

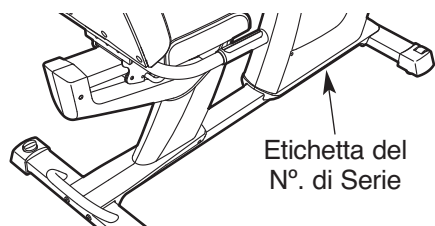
NordicTrack®

GXR 4.1

N° del Modello NTEVEX75011.0

N° di Serie _____

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



DOMANDE?

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

800 865114

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

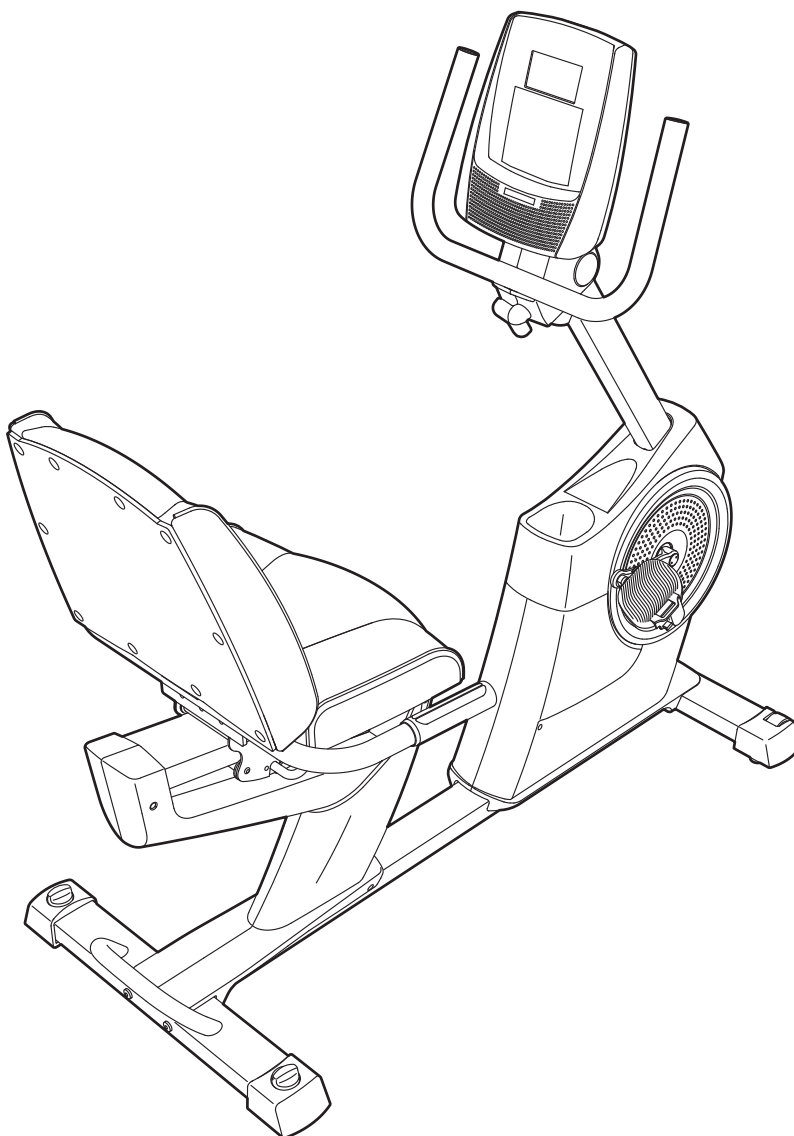
Fax: 0755910105

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

⚠ ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



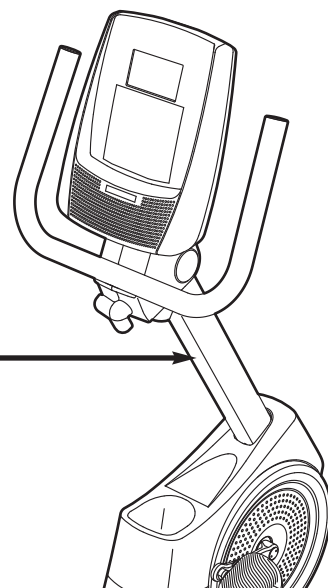
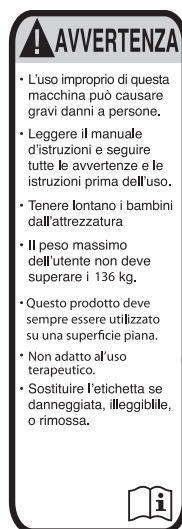
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELL' ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	5
MONTAGGIO	6
USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE	12
USO DELLA CYCLETTE	13
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	22
GUIDA AGLI ESERCIZI	23
ELENCO PEZZI	24
DISEGNO ESPLOSO	26
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

L'etichetta di avvertenza raffigurata è inclusa con l'attrezzo. Applicare l'etichetta di avvertenza sopra a quella in inglese nella posizione indicata. Il disegno mostra la posizione dell'etichetta di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: l'etichetta potrebbe non essere raffigurata nelle dimensioni reali.



PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sulla cyclette prima di iniziare a utilizzarla. ICON non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di 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. La cyclette è indicata esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare la cyclette in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggino.
5. Tenere la cyclette all'interno, lontano da umidità e polvere. Non posizionare la cyclette in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
6. Posizionare la cyclette su una superficie piana lasciando attorno uno spazio di almeno 0,6 m. Per proteggere il pavimento o la moquette da eventuali danni, collocare un tappetino sotto la cyclette.
7. Ispezionare e serrare tutti i pezzi regolarmente. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.
8. Tenere sempre la cyclette lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.
9. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
10. La cyclette non deve essere utilizzata da persone di peso superiore a 136 kg.
11. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono influenzare la precisione delle letture della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è indicato esclusivamente quale supporto per l'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.
12. Mantenere sempre la schiena dritta, senza inarcarla, durante l'uso della cyclette.
13. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto la rivoluzionaria cyclette NOR-DICTRACK® GXR4.1. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare, la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette GXR4.1 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più efficaci e piacevoli.

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

tina 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.

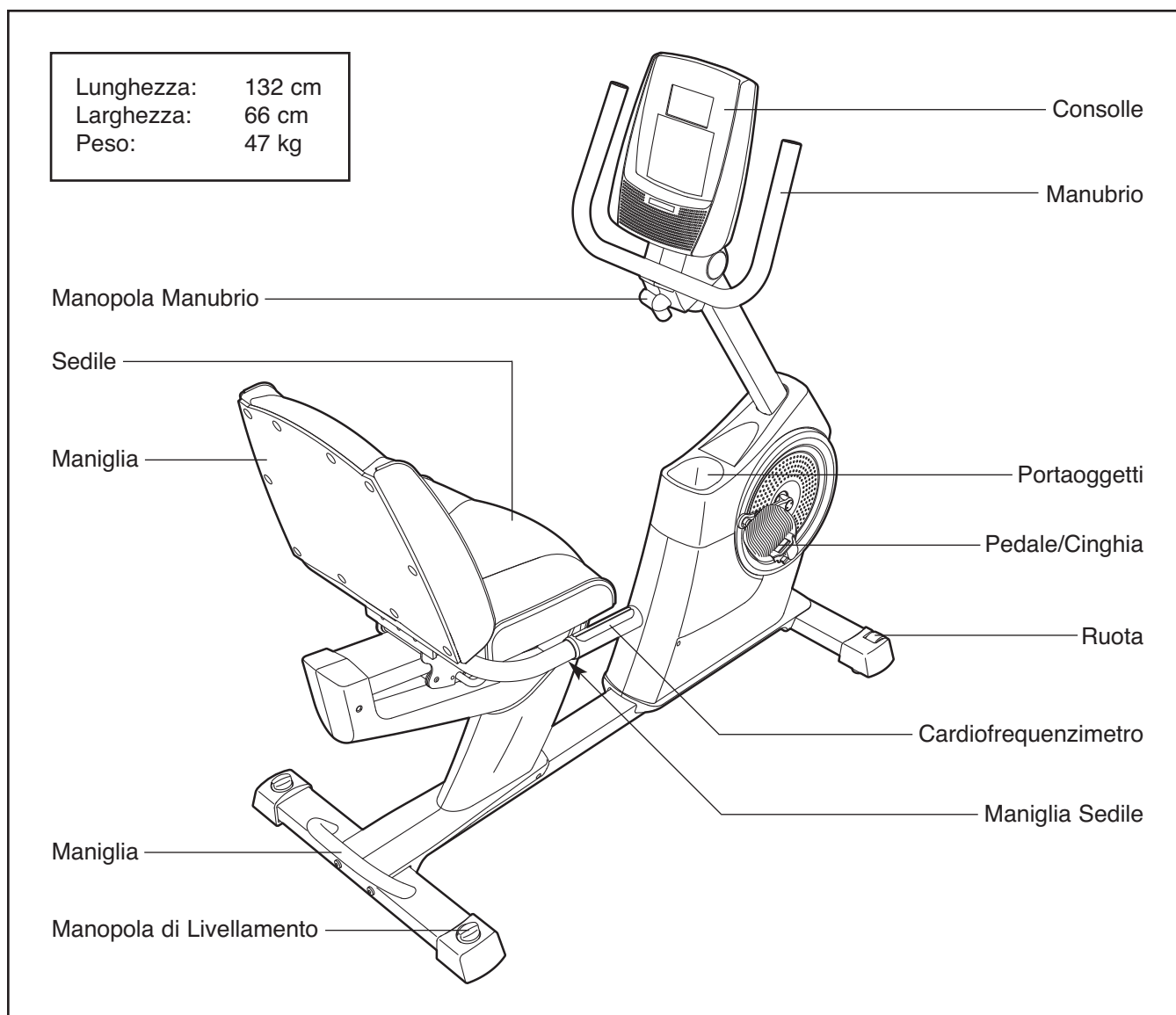
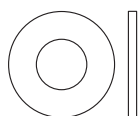


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

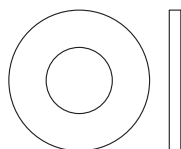
Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi necessari al montaggio. Il numero tra parentesi indicato sotto ogni disegno rappresenta il numero pezzo, come indicato nell'ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: alcuni pezzi piccoli potrebbero essere stati premontati. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



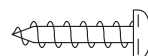
Rondella da
M6 (66)–4



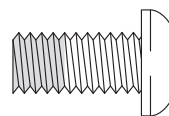
Rondella
Grower da M8
(61)–12



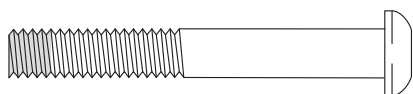
Rondella da M8 x
20mm (70)–2



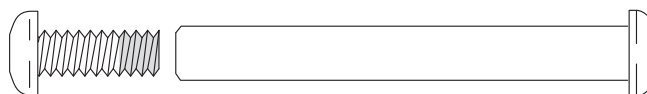
Vite da M4 x
16mm (98)–8



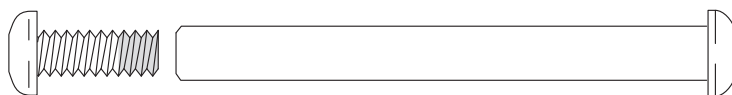
Vite
Autobloccante da
M8 x 16mm
(60)–10



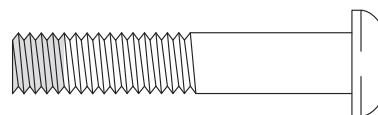
Vite Autobloccante da
M6 x 50mm (65)–4



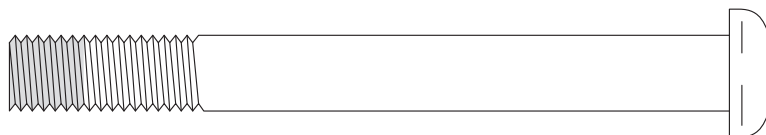
Bullone con Inserto da M6 x 60mm (68)–1



Bullone con Inserto da M6 x 70mm (67)–1



Vite Autobloccante da
M8 x 45mm (63)–2



Vite Autobloccante da
M10 x 95mm (62)–4

MONTAGGIO

- Per il montaggio sono necessarie due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento di tutte le fasi del montaggio.
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 5.

