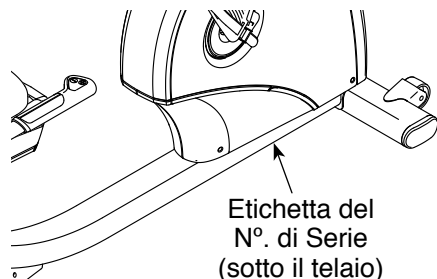


N° del Modello NTEVEX89915.0

N° di Serie _____

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



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

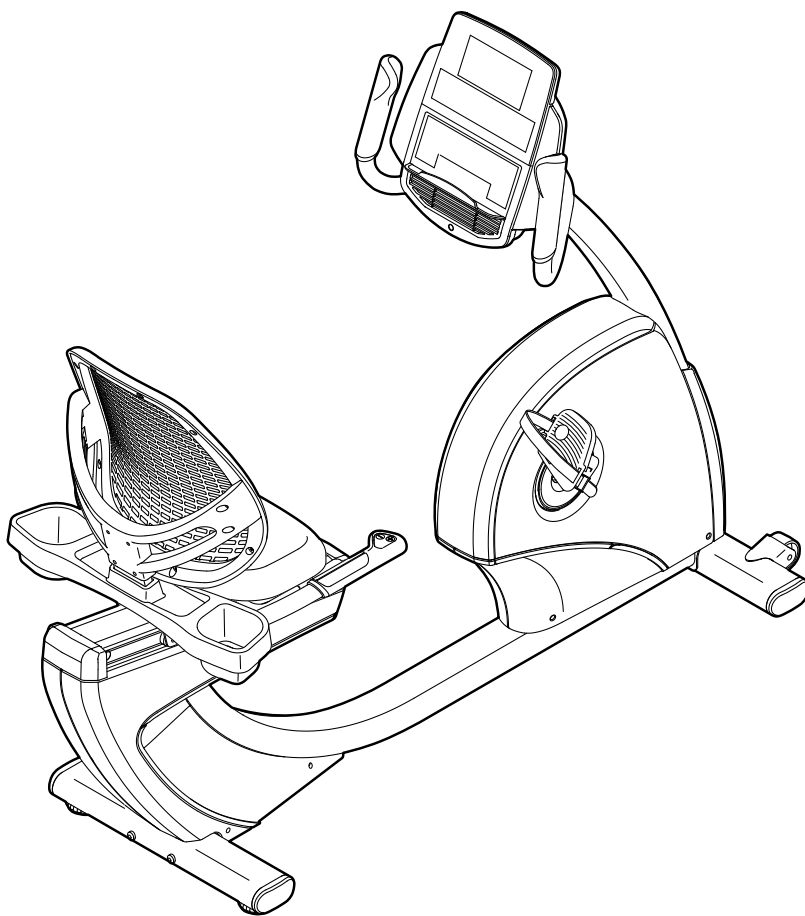
E-mail:

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

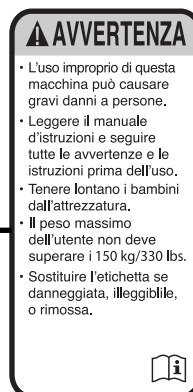
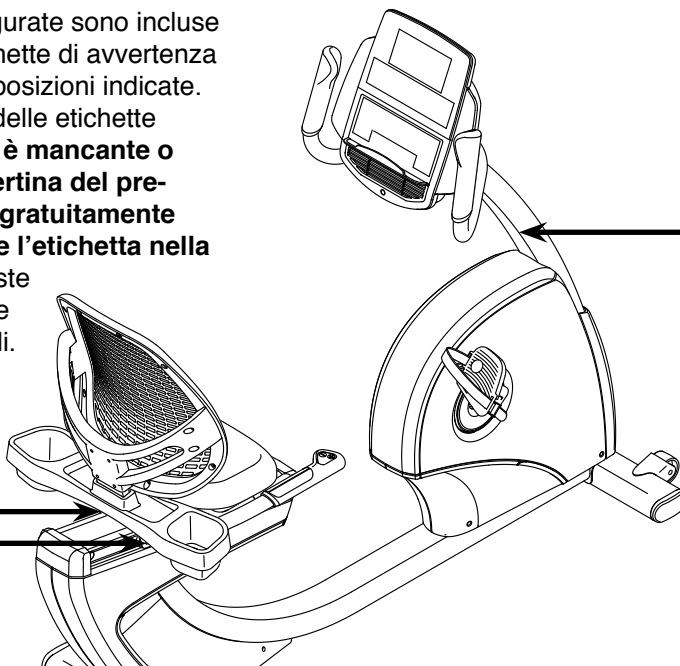


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	5
MONTAGGIO	6
IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE	14
USO DELLA CYCLETTE	15
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	24
GUIDA AGLI ESERCIZI	26
ELENCO PEZZI	28
DISEGNO ESPLOSO	30
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. 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. Posizionare un tappetino sotto la cyclette, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
7. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza la cyclette. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.
8. Tenere sempre la cyclette lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e di 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 150 kg.
11. Fare 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, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto la rivoluzionaria cyclette NORDICTRACK® ELITE R110. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette ELITE R110 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più efficaci e piacevoli.

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

la 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.

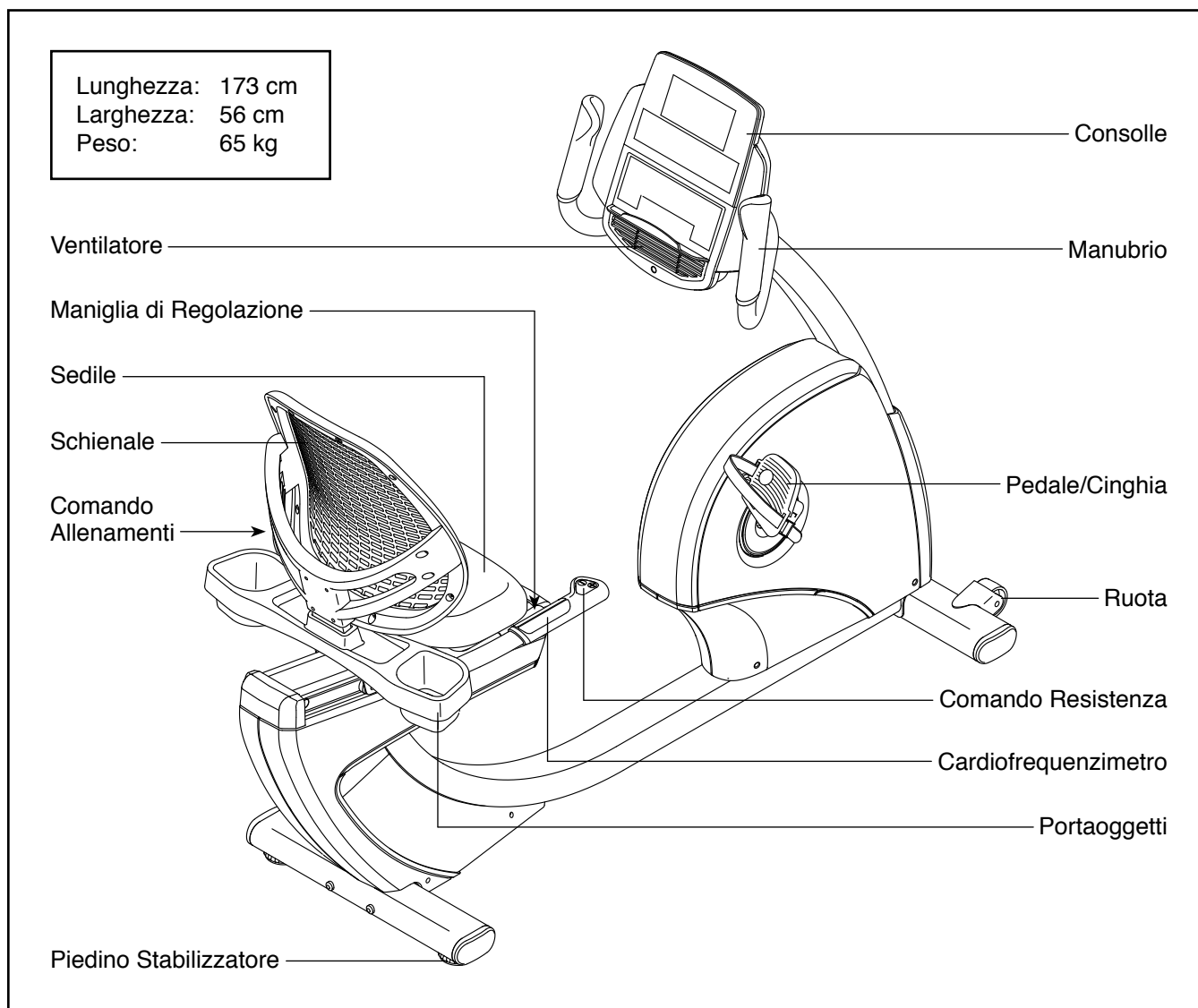
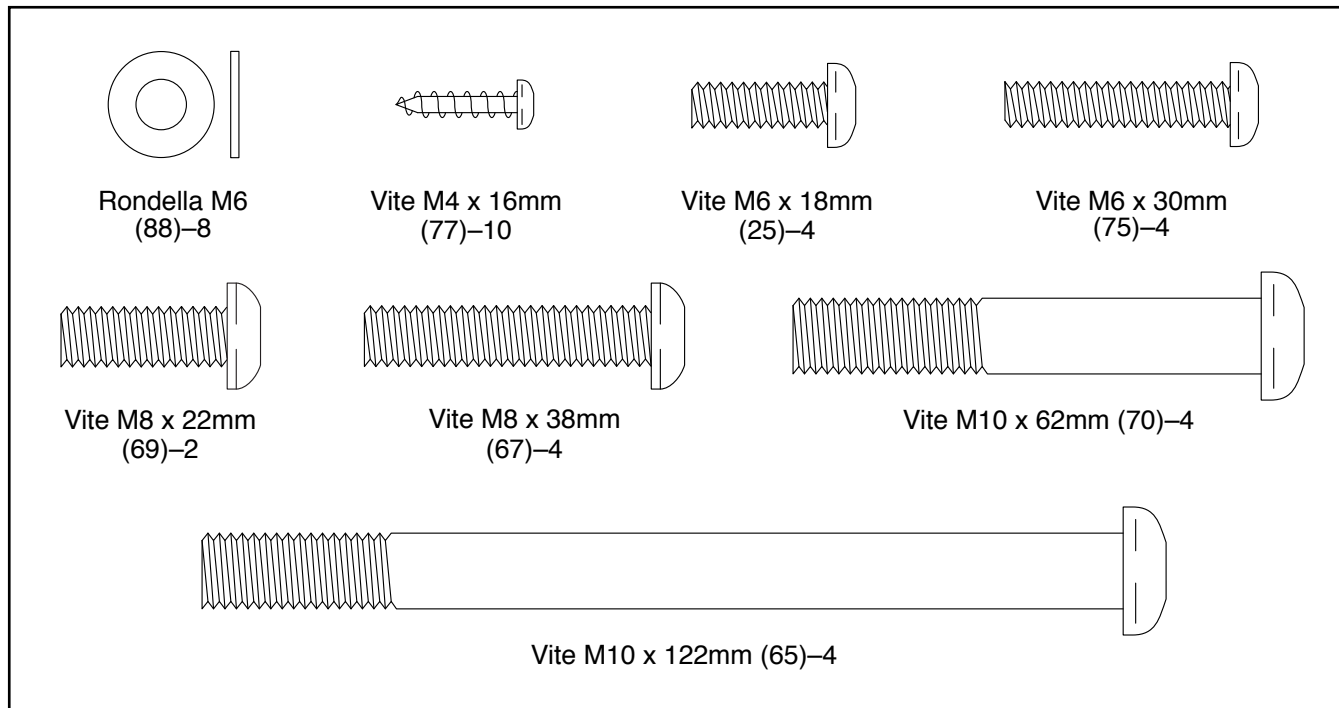
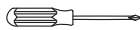


