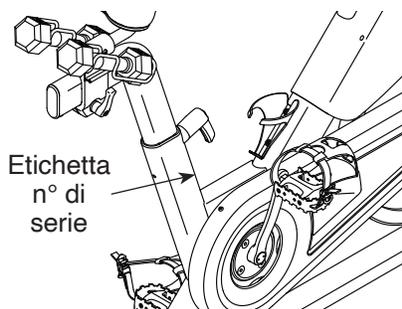


PRO-FORM[®]

Carbon CX

Modello n° PFEX63919-INT.3
N° di serie _____

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



ASSISTENZA PER I MEMBRI

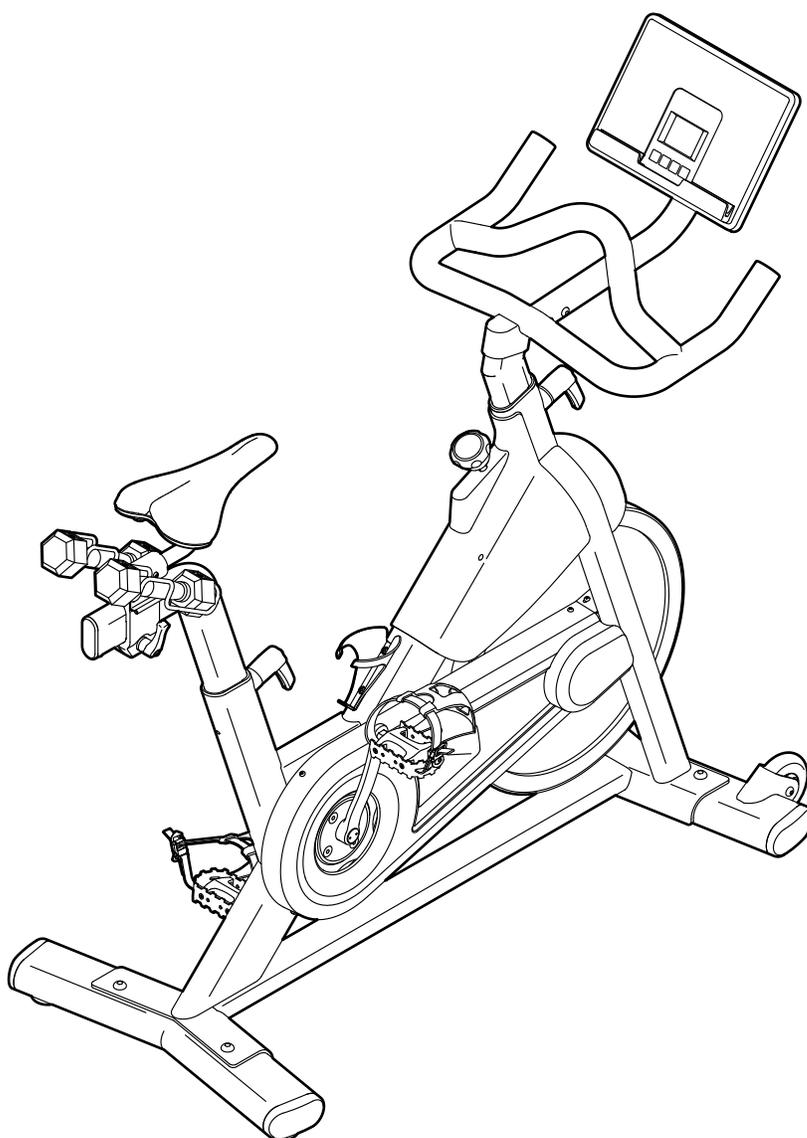
Se ti serve assistenza, ti invitiamo a registrare il tuo prodotto sul nostro sito iFITsupport.eu.

Telefono: 848 35 00 28

Orario d'ufficio: dal lunedì al venerdì,
dalle 9:00 alle 19:00 CET

⚠ ATTENZIONE

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

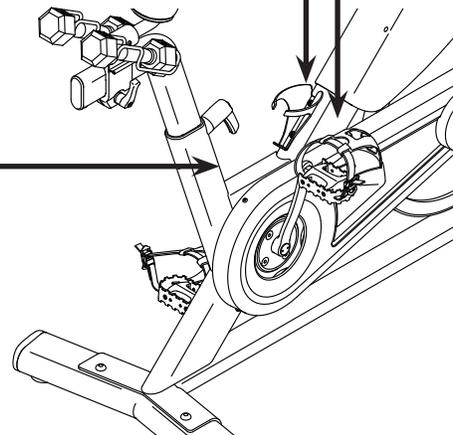


INDICE

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.....	17
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	21
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	23
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.



PROFORM e IFIT sono marchi registrati di iFIT Inc. App Store è un marchio di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri paesi. Android e Google Play sono marchi 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 lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sulla cyclette prima di utilizzare la cyclette. iFIT 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. Tenere sempre la cyclette lontano dalla portata di minori di 16 anni e di animali domestici.
3. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
4. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare o continuare un qualsiasi programma di allenamento durante la gravidanza. Utilizzare la cyclette come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. 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.
6. Utilizzare la cyclette solo come descritto nel presente manuale.
7. La cyclette è indicata esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare la cyclette in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
8. Tenere la cyclette all'interno, lontano da umidità e polvere. Non posizionare la cyclette in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
9. 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.
10. 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.
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. La cyclette non dovrebbe essere utilizzata da persone con peso superiore ai 115 kg.
13. Fare attenzione quando si sale e si scende dalla cyclette.
14. Mantenere sempre la schiena dritta, senza inarcarla, durante l'uso della cyclette.
15. 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.
16. Per arrestare velocemente il volano premere la manopola freno verso il basso.
17. Quando la cyclette non viene utilizzata, serrare completamente la manopola freno per evitare che il volano si muova.
18. Per evitare di danneggiare i pattini del freno non lubrificarli.
19. 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® CARBON CX. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette CARBON CX offre una serie di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Nell'interesse dell'utente, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette. In caso di domande dopo la lettura

del presente manuale, si prega di consultare la copertina del 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.