- Oltre agli utensili in dotazione, per il montaggio sono necessari:

una chiave inglese

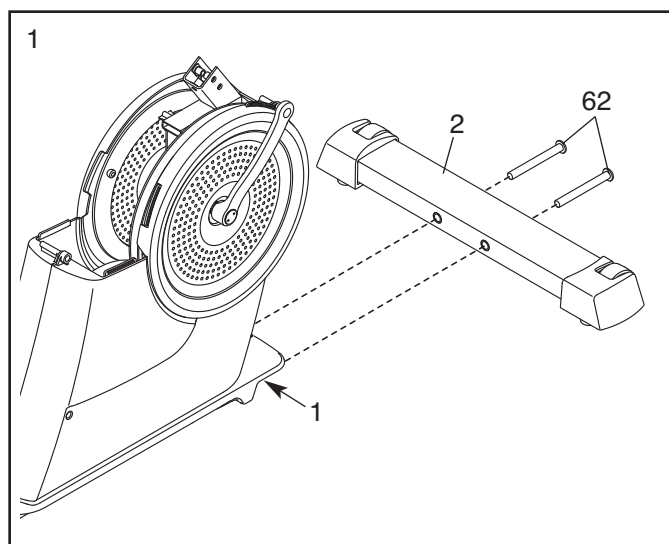


un cacciavite Phillips

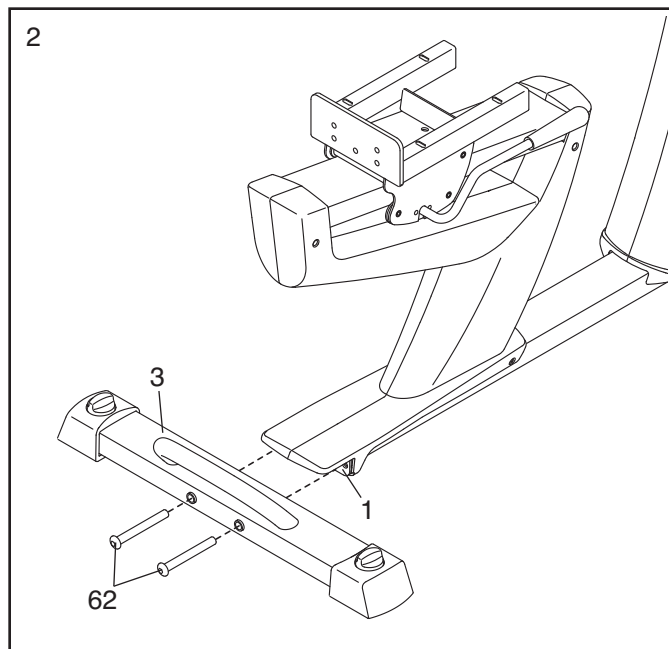


Il montaggio sarà più agevole se si dispone di un set di chiavi a forcella o di una serie di chiavi a cricchetto. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

1. Mentre un'altra persona solleva la parte anteriore del Telaio (1), fissare lo Stabilizzatore Anteriore (2) al Telaio con due Viti Autobloccanti da M10 x 95mm (62).



2. Mentre un'altra persona solleva la parte posteriore del Telaio (1), fissare lo Stabilizzatore Posteriore (3) al Telaio con due Viti Autobloccanti da M10 x 95mm (62).

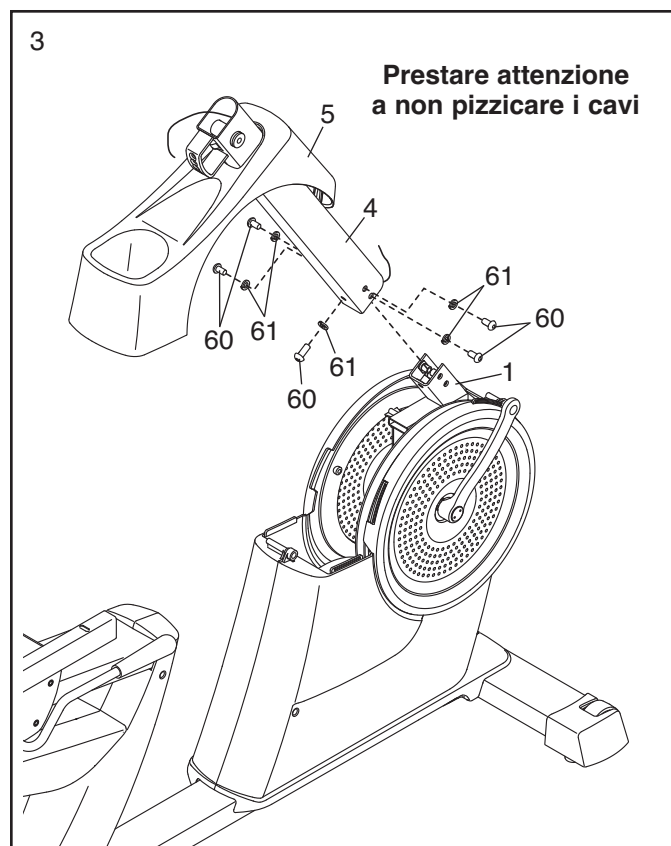


3. Infilare il Copri Pannello (5) verso l'alto sul Montante (4).

Con l'aiuto di un'altra persona tenere il Copri Pannello (5) attorno al Montante (4) fino al completamento della fase 4.

Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi all'interno del Telaio (1).
Inserire il Montante (4) nel Telaio.

Fissare il Montante (4) con cinque Viti Autobloccanti da M8 x 16mm (60) e cinque Rondelle Grower da M8 (61).

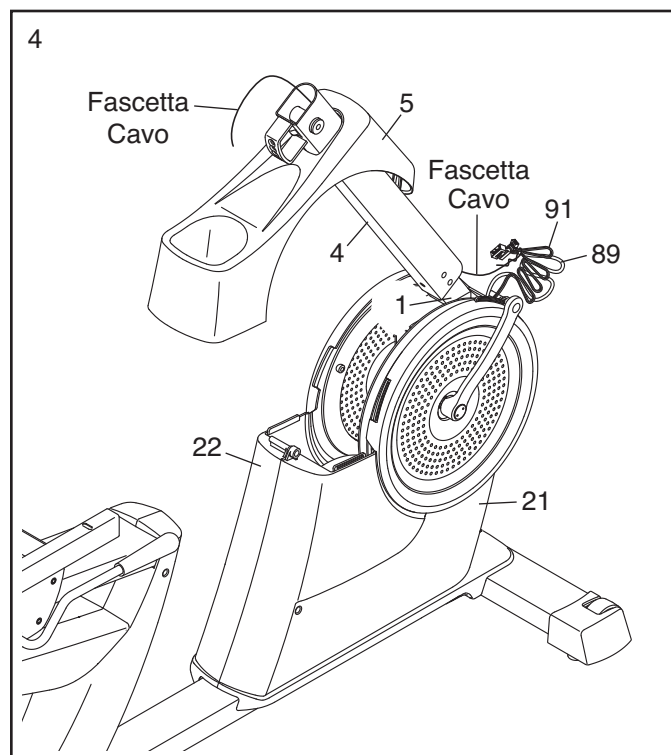


4. Individuare la fascetta cavo all'interno del Montante (4). Quindi individuare il Filo Bardato (89) e il Cavo Cardiosenzimetro Telaio (91) all'interno del Telaio (1).

Legare l'estremità inferiore della fascetta cavo alle estremità del Filo Bardato (89) e del Cavo Cardiosenzimetro Telaio (91).

Quindi, tirare l'altra estremità della fascetta cavo verso l'alto finché il Filo Bardato (89) e il Cavo Cardiosenzimetro Telaio (91) sono inseriti completamente nel Montante (4).

Quindi inserire verso il basso il Copri Pannello (5) e fissarlo sui Pannelli Destro e Sinistro (21, 22).

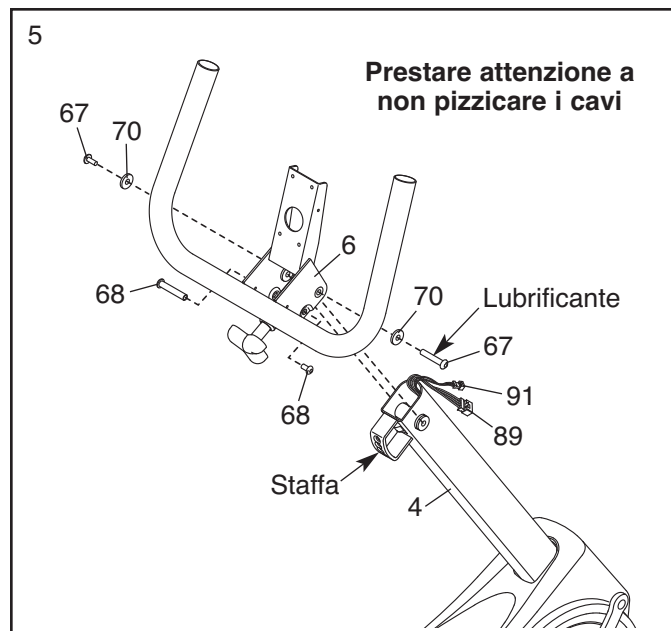


5. **Assicurarsi che il Filo Bardato (89) e il Cavo Cardiofrequenzimetro Telaio (91) si trovino nella posizione indicata.**

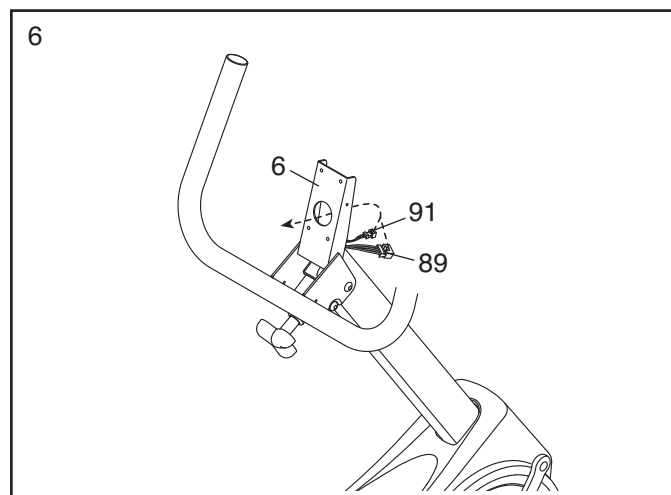
Applicare uno strato del lubrificante in dotazione a un Bullone con Inserto da M6 x 70mm (67), utilizzando una bustina di plastica per evitare di sporcarsi le dita.

Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Fissare il Manubrio (6) al Montante (4) con il Bullone con Inserto da M6 x 70mm (67) e due Rondelle da M8 x 20mm (70).

Quindi, fissare un Bullone con Inserto da M6 x 60mm (68) attraverso la staffa sul Manubrio (6). **Verificare che il Bullone con Inserto sia all'interno della staffa.**



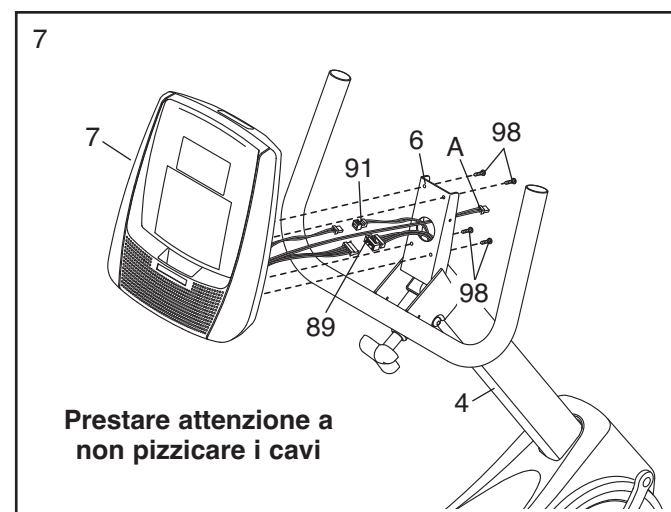
6. Dirigere il Filo Bardato (89) e il Cavo Cardiofrequenzimetro Telaio (91) verso l'alto attraverso l'apertura indicata nel Manubrio (6).



7. Mentre una seconda persona regge la Consolle (7) vicino al Manubrio (6), inserire il cavo lungo del ricevitore (A) nel Manubrio (6) come indicato.

Successivamente collegare gli altri cavi sulla Consolle al Filo Bardato (89) e al Cavo del Cardiofrequenzimetro sul Telaio (91).

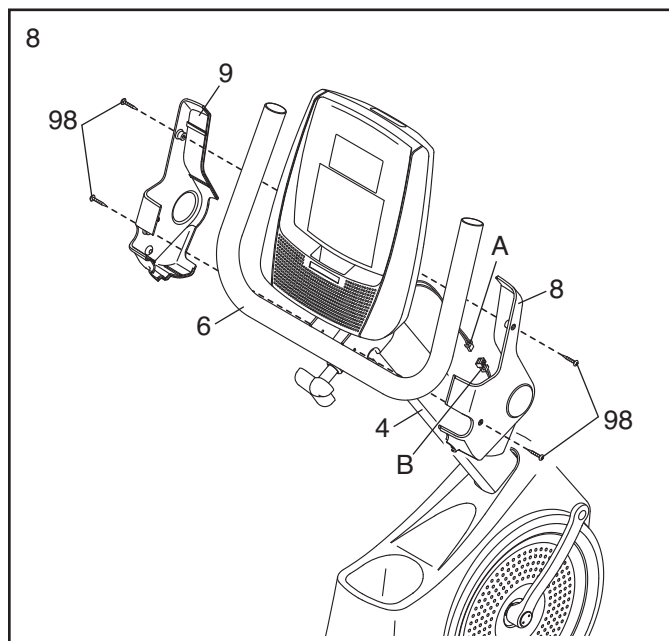
Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Fissare la Consolle (7) al Manubrio (6) con quattro Viti da M4 x 16mm (98).



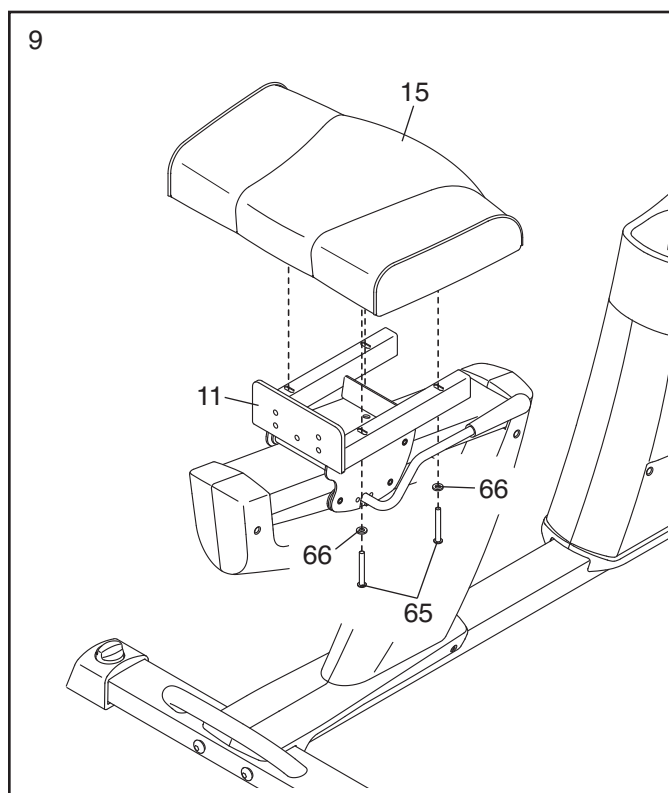
8. Localizzare i Copri Manubrio Destro e Sinistro (8, 9) contrassegnati con gli adesivi "Right" e "Left" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra).

Mentre una seconda persona regge il Copri Manubrio Destro (8) vicino al Montante (4), collegare il cavo lungo del ricevitore (A) al Cavo del Ricevitore (B).

Montare i Copri Manubrio Destro e Sinistro (8, 9) attorno al Manubrio (6) e al Montante (4) con quattro Viti da M4 x 16mm (98).

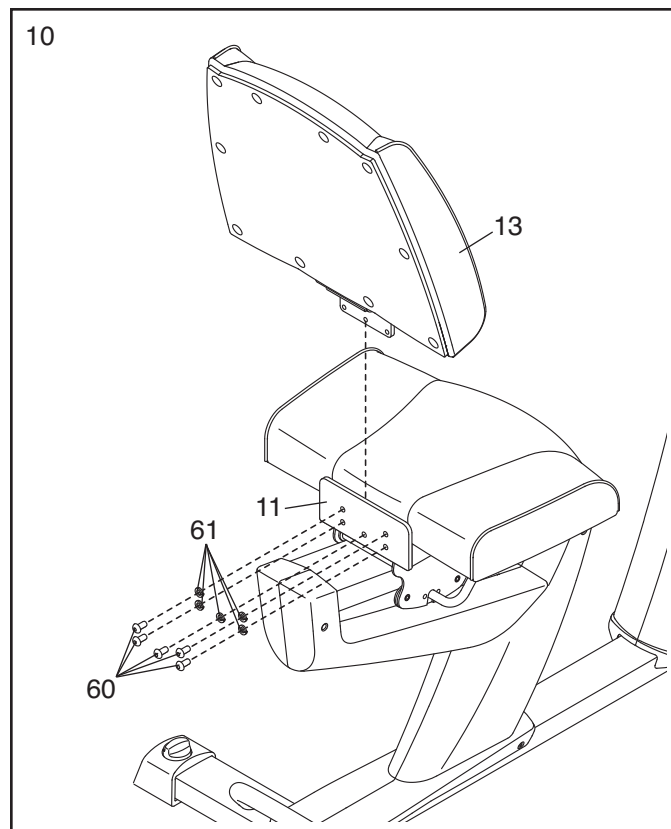


9. Fissare il Sedile (15) al Carrello Sedile (11) con quattro Viti Autobloccanti da M6 x 50mm (65) e quattro Rondelle da M6 (66) (ne sono raffigurate solo per tipo). **Nota: le Viti Autobloccanti e le Rondelle possono essere premontate nella parte sottostante al Sedile.**



10. Fissare lo Schienale (13) al Carrello Sedile (1) con cinque Viti Autobloccanti da M8 x 16mm (60) e cinque Rondelle Grower da M8 (61).

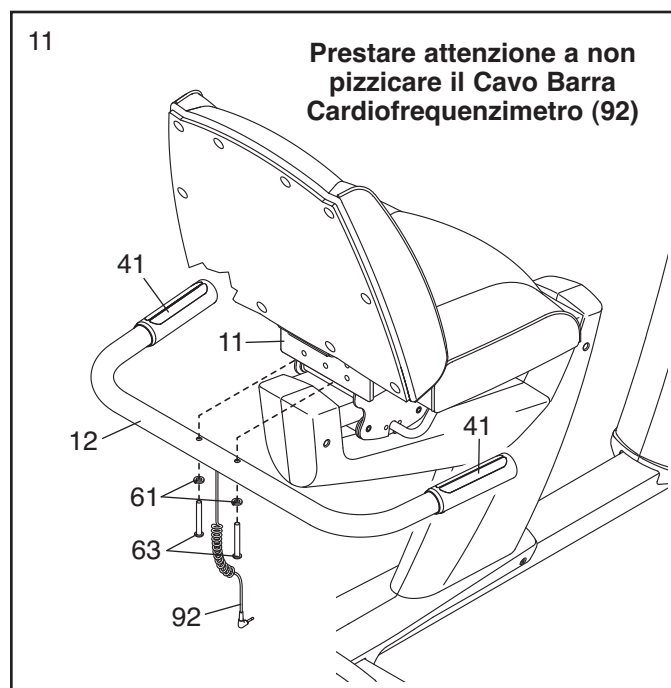
Suggerimento: potrebbe risultare utile regolare il sedile in questa fase. Consultare la sezione **REGOLAZIONE DEL SEDILE** a pagina 13.



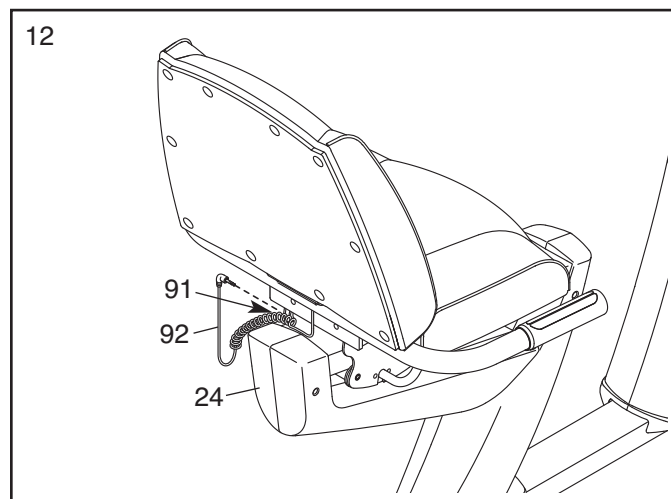
11. Localizzare e orientare la Barra Cardiofrequenzimetro (12) in modo che le Impugniture Cardiofrequenzimetro (41) siano rivolte verso l'alto.

Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Barra Cardiofrequenzimetro (92). Mentre un'altra persona regge la Barra Cardiofrequenzimetro (12), fissare la Barra Cardiofrequenzimetro al Carrello Sedile (11) con due Viti Autobloccanti da M8 x 45mm (63) e due Rondelle Grower da M8 (61).

Suggerimento: potrebbe risultare utile regolare il sedile in questa fase. Consultare la sezione **REGOLAZIONE DEL SEDILE** a pagina 13.



12. Inserire il Cavo Barra Cardiofrequenzimetro (92) nella Presa Cardiofrequenzimetro Telaio (91) situata nel Pannello Sinistro Sedile (24).

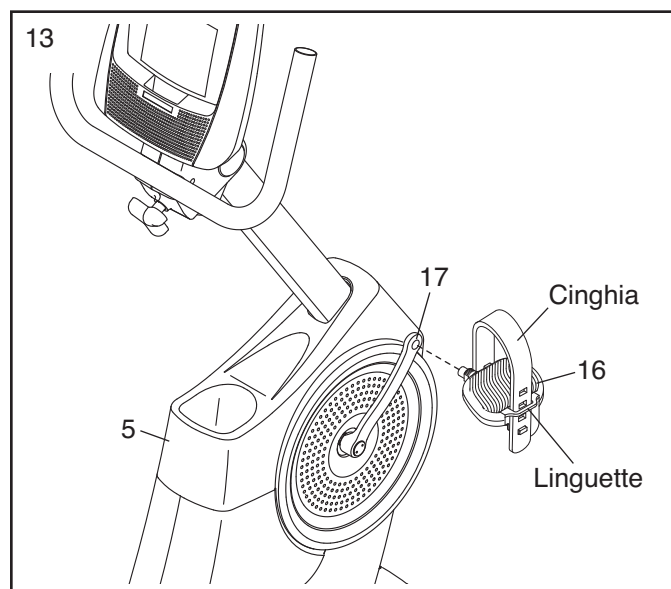


13. Localizzare il Pedale Destro (16) contrassegnato da una "R" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra).

Utilizzando una chiave inglese, **serrare** il Pedale Destro (16) **in senso orario** nel Braccio Manovella Destro (17).

Serrare saldamente il Pedale Sinistro (non raffigurato) **in senso antiorario** nel Braccio Manovella Sinistro (non raffigurato).

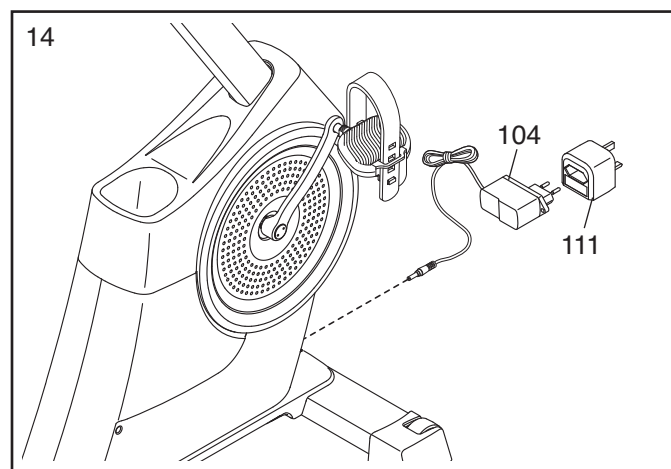
Regolare la cinghia destra nella posizione desiderata e premere le estremità della cinghia sulle linguette del Pedale Destro (16). **Regolare la cinghia sul Pedale Sinistro (non raffigurato) nello stesso modo.**



14. Inserire l'Alimentatore (104) nella presa sul telaio della cyclette.

Se necessario inserire l'Alimentatore (104) nella relativa Spina (111).

Per inserire l'Alimentatore (104) in una presa a muro, consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 13.

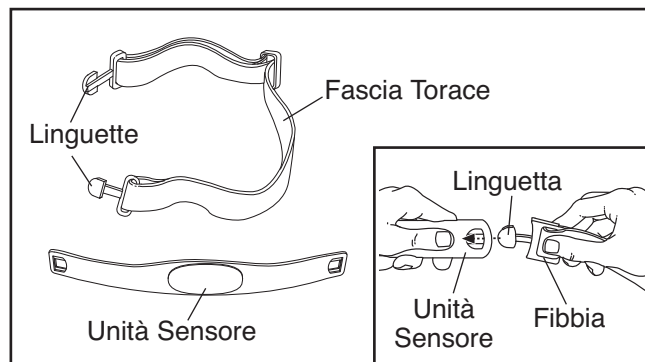


15. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare la cyclette.** Nota: potrebbero rimanere alcuni pezzi inutilizzati una volta completato il montaggio. per proteggere il pavimento posizionare un tappetino sotto la cyclette.

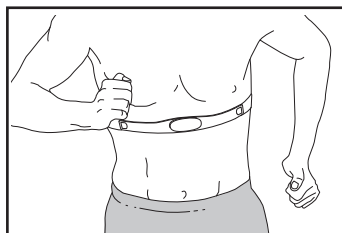
USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

Il cardiofrequenzimetro a torace consiste di due parti: la fascia toracica e l'unità sensore. Inserire la linguetta situata su un'estremità della fascia toracica nel foro all'estremità dell'unità sensore, come mostrato dal disegno nel riquadro. Inserire l'estremità dell'unità sensore sotto la fibbia della fascia toracica. La linguetta dovrebbe essere allo stesso livello della parte anteriore dell'unità sensore.



Dopo, avvolgere il cardiofrequenzimetro a torace intorno al vostro petto e fissare l'altra estremità della fascia toracica all'unità sensore. Se necessario regolare la lunghezza della fascia toracica. Il cardiofrequenzimetro a torace dovrebbe essere indossato sotto i vestiti, a contatto con la pelle, sotto ai pettorali o al seno, all'altezza che più vi è comoda. Controllare che il marchio sull'unità sensore sia rivolto in avanti e che non sia alla rovescia.



Allontanare l'unità sensore di pochi centimetri dal vostro corpo e collocare i due elettrodi sul lato interno (gli elettrodi sono coperti da leggere sporgenze). Usando una soluzione salina come la saliva o il liquido per lenti a contatto, inumidire entrambi gli elettrodi. Rimettere l'unità sensore a contatto con la pelle contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE

- Asciugare completamente il cardiofrequenzimetro a torace dopo ogni uso. Il cardiofrequenzimetro a torace si attiva quando gli elettrodi sono umidi e viene indossato; il cardiofrequenzimetro a torace si spegne quando viene rimosso e gli elettrodi sono asciutti. Se il cardiofrequenzimetro a torace non viene asciugato dopo l'uso potrebbe rimanere attivato più a lungo del necessario, consumando prematuramente le batterie.

- Conservare il cardiofrequenzimetro a torace in un luogo asciutto e caldo. Non conservare il cardiofrequenzimetro a torace in una busta di plastica o in altri contenitori che potrebbero provocare umidità.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro a torace alla luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature al di sopra di 50° C o al di sotto di -10° C.
- Non piegare o tirare in modo eccessivo il cardiofrequenzimetro a torace quando viene usato o riposto.
- Pulire l'unità sensore usando un panno umido. Non usare mai alcol, prodotti abrasivi o chimici. La fascia toracica può essere lavata a mano e asciugata all'aria aperta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

Le istruzioni nelle pagine seguenti spiegano l'uso del cardiofrequenzimetro a torace con la consolle. Se il cardiofrequenzimetro a torace non funzionasse appropriatamente, provare le procedure di seguito descritte.

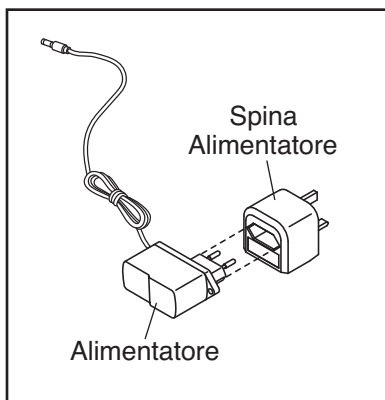
- Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro a torace venga indossato come descritto a sinistra. Nota: se il cardiofrequenzimetro a torace non funziona dopo averlo posizionato come descritto, provate a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul vostro torace.
- Usare una soluzione salina come la saliva o il liquido per lenti a contatto per inumidire gli elettrodi. Se le letture della frequenza cardiaca non appaiono fino a quando iniziate a sudare, inumidite di nuovo gli elettrodi.
- Mentre camminate o correte sul tapis roulant, posizionatevi vicino al centro del nastro scorrevole. **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 cardiofrequenzimetro a torace è stato progettato per funzionare con persone che hanno una frequenza cardiaca nella norma. Problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da patologie mediche quali contrazioni ventricolari premature (pvc), tachicardia, e aritmia.
- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro a torace può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Se si sospetta che questo sia un problema, provate a spostare il tapis roulant in un altro luogo.

USO DELLA CYCLETTE

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

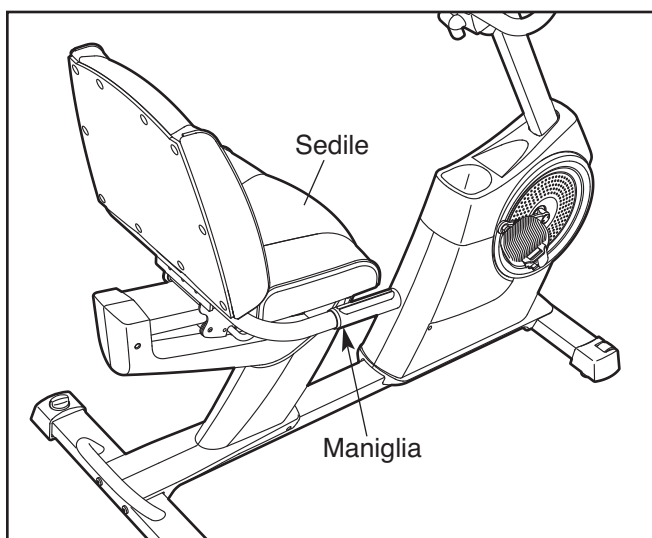
IMPORTANTE: se la cyclette è rimasta esposta a basse temperature, lasciare che ritorni a temperatura ambiente prima di inserire l'alimentatore. In caso contrario, i display o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.

Inserire l'alimentatore nella presa sul telaio della cyclette. Quindi inserire l'alimentatore nella relativa spina. Collegare poi la spina dell'alimentatore nella presa a muro installata in conformità con le normative vigenti.



