

# PRO-FORM

*Wellness*

## MANUALE UTENTE

N. modello PFICVU26908.0

N. di serie \_\_\_\_\_



Decalcomania del numero di serie

### DOMANDE?

In qualità di produttori, ci impegniamo per garantire ai clienti il massimo della soddisfazione. In caso di domande o se si riscontrano componenti mancanti o danneggiati, chiamare il numero:

**800 865114**

lunedì–venerdì, 15.00–18.00  
(non accessibile da telefoni cellulari).

email: [csitaly@iconeurope.com](mailto:csitaly@iconeurope.com)  
sito web: [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu)



### **!** AVVERTENZA

Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni nel presente manuale prima di utilizzare questa apparecchiatura. Conservare il presente manuale come riferimento.

Visitare il nostro sito Web per ulteriori informazioni sui prodotti

**[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)**

# INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI .....	2
MONTAGGIO .....	4
MODALITÀ DI UTILIZZO DELLA PEDANA VIBRANTE .....	5
POSTER DEGLI ESERCIZI .....	6
DETTAGLI SU ESERCIZI E PROGRAMMA .....	7
ESPLOSO .....	10
ELENCO DEI PEZZI .....	11
NOTE .....	12
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO .....	Retrocopertina


# PRECAUZIONI IMPORTANTI



## AVVERTENZA:

PER RIDURRE IL RISCHIO DI LESIONI GRAVI, LEGGERE LE SEGUENTI PRECAUZIONI E INFORMAZIONI IMPORTANTI PRIMA DI AZIONARE LA PEDANA VIBRANTE.

1. Il proprietario si assume la responsabilità di accertarsi che tutti gli utenti della pedana vibrante siano opportunamente informati su tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Azionare la pedana vibrante solo nel modo descritto nel presente manuale.
3. Azionare la pedana vibrante solo dopo averla montata correttamente.
4. Tenere la pedana vibrante all'interno di edifici, lontana da umidità e polvere. Non collocare la pedana vibrante in un garage o in un cortile coperto, nè vicino all'acqua.
5. Posizionare la pedana vibrante su una superficie piana. Per evitare di danneggiare il pavimento o la moquette, porre un tappetino sotto la pedana vibrante.
6. Controllare e serrare regolarmente tutti i componenti della pedana vibrante.
7. Tenere sempre lontani dalla pedana vibrante i bambini sotto i 12 anni e gli animali domestici.
8. La pedana vibrante non deve essere utilizzata da persone che pesano più di 130 kg.
9. Salire sempre sulla pedana vibrante una persona alla volta.
10. Indossare sempre abbigliamento e scarpe da ginnastica adeguati quando si utilizza la pedana vibrante. Non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nella pedana vibrante.
11. Tenere la schiena dritta quando si utilizza la pedana vibrante; non inarcare la schiena. Quando si è in piedi sulla pedana vibrante, flettere leggermente le ginocchia e bilanciare il peso sulle punte dei piedi.
12. Se si avverte dolore o capogiro durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.
13. Di seguito sono elencati i fattori e le condizioni che potrebbero rendere sconsigliabile l'allenamento sulla pedana vibrante (l'elenco non è esaustivo; è da utilizzare solo come riferimento). Se uno o più fattori o condizioni sono applicabili, rivolgersi al medico prima di utilizzare la pedana vibrante.
  - Protesi al ginocchio o all'anca
  - Pacemaker
  - Viti, perni, bulloni o spirali di recente applicazione
  - ernia, discopatia o spondilite acuta
  - Gravi malattie cardiovascolari
  - Trombosi acuta
  - Tumore
  - Grave emicrania
  - Epilessia
  - Diabete grave
  - Recente ferita a seguito di un'operazione
  - Infiammazione recente
  - Gravidanza
14. Si consiglia di utilizzare la pedana vibrante per non più di 15 minuti al giorno e non più di 3 volte alla settimana.
15. Prestare attenzione a scendere dalla pedana vibrante; i muscoli sembreranno diversi dopo l'allenamento sulla pedana vibrante.
16. Quando si collega il cavo di alimentazione, non devono essere presenti altri elettrodomestici sullo stesso circuito della pedana vibrante.
17. Non modificare il cavo di alimentazione nè utilizzare un adattatore per collegare il cavo di alimentazione a una presa non adatta. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate. Non utilizzare una prolunga.
18. Non lasciare incustodita la pedana vibrante mentre è in funzione.
19. Non inserire nè lasciare cadere qualsiasi oggetto nelle aperture della pedana vibrante.
20. **PERICOLO:** Scollegare sempre il cavo di alimentazione prima di pulire la pedana vibrante e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Le riparazioni diverse dalle procedure descritte nel presente manuale devono essere eseguite solo da personale di servizio autorizzato.