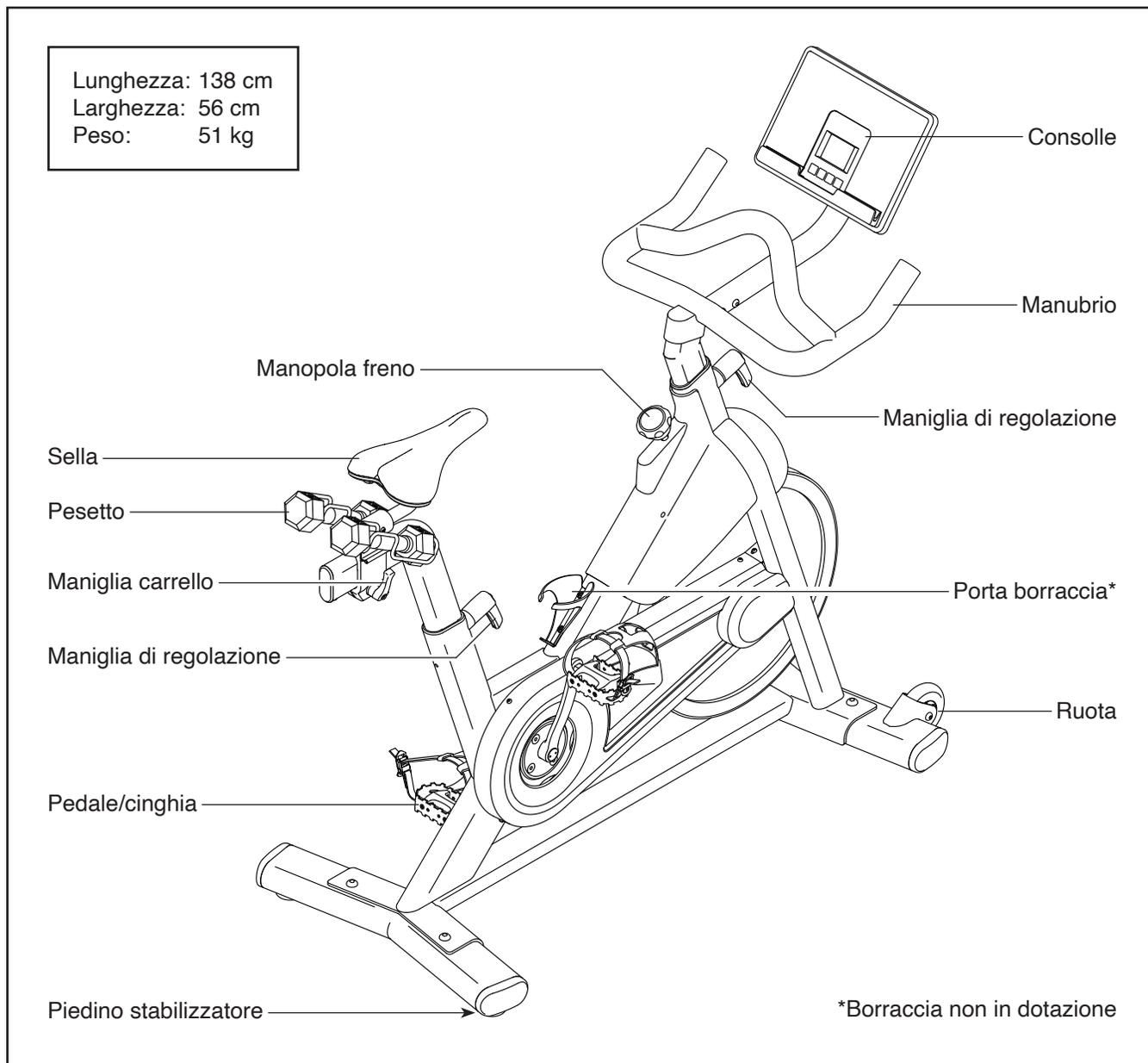
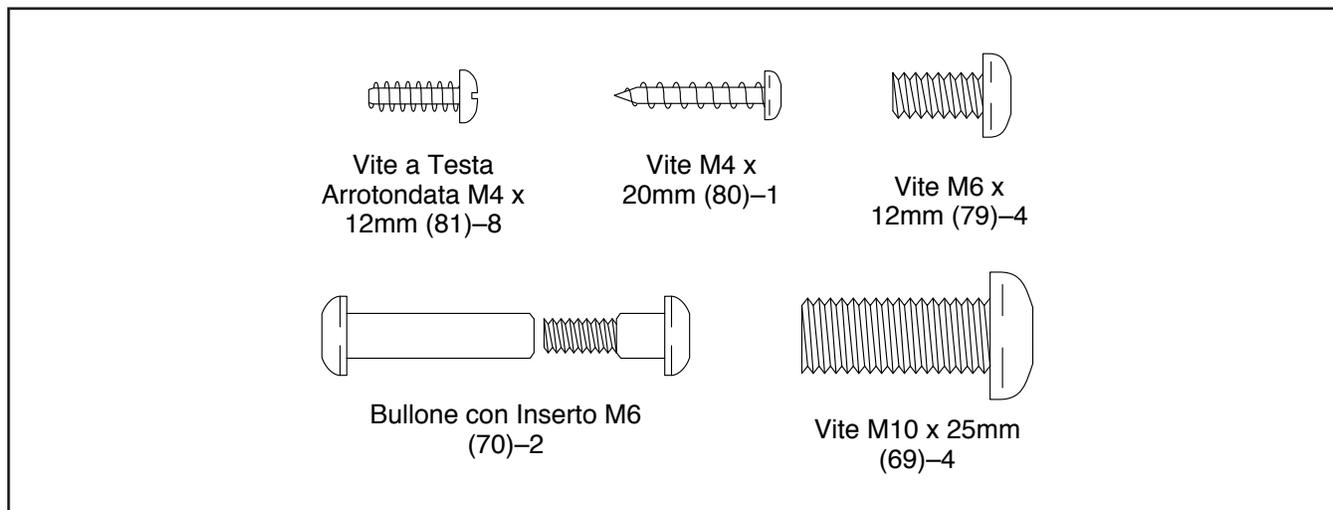


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

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 a stella



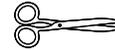
una chiave inglese



un mazzuolo in gomma



un paio di forbici

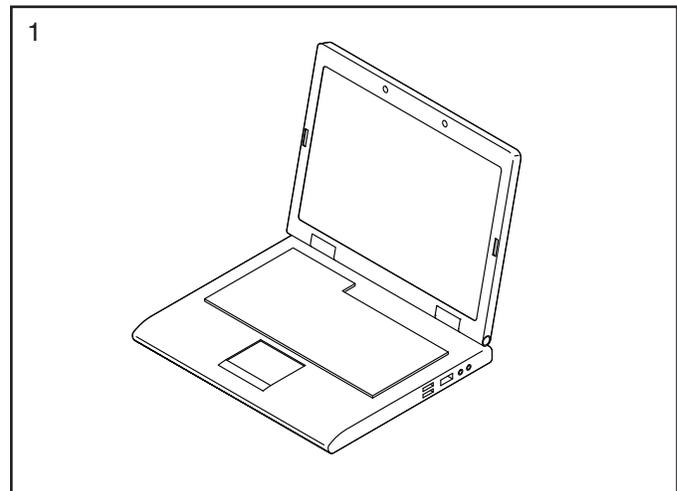


Il montaggio risulterà più semplice se si dispone di un set di chiavi. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

1. Collegarsi al sito iFITsupport.eu e registrare il prodotto.

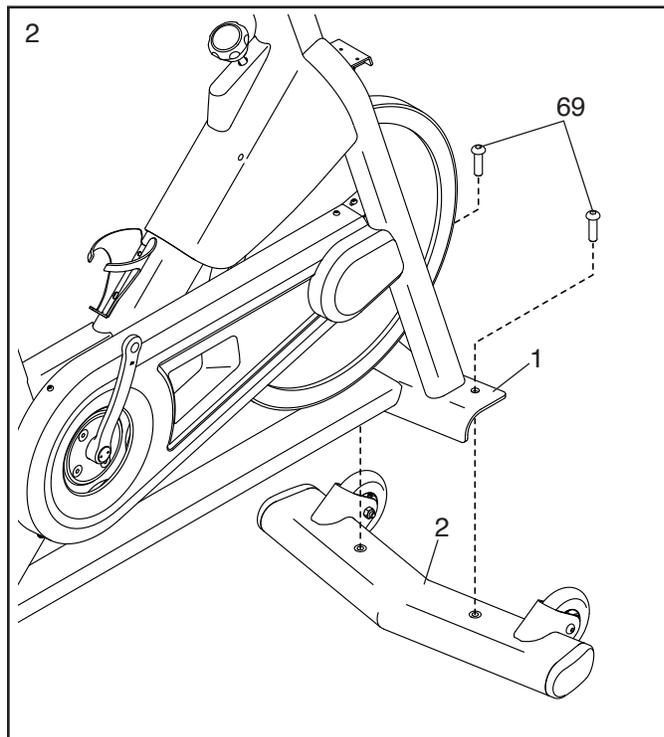
- registra il prodotto
- attiva la garanzia
- assicura il supporto cliente privilegiato in caso serva assistenza

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

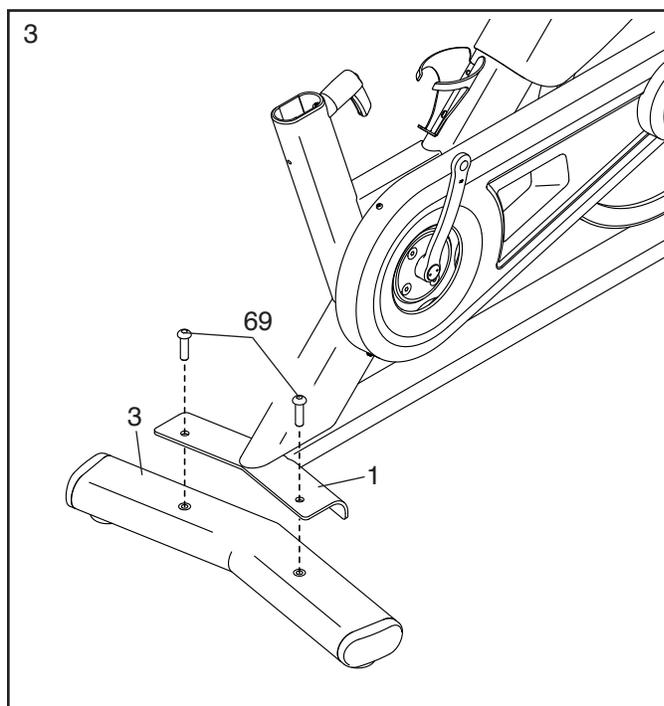


2. Qualora siano presenti tubi di spedizione (non raffigurati) fissati alla parte anteriore e posteriore del Telaio (1), rimuoverli ed eliminarli insieme agli elementi di fissaggio.

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).

