

# PRO-FORM®

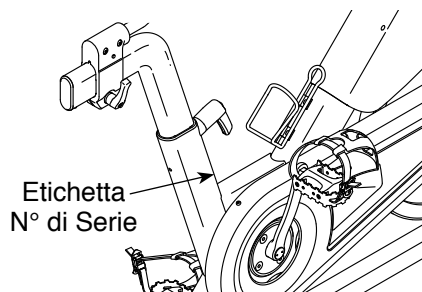
## CBC

# Le de TOUR FRANCE

Modello N° PFEX39420-INT.1

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:

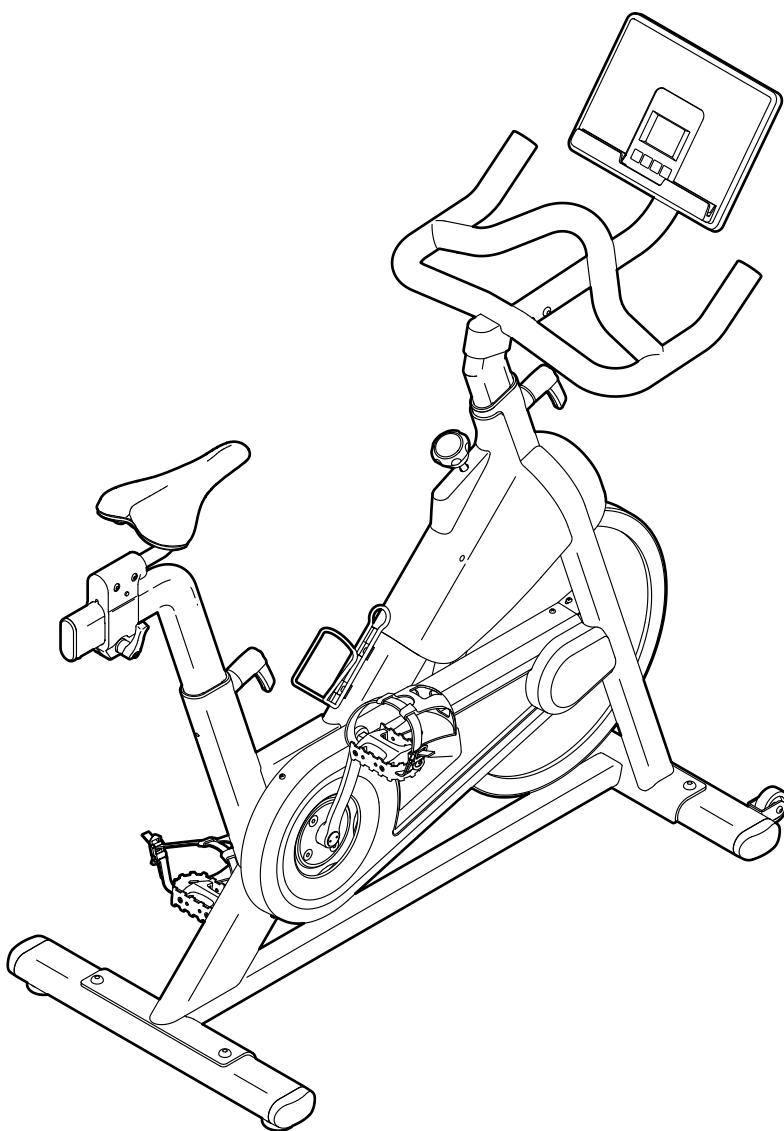
[iconsupport.eu/it](http://iconsupport.eu/it)

E-mail:

[csitaly@iconeurope.com](mailto: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.



[iconeurope.com](http://iconeurope.com)

# INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	4
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	5
MONTAGGIO.....	6
USO DELLA CYCLETTE.....	14
USO DELLA CONSOLLE.....	16
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI.....	20
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	22
ELENCO PEZZI.....	24
DISEGNO ESPLOSO.....	26
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO.....	Retrocopertina

## POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

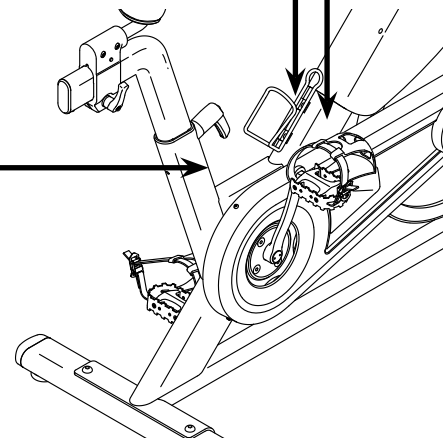
Le etichette di avvertenza raffigurate sono in dotazione con il prodotto. Applicare le etichette di avvertenza sopra le avvertenze in inglese nelle posizioni indicate. **Qualora un'etichetta non fosse presente o fosse illeggibile, si prega di consultare la copertina del presente manuale per ordinarne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

**AVVERTENZA**

- L'uso scorretto di questo attrezzo potrebbe provocare lesioni gravi.
- Leggere prima il manuale d'uso e attenersi a tutte le avvertenze e le istruzioni.
- Non consentire ai bambini di usare o di sostare nei pressi dell'attrezzo.
- I pedali continuano a girare quando si smette di pedalare.
- I pedali che continua no a girare possono provocare lesioni.
- Ridurre la velocità della pedalata in modo controllato.
- Il peso dell'utente non deve superare i 115 kg.
- Questo prodotto deve sempre essere usato su una superficie piana.
- Questo prodotto non può essere utilizzato per scopi terapeutici.
- Ai fini della sicurezza, bloccare la cyclette se non viene usata.
- Sostituire l'etichetta se risulta danneggiata, illeggibile o mancante.

**AVVERTENZA**

Tenere le mani e le dita lontano da quest'area.



PROFORM e IFIT sono marchi registrati di ICON Health & Fitness, Inc. App Store è un marchio registrato di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri paesi. Android e Google Play sono marchi registrati di Google LLC. Il marchio denominativo e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso è soggetto a licenza. IOS è un marchio o un marchio registrato di Cisco negli Stati Uniti e in altri paesi e ogni uso è soggetto a licenza.

# 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.
9. Tenere sempre la cyclette lontano dalla portata di minori di 16 anni e di animali domestici.
10. La cyclette non dovrebbe essere utilizzata da persone con peso superiore ai 115 kg.
11. 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.
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 freno verso il basso.
16. Quando la cyclette non viene utilizzata, serrare completamente la manopola freno 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.

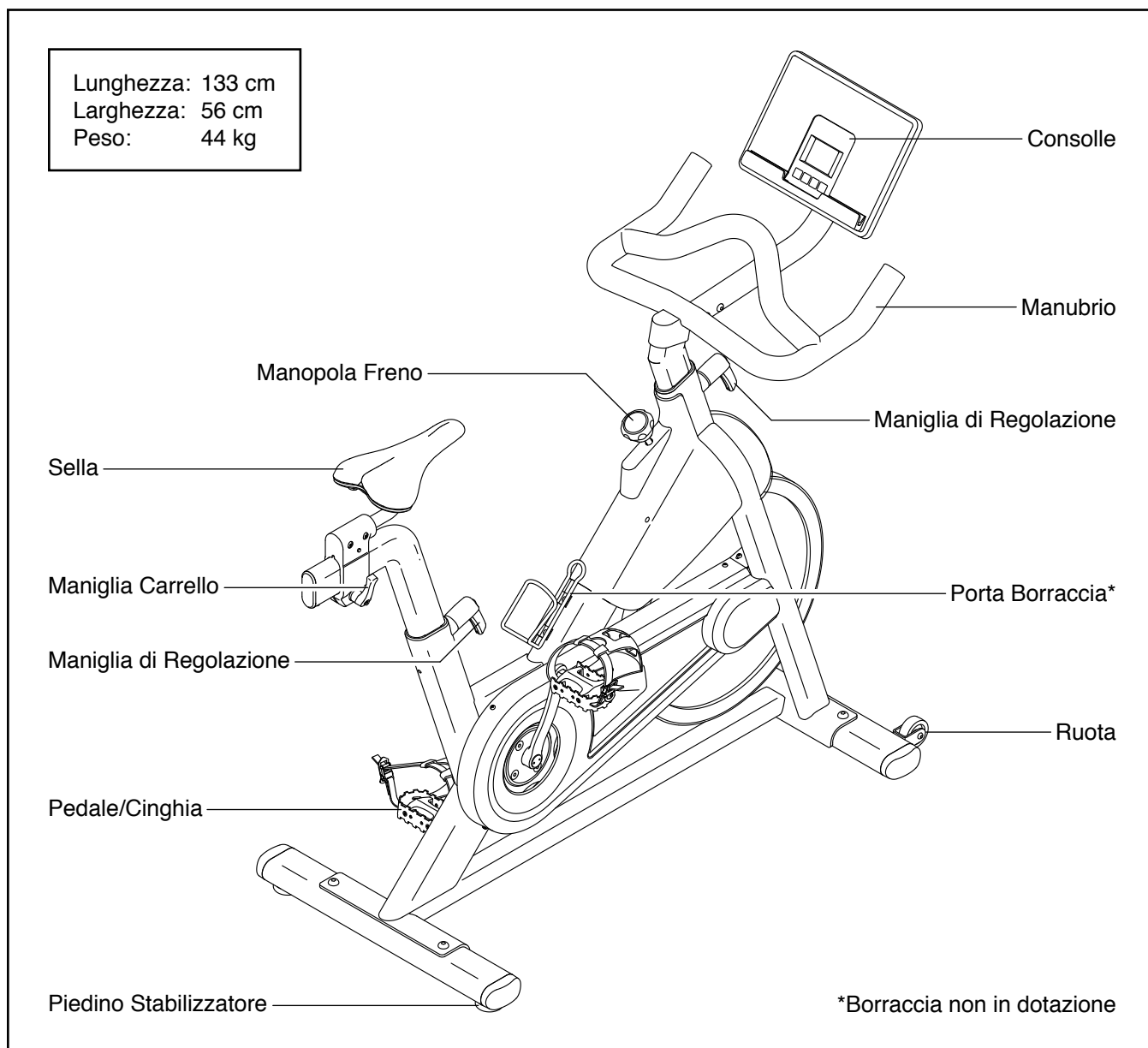
# PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto la nuova cyclette PROFORM® LE TOUR DE FRANCE CBC. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette LE TOUR DE FRANCE CBC 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

