

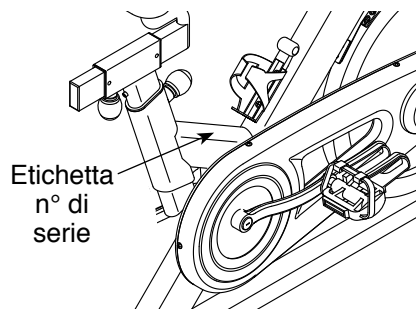
PRO-FORM[®]

500 SPX

Modello n° PFEX03820-INT.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, 9.00–19.00 CET

Sito Internet:

iconsupport.eu/it

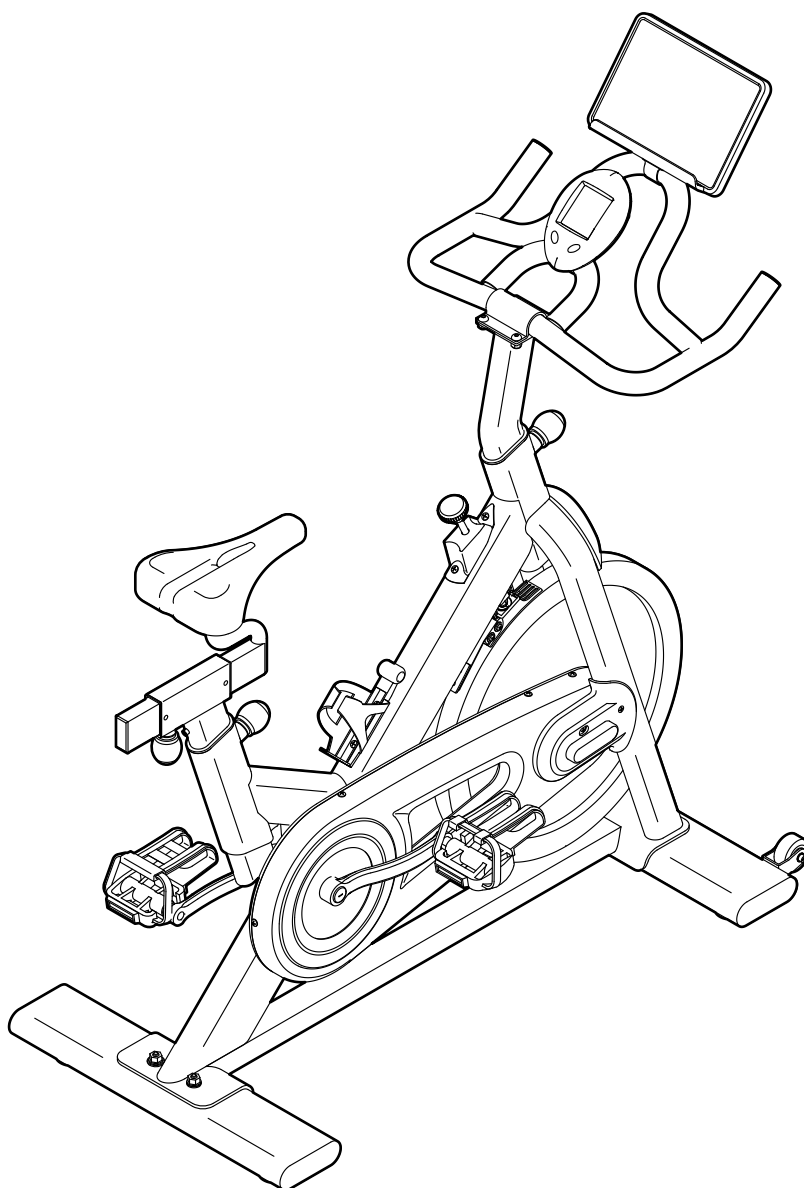
E-mail:

csitaly@iconeurope.com

⚠ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare l'attrezzatura. Conservare il presente manuale per qualsiasi riferimento futuro.

MANUALE D'ISTRUZIONI

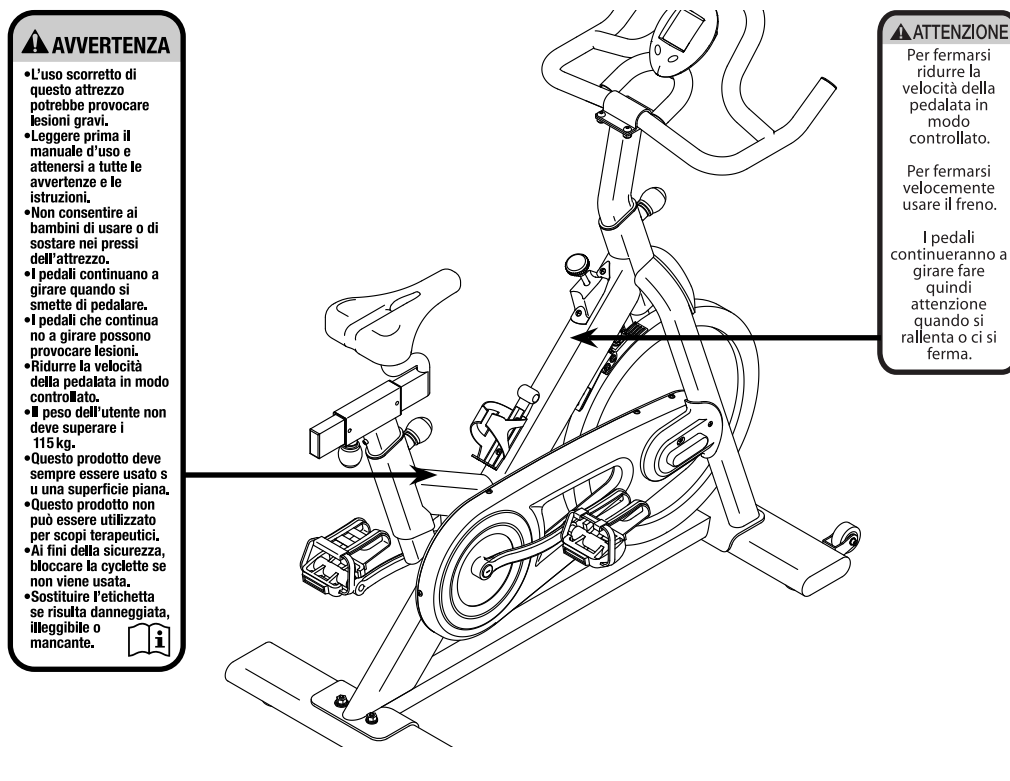


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	4
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	5
MONTAGGIO.....	6
USO DELLA CYCLETTE.....	12
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	16
ELENCO PEZZI.....	18
DISEGNO ESPLOSO.....	19
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO.....	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono in dotazione con il prodotto. Applicare le etichette di avvertenza sopra le avvertenze in inglese nelle posizioni indicate. **Qualora un'etichetta non fosse presente o fosse illeggibile, si prega di consultare la copertina del presente manuale per ordinarne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.



PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sulla cyclette prima di iniziare a utilizzarla. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni a beni subiti a causa o mediante l'uso di questo prodotto.

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. La cyclette non può essere utilizzata da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso dello stesso.
4. Utilizzare la cyclette solo come descritto nel presente manuale.
5. La cyclette è indicata esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare la cyclette in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
6. Tenere la cyclette all'interno, lontano da umidità e polvere. Non posizionare la cyclette in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
7. Posizionare la cyclette su una superficie piana, ponendovi sotto un tappetino per proteggere il pavimento o la moquette. Verificare che attorno alla cyclette ci siano almeno 0,6 m di spazio.
8. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza la cyclette. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.
9. Tenere sempre la cyclette lontano dalla portata di minori di 16 anni e di animali domestici.
10. 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.
11. La cyclette non dovrebbe essere utilizzata da persone con peso superiore ai 115 kg.
12. Fare attenzione quando si sale e si scende dalla cyclette.
13. Mantenere sempre la schiena diritta, senza inarcarla, durante l'uso della cyclette.
14. La cyclette non è dotata di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità di pedalata in modo controllato.
15. Per arrestare velocemente il volano premere la manopola di resistenza verso il basso.
16. Quando la cyclette non viene utilizzata, serrare completamente la manopola di resistenza per evitare che il volano si muova.
17. Per evitare di danneggiare i pattini del freno non lubrificarli.
18. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto la nuova cyclette PROFORM® 500 SPX. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette 500 SPX offre una serie di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette. Per ulteriori informazioni, vedere la

copertina di questo manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare il codice modello e il numero di serie del prodotto prima di contattare l'ufficio competente. Il codice modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

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

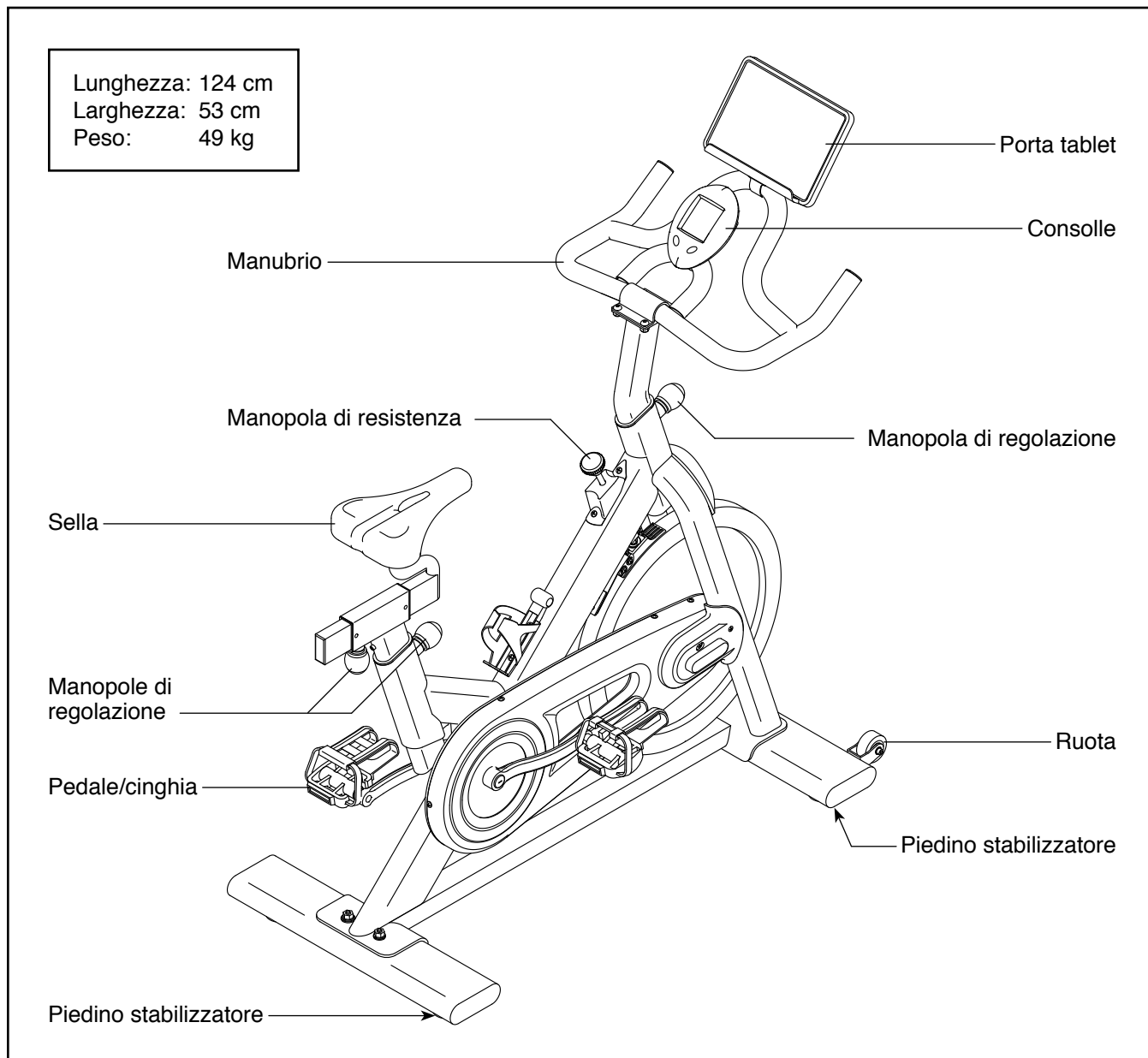
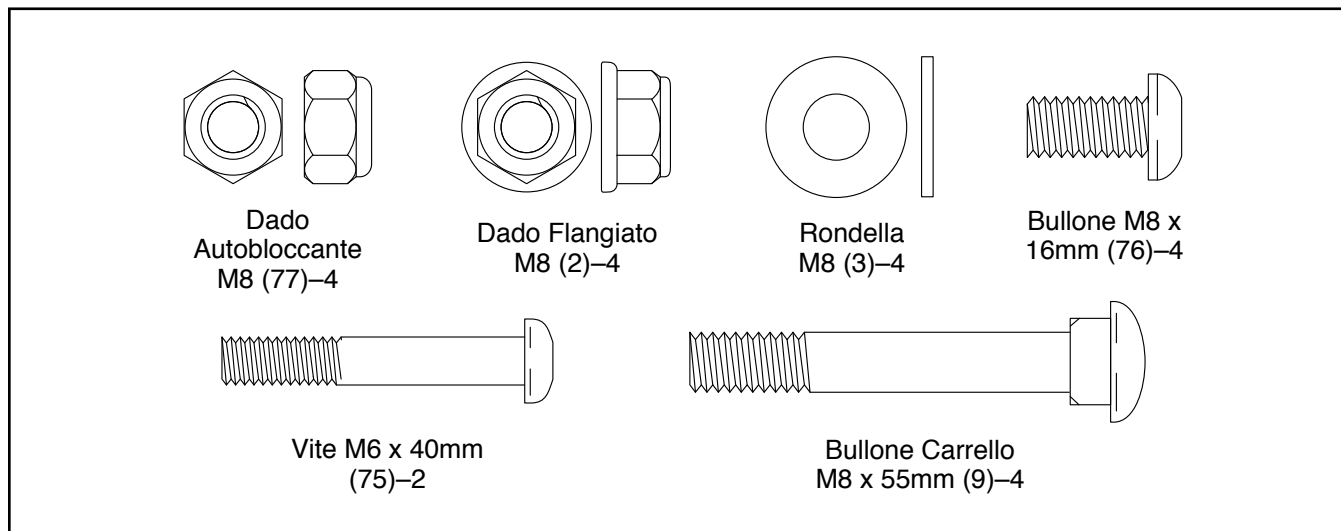