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

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.**



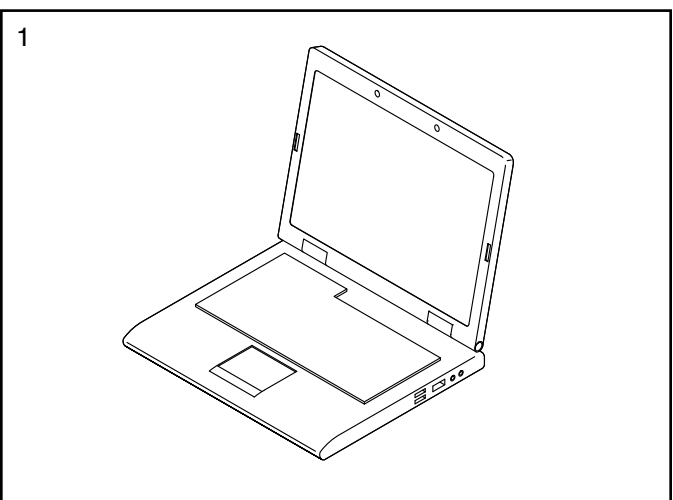
MONTAGGIO

- 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 delle fasi di montaggio.
 - I pezzi di sinistra sono contrassegnati con "L" o "Left" e quelli di destra con "R" o "Right."
 - Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 5.
 - Oltre agli utensili in dotazione, per il montaggio sono necessari:
 - un cacciavite Phillips 
 - una chiave inglese 
- 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, questo:

- 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

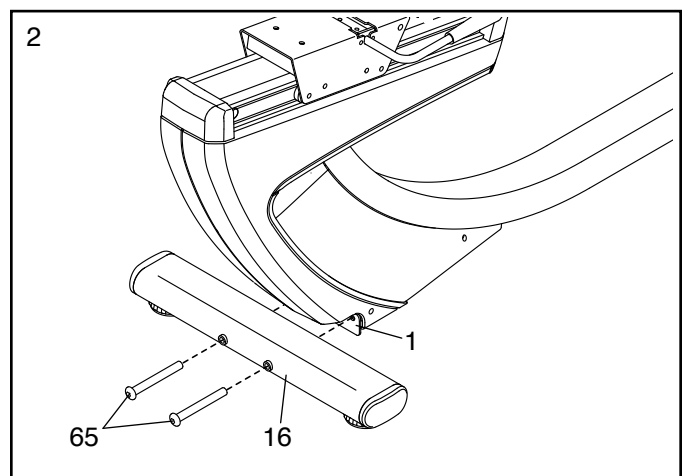
Nota: se non possiedi una connessione Internet, contatta il Servizio Assistenza Clienti (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.



2. Posizionare alcuni pezzi resistenti appartenenti all'imballo sotto la parte posteriore del Telaio (1). **Chiedere a un'altra persona di reggere il Telaio per evitare che si capovolga mentre si completa questa fase.**

Orientare lo Stabilizzatore Posteriore (16) nel modo indicato dall'adesivo. Fissare lo Stabilizzatore Posteriore al Telaio (1) con due Viti M10 x 122mm (65).

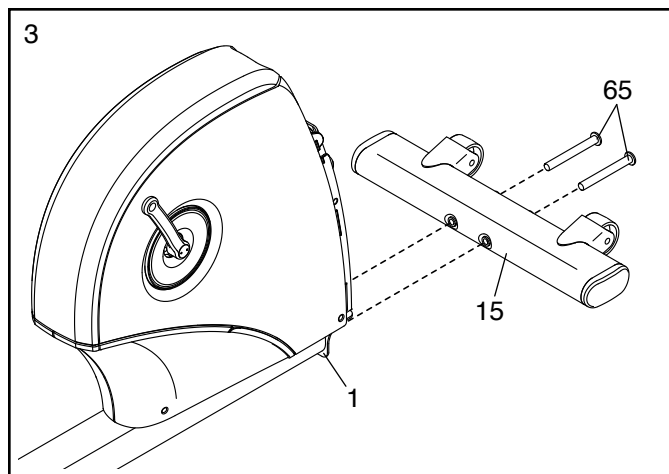
Quindi eliminare gli imballaggi.



3. Posizionare alcuni pezzi resistenti appartenenti all'imballo sotto la parte anteriore del Telaio (1). **Chiedere a un'altra persona di reggere il Telaio per evitare che si capovolga mentre si completa questa fase.**

Orientare lo Stabilizzatore Anteriore (15) come indicato. Fissare lo Stabilizzatore Anteriore al Telaio (1) con due Viti M10 x 122mm (65).

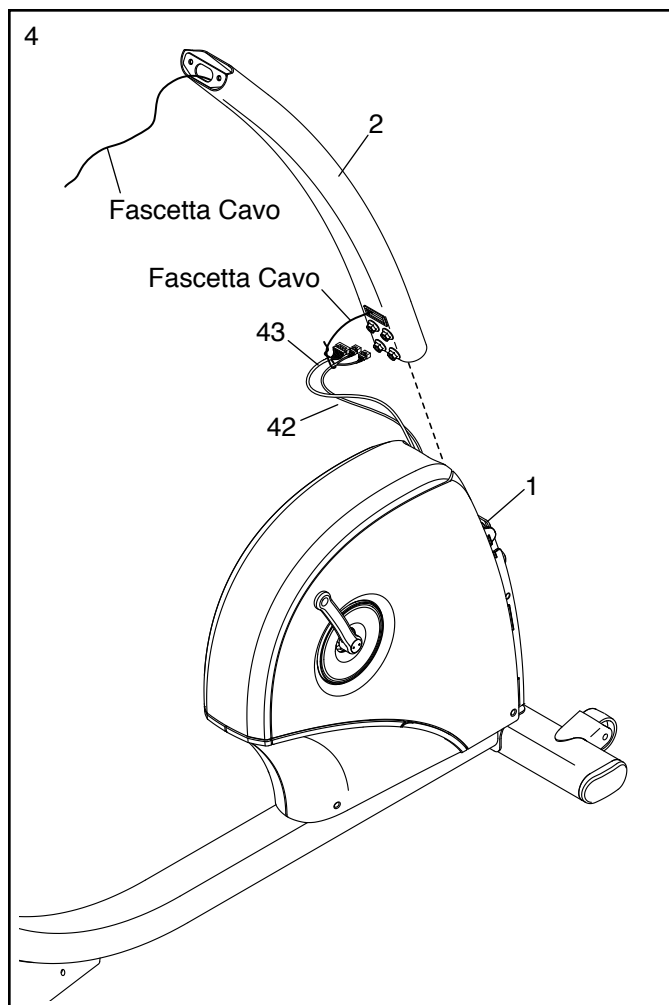
Quindi eliminare gli imballaggi.



4. Orientare il Montante (2) nel modo indicato. Con l'aiuto di un'altra persona, posizionare il Montante vicino alla parte anteriore del Telaio (1).