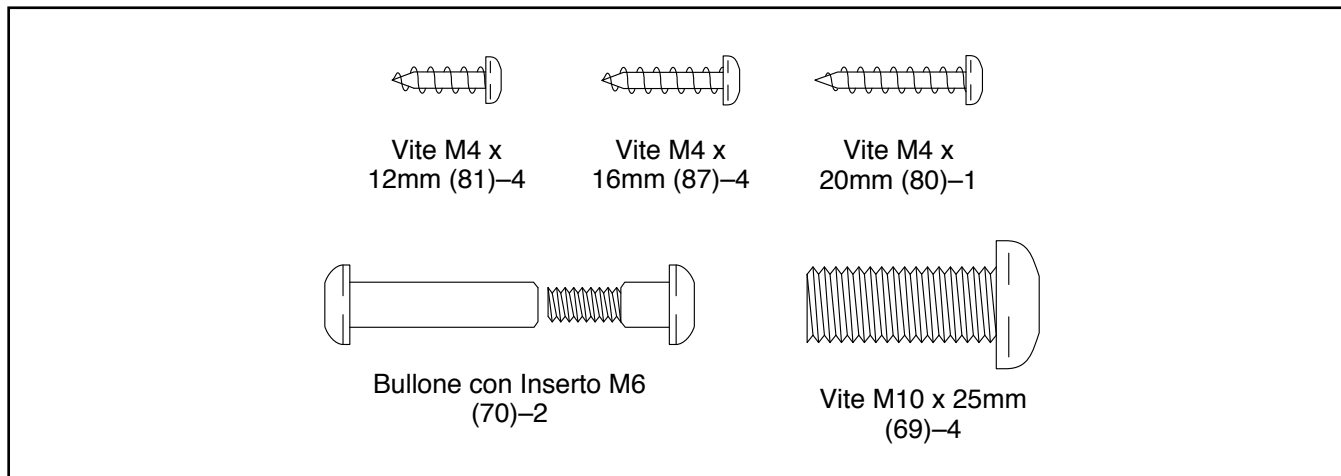
copertina di questo manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare il codice modello e il numero di serie del prodotto prima di contattare l'ufficio competente. Il codice modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

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



## TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

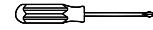
Utilizzare i disegni sottostanti per identificare i pezzi piccoli necessari per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero di riferimento del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. La quantità utilizzata per il montaggio viene indicata dopo 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".
- Oltre agli utensili in dotazione, per il montaggio sono necessari:

un cacciavite Phillips



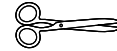
una chiave inglese



un mazzuolo in gomma



un paio di forbici

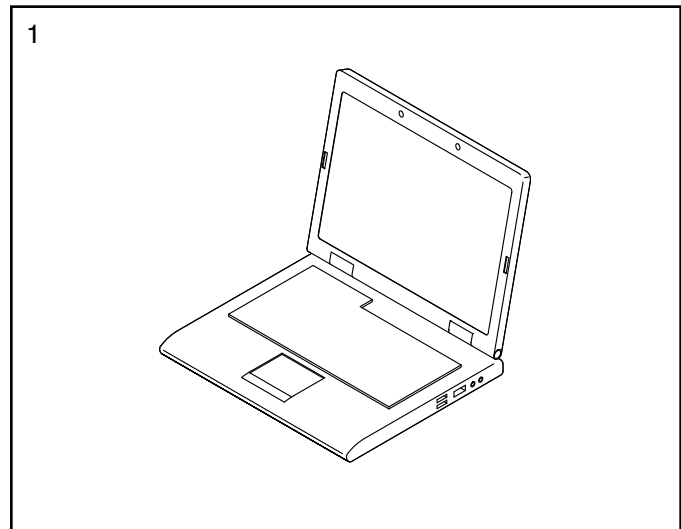


Il montaggio risulterà più semplice se si dispone di un set di chiavi. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

## 1. Collegarsi al sito [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) e registrare il prodotto.

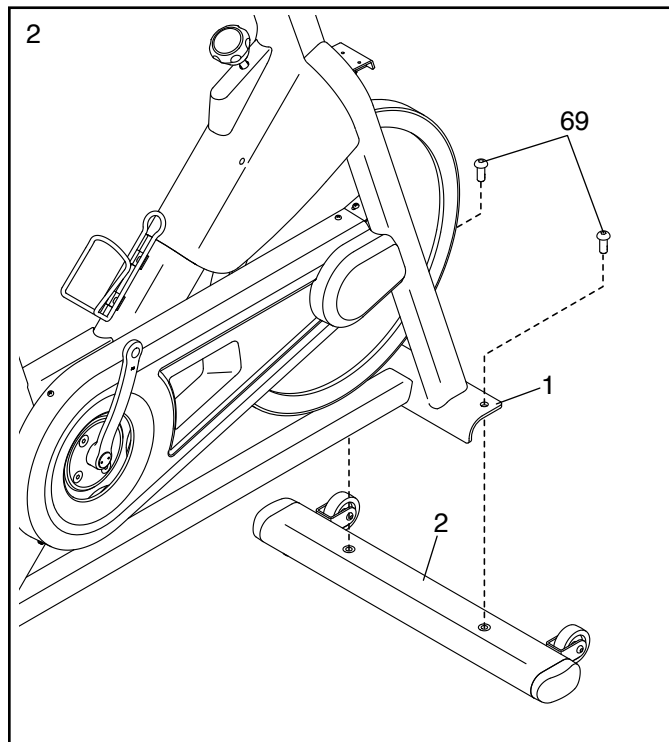
- registra il prodotto
- attiva la garanzia
- assicurati il supporto cliente privilegiato in caso ti serva assistenza

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

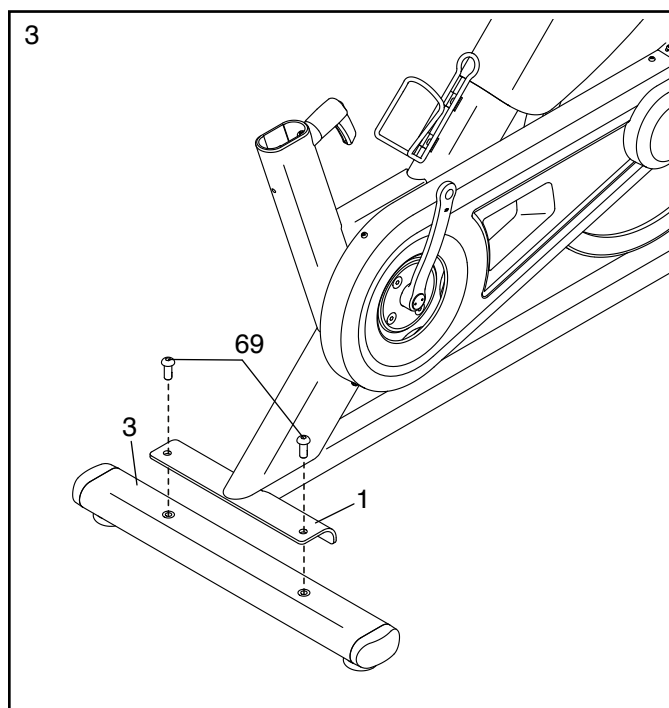


2. Qualora siano presenti tubi di spedizione (non raffigurati) fissati alla parte anteriore e posteriore del Telaio (1), rimuoverli ed eliminarli insieme agli elementi di fissaggio.

Orientare lo Stabilizzatore Anteriore (2) come indicato e fissarlo al Telaio (1) con due Viti M10 x 25mm (69).



3. Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (3) al Telaio (1) con due Viti M10 x 25mm (69).

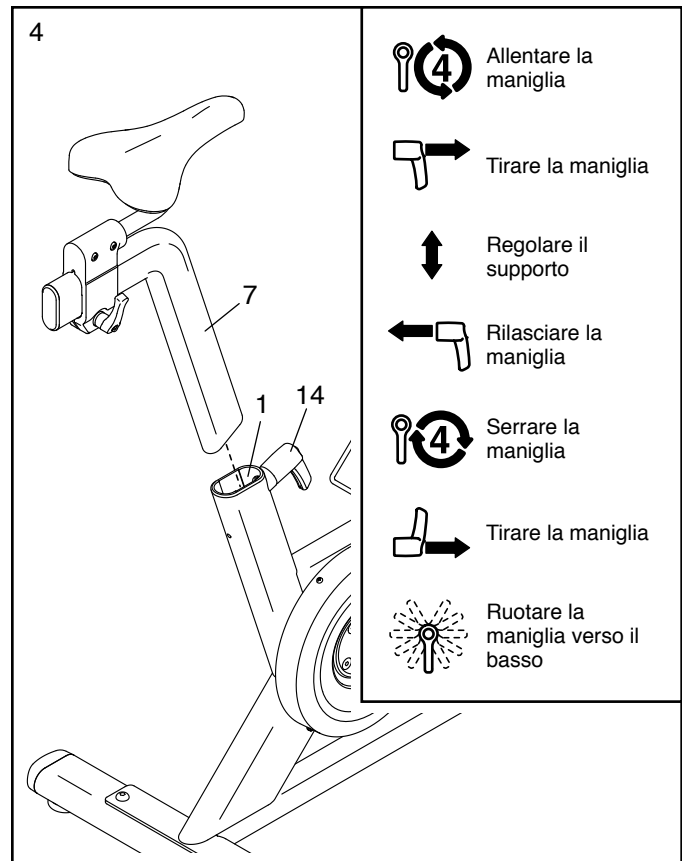


4. **Suggerimento: osservare il disegno nel riquadro per capire come funziona la Maniglia di Regolazione (14).**

Individuare la Maniglia di Regolazione (14) sul retro del Telaio (1). Tirare la Maniglia di Regolazione verso l'esterno e inserire il Supporto Sella (7) nel Telaio.

