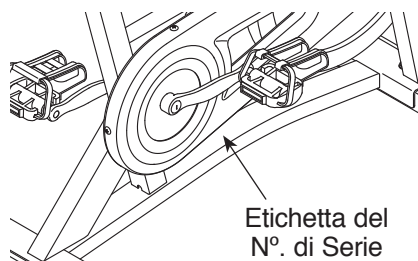


NordicTrack® GX 5.1

N° del Modello NTEVEX75911.0

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

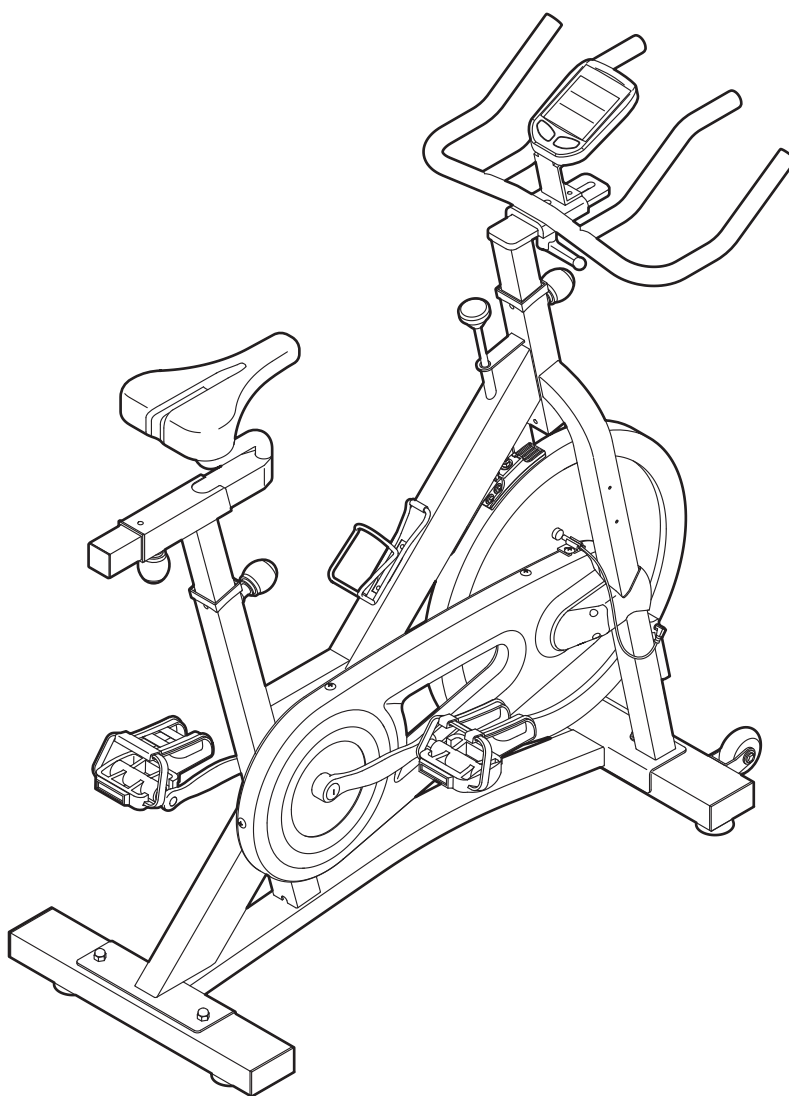
email: csitaly@iconeurope.com

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



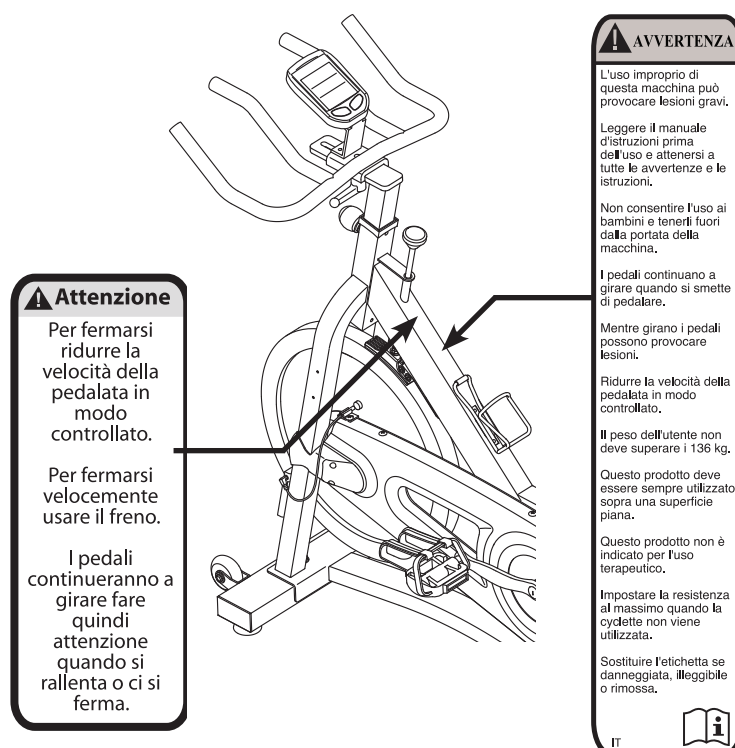
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO	5
USO DELLA CYCLETTE	10
GUIDA AGLI ESERCIZI	17
ELENCO PEZZI	18
DISEGNO ESPLOSO	19
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono incluse con l'attrezzo. Applicare le etichette di avvertenza sopra a quelle in inglese nelle posizioni indicate. Il disegno mostra la posizione delle etichette di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: queste etichette potrebbero non essere raffigurate nelle dimensioni reali.



PRECAUZIONI IMPORTANTI



AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate 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 noleggio.
5. Tenere la cyclette all'interno, lontano da umidità e polvere. Non posizionare la cyclette in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
6. Posizionare la cyclette su una superficie piana e proteggere il pavimento o la moquette con un tappetino. Verificare che attorno alla cyclette ci siano almeno 0,6 m di spazio.
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 dovrebbe essere utilizzata da persone con peso superiore ai 136 kg.
11. Mantenere sempre la schiena dritta, senza inarcarla, durante l'uso della cyclette.
12. La cyclette non è dotata di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità della pedalata in modo controllato.
13. Per arrestare velocemente il volano premere la manopola resistenza verso il basso.
14. Quando la cyclette non viene utilizzata, serrare completamente la manopola di resistenza per evitare che il volano si muova.
15. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