 **AVVERTENZA:** Prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di allenamento, rivolgersi al medico. Ciò è particolarmente importante per le persone con più di 35 anni o le persone con problemi di salute preesistenti. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso. Icon Health & Fitness non si assume responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà legati all'utilizzo del prodotto.

**CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI**

---

## PRIMA DI INIZIARE

**Congratulazioni per la scelta della rivoluzionaria pedana vibrante PROFORM® WELLNESS. La pedana vibrante offre opzioni di vibrazione per tutto il corpo che renderanno l'allenamento efficace e piacevole.**

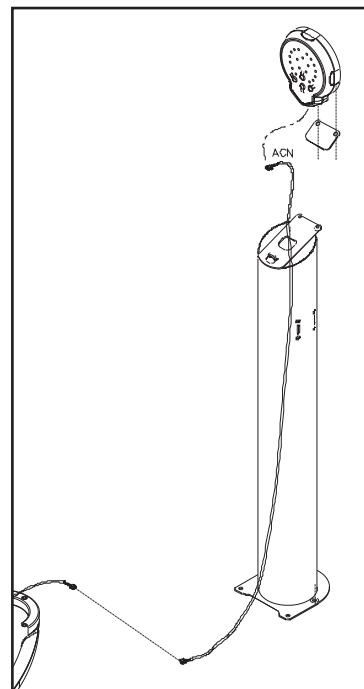
**Per il proprio beneficio, leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la pedana vibrante PROFORM® WELLNESS. In caso di domande dopo aver letto il manuale, vedere**

**COME CONTATTARE L'ASSISTENZA CLIENTI sul retrocopertina. Per una migliore assistenza, annotare il numero del modello e il numero di serie del prodotto prima di contattarci. Il numero del modello e il numero di serie si trovano su una decalcomania applicata alla pedana vibrante (vedere la copertina del manuale per l'ubicazione della decalcomania).**

# MONTAGGIO

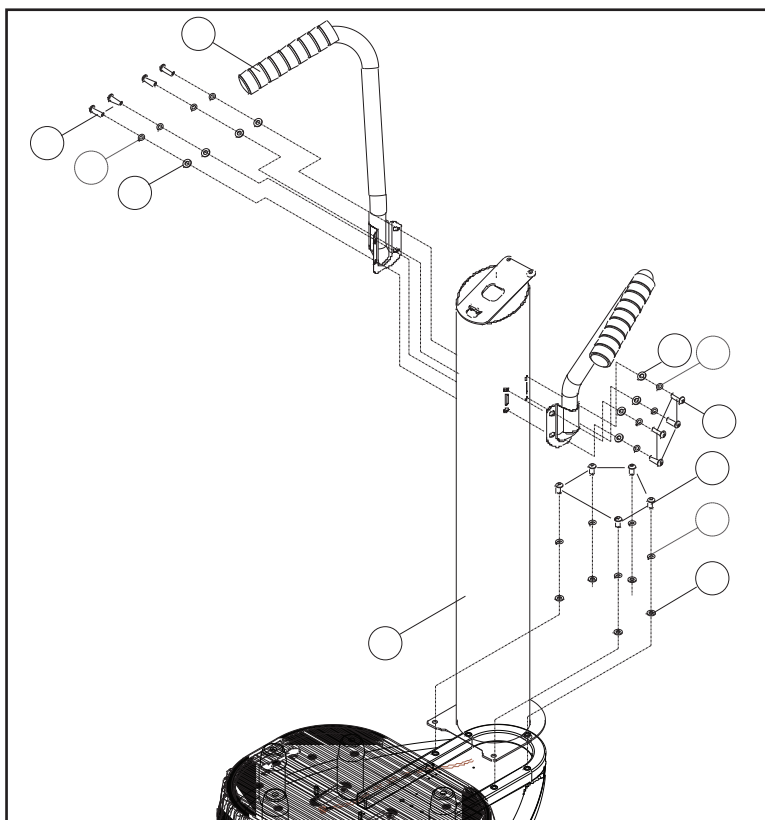
1. Estrarre i componenti e inserire il cavo ABN nel montante A13.