Quindi, spostare il Supporto Sella (7) verso l'alto o il basso per posizionarlo come si desidera, rilasciare la Maniglia di Regolazione (14) in un foro di regolazione del Supporto Sella e poi **serrare la Maniglia di Regolazione ruotandola di quattro giri. Verificare che la Maniglia di Regolazione sia perfettamente inserita in un foro di regolazione.**

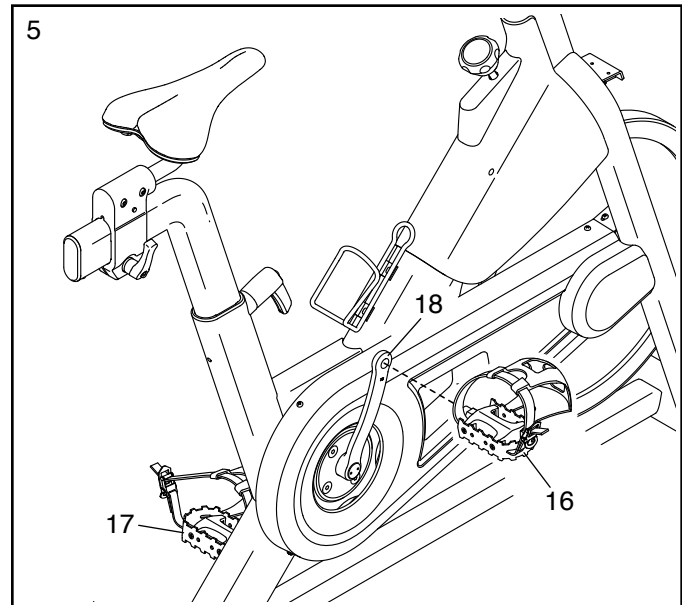
Tirare poi la Maniglia di Regolazione (14) verso l'esterno, ruotarla in modo che sia rivolta verso il basso come indicato e infine rilasciarla.



5. **Nota: è possibile montare i propri pedali, se lo si desidera.**

Individuare il Pedale Destro (16). Utilizzando la chiave inglese in dotazione, **serrare saldamente il Pedale Destro in senso orario** nella Pedivella Destra (18).

**Serrare saldamente in senso antiorario il Pedale Sinistro (17) sulla Pedivella Sinistra (non raffigurata). IMPORTANTE: è necessario ruotare il Pedale Sinistro in senso antiorario per fissarlo.**





6. Ricorrere a un'altra persona per reggere il Manubrio (4) vicino al Telaio (1).

Quindi, localizzare la fascetta cavo (A) nel Telaio (1). Fissare la fascetta cavo al Cavo Superiore (90) nel Manubrio (4). Quindi, tirare l'estremità inferiore della fascetta cavo finché il Cavo Superiore è inserito nel Telaio. Slegare e gettare la fascetta cavo.

**Suggerimento: osservare il disegno nel riquadro superiore per capire come funziona la Maniglia di Regolazione (14).**

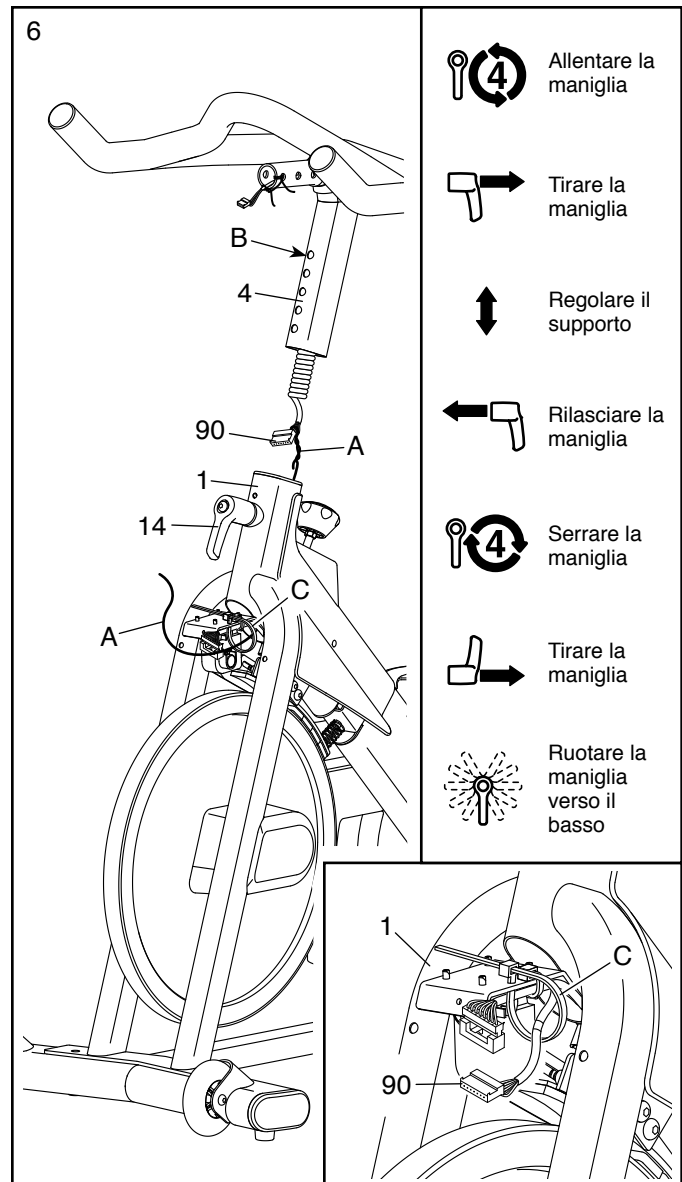
Individuare poi la Maniglia di Regolazione (14) nella parte anteriore del Telaio (1). Tirare la Maniglia di Regolazione verso l'esterno. Quindi, inserire il Manubrio (4) nel Telaio.

Spostare il Manubrio (4) verso il basso e rilasciare la Maniglia di Regolazione (14) nel foro di regolazione (B) indicato. Quindi, serrare la Maniglia di Regolazione ruotandola di quattro giri. **Verificare che la Maniglia di Regolazione sia perfettamente inserita nel foro di regolazione.**

Tirare poi la Maniglia di Regolazione (14) verso l'esterno, ruotarla in modo che sia rivolta verso il basso come indicato e infine rilasciarla.

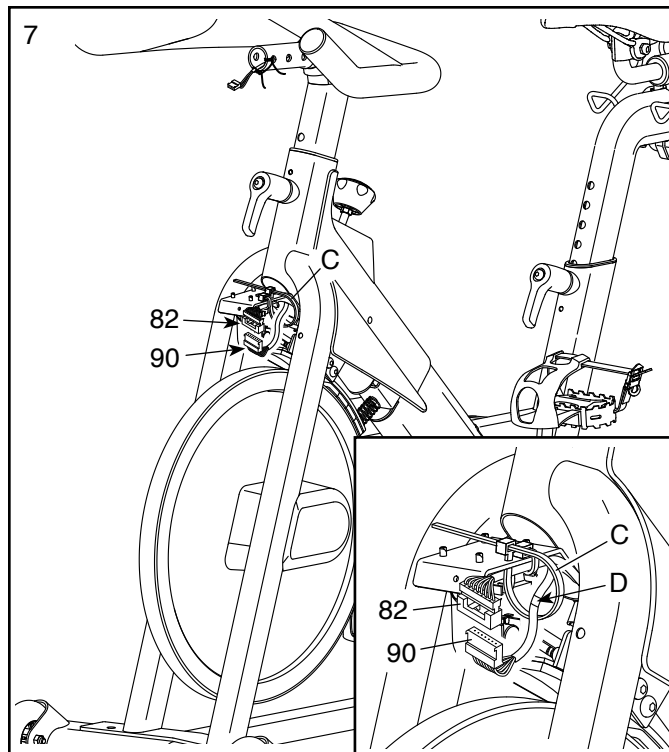
**Si veda disegno nel riquadro in basso.**

Inserire il Cavo Superiore (90) nella fascetta (C) sul Telaio (1); **non collegare ancora il Cavo Superiore e non stringere la fascetta.**

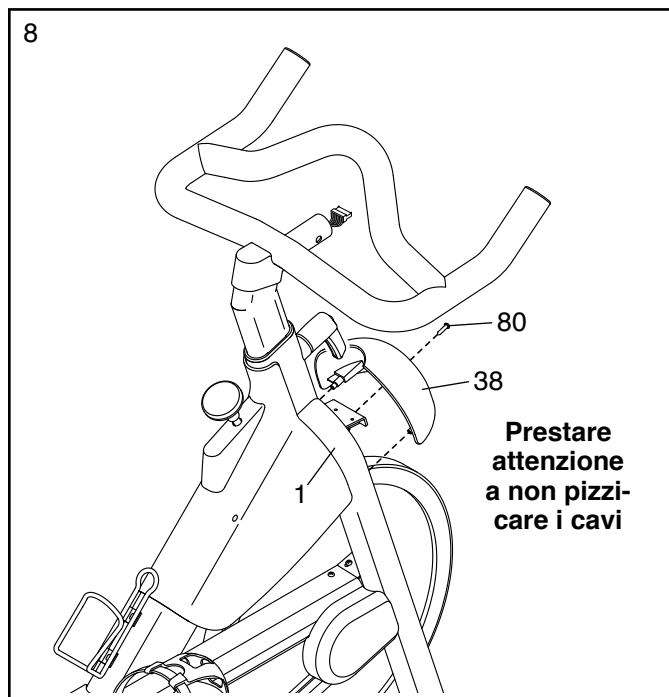


7. **Si veda il disegno nel riquadro.** Collegare il connettore sul Cavo Superiore (90) al connettore sul Cavo Inferiore (82).

