

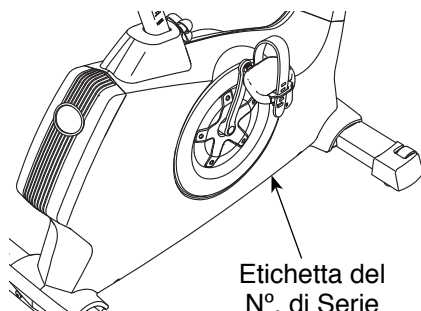
NordicTrack®

GX 3.4

N° del Modello NTEVEX78612.0

N° di Serie _____

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



Etichetta del
N°. di Serie

SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per domande, pezzi mancanti o danneggiati, contattare il Servizio Assistenza Clienti (consultare le informazioni sottostanti) o contattare il rivenditore dove è stato acquistato il prodotto.

848 35 00 28

Lunedì–Venerdì, 8.00–20.00 CET e
il Sabato 9.00–13.00 CET

Fax: 02 95 44 10 08

Sito Internet:

www.iconsupport.eu

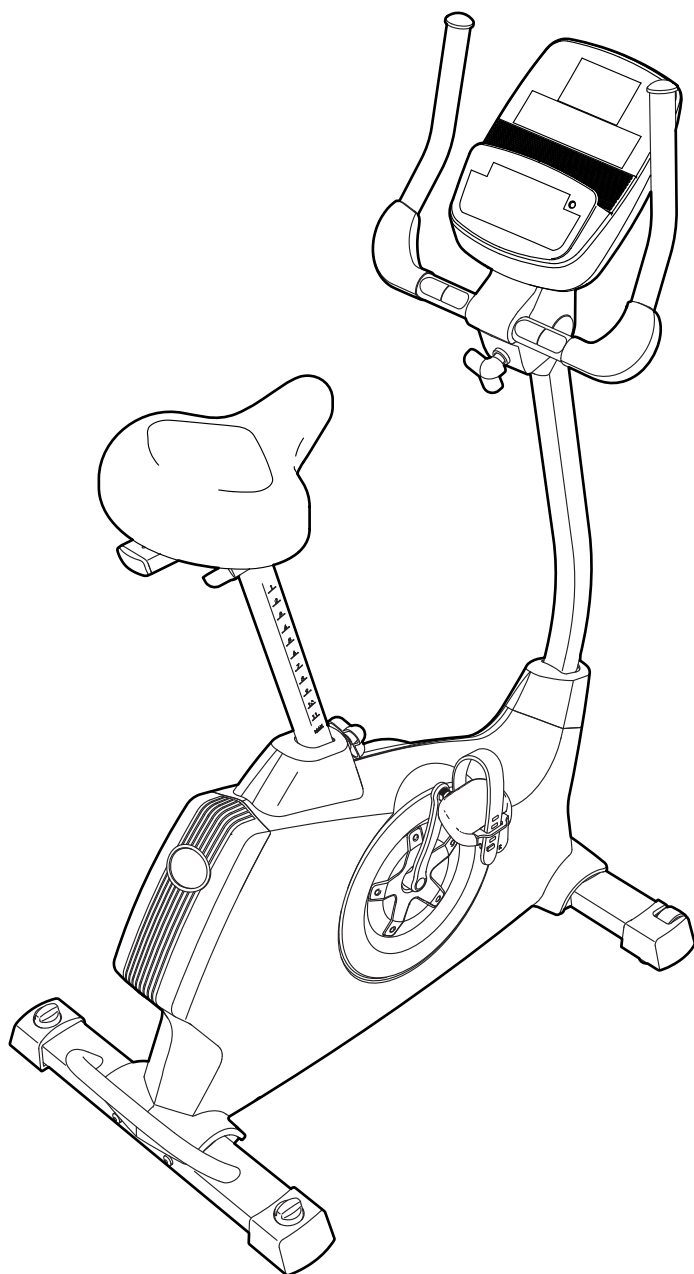
E-mail:

csitaly@iconeurope.com

⚠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



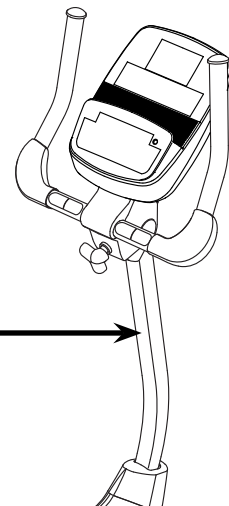
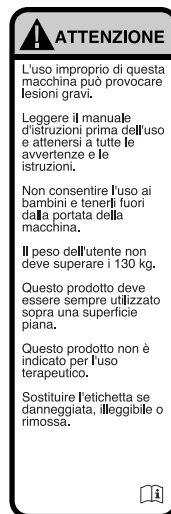
www.iconeurope.com

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	25
GUIDA AGLI ESERCIZI	27
ELENCO PEZZI	29
DISEGNO ESPLOSO	31
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. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente della cyclette sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.
2. 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.
3. Utilizzare la cyclette solo come descritto nel presente manuale.
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 regolarmente tutti i pezzi. 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 130 kg.
11. Prestare attenzione quando si sale e si scende dalla cyclette.
12. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è da intendersi esclusivamente quale strumento di supporto per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.
13. Mantenere sempre la schiena dritta, senza inarcarla, durante l'uso della cyclette.
14. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto la rivoluzionaria cyclette NORDICTRACK® GX 3.4. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette GX 3.4 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri 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 copertina 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.

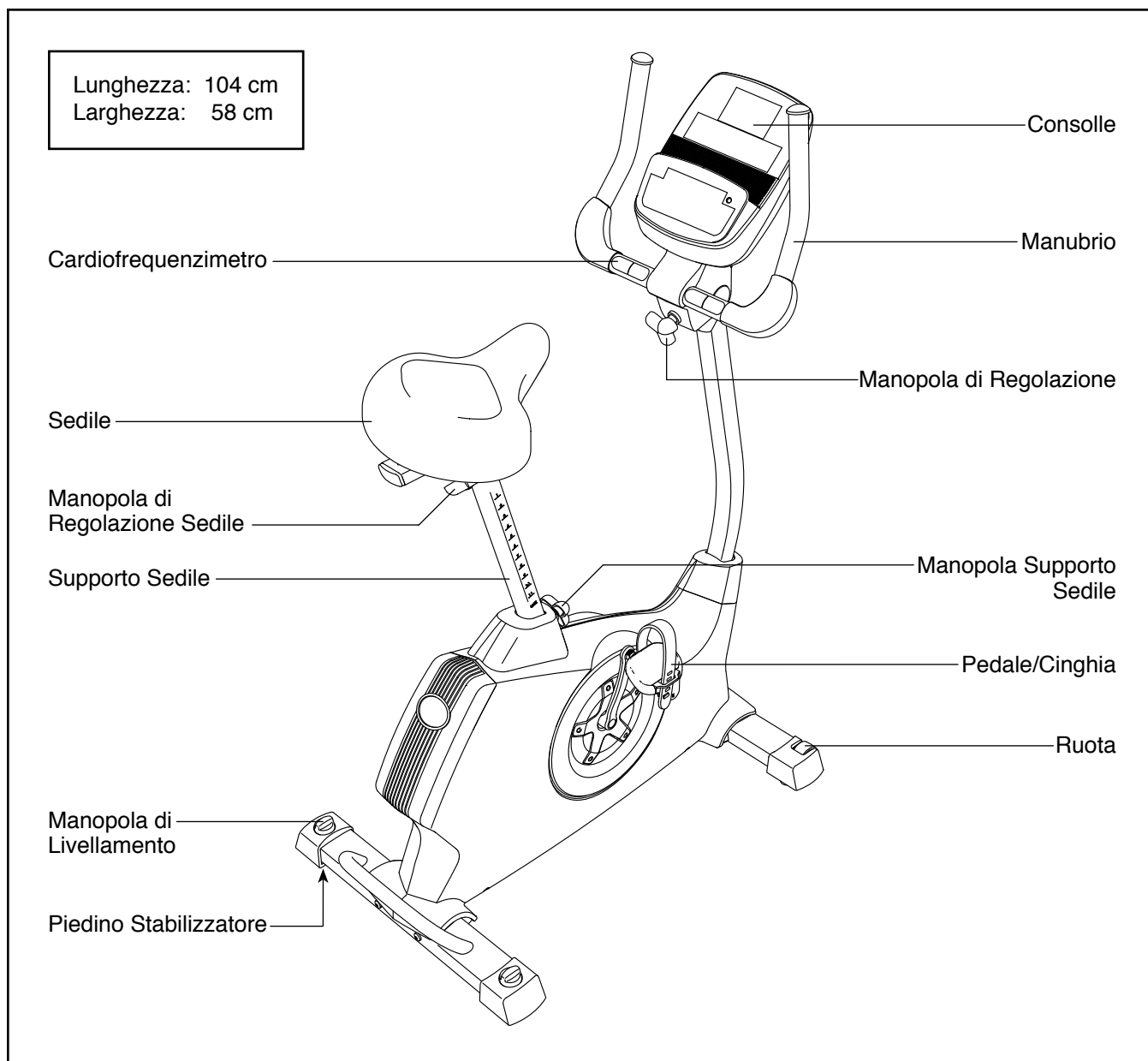
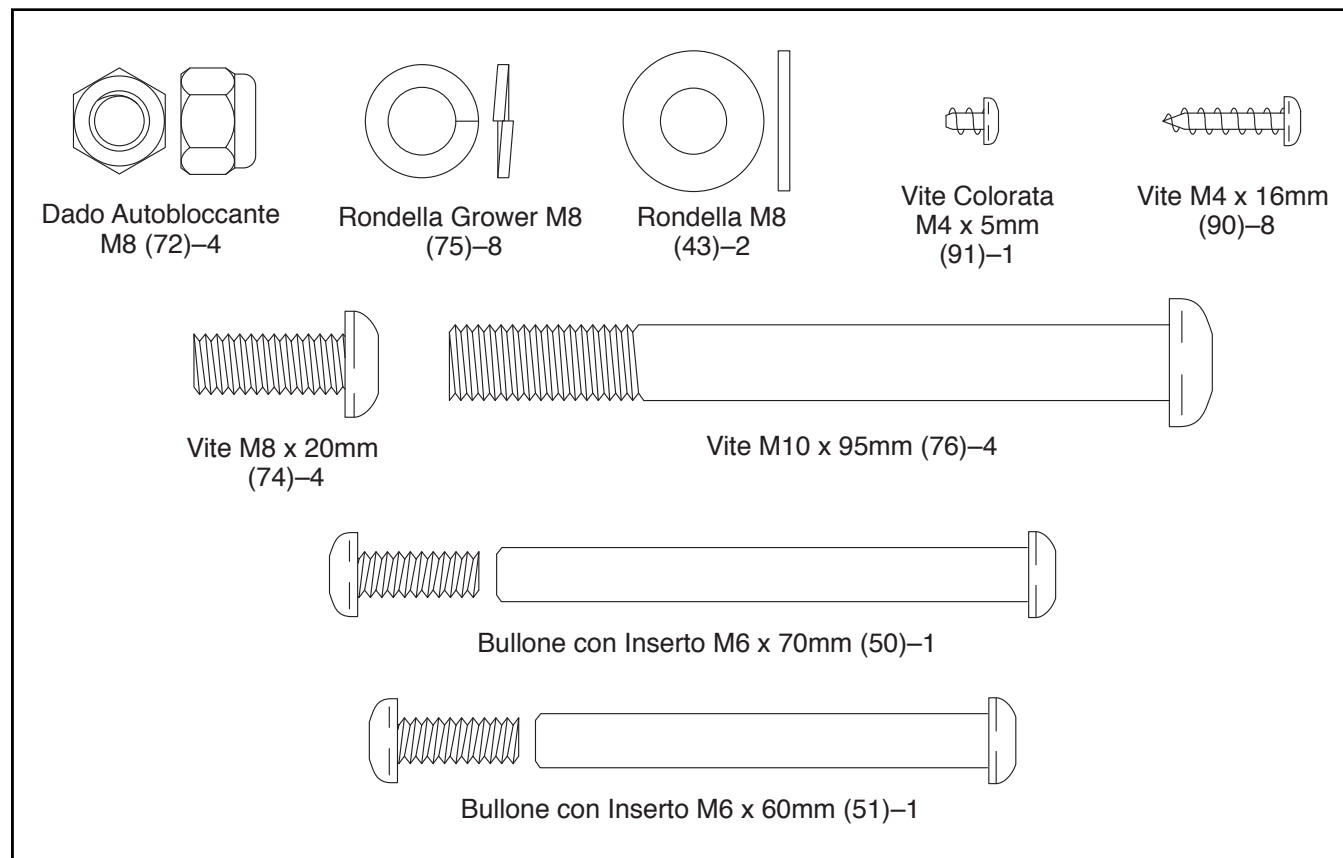
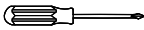