Collegare il cavo alla base.



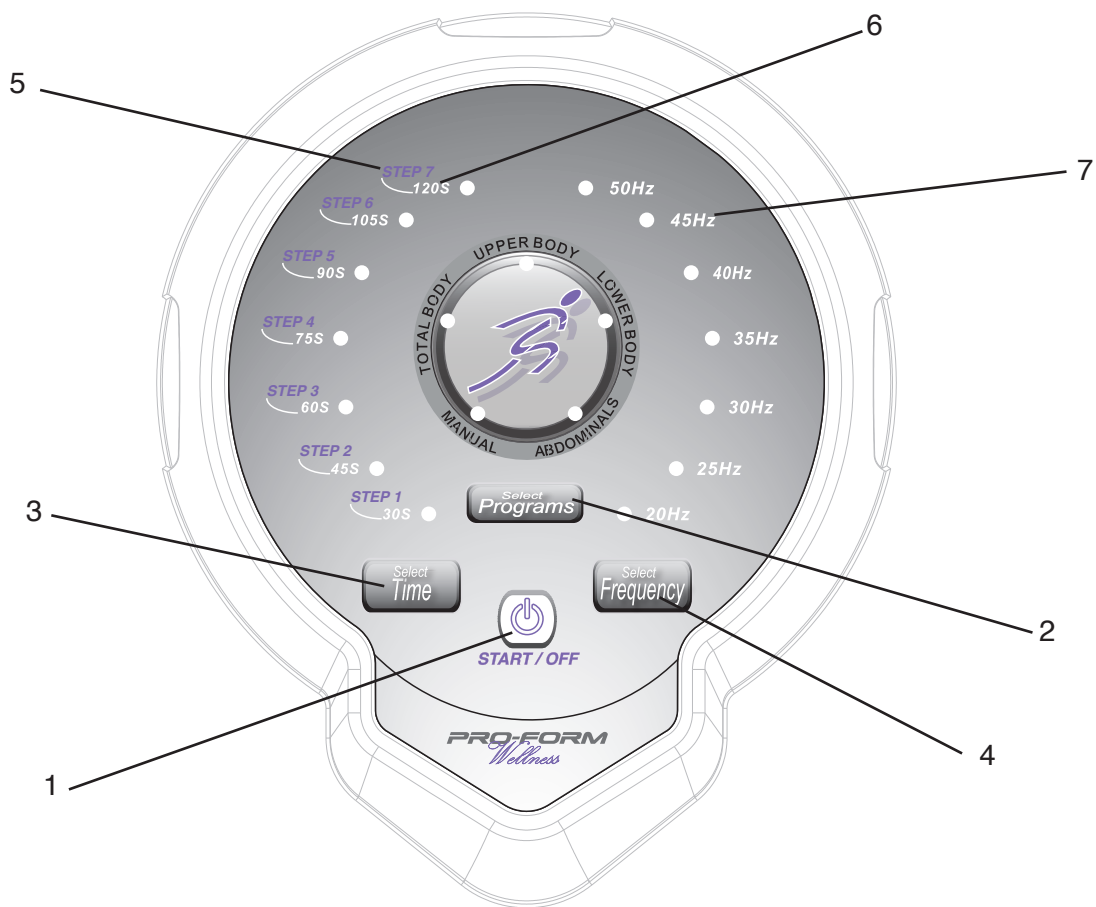
2. Impostare il telaio di supporto e fissarlo utilizzando la manopola pieghevole (27) con la rondella M8 (4).

Serrare il manubrio destro e sinistro utilizzando il bullone M8 x16 mm (6) e la rondella ad arco M8.



