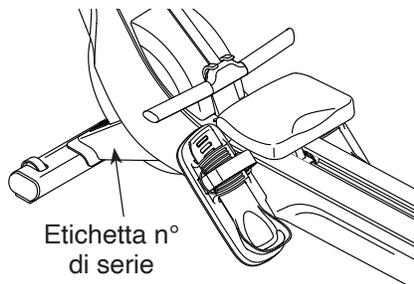


NordicTrack® RW900

Modello n° NTRW19423-INT.0

N° di serie _____

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



SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

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

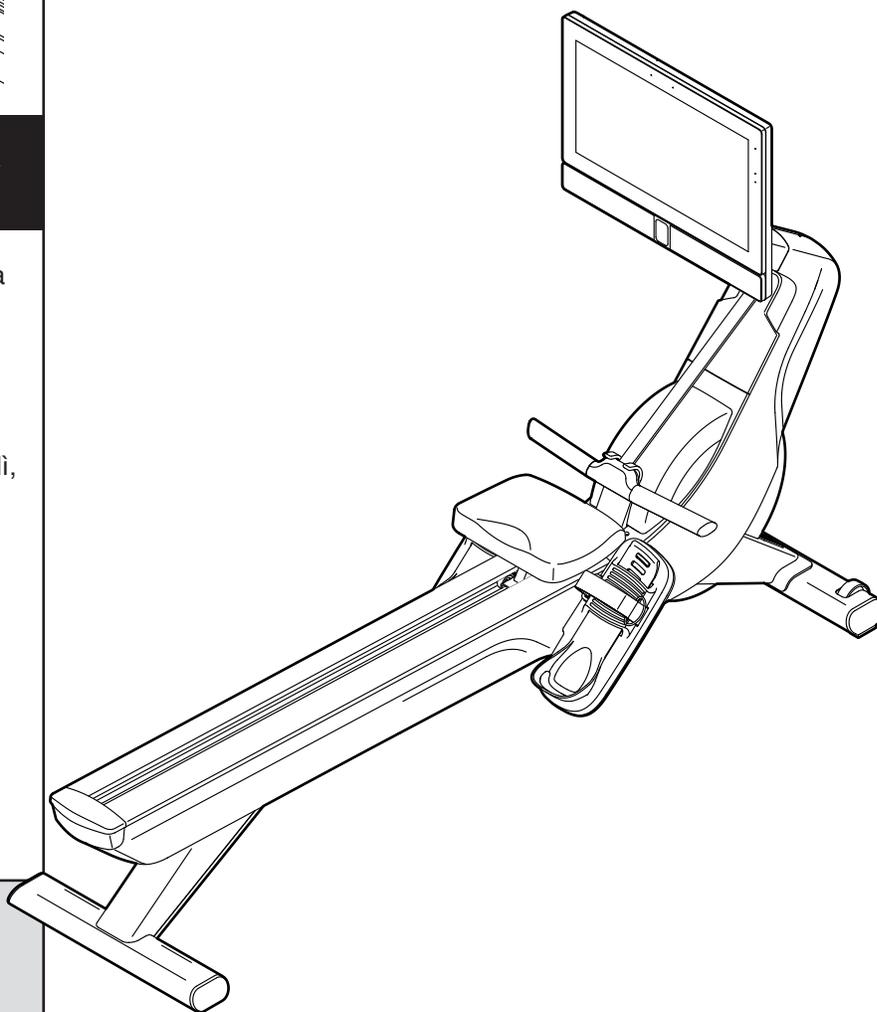
Telefono: 848 35 00 28

Orario d'ufficio: dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 18:00 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.

MANUALE D'ISTRUZIONI

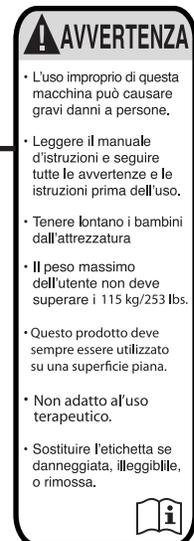
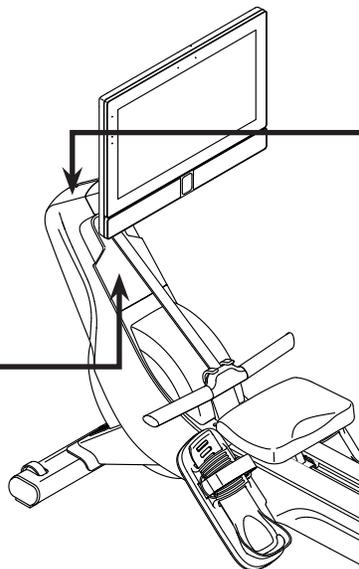


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	4
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	5
MONTAGGIO.....	6
USO DEL VOGATORE.....	12
USO DELLA CONSOLLE.....	14
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	25
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	28
ELENCO PEZZI.....	32
DISEGNO ESPLOSO.....	34
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.



NORDICTRACK e IFIT sono marchi registrati di iFIT Inc. Il marchio denominativo e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà della Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso è soggetto a licenza. Google Maps è un marchio di Google LLC. Wi-Fi è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance. WPA e WPA2 sono marchi di Wi-Fi Alliance.

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 sul vogatore prima di utilizzarlo. 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 del vogatore sia opportunamente informato di tutte le precauzioni.
2. Tenere sempre il vogatore lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 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 il vogatore come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. Il vogatore non può essere utilizzato 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 il vogatore esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.
7. Il vogatore è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare il vogatore in ambiente commerciale, istituzionale o a scopo di noleggio.
8. Tenere il vogatore al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il vogatore in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
9. Posizionare il vogatore su una superficie piana, ponendovi sotto un tappetino per proteggere il pavimento o la moquette. Verificare che attorno al vogatore ci siano almeno 0,6 m di spazio.
10. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza il vogatore. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.
11. Il vogatore non deve essere usato da persone con peso superiore a 115 kg.
12. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nel vogatore. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
13. Mantenere sempre la schiena dritta, senza inarcarla, durante l'uso del vogatore.
14. Non rilasciare la barra vogatore quando la cinghia è in tensione.
15. 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 aver scelto il nuovo vogatore NORDICTRACK® RW 900. Vogare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza e per tonificare il corpo. Il vogatore RW 900 è pensato per consentire di sfruttare al meglio l'efficacia dell'allenamento nella comodità e intimità della propria casa.

Nell'interesse dell'utente, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il vogatore. 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 procedere con la lettura del manuale, si prega di osservare il disegno sottostante per familiarizzare con i pezzi etichettati.