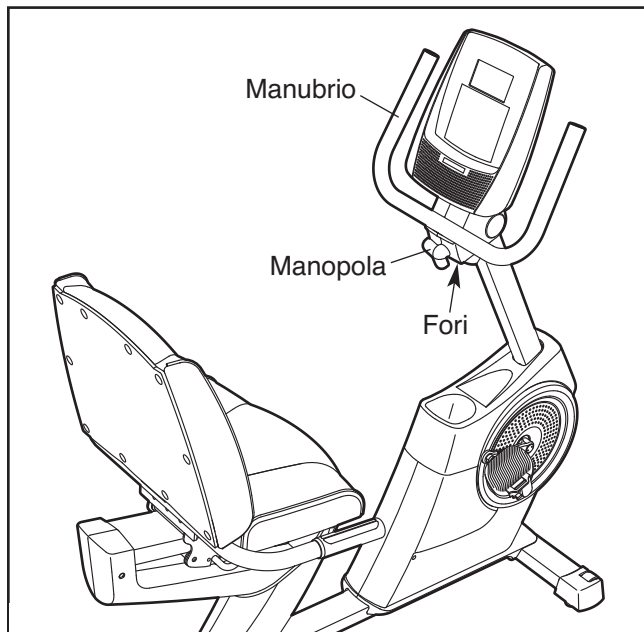
REGOLAZIONE DEL SEDILE

È possibile spostare il sedile avanti o indietro per regolarlo nella posizione più comoda per l'utente. Per regolare il sedile, spingere verso il basso la maniglia sedile, far scorrere il sedile nella posizione desiderata, quindi tirare verso l'alto la maniglia sedile per bloccare il sedile.



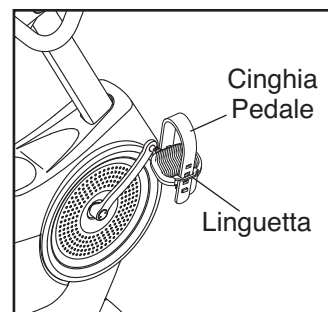
REGOLAZIONE DELL'ANGOLAZIONE DEL MANUBRIO

Per regolare l'angolazione del manubrio, allentare di alcuni giri la manopola. Tirare la manopola verso l'esterno, ruotare il manubrio nell'angolazione desiderata e poi rilasciare la manopola in uno dei fori di regolazione. **Verificare che la manopola sia bloccata in uno dei fori di regolazione.** Quindi, serrare la manopola.



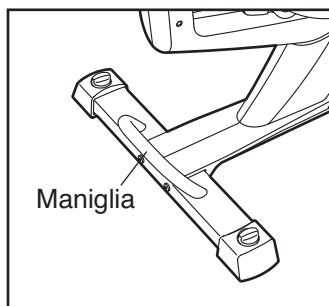
REGOLAZIONE DELLE CINGHIE PEDALE

Per regolare le cinghie pedale, per prima cosa staccare l'estremità delle cinghie dalle linguette presenti sui pedali. Regolare le cinghie nella posizione desiderata, quindi premere le estremità delle cinghie sulle linguette.



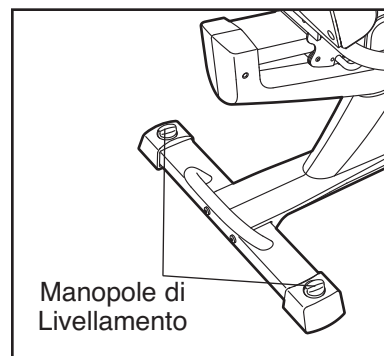
SPOSTAMENTO DELLA CYCLETTE

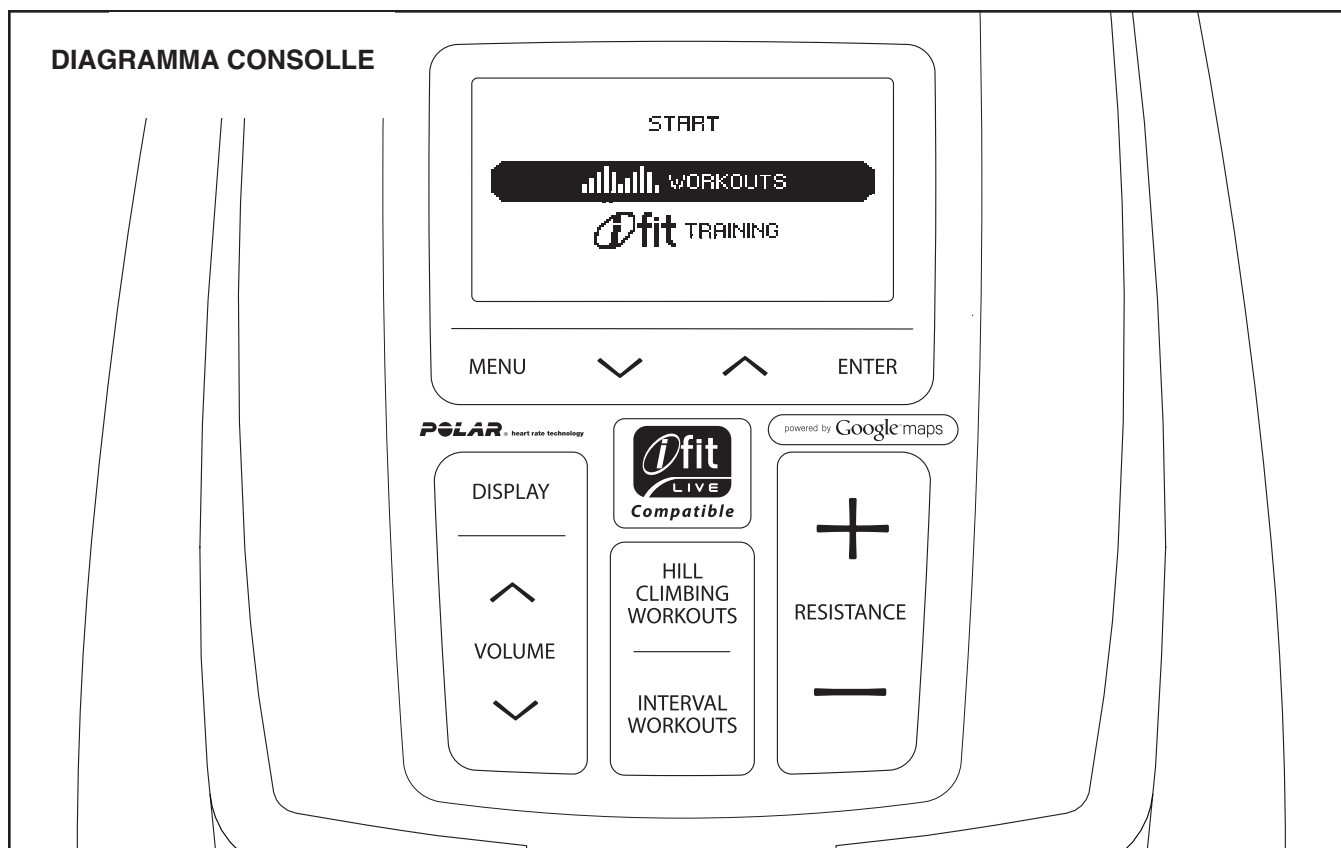
Per spostare la cyclette, afferrare la maniglia sullo stabilizzatore posteriore e sollevare con attenzione finché la cyclette scorre sulle ruote anteriori. Spostare con attenzione la cyclette nella posizione desiderata e abbassarla.



REGOLAZIONE DEI PIEDINI STABILIZZATORI

Qualora la cyclette oscilli sul pavimento durante l'uso, ruotare una o entrambe le manopole di livellamento presenti sullo stabilizzatore posteriore e regolare i piedini stabilizzatori fino a quando l'oscillazione scompare.





CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La moderna consolle offre una gamma di funzioni studiate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Quando la consolle viene usata in modalità manuale, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà continuamente il feedback dell'esercizio. È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il monitor frequenza cardiaca.

La consolle è inoltre dotata di ventiquattro programmi di allenamento predefiniti: dodici programmi di allenamento in salita e dodici programmi di allenamento intervallati. Ogni allenamento modifica automaticamente la resistenza dei pedali e invita l'utente a modificare il ritmo della pedalata per permettere un allenamento efficace.

La consolle offre inoltre un programma di allenamento a potenza costante che modifica la resistenza dei pedali per mantenere la potenza sviluppata al livello desiderato.

La consolle offre una modalità di allenamento iFit che consente alla consolle di comunicare con una rete wireless mediante il modulo opzionale iFit Live.

Con la modalità iFit è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare i propri allenamenti, tenere sotto controllo i risultati degli allenamenti e accedere a molte altre funzionalità. **Per avere ulteriori informazioni, visitare il sito www.iFit.com.**

Per acquistare un modulo iFit Live visitare il sito www.iFit.com oppure chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale.

È possibile collegare il lettore MP3 o il lettore CD all'impianto stereo della consolle e ascoltare la musica preferita o gli audio libri durante l'allenamento.

Per attivare la consolle, vedere pagina 16. Per spegnere la consolle, vedere pagina 16. Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 16. Per utilizzare un programma di allenamento predefinito, vedere pagina 17. Per utilizzare un programma di allenamento a potenza costante, vedere pagina 19. Per utilizzare la modalità di allenamento iFit, vedere pagina 20. Per utilizzare l'impianto stereo, vedere pagina 20. Per utilizzare la modalità informazioni, vedere pagina 20.

Nota: qualora sul display fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuovere la pellicola.

ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE

L'alimentatore in dotazione può essere utilizzato per il funzionamento della cyclette. Vedere la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 13. Quando l'alimentatore è inserito il display si illuminerà e la consolle sarà pronta per l'uso.

SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

Se i pedali non vengono mossi per alcuni secondi, viene emesso un segnale sonoro e la consolle va in pausa.

Se i pedali non vengono mossi per alcuni minuti e non si preme alcun pulsante, la consolle si spegne e il display si azzerano.

Una volta terminato l'esercizio, disinserire l'alimentatore. **IMPORTANTE: la mancata osservanza di tale precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici della cyclette.**

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

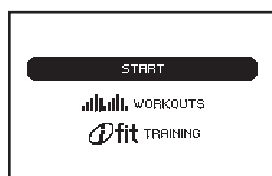
1. Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviarla.

Vedere sopra ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE

2. Selezionare la modalità manuale.

Ogni volta che si accende la consolle, compare il menu principale.

Per selezionare la modalità manuale, utilizzare i pulsanti aumenta o diminuisci accanto al pulsante Invio [ENTER] ed evidenziare **START** (avvio). Quindi, premere il pulsante Invio.



Qualora sia stato selezionato un allenamento o la modalità di allenamento iFit, premere il pulsante Menu [MENU] per ritornare al menu principale.

3. Modificare la resistenza dei pedali nel modo desiderato.

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti aumenta o diminuisci resistenza [RESISTANCE].

Nota: dopo aver premuto i pulsanti, trascorreranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano il livello di resistenza selezionato.