3. Collegare il trasformatore quindi inserire il cavo di alimentazione nella presa. È ora possibile provare la Proform Wellness.

# ISTRUZIONI PER IL FUNZIONAMENTO



## DETTAGLI DELLA CONSOLE:

1. Avvio/Spengimento: Avvia/arresta la macchina o reimposta il programma.
2. Modalità di programmazione: Consente di selezionare tra la modalità manuale o le modalità preimpostate: intero corpo, addominali, parte superiore, parte inferiore.
3. Durata: impostazione manuale della durata (disponibile solo in modalità manuale)
  - Intervallo di tempo: 30-120 secondi
  - Durata predefinita: 30 secondi
  - Incremento: 15 secondi
4. Frequenza: impostazione manuale della frequenza (disponibile solo in modalità manuale)
5. Il passo (fase) di ogni programma
6. L'ora (disponibile solo per l'impostazione dell'ora manuale)
7. Frequenza durante il programma

## UTILIZZO DELLA CONSOLE E DELLA MACCHINA

- Selezionare la modalità di programmazione (intero corpo, parte superiore, parte inferiore, addominali) o il modo Programma manuale
- Premere il pulsante Avvio/Spengimento
- Allenarsi come descritto sul poster e adottare la posizione corretta (È disponibile un DVD "la posizione corretta su una pedana vibrante", rivolgersi al rivenditore per costi e disponibilità).
- Premere Avvio/Spengimento per interrompere il programma durante l'allenamento, per ripristinare il modo Programma o per utilizzare il modo manuale

Il prodotto si arresterà automaticamente alla fine del 7° passo (fase) di ogni programma. Non è inoltre possibile modificare la frequenza e l'ora durante il programma preimpostato.

# GUIDA AGLI ESERCIZI



Single Leg Squat



Calf Raise



Squat



Step Up / Step Down



Crunch Sit



Crunch with Twist



Leg Lift



Scissor Kicks



Calf Stretch



Hamstring Stretch



Groin Stretch



Shoulder Stretch



Calf Massage



Hamstring Massage



Quad Massage



IT band Massage



Bent Knee Press Up



Press Up



Tricep Dips



Bicep Curl



Front Raise



Lateral Side Raise

---

## DETTAGLI SUGLI ESERCIZI

### CALF RAISE

- ※ Postura: posizionare i piedi al centro della pedana e sollevare i talloni. Con le ginocchia leggermente flesse e la schiena dritta, mantenere la posizione guardando dritto davanti a sé. Contrarre l'addome.
- ※ Zona sollecitata: tibie e polpacci.

### SQUAT (POSIZIONE DEL FANTINO)

- ※ Postura: posizionare i piedi al centro della pedana, rispettando la distanza tra le spalle. Flettere le ginocchia di circa 80 gradi (l'utente dovrebbe riuscire a vedere le dita e parte dei piedi). Con la schiena dritta, mantenersi in equilibrio. Tenere il peso soprattutto sugli avampiedi.
- ※ Zona sollecitata: quadricipiti, tibie e polpacci.

### SINGLE LEG SQUAT

- ※ Postura: salire sulla pedana con il piede principale. Posizionare l'altro piede a lato della macchina vibrante. Una gamba è sollevata come illustrato in figura (90 gradi o più). Tenere la barra del manubrio per mantenere la schiena e il petto dritti. Mantenere l'equilibrio con il mento leggermente inclinato verso l'alto.
- ※ Zona sollecitata: quadricipiti.

### BICEPS CURL

- ※ Postura: salire sulla pedana, afferrare la cinghia e mantenere la tensione delle braccia. Flettere leggermente le ginocchia e l'anca. Tenere la schiena dritta e la testa inclinata verso l'alto.
- ※ Zona sollecitata: trapezio, bicipiti, avambracci, quadricipiti e tibie.

### LATERAL SIDE RAISE

- ※ Postura: afferrare la cinghia e sollevare leggermente le braccia. Le ginocchia sono flesse di 20~30 gradi. La tensione interessa anca e addome.
- ※ Zona sollecitata: trapezio, deltoidi, tibie e polpacci.