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato in ogni disegno rappresenta il numero pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



MONTAGGIO

- Il montaggio richiede la presenza di 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.
- I pezzi che vanno a sinistra sono contrassegnati da una "L" o "Left" (sinistra), mentre quelli che vanno a destra sono contrassegnati da una "R" o "Right" (destra).
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere a page 5.
- Oltre agli utensili in dotazione, per il montaggio sono necessari:
 - un cacciavite Phillips 
 - una chiave inglese 
 - un mazzuolo in gomma 

Il montaggio risulterà più semplice se si dispone di un set di chiavi. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

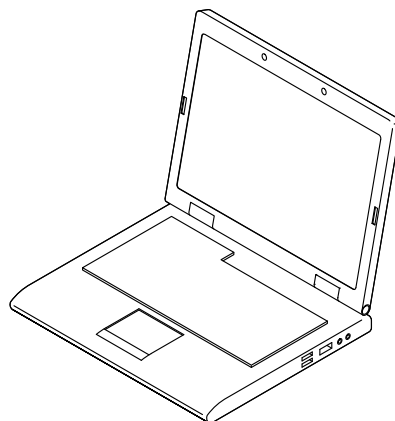
1. Collegarsi al sito www.iconsupport.eu e registrare il prodotto.

- attiva la garanzia
- si risparmia tempo se si necessita di contattare il Servizio Assistenza Clienti
- ci consente di avvisarti in merito agli aggiornamenti e alle offerte

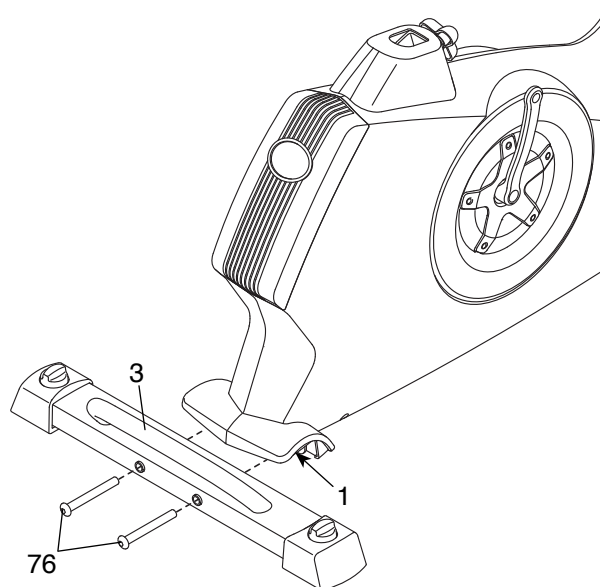
Nota: Se non possiedi una connessione Internet, contatta il SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.

2. Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (3) al Telaio (1) con due Viti M10 x 95mm (76).

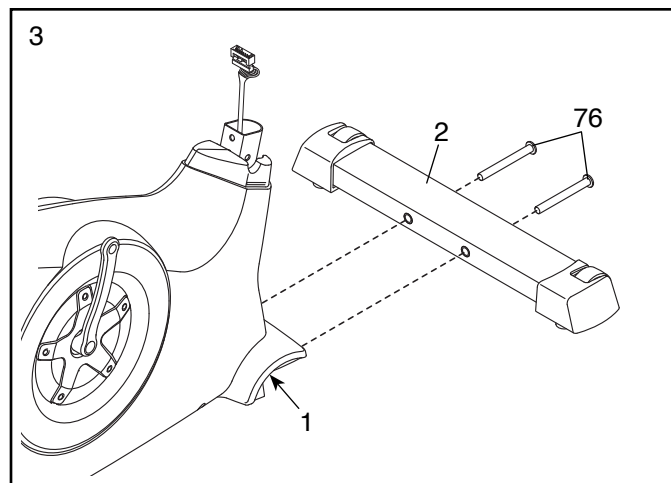
1



2



3. Fissare lo Stabilizzatore Anteriore (2) al Telaio (1) con due Viti M10 x 95mm (76).

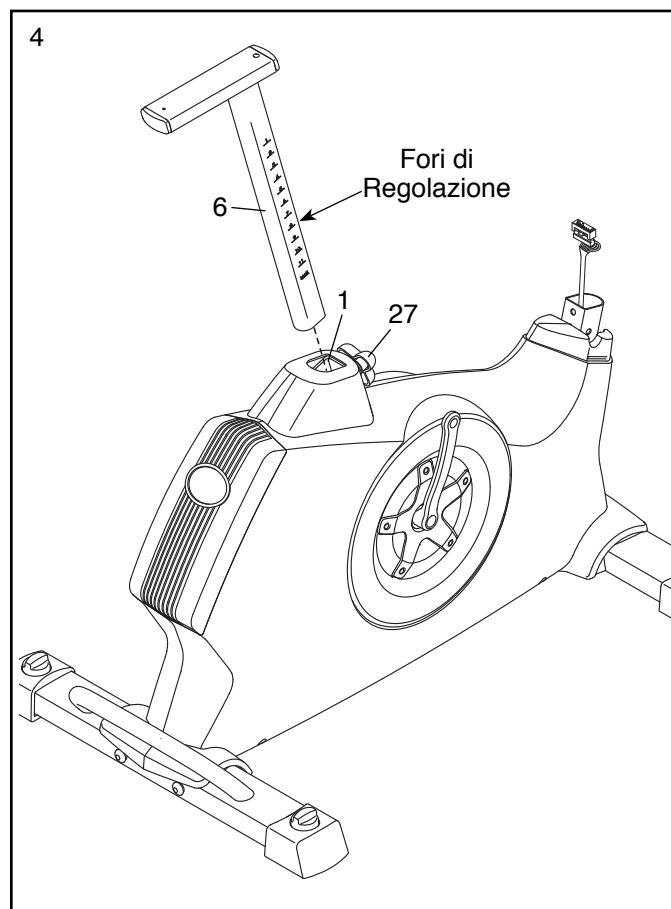


4. Allentare la Manopola di Regolazione (27) nel Telaio (1) di alcuni giri.

Orientare il Supporto Sedile (6) come indicato. Quindi, tirare la Manopola di Regolazione (27) verso l'esterno e inserire il Supporto Sedile nel Telaio (1).

Far scorrere il Supporto Sedile (6) verso l'alto o verso il basso sino a raggiungere la posizione desiderata, quindi allentare la Manopola di Regolazione (27).

Spostare il Supporto Sedile (6) leggermente verso l'alto o verso il basso per accertare che la Manopola di Regolazione (27) sia opportunamente inserita in uno dei fori di regolazione del Supporto Sedile. Quindi, serrare la Manopola di Regolazione.

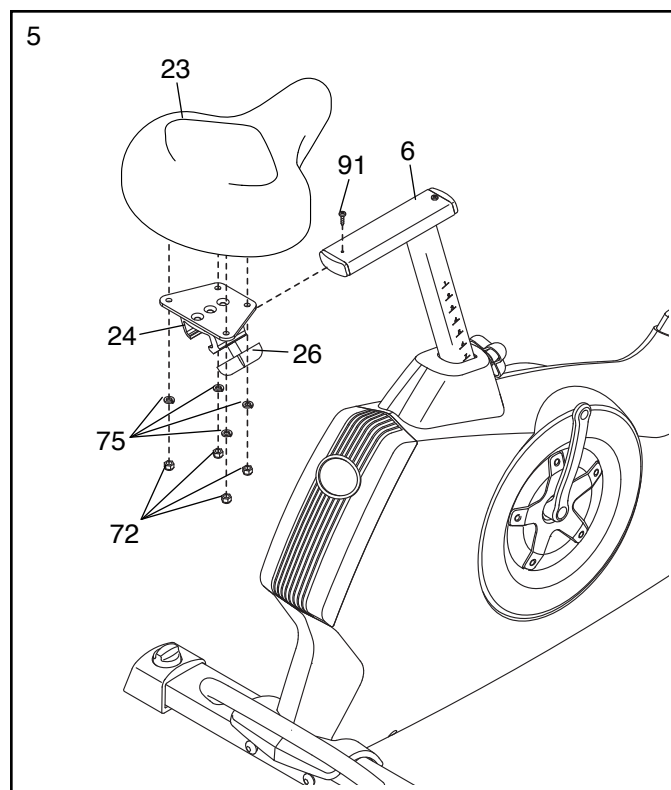


5. Orientare il Sedile (23) e il Carrello Sedile (24) nel modo indicato.

Fissare il Sedile (23) al Carrello Sedile (24) con quattro Dadi Autobloccanti M8 (72) e quattro Rondelle Grower M8 (75).