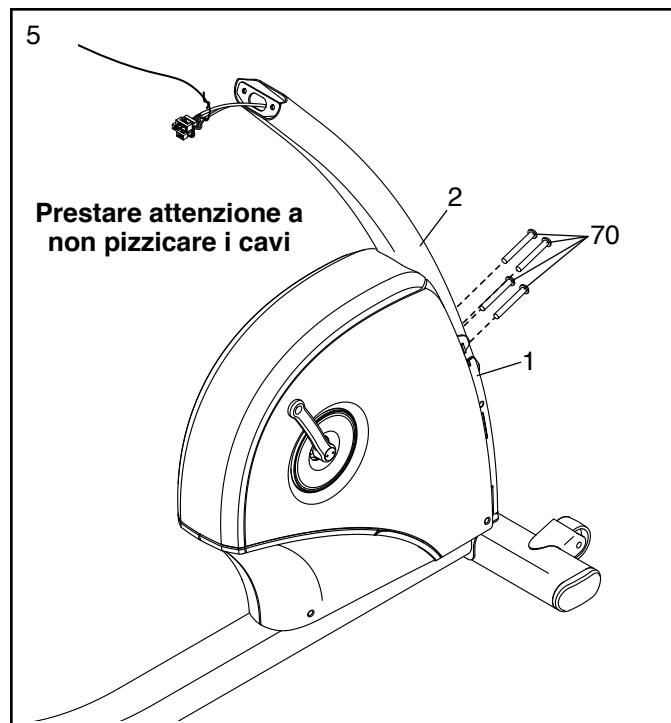
Fissare l'estremità inferiore della fascetta cavo nel Montante (2) al Cavo Principale (43) e al Cavo Cardiofrequenzimetro Telaio (42) nel Telaio (1).

Quindi, tirare l'estremità superiore della fascetta cavo finché i Cavi (42, 43) sono inseriti nel Montante (2).

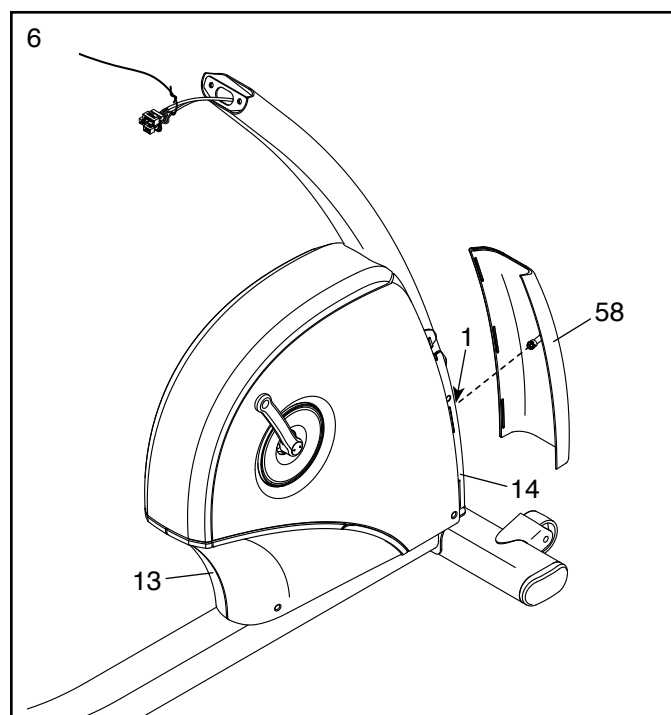


5. **Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Inserire il Montante (2) sul Telaio (1).

Fissare il Montante (2) con quattro Viti M10 x 62mm (70); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**

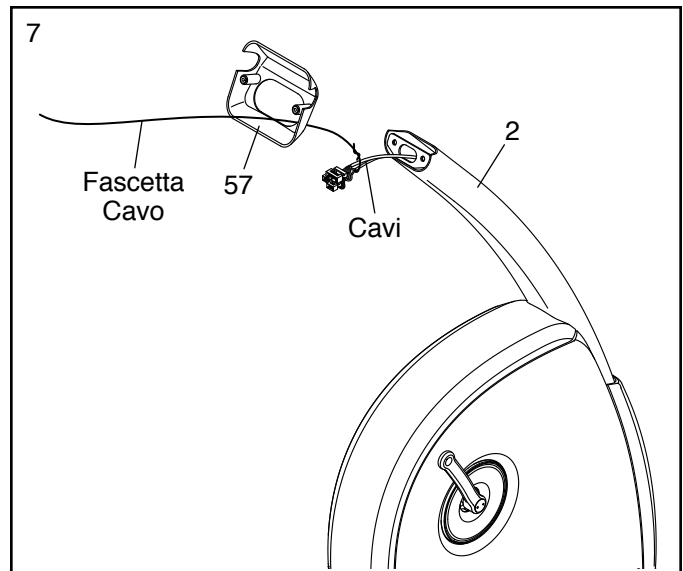


6. Inserire premendo il supporto del Pannello Anteriore (58) nel Telaio (1). Quindi, premere il Pannello Anteriore sui Pannelli Anteriori Sinistro e Destro (13, 14).



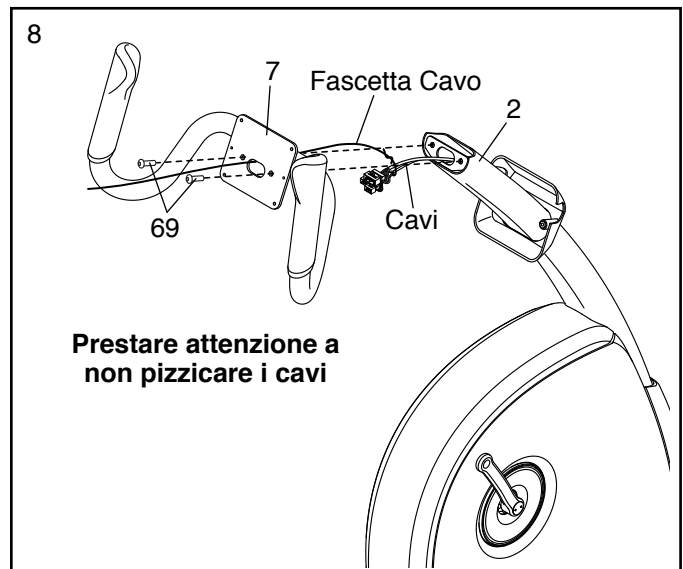
7. Orientare il Copri Montante (57) nel modo indicato. Reggere il Copri Montante vicino al Montante (2) e inserire i cavi dall'alto all'interno del Copri Montante.

Quindi, infilare il Copri Montante (57) sul Montante (2).



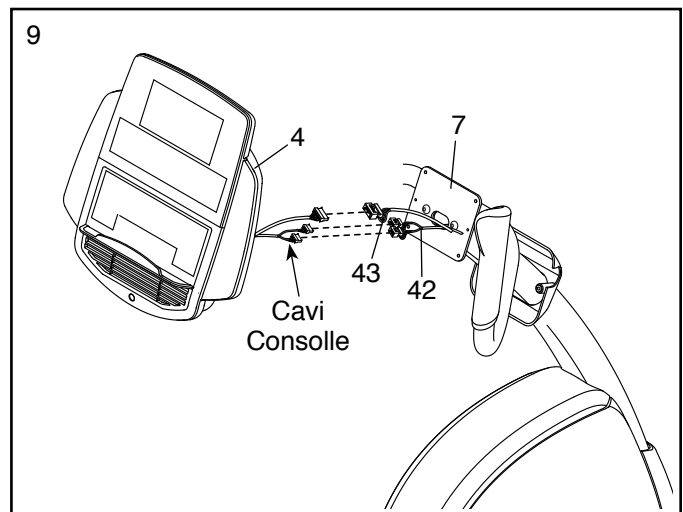
8. Orientare il Manubrio (7) nel modo indicato. Mentre una seconda persona regge il Manubrio vicino al Montante (2), inserire i cavi dall'alto all'interno del Manubrio.

Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Fissare il Manubrio (7) al Montante (2) con due Viti M8 x 22mm (69).

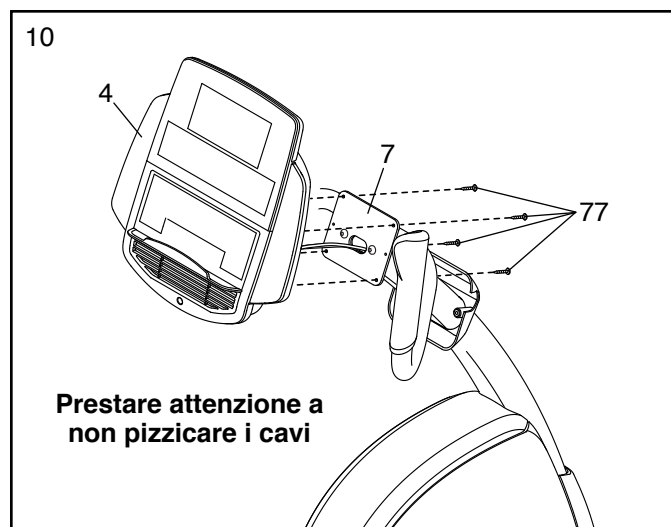


9. Slegare e gettare la fascetta cavo. Mentre una seconda persona regge la Consolle (4) vicino al Manubrio (7), collegare i cavi sulla Consolle al Cavo Principale (43) e ai Cavi Cardiofrequenzimetro Telaio (42).

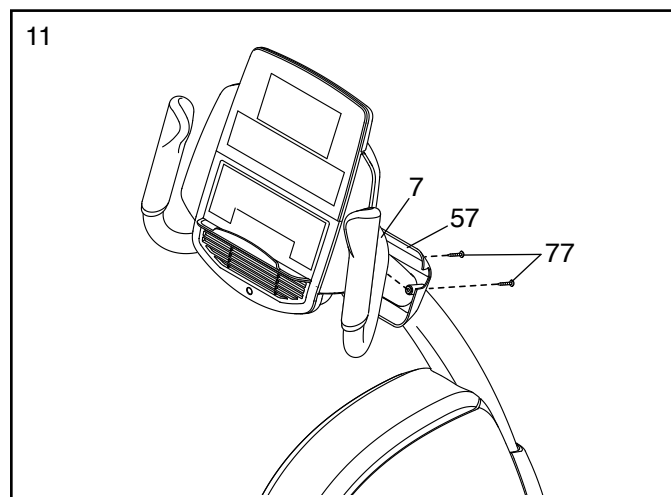
Inserire il cavo in eccesso all'interno del Manubrio (7).