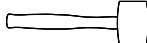


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

Utilizzare i disegni sottostanti per identificare i pezzi piccoli necessari per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero di riferimento del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. La quantità utilizzata per il montaggio viene indicata dopo il numero di riferimento. **Nota: qualora un pezzo non fosse rintracciabile nel kit pezzi, verificare se è stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



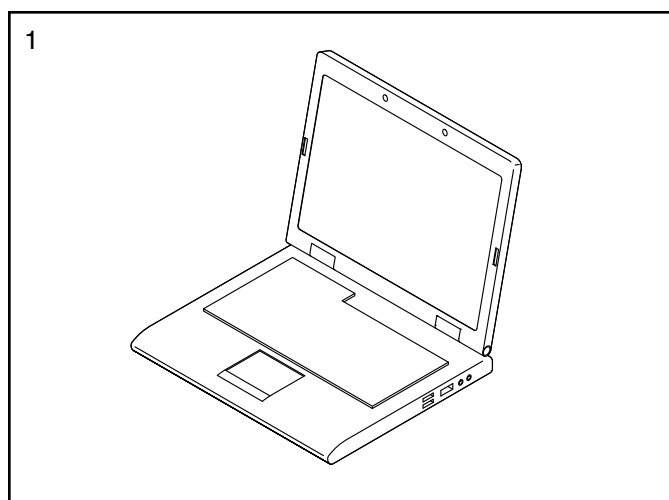
MONTAGGIO

- 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:
 - 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 iconsupport.eu e registrare il prodotto.

- registra il prodotto
- attiva la garanzia
- assicurati il supporto cliente privilegiato in caso ti serva assistenza

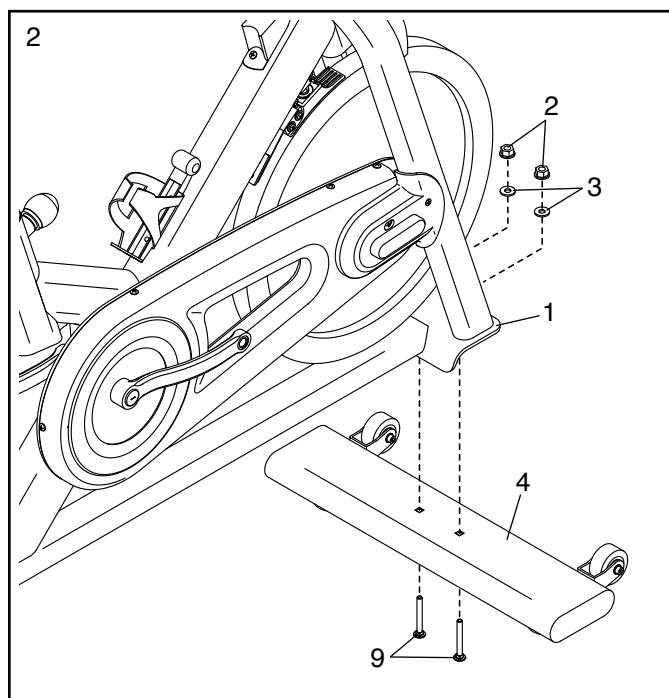
Nota: se non si dispone di una connessione internet, contattare il Servizio Assistenza Clienti (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.



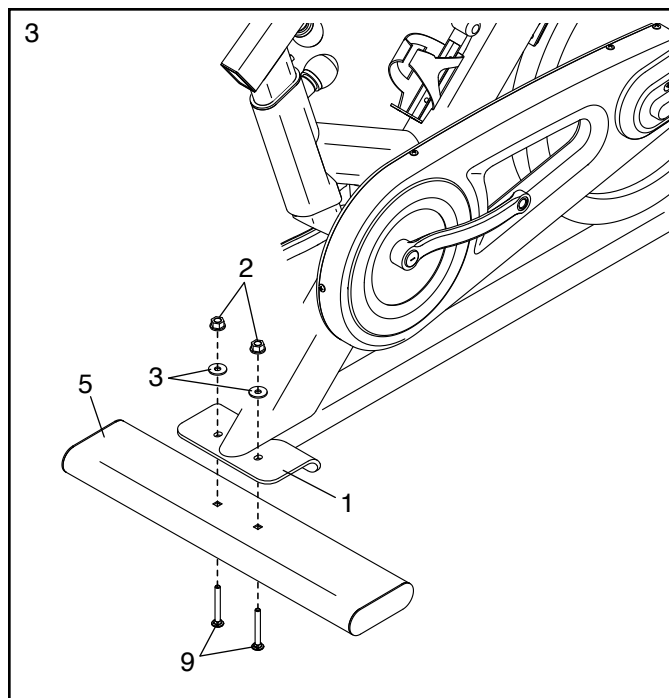
2. Qualora siano presenti tubi di spedizione (non raffigurati) fissati alla parte anteriore e posteriore del Telaio (1), rimuoverli ed eliminarli insieme agli elementi di fissaggio.

Orientare lo Stabilizzatore Anteriore (4) come indicato.

Montare lo Stabilizzatore Anteriore (4) al Telaio (1) con due Bulloni Carrello M8 x 55mm (9), due Rondelle M8 (3) e due Dadi Flangiati M8 (2).