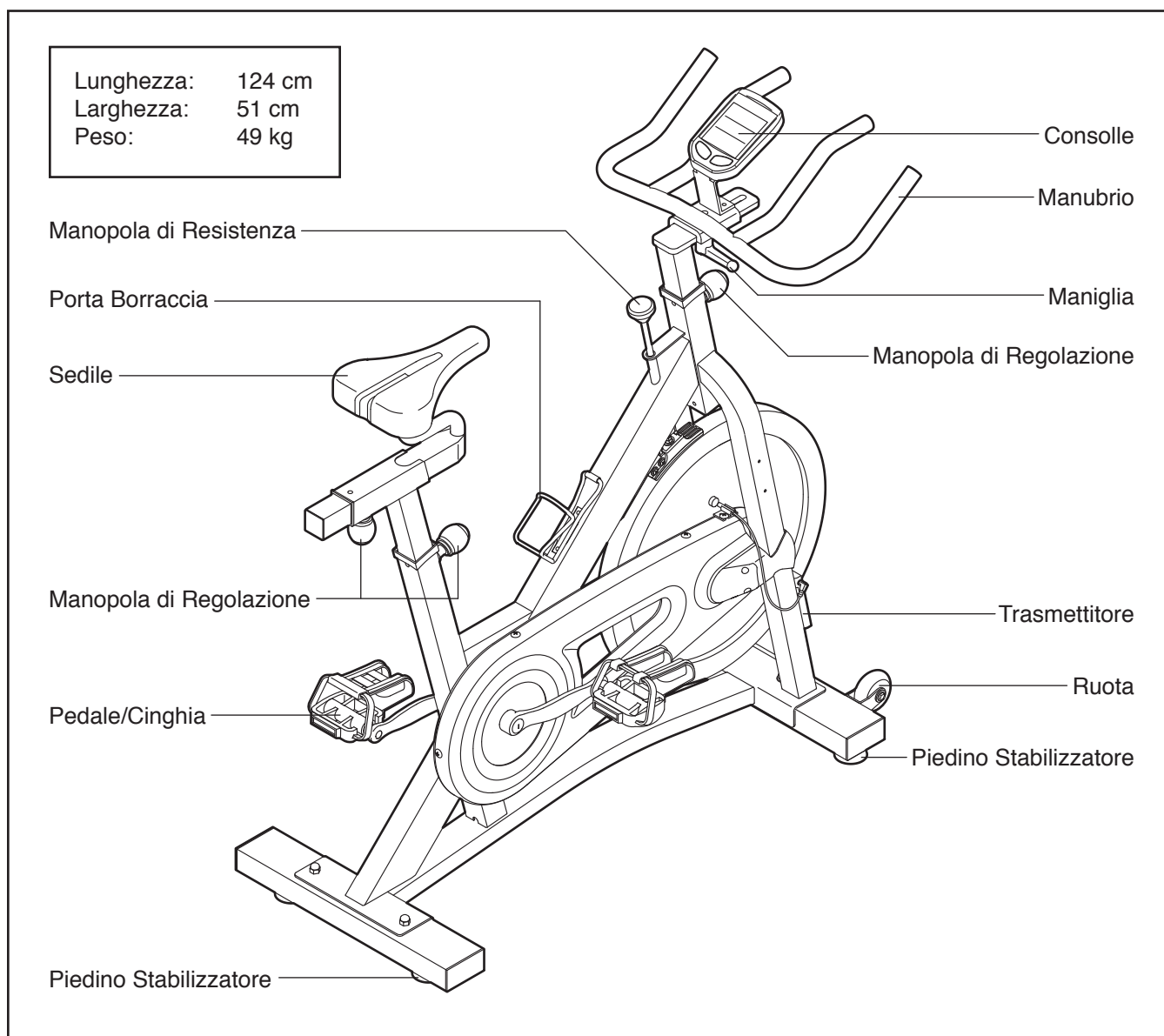
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto la nuova cyclette NORDICTRACK® GX 5.1. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare, la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette GX 5.1 offre una serie di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

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

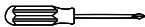
tina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

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



MONTAGGIO

Il montaggio richiede la presenza di due persone. Disporre tutti i pezzi della cyclette in una zona libera e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento del montaggio.

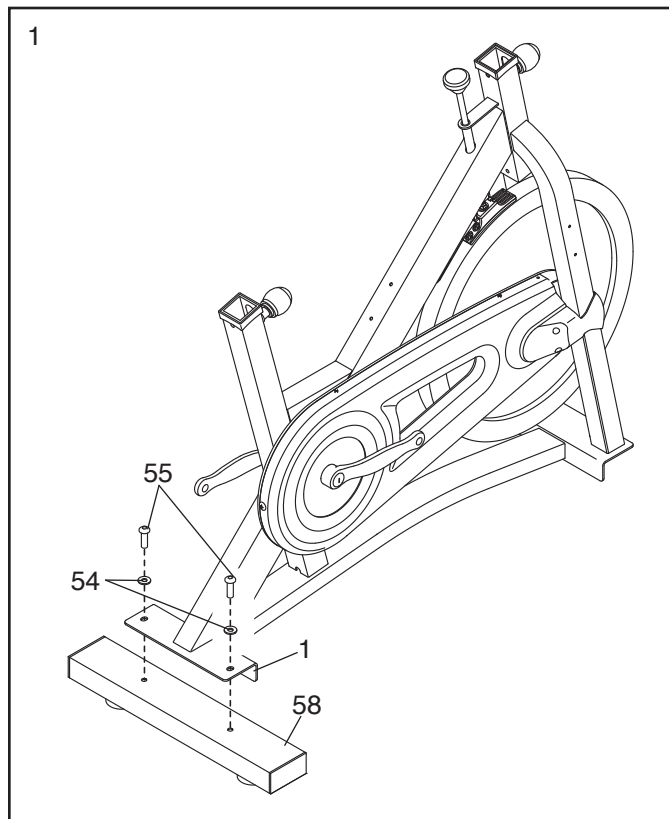
Oltre agli utensili in dotazione, per il montaggio sono necessari una chiave inglese e  un cacciavite Phillips .

Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit pezzi, verificare se sia stato preassemblato.

1. Rimuovere le due viti, le due rondelle e la staffa di spedizione (non raffigurata) dal retro del Telaio (1), se necessario. Eliminare le viti, la rondella e la staffa di spedizione.

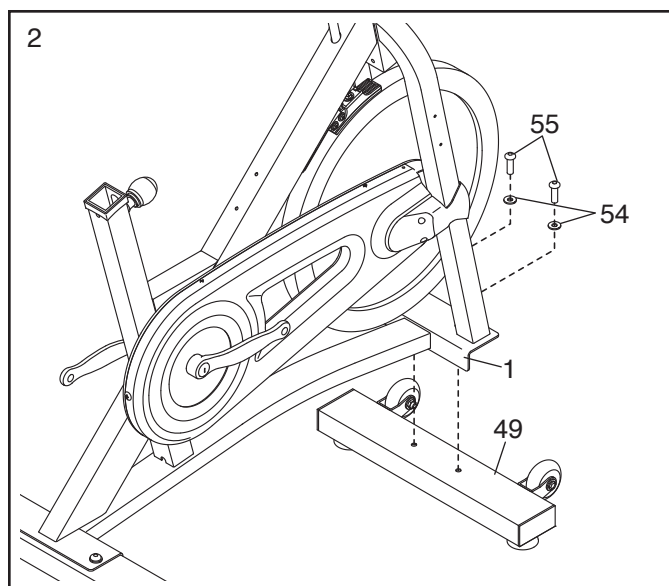
Localizzare lo Stabilizzatore Posteriore (58) che non è dotato di ruote.

Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (58) al Telaio (1) con due Viti M8 x 16mm (55) e due Rondelle M8 (54).



2. Rimuovere le due viti, le due rondelle e la staffa di spedizione (non raffigurata) dalla parte anteriore del Telaio (1) se necessario. Eliminare le viti, la rondella e la staffa di spedizione.

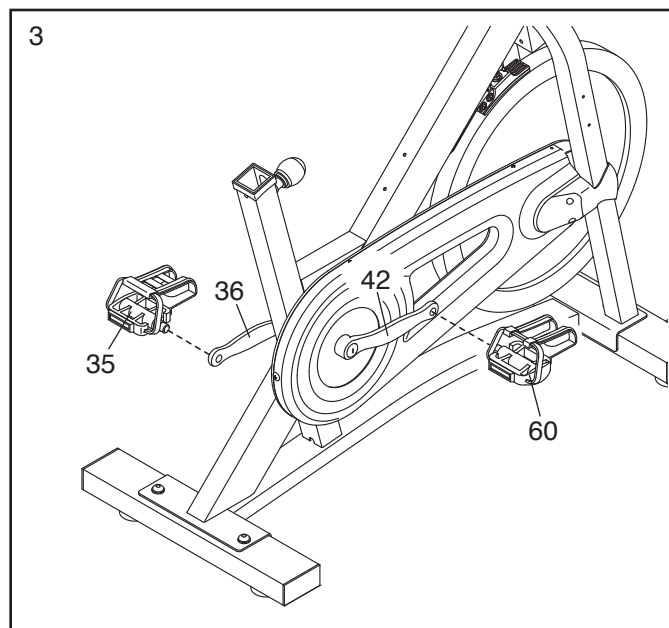
Fissare lo Stabilizzatore Anteriore (49) al Telaio (1) con due Viti M8 x 16mm (55) e due Rondelle M8 (54).