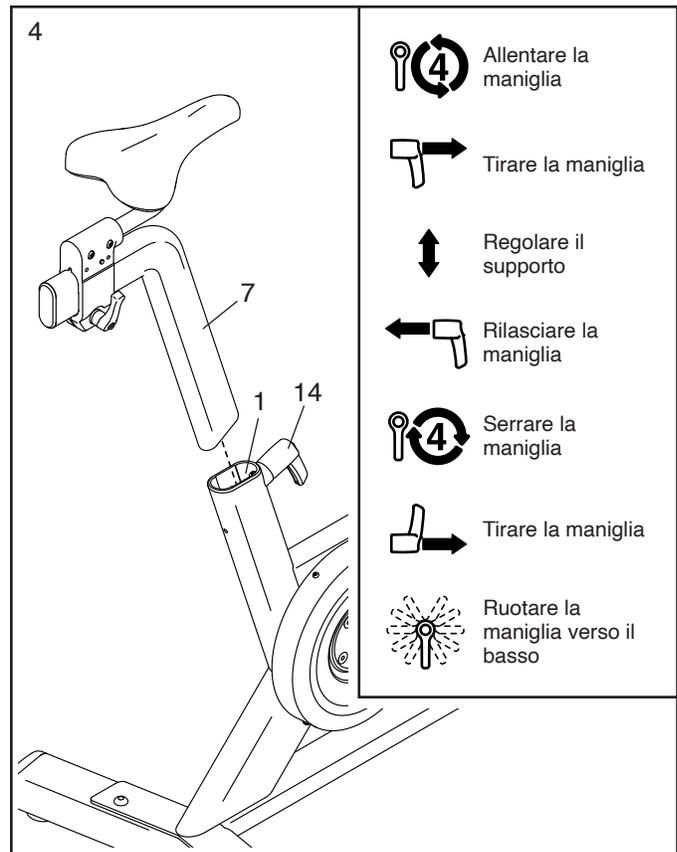


4. **Suggerimento: osservare il disegno nel riquadro per capire come funziona la Maniglia di Regolazione (14).**

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.

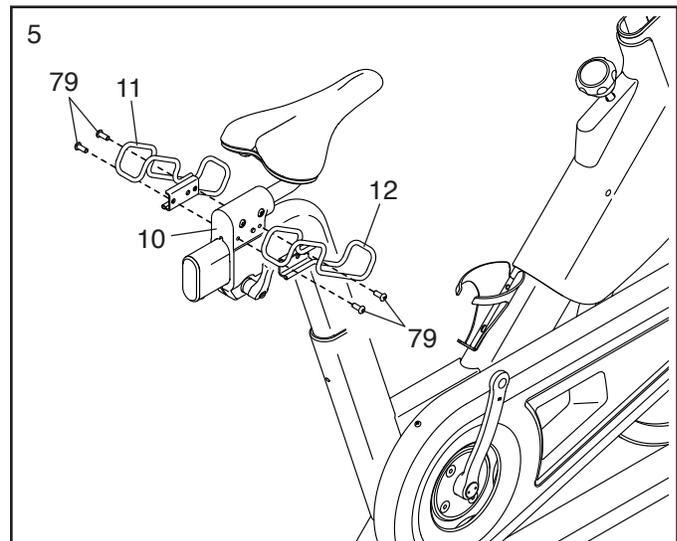
Quindi, spostare il Supporto Sella (7) verso l'alto o il basso per posizionarlo come si desidera, rilasciare la Maniglia di Regolazione (14) in un foro di regolazione del Supporto Sella e poi **serrare la Maniglia di Regolazione ruotandola di quattro giri. Verificare che la Maniglia di Regolazione sia 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. Orientare i Poggia Pesì Sinistro e Destro (11, 12) come indicato.

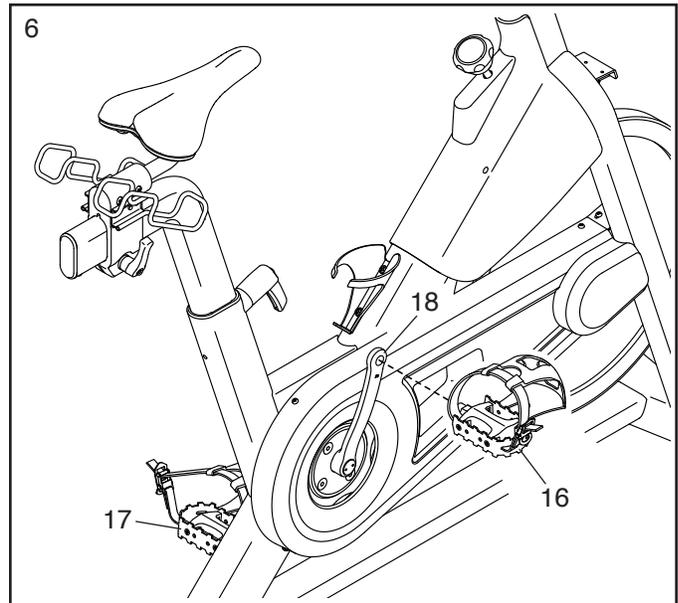
Fissare ogni Poggia Pesì (11, 12) al Carrello Sella (10) con due Viti M6 x 12mm (79).



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

Individuare il Pedale Destro (16). Utilizzando le dita, ruotare il Pedale Destro inserendolo per circa metà nella Pedivella Destra (18). Infine utilizzare la chiave in dotazione per **SERRARE SALDAMENTE** il Pedale Destro.

Ripetere questa fase per il Pedale Sinistro (17). IMPORTANTE: è necessario ruotare il Pedale Sinistro in senso ANTIORARIO per fissarlo.



7. 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.

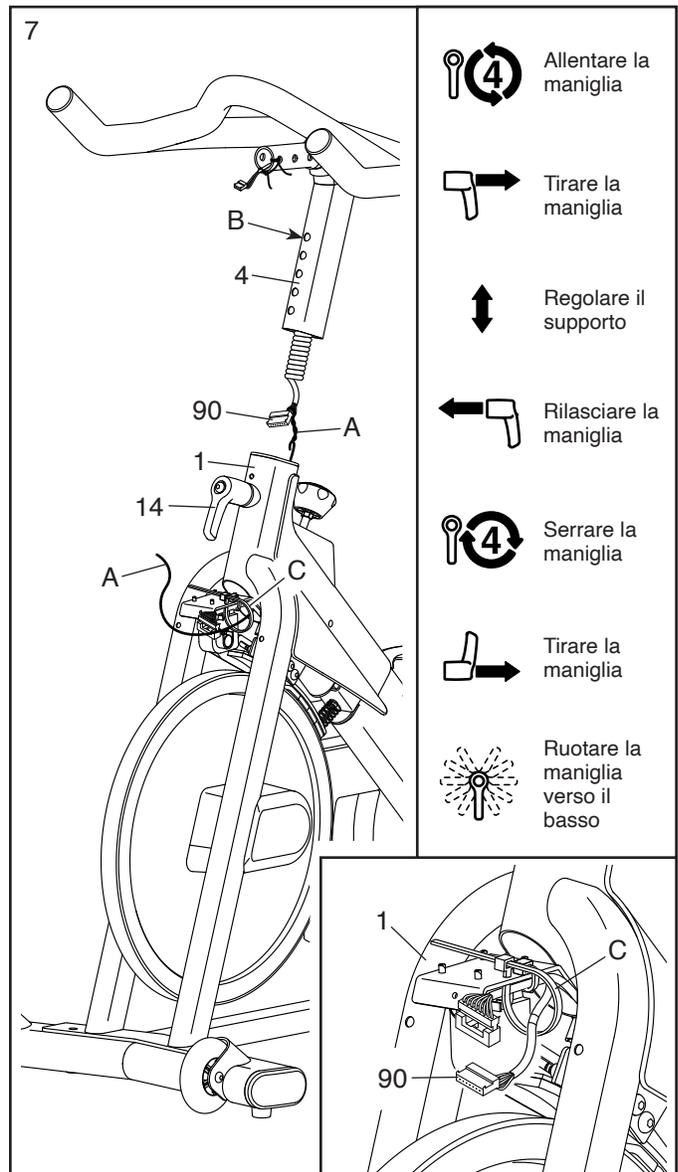
Suggerimento: osservare il disegno nel riquadro superiore per capire come funziona la Maniglia di Regolazione (14).