Fare scorrere il Carrello Sedile (24) sul Supporto Sedile (6). Inserire quindi il Carrello Sedile tutto in avanti e serrare la Manopola di Regolazione Sedile (26).

Fissare una Vite Colorata M4 x 5mm (91) alla parte posteriore del Supporto Sedile (6).



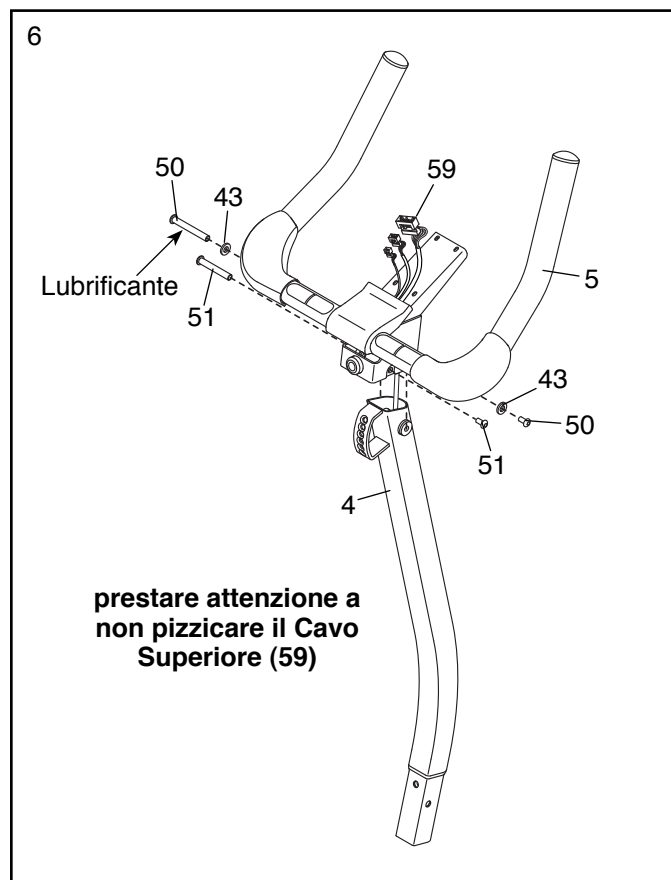
6. Applicare uno strato del lubrificante in dotazione a un Bullone con Inserto M6 x 70mm (50), utilizzando un sacchetto di plastica per evitare di sporcarsi le dita.

Orientare il Manubrio (5) e il Montante (4) come indicato.

Mentre una seconda persona regge il Manubrio (5) vicino al Montante (4), inserire il Cavo Superiore (59) verso l'alto attraverso il Manubrio.

Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Superiore (59). Fissare il Manubrio (5) al Montante (4) con il Bullone con Inserto M6 x 70mm (50) e due Rondelle M8 (43).

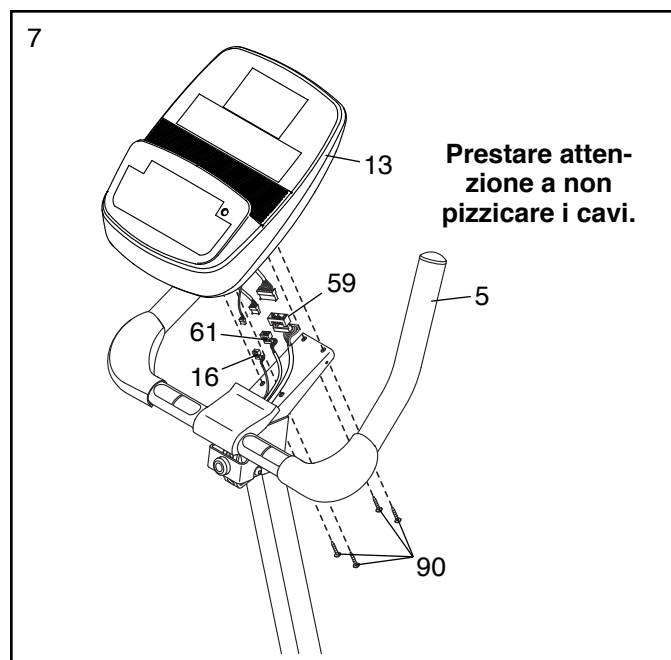
Quindi, fissare un Bullone con Inserto M6 x 60mm (51) attraverso la staffa inferiore sul Manubrio (5).



7. Mentre un'altra persona regge la Consolle (13) vicino al Manubrio (5), collegare i cavi della Consolle al Cavo Superiore (59), al Cavo Cardiofrequenzimetro (61) e al Cavo Ricevitore (16).

Inserire il cavo in eccesso all'interno del Manubrio (5).

Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Fissare la Consolle (13) al Manubrio (5) con quattro Viti M4 x 16mm (90).



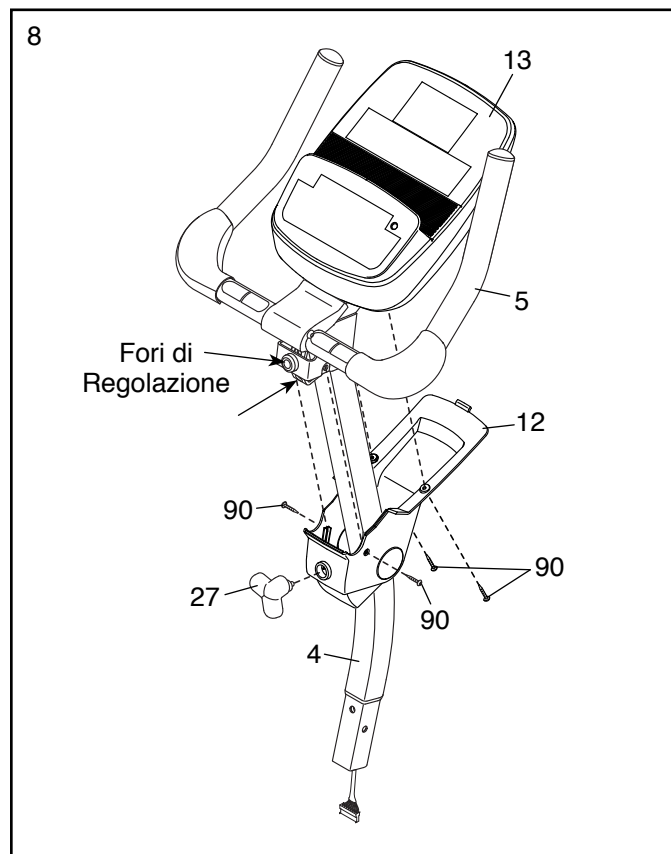
8. Orientare il gruppo Montante (4) e il Copri Perno (12) nel modo indicato.

Sollevare il Copri Perno (12) verso il Manubrio (5). **Suggerimento: piegare e flettere leggermente il Copri Perno per inserirlo sul Manubrio.**

Fissare il Copri Perno (12) al Manubrio (5) e alla Consolle (13) con quattro Viti M4 x 16mm (90).

Ruotare il Manubrio (5) sino a quando il foro nel Manubrio si allinea con il foro di regolazione nel Montante (4).

Stringere la Manopola di Regolazione (27) nel Manubrio (5) e nel foro di regolazione del Montante (4). **Verificare che la Manopola di Regolazione sia bloccata in uno dei fori di regolazione.**



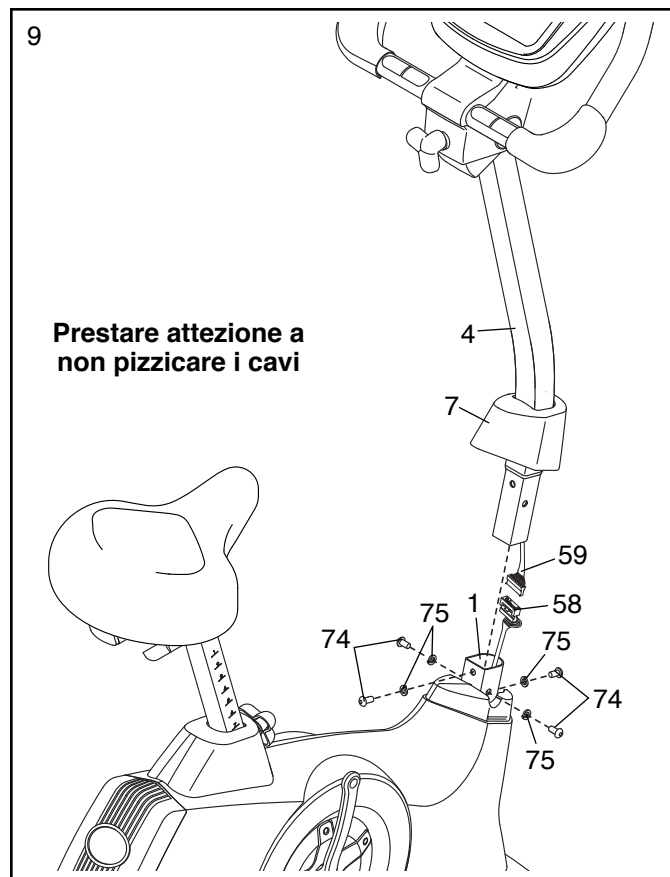
9. Sollevare il Copri Pannello Anteriore (7) sul Montante (4).

Mentre una seconda persona regge il Montante (4) vicino al Telaio (1), collegare il Cavo Superiore (59) a quello Inferiore (58).

Inserire il Montante (4) nel Telaio (1).

Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Fissare il Montante (4) con quattro Viti M8 x 20mm (74) e quattro Rondelle Grower M8 (75).

Inserire il Copri Pannello Anteriore (7) verso il basso nel Telaio (1) e premerlo fino a quando si fissa.