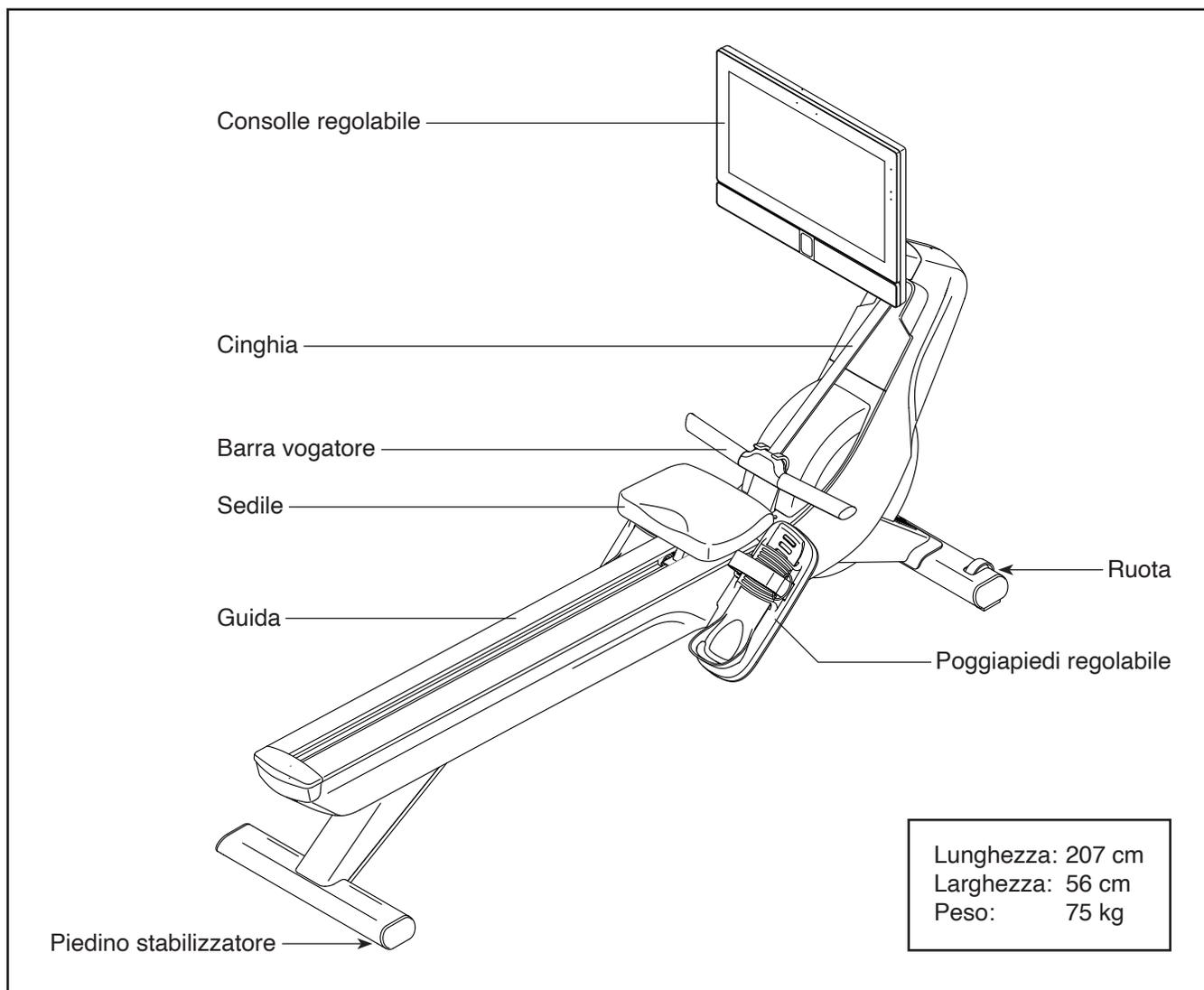
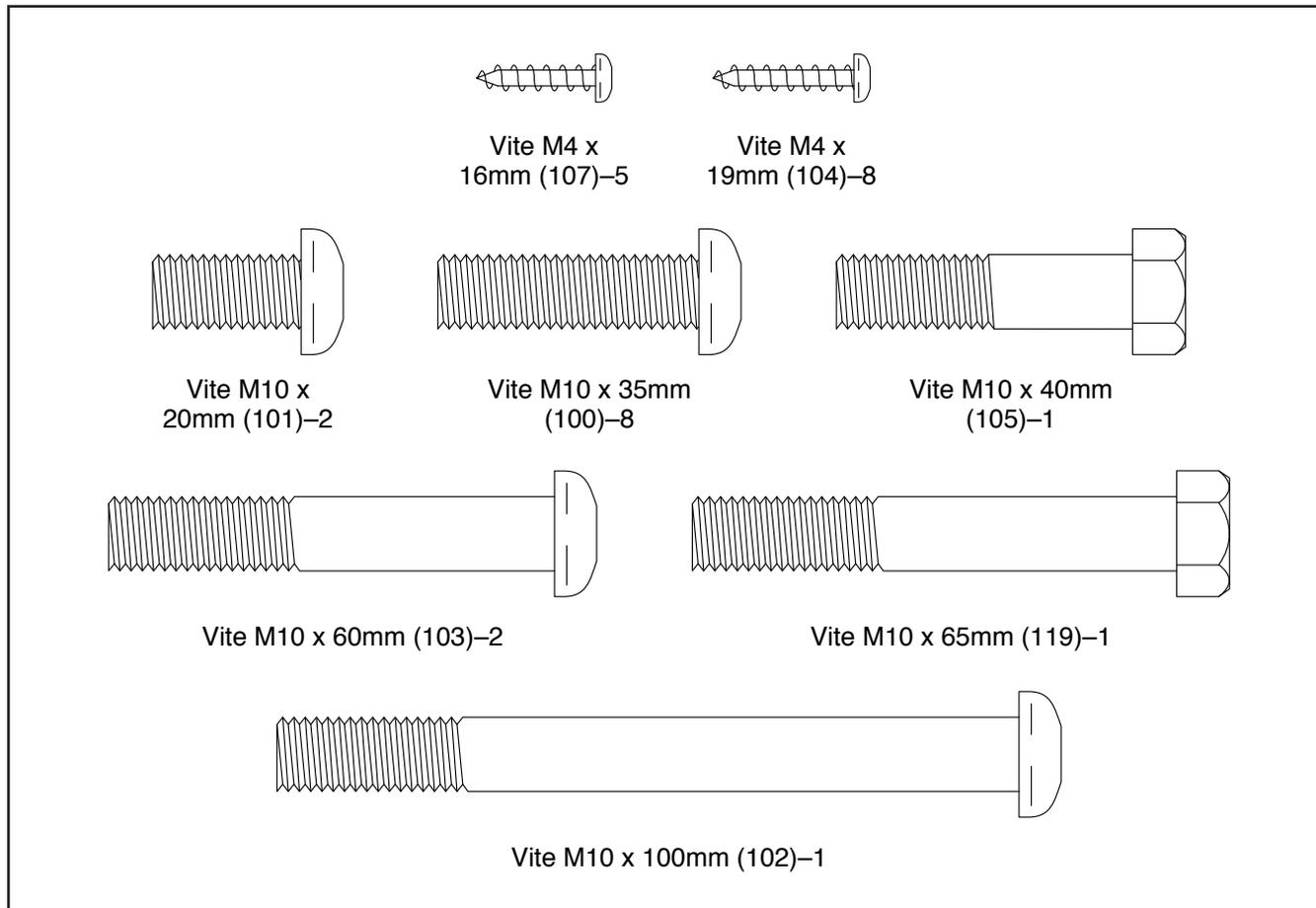


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

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 necessaria 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.
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 5.

- Oltre agli utensili in dotazione, per il montaggio sono necessari:

un cacciavite a stella



una chiave inglese

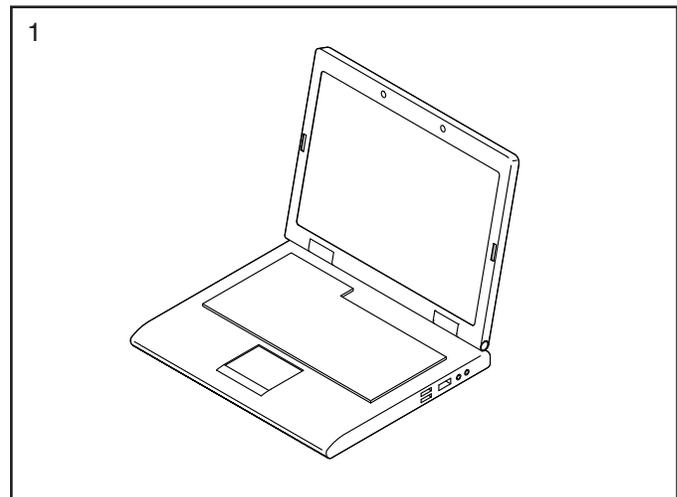


Il montaggio risulterà più semplice se si dispone di un set di chiavi. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

1. Collegarsi al sito 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.

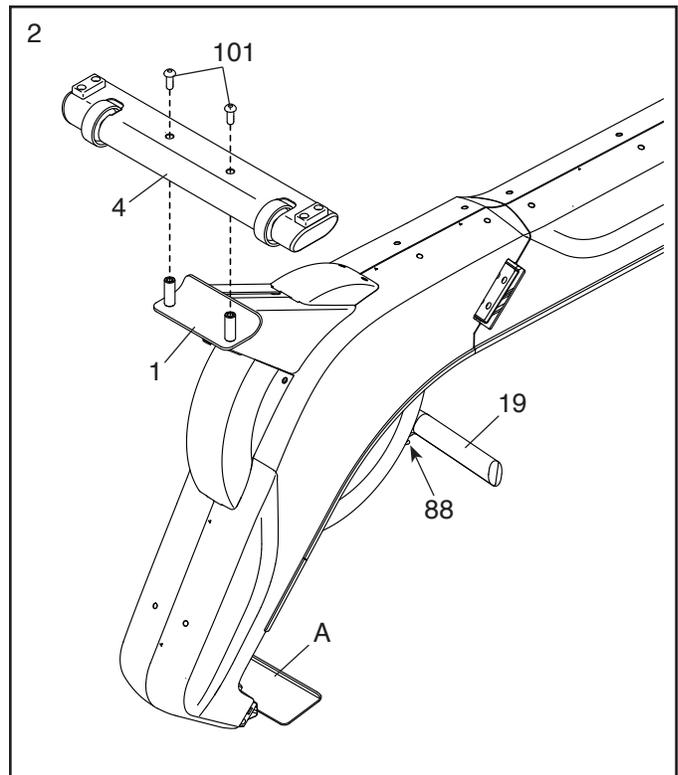


2. **Prima di iniziare, adottare le misure necessarie a proteggere il pavimento. Posizionare un panno morbido o un pezzo di cartone sul pavimento dove si procederà al montaggio del vogatore.**

Verificare che la Barra Vogatore (19) sia saldamente inserita nel Gancio Barra Vogatore (88).

Con l'aiuto di un'altra persona, capovolgere il Telaio (1) in modo tale che la staffa di spedizione (A) appoggi sul pavimento. **Chiedere all'altra persona di tenere fermo il Telaio fino al completamento della fase 5.**

Orientare lo Stabilizzatore Anteriore (4) nel modo indicato dall'adesivo e fissarlo al Telaio (1) con due Viti M10 x 20mm (101); **serrare saldamente le Viti.**

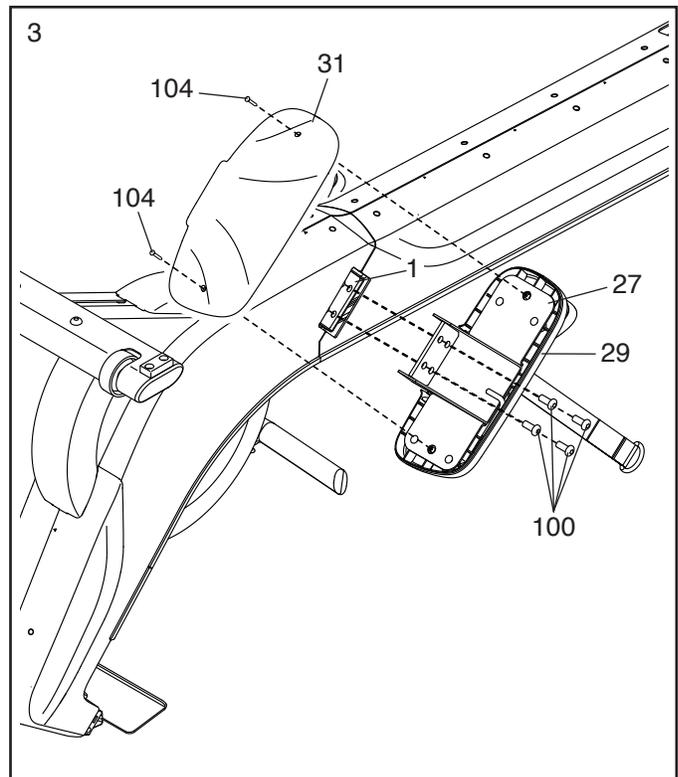


3. Individuare il Poggiapiedi Desto (29) e la Base Poggiapiedi Desto (31).

Fissare la Staffa Poggiapiedi Desto (27) al lato destro del Telaio (1) con quattro Viti M10 x 35mm (100); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**

Fissare poi la Base Poggiapiedi Desto (31) alla Staffa Poggiapiedi Desto (27) con due Viti M4 x 19mm (104).