Quindi, serrare la fascetta (C) intorno al segno (D) indicato sul Cavo Superiore (90). Infine tagliare la parte di fascetta in eccesso.



8. **Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Premere il Copri Motore (38) sul Telaio (1) e quindi fissarlo con una Vite M4 x 20mm (80).



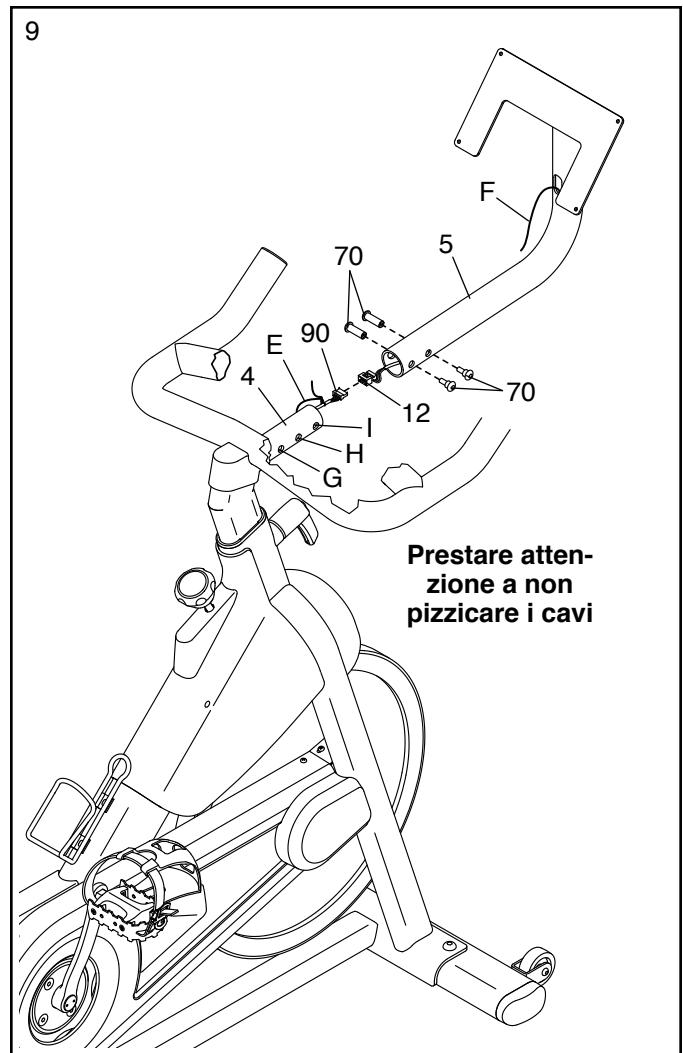
9. Slegare la fascetta cavo (E) che regge il Cavo Superiore (90) sul Manubrio (4).

Mentre una seconda persona regge il Supporto Montaggio Consolle (5) vicino al Manubrio (4), collegare il Filo di Prolunga (12) nel Supporto Montaggio Consolle al Cavo Superiore (90) nel Manubrio (4).

**Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Tirare delicatamente la fascetta cavo (F) indicata mentre si inserisce il Supporto Montaggio Consolle (5) sul Manubrio (4). Continuare a tirare la fascetta cavo finché il Filo di Prolunga (12) è inserito nel Supporto Montaggio Consolle. **Assicurarsi che i cavi all'interno del Manubrio non siano nei fori dei bulloni.**

Nota: è possibile montare il Supporto Montaggio Consolle (5) nella posizione standard o in quella estesa. Per la posizione standard, allineare il Supporto Montaggio Consolle con i fori interni (G, H). Per la posizione estesa, allineare il Supporto Montaggio Consolle con i fori esterni (H, I).

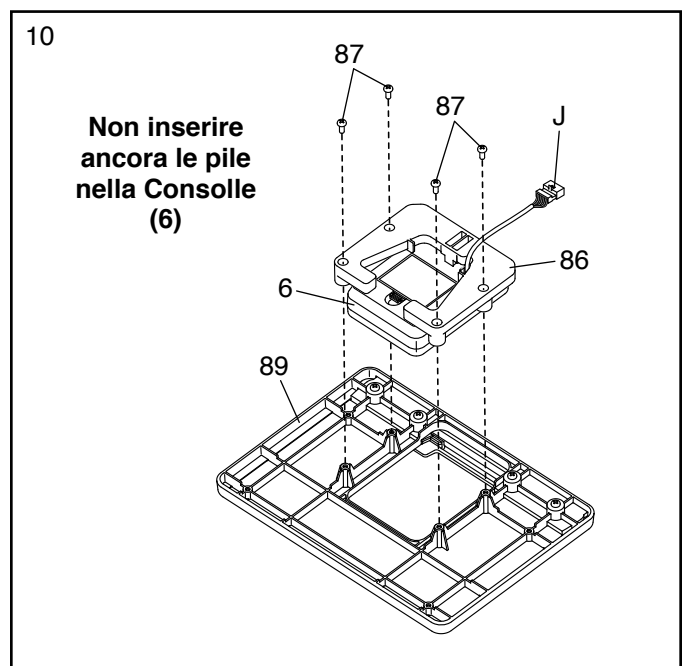
**Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Fissare il Supporto Montaggio Consolle (5) con due Bulloni con Inserito M6 (70).



10. **IMPORTANTE: inserire le pile nella Consolle (6) solo quando richiesto dalle istruzioni nella fase di montaggio 13. Se le pile sono inserite prima di aver collegato il Cavo Consolle (J), la Consolle non funzionerà correttamente.**

Orientare il Vano Consolle (86) e il Piano Consolle (89) nel modo indicato.

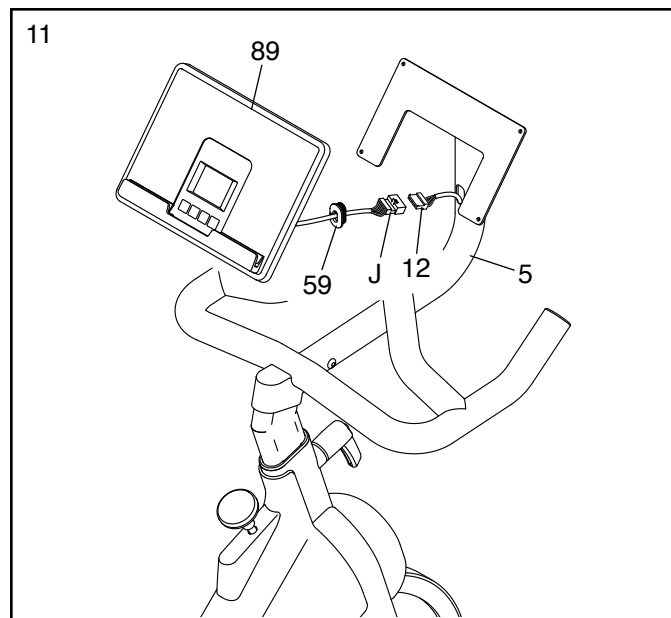
Fissare il Vano Consolle (86) al Piano Consolle (89) con quattro Viti M4 x 16mm (87); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**



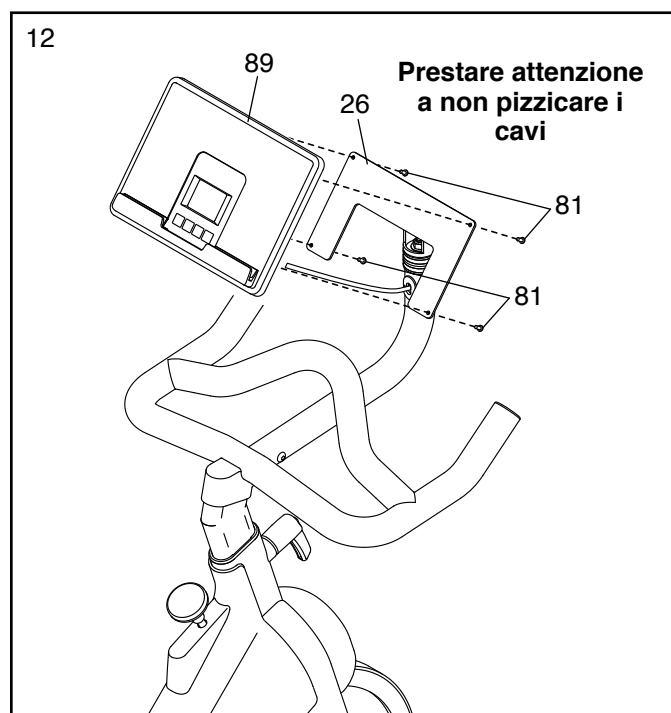
11. Mentre una seconda persona regge il Piano Consolle (89) vicino al Supporto Montaggio Consolle (5), collegare il Cavo Consolle (J) al Filo di Prolunga (12).

Premere poi il Proteggi Cavi (59) intorno al Cavo Consolle (J) nella posizione indicata.

Infine inserire i Cavi (J, 12) nel Supporto Montaggio Consolle (5) e premere il Proteggi Cavi (59) nel Supporto Montaggio Consolle.