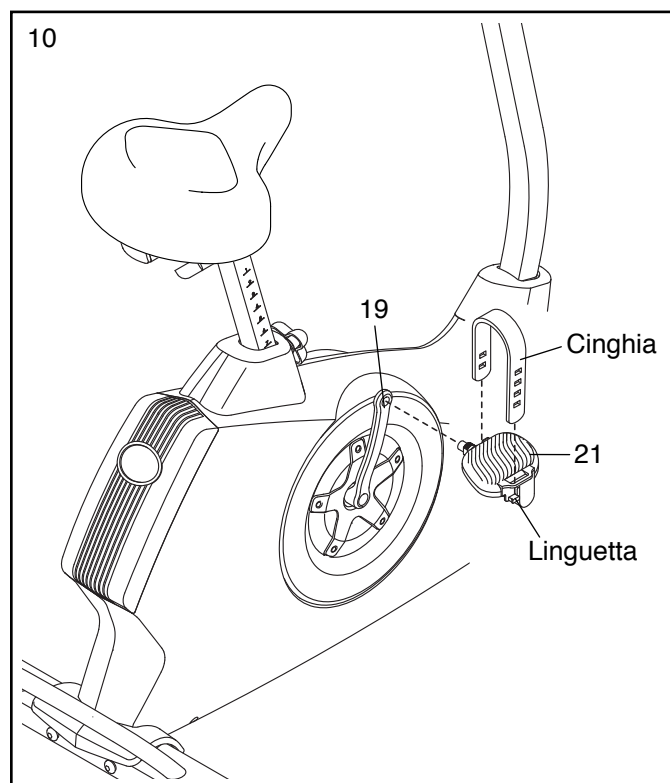
10. Individuare il Pedale Destro (21).

Utilizzando una chiave regolabile, **stringere bene** il Pedale Destro (21) **in senso orario** sulla Pedivella Destra (19).

Serrare il Pedale Sinistro (non raffigurato) **in senso antiorario** nella Pedivella Sinistra (non raffigurata).

Regolare la cinghia sul Pedale Destro (21) nella posizione desiderata e premere le estremità delle cinghie nelle linguette del Pedale Destro.

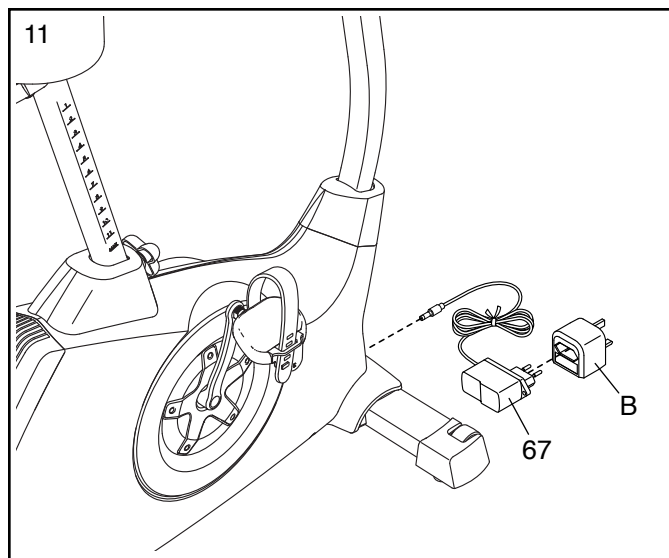
Regolare la cinghia sul Pedale Sinistro (non raffigurato) nello stesso modo.



11. Inserire l'Alimentatore (67) nella presa presente sul telaio della cyclette.

Se necessario inserire l'Alimentatore (67) nell'Adattatore Spina (B).

Nota: per inserire l'Alimentatore (67) nella presa, consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a page 13



12. **Una volta terminato il montaggio verificare che sia stato eseguito correttamente e che la cyclette funzioni come previsto. Assicurarsi che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare la cyclette. Nota: a montaggio completato, potrebbero rimanere alcuni pezzi inutilizzati. Per proteggere il pavimento o la moquette posizionare un tappetino sotto la cyclette.**

IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

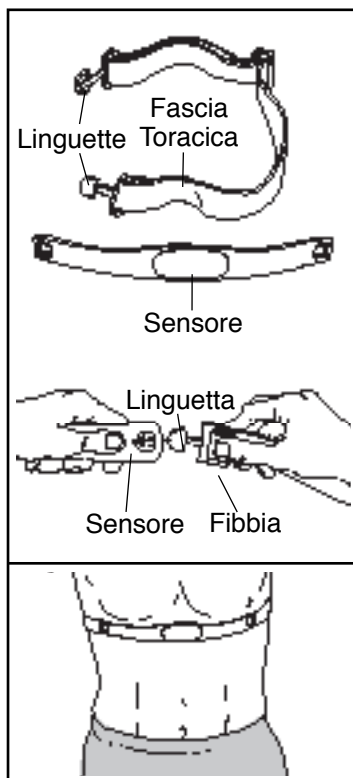
Il cardiofrequenzimetro è composto da una fascia toracica e da un sensore. Inserire la linguetta situata su un'estremità della fascia toracica nel foro all'estremità del sensore, come mostrato dal disegno nel riquadro. Quindi, inserire l'estremità del sensore sotto la fibbia della fascia toracica. La linguetta dovrebbe essere allo stesso livello della parte anteriore del sensore.

Il cardiofrequenzimetro deve essere indossato sotto gli indumenti, direttamente a contatto con la pelle. Avvolgere il cardiofrequenzimetro attorno al torace nella posizione indicata. Verificare che il marchio non sia capovolto. Quindi, fissare l'altra estremità della fascia toracica al sensore. Se necessario regolare la lunghezza della fascia toracica.

Allontanare il sensore di pochi centimetri dal corpo e localizzare i due elettrodi coperti da leggere sporgenze. Usando una soluzione salina come la saliva o il liquido per lenti a contatto, inumidire entrambi gli elettrodi. Quindi riposizionare il sensore contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE

- Dopo ogni uso asciugare accuratamente il sensore con un panno morbido. L'umidità potrebbe impedire lo spegnimento del sensore, consumando prematuramente le batterie.
- Conservare il cardiofrequenzimetro in un luogo caldo e asciutto. Non conservare il cardiofrequenzimetro in una borsa di plastica o in altro contenitore che potrebbe provocare umidità.



- Non esporre il cardiofrequenzimetro alla luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature superiori ai 50°C o inferiori ai -10°C.
- Non piegare o tirare in modo eccessivo il sensore quando si utilizza o ripone il cardiofrequenzimetro.
- Per pulire il sensore utilizzare un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. Quindi strofinare il sensore con un panno umido e asciugarlo accuratamente con un panno morbido. Non utilizzare mai alcol, abrasivi, o prodotti chimici per pulire i contatti. La fascia toracica può essere lavata a mano e asciugata all'aria aperta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

Se il cardiofrequenzimetro non funziona correttamente, provare le procedure di seguito descritte.

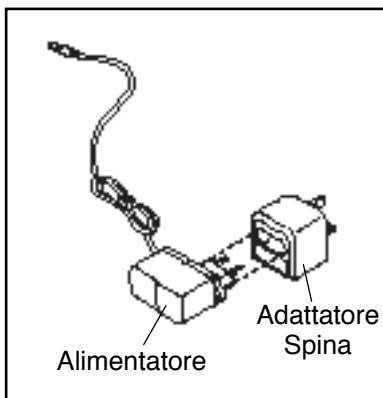
- Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro venga indossato come descritto a sinistra. Se il cardiofrequenzimetro non funziona dopo averlo posizionato come descritto, spostarlo leggermente verso il basso o verso l'alto sul torace.
- Se le letture della frequenza cardiaca si visualizzano solo quando si inizia a sudare, inumidire di nuovo gli elettrodi.
- Affinché la consolle visualizzi le letture della frequenza cardiaca è necessario mantenere una distanza non superiore alla lunghezza delle proprie braccia.
- Se sul retro del sensore c'è un copri batteria, sostituire la batteria con una nuova dello stesso tipo.
- Il cardiofrequenzimetro è stato progettato per funzionare con persone che hanno una frequenza cardiaca nella norma. Eventuali problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da condizioni mediche quali contrazioni ventricolari premature (pvc's), attacchi di tachicardia oppure aritmia.
- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Qualora si sospetti un'interferenza magnetica, provare a riposizionare l'attrezzatura fitness.

USO DELLA CYCLETTE

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

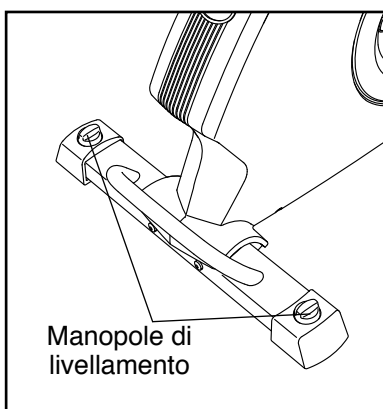
IMPORTANTE: se la cyclette è rimasta esposta a basse temperature, riportarla a temperatura ambiente prima di collegare l'alimentatore. In caso contrario, i display o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.

Inserire l'alimentatore nella presa sul telaio della cyclette. Quindi inserire l'alimentatore nell'adattatore spina. Inserire poi l'adattatore spina nella presa a muro opportunamente installata in conformità con le normative vigenti.



REGOLAZIONE DEI PIEDINI STABILIZZATORI

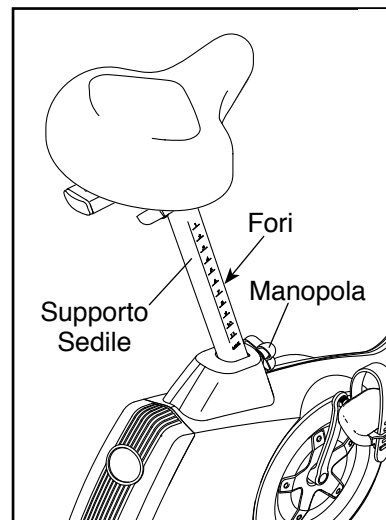
Qualora la cyclette oscilli sul pavimento durante l'uso, ruotare una o entrambe le manopole di livellamento presenti sullo stabilizzatore posteriore e regolare i piedini livellatori fino a quando l'oscillazione scompare.



REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEL SEDILE

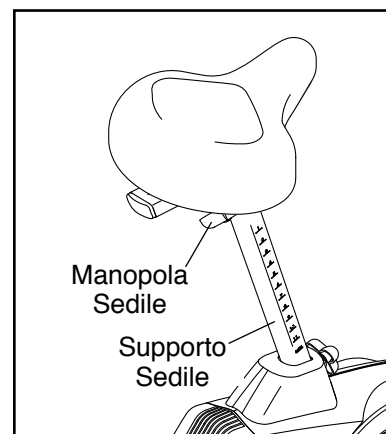
Per un esercizio efficace, il sedile deve essere regolato alla giusta altezza. Mentre si pedala, le ginocchia dovranno essere leggermente piegate quando i pedali si trovano nella posizione più bassa.