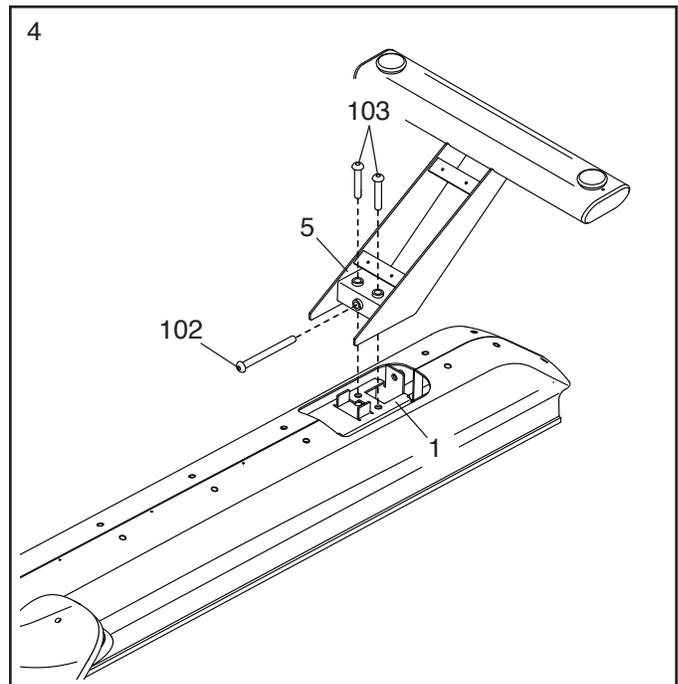
Ripetere questa operazione sull'altro lato del vogatore.



4. Reggere lo Stabilizzatore Posteriore (5) nella staffa sul Telaio (1) e fissarlo con una Vite M10 x 100mm (102); **non serrare completamente la Vite in questa fase.**

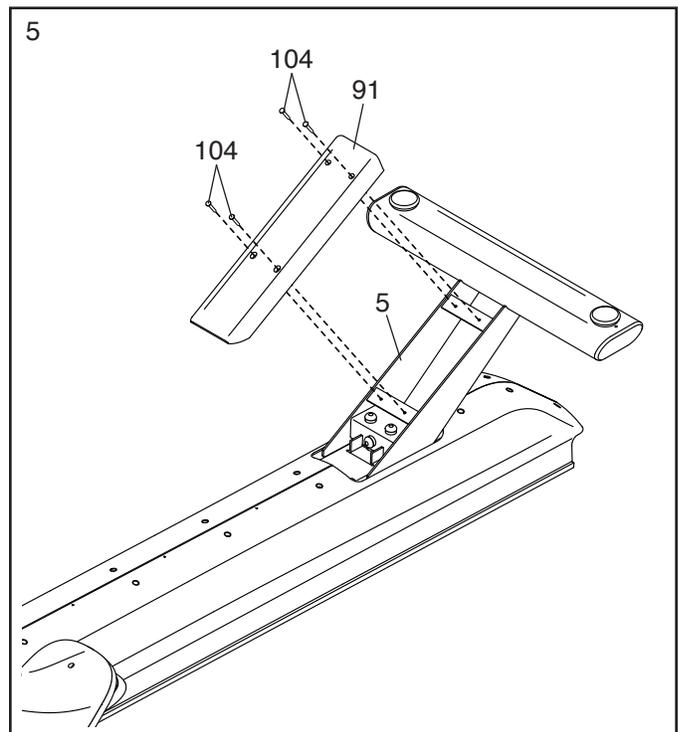
Finire di fissare lo Stabilizzatore Posteriore (5) con due Viti M10 x 60mm (103).

Quindi, serrare completamente la Vite M10 x 100mm (102).



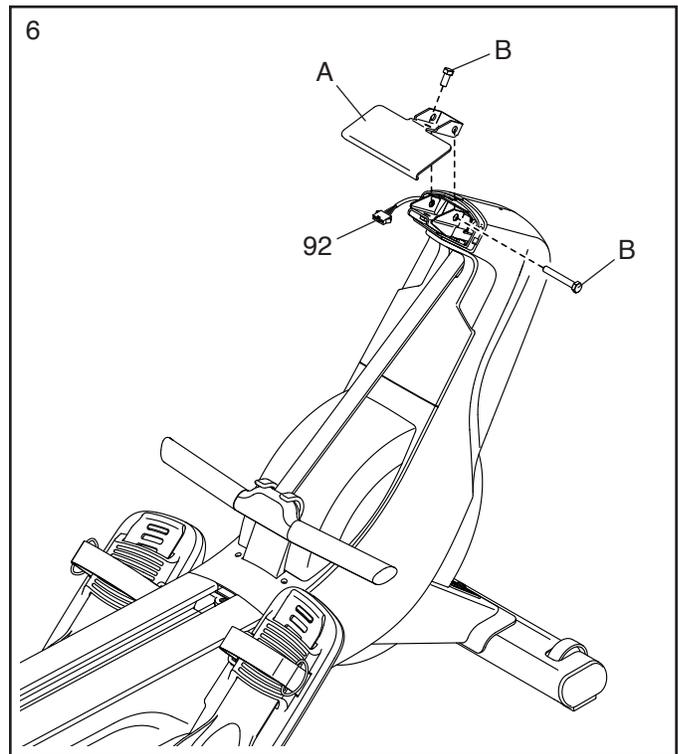
5. **Evitare di danneggiare le linguette presenti sul Copri Stabilizzatore (91).**

Orientare il Copri Stabilizzatore (91) come indicato, premerlo sullo Stabilizzatore Posteriore (5) e fissarlo con quattro Viti M4 x 19mm (104); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



6. Con l'aiuto di un'altra persona, capovolgere il vogatore per rimetterlo in posizione verticale.

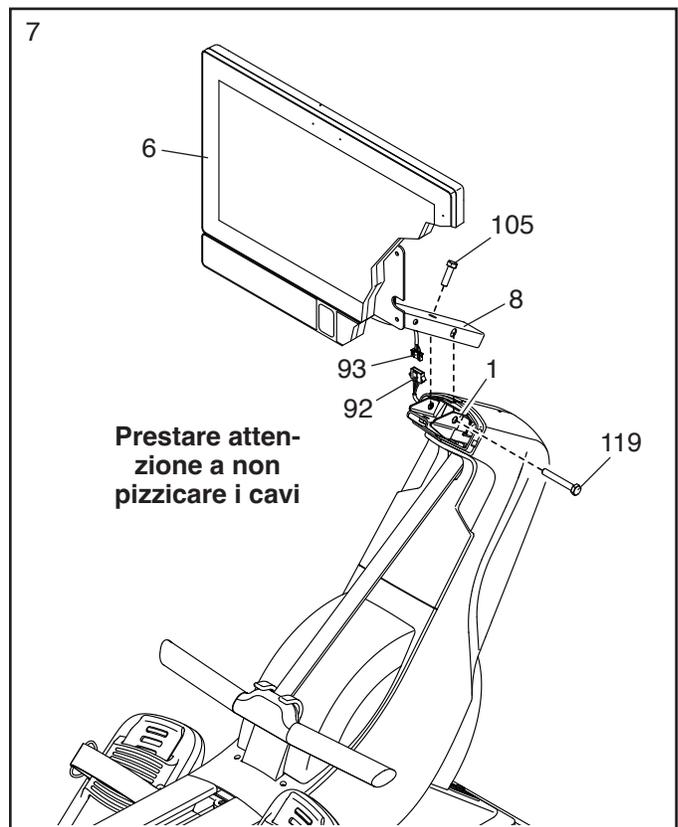
Rimuovere ed eliminare la fascetta cavo (non raffigurata) che fissa il Cavo Principale (92) alla staffa di spedizione (A). Successivamente, rimuovere ed eliminare le due viti di spedizione (B) e la staffa di spedizione.