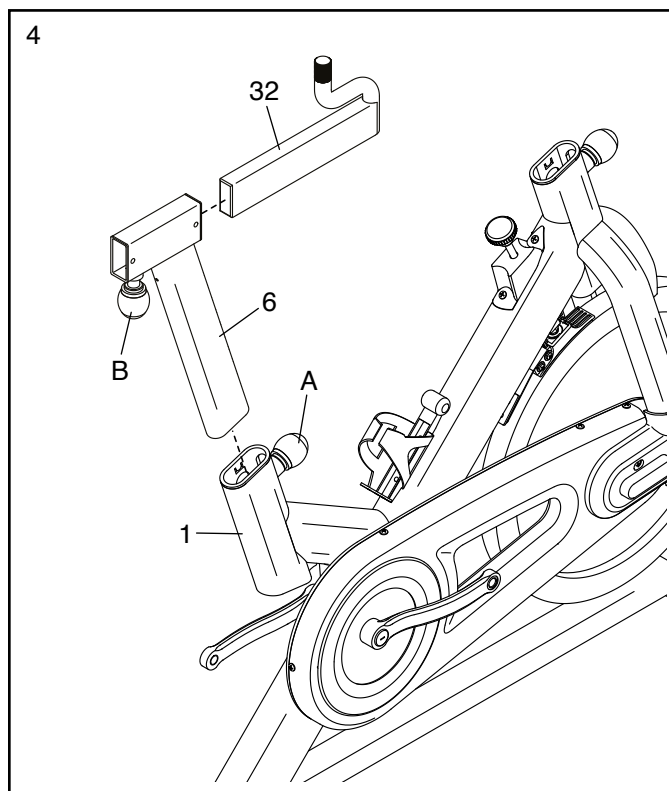


3. Montare lo Stabilizzatore Posteriore (5) al Telaio (1) con due Bulloni Carrello M8 x 55mm (9), due Rondelle M8 (3) e due Dadi Flangiati M8 (2).



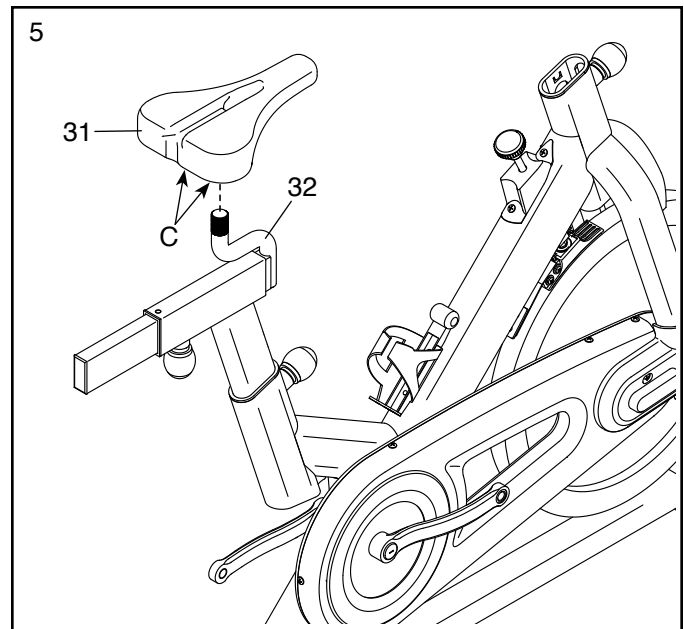
4. Orientare il Supporto Sella (6) come indicato. Quindi, tirare la Manopola di Regolazione (A) verso l'esterno, inserire il Supporto Sella nel Telaio (1), spostarlo verso l'alto o verso il basso nella posizione desiderata e quindi rilasciare la Manopola di Regolazione in uno dei fori di regolazione nel Supporto Sella. Serrare la Manopola di Regolazione. **Verificare che la Manopola di Regolazione sia saldamente bloccata in un foro di regolazione.**

Orientare il Carrello Sella (32) come indicato. Quindi, individuare la Manopola di Regolazione (B) sul Supporto Sella (6). Poi, rilasciare la Manopola di Regolazione, tirarla verso il basso, inserire il Carrello Sella nel Supporto Sella, spostarlo nella posizione desiderata e quindi rilasciare la Manopola di Regolazione in uno dei fori di regolazione nella Sella. Serrare la Manopola di Regolazione.



5. Orientare la Sella (31) nel modo indicato.

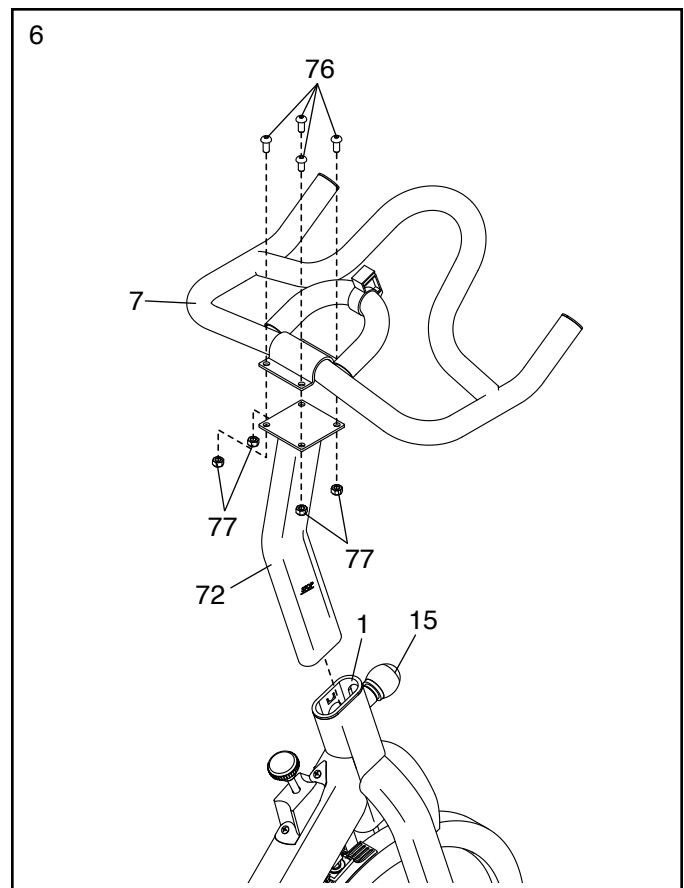
Inserire la Sella (31) sul Carrello Sella (32); **verificare che la Sella sia orizzontale e con la punta rivolta in avanti.** Quindi serrare i due dadi (C) sotto la Sella.



6. Orientare il Manubrio (7) e il Supporto Manubrio (72) nel modo indicato. Fissare il Manubrio al Supporto Manubrio con quattro Bulloni M8 x 16mm (76) e quattro Dadi Autobloccanti M8 (77); **inserire manualmente tutti i Dadi Autobloccanti e poi serrarli.**

Individuare poi la Maniglia di Regolazione (15) nella parte anteriore del Telaio (1). Allentare la Manopola di Regolazione e tirarla verso l'esterno. Quindi, inserire il Supporto Manubrio (72) nel Telaio.