3. Localizzare il Pedale Destro (60) contrassegnato da una "R" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra).

Utilizzando una chiave inglese, **serrare saldamente** il Pedale Destro (60) in **senso orario** nel Braccio Manovella Desto (42).

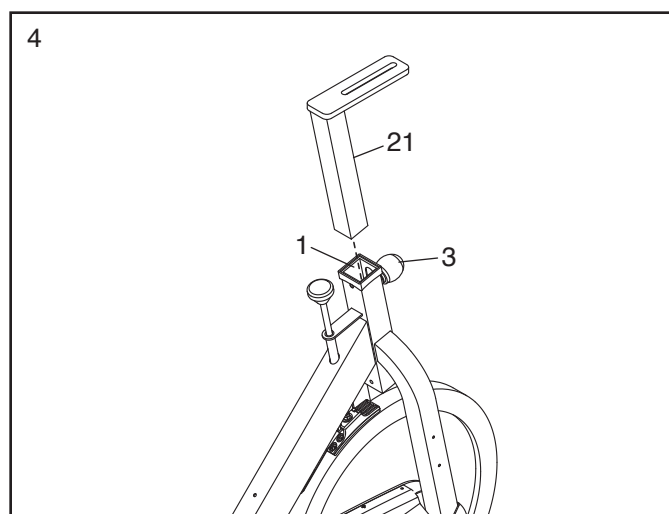
Serrare in **senso antiorario** il Pedale Sinistro (35) nel Braccio Manovella Sinistro (36).



4. Orientare il Supporto Manubrio (21) nel modo indicato.

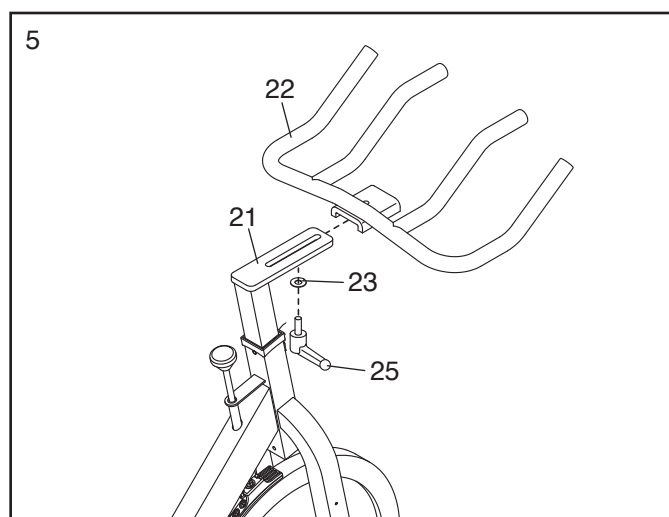
Individuare la Manopola di Regolazione (3) nella parte anteriore del Telaio (1). Allentare la Manopola di Regolazione e tirarla verso l'esterno. Quindi, inserire il Supporto Manubrio (21) nel Telaio.

Spostare il Supporto Manubrio (21) verso l'alto o il basso per posizionarlo come si desidera, rilasciare la Manopola di Regolazione (3) in uno dei fori presenti sul Supporto Manubrio e poi bloccare la Manopola di Regolazione. **Accertare che la Manopola di Regolazione sia agganciata in un foro di regolazione.**



5. Fissare il Manubrio (22) al Supporto Manubrio (21) con una Maniglia (25) e una Rondella M10 (23).

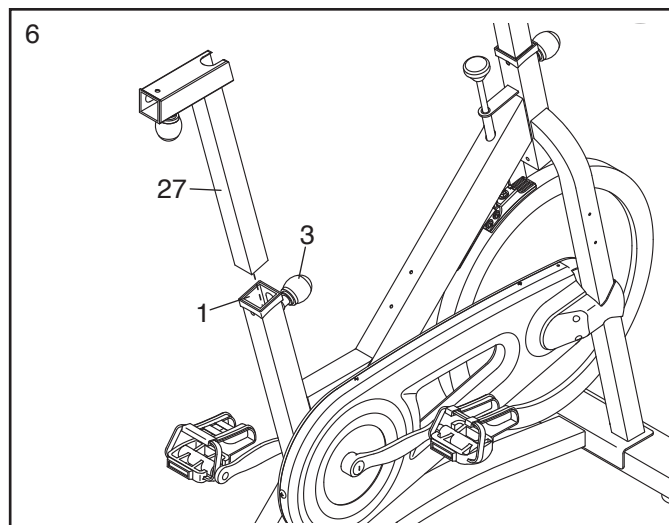
Nota: la Maniglia (25) funziona come un nottolino d'arresto. Ruotare la Maniglia in senso orario, tirare la Maniglia verso l'esterno, ruotare la Maniglia in senso antiorario, spingere la Maniglia verso l'interno e poi ruotare ancora la Maniglia in senso orario. Ripetere la procedura finché la Maniglia è avvitata completamente.



6. Orientare il Montante Sedile (27) come indicato.

Individuare la Manopola di Regolazione (3) nel retro del Telaio (1). Allentare la Manopola di Regolazione e tirarla verso l'esterno. Quindi inserire il Montante Sedile (27) nel Telaio.

Spostare il Montante Sedile (27) verso l'alto o il basso per posizionarlo come si desidera, rilasciare la Manopola di Regolazione (3) in uno dei fori presenti sul Montante Sedile e poi bloccare la Manopola di Regolazione. **Accertare che la Manopola di Regolazione sia agganciata in un foro di regolazione.**



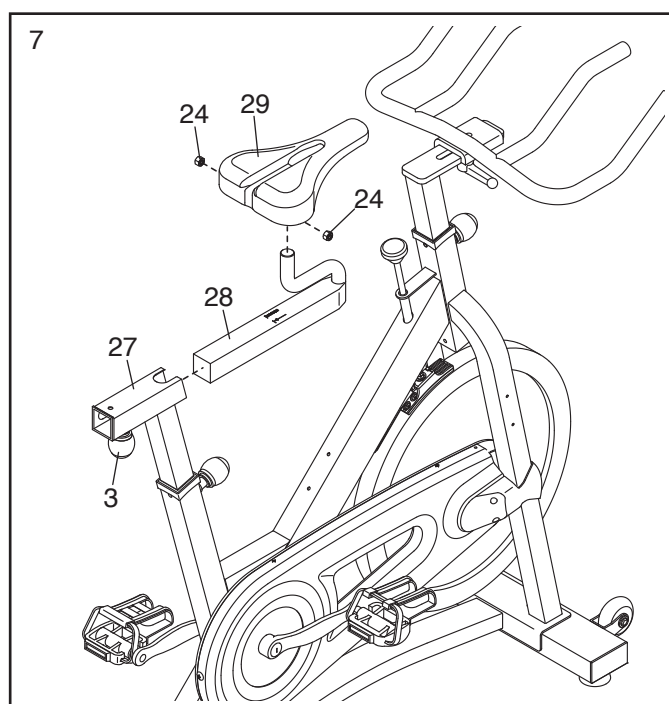
7. Orientare il Sedile (29) e il Carrello Sedile (28) nel modo indicato.