10. **Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Fissare la Consolle (4) al Manubrio (7) con quattro Viti M4 x 16mm (77); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**

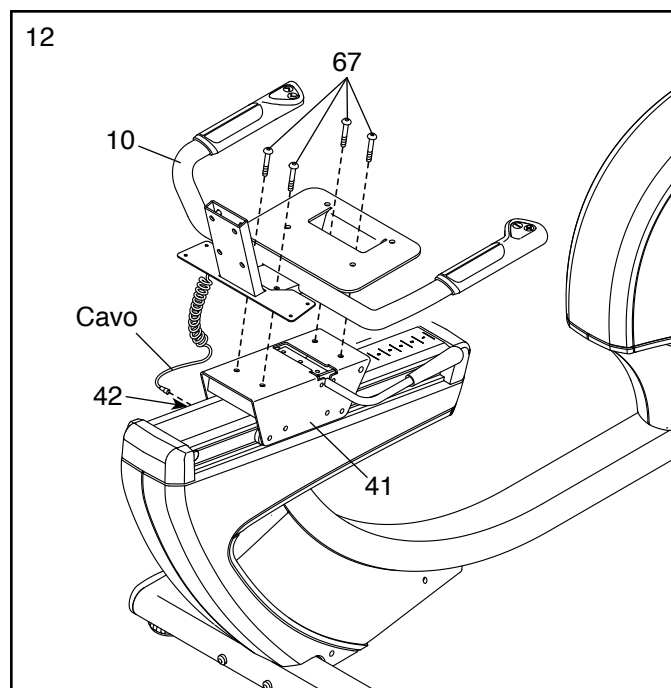


11. Fissare il Copri Montante (57) al Manubrio (7) con due Viti M4 x 16mm (77).



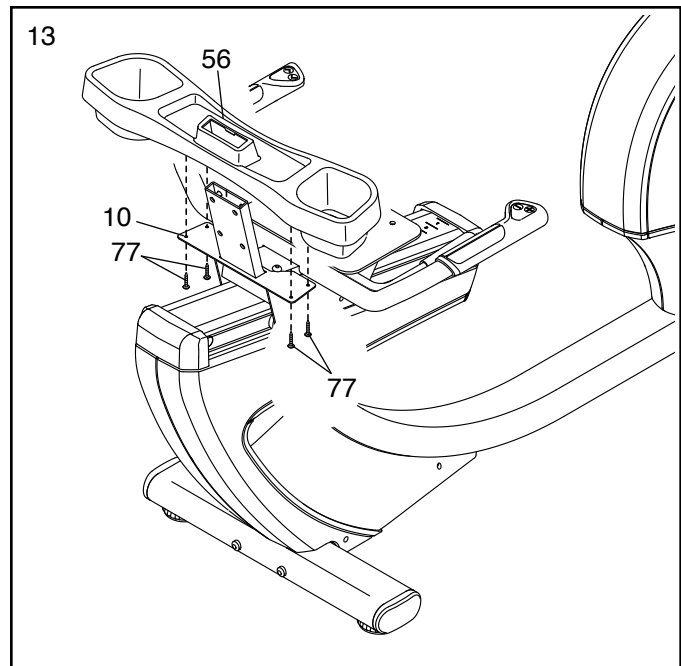
12. Fissare il Manubrio Sedile (10) al Carrello Sedile (41) con quattro Viti M8 x 38mm (67); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**

Quindi inserire completamente il cavo presente sul Manubrio Sedile (10) nella Presa Cardiodirezionale Telaio (42) sul lato sinistro della cyclette.



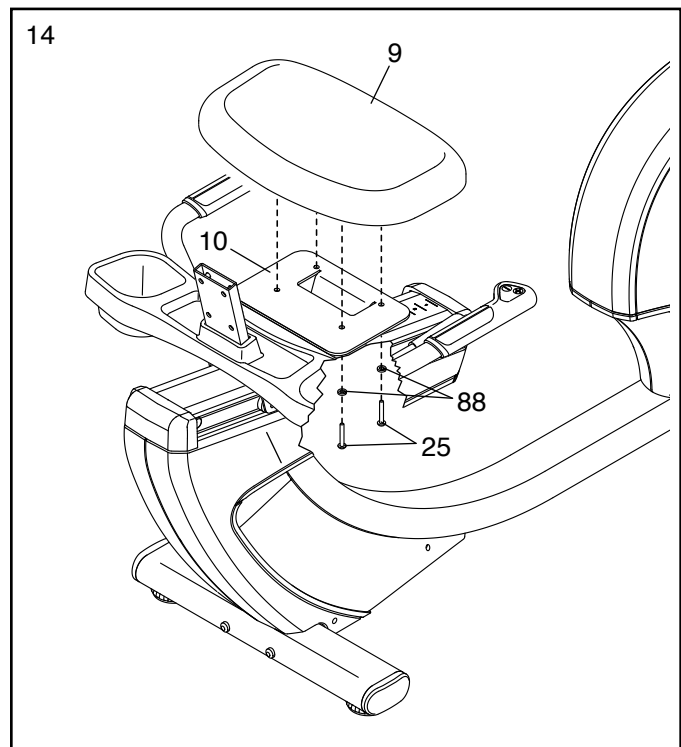
13. Inserire il Portaoggetti (56) sul Manubrio Sedile (10).

Fissare il Portaoggetti (56) al Manubrio Sedile (10) con quattro Viti M4 x 16mm (77); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**



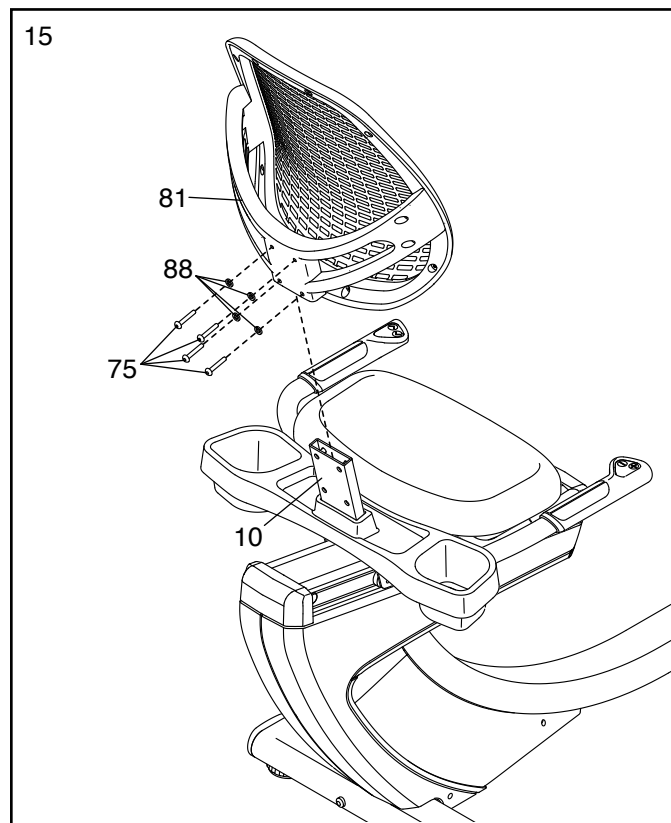
14. Orientare il Sedile (9) nel modo indicato dall'adesivo.

Fissare il Sedile (9) al Manubrio Sedile (10) con quattro Viti M6 x 18mm (25) e quattro Rondelle M6 (88) (ne sono raffigurate solo due per tipo); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**



15. Inserire il Retro dello Schienale (81) sul Manubrio Sedile (10).

Fissare il Retro dello Schienale (81) con quattro Viti M6 x 30mm (75) e quattro Rondelle M6 (88); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**

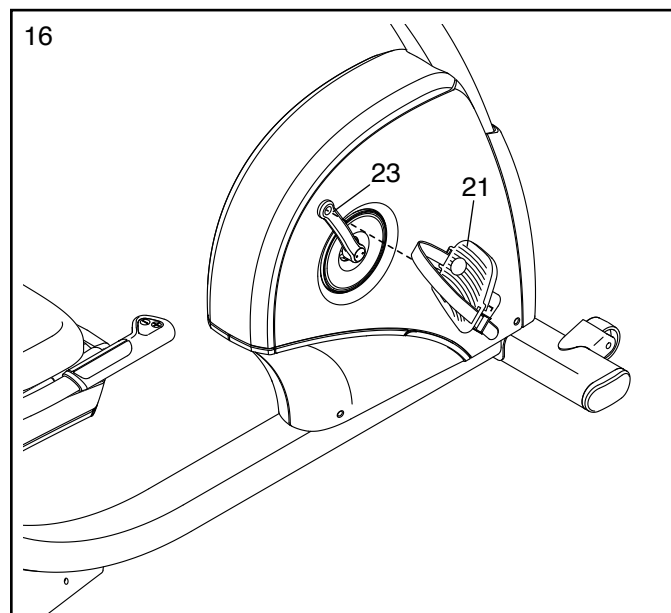


16. Individuare il Pedale Destro (21).

Utilizzando una chiave regolabile, **serrare saldamente** il Pedale Destro (21) **in senso orario** sulla Pedivella Destra (23).