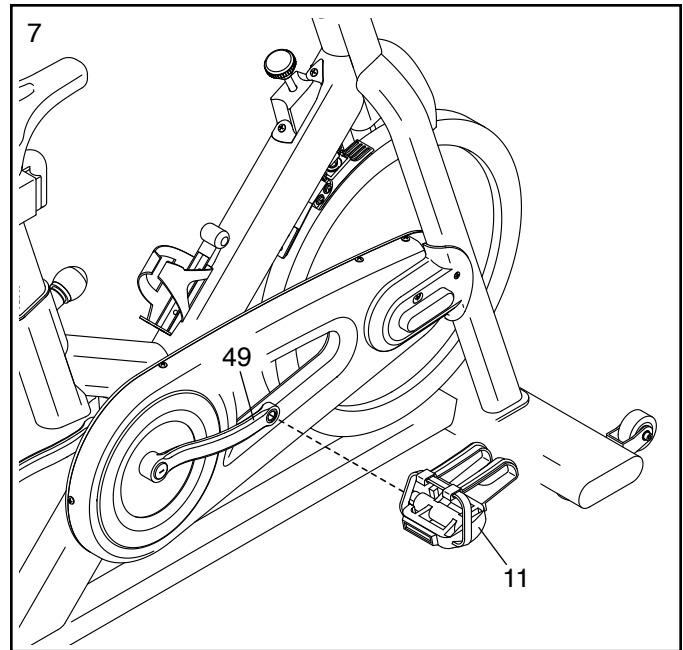
Spostare il Supporto Manubrio (72) verso l'alto o il basso per posizionarlo come si desidera, rilasciare la Manopola di Regolazione (15) in uno dei fori presenti sul Supporto Manubrio e poi bloccare la Manopola di Regolazione. **Verificare che la Manopola di Regolazione sia saldamente bloccata in un foro di regolazione.**



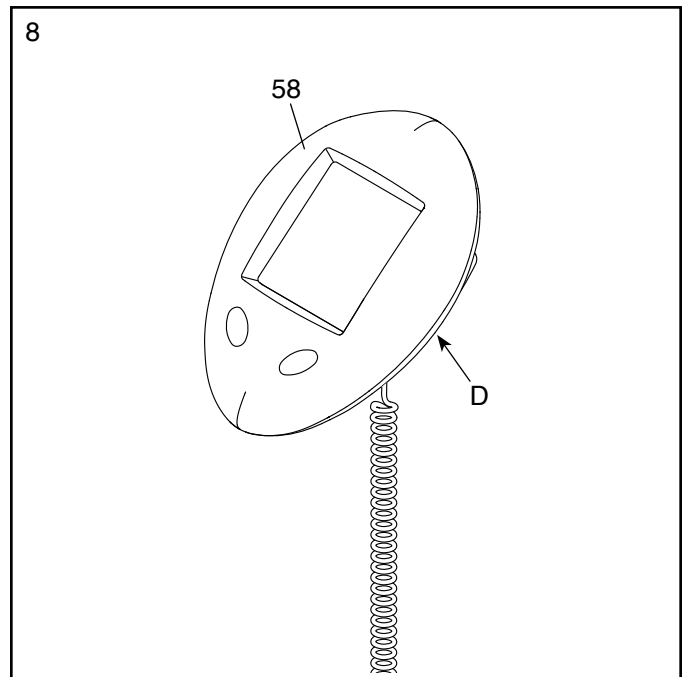
7. Individuare il Pedale Destro (11).

Utilizzando una chiave inglese, **serrare saldamente** il Pedale Destro (11) **in senso orario** nella Pedivella Destra (49).

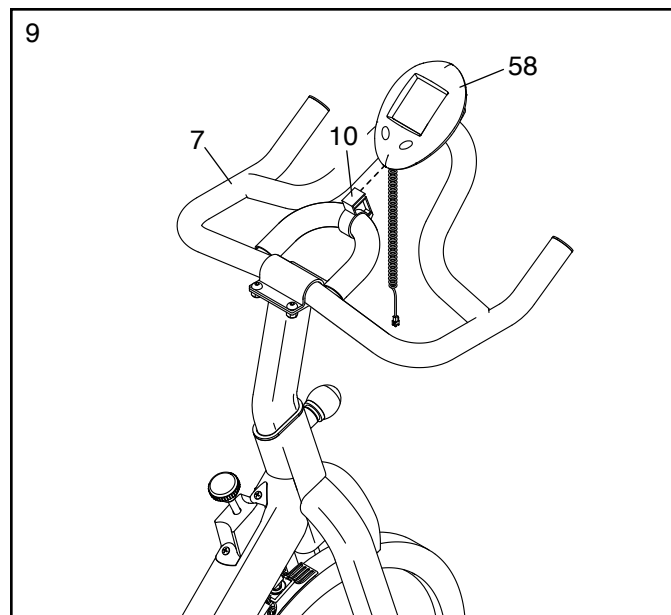
Serrare saldamente il Pedale Sinistro (non raffigurato) in senso antiorario sulla Pedivella Sinistra (non raffigurata). IMPORTANTE: è necessario ruotare il Pedale Sinistro in senso antiorario per fissarlo.



8. La Consolle (58) funziona con due pile AAA (non in dotazione); si consigliano le pile alcaline. Evitare l'uso combinato di pile nuove e usate, alcaline, standard e ricaricabili. **IMPORTANTE: qualora la Consolle sia stata esposta a basse temperature, attendere che ritorni a temperatura ambiente prima di inserire le pile. In caso contrario, i display o altri componenti elettronici della consolle potranno risultarne danneggiati.** Rimuovere il copri pila e inserire le pile nell'apposito vano (D). **Accertare che le pile siano orientate nel modo indicato sul diagramma all'interno del vano pile.** Quindi, rimontare il copri pila.

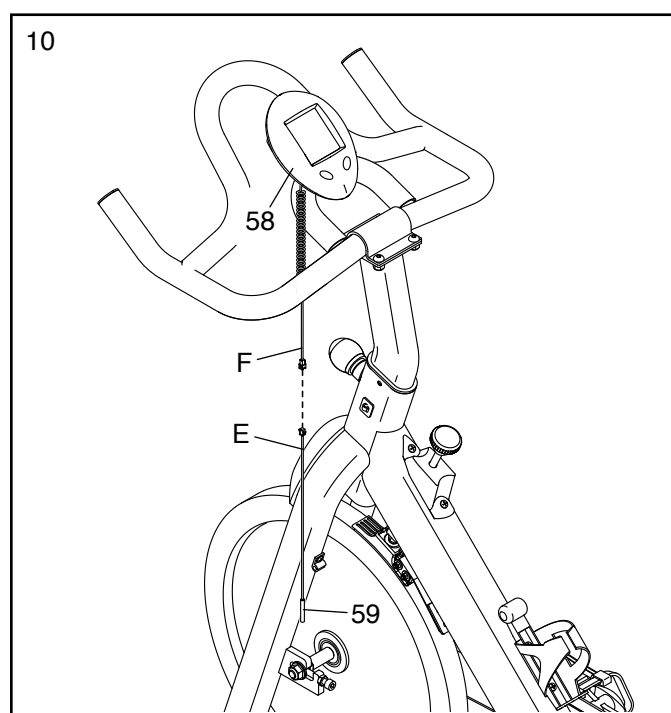


9. Posizionare la Consolle (58) sopra la Staffa Consolle (10) sul Manubrio (7).



10. Reggere il cavo (E) sul Commutatore (59) a sinistra della cyclette come indicato.

Collegare il cavo (E) sul Commutatore (59) al cavo (F) sulla Consolle (58).

