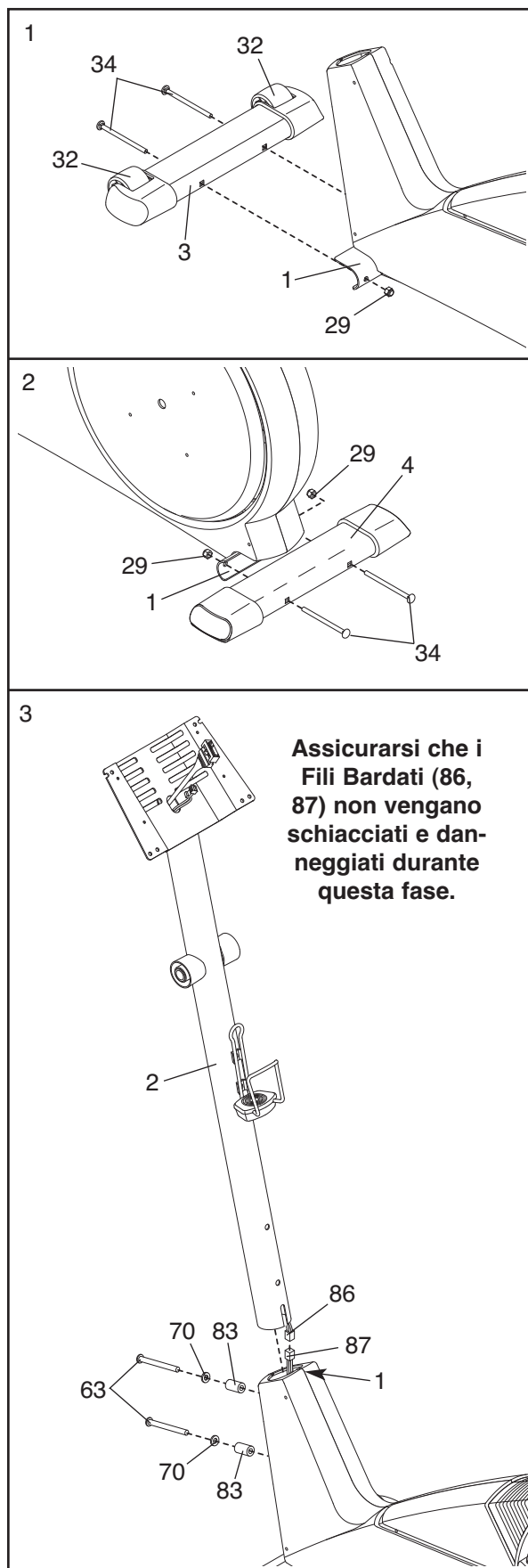
Bullone di Sostegno da M10 x 112mm (34)-4

1. Identificare il Stabilizzatore Anteriore (3), il quale ha Ruote (32) attaccate. Mentre un'altra persona solleva la parte anteriore del Telaio (1), attaccare il Stabilizzatore Anteriore al Telaio Sedile con due Bulloni di Sostegno da M10 x 112mm (34) e due Controdadi in Nailon da M10 (29). **Assicurarsi che il Stabilizzatore Anteriore sia girato in modo tale che le Ruote non tocchino il pavimento.**

2. Mentre un'altra persona solleva la parte posteriore del Telaio (1), attaccare il Stabilizzatore Posteriore (4) al Telaio con due Bulloni di Sostegno da M10 x 112mm (34) e due Controdadi in Nailon da M10 (29).

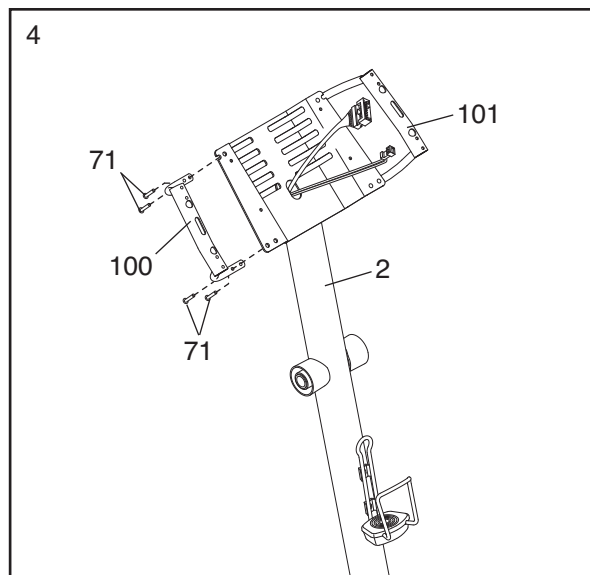
3. Mentre un'altra persona tiene il Montante (2) nella posizione mostrata nel disegno, collegare Filo Bardato Superiore (86) al Filo Bardato Inferiore (87). **Facendo attenzione tirare l'estremità più in alto del Filo Bardato Superiore per rimuovere qualsiasi allentamento. Mentre tenete l'estremità più in alto del Filo Bardato Superiore, inserire il Montante nel Telaio (1). Fare attenzione a non sconnettere o schiacciare il Filo Bardato.**

Far scivolare una Rondella Grower da M10 (70) su ciascuno dei due Bulloni a Testa Bombata da M10 x 88mm (63). **Assicurarsi che gli Spaziatori Telaio siano posizionati in modo tale che l'estremità curve siano rivolte dalla parte opposta delle Rondelle Grower.** Poi, inserire i Bulloni a Testa Bombata nel Telaio (1), e avvitare manualmente i Bulloni a Testa Bombata nel Montante (2). **Non stringere i Bulloni a Testa Bombata a questo punto.**

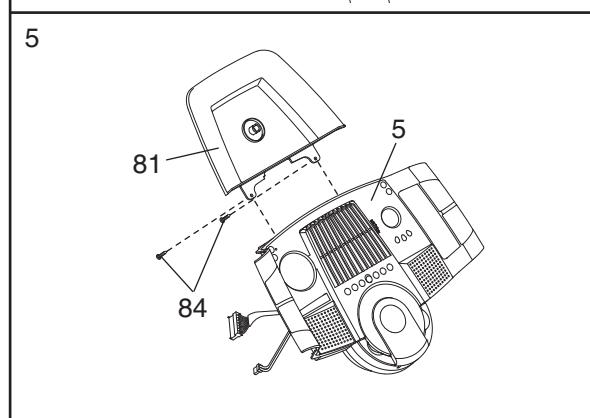


4. Attaccare il Manubrio Interno Sinistro (100) al Montante (2) con quattro Viti a Testa Bombata Autofilettanti (71). **Non stringere le Viti a Testa Bombata Autofilettanti a questo punto.**

Attaccare il Manubrio Interno Destro (101) al Montante (2) nello stesso modo.



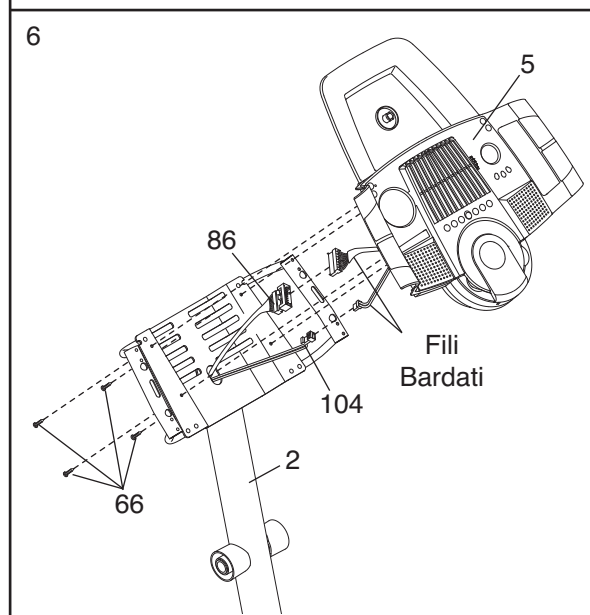
5. Attaccare il Porta CD (81) alla Consolle (5) con due Vite Testa Rotonda da M4 x 12mm (84) come mostrato nel disegno.



6. Vedere la fase 7. Togliere le tre indicate Viti da M4 x 16mm (66) e il Copri Manubrio Interno Sinistro (102) dalla Consolle (5). Rimuovere il Copri Manubrio Interno Destro (103) nello stesso modo.

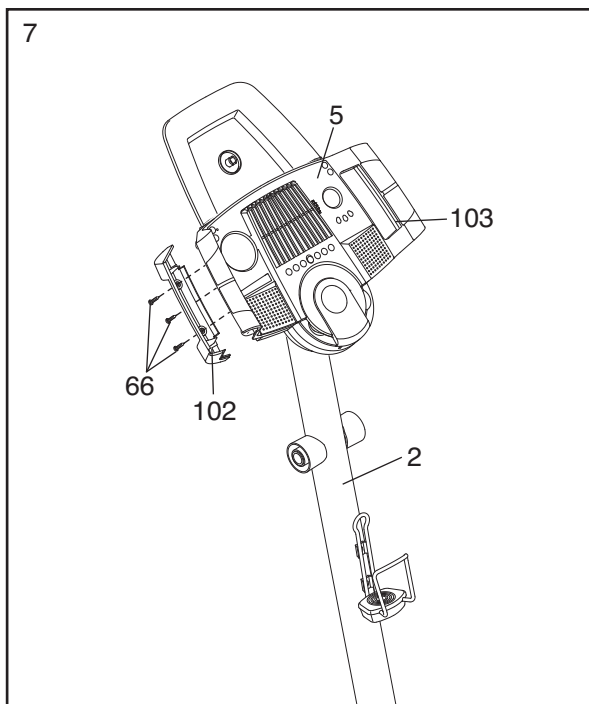
Mentre un'altra persona tiene la Consolle (5) nella posizione mostrata, collegare i fili bardati sulla Consolle al Filo Bardato Superiore (86) e il Filo Bardato Pulsazioni (104). Inserire l'eccesso degli fili bardati nel Montante (2).