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 indicato (B). Quindi, serrare la Maniglia di Regolazione ruotandola di quattro giri. **Verificare che la Maniglia di Regolazione sia perfettamente inserita nel foro di regolazione.**

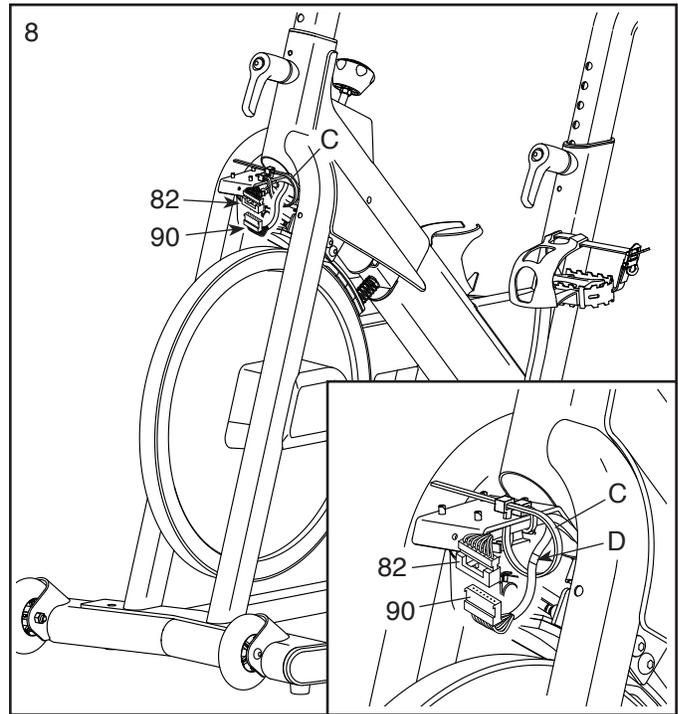
Tirare poi la Maniglia di Regolazione (14) verso l'esterno, ruotarla in modo che sia rivolta verso il basso come indicato e infine rilasciarla.

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.**

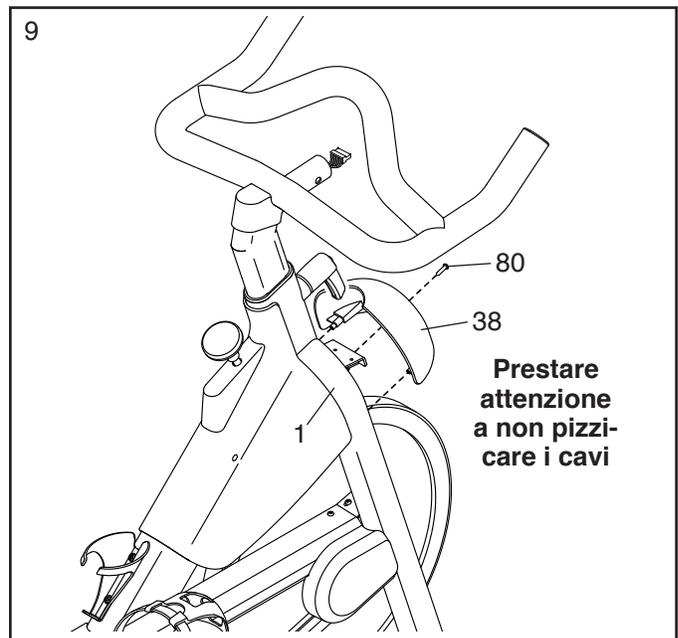


8. **Si veda il disegno nel riquadro.** Collegare il Cavo Superiore (90) al Cavo Inferiore (82).
Suggerimento: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e dovrebbero scattare in posizione, facendo un clic udibile. In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare.

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



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



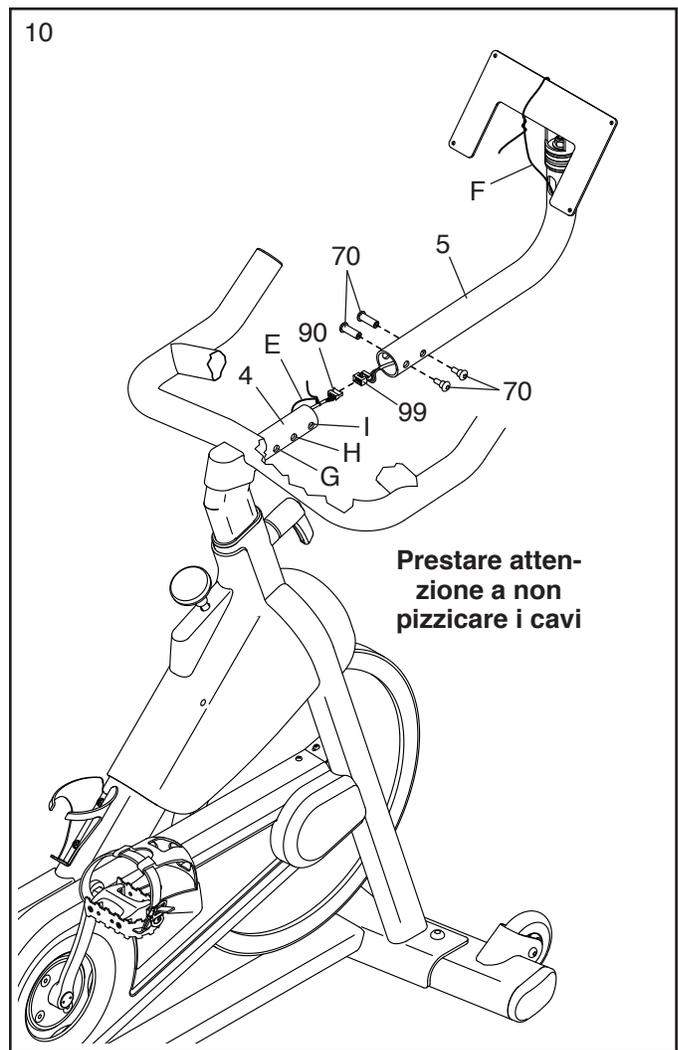
10. Slegare la fascetta cavo (E) che regge il Cavo Superiore (90) sul Manubrio (4).

Mentre una seconda persona regge il Supporto Montaggio Consolle (5) vicino al Manubrio (4), collegare il Cavo Prolunga (99) nel Supporto Montaggio Consolle al Cavo Superiore (90) nel Manubrio (4). **Suggerimento: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e dovrebbero scattare in posizione, facendo un clic udibile. In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare.**

Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Tirare delicatamente la fascetta cavo indicata (F) mentre si inserisce il Supporto Montaggio Consolle (5) sul Manubrio (4). Continuare a tirare la fascetta cavo finché il Cavo Prolunga (99) è inserito nel Supporto Montaggio Consolle. **Assicurarsi che i cavi all'interno del Manubrio non siano nei fori dei bulloni.**

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).

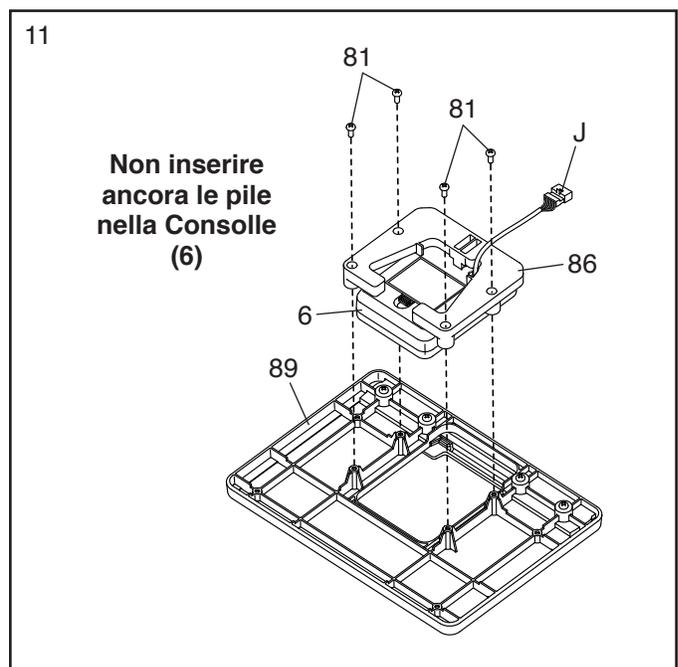
Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Fissare il Supporto Montaggio Consolle (5) con due Bulloni con Inserito M6 (70).



11. **IMPORTANTE: inserire le pile nella Consolle (6) solo quando richiesto dalle istruzioni nella fase di montaggio 14. 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.