### PRESS UP

- ※ Postura: posizionare le mani al centro della pedana, rispettando la distanza tra le spalle. Tenere gambe e ginocchia dritte. Piegare i gomiti di circa 90 gradi, quindi tornare alla posizione iniziale.
- ※ Zona sollecitata: deltoidi, pettorali, avambracci e tricipiti.

### TRICEP DIPS

- ※ Postura: posizionare le mani al centro della pedana, rispettando la distanza tra le spalle. Le dita sono rivolte in direzione opposta all'utente. Tenere i piedi vicino alla macchina, sollevare i talloni e sostenere il corpo unicamente con piedi e braccia.
- ※ Zona sollecitata: trapezio, deltoidi, avambracci, tricipiti e pettorali.



---

# DETTAGLI SUGLI ESERCIZI

## CRUNCH SIT

- \* Postura: disporre un tappetino o un asciugamano sulla pedana e sedersi. Sollevare le gambe (insieme e leggermente piegate), quindi spostare la parte superiore del corpo verso le ginocchia (è anche possibile appoggiare i piedi sulla pedana mantenendo la stessa larghezza delle anche).
- \* Zona sollecitata: addominali.

## PELVIS STABILIZATION

- \* Postura: disporre un tappetino sul pavimento. Poggiare le punte dei piedi sulla pedana, tenendo i piedi uniti. Mantenere il corpo diritto.
- \* Zona sollecitata: addominali.

## ABDOMINAL BEND

- \* Postura: Sedersi sulla pedana con entrambe le mani indietro e afferrare la pedana per mantenere l'equilibrio. Gambe piegate a circa 45 gradi.
- \* Zona sollecitata: addominali.

## HIP MASSAGE

- \* Postura: Rivolti verso la macchina. Disporre un tappetino o un asciugamano sulla pedana, sedersi e posizionare le gambe ai lati della macchina. Afferrare il manubrio. Tenere la schiena dritta.
- \* Zona sollecitata: Gluteus Maximus.

## SHOULDER PRESS

- \* Posizionare entrambe le mani al centro della pedana rispettando la larghezza delle spalle con le dita rivolte in direzione opposta all'utente. Tenere i piedi vicino alla macchina, sostenendo il corpo solo con i piedi e le braccia.
- \* Zona sollecitata: grandi pettorali.

## SIDE LUNGE

- \* Postura: tenere la schiena dritta. Posizionare un piede al centro della pedana, tenere il manubrio e flettere le ginocchia a circa 60-90 gradi. Tenere la schiena dritta. Mantenere l'equilibrio in questa posizione con il mento leggermente inclinato verso l'alto.
- \* Zona sollecitata: quadricipiti.

## FRONT RAISE

- \* Postura: Posizionare un piede al centro della pedana, afferrare il manubrio e flettere leggermente le ginocchia. Tenere la schiena dritta. Mantenere l'equilibrio in questa posizione con il mento leggermente inclinato verso l'alto.
- \* Zona sollecitata: Deltoidi laterali.