Attaccare la Consolle (5) al Montante (2) con quattro Vite Testa Rotonda M4 x 16mm (66). **Fare attenzione a non schiacciare i fili bardati.**



7. Attaccare il Coprimanubrio Sinistro (102) alla Consolle (5) con tre Viti da M4 x 16mm (66). Attaccare il Coprimanubrio Destro (103) nello stesso modo.

Vedere la fase 4. Avvitare le otto Viti Affilate a Bottone da M6 x 16mm (71).



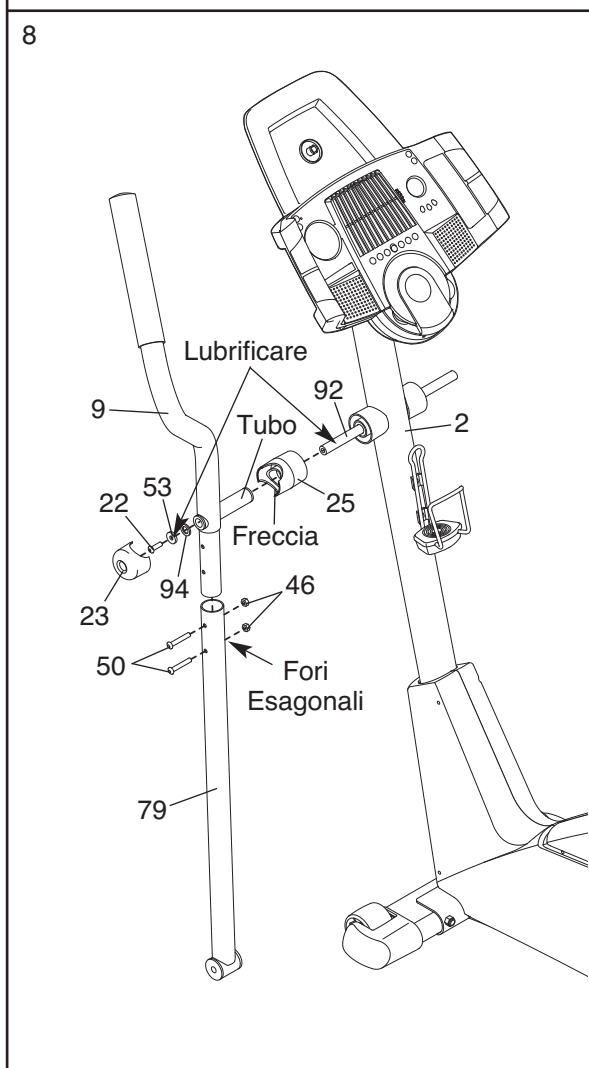
8. Identificare il Manubrio Sinistro (9), che è segnato con un autoadesivo. Inserire il Manubrio Sinistro in una delle Gambe Manubrio (79); **assicurarsi che la Gamba Manubrio sia girata in modo che i fori esagonali siano sul lato indicato**. Fissare il Manubrio Sinistro con due Bulloni a Bottone da M8 x 45mm (50) e due Controdadi di Nailon da M8 (46). **Assicurarsi che i Controdadi in Nailon siano dentro i fori esagonali. Non stringere completamente i Bulloni a Bottone ancora.**

Applicare un abbondante strato di lubrificante (incluso) sull'Asse del Perno (92) e due Rondelle da M8,5 (53). Inserire l'Asse del Perno sul Montante (2) e centrarlo. Riapplicare il lubrificante su entrambe le estremità dell'Asse del Perno.

Far scorrere lo Spaziatore del Manubrio (25) sul tubo corto situato sul Manubrio Sinistro (9) e ruotare lo Spaziatore del Manubrio fino a quando la freccia è rivolta verso il pavimento. Successivamente far scorrere il Manubrio Sinistro sull'**estremità sinistra** dell'Asse del Perno (92). Serrare manualmente una Vite con Nailon da M8 x 25mm (22) con una Rondella da M8,5 (53) e una Rondella Ondulata (94) nell'estremità dell'Asse del Perno. Successivamente premere le linguette piccolo presenti sul Cappuccio del Manubrio (23) nello Spaziatore del Manubrio.

Attaccare il Manubrio Destro (non mostrato) e l'altra Gamba Manubrio (non mostrato) nello stesso modo.

Serrare insieme entrambe le Viti con Nailon da M8 x 25mm (22). Assicurarsi che le Rondelle Ondulate (94) siano all'estremità dell'Asse Perno (92).



9. Tenere l'estremità inferiore della Gamba Manubrio (79) sinistro all'interno del Sostegno Anteriore Molla (17) sinistro. Applicare una quantità generosa del grasso lubrificante ad un Bullone a Bottone da M10 x 78mm (27). Attaccare la Gamba Manubrio sinistro al Sostegno Anteriore Molla sinistro con il Bullone a Bottone, due Rondelle da M10 (38), e un Controdado in Nailon da M10 (29). **Non avvitare troppo il Controdado in Nailon; la Gamba Manubrio sinistro deve poter girare liberamente.**

Attaccare la Gamba Manubrio (79) destro al Sostegno Anteriore Molla (17) destro nello stesso modo.

Fare riferimento alla fase 8. Stringere i Bulloni a Bottone da M8 x 45mm (50) nelle Gambe Manubrio (79). Fare riferimento alla fase 3. Stringere il Bullone a Bottone da M10 x 88mm (63).

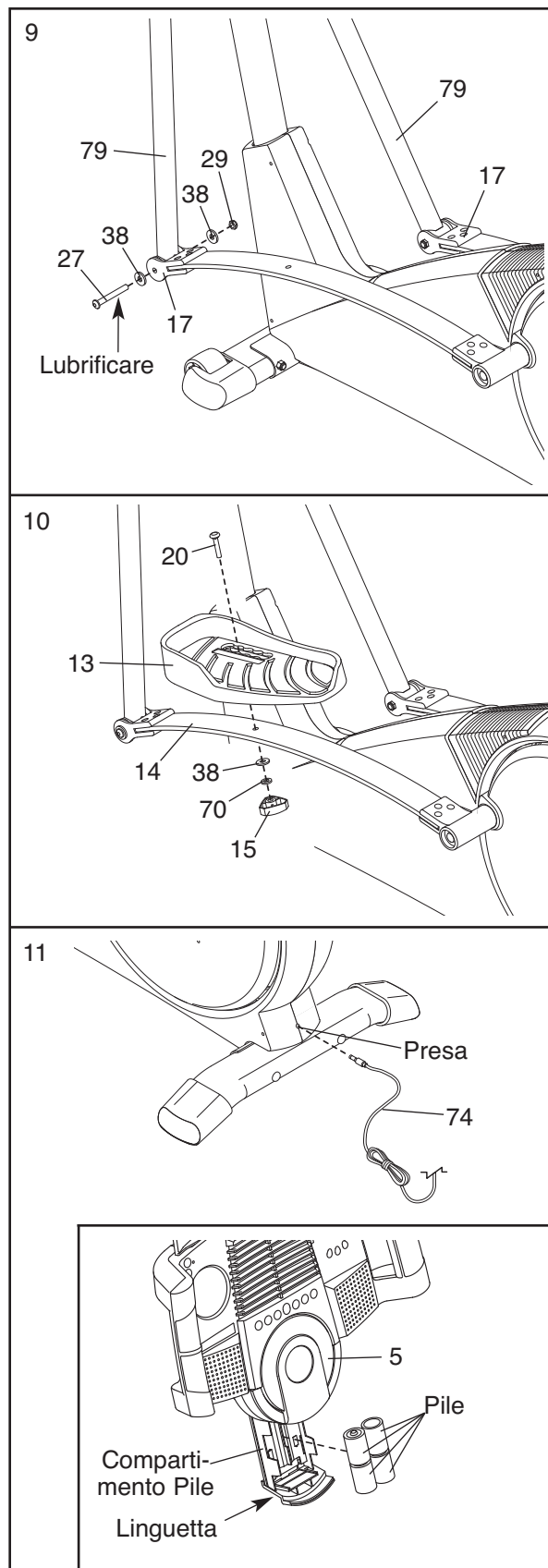
10. Identificare il Pedale Sinistro (13). Attaccare il Pedale Sinistro alla Molla Pedale (14) sinistro con un Bullone di Regolazione (20), una Rondella da M10 (38), una Rondella Staccata da M10 (70), ed una Manopola di Regolazione (15) come mostrato. Nota: Il Pedale Sinistro può essere attaccato in ciascuna delle cinque posizioni (vedere COME REGOLARE I PEDALI a pagina 12).

Attaccare il Pedale Destro (non mostrato) nello stesso modo. Assicurarsi che entrambi i Pedali siano negli stessi fori e nella stessa posizione pedale.

11. Inserire un'estremità del Cavo della Corrente (74) into nella presa nella parte posteriore della ciclocamera. Inserire l'altra estremità del Cavo della Corrente in un'appropriata presa che sia stata appropriatamente installata in conformità con tutti i codici locali e le ordinanze. In Italia, un adattatore (non incluso) deve essere utilizzato tra il cavo della corrente e la presa.

Nota: La Consolle (5) può funzionare con pile al posto del Cavo della Corrente (74) se desiderato. Per installare le pile, seguire le istruzioni sottostanti.

Vedere il disegno nel riquadro. Premere la linguetta indicata sul compartimento pile e tirare il compartimento pile verso il basso. Premere quattro pile « D » nei fermagli pile; **assicurarsi che le pile siano posizionate come mostrato dai segni all'interno dei fermagli pile.** Poi, chiudere il compartimento pile. Nota: Sono raccomandate pile alcaline.

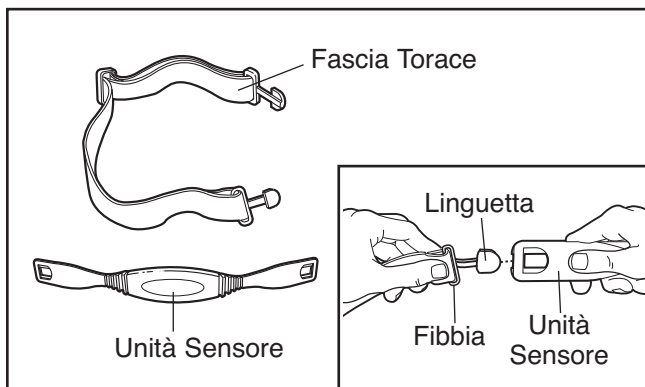


12. **Assicurarsi che tutte le parti siano appropriatamente avvitate prima di utilizzare l'attrezzo ellittico.** Nota: A montaggio completo, potrebbero rimanere alcune parti inutilizzabili. Proteggere il pavimento sotto l'attrezzo ellittico con un tappeto.