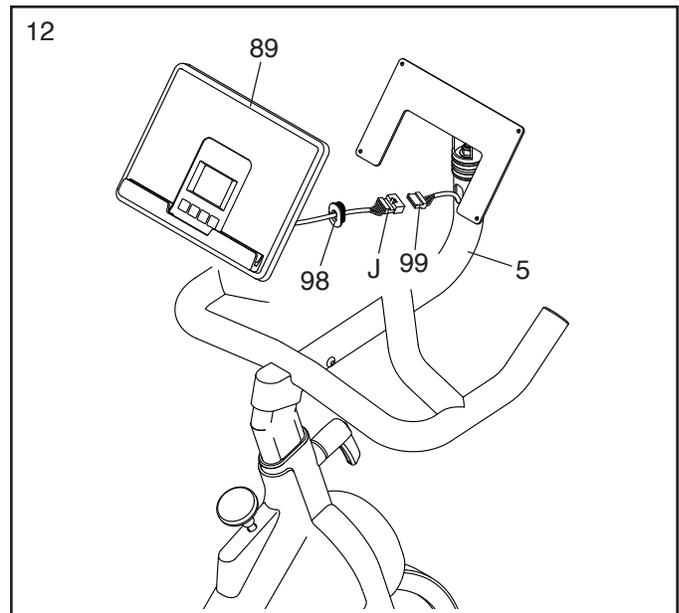
Fissare il Vano Consolle (86) al Piano Consolle (89) con quattro Viti a Testa Arrotondata M4 x 12mm (81); **inserire manualmente tutte le Viti a Testa Arrotondata e poi serrarle.**



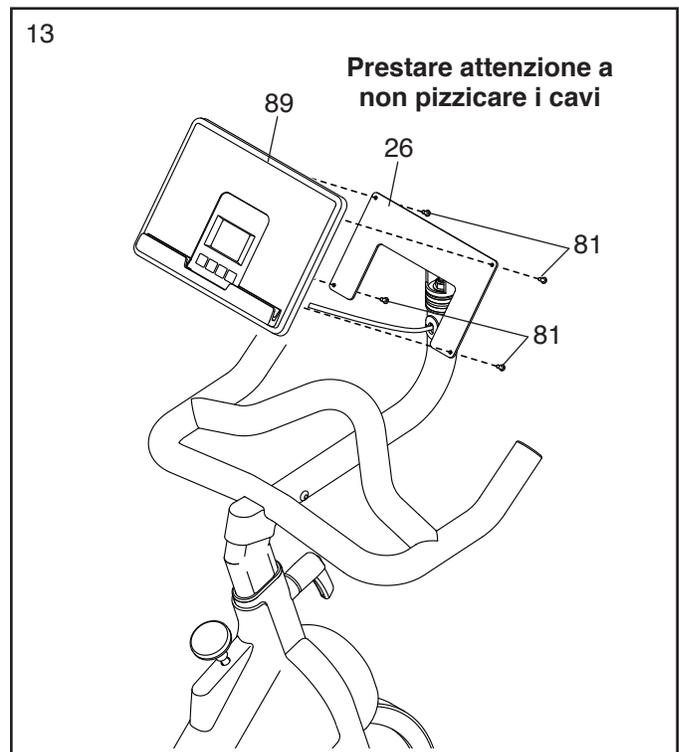
12. Mentre una seconda persona regge il Piano Consolle (89) vicino al Supporto Montaggio Consolle (5), collegare il Cavo Consolle (J) al Cavo Prolunga (99). **Suggerimento: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e dovrebbero scattare in posizione, facendo un clic udibile. In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare.**

Premere poi il Proteggi Cavi (98) intorno al Cavo Consolle (J) nella posizione indicata.

Infine inserire i Cavi (J, 99) nel Supporto Montaggio Consolle (5) e premere il Proteggi Cavi (98) nel Supporto Montaggio Consolle.

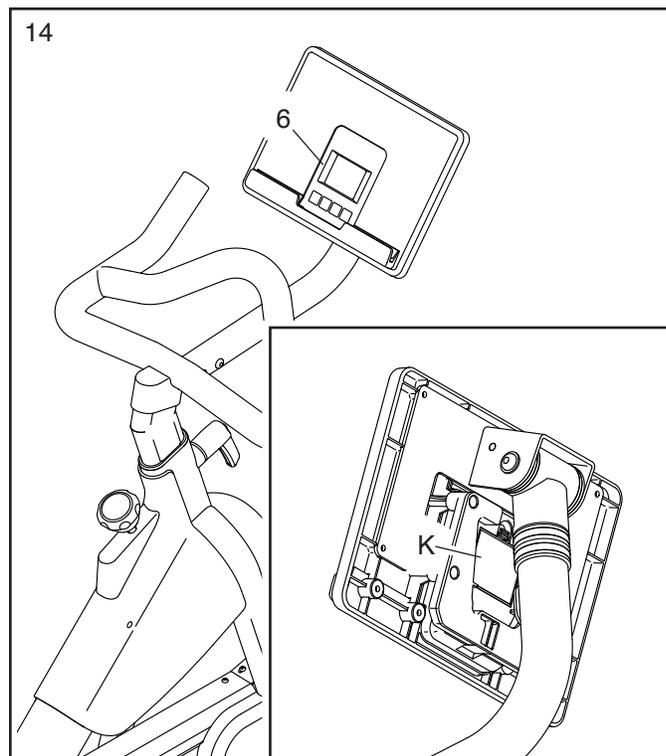


13. **Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Se necessario, orientare la Staffa Consolle (26) verso l'alto per facilitare l'operazione.** Fissare il Piano Consolle (89) alla Staffa Consolle con quattro Viti a Testa Arrotondata M4 x 12mm (81); **inserire manualmente tutte le Viti a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

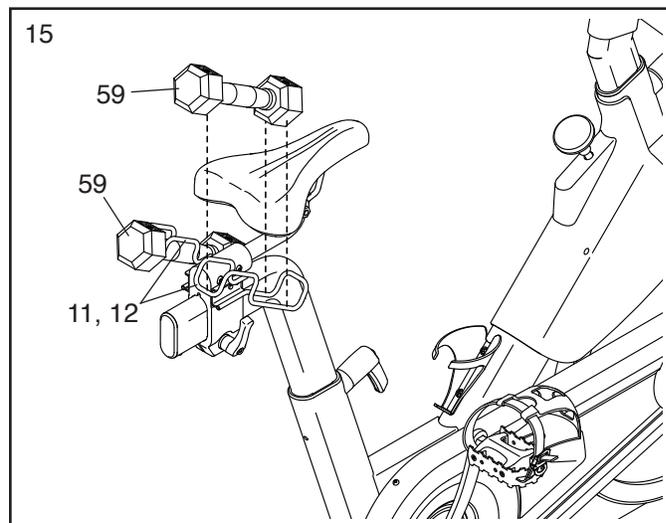


14. La Consolle (6) funziona con tre pile AA (non in dotazione); si consigliano le pile alcaline. Evitare l'uso combinato di pile nuove e usate, alcaline, standard e ricaricabili. **IMPORTANTE: qualora la Consolle sia stata esposta a basse temperature, attendere che ritorni a temperatura ambiente prima 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.



15. Mettere i Pesetti (59) nei Poggia Pesi (11, 12).

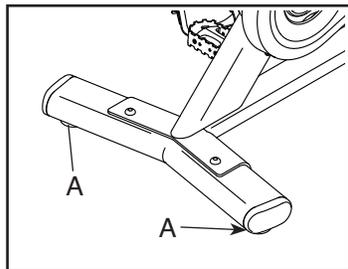


16. **Dopo aver montato la cyclette controllare che sia stata assemblata correttamente, che funzioni in modo adeguato e che tutti i pezzi siano opportunamente serrati.** Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Per proteggere il pavimento o la moquette posizionare un tappetino sotto la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

USO DELLA CYCLETTE

STABILIZZAZIONE DELLA CYCLETTE

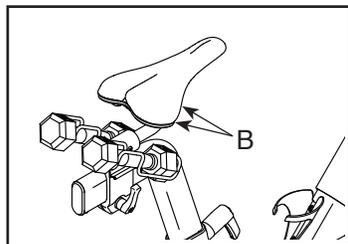
Qualora la cyclette oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori (A) posti sotto lo stabilizzatore posteriore fino a eliminare l'oscillazione.



REGOLAZIONE DELL'ANGOLAZIONE DELLA SELLA

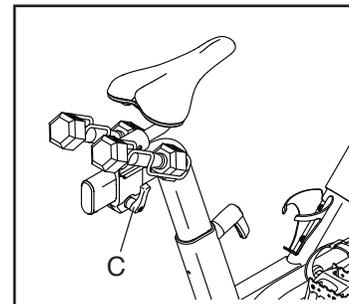
È possibile regolare l'angolazione della sella nella posizione più comoda per l'utente. È inoltre possibile far scorrere la sella in avanti o indietro per aumentare il comfort o per regolare la distanza dal manubrio.