Per regolare il sedile, allentare di alcuni giri la manopola di regolazione. Poi tirare la manopola verso l'esterno, sollevare o abbassare il supporto sedile fino a raggiungere la posizione desiderata, quindi rilasciare la manopola. **Sollevare o abbassare leggermente il supporto sedile per verificare che la manopola sia correttamente inserita in uno dei fori di regolazione del supporto sedile.** Quindi, serrare la manopola.



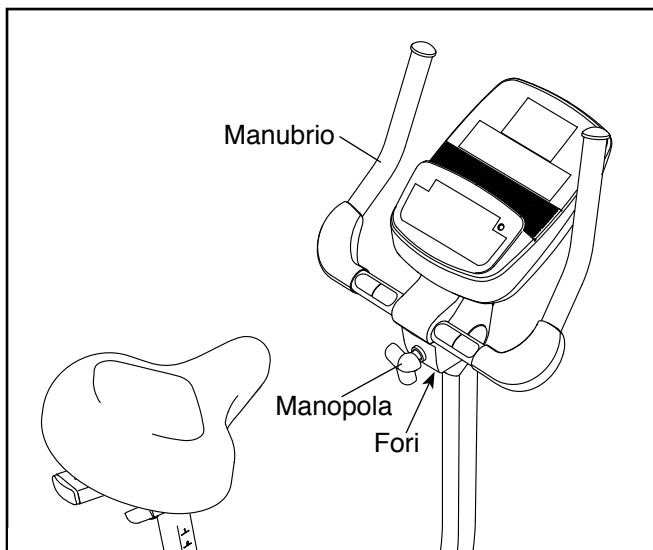
REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE ORIZZONTALE DEL SEDILE

Per regolare la posizione orizzontale del sedile innanzitutto allentare leggermente la manopola sedile. Quindi spostare il sedile in avanti o indietro nella posizione desiderata e serrare saldamente la manopola sedile.



REGOLAZIONE DELL'ANGOLAZIONE DEL MANUBRIO

Per regolare l'angolazione del manubrio, allentare di alcuni giri la manopola di regolazione. 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. Quindi regolare le cinghie nella posizione desiderata e premere le estremità delle cinghie sulle linguette.

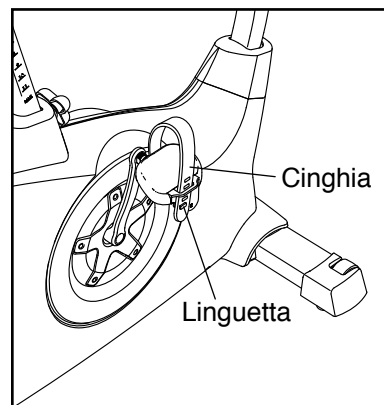
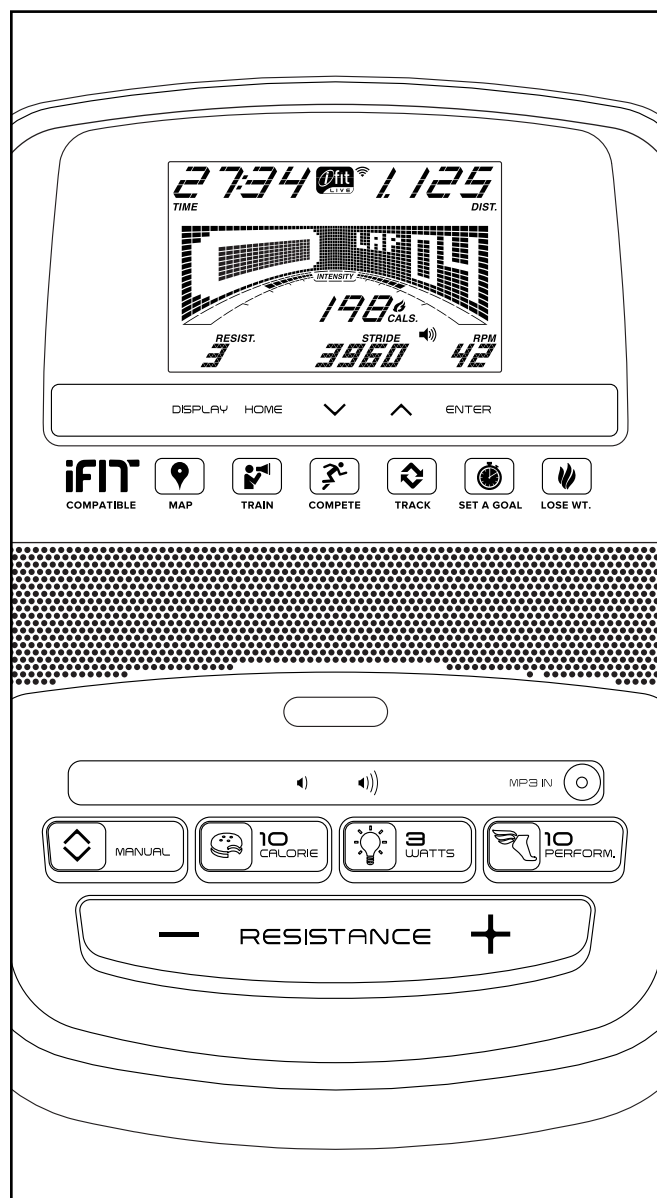


DIAGRAMMA CONSOLLE



RENDI I TUOI OBIETTIVI FITNESS UNA REALTÀ CON IFIT.COM

Grazie alla tua nuova attrezzatura fitness compatibile iFit puoi utilizzare un'ampia gamma di funzioni su iFit.com, per rendere i tuoi obiettivi fitness una realtà:



Allenati ovunque nel mondo con le Google Maps personalizzabili.



Scarica gli allenamenti pensati per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi personali.



Valuta i tuoi progressi gareggiando con altri utenti della community iFit.



Carica i risultati dei tuoi allenamenti nel cloud iFit e monitora i tuoi miglioramenti.



Imposta calorie, tempo o distanza target per i tuoi allenamenti.



Scegli e scarica una serie di allenamenti dimagrimento.

Consulta il sito [iFit.com](https://www.ifit.com) per maggiori informazioni.

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 anche possibile misurare le pulsazioni cardiache utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace.

La consolle offre venti allenamenti predefiniti: dieci programmi per consumare calorie e dieci programmi di potenziamento. Ogni programma controlla automaticamente la resistenza dei pedali per permettere un allenamento efficace. È inoltre possibile impostare le calorie, la distanza o il tempo target.

La consolle offre inoltre tre programmi watt che modificano la resistenza dei pedali per mantenere la potenza sviluppata a livello dei watt impostati.

La consolle dispone inoltre di una modalità iFit che le consente di comunicare con la rete wireless dell'utente tramite un modulo opzionale iFit. Con la modalità iFit è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare i propri allenamenti, tenere sotto controllo i risultati dei propri allenamenti, gareggiare con altri utenti iFit e accedere a molte altre funzionalità. **Per acquistare un modulo iFit in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure chiamare il numero riportato sulla copertina del presente manuale.**

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

Per utilizzare la modalità manuale, vedere page 17. Per utilizzare un allenamento predefinito, vedere page 19. Per utilizzare un allenamento con target impostato, vedere page 20. Per utilizzare un allenamento watt, vedere page 21. Per utilizzare un allenamento iFit, vedere page 22. Per utilizzare l'impianto stereo, vedere page 23. Per modificare le impostazioni della consolle, vedere page 24.

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

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

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

All'accensione della consolle il display si illumina. La consolle sarà così pronta per l'uso.

2. Selezione della modalità manuale.

Premere il pulsante Manual (manuale) sulla consolle per selezionare la modalità manuale.

Qualora un modulo iFit wireless non fosse inserito nella consolle e collegato ad iFit, la modalità manuale verrà selezionata automaticamente.

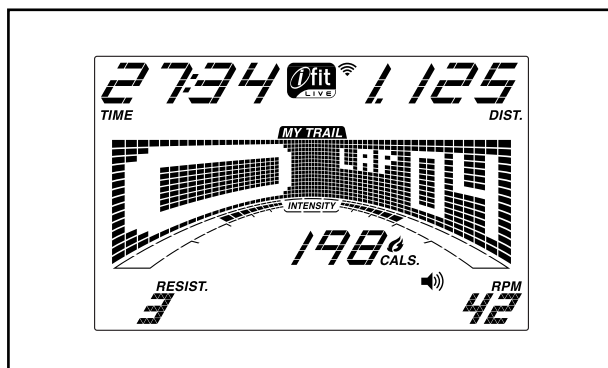
3. Modifica della resistenza dei pedali nel modo desiderato.

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione Resistance (resistenza).

Nota: dopo aver premuto un pulsante, ci vorranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano il livello di resistenza selezionato.

4. Seguire la progressione sul display.

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



Cals.(calorie): questa modalità di visualizzazione indica la quantità approssimativa di calorie consumate.

Cals./Hr (calorie consumate ogni ora): questa modalità di visualizzazione indica la quantità approssimativa di calorie consumate ogni ora.

Dist. (distanza): questa modalità di visualizzazione mostra la distanza percorsa in miglia o chilometri.

Pulse (frequenza cardiaca): questa modalità di visualizzazione mostra la frequenza cardiaca quando si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura o a torace (vedere la fase 5).

Resist. (resistenza): questa modalità di visualizzazione indica il livello di resistenza dei pedali per alcuni secondi ogni volta che il livello di resistenza cambia.

Speed (velocità): questa modalità di visualizzazione indica la velocità di pedalata espressa in chilometri/ora (KM/H) o in miglia/ora (MPH).

Time (tempo): quando è selezionata la modalità manuale, questa modalità di visualizzazione mostra il tempo trascorso. Quando si seleziona un allenamento, questa modalità di visualizzazione indica il tempo rimanente dell'allenamento.

Watts (watt): questa modalità di visualizzazione indica la potenza sviluppata in watt.