COME UTILIZZARE IL SENSORE PULSO TORACE

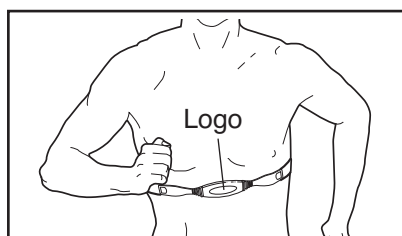
COME METTERSI IL SENSORE PULSO TORACE

Il sensore pulso torace consiste di due parti: la fascia torace e l'unità sensore. Seguire le fasi sottostanti per indossare il sensore pulso torace.



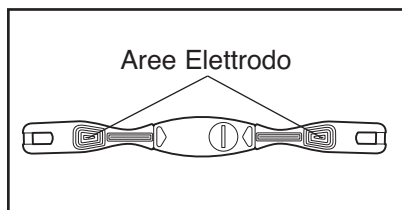
1 Far riferimento al soprastante disegno nel riquadro. Inserire la linguetta su un'estremità della cinghia a torace attraverso un'estremità dell'unità sensore. Premere l'estremità dell'unità sensore sotto la fibbia sulla cinghia a torace.

2 Avvolgere il sensore pulso torace intorno al vostro petto. Attaccare l'estremità libera della



cinghia a torace all'unità sensore come sopra descritto. Regolare la lunghezza della fascia torace, se necessario. Il sensore pulso torace dovrebbe essere indossato sotto i vestiti, a contatto con la pelle, posizionato tanto in alto quanto più vi è comodo sotto i muscoli pettorali o sotto i seni. Controllare che il marchio sull'unità sensore sia rivolto in avanti con la parte destra in alto.

3 Allontanare l'unità sensore di pochi centimetri dal vostro corpo e collocare le



due aree elettrodi sul lato interno. Usando una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto, bagnare entrambe le aree

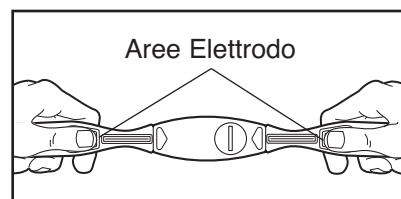
elettrodi. Rimettere l'unità sensore a contatto con la pelle contro il torace.

GUASTI DEL SENSORE PULSO TORACE

Se il sensore pulso torace non funzionasse appropriatamente, o se la frequenza cardiaca mostrata fosse eccessivamente alta o bassa, provare i suggerimenti sottostanti.

- Assicurarsi che stiate indossando il sensore pulso torace come descritto sulla sinistra. Se il sensore pulso torace non funziona dopo averlo posizionato come descritto sopra, provate a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul vostro torace.
- Ogni volta che utilizzate il sensore pulso torace, usare una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto per bagnare le due aree elettrodi sull'unità sensore. Se le letture della frequenza cardiaca non appaiono fino a quando iniziate a sudare, bagnate di nuovo le aree elettrodi.
- Assicurarsi di essere entro la lunghezza di un braccio dalla consolle. **Affinché la consolle mostri le letture della frequenza cardiaca, bisogna che manteniate una certa distanza dalla consolle che non deve superare la lunghezza delle vostre braccia.**
- Il sensore pulso torace è disegnato per funzionare con persone che hanno un ritmo cardiaco normale. I problemi di lettura del battito cardiaco potrebbero essere causati da condizioni mediche come le contrazioni ventricolari premature (pvc's), la tachicardia, e l'aritmia.
- L'operazione del sensore pulso torace può essere influenzata da interferenze magnetiche causate da linee di alta elettricità o da altre sorgenti. Se si sospettasse che una interferenza magnetica possa causare un problema, provare a muovere il vostro equipaggiamento.
- Se il sensore pulso torace continuasse a malfunzionare, sottoporre il sensore pulso torace al seguente esame:

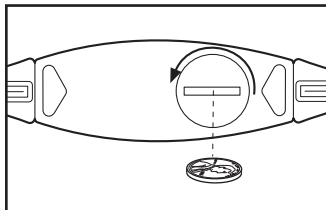
Tenere il sensore pulso torace e posizionare i vostri pollici sulle aree degli elettrodi come mostrato. Poi, tenere il sensore pulso torace vicino alla consolle. Mentre tenete fermo un pollice, iniziate a picchiare



l'altro pollice contro l'area dell'elettrodo a una velocità di circa un battito al secondo. Controllare la lettura della frequenza cardiaca sulla consolle.

- Se il sensore pulso torace non funzionasse appropriatamente dopo che avete seguito tutte le istruzioni soprastanti, la pila dovrebbe essere cambiata nel seguente modo:

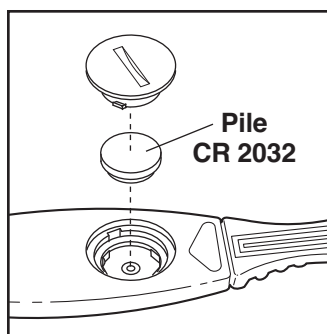
Localizzare il coperchio pila sul retro dell'unità sensore. Inserire una moneta nella scanalatura del coperchio, girare il coperchio in senso antiorario, e rimuoverlo.



Rimuovere la pila vecchia e inserire una pila nuova del tipo CR 2032.

Assicurarsi che la pila sia girata in modo tale che la scritta sia sul lato superiore.

Riposizionare il copri pila e girarlo in senso orario per chiuderlo.



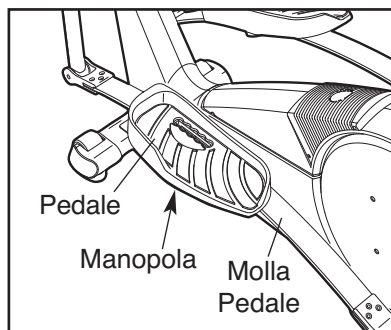
CURA IL SENSORE PULSO TORACE

- Asciugare completamente il sensore pulso torace dopo ogni uso. Il sensore pulso torace viene attivato quando le aree elettrodi sono bagnate ed il monitor viene indossato; il sensore pulso torace si spegne quando viene rimosso e le aree elettrodi sono asciutte. Se il sensore pulso torace non è asciutto dopo ogni uso, potrebbe rimanere attivato più a lungo del necessario, consumando le pile prematuramente.
- Conservare il sensore pulso torace in un luogo asciutto e caldo. Non conservare il sensore in una busta di plastica o in altri contenitori che potrebbero contenere umidità.
- Non esporre il sensore pulso torace a luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo. Non esporlo a temperature al di sopra di 50° C o al di sotto dei -10° C.
- Non piegare o tirare in modo eccessivo l'unità sensore quando viene usata o conservata.
- Pulire l'unità sensore usando un panno umido—non usare mai alcool, prodotti abrasivi, o chimici. La fascia torace può essere lavata a mano.

COME UTILIZZARE L'ATTREZZO ELLITTICO

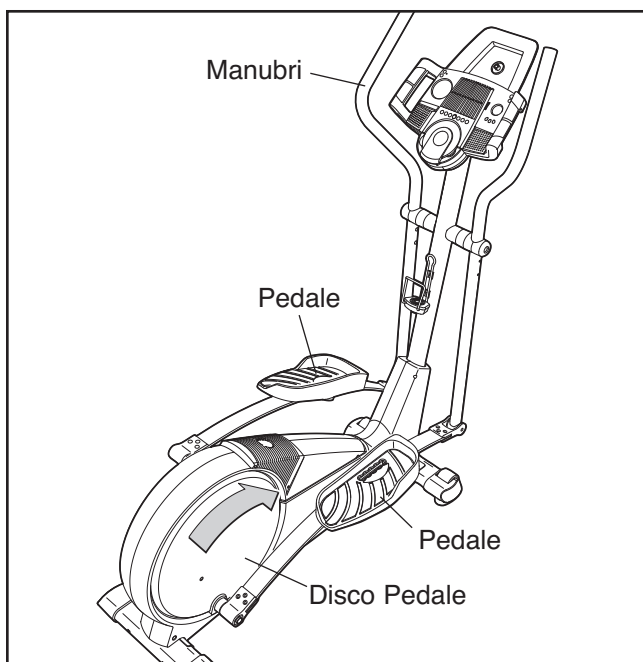
COME REGOLARE I PEDALI

Il movimento dei pedali è determinato dalla loro posizione sulle molle pedali. Per regolare i pedali, per prima cosa rimuovere la manopola al di sotto di ogni pedale. Muovere ogni pedale in avanti o in dietro e riattaccarlo usando uno delle cinque posizioni nel pedale. Assicurarsi che entrambi i pedali siano nella stessa posizione.