7. **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Con l'aiuto di un'altra persona, reggere la Consolle (6) e inserire il Supporto (8) fissato nella staffa sul Telaio (1). Fissare il Supporto con una Vite M10 x 40mm (105); **non serrare completamente la Vite in questa fase.**

Finire di fissare il Supporto (8) con una Vite M10 x 65mm (119). **Quindi, serrare completamente la Vite M10 x 40mm (105).**

Collegare poi il Cavo Supporto (93) al Cavo Principale (92). **IMPORTANTE: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. Per il corretto funzionamento del vogatore collegare i cavi correttamente.**

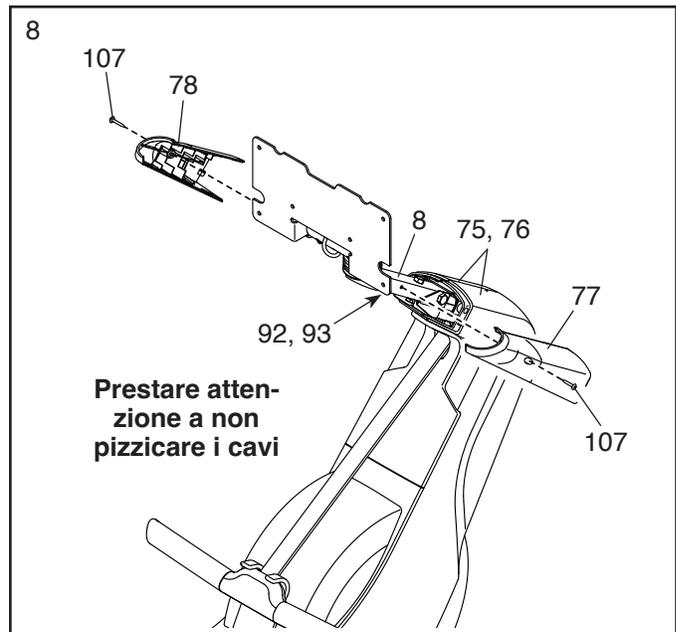


8. **Nota: per maggiore chiarezza non viene mostrata in questa fase la consolle.**

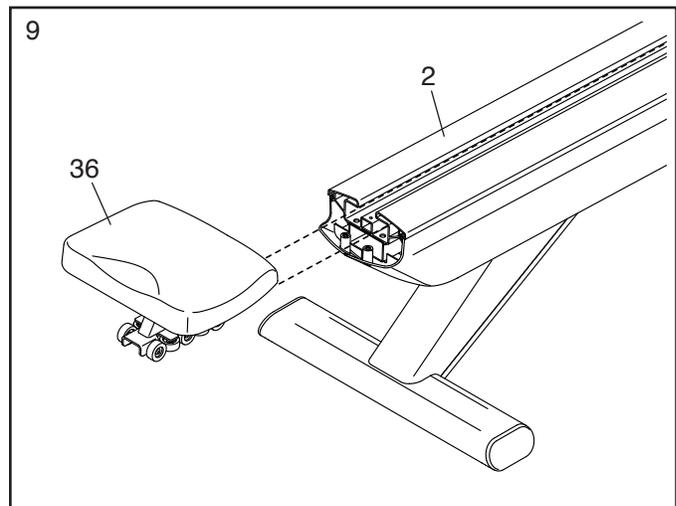
Orientare i Pannelli Supporto Destro e Sinistro (77, 78) come indicato. Posizionare i Cavi (92, 93) all'interno del Pannello Supporto Sinistro mentre si premono i Pannelli Supporto insieme intorno al Supporto (8).

Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.
Inserire a pressione i Pannelli Supporto (77, 78) nei Pannelli Destro e Sinistro (75, 76).

Fissare poi i Pannelli Supporto (77, 78) al Supporto (8) con due Viti M4 x 16mm (107).



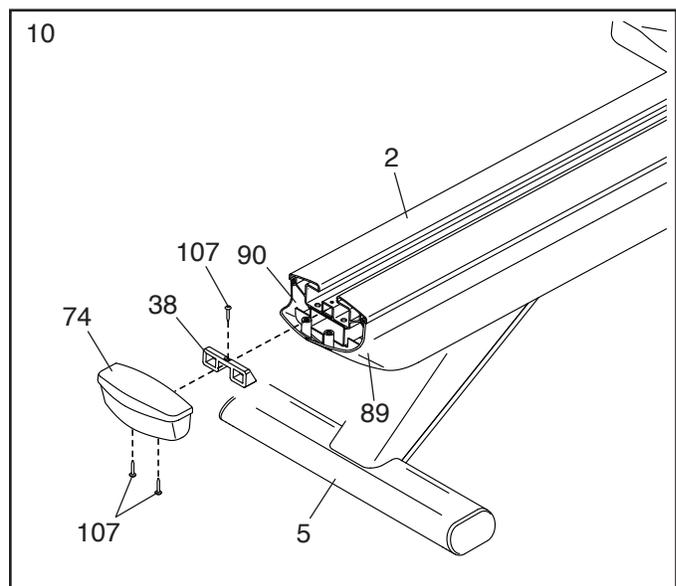
9. Orientare il Sedile (36) nel modo indicato dall'adesivo e farlo scorrere nella Guida (2).



10. Orientare il Respingente Guida Posteriore (38) come indicato e inserirlo a pressione nella Guida (2).

Fissare poi il Copri Estremità Guida (74) ai Pannelli Guida Sinistro e Destro (89, 90) con due Viti M4 x 16mm (107).

Quindi fissare il Copri Estremità Guida (74) e il Respingente Guida Posteriore (38) alla Guida (2) con una Vite M4 x 16mm (107).

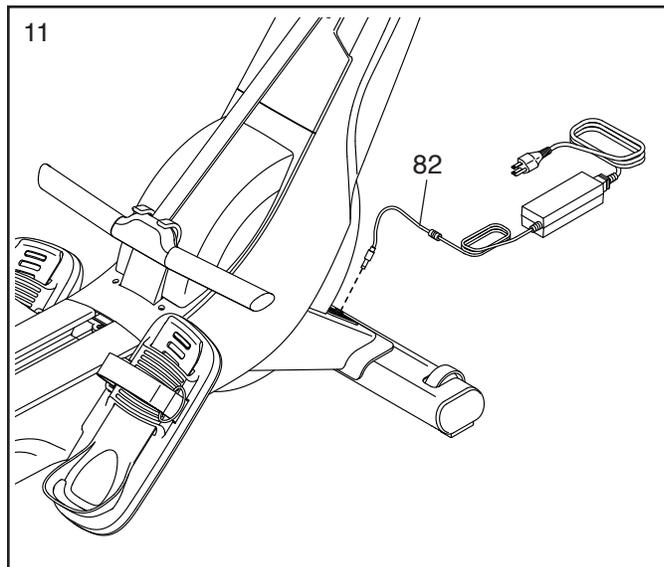


11. **IMPORTANTE:** collegare sempre l'Alimentatore (82) al vogatore prima di inserirlo in una presa a muro.

Inserire l'Alimentatore (82) nella presa sulla parte anteriore del vogatore.

Nota: per inserire l'Alimentatore (82) in una presa a muro, consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 12.

IMPORTANTE: conservare gli utensili in dotazione in un luogo sicuro. Serviranno per le future regolazioni e operazioni di manutenzione del vogatore.



12. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il vogatore.** Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Posizionare un tappetino sotto il vogatore per proteggere il pavimento.

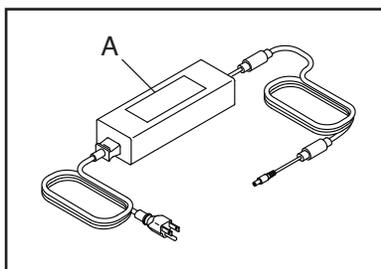
USO DEL VOGATORE

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

IMPORTANTE: qualora il vogatore sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di inserire l'alimentatore (A). In caso contrario, i display della consolle o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.

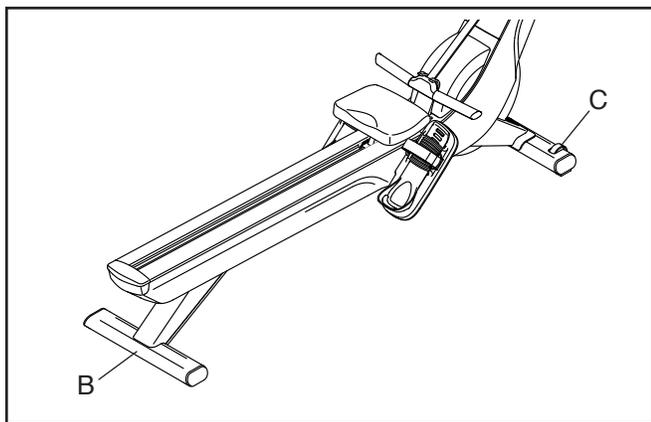
IMPORTANTE: collegare sempre l'alimentatore (A) al vogatore prima di inserirlo in una presa a muro.

Verificare che l'alimentatore (A) sia inserito nella presa presente sulla parte anteriore del vogatore. Inserire poi l'alimentatore in una presa a muro adeguata, opportunamente installata in conformità con tutte le normative e i regolamenti locali.



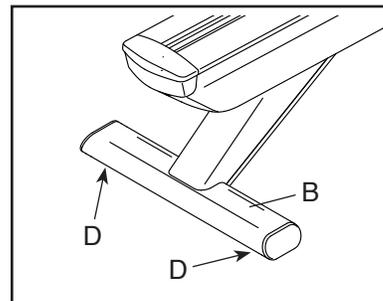
SPOSTAMENTO DEL VOGATORE

Adottare le misure necessarie a evitare danni al pavimento. Posizionarsi dietro il vogatore e sollevare lo stabilizzatore posteriore (B) fino a quando il vogatore non si sposta sulle ruote di trasporto (C). Spostare con attenzione il vogatore nella posizione desiderata, quindi appoggiarlo a terra.