4. Seguire la progressione sul display.

La consolle dispone di varie modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determinerà quali informazioni sull'allenamento verranno visualizzate. Premere ripetutamente il pulsante Display [DISPLAY] per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata.

Il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni relative all'allenamento:

Calorie [CALORIES]—questa modalità di visualizzazione indica la quantità approssimativa di calorie bruciate.

Distanza [DISTANCE]—questa modalità di visualizzazione indica la distanza percorsa in miglia o chilometri.

Profilo—quando si seleziona un allenamento in salita o intervallato, la modalità di visualizzazione mostra un profilo dei livelli di resistenza per l'allenamento.

Pulsazione [PULSE]—questa modalità di visualizzazione indica la frequenza cardiaca quando si utilizza il cardiofrequenzimetro torace incluso (vedere fase 5 a pagina 17).

Resistenza [RESISTANCE]—questa modalità di visualizzazione mostra il livello di resistenza dei pedali per alcuni secondi ogni volta che si modifica l'impostazione della resistenza stessa.

Velocità [SPEED]—questa modalità di visualizzazione indica la velocità di pedalata espressa in miglia o chilometri orari.

Misuratore Velocità di riferimento—quando si seleziona un allenamento, questa modalità di visualizzazione effettua un confronto tra la velocità di pedalata dell'utente e la velocità di riferimento e segnala se aumentare o diminuire la velocità di pedalata.

Tempo [TIME]—quando è selezionata la modalità manuale, questa modalità di visualizzazione indica il tempo trascorso. Quando viene selezionato un allenamento, questa modalità di visualizzazione indica il tempo rimanente invece del tempo trascorso.

Watts [WATTS]—questa modalità di visualizzazione indica la potenza sviluppata in watt.

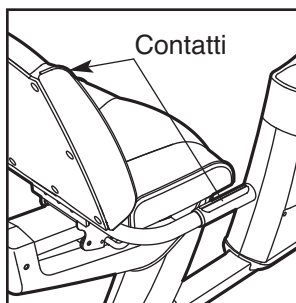
Modificare il livello del volume premendo i pulsanti aumenta o diminuisci Volume [VOLUME].

Nota: la consolle è in grado di visualizzare la velocità di pedalata e la distanza in chilometri o miglia. Per modificare l'unità di misura, consultare il capitolo USO DELLA MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 20.

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

Per utilizzare il cardiofrequenzimetro a torace in dotazione, vedere pagina 12. Per utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, attenersi alle istruzioni fornite di seguito. **IMPORTANTE: se si utilizzano contemporaneamente il monitor frequenza cardiaca e il cardiofrequenzimetro a impugnatura, la frequenza cardiaca visualizzata dalla consolle non sarà precisa.**

Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, togliere l'eventuale pellicola protettiva dai contatti metallici. Per misurare la frequenza cardiaca, afferrare il cardiofrequenzimetro a impugnatura con i palmi appoggiati sui contatti metallici per circa quindici secondi. **Evitare di muovere le mani o di comprimere troppo i contatti.**



Una volta rilevate le pulsazioni, apparirà la frequenza cardiaca sul display. Per una lettura più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per almeno 15 secondi.

Se il display non visualizza la frequenza cardiaca, controllare che le mani siano posizionate nel modo indicato. Prestare attenzione a non muovere eccessivamente le mani o comprimere eccessivamente i contatti metallici. Per ottenere prestazioni ottimali, pulire i contatti metallici utilizzando un panno morbido; **non utilizzare alcol, sostanze abrasive o prodotti chimici.**

6. Una volta terminato l'allenamento con la cyclette, la consolle si spegnerà automaticamente.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 16.

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviarla.

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 16.

2. Selezionare un allenamento predefinito.

Qualora sia stato selezionato un allenamento o la modalità di allenamento iFit, premere il pulsante Menu [MENU] per ritornare al menu principale.

Per selezionare un allenamento predefinito, prima di tutto premere i pulsanti aumenta o diminuisci accanto al pulsante Invio [Enter] ed evidenziare **WORKOUTS** (allenamenti). Quindi, premere il pulsante Invio.



Quindi, premere i pulsanti aumenta o diminuisci per evidenziare la categoria di allenamento desiderata. Quindi, premere il pulsante Invio.

Si può anche premere il pulsante degli allenamenti in Salita [HILL CLIMBLING WORKOUTS] o degli Allenamenti Intervallati [INTERVAL WORKOUTS].

Premere i pulsanti aumenta o diminuisci per evidenziare la categoria di allenamento desiderata. Quindi, premere il pulsante Invio.

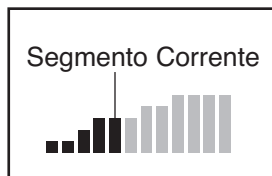
Premere i pulsanti aumenta o diminuisci per evidenziare il nome dell'allenamento desiderato. Sul lato destro del display compariranno, inoltre, la durata, la velocità massima, il livello massimo di resistenza e un profilo delle impostazioni di resistenza del programma di allenamento. Quindi, premere il pulsante Invio.

3. Per avviare l'allenamento iniziare a pedalare.

Ogni allenamento è suddiviso in segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmati un livello di resistenza e una velocità di riferimento. Nota: è possibile impostare lo stesso livello di resistenza e/o velocità di riferimento per più segmenti consecutivi.

Il profilo dell'allenamento visualizzerà la progressione. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento.

L'altezza del segmento lampeggiante indica il livello di resistenza del segmento corrente.

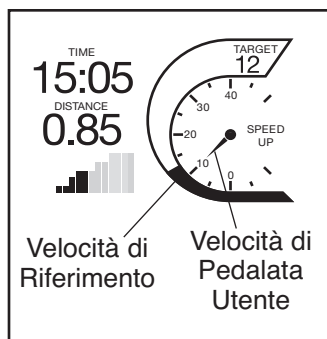


Al termine del primo segmento dell'allenamento, sul display compariranno per alcuni secondi la velocità e il livello di resistenza impostati per il secondo segmento, a titolo informativo. Il segmento successivo del profilo inizierà a lampeggiare e i pedali si regoleranno automaticamente al livello di resistenza programmato per il segmento successivo.

Quando ci si allena mantenere la velocità di pedalata vicino alla velocità di riferimento per il segmento in corso.

Il misuratore della velocità di riferimento mostra la velocità di pedalata dell'utente e la velocità di riferimento del segmento attuale. Quando nel misuratore della velocità di riferimento compaiono

le parole **SPEED UP** (aumentare velocità), aumentare la velocità della pedalata. Quando vengono visualizzate le parole **SLOW DOWN** (diminuire velocità), ridurre la velocità.



IMPORTANTE: la velocità di riferimento è volta esclusivamente a motivare l'utente. La velocità attuale di pedalata dell'utente può essere inferiore a quella impostata. Si raccomanda di mantenere una velocità di pedalata adeguata al proprio ritmo.

Qualora il livello di resistenza del segmento corrente risulti eccessivo o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti Resistenza [RESISTANCE]. **IMPORTANTE:** al termine del segmento corrente, i pedali si regoleranno automaticamente all'impostazione di resistenza per il segmento successivo.

L'allenamento continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento.

Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento smettere di pedalare. Verrà emesso un segnale acustico. Selezionando la modalità tempo, il tempo inizierà a lampeggiare sul display. Per riprendere l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

4. Seguire la progressione sul display.

Vedere fase 4 a pagina 16.

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

Vedere fase 5 a pagina 17.

6. Una volta terminato l'allenamento con la cyclette, la console si spegnerà automaticamente.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 16.

USO DEL PROGRAMMA POTENZA COSTANTE

1. Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviarla.

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 16.

2. Selezionare il programma di allenamento a potenza costante.

Qualora sia stato selezionato un allenamento o la modalità di allenamento iFit, premere il pulsante Menu [MENU] per ritornare al menu principale.

Per selezionare il programma di allenamento a potenza costante, prima di tutto premere i pulsanti aumenta o diminuisci accanto al pulsante Invio [ENTER] ed evidenziare *WORKOUTS* (allenamenti). Quindi, premere il pulsante Invio.

Quindi, premere i pulsanti aumenta o diminuisci per evidenziare la categoria di allenamento a potenza costante. Quindi, premere il pulsante Invio.

3. Impostare i watt di riferimento.

Sul display compariranno le parole Impostare il valore di *SET DESIRED WATT TARGET* (riferimento watt desiderato) e un'impostazione per i watt.

Per impostare i watt di riferimento, premere i pulsanti aumenta o diminuisci accanto al pulsante Invio. Quindi, premere il pulsante Invio.

4. Per avviare l'allenamento iniziare a pedalare.

La durata del programma di allenamento a potenza costante è 30 minuti.

Nella parte superiore del display comparirà il valore di riferimento dei watt. Nel corso dell'allenamento il display mostrerà l'avanzamento dello stesso. 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 del valore impostato, la resistenza dei

pedali aumenterà o diminuirà automaticamente per portare il livello di rendimento quanto più vicino possibile ai watt impostati.

L'utente sarà esortato a variare la velocità di pedalata per avvicinare la potenza sviluppata al valore di riferimento dei watt. Quando sul display compaiono le parole *SPEED UP* (aumentare velocità), aumentare la velocità della pedalata. Quando vengono visualizzate le parole *SLOW DOWN* (diminuire velocità), ridurre la velocità.

IMPORTANTE: le indicazioni relative alla velocità sono volte esclusivamente a motivare l'utente. La velocità effettiva di pedalata dell'utente può essere inferiore a quella che è stato sollecitato a raggiungere. Si raccomanda di mantenere una velocità di pedalata adeguata al proprio ritmo.

Per modificare l'impostazione dei watt di riferimento in qualsiasi momento durante l'allenamento, premere i pulsanti aumenta o diminuisci accanto al pulsante Invio.

Il programma di allenamento continuerà in questo modo fino all'azzeramento del tempo sul display.

Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento smettere di pedalare. Verrà emesso un segnale acustico. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riprendere l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

5. Seguire la progressione sul display.

Vedere fase 4 a pagina 16.

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

Vedere fase 5 a pagina 17.

7. Una volta terminato l'allenamento con la cyclette, la consolle si spegnerà automaticamente.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 16.

USO DELLA MODALITÀ DI ALLENAMENTO iFIT

Il modulo iFit Live (opzionale) consente alla consolle di comunicare con una rete wireless e offre nuove straordinarie funzioni.

Ad esempio, è possibile scaricare programmi di allenamento personalizzati, creare i propri programmi di allenamento, tenere traccia dei risultati ottenuti con l'allenamento e accedere a molte altre funzioni sul sito iFit Live. **Per acquistare un modulo iFit Live visitare il sito www.iFit.com oppure chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale.**

Per selezionare la modalità di allenamento iFit, inserire il modulo iFit Live nella consolle. Premere il pulsante Menu e quindi i pulsanti aumenta o diminuisci accanto al pulsante Invio [Enter] ed evidenziare *IFIT TRAINING* (allenamento iFit training). Quindi, premere il pulsante Invio.