COME ALLENARSI SULL'ATTREZZO ELLITTICO

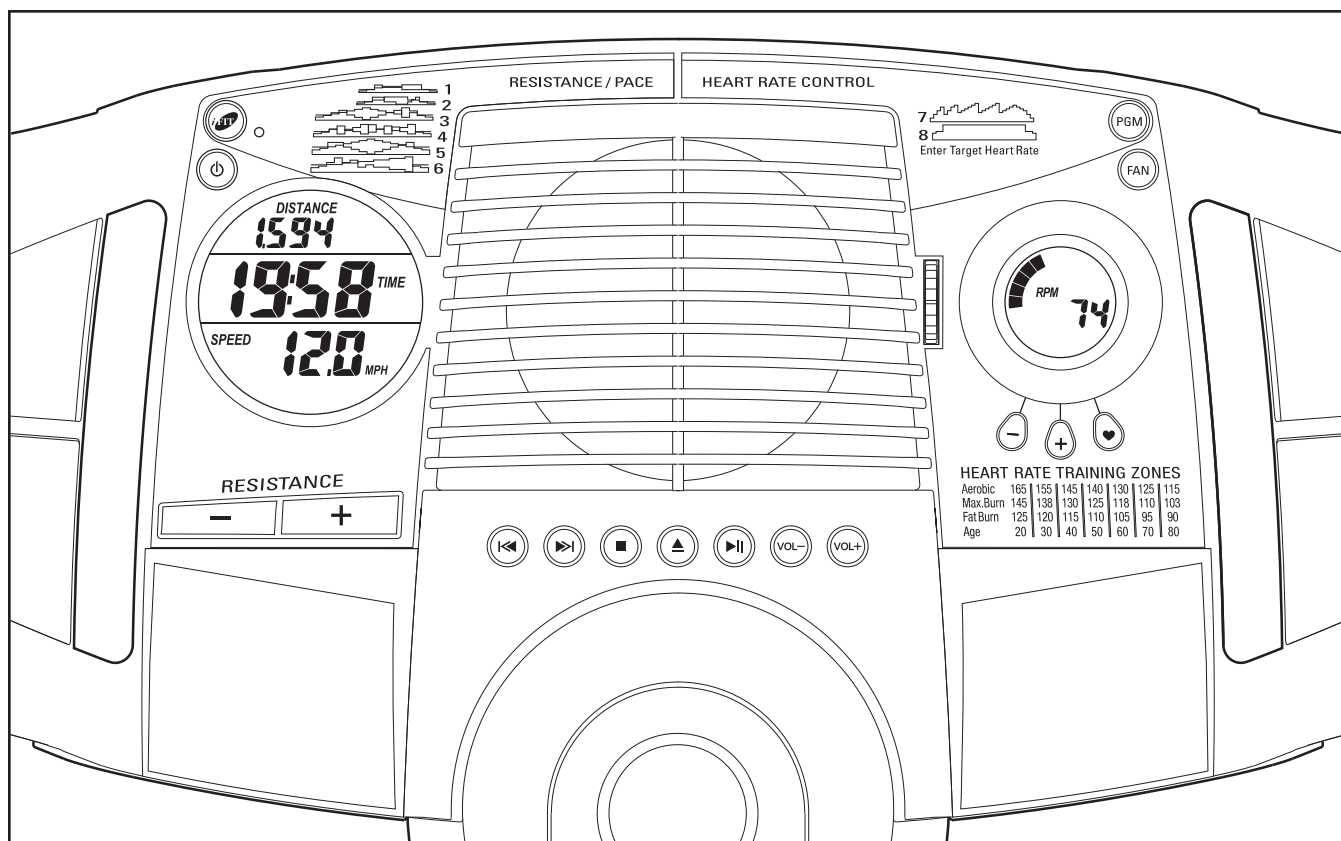
Per salire sull'attrezzo ellittico, tenersi fermamente dai manubri e facendo attenzione salire sul pedale che è nella posizione più bassa. Dopo, salire sull'altro pedale. Spingere i pedali fino a che inizino a muoversi con un movimento continuo. **Nota: I dischi pedali possono girare in entrambe le direzioni. È consigliato che muoviate i dischi pedali nella posizione mostrata sotto; tuttavia per dare varietà al vostro allenamento, potete scegliere di girare i dischi pedali nella direzione opposta.**



Per scendere dell'attrezzo ellittico, aspettare fino a che i pedali siano completamente fermi. **Nota: l'attrezzo ellittico non ha una ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino a che il volano si ferma.** Quando i pedali sono fermi, scendere prima dal pedale più alto. Poi, da quello più basso.

! ATTENZIONE: Prima di utilizzare l'attrezzo ellittico, leggere attentamente le seguenti precauzioni.

- Tenersi sempre ai manubri mentre si sale, si scende, o si usa l'attrezzo ellittico.
- Quando finite di allenarvi, lasciate che i pedali si fermino lentamente.
- Il sensore pulsazioni in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

L'avanzata consolle offre una selezione di funzioni progettate per rendere il vostro allenamento più piacevole e efficace. Quando la funzione manuale della consolle viene selezionata, la resistenza dei pedali può essere cambiata al tocco di un pulsante. Mentre vi allenate, la consolle provvederà un aggiornamento continuo dell'esercizio. Voi potete perfino misurare la vostra frequenza cardiaca utilizzando l'incorporato sensore pulsazionario impugnatura o il facoltativo cardiofrequenzimetro.

La consolle offre anche sei programmi di resistenza/passaggio. Ogni programma cambia automaticamente la resistenza della pedalata incitandovi ad aumentare o diminuire la vostra andatura mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo. Inoltre, la consolle è fornita di due programmi Frequenza Cardiaca che cambiano la resistenza dei pedali e vi avvisa di cambiare il vostro passo per mantenere la vostra frequenza cardiaca in prossimità della frequenza cardiaca bersaglio mentre vi esercitate.

La consolle è inoltre caratterizzata dalla tecnologia interattiva iFIT.com. Avere la tecnologia interattiva iFIT.com è come avere in casa vostra un allenatore

personale. Utilizzando l'incorporato lettore CD, potete azionare gli speciali programmi CD iFIT.com. I programmi iFIT.com su CD controllano automaticamente la ciclocamera mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni automaticamente l'attrezzo ellittico mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni fase del vostro allenamento. Musica al livello energetico aggiunge ulteriore stimolo. **Per acquistare i CD iFIT.com visitate il nostro sito all'indirizzo www.iconeurope.com.**

Utilizzando l'incluso cavo audio, voi potete anche collegare l'attrezzo ellittico al vostro videoregistratore e al televisore e azionare i programmi video iFIT.com. I programmi video iFIT.com offrono gli stessi benefici dei programmi CD iFIT.com, e vi permettono di godervi dei panorami mozzafiato mentre vi esercitate. **Per acquistare i videocassette iFIT.com visitate il nostro sito all'indirizzo www.iconeurope.com.**

Potete perfino collegare l'attrezzo ellittico al vostro computer di casa, andare al nostro sito Web a www.iFIT.com, e accedere ai programmi direttamente dal nostro sito Web. **Esplorate www.iFIT.com per ulteriori informazioni.**

Per utilizzare la funzione manuale della consolle, vedere le istruzioni sottostanti. Per utilizzare un programma resistenza/passio, vedere a pagina 16. Per utilizzare un programma Frequenza Cardiaca, vedere a pagina 17. Per utilizzare un programma CD iFIT.com, vedere a pagina 18. Per utilizzare un programma video iFIT.com, vedere a pagina 21. Per usare un programma iFIT.com direttamente dal nostro sito internet, vedere a pagina 22.

COME USARE IL MODO MANUALE

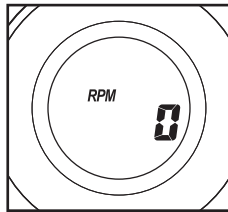
1 Accendere la consolle.

Assicurarsi che il trasformatore sia inserito nella presa o che le pile siano state installate nella consolle (vedere la fase 11 del montaggio a pagina 9).

Per accendere la consolle, premere il pulsante Acceso/Azzerato o cominciare a pedalare. (Il pulsante Acceso/Azzerato è il pulsante che si trova subito sopra al display largo.)

2 Selezione la funzione manuale.

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Se un programma è stata selezionata, selezionare la funzione manuale premendo il tasto Programma (PGM) ripetutamente fino a che le lettere RPM appariranno sul display piccolo.

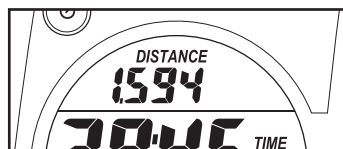


3 Iniziare a pedalare e cambiare la resistenza dei pedali come desiderato.

Mentre pedalate, cambiate la resistenza dei pedali premendo i pulsanti Resistenza + e -. Ci sono dieci livelli di resistenza—il livello 10 è il più difficile. Nota: Dopo aver premuto i pulsanti, ci vorranno alcuni secondi per la resistenza a raggiungere la configurazione selezionata.

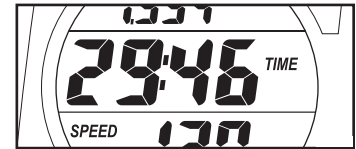
4 Seguire il vostro progresso con il display piccolo e con il display largo.

La sezione superiore del display largo mostrerà la distanza [DISTANCE] che avete percorso e i numeri di calorie [CALORIES] e calorie da grasso [FAT] che avete bruciato (vedere DIMAGRIMENTO a pagina 24). Il display cambierà da un numero

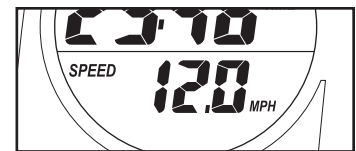


al seguente ogni pochi secondi. Quando utilizzate il sensore pulsazioni impugnatura o indossate il facoltativo cardiofrequenzimetro, il display mostrerà anche la vostra frequenza cardiaca (vedere la fase 5 a pagina 15).

Il centro del display largo mostrerà il tempo trascorso [TIME] e il vostro passo attuale [PACE] (in miglia al minuto). Il display cambierà da un numero all'altro ogni pochi secondi. Nota: Quando viene selezionato un programma (a eccezione del programma Frequenza Cardiaca 8), il display mostrerà il tempo rimanente del programma invece del tempo trascorso.



La sezione inferiore del display largo mostrerà la velocità [SPEED] del vostro pedalare, il passo del vostro pedalare (in giri al minuto [RPM]), e il livello di resistenza [RESISTANCE]. Il display cambierà da un numero all'altro ogni pochi secondi.

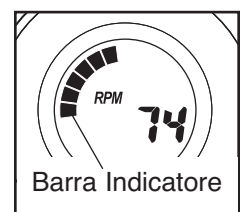


Nota: La consolle può mostrare la velocità e la distanza sia in miglia che in chilometri. Le lettere

MPH o KM/H appariranno nella sezione inferiore del display largo per mostrare quale unità di misura è stata selezionata. Per cambiare l'unità di misura, prima tenere premuto il pulsante Programma [PGM] per alcuni secondi. Una E (per English) o una M (per metrico) apparirà nella sezione inferiore del display largo. Premere il pulsante Resistenza + per cambiare l'unità di misura. Poi, premere il pulsante Acceso/Azzerato. Nota: Quando le pile vengono sostituite, potrebbe essere necessario rilesionare l'unità di misura desiderata.