Fissare il Sedile (29) al Carrello Sedile (28) con due Dadi Esagonali M8 (24). **Accertare che la punta del Sedile sia rivolta dritta davanti a sé prima di serrare i Dadi Esagonali.**

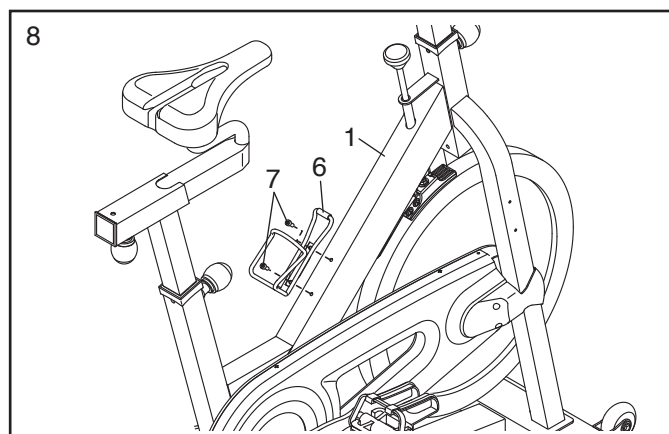
Nota: i Dadi Esagonali M8 (24) possono essere premontati al morsetto sul Sedile (29).

Individuare la Manopola di Regolazione (3) sul Montante Sedile (27). Allentare la Manopola di Regolazione e tirarla verso l'esterno. Quindi inserire il Carrello Sedile (28) nel Montante Sedile.

Posizionare il Carrello Sedile (28) come desiderato e poi rilasciare la Manopola di Regolazione (3) in uno dei fori di regolazione presenti nel Carrello Sedile. **Accertare che la Manopola di Regolazione sia agganciata in un foro di regolazione.**

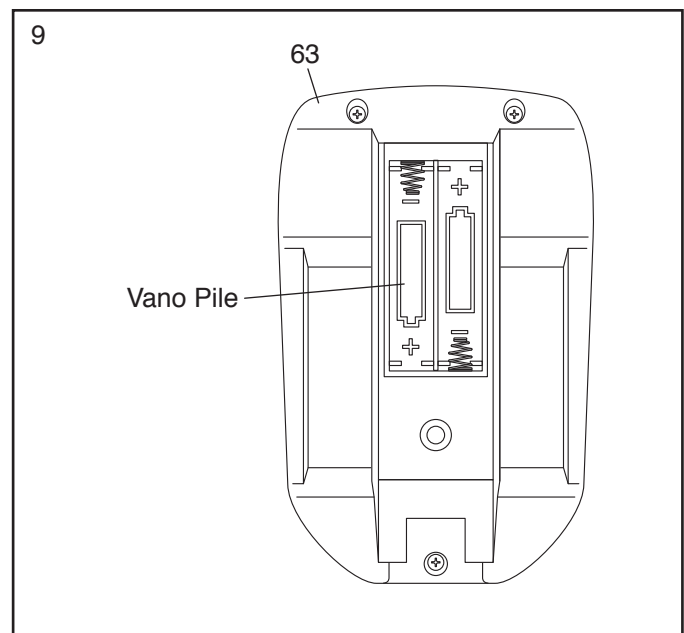


8. Fissare il Porta Borraccia (6) al Telaio (1) con due Viti a Brugola M5 x 12mm (7).



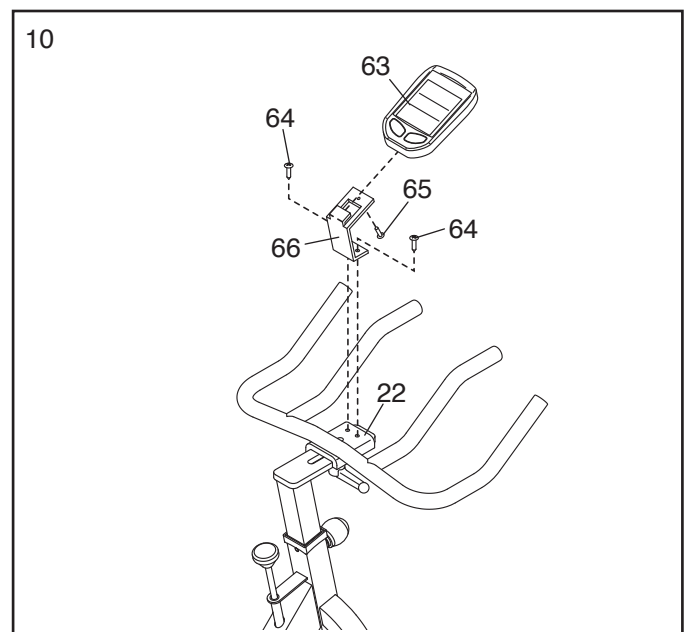
9. La Consolle (63) richiede l'uso di due pile AAA (non incluse); si consigliano le pile alcaline. **IMPORTANTE: qualora la Consolle sia stata esposta a basse temperature, lasciare che ritorni a temperatura ambiente prima di inserire le pile. In caso contrario, il display o altri componenti elettronici della consolle potranno risultarne danneggiati.**

Rimuovere il copri pile dal retro della Consolle (63) e inserire le pile nel vano pile. **Verificare che le pile siano rivolte nel senso indicato nel disegno riportato nel vano pile.** Quindi, rimontare il copri pile.



10. Fissare la Staffa Consolle (66) al Manubrio (22) con due Viti Staffa (64). Nota: la Staffa Consolle potrebbe essere premontata.

Quindi, fissare la Consolle (63) alla Staffa Consolle (66) con una Vite Consolle (65).



11. Il Trasmettitore (69) richiede l'uso di due pile AAA (non incluse); si consigliano le pile alcaline.

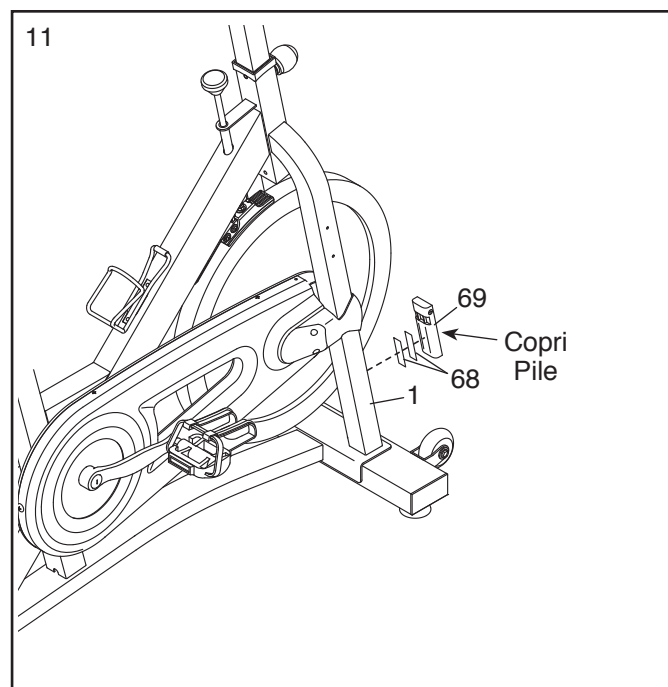
Rimuovere il copri pile dalla parte anteriore del Trasmettitore (69) e inserire le pile nel vano pile.

Verificare che le pile siano rivolte nel senso indicato nel disegno riportato nel vano pile. Quindi, rimontare il copri pile.

Rimuovere la protezione adesiva dalle Fissaggio Gancio e Anello (68). Premere un Fissaggio sul Telaio (1) nella posizione indicata.

Orientare il Trasmettitore (69) nel modo indicato. Premere l'altro Fissaggio (68) sul retro del Trasmettitore.