Per ulteriori informazioni sulla modalità di allenamento iFit, visitare il sito www.iFit.com. Nota: per utilizzare il modulo iFit Live, è necessario avere accesso ad un computer con connessione a internet e porta USB. È inoltre necessario disporre della propria rete wireless, mediante router 802.11b con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste) ed essere registrati su iFit.com.

USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri sull'impianto stereo della consolle durante l'allenamento, inserire il cavo audio in dotazione nella presa sulla consolle e nella presa del lettore MP3 o del lettore CD; **accertare di avere inserito completamente il cavo audio nelle prese.**

Successivamente, premere il pulsante riproduzione [PLAY] del lettore MP3 o lettore CD personali. Regolare il livello del volume utilizzando il comando del volume sul lettore MP3 o lettore CD personale oppure premere i pulsanti aumenta o diminuisci Volume [VOLUME] sulla consolle.

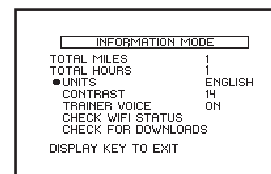
USO DELLA MODALITÀ INFORMAZIONI

La consolle dispone di una modalità informazioni che permette di visualizzare le informazioni d'uso della cyclette, selezionare un'unità di misura per la consolle e regolare il contrasto del display.

Quando un modulo iFit Live è collegato alla consolle, è possibile utilizzare la modalità informazioni anche per scegliere un'impostazione audio per la voce del personal trainer, controllare lo stato del modulo iFit Live e verificare se sono presenti download.

1. Selezionare la modalità informazioni.

Per selezionare la modalità informazioni, premere e mantenere premuto per alcuni secondi il pulsante Display [DISPLAY] fino a quando viene visualizzata la schermata modalità informazioni.



2. Visualizzare le informazioni d'uso relative alle cyclette.

Il display visualizzerà la distanza totale che la cyclette ha percorso. Il display visualizzerà inoltre il numero complessivo di ore d'uso della cyclette.

3. Se lo si desidera selezionare un'unità di misura.

Per indicare qual è l'unità di misura selezionata in un dato momento, il display visualizzerà la parola *ENGLISH* per le miglia inglesi o *METRIC* per i chilometri.

Per modificare l'unità di misura, premere i pulsanti aumenta o diminuisci finché il pallino apparirà accanto alla parola *UNITS* (unità). Poi premere ripetutamente il pulsante Invio [ENTER] per selezionare l'unità di misura desiderata.

4. Se lo si desidera regolare il contrasto del display.

Inoltre sul display verrà visualizzato il livello di contrasto selezionato. Per modificare il contrasto, premere i pulsanti aumenta o diminuisci finché il pallino apparirà accanto alla parola **CONTRASTO** [CONTRAST].

Premere il pulsante Invio, quindi premere ripetutamente i pulsanti aumenta o diminuisci per selezionare il livello di contrasto desiderato. Premere di nuovo il pulsante Invio per salvare la selezione.

5. Verificare se un modulo iFit Live è collegato alla console.

Se un modulo iFit Live è collegato alla console, il display visualizzerà le parole **WIFI STATUS** o **USB STATUS**.

Qualora non sia collegato alcun accessorio, il display visualizzerà il messaggio **NO MODULE DETECTED** (nessun modulo rilevato). Qualora non sia collegato alcun accessorio, passare alla fase 9.

6. Scegliere un'impostazione audio per la voce del personal trainer, se si desidera.

L'impostazione audio della voce del personal trainer selezionata attualmente apparirà sul display.

Per modificare l'impostazione audio, premere i pulsanti aumenta o diminuisci finché il pallino apparirà accanto alle parole **TRAINER VOICE** (voce trainer). Poi premere ripetutamente il pulsante Invio per accendere o spegnere la voce del personal trainer.

7. Controllare lo stato del modulo iFit Live, se si desidera.

Per controllare lo stato del modulo iFit Live, premere i pulsanti aumenta o diminuisci finché il pallino apparirà accanto alle parole **CHECK WIFI STATUS** o **CHECK USB STATUS**.

Quindi, premere il pulsante Invio. Dopo alcuni secondi, lo stato del modulo iFit Live apparirà sul display. Per uscire dal display, premere e mantenere premuto il pulsante del Display per alcuni secondi.

8. Verificare se sono presenti download, se si desidera.

Per verificare se sono presenti download di programmi di allenamento e firmware iFit Live, premere i pulsanti aumenta o diminuisci finché il pallino apparirà accanto alle parole **CHECK FOR DOWNLOADS** (verifica download).

Quindi, premere il pulsante Invio. La console verificherà se sono presenti download di programmi di allenamento e firmware iFit Live.

9. Uscire dalla modalità informazioni.

Premere il pulsante Display per uscire dalla modalità informazioni.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi della cyclette. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.

Per pulire la cyclette, utilizzare un panno umido e una piccola quantità di detergente delicato. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, proteggerla da liquidi e dalla luce solare diretta.**

LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI ALLA CONSOLLE

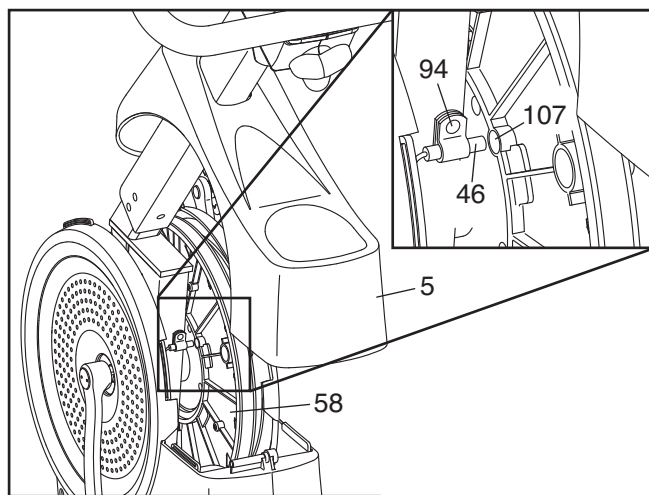
Se il cardiofrequenzimetro a impugnatura non funziona correttamente, si veda fase 5 a pagina 17.

Qualora sul display della consolle appaiano delle linee, vedere la fase 4 a pagina 21 e regolare il contrasto del display.

REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

Se la consolle non visualizza i dati corretti, è necessario regolare il commutatore.

Per regolare il commutatore scollegare prima di tutto l'alimentatore. Aiutandosi con un cacciavite piatto, rilasciare le linguette presenti sul Copri Pannello (5) e tirare il Copri Pannello verso l'alto.



Individuare il Commutatore (46). Ruotare la Puleggia (58) sino a quando il Magnete (107) è allineato con l'Interruttore Reed. Allentare, ma non togliere la Vite Flangia da M4 x 13mm (94) indicata. Inserire il Commutatore leggermente più vicino o più lontano dal Magnete, quindi stringere di nuovo la Vite. Ruotare leggermente la Puleggia.

Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette. Quando il Commutatore è

stato regolato correttamente, rimontare il copri pannello.

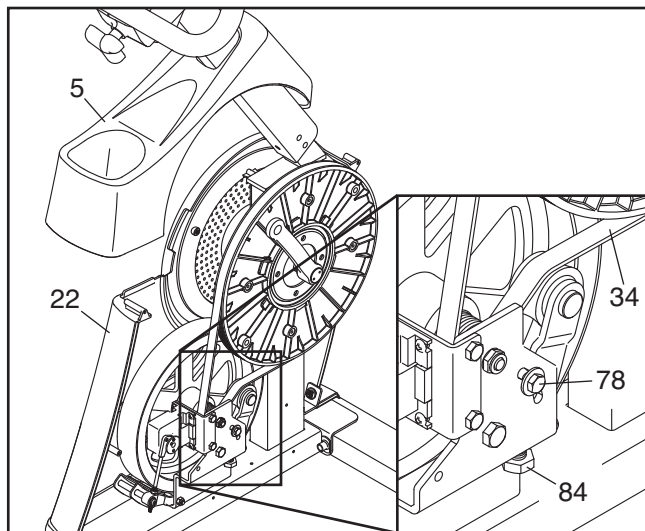
REGOLAZIONE DELLA CINGHIA DI TRASMISSIONE

Nel caso i pedali slittassero mentre si sta pedalando, anche se il livello di resistenza è al massimo, significa che è necessario regolare la cinghia.

Per regolare la cinghia di trasmissione scollegare prima di tutto l'alimentatore. Rimuovere per primo il pedale destro, quindi il copri pannello e infine il pannello anteriore destro.

Utilizzare una chiave inglese, ruotare il pedale destro in senso antiorario e rimuoverlo.

Quindi, aiutandosi con un cacciavite piatto, rilasciare le linguette presenti sul Copri Pannello (5) e tirare il Copri Pannello verso l'alto.



Rimuovere tutte le viti dai Pannelli Anteriori Sinistro e Destro (22, non raffigurati); **nei Pannelli Anteriori sono presenti viti di tre dimensioni. Prestare attenzione alle varie dimensioni delle viti quando vengono rimosse.** Poi estrarre delicatamente dal telaio il Pannello Anteriore Destro.

Allentare la Vite Esagonale M6 x 20mm (78). Serrare la Vite Esagonale da M10 x 50mm (84) fino a tendere la Cinghia di Trasmissione (34). Quando la Cinghia di Trasmissione è tesa, serrare la Vite Esagonale da M6 x 20mm.

Rimontare poi i pannelli anteriori, il copri pannello e il pedale destro.