Il display piccolo mostrerà il passo del vostro pedalare (in rotazioni al minuto [RPM]). La barra indicatore sul display piccolo aumenterà o diminuirà in lunghezza come voi aumenterete o diminuirete il passo del vostro pedalare. Nota: Quando si usa un programma Frequenza Cardiaca, il display piccolo mostrerà la vostra frequenza cardiaca invece della vostra andatura di pedalata.

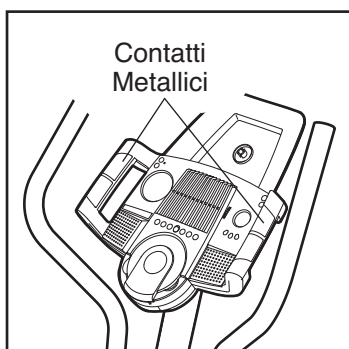


Per azzerare i display, premere il pulsante Acceso/Azzerato.

5 Misurare la vostra frequenza cardiaca se desiderato.

Potete misurare la vostra frequenza cardiaca utilizzando l'incorporato sensore pulsazioni impugnatura o il facoltativo cardiofrequenzimetro a torace. Per utilizzare il sensore pulsazioni impugnatura, seguire le istruzioni sottostanti. **Nota: Se indossate il facoltativo cardiofrequenzimetro a torace e allo stesso tempo tenete sensore pulsazioni impugnatura, la consolle potrebbe non mostrare accuratamente la vostra frequenza cardiaca.**

Se ci fossero delle sottili pellicole di plastica sui contatti metallici sulle impugnature, rimuovere la plastica. Per utilizzare il sensore pulsazioni impugnatura, tenere le impugnature con i vostri palmi posati contro i contatti metallici.



Evitare di muovere le mani o di stringere troppo forte le impugnature; un movimento eccessivo o troppa pressione potrebbe interferire con la lettura della frequenza cardiaca.

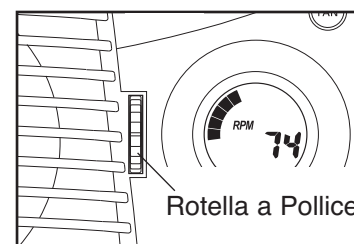
Quando il vostro battito è stato percepito, l'indicatore a forma di cuore sul display piccolo lampeggerà ogni volta che il vostro cuore batte, e poi la vostra frequenza cardiaca verrà mostrato.

Per una lettura più accurata, continuate a tenere le impugnature per circa 30 secondi. Nota: Non appena tenete le impugnature, il display largo mostrerà la vostra frequenza cardiaca di continuo per 30 secondi. Dopo di che il display mostrerà la vostra frequenza cardiaca insieme alle altre funzioni di feedback.

6 Accendere il ventilatore se desiderato.

Per accendere il ventilatore a bassa velocità, premere il pulsante ventilatore [Fan]. Per accendere il ventilatore ad alta velocità, premere il pulsante ventilatore per la seconda volta. Per spegnere il ventilatore, premere il pulsante ventilatore per la terza volta. Nota: Se il ventilatore è acceso ma i pedali non vengono mossi per trenta secondi, il ventilatore si spegnerà automaticamente.

Ruotare la rotella a pollice sul lato destro della consolle per girare il ventilatore nell'angolazione desiderata.



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

Se i pedali non vengono mossi per pochi secondi, i display andranno in pausa e il tempo lampeggerà sul display largo. Se i pedali non vengono mossi e i pulsanti della consolle non vengono premuti per pochi secondi, la consolle si spegnerà per conservare le pile.

COME USARE UN PROGRAMMA RESISTENZA/PASSO

Ogni programma resistenza/passo cambierà automaticamente la resistenza dei pedali stimolandovi ad aumentare o diminuire la vostra andatura mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo.

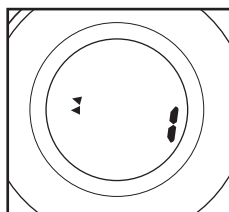
Seguire le fasi sottostanti per usare un programma resistenza/passo.

1 Accendere la consolle.

Vedere la fase 1 a pagina 14.

2 Selezionare uno dei programma resistenza/passo.

Per selezionare un programma Intelligente, premere il pulsante Programma [PGM] ripetutamente fino a che il numero 1, 2, 3, 4, 5, o 6 appaia sul display piccolo.



3 Per iniziare il programma iniziare a pedalare.

Ogni programma resistenza/passo consiste in 20 o 30 periodi da un minuto. Un livello di resistenza e uno di passo sono programmati per ciascun periodo. Nota: La stessa resistenza o passo potrebbero essere stati programmati per i periodi consecutivi.

Quando iniziate a pedalare, la resistenza dei pedali cambierà automaticamente al livello di resistenza programmato per il primo periodo. Nota: Se il livello di resistenza è troppo alto o troppo basso, potete cambiarlo premendo i pulsanti Resistenza.

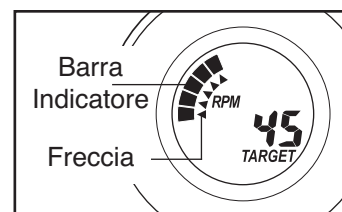
Il passo bersaglio per il primo periodo apparirà nel display piccolo per alcuni secondi, e le frecce nella barra indicatore vi aiuteranno a pedalare secondo il passo bersaglio—semplicemente aumentare o diminuire il vostro passo fino a che uno dei segmenti della barra indicatore non appaia alla punta

di ciascuna freccia (vedere il disegno a destra).

Nota: Quando la parola **TARGET** [bersaglio] non appare nel display piccolo, il passo

attuale del vostro pedalare verrà mostrato.

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



Durante gli ultimi tre secondi di ciascun periodo, si udirà una serie di suoni e il tempo lampeggerà sul display largo. La resistenza dei pedali a questo punto cambierà se un differente livello di resistenza è programmato per il periodo seguente. Inoltre, il numero di frecce nel display piccolo cambierà se un differente passo bersaglio è programmato per il periodo seguente.

Durante il programma, il display largo mostrerà il tempo rimanente del programma. Quando non rimane più tempo, il programma sarà completato. Per ricominciare il programma, riprendere a pedalare.

4 Seguite i vostri progressi con il display grande.

Vedere fase 4 a pagina 14.

5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere fase 5 a pagina 15.

6 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere fase 6 a pagina 15.

7 Quando finite di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere fase 7 a pagina 15.

PER USARE UNA PROGRAMMA FREQUENZA CARDIACA

Il programma frequenza cardiaca 7 è stato realizzato per mantenere la vostra frequenza cardiaca fra 65% e 85% della vostra *frequenza cardiaca massima* durante il vostro allenamento. (La vostra frequenza cardiaca massima viene stimata sottraendo la vostra età da 220. Per esempio, se avete 25 anni, la vostra frequenza cardiaca massima è 195 battiti al minuto.) Il programma frequenza cardiaca 8 è stato realizzato per mantenere la vostra frequenza cardiaca vicino all'obiettivo frequenza cardiaca che voi scegliete.

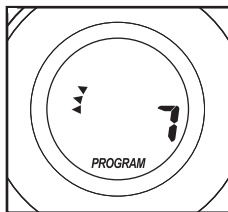
Seguire la fase sottostante per usare una programma frequenza cardiaca.

1 Accendere la consolle.

Vedere la fase 1 a pagina 14.

2 Selezionare uno delle due programmi frequenza cardiaca.

Per selezionare una programma frequenza cardiaca premere il pulsante Programma [PGM] ripetutamente fino a che il numero 7 o 8 appaia sul display piccolo.



3 Inserire la vostra età o un obiettivo frequenza cardiaca.

Se il programma 7 viene selezionato, la parola AGE (età) e l'attuale configurazione dell'età appariranno sul display largo. Se avete già inserito la vostra età, premere il pulsante con il simbolo del cuore. Se non avete inserito la vostra età, premere i pulsanti + e - piccolo per inserire la vostra età, e poi premere il pulsante con il simbolo del cuore. Una volta che avete inserito la vostra età, sarà conservato nella memoria fino a che le pile sostituite.

Se il programma 8, le lettere PLS e l'attuale obiettivo frequenza cardiaca appariranno nel display largo. Se non desiderate cambiare l'obiettivo frequenza cardiaca, premere il pulsante con il simbolo del cuore. Se desiderate cambiare l'obiettivo frequenza cardiaca, premere i pulsanti + e - piccolo, e poi premere il pulsante con il simbolo del cuore. L'obiettivo frequenza cardiaca da 70 a 170 battiti per minuto.

4 Tenere il sensore pulsazioni impugnatura.

Per usare un programma Frequenza Cardiaca, dovete usare il sensore pulsazioni impugnatura o dovete indossare il facoltativo cardiofrequenzimetro a torace. Se utilizzate il sensore pulsazioni impugnatura, non è necessario tenere le impugnature continuamente durante il programma. Tuttavia, dovrete tenere le impugnature frequentemente affinché il programma funzioni in modo appropriato. **Ogni volta che tenete le impugnature, mantenete le vostre mani sui contatti metallici per almeno 30 secondi.**

5 Iniziare a pedalare per cominciare il programma.

Il programma frequenza cardiaca 7 consiste di 20 periodi da un minuto. Un livello di resistenza e un'obiettivo frequenza cardiaca sono stati programmati per ciascun periodo. (Nota: Lo stesso livello di resistenza e/o dell'obiettivo frequenza cardiaca potrebbero essere stati programmati per due o più periodi consecutivi). **Il programma frequenza cardiaca 8** dura sessanta minuti (potete scegliere di utilizzare solo parte del programma). Lo stesso livello di resistenza e dell'obiettivo frequenza cardiaca sono stati programmati per l'intero programma.

Quando iniziate a pedalare, la resistenza dei pedali cambierà automaticamente al livelli di resistenza programmato per il primo periodo.