Fissare il Trasmettitore (69) al Telaio (1) con le Fissaggio Gancio e Anello (68).

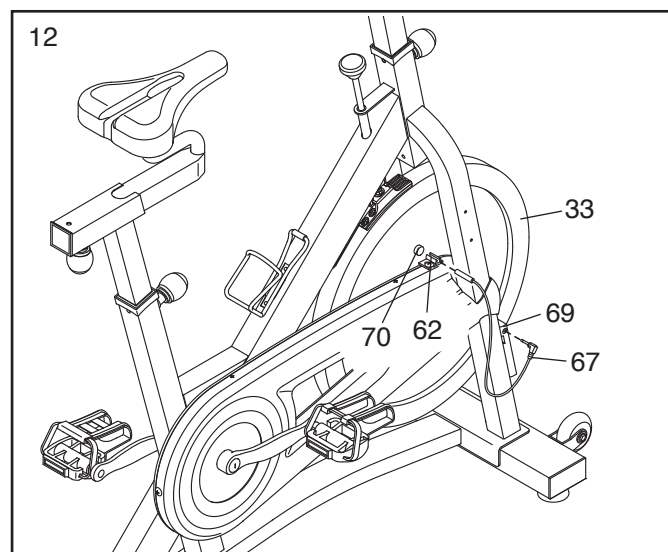


12. Collegare il Commutatore (67) al Trasmettitore (69).

Inserire l'altra estremità del Commutatore (67) nel Morsetto (62).

Ruotare il Volano (33) finché il Magnete (70) è allineato con l'estremità del Commutatore (67).

Muovere il Commutatore (67) finché lo spazio tra il Commutatore e il Magnete (70) raggiunge i 3 mm.



13. **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 DELLA CYCLETTE

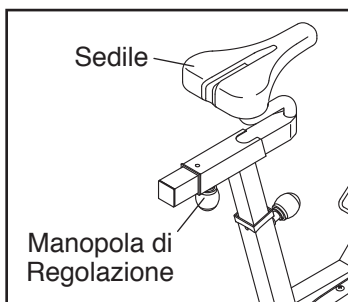
REGOLAZIONE DELL'ANGOLAZIONE DEL SEDILE

È possibile regolare l'angolazione del sedile nella posizione più comoda per l'utente. È inoltre possibile far scorrere il sedile in avanti o indietro per aumentare il comfort o per regolare la distanza al manubrio.

Per regolare il sedile, vedere il disegno a pagina 7 nella fase di montaggio 7. Allentare di qualche giro i dadi del morsetto del sedile e poi alzare o abbassare il sedile oppure farlo scorrere in avanti o indietro per ottenere la posizione desiderata. Poi riserrare i dadi.

REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE ORIZZONTALE DEL SEDILE

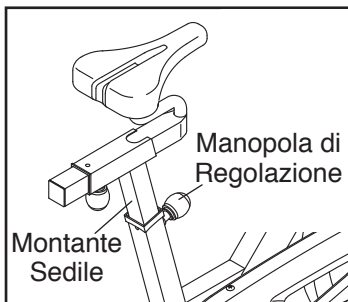
Per regolare la posizione del sedile allentare innanzitutto la manopola di regolazione e tirarla verso il basso. Quindi spostare il sedile in avanti o indietro, rilasciare la manopola di regolazione in uno dei fori di regolazione presenti sul carrello sedile e bloccare la manopola di regolazione. **Accertare che la manopola di regolazione sia agganciata in un foro di regolazione.**



REGOLAZIONE DEL MONTANTE SEDILE

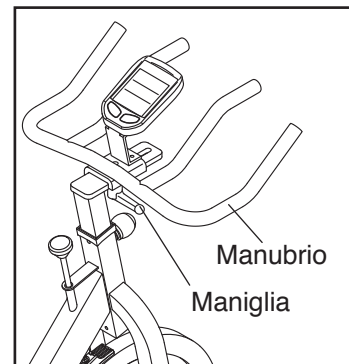
Per un esercizio efficace, il sedile deve essere regolato alla giusta altezza. Mentre si pedala, le ginocchia dovranno essere leggermente piegate quando i pedali si trovano nella posizione più bassa.

Per regolare l'altezza del montante sedile allentare innanzitutto la manopola di regolazione e tirarla verso l'esterno. Quindi spostare il montante sedile verso l'alto o verso il basso, rilasciare la manopola di regolazione in uno dei fori di regolazione presenti sul montante sedile e bloccare la manopola di regolazione. **Accertare che la manopola di regolazione sia agganciata in un foro di regolazione.**



REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE ORIZZONTALE DEL MANUBRIO

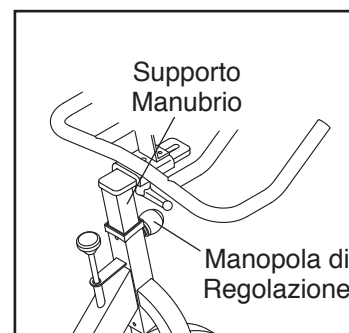
Per regolare la posizione orizzontale del manubrio, allentare la maniglia, muovere il manubrio in avanti o indietro nella posizione desiderata e bloccare la maniglia.



Nota: la maniglia funziona come un nottolino d'arresto. Per allentare la maniglia, ruotare la maniglia in senso antiorario, tirare la maniglia verso l'esterno, ruotare la maniglia in senso orario, spingere la maniglia verso l'interno e poi ruotare ancora la maniglia in senso antiorario. Per serrare la maniglia ripetere la procedura al contrario.

REGOLAZIONE DEL SUPPORTO MANUBRIO

Per regolare l'altezza del supporto manubrio allentare innanzitutto la manopola di regolazione e tirarla verso l'esterno. Quindi spostare il supporto manubrio verso l'alto o verso il basso, rilasciare la manopola di regolazione in uno dei fori di regolazione presenti sul supporto manubrio e bloccare la manopola di regolazione. **Accertare che la manopola di regolazione sia agganciata in un foro di regolazione.**

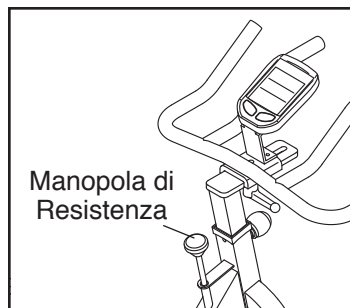


REGOLAZIONE DELLE CINGHIE PEDALE

Per stringere le cinghie pedale (vedere disegno pagina 4), tirare semplicemente le estremità delle cinghie stesse. Per allargare le cinghie pedale, premere e reggere le linguette delle fibbie, regolare le cinghie pedale nella posizione desiderata e poi rilasciare le linguette.

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA DEI PEDALI

Per aumentare la resistenza dei pedali, girare la manopola di resistenza in senso orario; per diminuirla, girare la manopola di resistenza in senso antiorario.



Per arrestare velocemente il volano spingere la manopola resistenza verso il basso. Il volano dovrebbe arrestarsi velocemente.

IMPORTANTE: quando la cyclette non viene utilizzata, serrare completamente la manopola di resistenza.

REGOLAZIONE DEI PIEDINI STABILIZZATORI

Qualora la cyclette oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori sotto lo stabilizzatore posteriore o anteriore (vedere disegno a pagina 4) fino a quando l'oscillazione scompare.