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 supe-

riore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

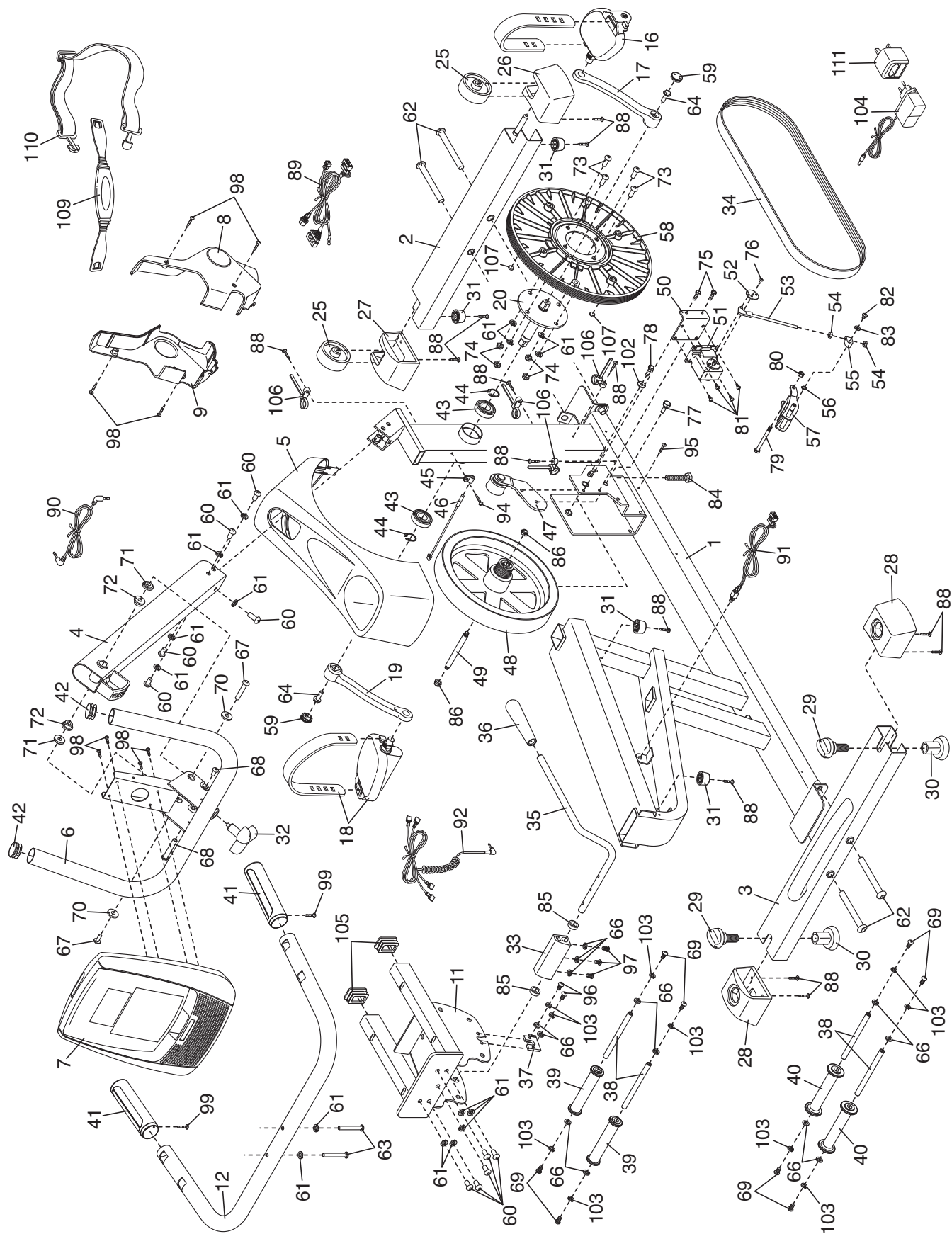
ELENCO PEZZI

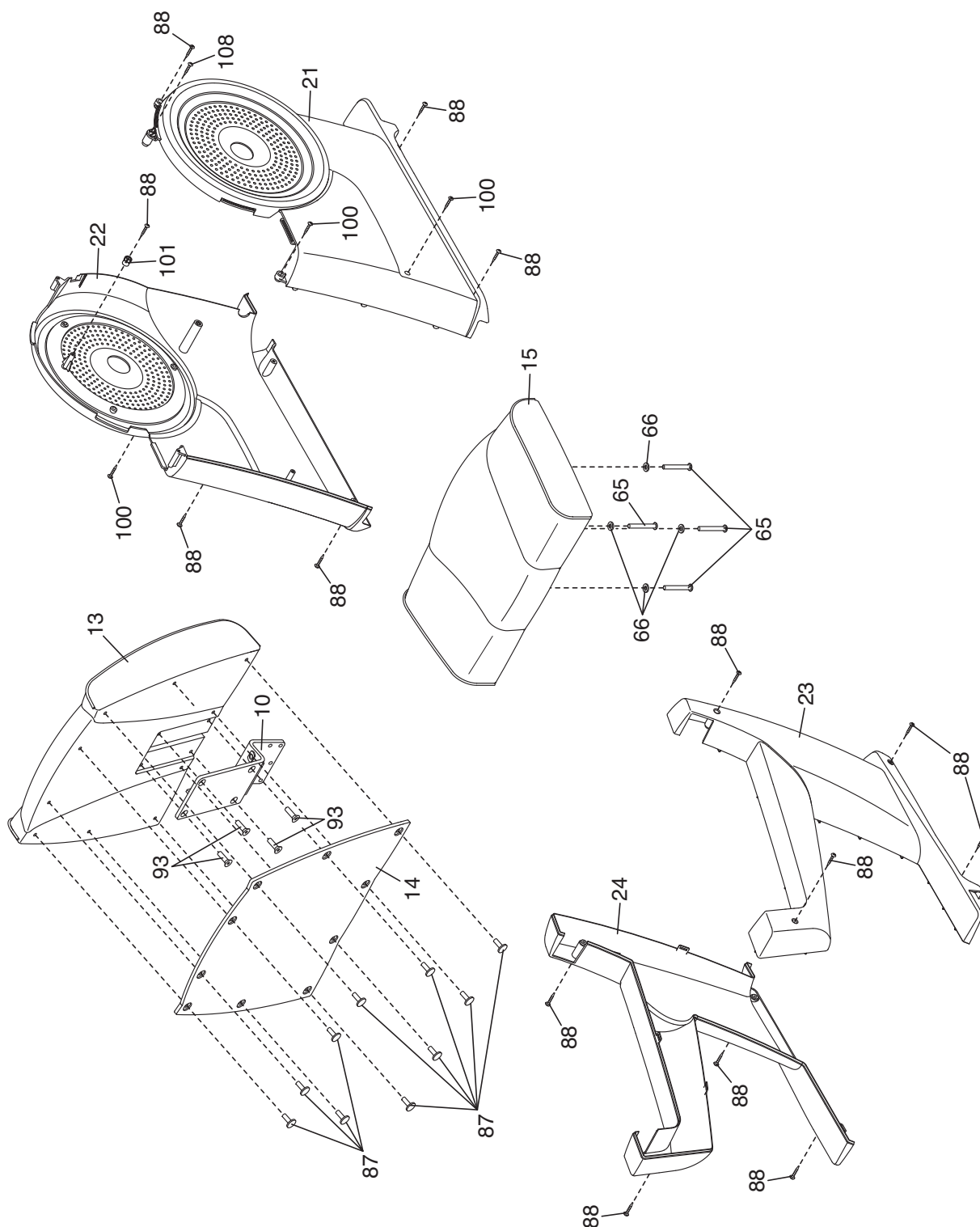
N° del Modello NTEVEX75011.0 R0411A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	44	2	Anello di Sicurezza
2	1	Stabilizzatore Anteriore	45	1	Morsetto
3	1	Stabilizzatore Posteriore	46	1	Commutatore/Cavo
4	1	Montante	47	1	Tenditore
5	1	Copri Pannello	48	1	Volano
6	1	Manubrio	49	1	Asse Volano
7	1	Consolle	50	1	Staffa Motore
8	1	Copri Manubrio Destro	51	1	Motore di Resistenza
9	1	Copri Manubrio Sinistro	52	1	Disco Motore
10	1	Staffa Sedile	53	1	Braccio Resistenza
11	1	Carrello Sedile	54	2	Dado di Regolazione
12	1	Barra Cardiofrequenzimetro	55	1	Staffa Resistenza
13	1	Schienale	56	1	Anello di Sicurezza
14	1	Rivestimento Schienale	57	1	Magnete a "C"
15	1	Sedile	58	1	Puleggia
16	1	Pedale Destro/Cinghia	59	2	Cappuccio Braccio Manovella
17	1	Braccio Manovella Destro	60	10	Vite Autobloccante da M8 x 16mm
18	1	Pedale Sinistro/Cinghia	61	16	Rondella Grower da M8
19	1	Braccio Manovella Sinistro	62	4	Vite Autobloccante da M10 x 95mm
20	1	Manovella	63	2	Vite Autobloccante da M8 x 45mm
21	1	Pannello Anteriore Destro	64	2	Vite Flangia da 5/16"
22	1	Pannello Anteriore Sinistro	65	4	Vite Autobloccante da M6 x 50mm
23	1	Pannello Destro Sedile	66	17	Rondella da M6
24	1	Pannello Sinistro Sedile	67	1	Bullone con Inserto da M6 x 70mm
25	2	Ruota	68	1	Bullone con Inserto da M6 x 60mm
26	1	Cappuccio Stabilizzatore Anteriore Destro	69	8	Vite Autobloccante da 1/4" x 16mm
27	1	Cappuccio Stabilizzatore Anteriore Sinistro	70	2	Rondella da M8 x 20mm
28	2	Cappuccio Stabilizzatore Posteriore	71	2	Boccola Manubrio
29	2	Manopola di Livellamento	72	2	Boccola Montante
30	2	Piedino Stabilizzatore	73	4	Bullone a Testa Bombata da M8 x 20mm
31	4	Piedino/Respingente	74	4	Dado Autobloccante da M8
32	1	Manopola	75	2	Vite Esagonale da M6 x 8mm
33	1	Freno	76	1	Vite da M3,5 x 12mm
34	1	Cinghia Trasmissione	77	1	Vite a Perno da M6 x 14,67mm
35	1	Leva Sedile	78	1	Vite Esagonale da M6 x 20mm
36	1	Maniglia Sedile	79	1	Bullone Esagonale da M6 x 65mm
37	1	Staffa Leva Sedile	80	1	Dado Autobloccante da M6
38	4	Asse	81	4	Vite Flangia da M4 x 12mm
39	2	Rullo Superiore	82	1	Vite da M5 x 7mm
40	2	Rullo Inferiore	83	1	Rondella da M5
41	2	Impugnatura Cardiofrequenzimetro	84	1	Vite Esagonale da M10 x 50mm
42	2	Cappuccio Manubrio	85	2	Distanziatore Freno
43	2	Cuscinetto	86	2	Controdado da M8
			87	10	Chiusura

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
88	28	Vite da M4 x 19mm	101	1	Chiusura a Scatto
89	1	Filo Bardato	102	1	Rondella da M6 x 18mm
90	1	Cavo Audio	103	10	Rondella Grower da M6
91	1	Cavo Cardiofrequenzimetro Telaio/Presa	104	1	Alimentatore
92	1	Cavo Barra Cardiofrequenzimetro	105	2	Cappuccio Carrello Sedile
93	4	Vite a Testa Piana da M6 x 20mm	106	4	Morsetto Cavo
94	1	Vite Flangia da M4 x 13mm	107	2	Magnete
95	1	Vite Tornita da M4 x 13mm	108	1	Vite Phillips da M4 x 16mm
96	2	Vite Autobloccante da 1/4" x 14mm	109	1	Unità Sensore
97	3	Vite da M6 x 16mm	110	1	Fascia Toracica
98	8	Vite da M4 x 16mm	111	1	Spina Alimentatore
99	2	Vite da M4 x 12mm	*	—	Manuale d'Istruzioni
100	3	Vite da M4 x 25mm	*	—	Attrezzo di Montaggio
			*	—	Confezione di Lubrificante

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.





ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito unitamente ai rifiuti urbani. Per non nuocere dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo secondo le modalità previste dalla legge.

Rivolgersi alle opportune strutture locali di riciclaggio autorizzate al ritiro di questo tipo di rifiuti. In questo modo, si contribuisce alla preservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di tutela ambientale. Qualora si necessiti di ulteriori informazioni sui metodi sicuri e corretti per lo smaltimento, rivolgersi all'ufficio locale preposto o all'azienda da cui è stato acquistato questo prodotto.