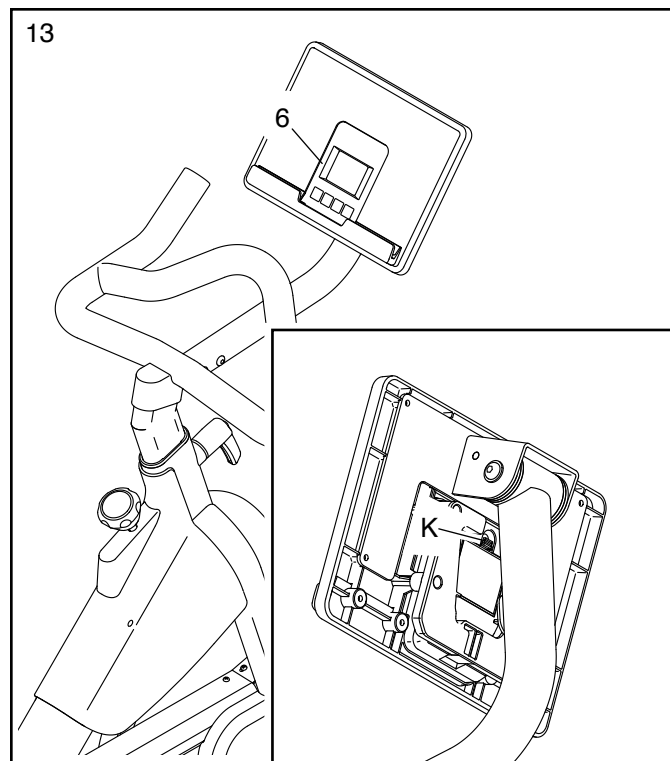


12. **Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Se necessario, orientare la Staffa Consolle (26) verso l'alto per facilitare l'operazione.** Fissare il Piano Consolle (89) alla Staffa Consolle con quattro Viti M4 x 12mm (81); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**



13. La Consolle (6) funziona con tre pile AA (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.**

**Si veda il disegno nel riquadro.** Premere la linguetta sul copri pila (K) e rimuovere il coperchio. Quindi inserire le tre pile nel vano apposito; **accertare che le pile siano orientate nel modo indicato sul diagramma all'interno del vano apposito.** Quindi, rimontare il copri pila.

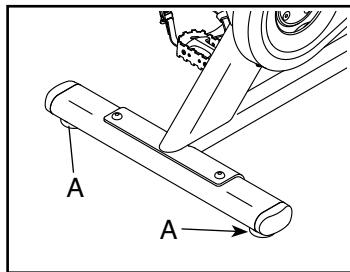


14. **Dopo aver montato la cyclette controllare che sia stata assemblata correttamente, che funzioni in modo adeguato e che tutti i pezzi siano opportunamente serrati.** Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Per proteggere il pavimento o la moquette posizionare un tappetino sotto la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

# USO DELLA CYCLETTE

## STABILIZZAZIONE DELLA CYCLETTE

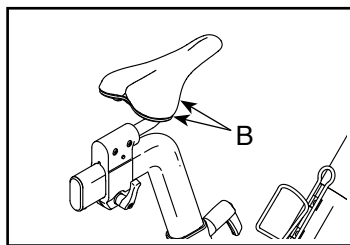
Qualora la cyclette oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori (A) posti sotto lo stabilizzatore posteriore fino a eliminare l'oscillazione.



## REGOLAZIONE DELL'ANGOLAZIONE DELLA SELLA

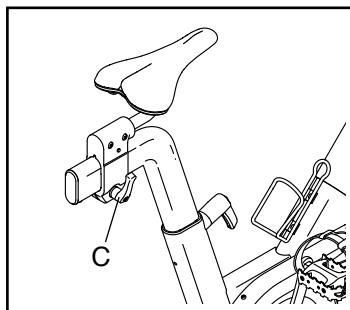
È possibile regolare l'angolazione della sella nella posizione più comoda per l'utente. È inoltre possibile far scorrere la sella in avanti o indietro per aumentare il comfort o per regolare la distanza dal manubrio.

Per regolare la sella, allentare di qualche giro i dadi (B) 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 la maniglia carrello (C) di alcuni giri, quindi muovere la sella in avanti o indietro nella posizione desiderata. Infine serrare saldamente la maniglia carrello.

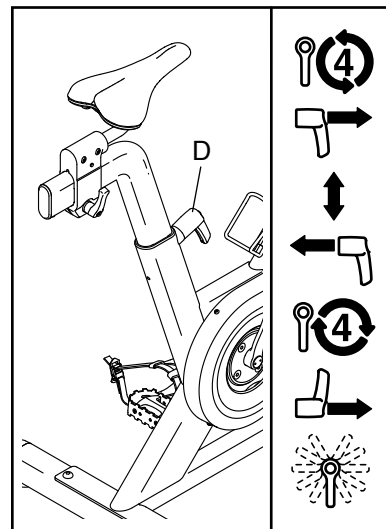


Nota: la maniglia carrello (C) funziona come una chiave a cricchetto. È possibile ruotare la maniglia carrello nella direzione desiderata, tirarla verso l'esterno, ruotarla nella direzione opposta, spingerla verso l'interno e poi ruotarla nuovamente nella direzione desiderata. La procedura può essere ripetuta tutte le volte che si desidera.

## 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.

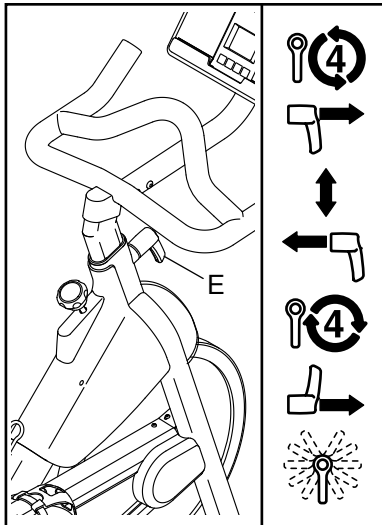
Per regolare l'altezza del supporto sella allentare innanzitutto la maniglia di regolazione (D) di quattro giri e tirarla verso l'esterno. Quindi spostare il supporto sella verso l'alto o verso il basso, rilasciare la maniglia di regolazione in uno dei fori di regolazione presenti sul supporto sella e **serrare saldamente la maniglia di regolazione di quattro giri. Verificare che la maniglia di regolazione sia perfettamente inserita in un foro di regolazione.** Tirare poi la maniglia di regolazione verso l'esterno, ruotarla in modo che sia rivolta verso il basso come indicato e infine rilasciarla.



## REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

Per regolare l'altezza del manubrio, allentare innanzitutto la maniglia di regolazione (E) di quattro giri e tirarla verso l'esterno. Quindi spostare il manubrio verso l'alto o verso il basso, rilasciare la maniglia di regolazione in uno dei fori di regolazione presenti sul manubrio e **serrare saldamente la maniglia di regolazione di quattro giri. Verificare che la maniglia di regolazione sia perfettamente inserita in un foro di regolazione.** Tirare poi la maniglia di regolazione verso l'esterno, ruotarla in modo che sia rivolta verso il basso come indicato e infine rilasciarla.

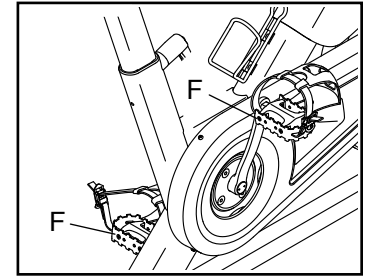
Per regolare la posizione orizzontale del manubrio, vedere la fase di montaggio 9 a pagina 11.



## USO DEI PEDALI

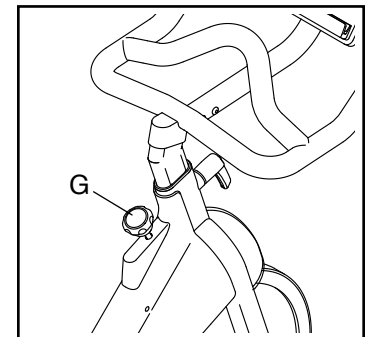
Per utilizzare i pedali (F) inserire le scarpe nelle gabbiette fermapièdi e tirare le estremità delle cinghie fermapièdi. Per allargare le cinghie fermapièdi, premere e reggere le linguette delle fibbie, regolare le cinghie fermapièdi nella posizione desiderata e poi rilasciare le linguette.