STABILIZZAZIONE DEL VOGATORE

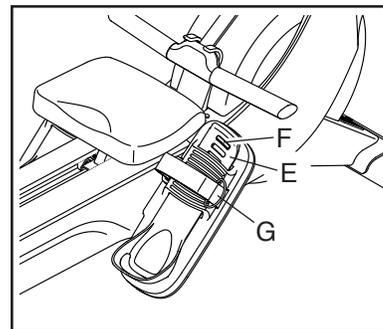
Qualora il vogatore oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori (D) sotto lo stabilizzatore posteriore (B) fino a quando l'oscillazione scompare.



REGOLAZIONE DEI POGGIAPIEDI

Innanzitutto sedersi sul sedile e posizionare i piedi nelle staffe tallone (E).

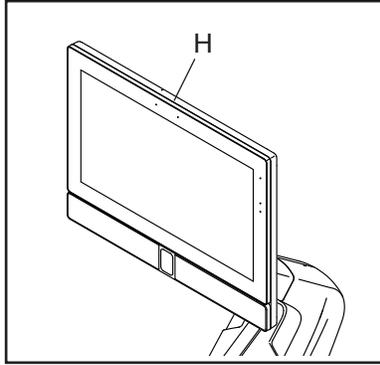
Quindi, sollevare l'estremità anteriore di una staffa tallone (E), far scorrere la staffa tallone nella posizione desiderata e quindi abbassare la parte anteriore della staffa tallone in modo tale che la linguetta indicata (F) si inserisca in una delle fessure presenti nella staffa tallone. Serrare poi la cinghia (G) sul piede.



Regolare l'altro poggiaiedi nel medesimo modo. Accertare che entrambe le staffe tallone (E) si trovino nella medesima posizione.

REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE DELLA CONSOLLE

La consolle (H) può essere alzata, abbassata o regolata di lato. Per regolare la posizione è sufficiente sorreggere la consolle ai lati e premerla fino alla posizione desiderata. È possibile ruotare la consolle completamente di lato in modo da poterla vedere mentre si è accanto al vogatore per eseguire gli esercizi con i pesetti o a terra.



Se la consolle ha gioco o non rimane in posizione quando viene spostata in alto o in basso oppure da un lato all'altro, consultare la sezione REGOLAZIONE DELLA ROTAZIONE E DELL'INCLINAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 26.

MODALITÀ D'USO DEL VOGATORE

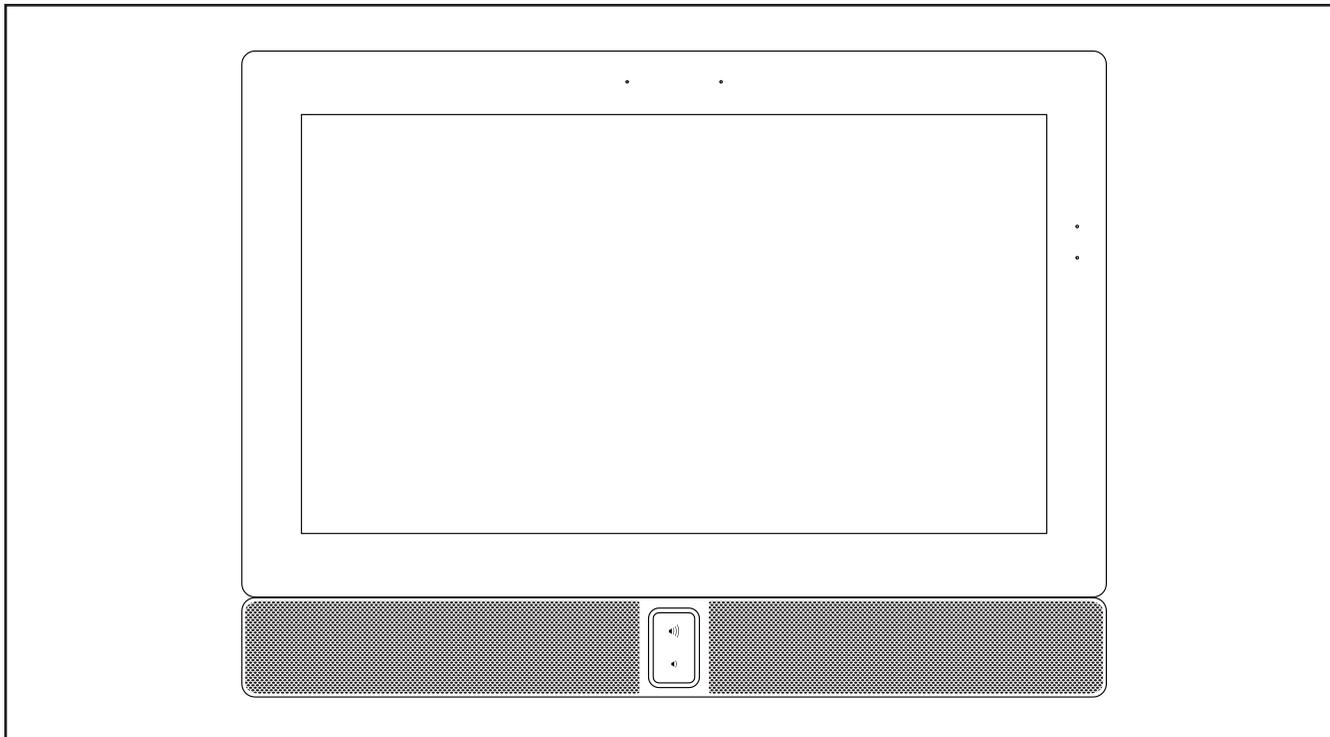
Sedersi sul sedile, posizionare i piedi sui poggipiedi e regolare le cinghie in funzione del proprio piede. Quindi, impugnare la barra vogatore con presa prona.

L'esercizio corretto al vogatore consiste in tre fasi:

- 1. La prima fase è l'ATTACCO.** Far scorrere il sedile in avanti finché il torace è a contatto con le ginocchia. Tirare la barra vogatore fino a quando le mani sono sopra ai piedi.
- 2. La seconda fase è la PASSATA.** Spingersi indietro facendo leva sulle gambe. Piegarsi leggermente indietro all'altezza dei fianchi (non della vita) tenendo la schiena dritta. Mentre si stendono le gambe, tirare la barra vogatore verso il torace. Tenere i gomiti verso l'esterno.
- 3. La terza fase è il FINALE.** Le gambe dovrebbero essere quasi diritte. Continuare a tirare la barra vogatore fino a quando le mani sono allo stesso livello del torace.

Dopo la fase finale, distendere le braccia in avanti e tirare avanti il sedile usando le gambe. Ripetere questa sequenza in tre fasi con un movimento uniforme e continuo. Ricordare di mantenere una respirazione regolare durante l'esercizio; non trattenere il respiro.

USO DELLA CONSOLLE



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle avanzata offre una gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi più efficaci e piacevoli.

Quando la consolle viene usata in modalità manuale, è possibile modificare la resistenza della barra vogatore premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà sempre il feedback sull'esercizio.

È anche possibile monitorare la frequenza cardiaca quando si utilizza un cardiofrequenzimetro compatibile. **Per acquistare un cardiofrequenzimetro compatibile, vedere pagina 24.**

La consolle è inoltre dotata di tecnologia wireless che le consente di collegarsi ad iFIT®. Con un abbonamento iFIT è possibile accedere a una libreria ampia e varia di migliaia di allenamenti on-demand per la palestra o guidati da istruttori in varie destinazioni del mondo, creare i propri allenamenti, monitorare i risultati dei propri allenamenti e accedere a molte altre funzionalità.

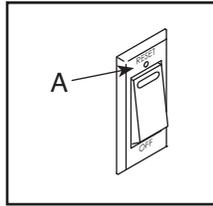
Ogni allenamento iFIT controlla automaticamente la resistenza della barra vogatore, mentre un trainer iFIT guida l'utente in una sessione di allenamento coinvolgente.

Per accendere e spegnere la consolle, vedere pagina 15. Per imparare a utilizzare il touch screen, vedere pagina 15. Per l'impostazione della consolle, vedere pagina 16.

ACCENSIONE DELLA CONSOLLE

Per il funzionamento del vogatore deve essere utilizzato l'alimentatore in dotazione. Consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 12.

Quando l'alimentatore è inserito, premere l'interruttore principale (A) presente sulla parte anteriore del vogatore per accendere la consolle. **Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**



Se la consolle è inattiva, è sufficiente sfiorare lo schermo per attivare la consolle.

SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

Qualora la barra vogatore non venga spostata per alcuni secondi, la consolle entrerà in pausa.

Qualora la barra vogatore non venga spostata per alcuni minuti, non si sfiori lo schermo e non si prema alcun pulsante, la consolle diventerà inattiva.

Terminato l'allenamento, premere l'interruttore principale e disinserire l'alimentatore dalla presa.

IMPORTANTE: la mancata osservanza di tale precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici del vogatore.

USO DEL TOUCH SCREEN

La consolle è dotata di tablet con touch screen a colori. Le informazioni che seguono consentiranno di utilizzare il touch screen:

- La consolle funziona come gli altri tablet. Per spostare le immagini sullo schermo, come le finestre di un allenamento, è sufficiente trascinarle o sfiorarle con un dito.
- Per inserire informazioni in una casella di testo, sfiorare prima la casella di testo per visualizzare la tastiera. Per utilizzare i numeri o altri caratteri sulla tastiera, sfiorare ?123. Per visualizzare altri caratteri sfiorare ~{<. Sfiore nuovamente ?123 per ritornare al tastierino numerico. Per tornare alla tastiera lettere, sfiorare ABC. Per utilizzare i caratteri maiuscoli, sfiorare il pulsante maiuscolo (simbolo con freccia all'insù). Per scrivere utilizzando tutte lettere maiuscole, sfiorare di nuovo il pulsante maiuscolo. Per tornare ai caratteri minuscoli, sfiorare una terza volta il pulsante maiuscolo. Per cancellare l'ultimo carattere, sfiorare il pulsante cancella (freccia rivolta a sinistra con X).