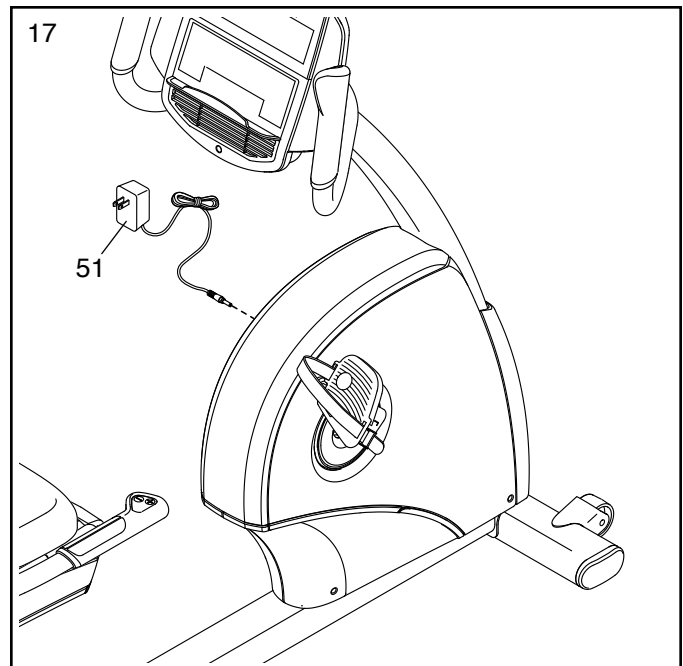
Serrare saldamente il Pedale Sinistro (non raffigurato) in senso antiorario sulla Pedivella Sinistra (non raffigurata). IMPORTANTE: è necessario ruotare il Pedale Sinistro in senso antiorario per fissarlo.

Regolare la cinghia sul Pedale Destro (21) nella posizione desiderata e premere le estremità della cinghia nelle linguette del Pedale Destro. **Regolare la cinghia sul Pedale Sinistro (non raffigurato) nello stesso modo.**



17. Inserire l'Alimentatore (51) nella presa presente sul telaio della cyclette.

Nota: per inserire l'Alimentatore (51) nella presa, consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 15

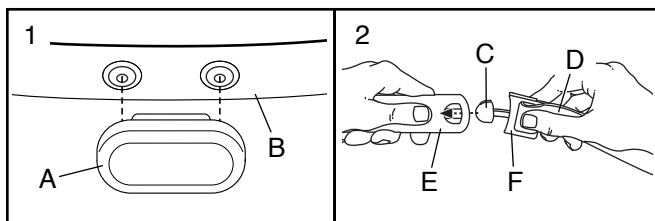


18. **Dopo aver montato la cyclette controllare che sia stata assemblata correttamente e che funzioni in modo adeguato. Assicurarsi che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare la cyclette.** Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Per proteggere il pavimento posizionare un tappetino sotto la cyclette.

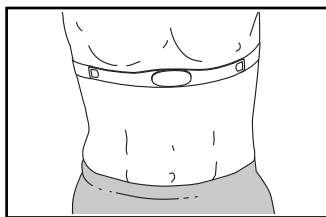
IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

Se il cardiofrequenzimetro è come quello raffigurato nel disegno 1, premere il trasmettitore (A) sui dispositivi di fissaggio a scatto sulla fascia toracica (B). Se il cardiofrequenzimetro è come quello raffigurato nel disegno 2, premere la linguetta (C) su un'estremità della fascia toracica (D) in un'estremità del trasmettitore (E). Quindi premere l'estremità del trasmettitore sotto la fibbia (F) sulla fascia toracica; la linguetta dovrebbe lampeggiare con il trasmettitore.

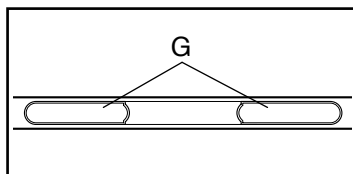


Quindi indossare il cardiofrequenzimetro attorno al torace nella posizione indicata; il cardiofrequenzimetro deve essere indossato sotto gli abiti, ben aderente alla pelle.



Verificare che il marchio non sia capovolto. Quindi, fissare l'altra estremità della fascia toracica. Se necessario regolare la lunghezza della fascia toracica.

Quindi sollevare di alcuni centimetri il trasmettitore e la fascia toracica dal corpo e individuare i due elettrodi (G). Usando una



soluzione salina come la saliva o il liquido per lenti a contatto, inumidire entrambi gli elettrodi. Quindi riposizionare il trasmettitore e la fascia toracica contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE

- Dopo ogni uso asciugare accuratamente gli elettrodi con un panno morbido. L'umidità potrebbe impedire lo spegnimento del cardiofrequenzimetro, 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 e non esporlo a temperature superiori ai 50° C o inferiori ai -10° C.
- Non piegare eccessivamente o tirare il cardiofrequenzimetro quando si utilizza o si ripone.
- Per pulire il trasmettitore utilizzare un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. Quindi pulire il trasmettitore con un panno umido e asciugarlo accuratamente con un panno morbido. Non utilizzare mai alcol, sostanze abrasive o prodotti chimici per pulire il trasmettitore. La fascia toracica può essere lavata a mano e asciugata all'aria aperta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

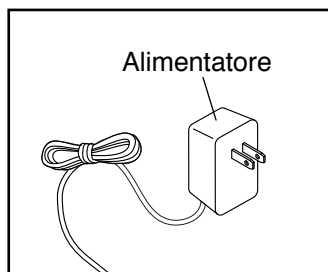
- Se il cardiofrequenzimetro non funziona dopo averlo posizionato come descritto a sinistra, spostarlo leggermente verso il basso o verso l'alto sul torace.
- Se le letture della frequenza cardiaca si visualizzano solo quando si inizia a sudare, inumidire di nuovo gli elettrodi.
- Affinché la consolle visualizzi le letture della frequenza cardiaca è necessario mantenere una distanza non superiore alla lunghezza delle proprie braccia dalla consolle.
- Se sul retro del trasmettitore c'è un copri pile, sostituire la pila 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 a torace 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 ginnica.

USO DELLA CYCLETTE

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

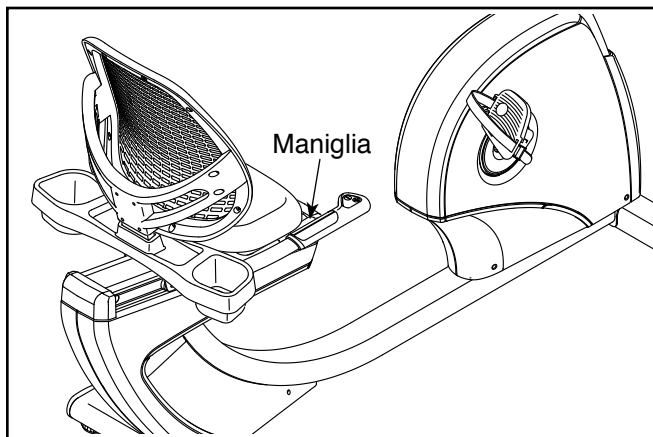
IMPORTANTE: se la cyclette è rimasta esposta a basse temperature, riportarla a temperatura ambiente prima di collegare l'alimentatore. In caso contrario, i display della consolle o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.

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



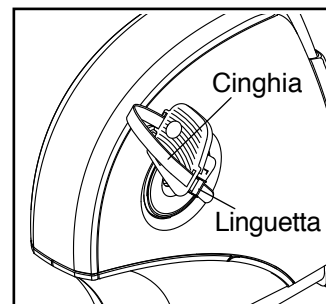
REGOLAZIONE DEL SEDILE

Per regolare il sedile, spingere verso il basso la maniglia sedile, far scorrere il sedile in avanti o indietro nella posizione desiderata, quindi tirare verso l'alto la maniglia sedile per bloccare il sedile.



REGOLAZIONE DELLE CINGHIE PEDALE

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



REGOLAZIONE DEI PIEDINI STABILIZZATORI

Qualora la cyclette oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori posti sotto lo stabilizzatore posteriore fino a eliminare l'oscillazione.

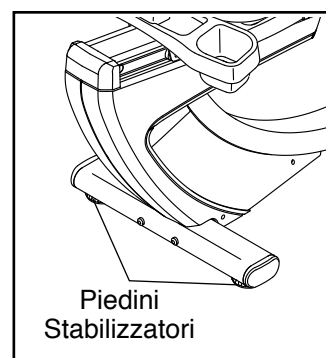
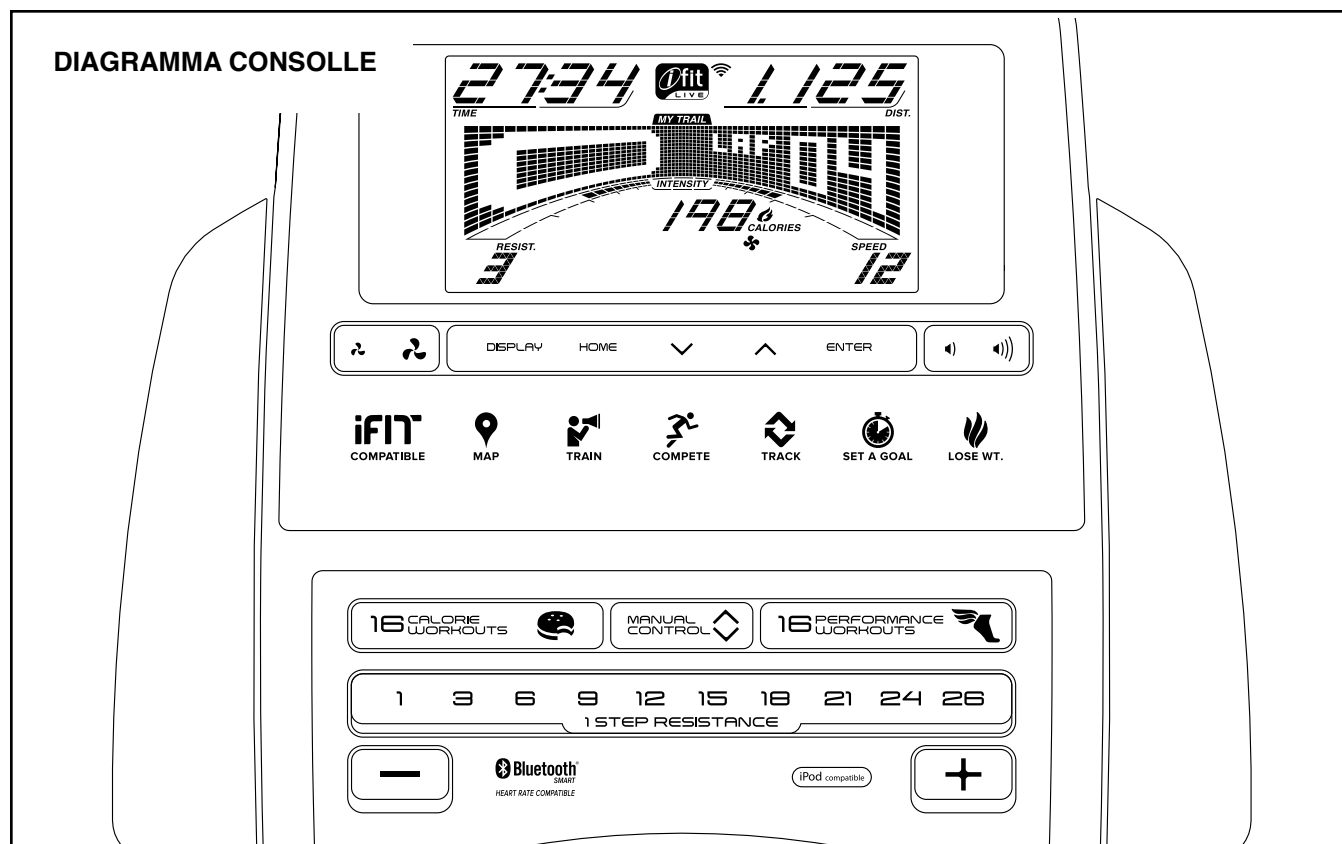