**Nota: è possibile montare i propri pedali sulla cyclette, se lo si desidera.**



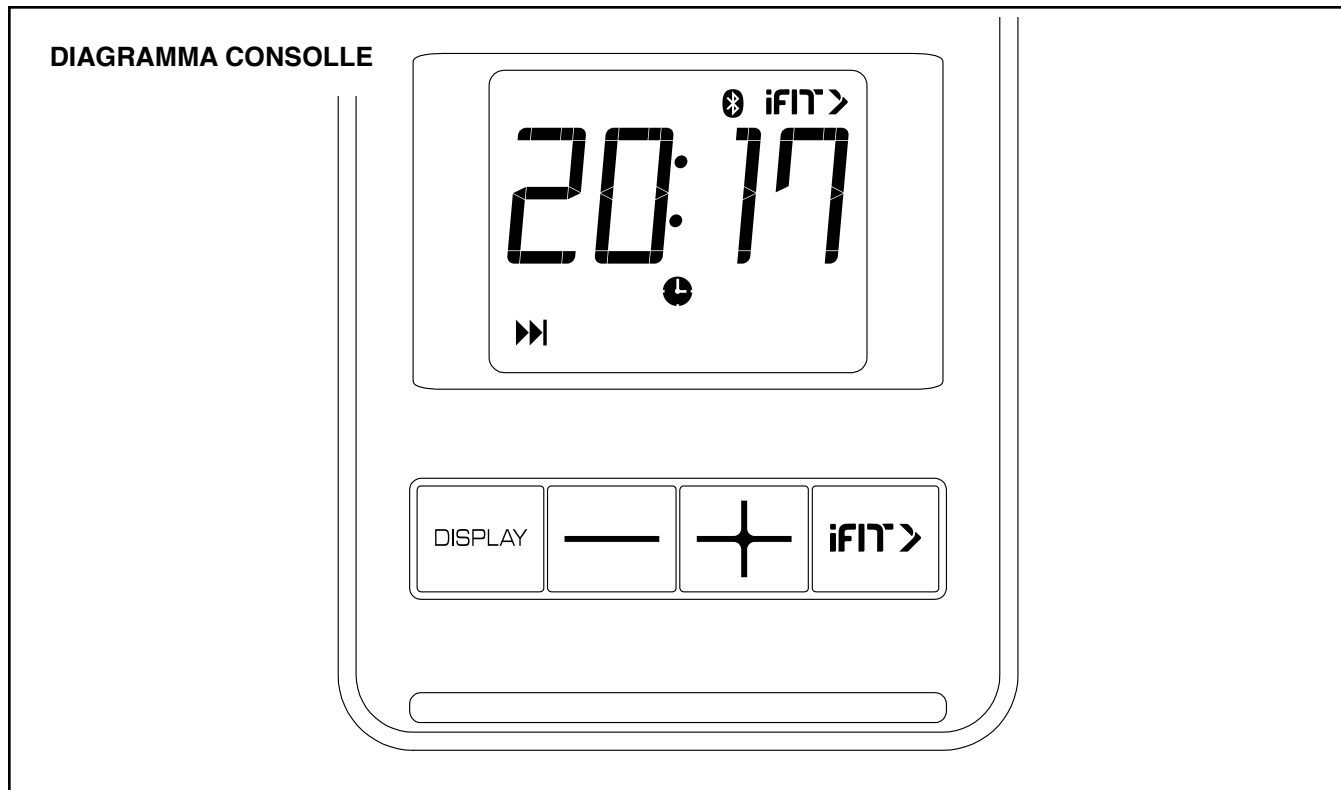
## USO DELLA MANOPOLA FRENO

Per modificare la resistenza dei pedali, premere i pulsanti sulla consolle (vedere fase 2 a pagina 17). **Per arrestare il volano spingere verso il basso la manopola freno (G). Il volano dovrebbe arrestarsi velocemente.**



**IMPORTANTE: quando la cyclette non viene utilizzata, serrare completamente la manopola freno (G).**

# USO DELLA CONSOLLE



## CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

Questa semplice consolle consente di modificare la resistenza dei pedali semplicemente premendo un pulsante e fornisce un feedback istantaneo dell'esercizio durante l'allentamento.

È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca mediante un cardiofrequenzimetro opzionale. **Per informazioni relative all'acquisto del cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere pagina 19.**

È inoltre possibile collegare il proprio tablet alla consolle e utilizzare l'app iFit® per registrare e tenere traccia delle informazioni allenamento.

**Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 17. Per collegare il proprio tablet alla consolle, vedere pagina 18. Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro alla consolle, vedere pagina 19.**

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. Modifica della resistenza dei pedali nel modo desiderato.

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento e diminuzione.

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

Se quando si premono i pulsanti di aumento e diminuzione compare sul display il messaggio CH0 or CH1, è necessario ricalibrare il sistema di resistenza. Innanzi tutto consultare la fase di montaggio 13 a pagina 13 e rimuovere le pile dalla consolle. Quindi premere e tenere premuto un pulsante qualsiasi sulla consolle per 20 secondi. Poi rilasciare il pulsante e reinserire le pile nella consolle; la cyclette si regolerà al livello di resistenza più basso.

### 3. Seguire la progressione sul display.

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

**Icona ricerca a freccia (ricerca):** questa modalità visualizza la modalità velocità, pulsazioni, calorie, resistenza, RPM, tempo e distanza, ognuno per pochi secondi, a scorrimento continuo.

**Icona coniglio (velocità):** questa modalità visualizza la velocità di pedalata in miglia all'ora.

**Icona cuore (pulsazioni):** questa modalità visualizza la frequenza cardiaca in battiti al minuto quando si utilizza un cardiofrequenzimetro opzionale (vedere la fase 4).

**Icona fiamma (calorie):** questa modalità visualizza la quantità approssimativa di calorie consumate durante l'allenamento.

**Icona pesetto (resistenza):** questa modalità visualizza l'attuale livello di resistenza dei pedali.

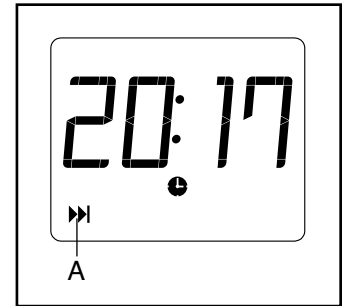
**Icona freccia circolare (RPM):** questa modalità visualizza la velocità di pedalata in giri al minuto (RPM).

**Icona orologio (tempo):** questa modalità visualizza il tempo trascorso a pedalare durante l'allenamento.

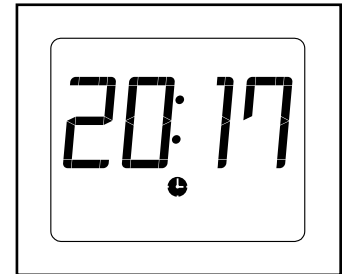
**Icona strada (distanza):** questa modalità visualizza la distanza (in miglia) percorsa durante l'allenamento.

**Modalità ricerca:** quando la consolle è accesa, la modalità ricerca viene selezionata automaticamente. **L'icona ricerca a freccia (A) viene visualizzata nel display quando è selezionata la modalità ricerca.**

Nota: se è stata selezionata una modalità diversa, selezionare di nuovo la modalità ricerca premendo ripetutamente il pulsante Display.



**Modalità velocità, pulsazioni, calorie, resistenza, RPM, tempo e distanza:** per selezionare una di queste modalità in visualizzazione continua, premere ripetutamente il pulsante Display. Le icone di modalità indicheranno la modalità selezionata. **Accertare che non compaia l'icona ricerca a freccia.**



Per mettere la consolle in pausa, smettere semplicemente di pedalare. La consolle entrerà in pausa per alcuni minuti. Per continuare l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

Per terminare l'allenamento e azzerare il display, smettere semplicemente di pedalare e attendere alcuni minuti che la consolle si resetti.

**4. Se lo si desidera, indossare un cardiofrequenzimetro a torace e misurare la frequenza cardiaca.**

È possibile indossare un cardiofrequenzimetro opzionale per misurare la frequenza cardiaca. **Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro opzionale, vedere a pagina 19.** Nota: la consolle è compatibile con i cardiofrequenzimetri Bluetooth® Smart.

Per collegare il cardiofrequenzimetro alla consolle, consultare la sezione COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE a pagina 19.

Qualora la frequenza cardiaca non venga visualizzata, accertare che sia visualizzata la modalità pulsazioni.

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

La consolle è dotata di una funzione di spegnimento automatico. Se i pedali non vengono azionati e i pulsanti della consolle non vengono premuti per alcuni minuti, la consolle si spegnerà automaticamente.

**IMPORTANTE: al termine dell'allenamento, assicurarsi di scollegare il tablet e/o il cardiofrequenzimetro dalla consolle (vedere questa pagina e pagina 19). La mancata osservanza di tale precauzione può impedire lo spegnimento della consolle e provocare un più rapido esaurimento delle batterie.**

## COLLEGAMENTO DEL TABLET ALLA CONSOLLE

La consolle supporta connessioni Bluetooth ai tablet mediante l'app iFit e ai cardiofrequenzimetri compatibili. Nota: altre connessioni Bluetooth non sono supportate.

**1. Scaricare e installare l'app iFit sul proprio tablet.**

Eseguire la ricerca dell'app gratuita iFit dal proprio tablet iOS® o Android™ aprendo l'App Store<sup>SM</sup> o il Google Play™ store e installare l'app sul proprio tablet. **Assicurarsi di avere attivato sul proprio tablet l'opzione Bluetooth.**

Quindi aprire l'app iFit e seguire le istruzioni per impostare un account iFit e personalizzare le impostazioni.

**2. Se lo si desidera, collegare il proprio cardiofrequenzimetro alla consolle.**

Se alla consolle si collega sia il cardiofrequenzimetro sia il tablet, **è necessario collegare il cardiofrequenzimetro prima del tablet.** Consultare la sezione COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE a pagina 19.

**3. Collegamento del tablet alla consolle.**

Premere il pulsante iFit sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà sul display. Attenersi quindi alle istruzioni contenute nell'app iFit per collegare il proprio tablet alla consolle. Quando il tablet è collegato, sul display comparirà l'icona Bluetooth.

**4. Registrazione e traccia delle informazioni allenamento.**

Attenersi alle istruzioni contenute nell'app iFit per registrare e tenere traccia delle informazioni allenamento.

**5. Scollegare il proprio tablet dalla consolle, se lo si desidera.**

Per scollegare il tablet dalla consolle, selezionare innanzitutto l'opzione scollega nell'app iFit. Quindi, premere e mantenere premuto il pulsante iFit sulla consolle.

Nota: tutte le connessioni Bluetooth tra la consolle e altri dispositivi (inclusi tutti i tablet, i cardiofrequenzimetri, ecc.) saranno scollegate.

## COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE

La consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth Smart.

Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro Bluetooth Smart alla consolle, premere il pulsante iFit sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà sul display. Quando il cardiofrequenzimetro è collegato, sul display comparirà l'icona Bluetooth.