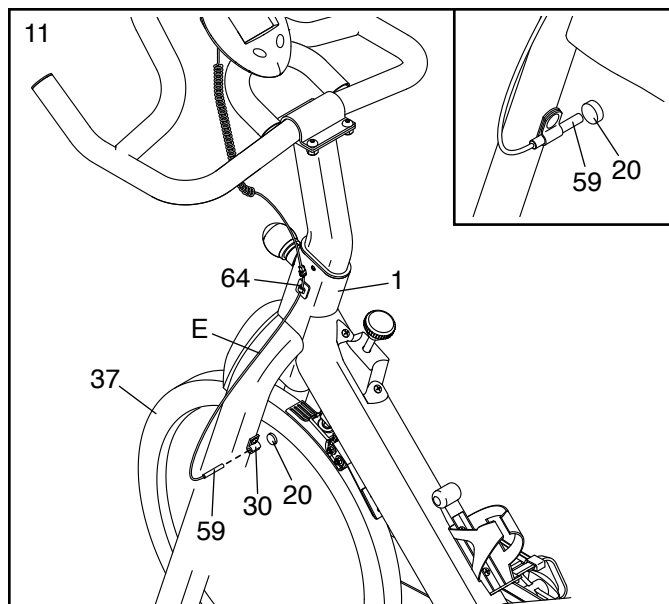


11. Inserire il cavo (E) sul Commutatore (59) al Fermaglio (64) sul lato sinistro del Telaio (1).

Quindi inserire il Commutatore (59) nel Morsetto (30) sul Telaio (1).

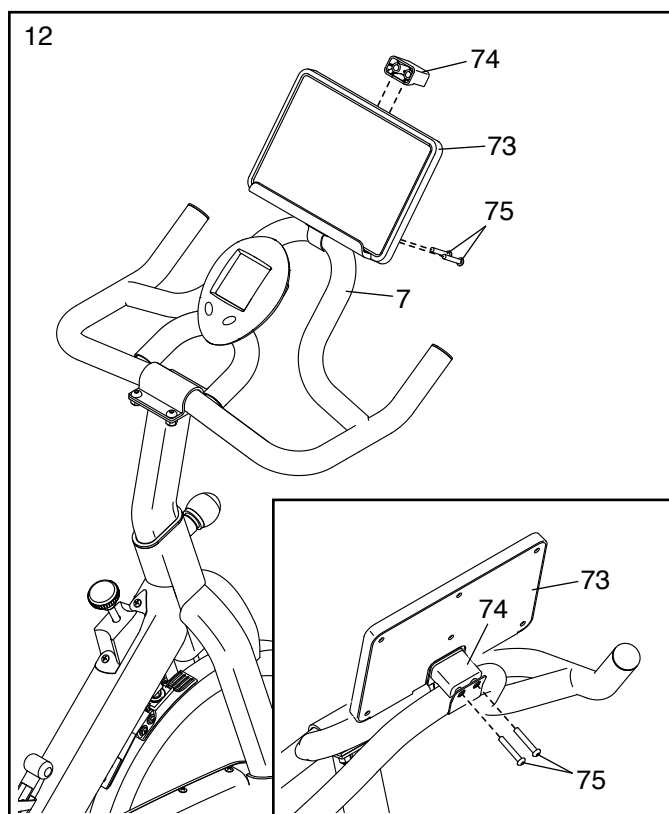
Ruotare poi il Volano (37) in modo tale che il Magnete (20) sia rivolto verso il Commutatore (59).

Si veda il disegno nel riquadro. Spostare il Commutatore (59) in modo tale che si trovi a 1-2 cm dal Magnete (20).



12. Orientare il Porta Tablet (73) come indicato e inserirlo a pressione sul Manubrio (7) nella posizione indicata. Centrare il Porta Tablet sul Manubrio e ruotarlo in avanti o indietro nella posizione desiderata.

Mentre una seconda persona regge il Porta Tablet (73) in posizione, fissare il Porta Tablet con la Staffa Morsetto (74) e due Viti M6 x 40mm (75) come indicato nel disegno nel riquadro.



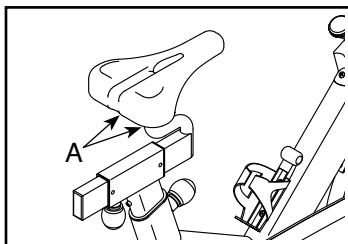
13. **Dopo aver montato la cyclette controllare che sia stata assemblata correttamente e che funzioni in modo adeguato. Assicurarsi che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare la cyclette.** Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Per proteggere il pavimento posizionare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

USO DELLA CYCLETTE

REGOLAZIONE DELL'ANGOLAZIONE DELLA SELLA

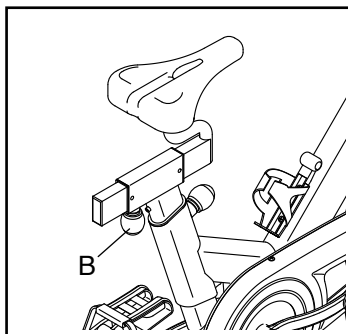
È possibile regolare l'angolazione della sella nella posizione più comoda per l'utente. È inoltre possibile far scorrere la sella in avanti o indietro per aumentare il comfort o per regolare la distanza dal manubrio.

Per regolare la sella, allentare di qualche giro i dadi (A) presenti sul morsetto sella e poi alzare o abbassare la sella oppure farla scorrere in avanti o indietro per ottenere la posizione desiderata. Poi riserrare i dadi.



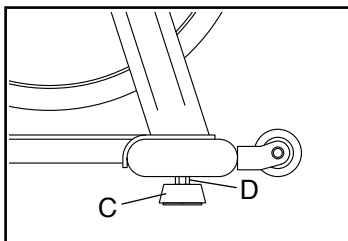
REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE ORIZZONTALE DELLA SELLA

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



STABILIZZAZIONE DELLA CYCLETTE

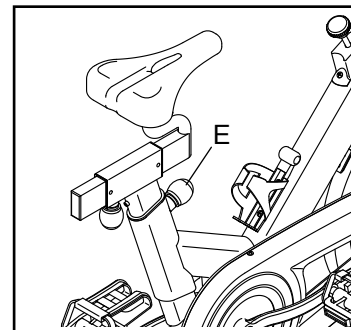
Qualora la cyclette oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori (C) posti sotto gli stabilizzatori anteriore e posteriore fino a eliminare l'oscillazione. Per regolare ogni piedino stabilizzatore allentare il piedino stabilizzatore e il dado (D) sopra lo stesso, regolare il piedino stabilizzatore fino a raggiungere la posizione desiderata e poi serrare il dado allo stabilizzatore.



REGOLAZIONE DEL SUPPORTO SELLA

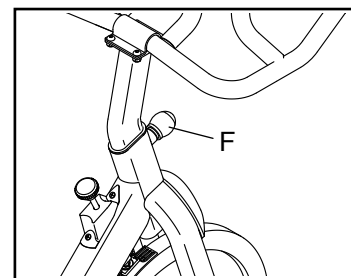
Per un allenamento efficace, la sella deve essere regolata alla giusta altezza. Mentre si pedala, le ginocchia dovranno essere leggermente piegate quando i pedali si trovano nella posizione più bassa.