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 innanzitutto la maniglia carrello (C) e tirarla verso l'esterno. Quindi muovere la sella in avanti o indietro, rilasciare la maniglia carrello e infine serrare saldamente la maniglia carrello.



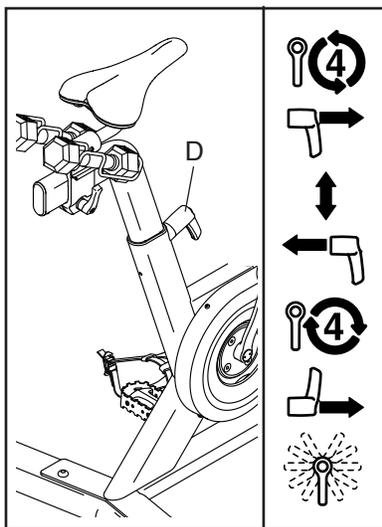
Nota: la maniglia carrello (C) funziona come una chiave a cricchetto. Ruotare la maniglia carrello nella direzione desiderata, tirarla verso l'esterno, ruotarla nella direzione opposta, spingerla verso l'interno e poi ruotarla nuovamente nella direzione desiderata. Ripetere questa procedura tante volte quanto è necessario.

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.

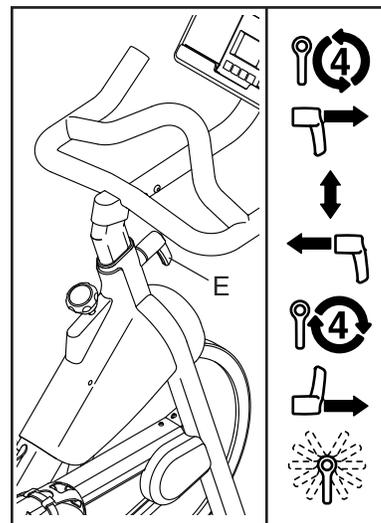
IMPORTANTE: per evitare che i pesetti cadano dai poggia pesi, tenere saldamente il supporto sella con una mano tutte le volte in cui si effettua questa regolazione.

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

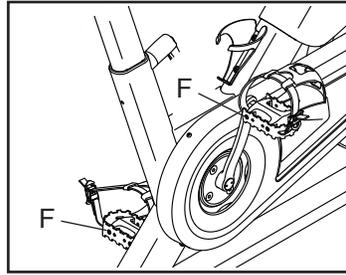
Per regolare l'altezza del manubrio, allentare innanzitutto la maniglia di regolazione (E) di quattro giri e tirarla verso l'esterno. Quindi spostare il manubrio verso l'alto o verso il basso, rilasciare la maniglia di regolazione in uno dei fori di regolazione presenti sul manubrio e **serrare saldamente 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 10 a pagina 11.

USO DEI PEDALI

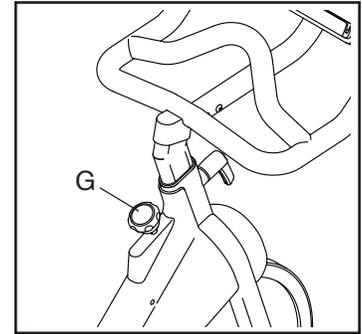
Per utilizzare i pedali (F) inserire le scarpe nelle gabbiette fermapiedi e tirare le estremità delle cinghie fermapiedi. Per allargare le cinghie fermapiedi, premere e reggere le linguette delle fibbie, regolare le cinghie fermapiedi nella posizione desiderata e poi rilasciare le linguette.



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

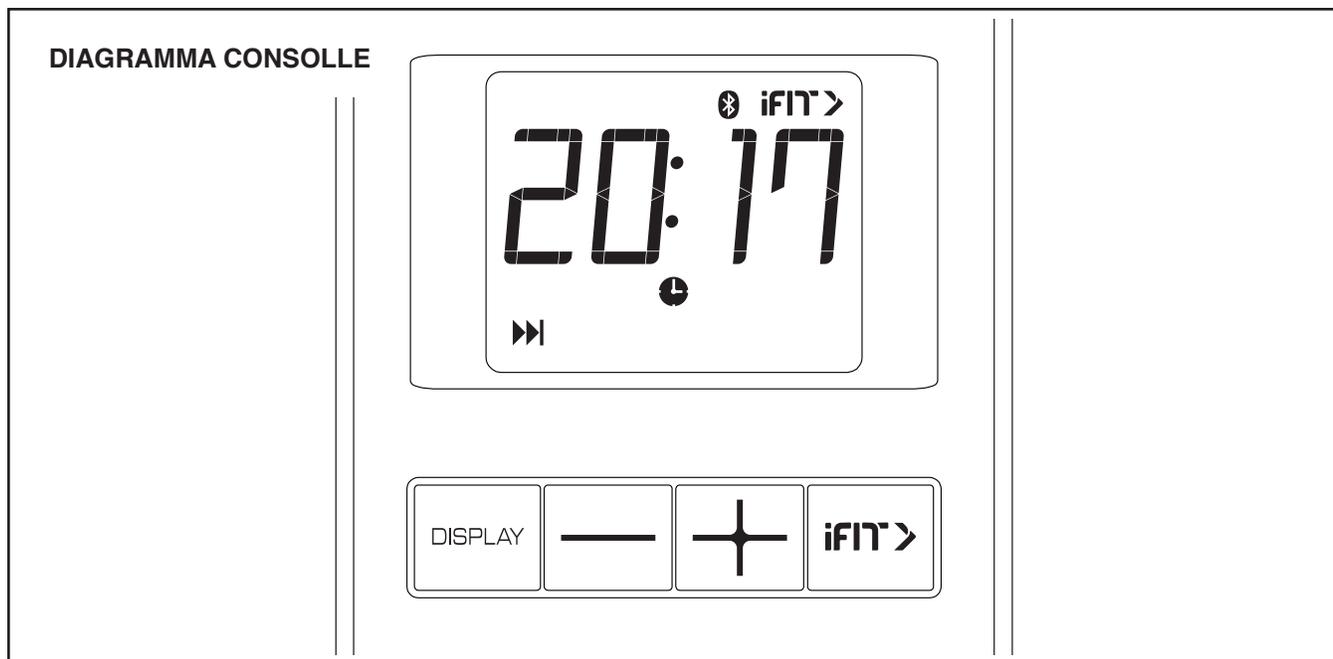
USO DELLA MANOPOLA FRENO

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 di un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 20.**

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 questa pagina. **Per utilizzare un allenamento iFIT,** vedere pagina 19. **Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro alla consolle,** vedere pagina 20.

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. Innanzitutto consultare la fase di montaggio 14 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).

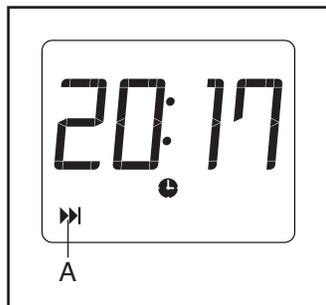
Icona orologio (tempo): questa modalità visualizza il tempo trascorso a pedalare durante l'allenamento.

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

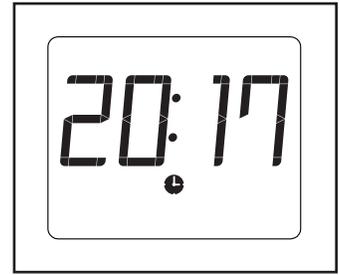
Modalità ricerca:

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 resett.

4. Se lo si desidera, indossare un cardiofrequenzimetro 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 20. 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 20.

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 o il cardiofrequenzimetro dalla consolle (vedere pagina 20). La mancata osservanza di tale precauzione può impedire lo spegnimento della consolle e provocare un più rapido esaurimento delle batterie.

USO DI UN ALLENAMENTO IFIT

La consolle offre l'accesso a un'ampia e varia libreria di allenamenti iFIT quando si scarica l'app iFIT sul proprio dispositivo smart e lo si collega alla consolle.

Nota: la consolle supporta connessioni Bluetooth ai dispositivi smart mediante l'app iFIT e ai cardiofrequenzimetri compatibili. Altre connessioni Bluetooth non sono supportate.

1. Scaricare e installare l'app iFIT sul proprio dispositivo smart.

Eeguire la ricerca dell'app gratuita iFIT dal proprio dispositivo smart iOS® o Android™ aprendo l'App StoreSM o il Google Play™ store e successivamente installare l'app sul proprio dispositivo smart.