## DETTAGLI SUI PROGRAMMI

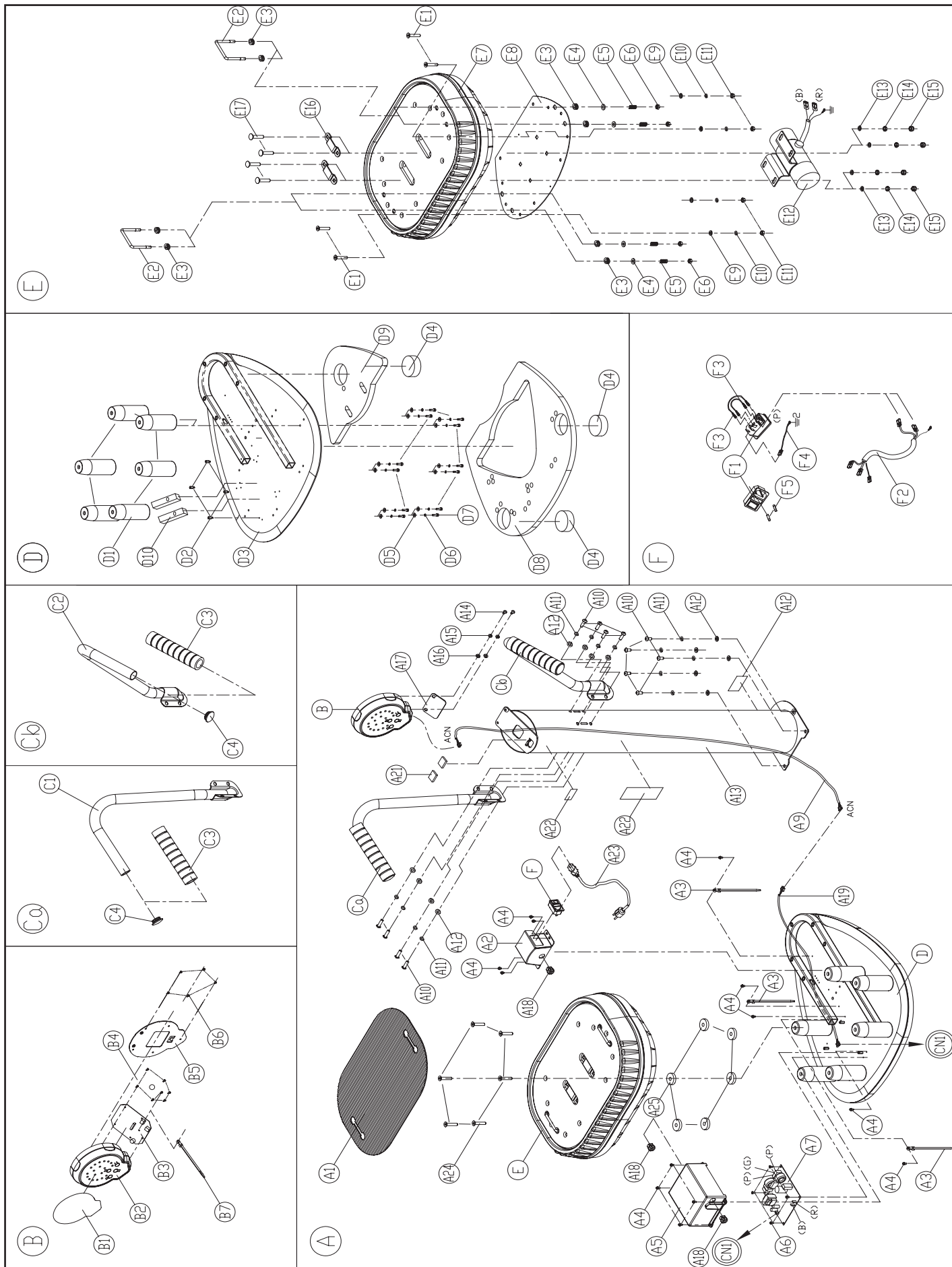
PROGRAMMA 1 – INTERO CORPO				
FASE	Movimento	Durata attività	Frequenza	Durata riposo
1	Calves	45 secondi	35 Hz	20 secondi
2	Single Leg Squat (L)	30 secondi	40 Hz	20 secondi
3	Single Leg Squat (R)	30 secondi	40 Hz	20 secondi
4	Lateral Side Raise	45 secondi	45 Hz	20 secondi
5	Biceps Curl	45 secondi	45 Hz	20 secondi
6	Crunch Sit	30 secondi	35 Hz	20 secondi
7	Massage Calf	45 secondi	40 Hz	20 secondi

PROGRAMMA 2 – PARTE SUPERIORE				
FASE	Movimento	Durata attività	Frequenza	Durata riposo
1	Front Raise	60 secondi	35 Hz	20 secondi
2	Biceps Curl	30 secondi	40 Hz	20 secondi
3	Lateral Side Raise	45 secondi	40 Hz	20 secondi
4	Press Up	30 secondi	45 Hz	20 secondi
5	Triceps Dips	30 secondi	45 Hz	20 secondi
6	Bent Knee press up	60 secondi	35 Hz	20 secondi
7	Stretch Shoulder	30 secondi	40 Hz	20 secondi