Mentre pedalate, le frecce nel display piccolo vi aiuteranno a mantenere la vostra frequenza cardiaca in prossimità dell'attuale obiettivo

frequenza cardiaca. Quando tenete il sensore pulsazioni impugnatura o dovete indossare il facoltativo cardiofrequenzimetro a torace, la consolle paragonerà la vostra frequenza cardiaca con l'attuale obiettivo frequenza cardiaca. Se la vostra frequenza cardiaca è molto superiore o inferiore all'obiettivo frequenza cardiaca, il numero di frecce nel display piccolo cambierà per avvisarvi di aumentare o diminuire il vostro passo. Quando il numero di frecce cambia, cambiate il vostro passo fino a che uno dei segmenti della barra indicatore non appaia alla punta di ciascuna freccia. **Importante: Il passo bersaglio è inteso solo per avere una meta da raggiungere. Il vostro passo attuale potrebbe essere più lento del passo bersaglio, specialmente durante i primi mesi del vostro programma di esercizio. Assicurarvi di esercitarvi a un passo a voi confortevole.**



Durante gli ultimi tre secondi di ciascun periodo, una serie di suoni si udirà e il tempo lampeggerà nel display largo. La resistenza dei pedali a questo punto cambierà se un differente livello di resistenza è programmato per il periodo seguente. Nota: Se il livello di resistenza è troppo alto o troppo basso, potete regolarlo premendo i pulsanti Resistenza. Tuttavia, quando il periodo seguente inizia, la resistenza cambierà automaticamente se un differente livello di resistenza è programmato per il periodo seguente.

Il programma continuerà in questo modo fino a che il display largo non mostri che non è rimasto alcun tempo nel programma. Nota: Se smettete di pedalare per alcuni secondi, il programma terminerà. Per utilizzare di nuovo il programma, riselectarlo e ricominciare a pedalare dall'inizio.

6 Seguite i vostri progressi con il display grande.

Vedere fase 4 a pagina 14.

7 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere fase 6 a pagina 15.

8 Quando finite di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere fase 7 a pagina 15.

COME USARE I PROGRAMMI DEI CD iFIT.COM

Quando utilizzate un programma CD iFIT.com, un allenatore personale qualificato vi guiderà attraverso il vostro allenamento mentre il programma controlla la resistenza dei pedali in modo interattivo e vi avvisa di aumentare o diminuire il vostro passo. **Nota: Per acquistare i CD iFIT.com visitate il nostro sito all'indirizzo www.iconeurope.com.**

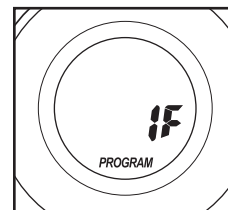
Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma CD iFIT.com.

1 Accendere la consolle.

Vedere la fase 1 a pagina 14.

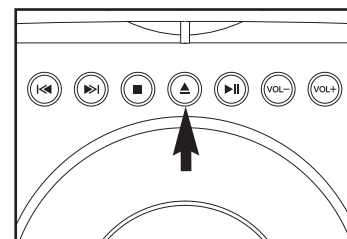
2 Selezionare la funzione iFIT.com

Per utilizzare un CD iFIT.com, prima premere il pulsante iFIT. L'indicatore al fianco del pulsante si accenderà e le lettere "IF" appariranno sul display piccolo.



3 Inserire un CD iFIT.com nel lettore CD.

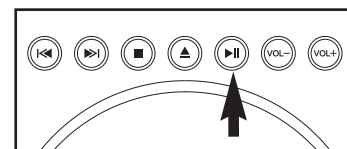
Per aprire il lettore CD, far scivolare verso l'alto il pulsante centrale sul lettore CD. Con attenzione inserire un CD iFIT.com nel lettore CD e poi chiudere il coperchio.



4 Premere il pulsante Play/Pausa per iniziare il programma.

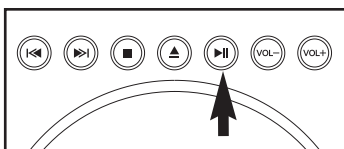
Per iniziare il programma CD, premere il pulsante play/pausa sul lettore CD. Un momento dopo

aver premuto il pulsante, il vostro allenatore personale comincerà a guidarvi attraverso il vostro allenamento. Semplicemente seguire le istruzioni del vostro allenatore personale.

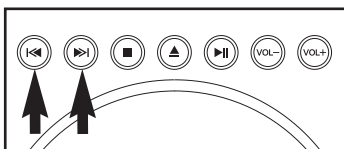


Il programma CD funzionerà quasi nello stesso modo di un programma Intelligente (vedere fase 3 a pagina 16). Tuttavia, un cinguetto elettronico vi avviserà quando il livello di resistenza e/o il passo bersaglio sta per cambiare. **Nota: Se il livello di resistenza e/o il passo bersaglio non cambia quando il cinguetto viene udito, assicurarsi che l'indicatore al fianco del pulsante iFIT sia acceso. Inoltre, regolare il volume (vedere la fase 5 sottostante). Se il volume è troppo alto o troppo basso, la consolle potrebbe non percepire i segnali del programma.**

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante play/pause e smettere di pedalare. Per ricominciare il programma, premere il pulsante play/pausa e iniziare pedalare.

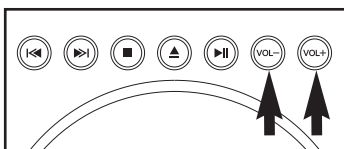


Nota: Per selezionare un programma differente sul CD, premere i pulsanti salto/cerca sul lettore CD.



5 Regolare il volume se desiderato.

Per regolare il volume, premere i pulsanti - e + del Volume [VOL - e VOL +] sul lettore CD.



6 Seguire i vostri progressi con il display grande.

Vedere fase 4 a pagina 14.

7 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere fase 5 a pagina 15.

8 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere fase 6 a pagina 15.

9 Quando finite di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere fase 7 a pagina 15.

Nota: Rimuovere sempre i CD iFIT.com dal lettore CD quando avete terminato di utilizzarli.

COME ASCOLTARE CD DI MUSICA

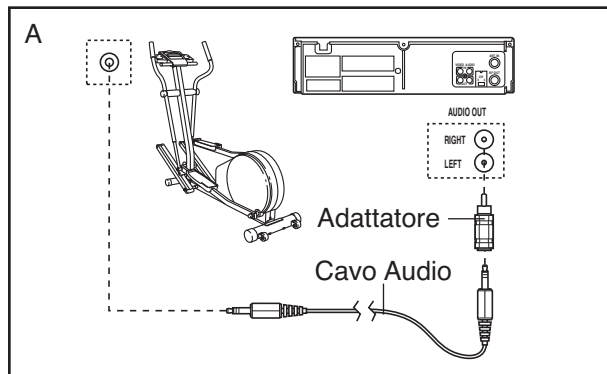
Se desiderato, potete ascoltare i vostri propri CD di musica nel lettore CD. Prima di ascoltare i CD di musica, selezionare la funzione manuale della consolle (vedere COME USARE IL MODO MANUALE a pagina 14).

COME CONNETTERE L'ATTREZZO ELLITTICO AL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE O COMPUTER

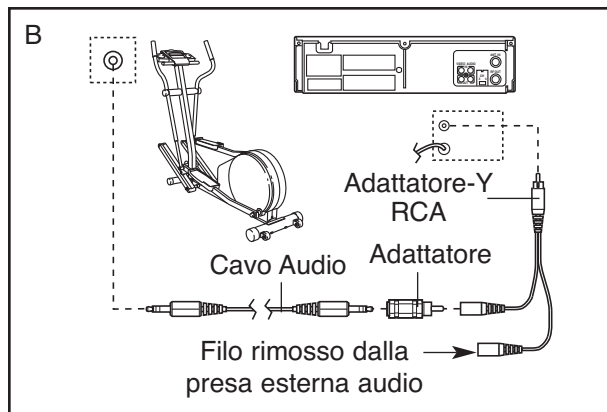
COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE

Nota: Se il vostro videoregistratore ha una presa esterna audio [AUDIO OUT] inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa esterna audio è stata usata, vedere l'istruzione B. Se il vostro videoregistratore è incorporato nel vostro televisore, vedere l'istruzione B.

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



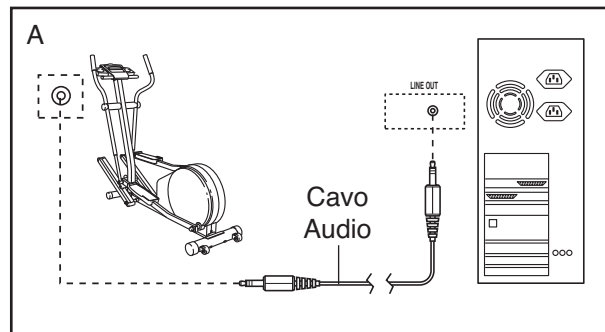
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Inserire l'adattatore in un adattatore-Y RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Dopo, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa esterna audio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



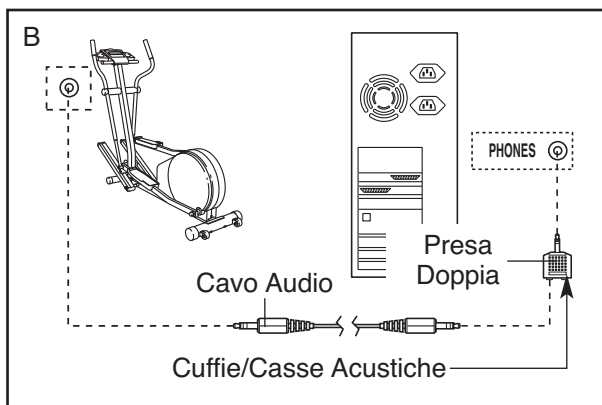
COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

Note: Se il vostro computer ha una presa linea d'uscita [LINE OUT] da 3,5mm, vedere istruzioni A. Se il vostro computer ha soltanto una presa cuffie [PHONE], vedere istruzioni B.