IMPOSTAZIONE DELLA CONSOLLE

Prima di utilizzare il vogatore per la prima volta, impostare la consolle.

1. Collegamento alla rete wireless personale.

Per utilizzare gli allenamenti iFIT e le varie altre funzioni della consolle è necessario che quest'ultima sia collegata a una rete wireless. Seguire le indicazioni sullo schermo per collegare la consolle alla propria rete wireless.

2. Personalizzazione delle impostazioni.

Seguire le indicazioni sullo schermo per impostare il fuso orario e altre impostazioni.

Nota: per modificare queste impostazioni successivamente, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 22.

3. Accesso o creazione di un account iFIT.

Seguire le indicazioni sullo schermo per accedere al proprio account iFIT o crearne uno.

4. Controllo degli aggiornamenti firmware.

Sfiorare il pulsante menu (simbolo con tre righe orizzontali), quindi sfiorare nell'ordine *Settings* (impostazioni), *Maintenance* (manutenzione) e *Update* (aggiorna). La consolle verificherà la

presenza di aggiornamenti del firmware. Per maggiori informazioni consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 22.

Gli aggiornamenti del firmware sono sempre pensati per migliorare l'esperienza di allenamento dell'utente. Di conseguenza, le nuove impostazioni e funzioni potrebbero non essere descritte nel presente manuale. Inoltre, alcune impostazioni e funzioni descritte nel presente manuale potrebbero non essere più attive. Si consiglia di analizzare con l'attenzione la consolle per apprendere il funzionamento delle nuove impostazioni e funzioni.

La consolle è pronta per l'uso. Nelle pagine a seguire verranno descritti gli allenamenti e le altre funzioni disponibili sulla consolle.

Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 17. **Per utilizzare un allenamento presente**, vedere pagina 18. **Per creare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa**, vedere pagina 19. **Per utilizzare un allenamento iFIT**, vedere pagina 20.

Per modificare le impostazioni della consolle, vedere pagina 22. **Per collegarsi a una rete wireless**, vedere pagina 23.

Nota: qualora sullo schermo fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuoverla.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Sfiurare lo schermo o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviare la consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 15. **Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

2. Selezione della schermata principale.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle.

Se è stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e seguire le indicazioni per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale. Se si desidera tornare alla schermata principale da un menu impostazioni selezionato, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

3. Preparazione all'allenamento.

Sfiurare *Manual Start* (avvio manuale) e iniziare a vogare. Inizierà un periodo di riscaldamento.

Per utilizzare un cardiofrequenzimetro, vedere pagina 24.

Sfiurare *End Warmup* (fine riscaldamento) oppure continuare a vogare fino a quando termina il periodo di riscaldamento per iniziare l'allenamento.

4. Regolare la resistenza al livello desiderato.

Per modificare la resistenza della barra vogatore, sfiorare i cursori residenza sullo schermo.

Dopo avere modificato la resistenza, trascorreranno alcuni secondi prima che la barra vogatore raggiunga il livello di resistenza selezionato.

Nota: per visualizzare i cursori resistenza sullo schermo, sfiorare lo schermo in qualsiasi spazio libero e poi sfiorare le opzioni dei comandi per attivare questa funzione.

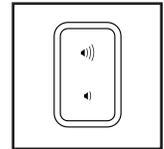
5. Seguire la progressione.

La consolle dispone di varie modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determinerà quali informazioni sull'allenamento verranno visualizzate.

Trascinare il dito verso l'alto sullo schermo per entrare nella modalità di visualizzazione a schermo intero. Trascinare il dito verso il basso sullo schermo per visualizzare i display delle informazioni sull'allenamento.

Sfiurare i display delle informazioni sull'allenamento per visualizzare altre opzioni. Sfiurare il pulsante espandi (simbolo +) per visualizzare le statistiche o le tabelle. Sfiurare lo schermo in qualsiasi spazio libero per visualizzare le altre opzioni della modalità di visualizzazione.

Se necessario, regolare il volume premendo i pulsanti di aumento e diminuzione volume presenti sulla consolle.



6. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

Per mettere in pausa l'allenamento, sfiorare lo schermo e sfiorare l'opzione pausa o smettere semplicemente di vogare. Per continuare l'allenamento, sfiorare l'opzione avvio o riprendere semplicemente a vogare.

Per terminare la sessione di allenamento, sfiorare lo schermo, sfiorare l'opzione pausa e quindi seguire le indicazioni sullo schermo per interrompere l'allenamento e ritornare alla schermata principale.

7. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 15.

USO DI UN ALLENAMENTO PRESENTE

Per utilizzare un allenamento presente la consolle deve essere collegata a una rete wireless (consultare la sezione COLLEGAMENTO A UNA RETE WIRELESS a pagina 23).

1. Sfiore lo schermo o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviare la consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 15. **Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

2. Selezione della schermata principale o della libreria allenamenti.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle.

Se è stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e seguire le indicazioni per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale. Se si desidera tornare alla schermata principale da un menu impostazioni selezionato, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

Sfiore i pulsanti in fondo allo schermo per selezionare la schermata principale (pulsante Home) o la libreria allenamenti (pulsante Browse).

3. Selezione di un allenamento.

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, sfiorare lo schermo o trascinare il dito sullo schermo.

Gli allenamenti presenti nella consolle cambieranno periodicamente. Per salvare uno degli allenamenti presenti per un uso futuro, è possibile aggiungerlo ai preferiti sfiorando il pulsante dei preferiti (simbolo del cuore). È necessario avere effettuato l'accesso al proprio account iFIT per salvare un allenamento presente (vedere fase 3 a pagina 20).

Per tracciare la propria mappa per un allenamento, consultare la sezione CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO CON POSSIBILITÀ DI TRACCIARE LA PROPRIA MAPPA a pagina 19.

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.

4. Preparazione all'allenamento.

Sfiore *Manual Start* (avvio manuale) e iniziare a vogare. Inizierà un periodo di riscaldamento.

Per utilizzare le cuffie Bluetooth®, vedere pagina 24.

Per utilizzare un cardiofrequenzimetro, vedere pagina 24.

5. Avvio dell'allenamento.

Sfiore *End Warmup* (fine riscaldamento) oppure continuare a vogare fino a quando termina il periodo di riscaldamento per iniziare l'allenamento.

Durante alcuni allenamenti, un trainer 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.

Durante alcuni allenamenti, l'utente può essere invitato a mantenere una velocità target. Quando ci si allena, mantenere la velocità di vogata vicino alla velocità target.

Durante l'allenamento, la resistenza della barra vogatore aumenterà e diminuirà automaticamente.

Qualora il livello di resistenza risulti eccessivo o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente (vedere fase 4 a pagina 17).

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

Se è abilitata la funzione di regolazione intelligente, la consolle regolerà automaticamente il livello di intensità dell'allenamento sulla base dei controlli manuali della resistenza dell'utente.

Per attivare la funzione di regolazione intelligente, sfiorare lo schermo in qualsiasi spazio libero e quindi sfiorare il tasto di attivazione della regolazione intelligente.

IMPORTANTE: 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.

Se è abilitata la funzione pulsazioni attive, la consolle regolerà automaticamente il livello di intensità dell'allenamento sulla base del battito cardiaco quando si utilizza un cardiofrequenzimetro compatibile (consultare la sezione USO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE a pagina 24).

Per attivare la funzione pulsazioni attive, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 22.

Per seguire la progressione con le modalità di visualizzazione, vedere la fase 5 a pagina 17.

Per sospendere o terminare l'allenamento, vedere la fase 6 a pagina 17.

6. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 15.

CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO CON POSSIBILITÀ DI TRACCIARE LA PROPRIA MAPPA

Per utilizzare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa è necessario avere eseguito l'accesso all'account personale iFIT (vedere fase 3 a pagina 20) e la consolle deve essere collegata a una rete wireless (consultare la sezione COLLEGAMENTO A UNA RETE WIRELESS a pagina 23).

1. Sfiare lo schermo o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviare la consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 15. **Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

2. Selezione di un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle.

Se è stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e seguire le indicazioni per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale. Se si desidera tornare alla schermata principale da un menu impostazioni selezionato, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

Per selezionare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa, sfiorare il pulsante Create (crea) in fondo allo schermo.

3. Traccia un allenamento sulla mappa.

Accedere alla sezione della mappa dove si vuole tracciare l'allenamento digitando nella casella di ricerca o trascinando le dita sullo schermo. Sfiare lo schermo per aggiungere il punto di partenza dell'allenamento. Quindi sfiorare lo schermo per aggiungere il punto di arrivo dell'allenamento.

Se si vuole iniziare e terminare l'allenamento nello stesso punto, sfiorare *Close Loop* (chiudi circuito) o *Out & Back* (andata e ritorno) nelle opzioni mappa. È anche possibile decidere di agganciare alla strada il proprio allenamento.

Se si commette un errore, sfiorare *Undo* (annulla) nelle opzioni mappa.

Sullo schermo saranno visualizzate le statistiche dell'allenamento relative al dislivello e alla distanza.