MANUTENZIONE DELLA CYCLETTE

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

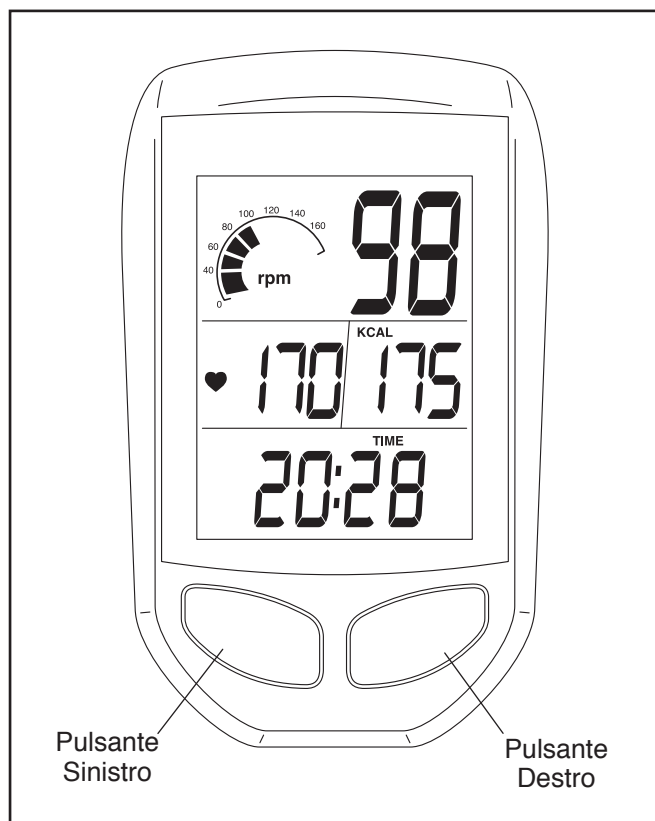
Per pulire la cyclette, utilizzare un panno umido e una piccola quantità di detersivo delicato. **IMPORTANTE:** per evitare di danneggiare la consolle, proteggerla da liquidi e dalla luce solare diretta.

REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

Se la consolle non visualizza i dati corretti, è necessario regolare il commutatore. Per regolare il commutatore, vedere il disegno nella fase di montaggio 12 a pagina 9.

Girare il volano finché il magnete è allineato al commutatore. Far scorrere il commutatore leggermente più vicino o lontano dal magnete. Quindi, ruotare leggermente il volano. Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

DIAGRAMMA CONSOLLE



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle offre una gamma di funzioni studiate per fornire un aggiornamento continuo dell'esercizio e rendere gli allenamenti più efficaci.

La consolle è dotata di un allarme frequenza cardiaca, che durante l'allenamento aiuta a mantenere le pulsazioni entro la soglia target di frequenza cardiaca. Nota: per utilizzare questa funzione è necessario indossare il cardiofrequenzimetro opzionale (vedere pagina 16).

La consolle permette inoltre di personalizzare le impostazioni, selezionare l'unità di misura e inserire le informazioni utente prima di iniziare l'allenamento.

Per personalizzare le impostazioni della consolle vedere le istruzioni a destra. **Per impostare l'orologio** vedere pagina 14. **Per usare la consolle** vedere pagina 14. **Per usare l'allarme frequenza cardiaca** vedere pagina 16.

Prima di utilizzare la consolle assicurarsi che le pile siano installate nella consolle e nel trasmettitore (vedere la fase di montaggio 9 a pagina 8 e la fase di montaggio 11 a pagina 9). Qualora sul display fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuovere la pellicola.

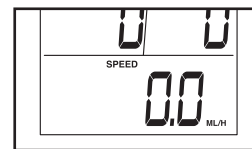
PERSONALIZZAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

1. Accendere la consolle.

Per accendere la consolle premere un pulsante qualsiasi.

2. Entrare in modalità Impostazione.

Premere ripetutamente il pulsante Sinistro fino a quando sul display inferiore compare la parola **SPEED** (velocità).



Quindi premere e tenere premuto il pulsante Destro per alcuni secondi per entrare in modalità Impostazione.

Nota: la consolle uscirà automaticamente dalla modalità Impostazione dopo alcuni secondi se non verrà premuto alcun pulsante.

3. Se lo si desidera, impostare un valore di riferimento per il tempo.

Quando si entra in modalità Impostazione, i minuti nel display inferiore iniziano a lampeggiare.



Per impostare il valore di riferimento per il tempo [TIME] di allenamento, premere ripetutamente il pulsante Destro per selezionare il numero di minuti desiderato. Per selezionare rapidamente il valore di riferimento per il tempo, premere e tenere premuto il pulsante Destro.



Nota: è possibile inserire un valore di riferimento per il tempo compreso tra 1 e 99 minuti.

Nota: se si imposta un valore di riferimento per il tempo, nel display inferiore comparirà il tempo mancante alla fine dell'allenamento invece del tempo trascorso (vedere fase 3 USO DELLA CONSOLLE a pagina 14).

Premere il pulsante Sinistro per passare all'impostazione successiva.

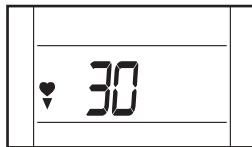
4. Se lo si desidera, definire la soglia target della frequenza cardiaca.

La frequenza cardiaca massima lampeggerà nel display centrale sinistro.



Per impostare la frequenza cardiaca massima, premere ripetutamente il pulsante Destro per selezionare il valore delle pulsazioni desiderato. Per selezionare rapidamente il valore della frequenza cardiaca, premere e tenere premuto il pulsante Destro.

Poi premere il pulsante Sinistro. La frequenza cardiaca minima lampeggerà nel display centrale sinistro.



Per impostare la frequenza cardiaca minima, premere ripetutamente il pulsante Destro per selezionare il valore delle pulsazioni desiderato. Per selezionare rapidamente il valore della frequenza cardiaca, premere e tenere premuto il pulsante Destro.

Nota: per poter utilizzare l'allarme frequenza cardiaca è necessario impostare la soglia target della frequenza cardiaca (vedere USO DELL'ALLARME FREQUENZA CARDIACA a pagina 16).

Per determinare la soglia target della frequenza cardiaca consultare il capitolo INTENSITÀ ESERCIZIO a pagina 17.

Premere il pulsante Sinistro per passare all'impostazione successiva.

5. Se lo si desidera, inserire il proprio sesso.

Un simbolo che indica il sesso lampeggerà nel display inferiore.



Premere ripetutamente il pulsante Destro per selezionare il simbolo che rappresenta un uomo o una donna.

Premere il pulsante Sinistro per passare all'impostazione successiva.

6. Se lo si desidera, selezionare un'unità di misura.

La console può mostrare la velocità, la distanza e il peso espressi in unità di misura standard o metrica.

Le scritte Lb (standard) oppure Kg (metrico) lampeggeranno nel display inferiore per indicare quale unità di misura è stata selezionata.



Premere ripetutamente il pulsante Destro per selezionare l'unità di misura desiderata.

Premere il pulsante Sinistro per passare all'impostazione successiva.

7. Se lo si desidera, inserire il proprio peso.

L'impostazione del peso lampeggerà nel display inferiore.



Premere ripetutamente il pulsante Destro per selezionare il peso desiderato. Per selezionare rapidamente il peso, premere e tenere premuto il pulsante Destro.



Nota: è possibile selezionare un peso compreso tra 20 e 180 kg. **La cyclette non deve essere utilizzata da persone di peso superiore a 136 kg.**

8. È possibile uscire dalla modalità Impostazione in qualunque momento.

La console uscirà automaticamente dalla modalità Impostazione dopo alcuni secondi se non verrà premuto alcun pulsante.

Nota: per tornare alle impostazioni descritte nelle fasi da 3 a 7 premere ripetutamente il pulsante Sinistro.

IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO

1. Accendere la consolle.

Per accendere la consolle premere un pulsante qualsiasi.

2. Entrare in modalità orologio.

Premere ripetutamente il pulsante Sinistro fino a quando sul display inferiore compare il simbolo dell'orologio.