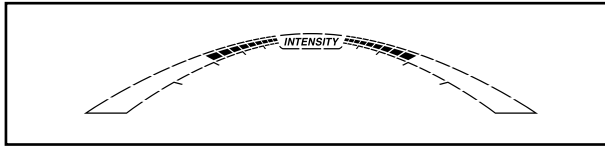
La matrice dispone di varie schede display. Premere il pulsante Display fino a quando la scheda desiderata si visualizza. È inoltre possibile premere i pulsanti di aumento/diminuzione a lato del pulsante Enter (Invio).

Speed: questa scheda visualizza un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento. Al termine di ogni minuto si visualizzerà un nuovo segmento.

My Trail(la mia pista): questa scheda visualizza una pista che rappresenta i 400 metri. Mentre ci si allena il rettangolo lampeggiante visualizzerà l'avanzamento. La scheda My Trail visualizzerà, inoltre, il numero di giri completati.

Calorie: questa scheda visualizza la quantità approssimativa di calorie consumate. L'altezza di ogni segmento rappresenta la quantità di calorie consumate durante tale segmento.

Mentre ci si allena, la barra del livello intensità dell'allenamento indicherà il livello d'intensità approssimativo dell'allenamento.



Premere il pulsante Home per ritornare al menu di default (consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a page 24 per impostare il menu di default). Premere un'altra volta il pulsante Home, se necessario.

Quando un modulo iFit wireless è collegato, il simbolo wireless nella parte alta del display visualizzerà il livello del segnale wireless. Quattro archi indicano un segnale pieno.



Per uscire dalla modalità manuale o da un allenamento, premere il pulsante Home. Premere un'altra volta il pulsante Home, se necessario.

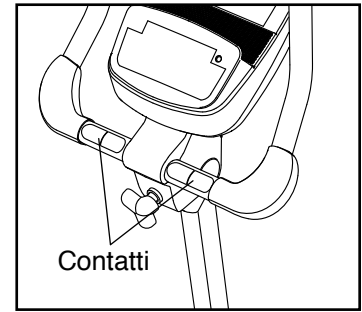
Modificare il livello del volume premendo i pulsanti di aumento/diminuzione Volume.



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

Per utilizzare il cardiofrequenzimetro a torace in dotazione, vedere page 12. Per utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura seguire le istruzioni riportate di seguito. **IMPORTANTE: se si indossano entrambi i cardiofrequenzimetri contemporaneamente, la frequenza cardiaca dell'utente visualizzata dalla consolle non sarà precisa.**

Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, rimuovere l'eventuale pellicola protettiva dai contatti metallici. Per



misurare la frequenza cardiaca, impugnare il cardiofrequenzimetro a impugnatura tenendo i palmi delle mani appoggiati ai contatti metallici. **Evitare di muovere le mani o di comprimere troppo i contatti.**

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

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

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

Qualora i pedali non vengano azionati per alcuni secondi, verrà emesso un segnale acustico, la consolle entrerà in pausa e il tempo lampeggerà nel display. Per riprendere l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

Qualora i pedali non vengano spostati per alcuni minuti e non si preme alcun pulsante, la consolle si spegnerà e i display si azzereranno.

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

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

All'accensione della consolle il display si illumina. La consolle sarà così pronta per l'uso.

2. Selezione di un allenamento predefinito.

Per selezionare un allenamento predefinito, premere ripetutamente il pulsante 10 Calorie o il pulsante 10 Perform. (potenziamento) fino a quando l'allenamento desiderato appare sul display.

Quando si seleziona un allenamento predefinito, il display visualizzerà la durata e il nome dell'allenamento. Nella matrice comparirà un profilo delle impostazioni della velocità per l'allenamento.

Il display visualizzerà inoltre il livello massimo di resistenza e la velocità massima dell'allenamento.

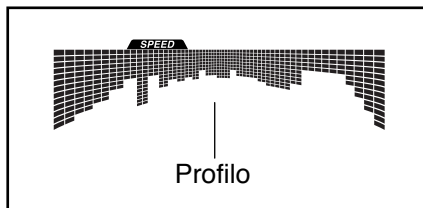
3. Per avviare l'allenamento iniziare a pedalare.

Ogni allenamento è suddiviso in segmenti da un minuto. Per ogni segmento è programmato 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.

Durante l'allenamento, il profilo sulla scheda velocità mostrerà i progressi

dell'utente. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica la velocità di riferimento per il segmento attuale.

Alla fine di ogni segmento dell'allenamento, verrà emessa una serie di segnali acustici e il segmento successivo del profilo comincerà a lampeggiare. Qualora per il segmento successivo venga impostato un livello di resistenza e/o una velocità di riferimento diversi, questi due valori appariranno



sul display per alcuni secondi per avvisare l'utente. Poi la resistenza dei pedali cambierà.

Durante l'allenamento l'utente verrà esortato a mantenere il ritmo della pedalata vicino al valore della velocità di riferimento impostata per il segmento in corso. **Quando sul display compare una freccia rivolta verso l'alto**, aumentare la velocità. **Quando sul display compare una freccia all'ingiù**, diminuire il ritmo. **Quando il display non visualizza nessuna freccia**, mantenere la velocità.

IMPORTANTE: la velocità di riferimento è volta esclusivamente a motivare l'utente. La velocità effettiva 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 Resistance (Resistenza). **IMPORTANTE: quando il segmento corrente dell'allenamento termina, i pedali si regolano automaticamente alle impostazioni di resistenza del segmento successivo.**

L'allenamento continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento. Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento smettere di pedalare. Il tempo lampeggerà sul display. Per riprendere l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

4. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 4 a page 17.

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

Vedere la fase 5 a page 18.

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

Vedere la fase 6 a page 18.

USO DI UN ALLENAMENTO CON TARGET IMPOSTATO

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

All'accensione della consolle il display si illumina. La consolle sarà così pronta per l'uso.

2. Impostazione di calorie, distanza o tempo target.

Per impostare le calorie, la distanza o un tempo target, premere il pulsante Set A Goal (imposta un target).

Quindi premere i pulsanti di aumento/diminuzione accanto al pulsante Enter (Invio) fino a quando il nome del target desiderato compare sul display. Quindi premere il pulsante Enter.

Premere poi i pulsanti di aumento/diminuzione accanto al pulsante Enter per impostare il target desiderato.

3. Per avviare l'allenamento iniziare a pedalare.

Mentre ci si allena una velocità target potrebbe comparire sul display per aiutare l'utente a raggiungere l'obiettivo. Mantenere la velocità di pedalata vicino a quella impostata. **IMPORTANTE: la velocità target è volta esclusivamente a motivare l'utente. La velocità effettiva di pedalata**

dell'utente può essere inferiore a quella impostata. Si raccomanda di mantenere una velocità di pedalata adeguata al proprio ritmo.

Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente consumerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori come il peso dell'utente. Inoltre, qualora la resistenza venga modificata manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.

L'allenamento continuerà in questo modo fino a quando calorie, distanza o tempo target saranno raggiunti. Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento smettere di pedalare. Il tempo lampeggerà sul display. Per riprendere l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

4. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 4 a page 17.

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

Vedere la fase 5 a page 18.

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

Vedere la fase 6 a page 18.

USO DI UN ALLENAMENTO WATT

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

All'accensione della consolle il display si illumina. La consolle sarà così pronta per l'uso.

2. Selezione di un allenamento watt.

Per selezionare un allenamento watt, premere ripetutamente il pulsante 3 Watt fino a quando l'allenamento desiderato compare sul display.

Selezionando l'allenamento watt 1, sul display comparirà il messaggio SET WATT GOAL (impostare watt target).

Selezionando l'allenamento watt 2 o 3, sul display compariranno la durata e il profilo dell'allenamento.

3. Qualora sia stato selezionato l'allenamento watt 1, immettere l'impostazione watt desiderata.

Durante l'allenamento watt 1, per tutti i segmenti dell'allenamento è programmata la medesima impostazione watt. Per impostare i watt desiderati, premere i pulsanti di aumento/diminuzione a lato del pulsante Enter (Invio).

4. Per avviare l'allenamento iniziare a pedalare.

L'allenamento Watt 1 è suddiviso in segmenti da 1 minuto. Durante l'allenamento, la consolle effettuerà un regolare confronto tra la potenza sviluppata dall'utente e quella impostata per l'allenamento.

Qualora la potenza sviluppata risulti eccessivamente inferiore o superiore a quella impostata, la resistenza dei pedali aumenterà o diminuirà automaticamente per fare in modo che il valore si avvicini a quello impostato. Ogni volta che la resistenza si modifica, il livello di resistenza verrà visualizzato sul display per alcuni secondi per avvisare l'utente.

Qualora la potenza impostata fosse eccessiva o insufficiente è possibile modificare manualmente l'impostazione premendo i pulsanti di aumento/diminuzione accanto al pulsante Enter.

Gli allenamenti watt 2 e 3 sono suddivisi in segmenti da 1 minuto. Per ogni segmento è programmato un livello di resistenza e un livello di watt target. Nota: è possibile impostare lo stesso livello di resistenza e/o watt target 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.

Durante l'allenamento pedalare a una velocità adeguata per mantenere la potenza sviluppata a livello di quella impostata per il segmento.

Al termine del primo segmento dell'allenamento, sul display comparirà per alcuni secondi il livello di resistenza e i watt target per il secondo segmento per avvisare l'utente. Il segmento successivo del profilo inizierà a lampeggiare e i pedali si regoleranno automaticamente al livello di resistenza programmato per il segmento successivo.

Qualora il livello di resistenza del segmento corrente risulti eccessivo o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti Resistance (Resistenza). **IMPORTANTE: quando il segmento corrente dell'allenamento termina, i pedali si regolano automaticamente alle impostazioni di resistenza del segmento successivo.**

L'allenamento continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento. Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento smettere di pedalare. Il tempo lampeggerà sul display. Per riprendere l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

5. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 4 a page 17.

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

Vedere la fase 5 a page 18.

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

Vedere la fase 6 a page 18.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

È necessario disporre di un modulo iFit per utilizzare un allenamento iFit.

Per acquistare un modulo iFit in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure chiamare il numero riportato sulla copertina del presente manuale.

Nota: per utilizzare un modulo iFit è necessario avere accesso a un computer con connessione a internet e porta USB ed essere registrati su iFit.com. Per utilizzare un modulo iFit wireless è inoltre necessario disporre della propria rete wireless, mediante router 802.11b/g/n con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste).

IMPORTANTE: per rispettare i limiti stabiliti in merito all'esposizione all'energia a radiofrequenza, l'antenna e il trasmettitore del modulo iFit devono essere collocati ad almeno 20 cm di distanza dalle persone e non devono essere posizionati vicino o collegati a qualsiasi altra antenna o trasmettitore.