4. Salvataggio dell'allenamento.

Sfiorare le opzioni sullo schermo per salvare l'allenamento. Se lo si desidera, inserire il titolo e la descrizione dell'allenamento.

5. Preparazione all'allenamento.

Sfiorare *Manual Start* (avvio manuale) e iniziare a vogare. Inizierà un periodo di riscaldamento.

Per utilizzare le cuffie Bluetooth®, vedere pagina 24.

Per utilizzare un cardiofrequenzimetro, vedere pagina 24.

6. Avvio dell'allenamento.

Sfiorare *End Warmup* (fine riscaldamento) oppure continuare a vogare fino a quando termina il periodo di riscaldamento per iniziare l'allenamento. L'allenamento funzionerà come un allenamento presente (vedere fase 5 a pagina 18).

7. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 15.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

Per utilizzare un allenamento iFIT è necessario avere eseguito l'accesso all'account personale iFIT (vedere fase 3 di seguito) e la consolle deve essere collegata a una rete wireless (consultare la sezione COLLEGAMENTO A UNA RETE WIRELESS a pagina 23).

1. Sfiorare lo schermo o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviare la consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 15. **Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

2. Selezione della schermata principale.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle.

Se è stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e seguire le indicazioni per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale. Se si desidera tornare alla schermata principale da un menu impostazioni selezionato, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

3. Accesso all'account personale iFIT.

Se questa operazione non è ancora stata eseguita, sfiorare il pulsante menu (simbolo con tre righe orizzontali) sullo schermo e quindi *Log in* (accesso) per accedere al proprio account iFIT. Seguire le indicazioni sullo schermo per inserire il nome utente e la password.

Per cambiare utente all'interno dell'account personale iFIT, sfiorare il pulsante menu, sfiorare *Settings* (impostazioni) e quindi *Manage Accounts* (gestisci account). Qualora all'account sia associato più di un utente, verrà visualizzato un elenco di utenti. Sfiorare il nome dell'utente desiderato.

4. Selezione di un allenamento iFIT dalla schermata principale o dalla libreria allenamenti.

Sfiorare i pulsanti in fondo allo schermo per selezionare la schermata principale (pulsante Home) o la libreria allenamenti (pulsante Browse).

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

Gli allenamenti iFIT presenti mostrati sulla schermata principale cambieranno periodicamente.

La libreria allenamenti contiene tutti gli allenamenti iFIT disponibili per il vogatore, organizzati in categorie. Per eseguire una ricerca nella libreria allenamenti, sfiorare il pulsante di ricerca (simbolo della lente di ingrandimento) e selezionare le opzioni di filtro desiderate.

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

È anche possibile selezionare opzioni quali aggiungere l'allenamento alla lista personale (vedere la fase 5) o contrassegnare l'allenamento come preferito (vedere la fase 6).

5. Aggiunta di un allenamento iFIT al calendario, se lo si desidera.

Se lo si desidera, è possibile programmare un allenamento iFIT per una data futura. È sufficiente visualizzare la panoramica o il riepilogo dell'allenamento iFIT desiderato, sfiorare *Schedule* (lista personale) e quindi selezionare la data desiderata sul calendario.

Quando arriverà la data selezionata, l'allenamento iFIT programmato dall'utente comparirà sulla schermata principale.

6. Creazione di un elenco di allenamenti iFIT preferiti, se lo si desidera.

Per contrassegnare un allenamento iFIT come preferito, è sufficiente visualizzare la panoramica o il riepilogo dell'allenamento iFIT desiderato e sfiorare il pulsante dei preferiti (simbolo del cuore).

Per visualizzare l'elenco degli allenamenti iFIT contrassegnati come preferiti, selezionare la libreria allenamenti (pulsante Browse) e poi sfiorare *My List* (elenco personale).

7. Preparazione all'allenamento.

Sfiorare *Manual Start* (avvio manuale) e iniziare a vogare. Inizierà un periodo di riscaldamento.

Per utilizzare le cuffie Bluetooth®, vedere pagina 24.

Per utilizzare un cardiofrequenzimetro, vedere pagina 24.

8. Avvio dell'allenamento.

Sfiorare *End Warmup* (fine riscaldamento) oppure continuare a vogare fino a quando termina il periodo di riscaldamento per iniziare l'allenamento. L'allenamento funzionerà come un allenamento presente (vedere fase 5 a pagina 18).

9. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la console.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 15.

Per ulteriori informazioni su iFIT, visitare il sito iFIT.com.

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

IMPORTANTE: gli aggiornamenti del firmware (vedere fase 6) sono sempre pensati per migliorare l'esperienza di allenamento dell'utente. Di conseguenza, le nuove impostazioni e funzioni potrebbero non essere descritte nel presente manuale. Inoltre, alcune impostazioni e funzioni descritte nel presente manuale potrebbero non essere più attive. Si consiglia di analizzare con l'attenzione la consolle per apprendere il funzionamento delle nuove impostazioni e funzioni.

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Innanzitutto accendere la consolle (consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 15). **Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

Quindi, selezionare la schermata principale (pulsante Home). Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se è stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e seguire le indicazioni per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale. Se si desidera tornare alla schermata principale da un menu impostazioni selezionato, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

Poi sfiorare il pulsante menu (simbolo con tre righe orizzontali) sullo schermo e quindi *Settings* (impostazioni). Sullo schermo comparirà il menu impostazioni.

2. Accedere ai menu impostazioni e modificare le impostazioni come desiderato.

Per scorrere le opzioni, sfiorare lo schermo o trascinare il dito sullo schermo. Per visualizzare il menu impostazioni è sufficiente sfiorare il nome del menu. Per uscire da un menu sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia). È possibile visualizzare e modificare le impostazioni nei seguenti menu impostazioni:

Account

- My Profile (profilo personale)
- In Workout (modalità allenamento)
- Manage Accounts (gestisci account)

Equipment (attrezzatura)

- Equipment Info (info attrezzatura)
- Equipment Settings (impostazioni attrezzatura)
- Maintenance (manutenzione)
- Wi-Fi

About (informazioni)

- Legal (informazioni legali)

3. Personalizzazione delle impostazioni allenamento.

Per personalizzare le impostazioni allenamento e attivare le funzioni allenamento, sfiorare *In Workout* (modalità allenamento) e poi le impostazioni desiderate.

Se è abilitata la funzione pulsazioni attive, la consolle regolerà automaticamente il livello di intensità dell'allenamento sulla base del battito cardiaco quando si utilizza un cardiofrequenzimetro compatibile. Per abilitare la funzione pulsazioni attive, sfiorare il tasto di attivazione pulsazioni attive. Quindi selezionare le pulsazioni a riposo e la frequenza cardiaca massima e regolare le relative impostazioni nel modo desiderato.

4. Personalizzazione dell'unità di misura e di altre impostazioni.

Per personalizzare l'unità di misura, il fuso orario o altre impostazioni, sfiorare *Equipment Info* (info attrezzatura) o *Equipment Settings* (impostazioni attrezzatura) e poi le impostazioni desiderate.

5. Visualizzazione delle informazioni attrezzo o delle informazioni relative all'app della consolle.

Sfiorare *Equipment Info* (info attrezzatura) e quindi *Machine Info* (info attrezzo) oppure *App Info* (info app) per visualizzare le informazioni relative al vogatore o all'app della consolle.

6. Aggiornamento del firmware della consolle.

Per un funzionamento ottimale, controllare regolarmente gli aggiornamenti del firmware. Sfiare *Maintenance* (manutenzione) e quindi *Update* (aggiorna) per controllare la presenza di aggiornamenti del firmware utilizzando la rete wireless personale. L'aggiornamento inizierà automaticamente. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare il vogatore, attendere il completo aggiornamento del firmware prima di spegnere la consolle.**

Sullo schermo comparirà la progressione dell'aggiornamento. Una volta completato l'aggiornamento, la consolle si spegnerà e riaccenderà. Se non si riaccende, premere l'interruttore principale e disinserire l'alimentatore, attendere alcuni secondi e poi reinserire l'alimentatore e premere l'interruttore principale. **Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

Nota: in alcuni casi, in seguito all'aggiornamento del firmware, la consolle potrebbe presentare alcune differenze nel funzionamento. In ogni caso, gli aggiornamenti sono sempre pensati per migliorare l'esperienza di allenamento dell'utente.

7. Uscita dal menu principale impostazioni.

Per uscire dal menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

COLLEGAMENTO A UNA RETE WIRELESS

Per utilizzare gli allenamenti iFIT e le varie altre funzioni della consolle è necessario che quest'ultima sia collegata a una rete wireless.

1. Selezione della schermata principale.

Innanzitutto accendere la consolle (consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 15). **Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

Quindi, selezionare la schermata principale (pulsante Home). Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se è stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e seguire le indicazioni per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale. Se si desidera tornare alla schermata principale da un menu impostazioni selezionato, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

2. Selezione del menu rete wireless.

Sfiare il pulsante menu (simbolo con tre righe orizzontali) e quindi *Wi-Fi* per selezionare il menu rete wireless.

3. Attivazione Wi-Fi®.

Verificare che il Wi-Fi sia attivato. Se non è attivato, sfiorare il tasto di attivazione del *Wi-Fi* per attivarlo.

4. Impostazione e gestione di una connessione rete wireless.

Quando il Wi-Fi è attivato, lo schermo visualizzerà un elenco di reti disponibili. Nota: potrebbero trascorrere alcuni secondi prima che compaia l'elenco delle reti wireless.

Nota: è necessario disporre della propria rete wireless e di un router 802.11b/g/n con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste).