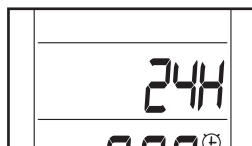


Quindi premere e tenere premuto il pulsante Destro per alcuni secondi per entrare in modalità orologio.

Nota: la consolle uscirà automaticamente dalla modalità orologio dopo alcuni secondi se non verrà premuto alcun pulsante.

3. Modificare il formato dell'ora nel modo desiderato.

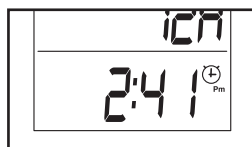
Il formato dell'ora lampeggerà nel display centrale destro.



Premere ripetutamente il pulsante Destro per selezionare il formato dell'ora desiderato. Selezionare 12H per il formato 12 ore. Selezionare 24H per il formato 24 ore.

4. Impostare l'ora.

Premere il pulsante Sinistro per selezionare l'ora. L'ora lampeggerà nel display inferiore.



Premere ripetutamente il pulsante Destro per impostare l'ora desiderata. **Assicurarsi di aver selezionato correttamente l'opzione AM o PM nell'impostazione dell'ora.**

Premere il pulsante Sinistro per selezionare i minuti. I minuti lampeggeranno nel display inferiore.

Premere ripetutamente il pulsante Destro per impostare i minuti desiderati.

5. È possibile uscire dalla modalità Orologio in qualunque momento.

La consolle uscirà automaticamente dalla modalità Orologio dopo alcuni secondi se non verrà premuto alcun pulsante.

USO DELLA CONSOLLE

1. Accendere la consolle.

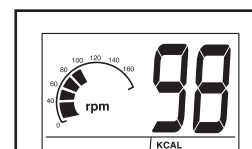
Per accendere la consolle premere un pulsante qualsiasi.

2. Se lo si desidera indossare il cardiofrequenzimetro opzionale.

Per visualizzare la frequenza cardiaca (vedere fase 3) o utilizzare l'allarme frequenza cardiaca (vedere USO DELL'ALLARME FREQUENZA CARDIACA a pagina 16) è necessario indossare il cardiofrequenzimetro opzionale (vedere pagina 16).

3. Seguire la progressione sui display.

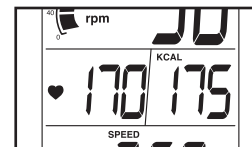
Display superiore sinistro—Mentre si pedala, l'indicatore rpm del display mostra la velocità [SPEED] di pedalata approssimativa espressa in giri al minuto [RPM], in un intervallo compreso tra 0 rpm e 200 rpm. Le barre compariranno o scompariranno in incrementi a indicare le variazioni della velocità di pedalata.



Display superiore destro—Mostra la velocità di pedalata espressa in giri al minuto, in un intervallo compreso tra 0 rpm e 240 rpm.

Nota: quando si smette di pedalare, il display mostra la velocità media di pedalata [AVG RPM] tenuta durante l'allenamento.

Display centrale sinistro—Quando si indossa il cardiofrequenzimetro opzionale (vedere pagina 16), questo display mostra la frequenza cardiaca (simbolo del cuore) in battiti al minuto (bpm), in un intervallo compreso tra 0 e 240 bpm.

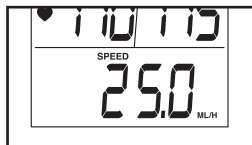


Display centrale destro—Mostra la quantità approssimativa di calorie [KCAL] consumate.

Display inferiore— Questo display è in grado di mostrare le seguenti informazioni:

Velocità [SPEED]—

Mostra la velocità di pedalata espressa in chilometri/ora [KM/H] o in miglia/ora [ML/H].



Nota: quando si smette di pedalare, il display mostra la velocità media di pedalata [AVG SPEED] tenuta durante l'allenamento.

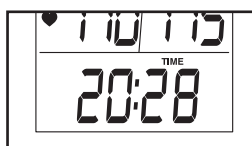
Distanza [DIST]—

Mostra la distanza percorsa in chilometri [KM] o miglia [ML].



Tempo [TIME]—

Mostra il tempo trascorso in un intervallo compreso tra 0 e 99 minuti.



Nota: se si è impostato un valore di riferimento per il tempo (vedere fase 4), questo display mostra il tempo mancante alla fine dell'allenamento invece del tempo trascorso.

Orologio (simbolo dell'orologio)— Mostra l'ora del giorno in un formato 12 ore o 24 ore.



Premere ripetutamente il pulsante Sinistro finché nel display inferiore compaiono le informazioni desiderate.

Per resettare i display, premere ripetutamente il pulsante Sinistro finché nel display inferiore compare la parola *TIME* (tempo). Quindi premere e tenere premuto il pulsante Destro finché nei display compaiono degli zero.

Per attivare la retroilluminazione della consolle per alcuni secondi premere una volta il pulsante Destro.

Nota: la consolle può mostrare la velocità e la distanza sia in chilometri che in miglia. Sul display compariranno le scritte *KM/H* o *ML/H* per mostrare quale unità di misura è stata selezionata. Per modificare l'unità di misura, vedere la fase 6 a pagina 13.

4. Se lo si desidera, impostare un valore di riferimento per il tempo.

Per impostare un valore di riferimento per il tempo vedere la fase 3 a pagina 12.

Per cancellare il valore di riferimento per il tempo premere ripetutamente il pulsante Sinistro finché nel display inferiore compare la parola *TIME* (tempo). Quindi premere e tenere premuto il pulsante Destro finché nel display inferiore compaiono degli zero.

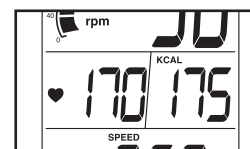
Nota: se si è impostato un valore di riferimento per il tempo, nel display inferiore comparirà il tempo mancante alla fine dell'allenamento invece del tempo trascorso.

Un segnale sonoro di alcuni secondi indicherà il raggiungimento del tempo impostato. Successivamente la consolle inizierà a conteggiare il tempo trascorso.

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

Per visualizzare la frequenza cardiaca è necessario indossare il cardiofrequenzimetro opzionale (vedere pagina 16).

Quando le pulsazioni verranno rilevate, nel display centrale sinistro lampeggerà un simbolo a forma di cuore e comparirà la frequenza cardiaca.



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

La consolle è dotata di una funzione "auto-off" (spegnimento automatico). Se i pedali non si muovono e i pulsanti non vengono premuti per alcuni minuti, la consolle si spegne automaticamente per risparmiare le pile.

USO DELL'ALLARME FREQUENZA CARDIACA

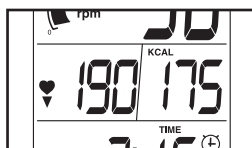
L'allarme frequenza cardiaca segnala quando le pulsazioni sono inferiori o superiori a una determinata soglia target.

IMPORTANTE: per poter utilizzare l'allarme frequenza cardiaca è necessario indossare il cardiofrequenzimetro opzionale (vedere IL CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE a destra).

Per utilizzare l'allarme frequenza cardiaca vedere prima la fase 4 a pagina 13 e definire una soglia target della frequenza cardiaca.

Durante l'esercizio la consolle metterà a confronto la frequenza cardiaca attuale con la soglia target e segnalerà se le pulsazioni sono troppo basse o troppo alte rispetto alla soglia target della frequenza cardiaca.

Quando sul display centrale sinistro lampeggia una freccia all'ingiù, aumentare la velocità di pedalata.