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

All'accensione della consolle il display si illumina. La consolle sarà così pronta per l'uso.

2. Verificare che il modulo iFit sia inserito nella consolle.

Per utilizzare un allenamento iFit, verificare che il modulo iFit sia inserito nella consolle.

3. Selezione di un utente.

Se più di un utente è registrato su iFit.com, è possibile selezionare l'utente tramite la schermata principale di iFit. Premere i pulsanti di aumento/diminuzione che si trovano accanto al pulsante Enter (Invio) per selezionare l'utente.

4. Selezione di un allenamento iFit.

Per scaricare un allenamento iFit nel programma personale, premere il pulsante Map (mappa), Train (allenamento), o Lose Weight (dimagrimento) per scaricare l'allenamento successivo di quel tipo nella lista personale. Per scaricare l'allenamento successivo nella lista personale, premere il pulsante iFit. Nota: attraverso queste opzioni è possibile visualizzare allenamenti demo anche senza inserire un modulo iFit.

Premere il pulsante Compete (gara) per gareggiare in una corsa programmata in precedenza.

Per ripetere un allenamento iFit recente presente nella lista personale, premere il pulsante Track (pista). Premere poi i pulsanti di aumento/diminuzione per selezionare l'allenamento desiderato. Quindi, premere il pulsante Enter per avviare l'allenamento.

Per utilizzare un allenamento con target impostato, premere il pulsante Set Goal (Imposta Target) (vedere page 20).

Nota: prima di scaricare gli allenamenti è necessario aggiungerli alla lista personale su iFit.com.

Per ulteriori informazioni sugli allenamenti iFit, visitare il sito Web www.iFit.com.

Selezionando un allenamento iFit, il display visualizzerà la durata dell'allenamento e la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno. Il display può anche visualizzare il nome dell'allenamento. Selezionando un allenamento gara, il display visualizzerà un conto alla rovescia per l'inizio della corsa.

Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente consumerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori come il peso dell'utente. Inoltre, qualora la resistenza venga modificata manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.

5. Avvio dell'allenamento.

Vedere la fase 3 a page 19.

Durante alcuni allenamenti, la voce di un personal trainer guiderà l'utente nell'esecuzione dell'esercizio. È possibile selezionare un'impostazione audio per il proprio personal trainer (vedere la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI CONSOLLE a page 24.

Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento smettere di pedalare. Il tempo lampeggerà sul display. Per riprendere l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

6. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 4 a page 17.

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

Vedere la fase 5 a page 18.

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

Vedere la fase 6 a page 18.

Per ulteriori informazioni su iFit, visitare il sito Web www.iFit.com.

USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri sull'impianto stereo della consolle durante l'allenamento, inserire il cavo audio 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 del lettore MP3 o lettore CD personali. Regolare il volume premendo i pulsanti di aumento/diminuzione volume sulla consolle o il comando del volume sul lettore MP3 o lettore CD personale.



MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

La consolle è dotata di una modalità utente che consente di visualizzare le informazioni d'uso, di selezionare un'unità di misura e di regolare il contrasto dello schermo.

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

1. Selezione della modalità utente.

Per selezionare la modalità utente, premere e mantenere premuto per alcuni secondi il pulsante Display fino a quando compare la schermata modalità utente.

2. Visualizzazione delle informazioni d'uso.

Il display visualizzerà inoltre il numero complessivo di ore d'uso della cyclette. Il display mostrerà anche la distanza totale (in miglia o chilometri) percorsa dalla 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 ripetutamente il pulsante Enter (Invio) per selezionare l'unità di misura desiderata.

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

Premere il pulsante diminuzione per visualizzare il contrasto. Sul display verrà visualizzato il contrasto attualmente selezionato. Premere i pulsanti di aumento/diminuzione Resistance (resistenza) per regolare il contrasto.

5. Determinare se un modulo iFit è collegato alla consolle.

Se un modulo iFit è collegato alla consolle, il display visualizzerà il messaggio WIFI MODULE (modulo WIFI) o USB MODULE (modulo USB).

Qualora non fosse collegato alcun modulo, il display visualizzerà il messaggio NO IFIT MODULE

(nessun modulo rilevato). Qualora non sia collegato alcun modulo, passare alla fase 10.

6. Selezionare un'impostazione audio per la voce del personal trainer se lo si desidera.

Premere il pulsante diminuzione per visualizzare le impostazioni audio per la voce del personal trainer. L'impostazione audio della voce del personal trainer selezionata attualmente apparirà sul display.

Per modificare le impostazioni audio, premere ripetutamente il pulsante Enter per ON (accendere) o OFF (spegnere) la voce del personal trainer.

7. Se lo si desidera impostare il menu di default.

Premere il pulsante diminuzione per visualizzare le impostazioni del menu di default. Il menu di default è il menu che compare quando si accende la consolle. Premere ripetutamente il pulsante Enter (Invio) per selezionare il menu principale della modalità manuale o il menu iFit come menu di default.

8. Controllare lo stato del modulo iFit, se si desidera.

Premere il pulsante diminuzione per visualizzare il display dello stato iFit. I messaggi CHECK WIFI STATUS (controlla stato WIFI) o CHECK USB STATUS (controlla stato USB) compariranno sul display.

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

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

Premere il pulsante diminuzione per visualizzare il display dei download. Le parole SEND/RECEIVE DATA (invio/ricezione dati) compariranno sul display.

Quindi premere il pulsante Enter. La consolle verificherà se sono presenti download per gli allenamenti iFit e per i firmware.

10. Uscita dalla modalità utente.

Premere il pulsante Display per uscire dalla modalità utente.

MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING

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.**

RISOLUZIONE GUASTI CONSOLLE

Qualora sul display della consolle vengano visualizzate delle linee, vedere la fase 4 a page 24 e regolare il livello di contrasto del display.

Qualora la consolle non visualizzi la frequenza cardiaca quando si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura, vedere la fase 5 a page 18.

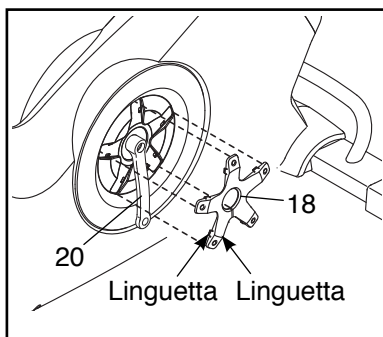
Qualora la consolle non visualizzi la frequenza cardiaca quando si utilizza il cardiofrequenzimetro a torace, vedere la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a page 12.

REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

Se la consolle non visualizza i dati corretti, è necessario regolare il commutatore. Per regolare il commutatore prima di tutto è necessario rimuovere il pedale sinistro, il copri disco sinistro e il disco pedale sinistro (vedere le istruzioni di seguito).

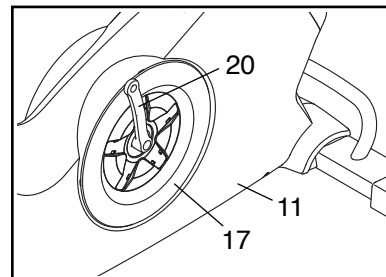
Utilizzare una chiave inglese, ruotare il pedale sinistro in senso orario e rimuoverlo.

Ruotare la Pedivella Sinistra (20) in posizione verticale con l'estremità della Pedivella Sinistra rivolta verso il basso.



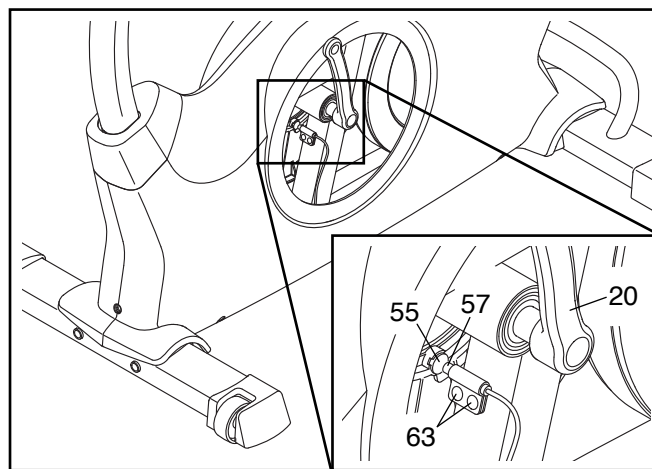
Utilizzando un cacciavite piatto, rilasciare le linguette presenti su ogni punto del Copri Disco (18) sinistro. Allentare con delicatezza il Copri Disco sinistro dalla Pedivella Sinistra (20) e rimuoverlo.

Quindi, ruotare la Pedivella Sinistra (20) in posizione verticale con l'estremità della Pedivella Sinistra rivolta verso l'alto.



Ruotare il Disco Pedale (17) sinistro in senso orario per rimuoverlo dal Pannello Sinistro (11). Quindi, spostare il Disco Pedale sinistro verso l'alto e rimuoverlo dalla Pedivella Sinistra (20).

Individuare il Commutatore (57). Allentare, le due Viti Flangiate M4 x 13mm (63), senza rimuoverle.



Quindi, ruotare la Pedivella Sinistra (20) fino a quando il Magnete (55) è allineato con il Commutatore (57). Far scorrere il Commutatore leggermente più vicino o lontano dal Magnete. Quindi, serrare nuovamente le Viti Flangiate M4 x 13mm (63).

Ruotare leggermente la Pedivella Sinistra (20). Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

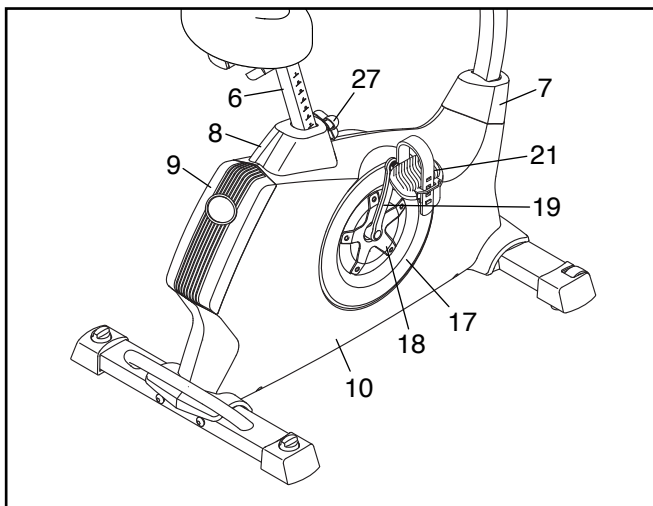
Quando il commutatore risulta regolato correttamente, rimontare il disco pedale sinistro, il copri disco sinistro e il pedale sinistro.