DIAGRAMMA CONSOLLE



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle offre una gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli.

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 la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace incluso.

La consolle offre inoltre una serie di allenamenti predefiniti. Ogni allenamento controlla automaticamente la resistenza dei pedali per permettere un allenamento efficace. È inoltre possibile definire un obiettivo di allenamento personalizzato grazie all'allenamento con target impostato.

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, verificare i risultati degli 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 audio della consolle e ascoltare la musica o gli audio libri preferiti durante l'allenamento.

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

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 Control (comando 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.

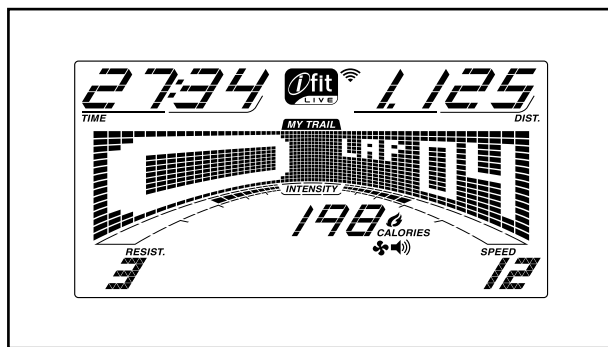
3. Modificare la resistenza dei pedali nel modo desiderato.

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione 1 Step Resistance (regolazione resistenza) sulla consolle o sul manubrio destro oppure premendo uno dei pulsanti numerati 1 Step Resistance (resistenza a 1 fase) sulla consolle.

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:



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

Calories/Hr (calorie/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 (pulsazioni): questa modalità di visualizzazione indica la frequenza cardiaca quando si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura o a torace in dotazione (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 o in miglia/ora.

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

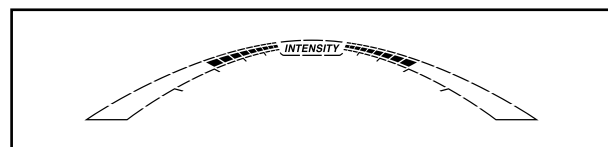
La matrice dispone di varie schede display. Premere il pulsante Display fino a quando compare la scheda desiderata. È inoltre possibile premere i pulsanti di aumento/diminuzione a lato del pulsante Enter (invio).

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

My Trail (mia pista): questa scheda visualizza una pista che rappresenta i 400 m (1/4 di miglio). Mentre ci si allena il rettangolo lampeggiante visualizzerà i progressi dell'utente. 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.

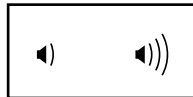


Premere il pulsante Home per uscire dall'allenamento e ritornare al menu di default (consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 23 per impostare il menu di default). Premere un'altra volta il pulsante Home, se necessario.

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.



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

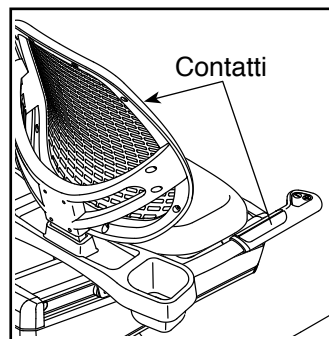


5. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Per utilizzare il cardiofrequenzimetro a torace in dotazione, vedere pagina 14. 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.**

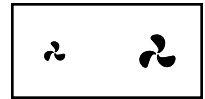


Una volta rilevate le pulsazioni sul display lampeggerà un cuore in corrispondenza di ogni battito, appariranno uno o due trattini e poi comparirà il valore della frequenza cardiaca. **Per una lettura più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per almeno 15 secondi.**

Se la frequenza cardiaca non viene visualizzata, controllare che le mani siano posizionate come descritto. Prestare attenzione a non muovere troppo 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. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Il ventilatore è dotato di due velocità, alta e bassa. Premere ripetutamente il pulsante di aumento/diminuzione ventilatore per selezionare la velocità o per spegnerlo.



Nota: se i pedali non vengono azionati per circa trenta secondi, il ventilatore si spegnerà automaticamente.

7. 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 il display si azzererà.

Nota: la consolle è dotata di una modalità demo da utilizzare quando la cyclette viene esposta in un negozio. Quando la modalità demo è attiva, la consolle visualizzerà una presentazione predefinita. Per disattivare la modalità demo, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 23.

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 Calorie Workouts (allenamenti calorie) o il pulsante Performance Workouts (allenamenti potenziamento) fino a quando l'allenamento desiderato appare sul display.

È inoltre possibile premere i pulsanti di aumento e diminuzione Workouts (allenamenti) sul manubrio sinistro.

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.

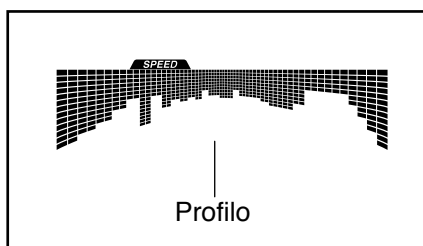
3. Per avviare l'allenamento iniziare a pedalare.

Ogni allenamento è suddiviso in segmenti da un minuto. Per ogni segmento è programmato un livello di resistenza e una velocità target. Nota: è possibile impostare lo stesso livello di resistenza e/o velocità target 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 target 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 target 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 target 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 rivolta verso il basso**, diminuire la velocità. **Quando sul display non compare nessuna freccia**, mantenere la velocità.

IMPORTANTE: la velocità target è volta esclusivamente a motivare l'utente. La velocità effettiva di pedalata dell'utente può essere inferiore a quella target. 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 del programma di 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 pagina 17.

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

Vedere la fase 5 a pagina 18.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 6 a pagina 18.

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

Vedere la fase 7 a pagina 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 e 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 e diminuzione accanto al pulsante Enter per impostare il target desiderato.

3. Per avviare l'allenamento iniziare a pedalare.

Ogni allenamento è suddiviso in segmenti da un minuto.

È possibile modificare manualmente la resistenza dei pedali durante l'allenamento premendo i pulsanti 1 Step Resistance (resistenza a 1 fase).

Nota: modificando la resistenza manualmente durante un allenamento target calorie, la durata dell'allenamento si regolerà automaticamente per assicurare il raggiungimento del proprio target calorie.

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 al raggiungimento del target. Per mettere l'allenamento in pausa, smettere di pedalare. Il tempo visualizzato sul display si arresterà temporaneamente. Per riprendere l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

4. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 4 a pagina 17.

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

Vedere la fase 5 a pagina 18.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 6 a pagina 18.

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

Vedere la fase 7 a pagina 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).

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. Inserire il modulo iFit nella consolle.

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

IMPORTANTE: per rispettare i limiti di esposizione alle radiofrequenze, 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 ad altre antenne o trasmettitori.

3. Selezione di un utente.

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

4. Selezione di un allenamento iFit.

Per selezionare un allenamento iFit premere uno dei pulsanti iFit. Prima di scaricare gli allenamenti è necessario aggiungerli alla lista personale su www.iFit.com.

Premere il pulsante Map (mappa), il pulsante Train (allenamento) o il pulsante Lose Wt. (dimagrimento) per scaricare l'allenamento successivo di quel tipo nella lista personale.

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 (ripeti allenamento). Quindi, premere i pulsanti di aumento e diminuzione per selezionare l'allenamento desiderato. Infine, premere il pulsante Enter per iniziare l'allenamento.

Per maggiori informazioni sugli allenamenti iFit consultare il sito 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: i pulsanti iFit possono anche avviare gli allenamenti demo. Per utilizzare gli allenamenti demo, rimuovere il modulo iFit dalla consolle e premere uno dei pulsanti iFit.

5. Avvio dell'allenamento.

Vedere la fase 3 a pagina 19.