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



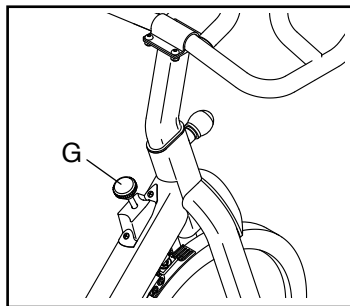
REGOLAZIONE DEL SUPPORTO MANUBRIO

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



REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA DEI PEDALI

Per aumentare la resistenza dei pedali, ruotare la manopola di resistenza (G) in senso orario; per diminuirla, ruotare la manopola di resistenza in senso antiorario.



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

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

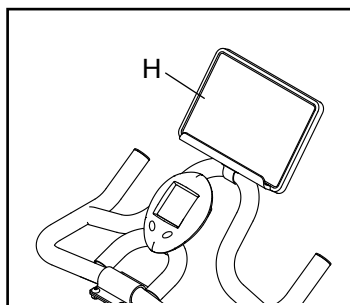
USO DEL PORTA TABLET

IMPORTANTE: il porta tablet (H) è stato progettato per essere utilizzato con la maggior parte dei tablet di dimensioni standard. Non posizionare un altro dispositivo elettronico o un oggetto nel porta tablet.

Per inserire un tablet nel porta tablet (H), posizionare il bordo inferiore del tablet nel portaoggetti.

Accertare che il tablet sia saldamente posizionato nel porta tablet. Per regolare la posizione del porta tablet,

vedere la fase di montaggio 12 a pagina 11. Per rimuovere il tablet dal porta tablet eseguire la procedura sopra descritta al contrario.



MANUTENZIONE DELLA CYCLETTE

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 DELLA CONSOLLE

Se il display della consolle si affievolisce, significa che è necessario cambiare le pile (vedere fase di montaggio 8 a pagina 9); la maggior parte dei problemi connessi alla consolle sono dovuti a pile scariche.

Se la cyclette non viene usata per un lungo periodo, rimuovere le pile dalla consolle.

REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

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

Per regolare il commutatore, vedere la fase di montaggio 11 a pagina 11. Inserire il Commutatore (59) leggermente più vicino o lontano dal Magnete (20). Quindi, ruotare leggermente il Volano (37).

Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

Questa semplice consolle è caratterizzata da sei funzioni che forniscono un feedback istantaneo dell'esercizio durante l'allenamento.

SCAN (ricerca): questa funzione visualizza tempo, velocità, distanza, calorie e contachilometri, ognuno per pochi secondi, in sequenza.

TIME (tempo): questa funzione visualizza il tempo trascorso. Nota: se si imposta un target di tempo (vedere fase 2 in questa pagina), questo display mostrerà il tempo restante dell'allenamento.

SPEED (velocità): questa funzione visualizza la velocità in miglia all'ora.

DIS (distanza): questa funzione visualizza la distanza (in miglia) percorsa durante l'allenamento. Nota: se si imposta un target distanza (vedere fase 2 in questa pagina), questo display mostrerà la distanza restante dell'allenamento.

CAL (calorie): questa funzione visualizza la quantità approssimativa di calorie consumate durante l'allenamento. Nota: se si imposta un target consumo calorie (vedere fase 2 in questa pagina), questo display mostrerà la quantità di calorie che devono ancora essere consumate nell'allenamento.

ODO (contachilometri): questa funzione visualizza la distanza totale in miglia percorsa dall'ultimo ripristino del contachilometri. Nota: per ripristinare il contachilometri rimuovere le pile dalla consolle e poi reinserirle.

USO DELLA CONSOLLE

Assicurarsi che le pile (non in dotazione) siano installate nella consolle (vedere la fase di montaggio 8 a pagina 9). Qualora sulla consolle fosse presente una pellicola protettiva, rimuoverla.

1. Accensione della consolle.

Per accendere la consolle, premere un pulsante qualsiasi o semplicemente iniziare a pedalare.

2. Se lo si desidera, impostare un target allenamento.

Per impostare il tempo, la distanza o le calorie da consumare per l'allenamento, premere il pulsante Mode (modalità) ripetutamente fino a quando sul display compare il termine TIME (tempo), DIS (distanza) o CAL (calorie). **Verificare che sul display non compaia il termine SCAN (ricerca).**

Quindi, premere ripetutamente il pulsante Set (imposta) per impostare un target. Per impostare rapidamente un target, tenere premuto il pulsante Set (imposta). Per azzerare il target, premere e mantenere premuto il pulsante Mode (modalità) fino a quando sul display si visualizzano degli zero.

3. Iniziare a pedalare e seguire la progressione sul display.

Funzione ricerca: per selezionare la funzione ricerca premere ripetutamente il pulsante Mode (modalità) fino a quando il termine SCAN (ricerca) compare nel display.

Funzione tempo, velocità, distanza, calorie o contachilometri. Per selezionare una di queste funzioni in sequenza, premere ripetutamente il pulsante Mode (funzione) fino a quando il nome della funzione desiderata compare nel display. Verificare che sul display non compaia il termine SCAN (ricerca).

Durante l'allenamento, la consolle visualizzerà un feedback istantaneo dell'esercizio stesso.

Se il target allenamento non è impostato, una freccia rivolta verso l'alto comparirà sul display quando la funzione tempo, distanza o calorie è selezionata. **Se il target allenamento è impostato**, una freccia rivolta verso il basso comparirà sul display quando la funzione tempo, distanza o calorie è selezionata.

Se è stato impostato un target allenamento, il display effettuerà un conto alla rovescia e mostrerà degli zero una volta raggiunto il target. Continuando ad allenarsi il display inizierà il conteggio ascendente.

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

Qualora i pedali non vengano spostati per alcuni secondi, la consolle entrerà in pausa.

La consolle è dotata di una funzione di spegnimento automatico. Se i pedali non si muovono e i pulsanti della consolle non vengono premuti per alcuni minuti, l'alimentazione viene interrotta automaticamente per risparmiare le pile.

GUIDA AGLI ESERCIZI

AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di allenamento. 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, consumare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. È possibile determinare il livello di intensità corretto prendendo come punto di riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per consumare 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	♥
<hr/>							
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 "zona di allenamento". Il valore più basso rappresenta la frequenza cardiaca per consumare grassi; il valore medio rappresenta la frequenza cardiaca per un consumo massimo di grassi, mentre quello più alto rappresenta la frequenza cardiaca per l'allenamento aerobico.

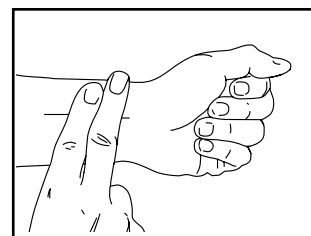
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi accumulati. Qualora l'obiettivo fosse consumare grassi, regolare l'intensità dell'allenamento fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il valore più basso della

propria zona di allenamento. Per un consumo di grassi massimo, allenarsi con la frequenza cardiaca prossima al valore medio della propria zona di allenamento.