REGOLAZIONE DELLA CINGHIA DI TRASMISSIONE

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

Per regolare la cinghia di trasmissione è necessario rimuovere il pedale destro, il supporto sedile, il copri pannello superiore, il copri pannello posteriore, il copri pannello anteriore, il copri disco destro, il disco pedale destro e il pannello laterale destro (vedere istruzioni qui di seguito).

Utilizzando una chiave inglese, ruotare il Pedale Destro (21) in senso antiorario e rimuoverlo.



Quindi, rimuovere la Manopola di Regolazione (27) indicata e rimuovere il Supporto Sedile (6).

Servendosi di un cacciavite piatto, rimuovere il Copri Pannello Superiore (8) e il Copri Pannello Posteriore (9). Sempre servendosi di un cacciavite piatto, rilasciare il Copri Pannello Anteriore (7).

Ruotare la Pedivella Destra (19) in posizione verticale con l'estremità della Pedivella Destra rivolta verso il basso.

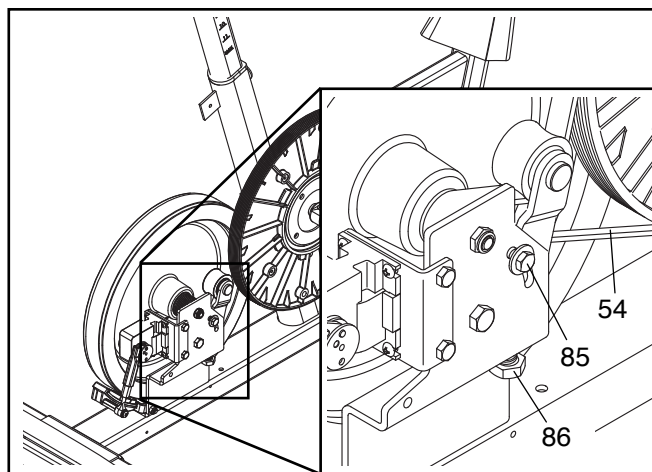
Utilizzando un cacciavite piatto, rilasciare le linguette presenti su ogni punto del Copri Disco (18) destro. Allentare con delicatezza il Copri Disco destro dalla Pedivella Destra (19) e rimuoverlo. Nota: vedere i disegni a page 25 per ulteriori dettagli.

Quindi, ruotare la Pedivella Destra (19) in posizione verticale con l'estremità della Pedivella Destra rivolta verso l'alto.

Ruotare il Disco Pedale (17) destro in senso orario per rimuoverlo dal Pannello Destro (10). Spostare quindi il Disco Pedale destro verso l'alto e rimuoverlo dalla Pedivella Destra (19).

Vedere il DISEGNO ESPLOSO a page 31 e rimuovere le Viti M4 x 19mm (89) e le Viti M4 x 25mm (62) dai Pannelli Destro e Sinistro (10, 11). Quindi, rimuovere il Pannello Destro.

Allentare la Vite Esagonale M6 x 20mm (85). Quindi, serrare la Vite Esagonale M10 x 65mm (86) fino a tendere la Cinghia di Trasmissione (54).



Quando la Cinghia di Trasmissione (54) è tesa, serrare la Vite Esagonale M6 x 20mm (85).

Montare nuovamente il pannello destro, il disco pedale destro, il copri disco destro, il copri pannello anteriore, il copri pannello posteriore, il copri pannello superiore, il supporto sedile 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 superiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

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

1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

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

2. Stretching del Bicipite Femorale

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

3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

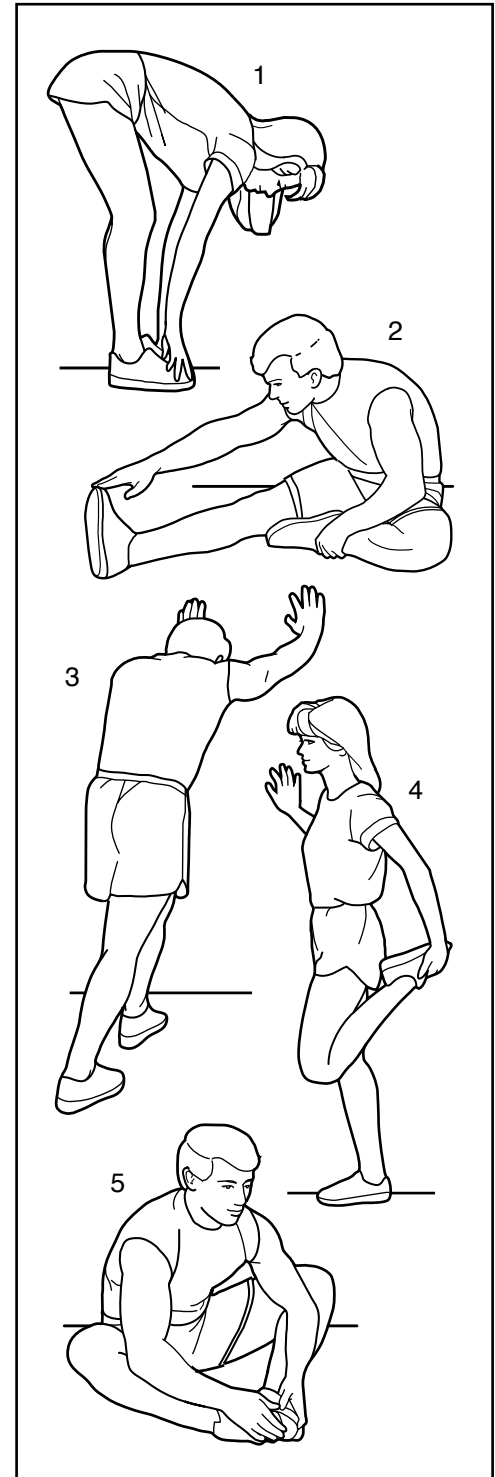
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi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

4. Stretching Quadricipiti

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

5. Stretching dell'Interno Coscia

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



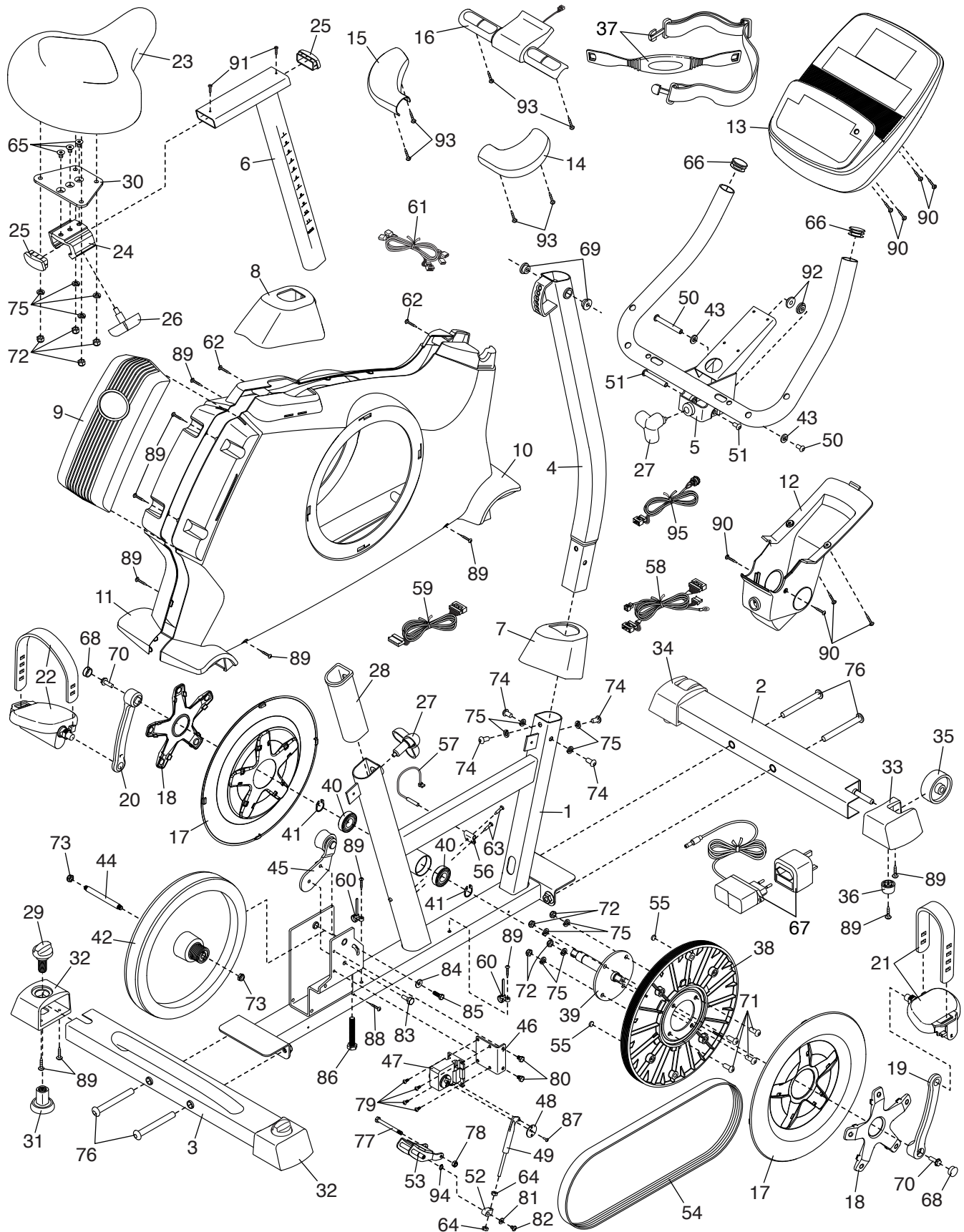
ELENCO PEZZI

N° del Modello NTEVEX78612.0 R0213A

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

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
88	1	Vite Colorata M4 x 13mm	93	6	Vite a Testa Piana M4 x 19mm
89	16	Vite M4 x 19mm	94	1	Anello di Sicurezza
90	8	Vite M4 x 16mm	95	1	Presa/Cavo
91	2	Vite Colorata M4 x 5mm	*	—	Attrezzo di Montaggio
92	2	Boccola Perno Manubrio	*	—	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.