Durante alcuni allenamenti, la voce di un trainer guiderà l'utente nell'esecuzione dell'allenamento. È possibile selezionare un'impostazione per la voce trainer (vedere la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI CONSOLLE a pagina 23).

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 pagina 17.

La scheda My Trail (mia pista) visualizzerà una mappa del percorso o visualizzerà una pista e il numero di giri realizzati.

Durante un allenamento competizione, la scheda Competition (competizione) visualizzerà i progressi fatti durante la gara. Mentre si gareggia, la linea superiore della matrice visualizzerà a che punto della gara è arrivato l'utente. Le altre righe mostreranno gli altri concorrenti. La fine della matrice rappresenta la fine della gara.

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

Vedere la fase 5 a pagina 18.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 6 a pagina 18.

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

Vedere la fase 7 a pagina 18.

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

USO DELL'IMPIANTO AUDIO

Per riprodurre musica o audio libri sull'impianto audio della consolle durante l'allenamento, collegare un cavo da 3,5 mm maschio a un cavo audio maschio da 3,5 mm (non in dotazione) nella presa sulla consolle e nella presa del lettore MP3, del lettore CD o di qualsiasi altro riproduttore audio personale; **accertare di avere inserito completamente il cavo audio nelle prese. Nota: per acquistare un cavo audio, rivolgersi al proprio fornitore di componenti elettronici locale.**

Successivamente premere il pulsante di riproduzione sul proprio lettore audio. Regolare il volume premendo i pulsanti di aumento/diminuzione volume sulla consolle o il comando del volume sul proprio dispositivo audio personale.

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

1. Selezione della modalità impostazioni.

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

Il display visualizzerà il numero totale di ore d'uso della cyclette e il numero totale di chilometri o miglia che ha percorso.

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 fosse collegato alcun modulo, certe opzioni d'impostazione non saranno disponibili.

2. Navigazione nel menu modalità impostazioni.

In modalità impostazioni, la matrice del display visualizzerà varie schermate opzionali. Premere il pulsante di diminuzione vicino al pulsante Enter (invio) per selezionare ognuna delle schermate opzionali.

La sezione inferiore del display visualizzerà le istruzioni per la schermata selezionata. **Attenersi scrupolosamente alle istruzioni indicate nella parte inferiore del display.**

3. Modifica delle impostazioni nel modo desiderato.

Demo: la consolle è dotata di un display in modalità demo da utilizzare se la cyclette viene esposta in un negozio. Premere ripetutamente il pulsante Enter per ON (accendere) o OFF (spegnere) la modalità demo.

Units (unità): l'unità di misura selezionata comparirà nel display. Per modificare l'unità di misura, premere ripetutamente il pulsante Enter. Per visualizzare la distanza in miglia, selezionare ENGLISH (inglese). Per visualizzare la distanza in chilometri, selezionare METRIC (metrico).

Contrast Level (contrasto): sul display verrà visualizzato il contrasto attualmente selezionato. Premere i pulsanti di aumento e diminuzione Incline (inclinazione) per regolare il contrasto.

Trainer Voice (voce trainer): l'impostazione selezionata per la voce trainer comparirà sul display. Premere ripetutamente il pulsante Enter per ON o OFF la voce trainer.

Default Menu (menu di default): il menu di default comparirà una volta premuto il pulsante Home. Premere ripetutamente il pulsante Enter per selezionare la modalità manuale o il menu iFit come menu di default.

Check Status (controlla stato): i messaggi CHECK WIFI STATUS (controlla stato WiFi) o CHECK USB STATUS (controlla stato USB) compariranno sul display. Premere il pulsante Enter. Dopo alcuni secondi, lo stato del modulo iFit apparirà sul display. Per uscire dalla modalità impostazioni, premere il pulsante Settings (impostazioni).

Send/Receive (invio/ricezione): il messaggio SEND/RECEIVE DATA (invio/ricezione dati) comparirà sul display. Premere il pulsante Enter. La consolle verificherà se sono presenti download per gli allenamenti iFit e per i firmware.

4. Uscita dalla modalità impostazioni.

Premere il pulsante Display per uscire dalla modalità impostazioni.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

Al fine di ottenere prestazioni ottimali e ridurre l'usura è necessaria una manutenzione regolare. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza la 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.**

LOCALIZZAZIONE GUASTI CONSOLLE

Qualora sul display della consolle vengano visualizzate delle linee, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 23 e regolare il contrasto del display.

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

Qualora la consolle non visualizzi la frequenza cardiaca quando si utilizza il cardiofrequenzimetro a torace, vedere la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 14.

Qualora fosse necessario sostituire l'alimentatore, chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale. IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, utilizzare esclusivamente un alimentatore fornito dal fabbricante.

REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

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

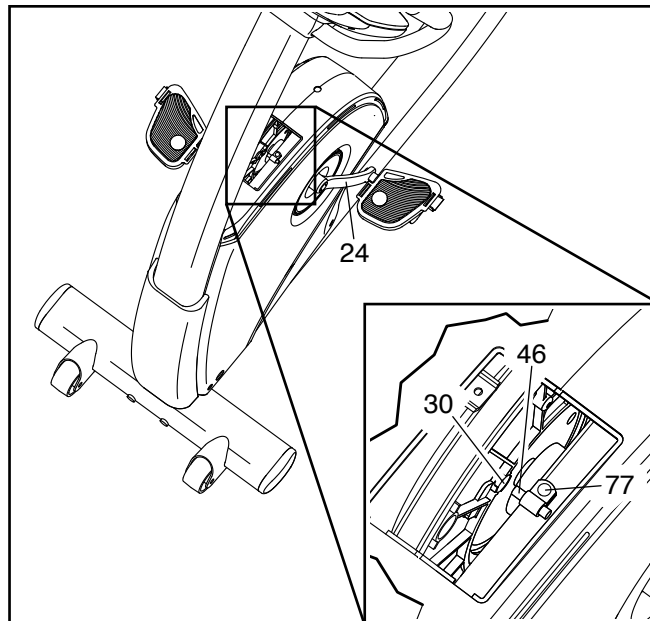
Per regolare il commutatore **disinserire prima di tutto l'alimentatore (non raffigurato).**

Si veda il DISEGNO ESPLOSO A a pagina 30.

Servendosi di un cacciavite standard, rilasciare con delicatezza le linguette presenti sul Pannello Superiore (44). Scorrere il Pannello Superiore verso l'alto.

Quindi, rimuovere le Viti M4 x 16mm (77) dal Pannello di Accesso (40). Poi togliere il Pannello di Accesso.

Individuare il Commutatore (46). Ruotare il Pedivella Sinistra (24) fino a quando il Magnete Puleggia (30) risulta allineato con il Commutatore. Quindi allentare, ma non estrarre, la Vite M4 x 16mm (77) indicata. Inserire il Commutatore leggermente più vicino o più lontano dal Magnete Puleggia, quindi stringere di nuovo le Viti.



Collegare l'alimentatore e ruotare per un attimo la Pedivella Sinistra (24). Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

Una volta regolato correttamente il commutatore, disinserire l'alimentatore e rimontare il pannello di accesso e il pannello superiore. Inserire poi l'alimentatore.

REGOLAZIONE DELLA CINGHIA TRASMISSIONE

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

Per regolare la cinghia di trasmissione **disinserire l'alimentatore (non raffigurato)**.

Si veda il DISEGNO ESPLOSO B a pagina 31.

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

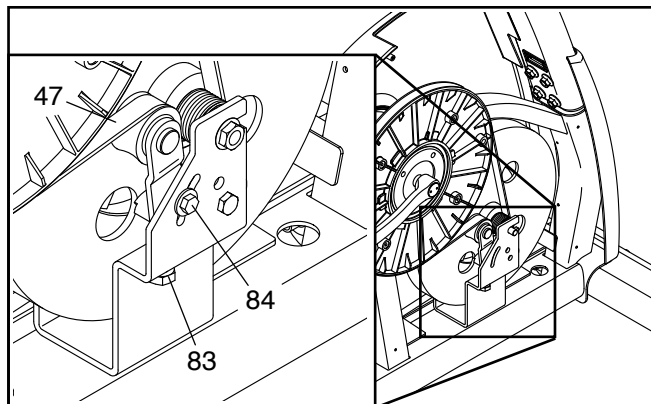
Si veda il DISEGNO ESPLOSO A a pagina 30.

Servendosi di un cacciavite standard, rilasciare con delicatezza le linguette presenti sul Pannello Anteriore (58) e sul Pannello Superiore (44). Rimuovere il Pannello Anteriore e far scorrere verso l'alto il Pannello Superiore.

Rimuovere tutte le Viti (77, 85) dai Pannelli Anteriori Destro e Sinistro (13, 14); **accertarsi di avere preso nota dell'ubicazione delle Viti**.

Servendosi di un cacciavite standard, rilasciare con delicatezza le linguette presenti sul Disco Pannello (52) destro. Ruotare il Disco Pannello e rimuoverlo. Infine, rimuovere delicatamente il Pannello Anteriore Destro (14).

Allentare la Vite Esagonale M6 x 20mm (84). Serrare la Vite Esagonale M10 x 50mm (83) fino a tendere la Cinghia Trasmissione (47). Quando la Cinghia di Trasmissione è tesa, serrare la Vite Esagonale M6 x 20mm.



Quando la cinghia trasmissione è stata correttamente regolata, rimontare i pannelli sinistro e destro, il pannello superiore, il pannello anteriore, il disco pedale destro e il pedale destro. Inserire poi l'alimentatore.