Assicurarsi di avere attivato sul proprio dispositivo smart l'opzione Bluetooth.

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

Prendersi il tempo necessario per esplorare l'app iFIT e acquisire familiarità con le sue caratteristiche e impostazioni.

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

Se alla consolle si collega sia il cardiofrequenzimetro sia il dispositivo smart, **è necessario collegare il cardiofrequenzimetro prima del dispositivo smart.** Consultare la sezione COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE a pagina 20.

3. Collegare il proprio dispositivo smart alla consolle.

Premere il pulsante iFIT sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà sul display. Quindi, attenersi alle istruzioni contenute nell'app iFIT per collegare il proprio dispositivo smart alla consolle. Quando il dispositivo smart è collegato, sul display comparirà l'icona Bluetooth.

4. Selezione di un allenamento iFIT.

Nell'app iFIT sfiorare i pulsanti in fondo allo schermo per selezionare la schermata principale (pulsante Home) o la libreria allenamenti (pulsante Browse).

Per selezionare un allenamento dalla schermata principale o dalla libreria allenamenti, è sufficiente sfiorare il pulsante di allenamento desiderato sullo schermo. Per scorrere le opzioni verso l'alto o verso il basso, sfiorare lo schermo o trascinare il dito sullo schermo.

Quando si seleziona un allenamento, lo schermo visualizzerà una panoramica dell'allenamento che include dettagli come la durata e la distanza dell'allenamento e la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno durante l'allenamento.

5. Avvio dell'allenamento.

Per avviare l'allenamento sfiorare *Start Workout* (avvio allenamento).

Durante alcuni allenamenti, un coach iFIT illustrerà all'utente un video coinvolgente dell'allenamento. Sfiore lo schermo in qualsiasi spazio libero per visualizzare e selezionare le opzioni di musica, voce del trainer e volume dell'allenamento.

Durante alcuni allenamenti lo schermo mostrerà una mappa del percorso e un indicatore dei progressi fatti. Sfiore i pulsanti sullo schermo per selezionare le opzioni desiderate della mappa.

Qualora l'impostazione di resistenza del segmento corrente dell'allenamento risulti eccessiva o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti di aumento e diminuzione sulla consolle.

Per ritornare alle impostazioni di resistenza programmate dell'allenamento, sfiorare *Follow Trainer* (seguì allenatore).

Nota: l'obiettivo calorie mostrato nella descrizione dell'allenamento è una stima delle calorie che verranno consumate durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori, come il peso dell'utente. Inoltre, qualora il livello di resistenza venga modificato manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.

Per mettere in pausa l'allenamento è sufficiente sfiorare lo schermo o smettere di pedalare. Per continuare l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

Per terminare l'allenamento, sfiorare lo schermo per mettere in pausa l'allenamento, quindi seguire le indicazioni sullo schermo per interrompere l'allenamento e ritornare alla schermata principale.

Quando l'allenamento termina, sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Se lo si desidera, è possibile selezionare opzioni quali l'aggiunta dell'allenamento alla lista personale o l'aggiunta dell'allenamento all'elenco dei preferiti. Sfiare poi *Finish* (fine) per tornare alla schermata principale.

6. Scollegare il proprio dispositivo smart dalla consolle.

Per scollegare il proprio dispositivo smart 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 (incluso qualsiasi dispositivo smart, i cardiofrequenzimetri, ecc.) saranno scollegate.

7. 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 proprio dispositivo smart e/o il cardiofrequenzimetro dalla consolle (vedere la fase 6 sopra e consultare la sezione COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE a destra). La mancata osservanza di tale precauzione può impedire lo spegnimento della consolle e provocare un più rapido esaurimento delle batterie.

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.

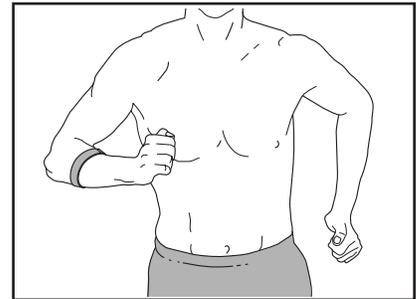
Nota: se vi è più di un cardiofrequenzimetro compatibile vicino alla consolle, la consolle si collegherà al cardiofrequenzimetro che ha il segnale più forte.

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



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

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE 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. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.

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.**

MANUTENZIONE DEI PEDALI

Serrare i pedali a cadenza settimanale. Serrare il pedale **destro** in senso **orario** e serrare il pedale **sinistro** in senso **antiorario**.

LOCALIZZAZIONE GUASTI DELLA CONSOLLE

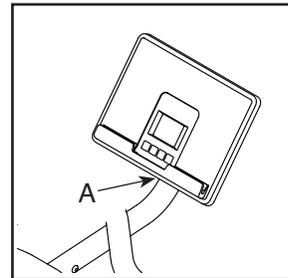
Se il display della consolle si affievolisce, significa che è necessario cambiare le pile (vedere fase di montaggio 14 a pagina 13); la maggior parte dei problemi connessi alla consolle sono dovuti a pile scariche.

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. Innanzitutto consultare la fase di montaggio 14 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 PORTA TABLET

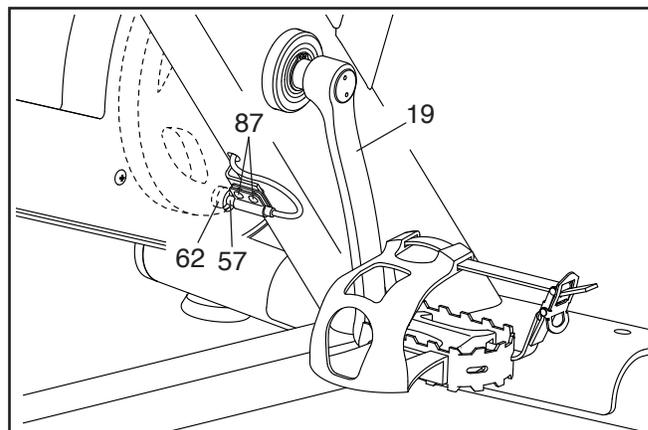
Qualora il porta tablet non rimanga in posizione, ruotare il porta tablet all'indietro e serrare il dado autobloccante (A) all'interno del supporto staffa fino a quando il porta tablet rimane in posizione quando è ruotato nella posizione desiderata.



REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

Se la consolle non visualizza i dati corretti, è necessario regolare il commutatore. Seguire le indicazioni sottostanti 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.

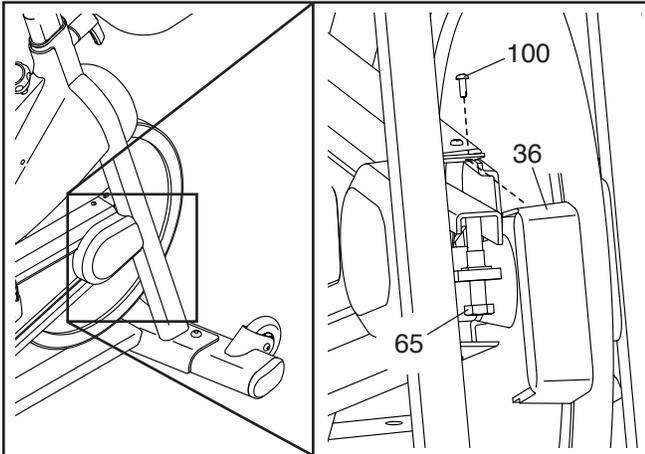
REGOLAZIONE DELLA CINGHIA TRASMISSIONE

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 (100) 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 o altri programmi di esercizi, 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.

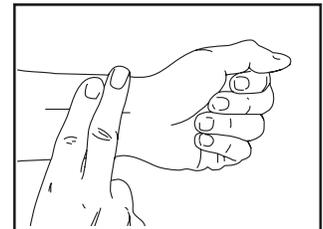
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare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

Per mantenere o migliorare la propria forma fisica, 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.