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



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



COME USARE I PROGRAMMI DEI VIDEO iFIT.COM

Per usare le videocassette iFIT.com, l'attrezzo ellittico deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE a pagina 20. **Per acquistare le videocassette iFIT.com visitate il nostro sito all'indirizzo www.iconeurope.com.**

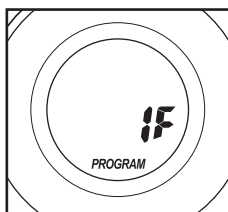
Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma video iFIT.com.

1 Accendere la consolle.

Vedere la fase 1 a pagina 14.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Per selezionare la video iFIT.com, premere sul tasto iFIT.com. L'indicatore iFIT.com si accenderà e le lettere IF appariranno nell'angolo più alto a destra del display.



3 Insert the iFIT.com videocassette.

Insert the videocassette into your VCR.

4 Premere il pulsante Play del vostro videoregistratore.

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

Il programma funzionerà quasi nello stesso modo di un programma resistenza/passaggio (vedere alla

fase 3 a pagina 16). Tuttavia, un « cinguettio » elettronico vi avviserà quando la resistenza e/o il passo sta per cambiare.

Nota: Se la resistenza della ciclocamera e/o il passo non cambia dopo aver udito il « cinguettio » :

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

Per interrompere il programma in qualsiasi momento, smettere di pedalare e premere il pulsante pause sul vostro videoregistratore. Per ricominciare il programma, premere il pulsante play sul vostro videoregistratore e iniziare a pedalare.

5 Seguite i vostri progressi con il display grande.

Vedere fase 4 a pagina 14.

6 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere fase 5 a pagina 15.

7 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere fase 6 a pagina 15.

8 Quando finite di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere fase 7 a pagina 15.

COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

Il nostro sito internet all'indirizzo www.iFIT.com vi permette di utilizzare i programmi iFIT.com direttamente da internet. Per usare i programmi dal nostro sito internet, l'attrezzo ellittico deve essere collegato al vostro computer. Vedere, COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER a pagina 20. Inoltre, dovete avere un collegamento internet e un fornitore di servizio internet. Una lista di specifici requisiti per il sistema potrà essere trovata sul nostro sito internet.

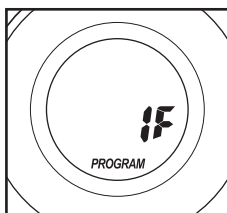
Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

1 Accendere la console.

Vedere la fase 1 a pagina 14.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Per selezionare la funzione iFIT.com, premere sul pulsante iFIT.com. L'indicatore iFIT.com si accenderà e le lettere IF appariranno nell'angolo più alto a destra del display.



3 Andare al vostro computer ed iniziare un collegamento internet.

4 Iniziare la vostra ricerca sul web, se necessario, ed andare al nostro sito internet al www.iFIT.com.

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

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

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

7 Ritornare l'attrezzo ellittico e iniziare a pedalare.

Quando il conto alla rovescia sullo schermo termina, il programma inizierà. Il programma quasi nello stesso modo di un programma [prestabilito](#) (far riferimento alla fase 3 a pagina 16). Tuttavia, una specie di « cinguettio » elettronico vi avverrà quando la resistenza e/o l'andatura sta per cambiare.

8 Seguite i vostri progressi con il display grande.

Vedere fase 4 a pagina 14.

9 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere fase 5 a pagina 15.

10 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere fase 6 a pagina 15.

11 Quando finite di allenarvi, la console si spegnerà automaticamente.

Vedere fase 7 a pagina 15.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

Ispezionare e stringere spesso tutte le parti dell'attrezzo ellittico. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logorata.

Per pulire l'attrezzo ellittico, utilizzare un panno umido e una piccola quantità di detersivo per piatti dolce.

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

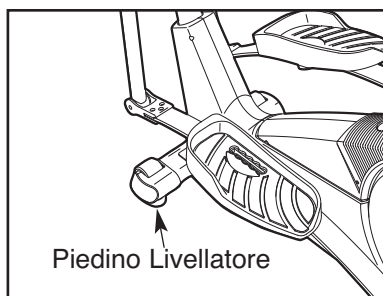
COME CAMBIARE LE PILE

Se il display della consolle appare debole, le pile dovrebbero essere cambiate; la maggior parte dei problemi della consolle sono il risultato di batterie scariche. Far riferimento alla fase 11 del montaggio a pagina 9 per l'istruzioni per la sostituzione. La consolle richiede quattro pile tipo 1,5V « D ».

COME LIVELLARE L'ATTREZZO ELLITTICO

Dopo che l'attrezzo ellittico è stata spostata nel luogo dove verrai utilizzata, assicurarsi che entrambi gli stabilizzatori tocchino il pavimento.

Se il crosstrainer ellittico dondolasse leggermente sul pavimento durante l'uso, girare uno o entrambi i piedini regolazioni sotto la parte anteriore dello stabilizzatore fino a che il dondolio sia eliminato.



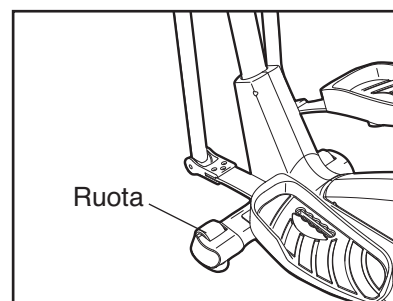
SENSORE POLSO E LOCALIZZAZIONE DI GUASTI

- Evitare di muovere le mani mentre si sta misurando la frequenza cardiaca. Un movimento eccessivo può interferire con la lettura della frequenza cardiaca. Non stringere troppo i contatti metallici; facendo in questo modo potrebbe interferire con la lettura della frequenza cardiaca.
- Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, tenere i contatti per circa 15 secondi.
- Per una prestazione ottimale dei sensori polso, tenere i contatti metallici puliti. I contatti possono essere puliti con un panno soffice—non usare mai alcool, abrasivi, o prodotti chimici.

COME SPOSTARE L'ATTREZZO ELLITTICO

Stare di fronte all'attrezzo ellittico, tenere i manubri fermamente, e piegare l'attrezzo ellittico fino a che possa essere mosso sulle ruote anteriori. Con attenzione spostare l'attrezzo ellittico nel luogo desiderato e abbassarlo.

Viste le dimensioni e il peso dell'attrezzo ellittico, usare estrema cautela durante il spostamento.



CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

I sensori della frequenza cardiaca in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori della frequenza cardiaca sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

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

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

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

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

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

Dimagrimento

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per

un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti dell'allenamento, il corpo utilizza le *calorie derivanti dai carboidrati* le quali sono di facile accessibilità. Solo dopo i primi minuti il corpo incomincia ad utilizzare le calorie derivanti dalle *scorte di grasso* per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è il bruciare i grassi, regolate l'intensità dello vostro esercizio fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino all'estremità bassa della vostra training zone.

Per un massimo consumo dei grassi, regolate l'intensità dello vostro esercizio fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero al centro della vostra zona d'allenamento.

Esercizio Aerobico

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

LINEE DI CONDOTTA PER L'ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe essere suddiviso in tre parti basilari:

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

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

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

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi, si potrà allenarsi fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. Ricordate, la chiave del successo è fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vostra vita di tutti i giorni.

ALCUNI ESERCIZI DI STRETCHING

I seguenti esercizi possono provvedere a un buon riscaldamento o raffreddamento. Muoversi lentamente senza balzare.

1. Stretching Toccando la Punta dei Piedi

Piedi uniti con le ginocchia leggermente piegate, pregarsi lentamente in avanti fino a toccare la punta dei piedi cercando di rilassare la schiena e le spalle. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza tornare in posizione eretta. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, il retro delle ginocchia e della schiena.

2. Stretching dei Muscoli delle Cosce

Sedersi con una gamba estesa in avanti. Portare la pianta del piede opposto verso l'interno della gamba estesa. Piegarsi in avanti verso i piedi il più possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza erigere il busto. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, dell'inguine e la parte bassa della schiena.

3. Stretching dei Polpacci e del Tallone d'Achille

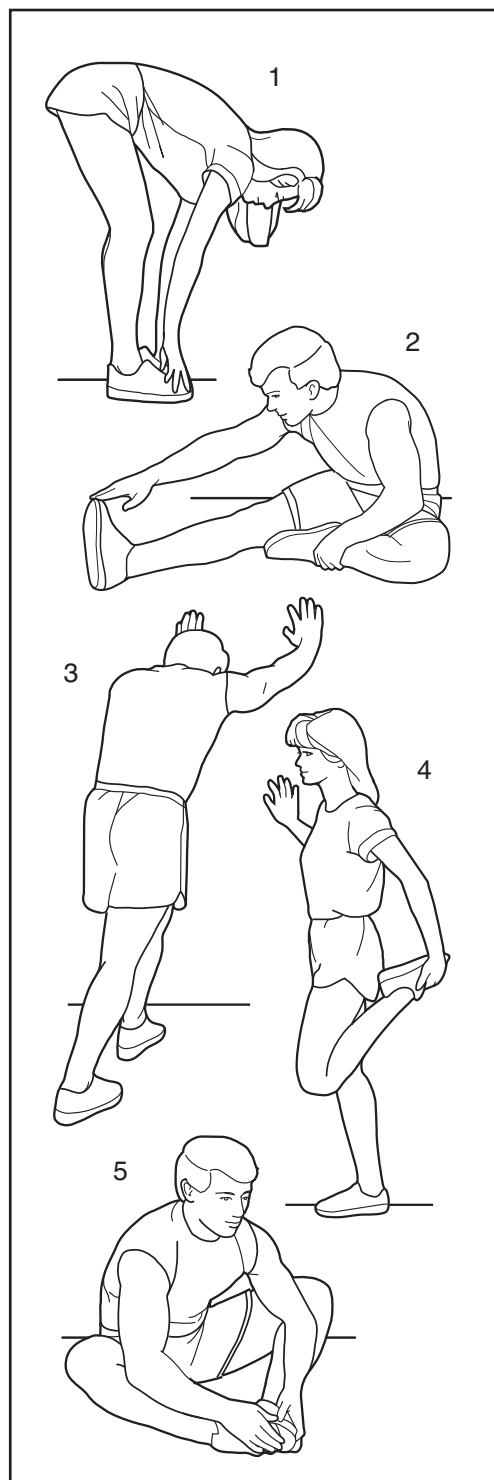
Con una gamba in di fronte all'altra, inclinarsi in avanti appoggiando le mani contro una parete. Tenere la gamba dietro dritta, con la pianta del piede ben aderente al pavimento. Piegare leggermente la gamba di fronte cercando di spingere il bacino in avanti verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Per allungare maggiormente il tallone d'Achille piegare anche la gamba dietro. Questo esercizio aiuta ad allungare i polpacci, il tallone d'Achille e le caviglie.