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

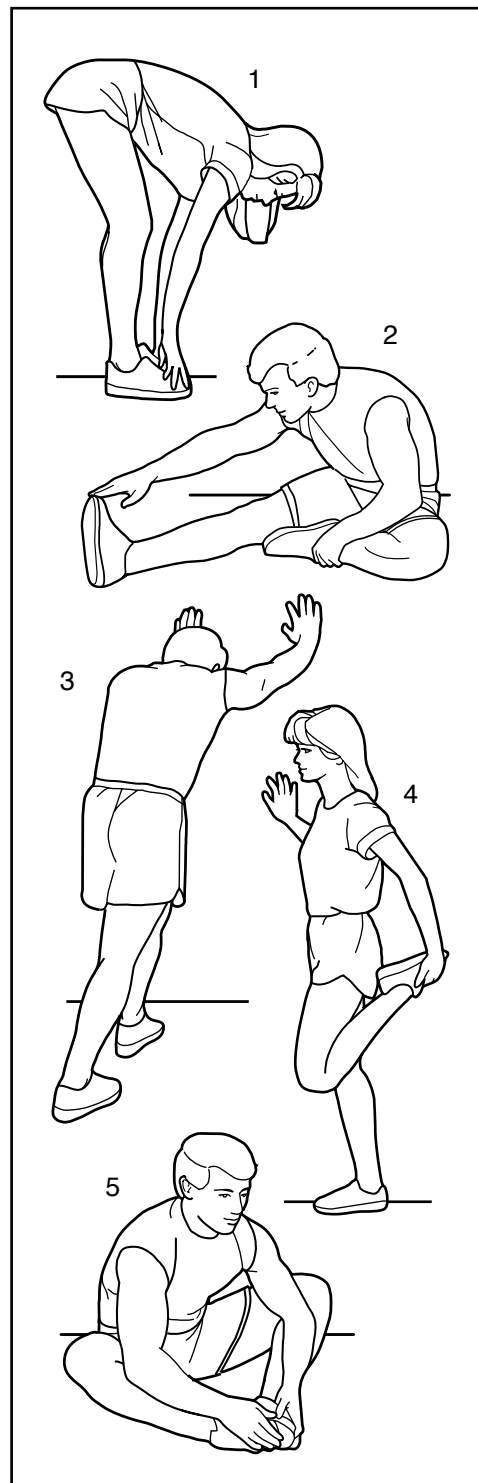
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi 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.



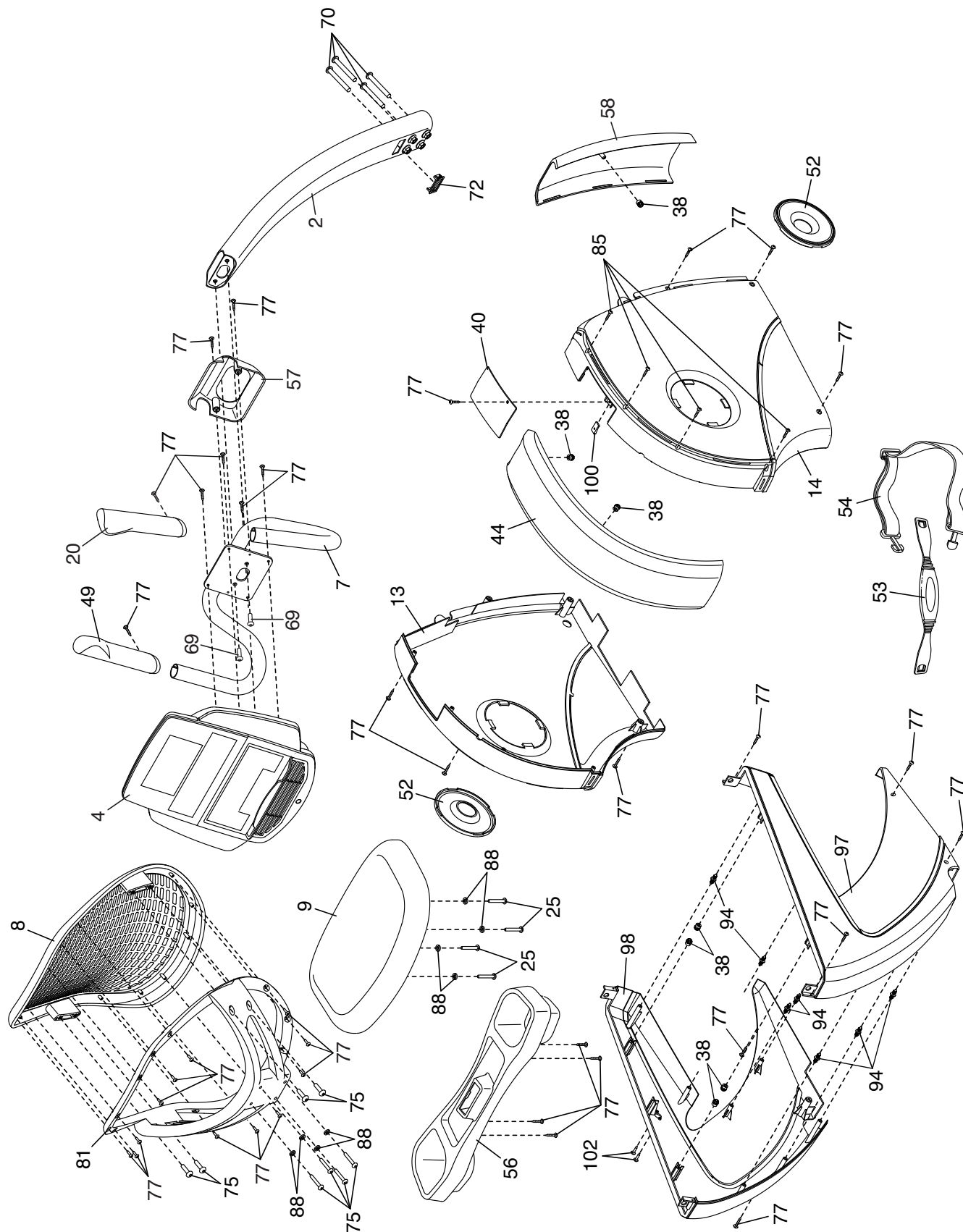
ELENCO PEZZI

N° del Modello NTEVEX89915.0 R0615A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	47	1	Cinghia Trasmissione
2	1	Montante	48	4	Cappuccio Stabilizzatore
3	2	Piedino	49	1	Impugnatura Manubrio Sinistro
4	1	Consolle	50	2	Vite Flangiata
5	1	Guida	51	1	Alimentatore
6	1	Barra di Regolazione	52	2	Disco Pannello
7	1	Manubrio	53	1	Cardiofrequenzimetro
8	1	Schienale	54	1	Fascia Toracica
9	1	Sedile	55	8	Cuscinetto Carrello
10	1	Manubrio Sedile/Cavo	56	1	Portaoggetti
11	1	Cappuccio Manubrio Sedile	57	1	Copri Montante
12	1	Blocco Freno	58	1	Pannello Anteriore
13	1	Pannello Anteriore Sinistro	59	8	Boccola Carrello
14	1	Pannello Anteriore Destro	60	2	Asta Guida
15	1	Stabilizzatore Anteriore	61	1	Vite a Perno M6 x 20mm
16	1	Stabilizzatore Posteriore	62	4	Cappuccio Asta
17	2	Ruota	63	2	Distanziatore Freno
18	1	Freno	64	5	Vite M6 x 15mm
19	2	Piedino Stabilizzatore	65	4	Vite M10 x 122mm
20	1	Impugnatura Manubrio Destro	66	2	Bullone Ruota
21	1	Pedale Destro/Cinghia	67	4	Vite M8 x 38mm
22	1	Pedale Sinistro/Cinghia	68	1	Rondella Grande M6
23	1	Pedivella Destra	69	2	Vite M8 x 22mm
24	1	Pedivella Sinistra	70	4	Vite M10 x 62mm
25	4	Vite M6 x 18mm	71	2	Bullone M6 x 65mm
26	1	Maniglia Barra di Regolazione	72	1	Gommino di Protezione
27	1	Staffa Maniglia	73	2	Vite M6 x 14mm
28	2	Anello di Sicurezza Grande	74	8	Bullone M8 x 30mm
29	1	Puleggia	75	8	Vite M6 x 30mm
30	2	Magnete Puleggia	76	—	Non utilizzato
31	1	Pedivella	77	40	Vite M4 x 16mm
32	1	Asse Freno	78	4	Vite M8 x 18mm
33	2	Cuscinetto Pedivella	79	1	Vite Lucida M4 x 16mm
34	1	Meccanismo a Vortice	80	4	Vite Guida
35	2	Distanziatore Meccanismo	81	1	Retro dello Schienale
36	1	Copri Guida Anteriore	82	4	Vite Flangiata M4 x 12mm
37	1	Motore Resistenza	83	1	Vite Esagonale M10 x 50mm
38	11	Aggancio Richiudibile/Vite	84	1	Vite Esagonale M6 x 20mm
39	1	Tenditore	85	8	Vite M4 x 25mm
40	1	Pannello di Accesso	86	—	Non utilizzato
41	1	Carrello Sedile	87	2	Dado Autobloccante M10
42	1	Cavo/Presa Cardiofrequenzimetro	88	8	Rondella M6
		Telaio	89	12	Controdado M8
43	1	Cavo Principale	90	1	Copri Guida Posteriore
44	1	Pannello Superiore	91	8	Rondella Grower M8
45	1	Morsetto	92	2	Cappuccio Pedivella
46	1	Commutatore/Cavo	93	2	Dado Autobloccante M6

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
94	7	Dispositivo di Fissaggio ad Albero	100	1	Dado Fermaglio
95	2	Dado Flangiato M10	101	1	Presa/Cavo
96	2	Rondella Grower M6	102	2	Vite #6 x 12mm
97	1	Pannello Posteriore Destro	103	1	Vite Esagonale M8 x 28mm
98	1	Pannello Posteriore Sinistro	*	—	Attrezzo di Montaggio
99	4	Rondella Piccola M6	*	—	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.