ELENCO PEZZI

Modello n° PFEX63919-INT.3 R1121A

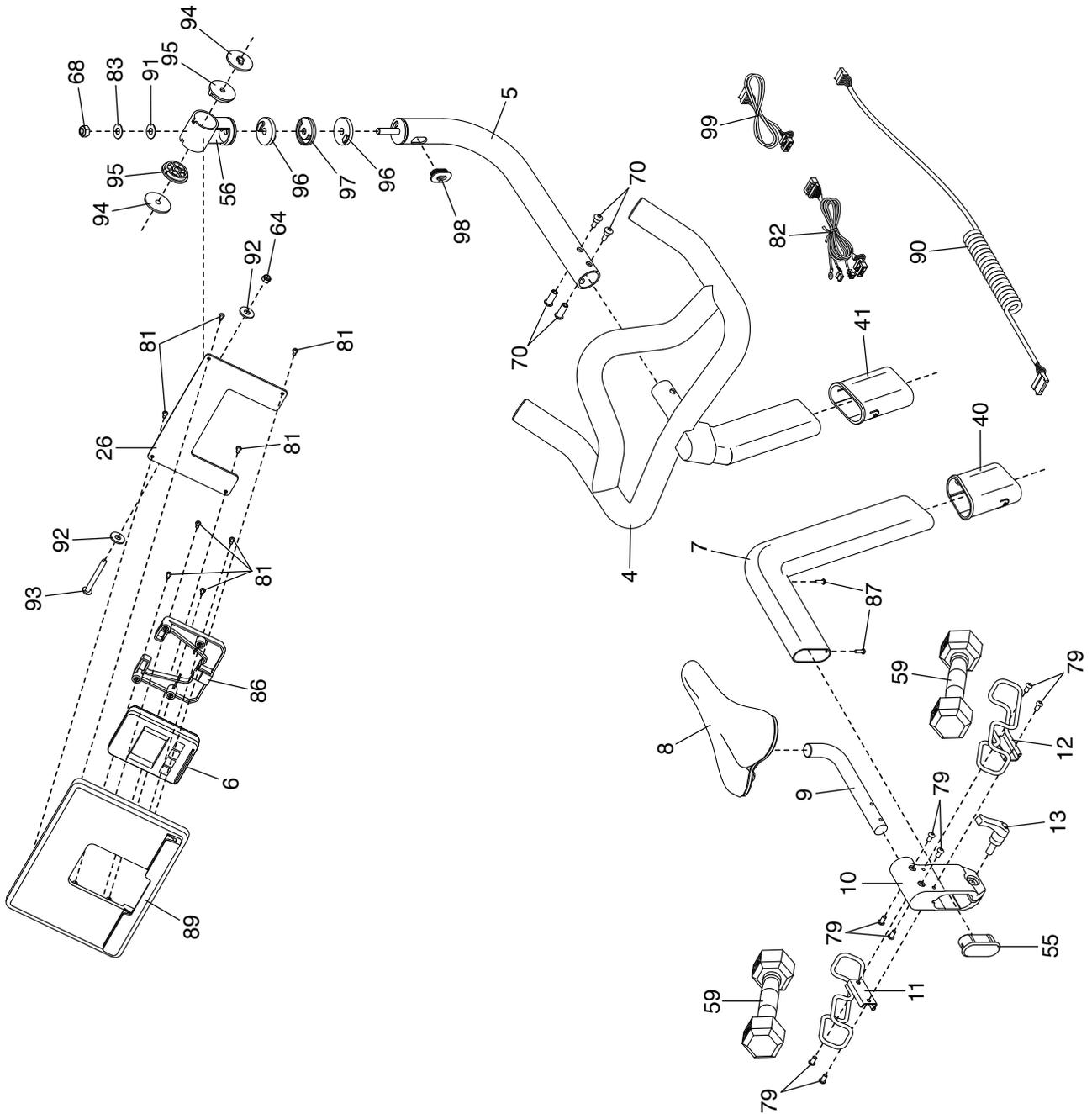
N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	45	1	Puleggia
2	1	Stabilizzatore Anteriore	46	1	Cinghia Trasmissione
3	1	Stabilizzatore Posteriore	47	1	Volano
4	1	Manubrio	48	1	Asse Volano
5	1	Supporto Montaggio Consolle	49	2	Cuscinetto Volano
6	1	Consolle	50	1	Distanziatore Volano
7	1	Supporto Sella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

N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
89	1	Piano Consolle	98	1	Proteggi Cavo
90	1	Cavo Superiore	99	1	Cavo Prolunga
91	1	Distanziatore Perno Grande	100	10	Vite Flangiata M4 x 16mm
92	2	Rondella M8	101	1	Estremità Albero Freno
93	1	Bullone M8 x 80mm	102	1	Coppiglia a Forcina
94	2	Disco Perno Esterno	103	1	Rondella Freno
95	2	Disco Perno Interno	*	–	Attrezzo di Montaggio
96	2	Disco Perno Superiore/Inferiore	*	–	Manuale d'Istruzioni
97	1	Disco Perno Centrale			

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.

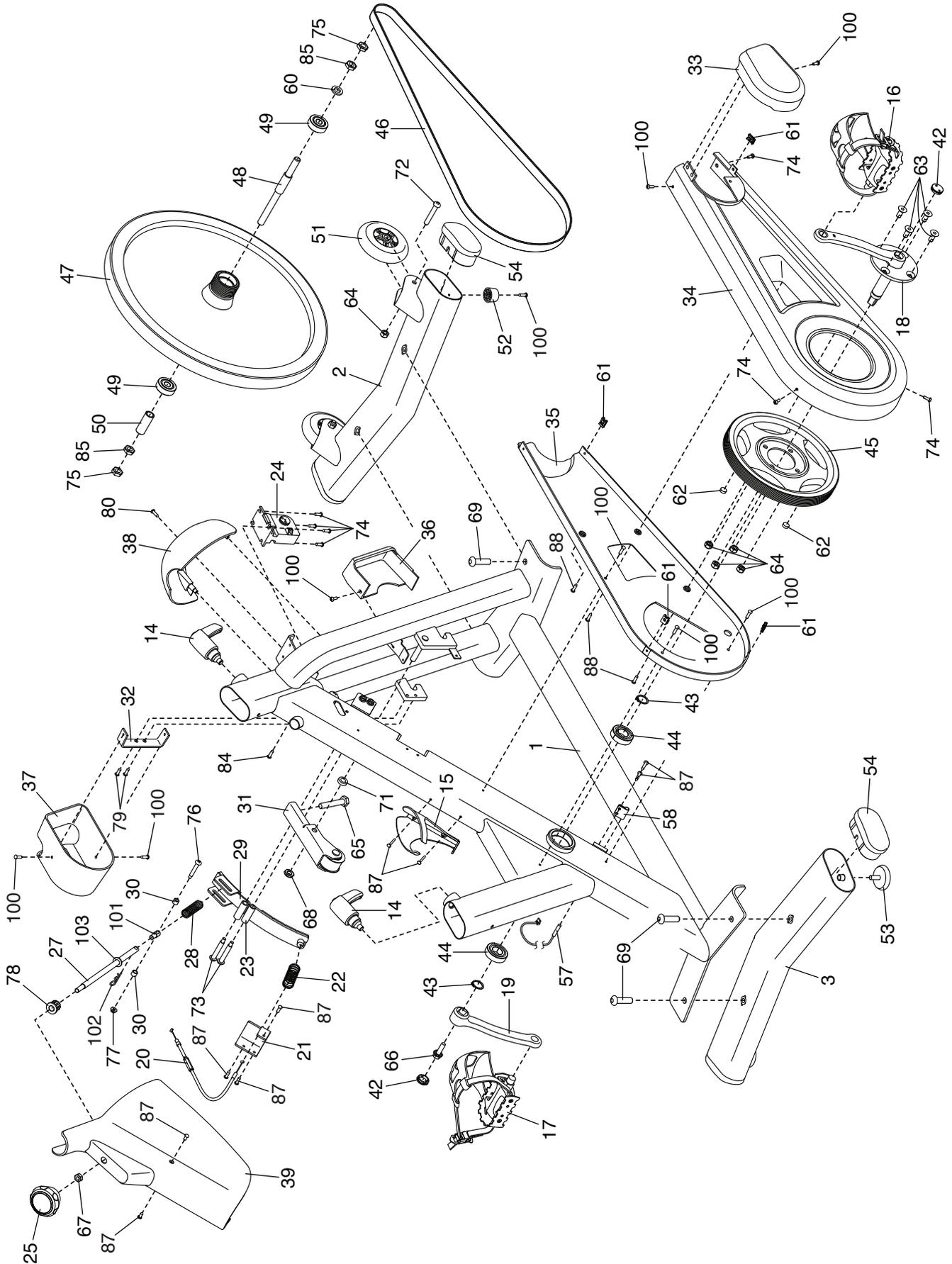
DISEGNO ESPLOSO A

Modello n° PFEX63919-INT.3 R1121A



DISEGNO ESPLOSO B

Modello n° PFEX63919-INT.3 R1121A



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.