PROGRAMMA 3 – PARTE INFERIORE				
FASE	Movimento	Durata attività	Frequenza	Durata riposo
1	Leg Calf Raise	60 secondi	35 Hz	20 secondi
2	Step-up Step-down (L)	30 secondi	40 Hz	20 secondi
3	Step-up Step-down (R)	30 secondi	40 Hz	20 secondi
4	Single leg Squat (L)	30 secondi	40 Hz	20 secondi
5	Single leg Squat (R)	30 secondi	40 Hz	20 secondi
6	Press Up	60 secondi	45 Hz	20 secondi
7	Groin Stretch	45 secondi	40 Hz	20 secondi

PROGRAMMA 4 – ADDOMINALI				
FASE	Movimento	Durata attività	Frequenza	Durata riposo
1	Calf Raise	45 secondi	35 Hz	20 secondi
2	Scissors Kiks	30 secondi	35 Hz	20 secondi
3	Leg Lift	20 secondi	45 Hz	20 secondi
4	Crunch with twist (L)	15 secondi	40 Hz	20 secondi
5	Crunch with twist (R)	15 secondi	40 Hz	20 secondi
6	Crunch Sit	30 secondi	35 Hz	20 secondi
7	Massage Calf	45 secondi	45 Hz	20 secondi

# ESPLOSO Modello N. PFICVU26908.0



# ELENCO DEI PEZZI MODELLO N. PFICVU26908.0

N. di rif.	Qtà	Descrizione	N. di rif.	Qtà	Descrizione
A1	1	Tappetino	D	1	Gruppo base
A2	1	Staffa di spostamento	D1	6	Ammortizzatore di gomma
A3	3	Fascetta montaggio a vite	D2	4	Distanziatore con filettatura esagonale
A4	13	Vite a testa tonda M4	D3	1	Base
A5	1	Copertura dispositivo di controllo inferiore	D4	3	Pedana ammortizzatore
A6	4	Vite M4	D5	12	Rondella piatta M5
A7	1	Dispositivo di controllo	D6	12	Rondella a molla SW5
A9	1	Cavo superiore	D7	12	Bullone Allen M5
A10	13	Bullone Allen M8	D8	1	Smorzatore
A11	13	Rondella a molla SW8	D9	1	Smorzatore
A12	13	Rondella piatta	D10	2	Smorzatore
A13	1	Gruppo piantone	E	1	Gruppo pedana di appoggio
A14	2	Vite a testa piatta	E1	4	Vite a testa tonda M8
A15	2	Rondella a molla SW6	E2	2	Gancio a U
A16	2	Rondella piatta M6	E3	8	Copertura gancio a U
A17	1	Smorzatore	E4	4	Rondella di nylon
A18	3	Anello di tenuta Nylon	E5	4	Gancio a molla
A19	1	Cablaggio inferiore	E6	4	Dado di nylon M8
A21	2	Smorzatore	E7	1	Pedana di appoggio
A22	1	Logo adesivo	E8	1	Base di appoggio
A23	1	Cavo di alimentazione	E9	4	Rondella piatta
A24	6	Vite a testa tonda M8	E10	4	Rondella a molla SW8
A25	6	Distanziatore di gomma	E11	4	Dado esagonale M8
B	1	Console	E12	1	Motore CC
B1	1	Copertura	E13	4	Rondella piatta
B2	1	Copertura superiore console	E14	4	Dado esagonale
B3	1	PCB	E15	4	Dado di nylon
B4	7	Vite autofilettante M3	E16	2	Staffa
B5	1	Base console	E17	4	Bullone di trasporto
B6	5	Vite autofilettante M4	F	1	Gruppo interruttore di accensione
B7	1	Fascetta montaggio a vite M3	F1	1	Interruttore di accensione
Ca	1	Gruppo manubrio sinistro	F2	1	Cavo (1)
C1	1	Manubrio sinistro	F3	2	Cavo (2)
Cb	1	Gruppo manubrio destro	F4	1	Cavo di terra AWG
C2	1	Manubrio destro	F5	2	Fusibile
C3	2	Impugnatura manubrio M6	G	2	Cinghia

---

# NOTE

---

## ORDINAZIONE DI 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 DISE

GNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

---

## INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO

**Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito unitamente ai rifiuti urbani. Al fine della conservazione 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 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