Allenamento aerobico: qualora l'obiettivo fosse potenziare il sistema cardiovascolare, è necessario svolgere un allenamento aerobico, un'attività che richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. Per l'allenamento aerobico, regolare l'intensità del proprio allenamento fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il valore più alto della propria zona di allenamento.

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Per misurare la frequenza cardiaca, allenarsi per almeno quattro minuti. Successivamente, fermarsi e posizionare due dita sul polso come indicato. Misurare il battito per sei secondi e poi moltiplicare il risultato per 10 per ottenere la propria frequenza cardiaca. Per esempio, se il battito durante i sei secondi è di 14, la frequenza cardiaca è pari a 140 battiti al minuto.



GUIDA ALL'ALLENAMENTO

Riscaldamento: iniziare l'allenamento con 5–10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'allenamento.

Esercizio zona di allenamento: allenarsi per 20–30 minuti rispettando la frequenza cardiaca della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di allenamento, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per un massimo di 20 minuti.) Durante l'allenamento 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, con almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà anche possibile effettuare cinque allenamenti a settimana, se lo si desidera. La chiave del successo è rendere l'allenamento 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 i 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 3 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 sé e appoggiarla contro la parte interna della coscia 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 ed inguine.

3. Stretching polpaccio/tendine di Achille

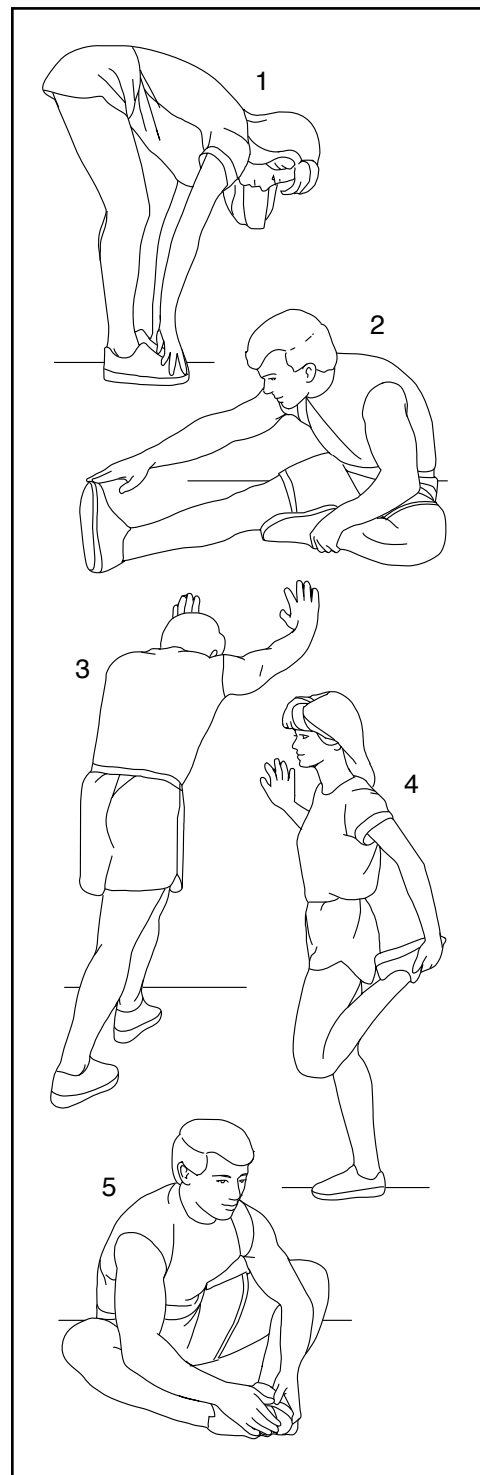
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi 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 3 volte. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.



ELENCO PEZZI

Model n° PFEX03820-INT.0 R0221A

N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	41	1	Carter Cinghia Trasmissione
2	4	Dado Flangiato M8	42	1	Carter Catena Interno
3	10	Rondella M8	43	1	Vite #12 x 15mm
4	1	Stabilizzatore Anteriore	44	1	Staffa Pattino Freno
5	1	Stabilizzatore Posteriore	45	2	Cappuccio Pedivella
6	1	Supporto Sella	46	2	Vite M8 x 18mm
7	1	Manubrio	47	1	Pedivella Sinistra
8	1	Porta Borraccia	48	2	Cuscinetto Movimento Centrale
9	4	Bullone Carrello M8 x 55mm	49	1	Pedivella/Pignone Destro
10	1	Staffa Consolle	50	2	Bullone M6 x 40mm
11	1	Pedale Destro	51	2	Manicotto Telaio
12	1	Pedale Sinistro	52	2	Ruota
13	2	Dado Flangiato M12	53	2	Dado Autobloccante M6
14	10	Vite #8 x 20mm	54	2	Dado M8
15	3	Manopola di Regolazione	55	4	Piedino Stabilizzatore
16	1	Kit Pattino Freno	56	2	Bullone M8 x 55mm
17	2	Dado Autobloccante M5	57	4	Dado da 3/8"
18	4	Rondella M5	58	1	Consolle
19	2	Bullone M5 x 30mm	59	1	Commutatore/Cavo
20	1	Magnete	60	1	Vite M5 x 12mm
21	1	Staffa Freno	61	1	Distanziatore Copri Freno
22	6	Dado Autobloccante Puleggia M8	62	4	Rondella M6
23	1	Copri Freno	63	1	Vite Staffa Consolle
24	1	Manopola di Resistenza	64	1	Fermaglio
25	2	Manicotto Carrello	65	2	Anello di Sicurezza
26	1	Molla	66	2	Controdado M12
27	1	Distanziatore Quadrato	67	1	Distanziatore Asse
28	1	Manopola di Resistenza	68	2	Cuscinetto Volano
29	1	Cappuccio Carrello	69	4	Rondella Grande M12
30	1	Morsetto	70	6	Vite M8 x 20mm
31	1	Sella	71	2	Vite M8 x 10mm
32	1	Carrello Sella	72	1	Supporto Manubrio
33	1	Dado Quadrato da 3/8"	73	1	Porta Tablet
34	1	Puleggia Trasmissione	74	1	Staffa Morsetto
35	1	Movimento Centrale	75	2	Vite M6 x 40mm
36	1	Asse	76	4	Bullone M8 x 16mm
37	1	Volano	77	4	Dado Autobloccante M8
38	9	Vite #10 x 12mm	*	-	Attrezzo di Montaggio
39	1	Carter Catena Esterno	*	-	Manuale d'Istruzioni
40	1	Cinghia Trasmissione			

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

ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

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

INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito con i rifiuti urbani. Al fine della conservazione dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo come previsto dalla legge.

Rivolgersi alle opportune strutture locali per il 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 protezione 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.