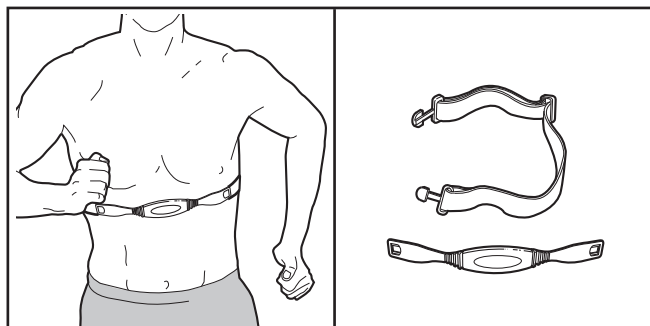


Quando sul display centrale sinistro lampeggia una freccia all'insù, diminuire la velocità di pedalata.

IMPORTANTE: l'allarme frequenza cardiaca ha il solo scopo di motivare. Si raccomanda di mantenere una velocità di pedalata adeguata al proprio ritmo.

IL CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE

Il cardiofrequenzimetro opzionale consente il funzionamento a mani libere e controlla costantemente la frequenza cardiaca durante gli allenamenti. **Per acquistare il cardiofrequenzimetro opzionale, consultare la copertina del presente manuale.**



GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

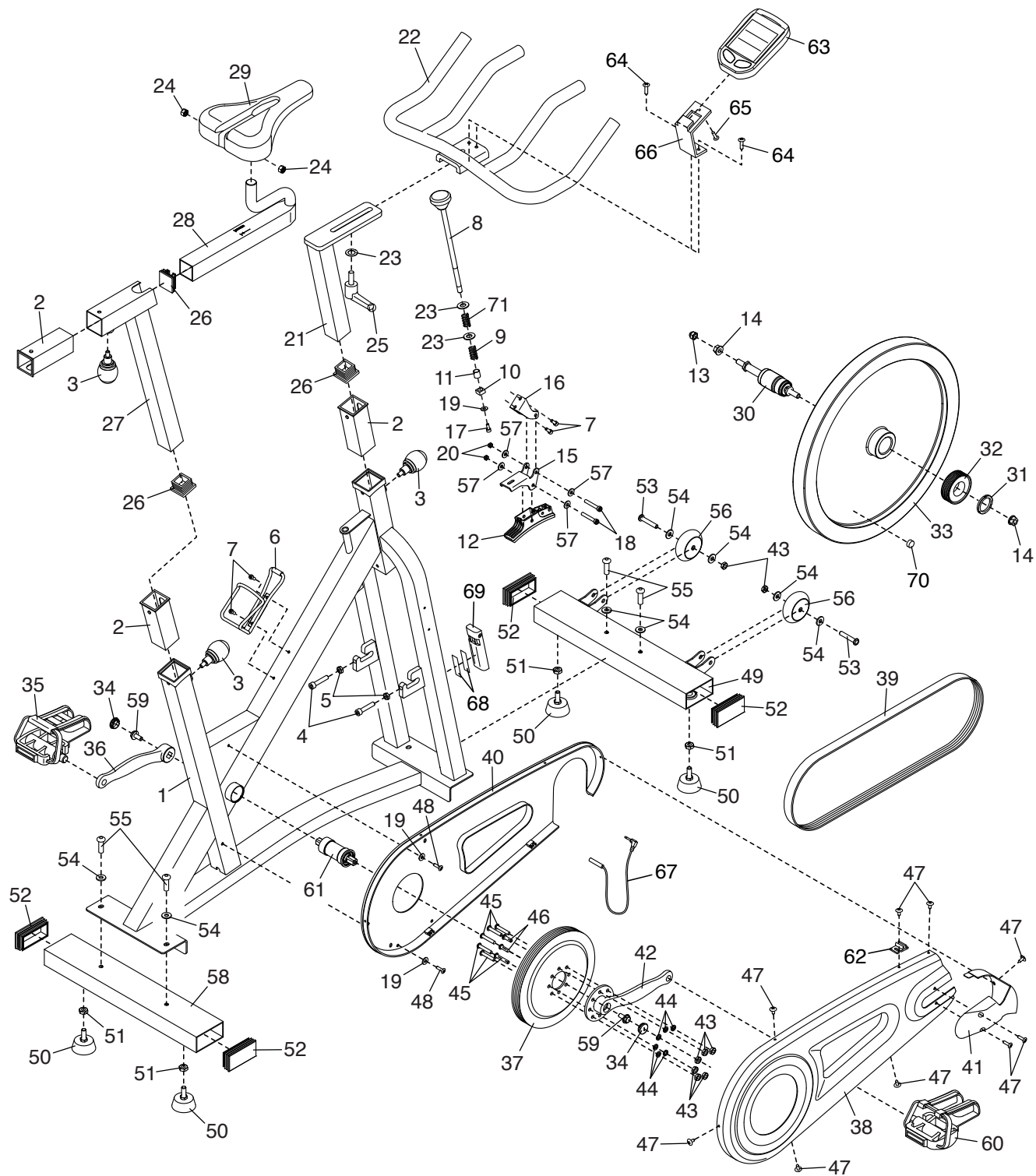
Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. Ricordatevi che la chiave del successo è rendere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

ELENCO PEZZI

N° del Modello NTEVEX75911.0 R0312A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	37	1	Puleggia Grande
2	3	Manicotto	38	1	Pannello Esterno
3	3	Manopola di Regolazione	39	1	Cinghia Trasmissione
4	2	Bullone a Brugola M8 x 40mm	40	1	Pannello Interno
5	2	Dado M8	41	1	Pannello Laterale Anteriore
6	1	Porta Borraccia	42	1	Braccio Manovella Destro
7	4	Vite a Brugola M5 x 12mm	43	8	Dado Autobloccante M8
8	1	Manopola di Resistenza	44	6	Rondella Grower
9	1	Molla Corta	45	6	Bullone Esagonale M8 x 20mm
10	1	Dado Quadrato 3/8"	46	2	Bullone Esagonale M8 x 10mm
11	1	Distanziatore	47	9	Vite Autofilettante M4 x 12mm
12	1	Ganascia	48	2	Vite M5 x 12mm
13	1	Dado Cieco a Calotta Nero	49	1	Stabilizzatore Anteriore
14	2	Dado a Flangia	50	4	Piedino Stabilizzatore
15	1	Staffa Leva	51	4	Dado Esagonale 3/8"
16	1	Staffa Freno	52	4	Cappuccio Stabilizzatore
17	1	Vite a Brugola M5 x 15mm	53	2	Bullone a Brugola M8 x 45mm
18	2	Bullone a Testa Bombata M6 x 45mm	54	8	Rondella M8
19	3	Rondella M5	55	4	Vite M8 x 16mm
20	2	Dado Autobloccante M6	56	2	Ruota
21	1	Supporto Manubrio	57	4	Rondella M6
22	1	Manubrio	58	1	Stabilizzatore Posteriore
23	3	Rondella M10	59	2	Vite Manovella
24	2	Dado Esagonale M8	60	1	Pedale Destro/Cinghia
25	1	Maniglia	61	1	Mozzo Manovella
26	3	Cappuccio Carrello	62	1	Morsetto
27	1	Montante Sedile	63	1	Consolle
28	1	Carrello Sedile	64	2	Vite Staffa
29	1	Sedile	65	1	Vite Consolle
30	1	Gruppo Mozzo	66	1	Staffa Consolle
31	1	Anello	67	1	Commutatore
32	1	Puleggia Piccola	68	1	Fissaggio Gancio e Anello
33	1	Volano	69	1	Trasmettitore
34	2	Cappuccio Manovella	70	1	Magnete
35	1	Pedale Sinistro/Cinghia	71	1	Molla Lunga
36	1	Braccio Manovella Sinistro	*	—	Attrezzo di Montaggio
			*	—	Manuale d'Istruzioni

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.