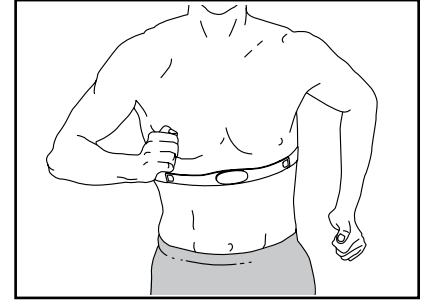
Nota: se vi è più di un cardiofrequenzimetro compatibile vicino alla consolle, la consolle si collegherà al cardiofrequenzimetro che ha il segnale più forte.

Per scollegare il proprio cardiofrequenzimetro dalla consolle premere e mantenere premuto il pulsante iFit sulla consolle.

Nota: tutte le connessioni Bluetooth tra la consolle e altri dispositivi (inclusi tutti i tablet, i cardiofrequenzimetri, ecc.) saranno scollegate.

## IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE OPZIONALE

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. Il cardiofrequenzimetro a torace opzionale consentirà di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, permettendo di raggiungere i propri obiettivi fitness. **Per acquistare un cardiofrequenzimetro a torace, consultare la copertina del presente manuale.**

Nota: la consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth Smart.

# MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

## 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

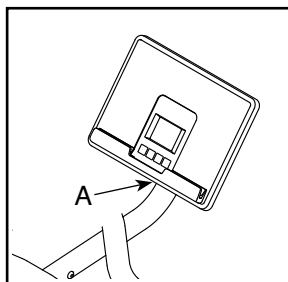
Se il display della consolle si affievolisce, significa che è necessario cambiare le pile (vedere fase di montaggio 13 a pagina 13); la maggior parte dei problemi connessi alla consolle sono dovuti a pile scariche.

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

Se quando si premono i pulsanti di aumento e diminuzione compare sul display il messaggio CH0 or CH1, è necessario ricalibrare il sistema di resistenza. Innanzi tutto consultare la fase di montaggio 13 a pagina 13 e rimuovere le pile dalla consolle. Quindi premere e tenere premuto un pulsante qualsiasi sulla consolle per 20 secondi. Poi rilasciare il pulsante e reinserire le pile nella consolle; la cyclette si regolerà al livello di resistenza più basso.

## LOCALIZZAZIONE GUASTI DEL PORTA TABLET

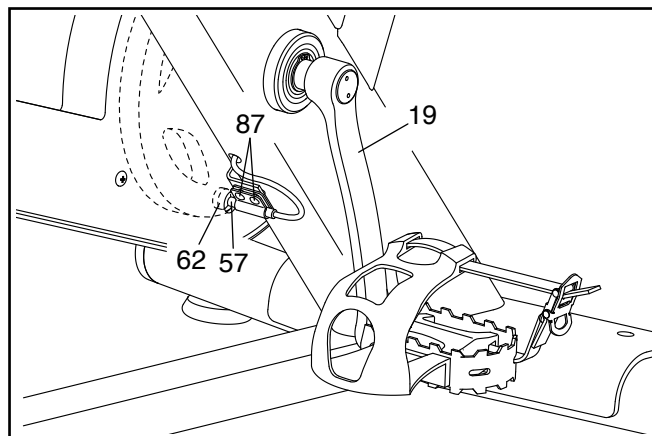
Qualora il porta tablet non rimanga in posizione, ruotare il porta tablet all'indietro e serrare il dado autobloccante (A) all'interno del supporto staffa fino a quando il porta tablet rimane in posizione quando è ruotato nella posizione desiderata.



## REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

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

Per regolare il commutatore, individuare il Commutatore (57) sul lato sinistro della cyclette. Allentare leggermente le due Viti M4 x 16mm (87).



Quindi, girare la Pedivella Sinistra (19) fino a quando il Magnete (62) è allineato con il Commutatore (57). Far scorrere il Commutatore leggermente più vicino o lontano dal Magnete. Serrare poi nuovamente le Viti M4 x 16mm (87).

Ruotare per un attimo la Pedivella Sinistra (19). Ripetere, se necessario, la procedura sopra riportata, fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

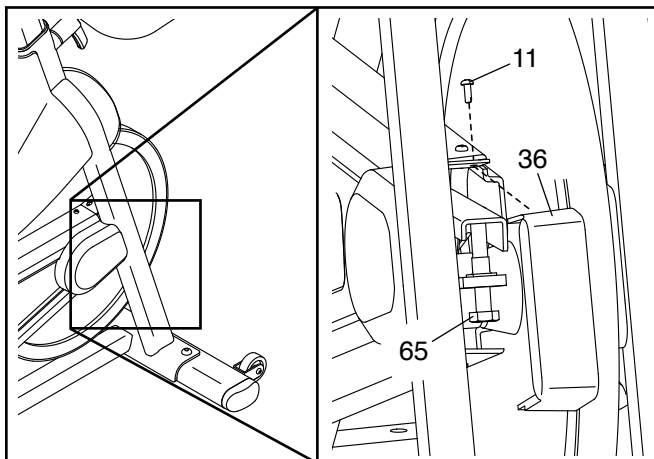
## REGOLAZIONE DELLA CINGHIA TRASMISSIONE

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

Per regolare la cinghia trasmissione, individuare il Copri Tenditore (36). Rimuovere la Vite Flangiata M4 x 16mm (11) e il Copri Tenditore.

Quindi, serrare la Vite M10 x 50mm (65) fino a tendere la Cinghia Trasmissione (non raffigurata).

Quando la Cinghia Trasmissione (non raffigurata) è tesa, rimontare il Copri Tenditore (36).



# 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	♥
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.

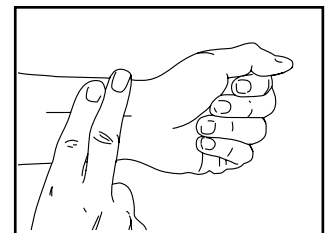
**Consumo di Grassi:** per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia 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

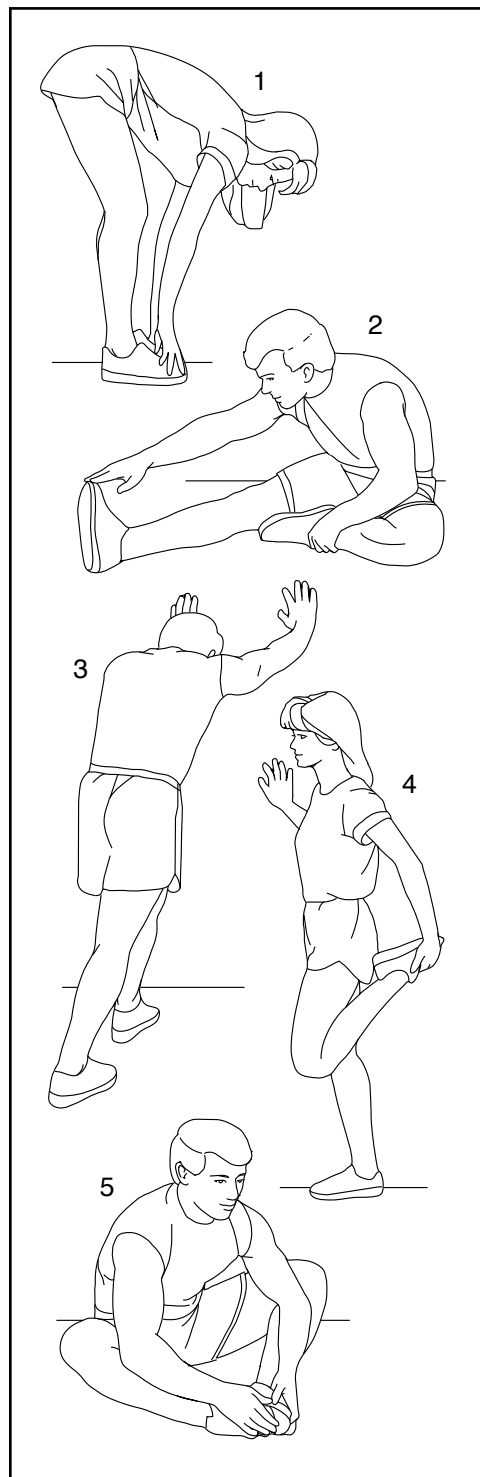
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi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

Modello N° PFEX39420-INT.1 R1120A

N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	46	1	Cinghia Trasmissione
2	1	Stabilizzatore Anteriore	47	1	Volano
3	1	Stabilizzatore Posteriore	48	1	Asse Volano
4	1	Manubrio	49	2	Cuscinetto Volano
5	1	Supporto Montaggio Consolle	50	1	Distanziatore Volano
6	1	Consolle	51	2	Ruota
7	1	Supporto Sella	52	2	Piedino
8	1	Sella	53	2	Piedino Stabilizzatore
9	1	Braccio Sella	54	4	Cappuccio
10	1	Carrello Sella	55	1	Cappuccio Supporto Sella
11	10	Vite Flangiata M4 x 16mm	56	2	Disco Perno Interno
12	1	Cavo di Prolunga	57	1	Commutatore/Cavo
13	1	Maniglia Carrello	58	1	Morsetto
14	2	Maniglia di Regolazione	59	1	Proteggi Cavi
15	1	Porta Borraccia	60	1	Rondella Volano
16	1	Pedale Destro	61	4	Dado Fermaglio
17	1	Pedale Sinistro	62	2	Magnete
18	1	Pedivella/Pedivella Destra	63	4	Vite a Testa Piana M8 x 20mm
19	1	Pedivella Sinistra	64	5	Dado Autobloccante M8
20	1	Cavo di Resistenza	65	1	Vite M10 x 50mm
21	1	Staffa di Resistenza	66	1	Vite Pedivella
22	1	Molla di Resistenza	67	1	Distanziatore Staffa
23	1	Magnete Resistenza	68	1	Dado Autobloccante M10
24	1	Motore Resistenza	69	4	Vite M10 x 25mm
25	1	Manopola Freno	70	2	Bullone con Insetto M6
26	1	Staffa Consolle	71	2	Disco Perno Esterno
27	1	Albero Freno	72	2	Bullone M6 x 38mm
28	1	Molla Freno	73	2	Vite a Perno M6 x 45mm
29	1	Staffa Freno	74	7	Vite a Testa Arrotondata M4 x 12mm
30	2	Distanziatore Freno	75	2	Dado Autobloccante M12
31	1	Tenditore	76	1	Bullone M5 x 35mm
32	1	Staffa Coperchio	77	1	Dado Autobloccante M5
33	1	Copri Mozzo Destro	78	1	Boccola Freno
34	1	Copri Nastro Esterno	79	6	Vite M6 x 12mm
35	1	Copri Nastro Interno	80	1	Vite M4 x 20mm
36	1	Copri Tenditore	81	4	Vite M4 x 12mm
37	1	Copri Mozzo Sinistro	82	1	Cavo Inferiore
38	1	Copri Motore	83	1	Bullone M8 x 80mm
39	1	Copri Freno	84	1	Vite Messa a Terra
40	1	Manicotto Supporto Sella	85	2	Dado M12
41	1	Manicotto Manubrio	86	1	Vano Consolle
42	2	Cappuccio Pedivella	87	15	Vite M4 x 16mm
43	2	Anello di Sicurezza	88	3	Vite M4 x 25mm
44	2	Cuscinetto Movimento Centrale	89	1	Piano Consolle
45	1	Puleggia			