4. Stretching dei Quadricipiti

Per mantenere l'equilibrio, appoggiarsi contro una parete, quindi afferrare dal dietro un piede cercando di avvicinarlo il più possibile ai glutei. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i quadricipiti ed i muscoli del bacino.

5. Stretching dell'Interno delle Cosce

Sedersi con le piante dei piedi unite e le ginocchia aperte, tirare i piedi verso la zona dell'inguine il più possibile. Mantenete la posizione per 15 secondi e poi rilassatevi. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta a stirare i quadricipiti ed i muscoli dei fianchi.



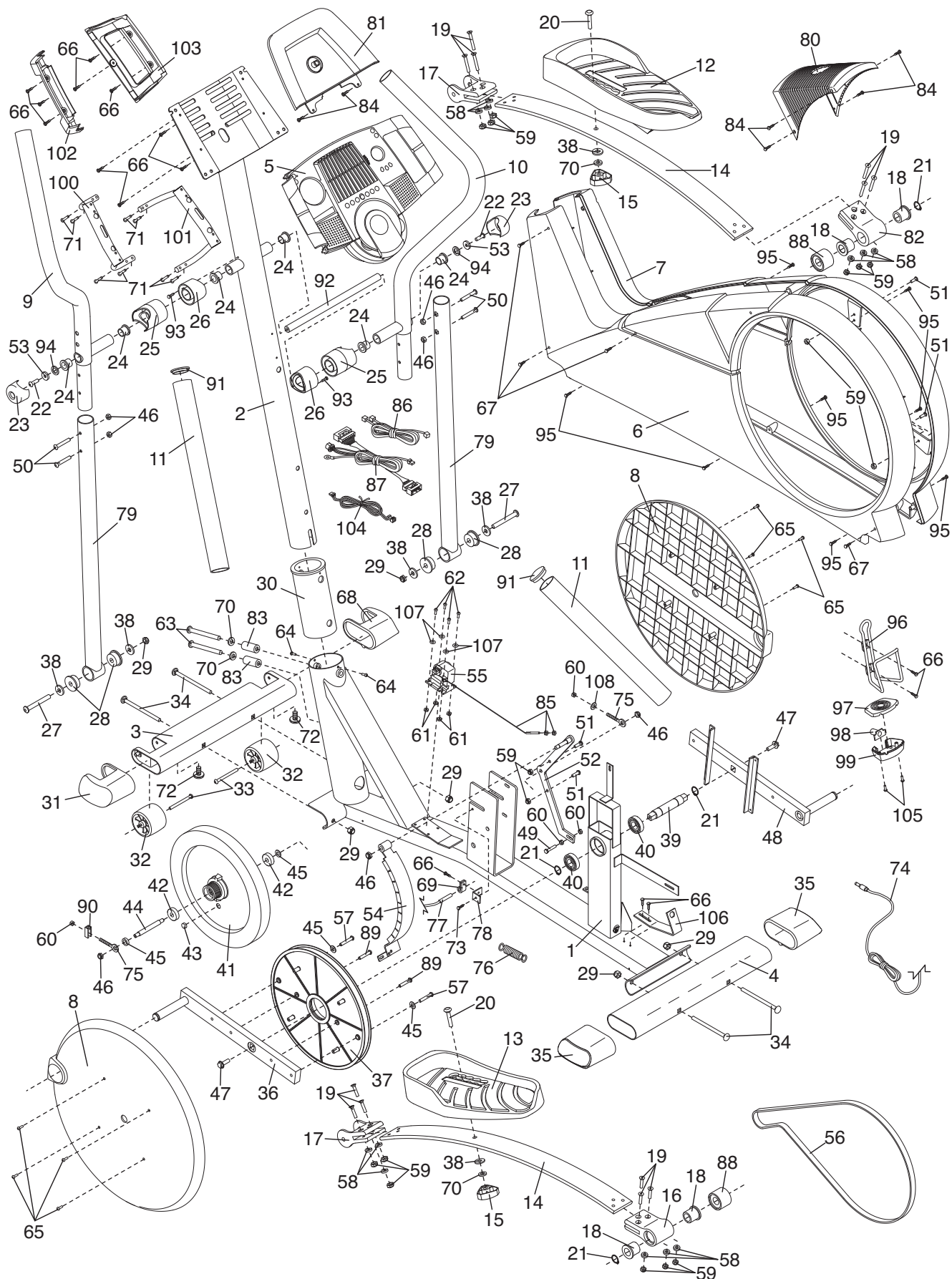
LISTA DELLE PARTI—Modello No. HREVEL6985.0

R0905A

Nº.	Qtà.	Descrizione							
					Stabilizzatore	72	2	Piedino Regolazione	
					Posteriore	73	1	Vite da M5 x 16mm	
1	1	Telaio	36	1	Braccio della	74	1	Cavo della Corrente	
2	1	Montante			Manovella Sinistro	75	2	Bullone ad Anello da	
3	1	Stabilizzatore	37	1	Puleggia	76	1	M6	
		Anteriore	38	6	Rondella da M10	77	1	Molla	
4	1	Stabilizzatore	39	1	Manovella	78	1	Commutatore	
		Posteriore	40	2	Supporto Manovella			Sostegno	
5	1	Consolle	41	1	Volano			Commutatore	
6	1	Pannello Laterale	42	2	Bronzina Volano	79	2	Gamba Manubrio	
		Sinistro	43	1	Magnete	80	1	Copri Pannello	
7	1	Pannello Laterale	44	1	Asse Volano	81	1	Laterale	
		Destro	45	4	Rondella Piccola da	82	1	Porta CD	
8	2	Disco Pedale			M8,5mm	83	2	Sostegno Destro Molla	
9	1	Manubrio Sinistro	46	7	Controdado in Nailon	84	6	Spaziatore Telaio	
10	1	Manubrio Destro			da M8			Vite Tipo da M4 x	
11	2	Impugnatura Manubri	47	2	Vite della Manovella	85	1	12mm	
		in Spugna	48	1	Braccio della	86	1	Cavo di Resistenza	
12	1	Pedale Destro			Manovella Destro	87	1	Filo Bardato Superiore	
13	1	Pedale Sinistro	49	1	Bullone da M6 x	88	2	Filo Bardato Inferiore	
14	2	Molla Pedale			25mm			Spaziatore Sostegno	
15	2	Manopola di	50	4	Bullone a Bottone da	89	2	Molla	
		Regolazione			M8 x 45mm			Vite a Bottone da M8	
16	1	Sostegno Sinistro	51	4	Bullone a Bottone da	90	1	x 22mm	
		Molla			M6 x 18mm	91	2	Sostegno a « U »	
17	2	Sostegno Anteriore	52	1	Sostegno Magnete a			Cappuccio	
		Molla			« C »	92	1	Impugnatura	
18	4	Boccola Molla	53	2	Rondella da M8,5	93	2	Asse del Perno	
		Posteriore	54	1	Magnete a « C »	94	2	Vite da M3 x 12mm	
19	12	Bullone da M6 x	55	1	Motore	95	8	Rondella Ondulata	
		33,5mm	56	1	Cinghia	96	1	Vite da M4 x 19mm	
20	2	Bullone di	57	2	Bullone a Bottone da	97	1	Porta Bottiglia	
		Regolazione			M8 x 33mm	98	1	Copri Sensore	
21	4	Anello a Scatto	58	12	Rondella da M6	99	1	Tubo Sensore	
22	2	Vite con Nailon da M8	59	16	Controdado in Nailon	100	1	Porta Sensore	
		x 25mm			da M6			Manubrio Interno	
23	2	Cappuccio Manubrio	60	4	Dado M6	101	1	Sinistro	
24	6	Boccola Manubrio	61	4	Controdado in Nailon			Manubrio Interno	
25	2	Spaziatore Manubrio			da M5	102	1	Destro	
26	2	Spaziatore Montante	62	4	Bullone da M5 x	103	1	Copri Manubrio	
27	2	Bullone a Bottone da			12mm			Interno Sinistro	
		M10 x 78mm	63	2	Bullone a Bottone da	104	1	Copri Manubrio	
28	4	Boccola Molla			M10 x 88mm			Interno Destro	
		Anteriore	64	2	Vite da M4 x 6mm	105	2	Filo d'Estensione	
29	6	Controdado in Nailon	65	8	Vite da M5 x 33mm	106	1	Pulsazioni	
		da M10	66	15	Vite da M4 x 16mm	107	4	Vite da M3 x 8mm	
30	1	Boccola Montante	67	4	Vite da M4 x 25mm	108	1	Sostegno Corrente	
31	1	Cappuccio Anteriore	68	1	Cappuccio Anteriore	#	1	Rondella da M5	
		Sinistro			Destro	#	1	Rondella Larga da M6	
32	2	Ruota	69	1	Morsetto	#	1	Unità Sensore	
33	2	Bullone dalla Ruota da			Commutatore	#	1	Fascia Torace	
		M6 x 72mm	70	4	Rondella Spaccata da	#	1	Cavo Audio	
34	4	Bullone di Sostegno			M10	#	1	Adattatore	
		da M10 x 112mm	71	8	Vite Affilate a Bottone	#	1	Copri Pila	
35	2	Cappuccio			da M6 x 16mm			Chiave di Allen	
								Grasso	
								Manuale D'Istruzioni	

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

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N°. HREVEL6985.0 R0905A



COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

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

800 865114

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

Fare riferimento ai seguenti dati:

- il NUMERO del MODELLO del prodotto (HREVEL6985.0)
- il NOME del prodotto (l'attrezzo ellittico HealthRider CROSS TRAINER 1050T)
- il NUMERO di SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO del DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la pagina 26).