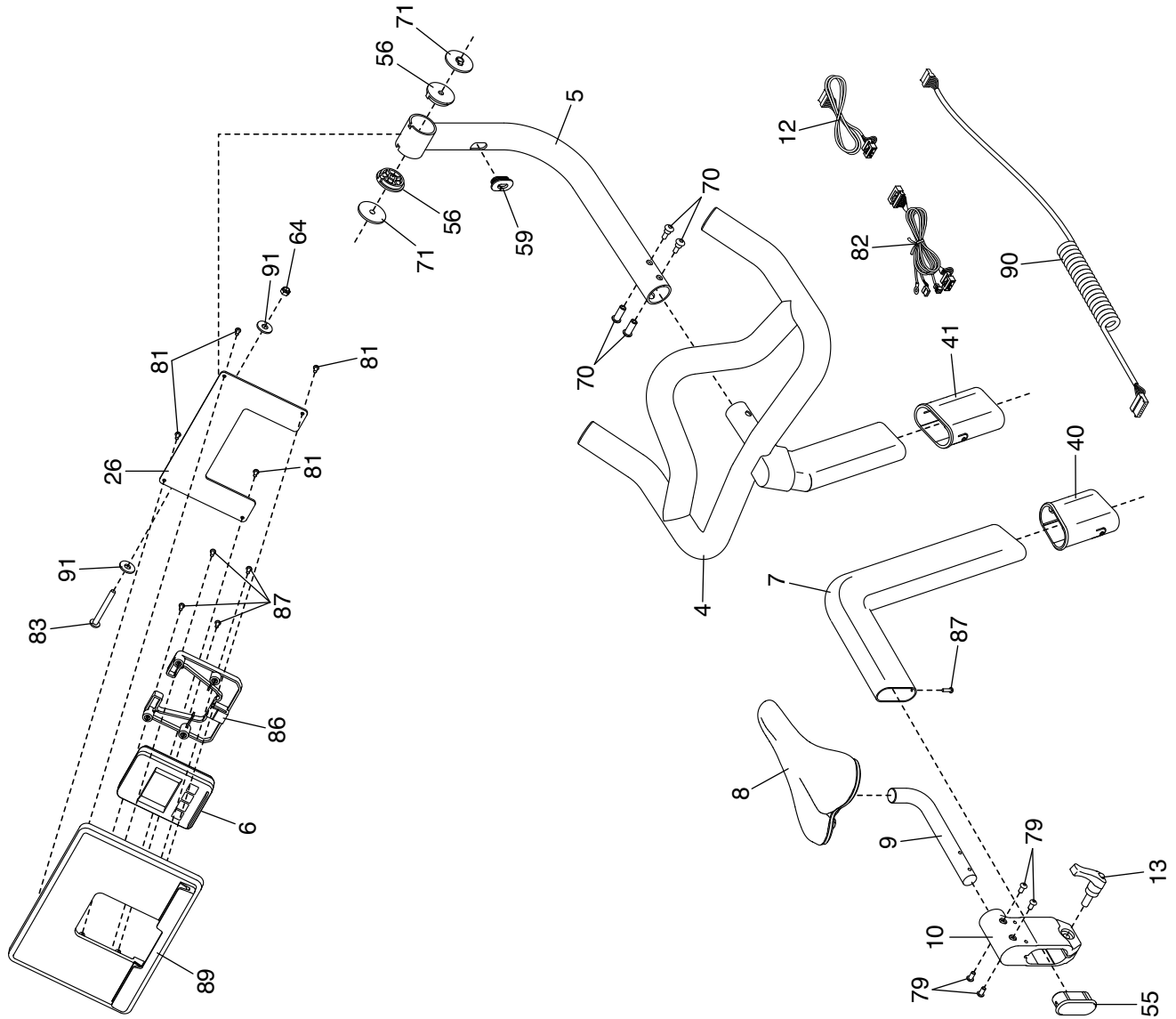


<b>N°</b>	<b>Qtà</b>	<b>Descrizione</b>	<b>N°</b>	<b>Qtà</b>	<b>Descrizione</b>
90	1	Cavo Superiore	94	1	Coppiglia a Forcina
91	2	Rondella M8	95	1	Rondella Freno
92	2	Dado Autobloccante M6	*	–	Attrezzo di Montaggio
93	1	Estremità Albero Freno	*	–	Manuale d'Istruzioni

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.

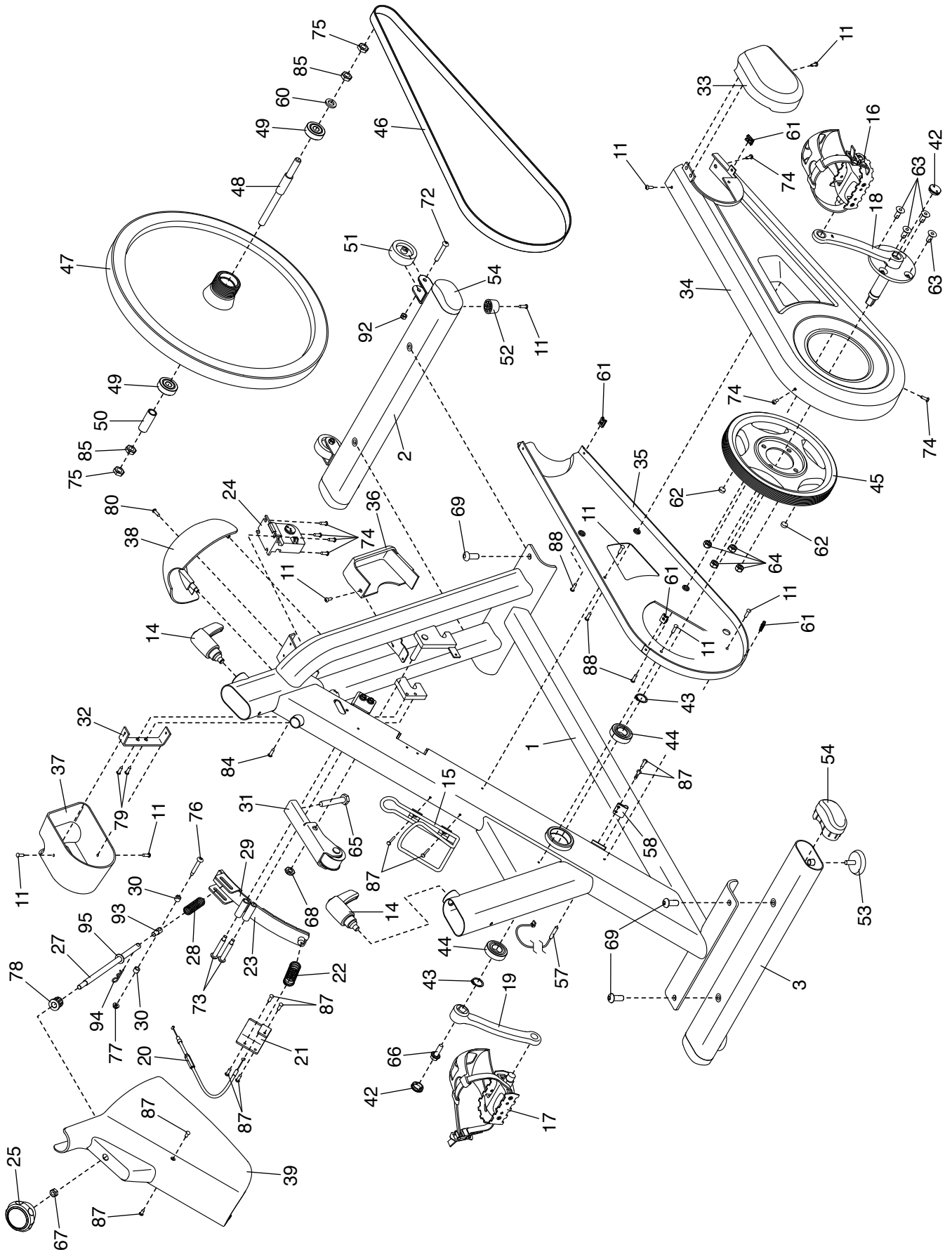
# DISEGNO ESPLOSO A

Modello N° PFEX39420-INT.1 R1120A



# DISEGNO ESPLOSO B

Modello N° PFEX39420-INT.1 R1120A



---

## 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.