Quando compare un elenco di reti, selezionare la rete desiderata sfiorando lo schermo. Nota: è necessario conoscere il nome della propria rete (SSID). Se la rete personale è dotata di password, è necessario conoscerla.

Seguire le indicazioni sullo schermo per inserire la password e collegarsi alla rete wireless selezionata. (Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 15).

Quando la consolle è collegata alla rete wireless, sullo schermo compare un messaggio di conferma.

Se si verificano dei problemi nella connessione alla rete protetta, verificare la correttezza della password. Nota: le password sono case-sensitive.

Nota: la consolle supporta crittografie protette e non (WEP, WPA™ e WPA2™). Si consiglia una connessione a banda larga; le prestazioni dipendono dalla velocità di connessione.

Nota: per ulteriori informazioni sulle istruzioni sopra riportate e ricevere assistenza visitare il sito my.iFIT.com.

5. Uscita dal menu rete wireless.

Per uscire dal menu rete wireless sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

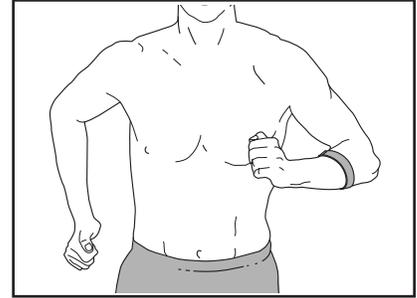
COLLEGAMENTO DELLE CUFFIE

Per collegare le cuffie Bluetooth personali alla consolle, innanzitutto accendere le cuffie, metterle in modalità accoppiamento e posizionarle vicino alla consolle. Quindi, iniziare un allenamento. Infine, sfiorare lo schermo in qualsiasi spazio libero, sfiorare l'opzione per collegare le cuffie e selezionare le cuffie personali dall'elenco sullo schermo.

Quando l'accoppiamento delle cuffie personali con la consolle si è concluso correttamente, l'audio della consolle è riprodotto nelle cuffie.

USO DI UN 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.**

La consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth® Smart.

Quando il cardiofrequenzimetro compatibile è acceso e messo in modalità accoppiamento, la consolle lo collegherà automaticamente. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata sullo schermo la frequenza cardiaca.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

Al fine di ottenere prestazioni ottimali e ridurre l'usura è necessaria una manutenzione regolare. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza il vogatore. **Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.** Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.

Per pulire il vogatore, 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 DELLA GUIDA

Pulire regolarmente i rulli sotto al sedile e l'area della guida su cui scorrono i rulli. Innanzitutto consultare la fase di montaggio 10 a pagina 10 e rimuovere il Copri Estremità Guida (74) e il Respingente Guida Posteriore (38). Quindi, rimuovere il gruppo sedile dalla guida. Infine, utilizzare un panno umido e una piccola quantità di detersivo delicato per togliere polvere e detriti dai rulli e dalla guida.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

Alcuni dei problemi possono essere risolti con le semplici procedure riportate in questa sezione. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure elencate. Per ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

LOCALIZZAZIONE GUASTI CONSOLLE

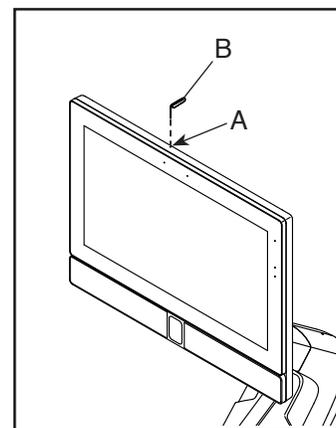
Se la consolle non si accende, verificare che l'alimentatore sia inserito completamente.

In caso di problemi con la connessione della consolle alla rete wireless, con l'account iFIT o con gli allenamenti iFIT, visitare il sito my.iFIT.com.

Qualora fosse necessario sostituire l'alimentatore, consultare la copertina del presente manuale. IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, utilizzare esclusivamente un alimentatore fornito dal fabbricante.

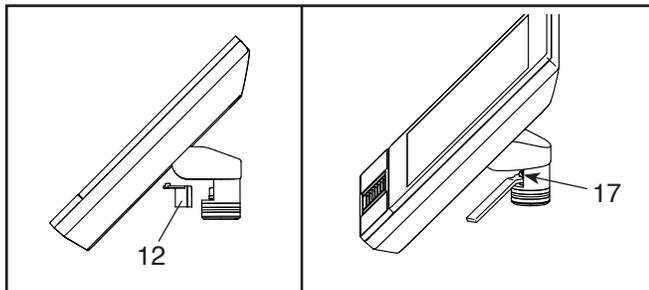
Se la consolle non si accende correttamente o se si blocca e non risponde, ripristinare le impostazioni di fabbrica della consolle. **IMPORTANTE: con questa operazione si eliminano le impostazioni personalizzate inserite nella consolle.** Il ripristino della consolle richiede la presenza di due persone.

Disinserire innanzitutto l'alimentatore. Individuare poi la piccola apertura per il ripristino (A) nella parte superiore della consolle. Con una graffetta aperta (B), premere e mantenere premuto il pulsante di ripristino all'interno dell'apertura e chiedere a un'altra persona di inserire l'alimentatore. Continuare a mantenere premuto il pulsante di ripristino fino all'accensione della consolle. Una volta completata l'operazione di ripristino, la consolle si spegnerà e riaccenderà. Se non si riaccende, disinserire l'alimentatore e poi reinserirlo. Quando la consolle si è riaccesa, controllare l'eventuale presenza di aggiornamenti del firmware (consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 22). **Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

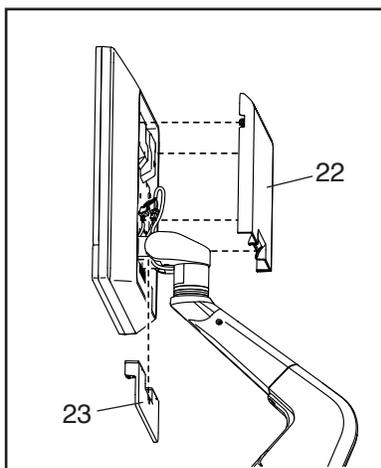


REGOLAZIONE DELLA ROTAZIONE E DELL'INCLINAZIONE DELLA CONSOLLE

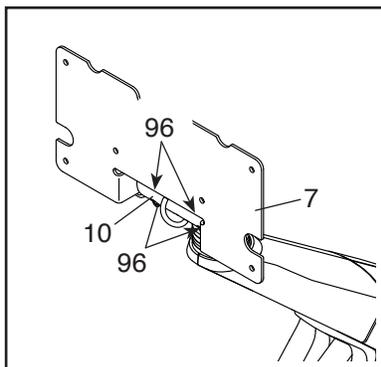
Se la consolle ha gioco o non rimane in posizione quando viene spostata da un lato all'altro, rimuovere innanzitutto il Copri Supporto (12). Quindi, utilizzare l'utensile in dotazione per serrare leggermente il Dado Autobloccante M25 (17) fino a quando la consolle rimane in posizione quando viene spostata da una parte all'altra. Rimettere poi il Copri Supporto esercitando una pressione.



Se la consolle ha gioco o non rimane in posizione quando viene inclinata verso l'alto e verso il basso, innanzitutto utilizzare un cacciavite standard per estrarre i Copri Consolle Superiore e Inferiore (22, 23).



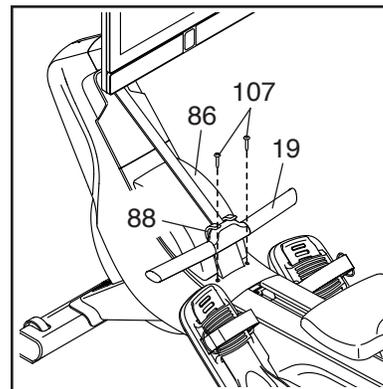
(Nota: per chiarezza, la consolle non viene raffigurata nel disegno a destra.) Serrare le quattro Viti M6 x 16mm (96) nel Supporto Staffa Posteriore (10) fino a quando il movimento verso l'alto e verso il basso non ha più gioco. Inclinare la consolle verso l'alto e verso il basso per accedere alle Viti. Rimontare quindi i Copri Consolle Superiore e Inferiore (22, 23).



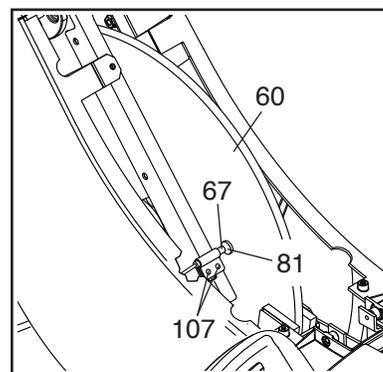
REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

Se la consolle non visualizza i dati corretti, è necessario regolare il commutatore. Per regolare il commutatore **disinserire prima di tutto l'alimentatore**.

Quindi, rimuovere la Barra Vogatore (19) dal Gancio Barra Vogatore (88). Rimuovere poi le due Viti M4 x 16mm (107) dal Copri Volano (86). Ruotare il Copri Volano verso l'alto e rimuoverlo dal vogatore.



Individuare quindi il Commutatore (67). Girare il Volano (60) finché il Magnete Volano (81) è allineato al Commutatore. Allentare poi lievemente le due Viti M4 x 16mm (107) indicate, avvicinare o allontanare leggermente il Commutatore dal Magnete Volano e serrare nuovamente le Viti.



Inserire l'alimentatore e poi ruotare il Volano (60) in modo tale che il Magnete Volano (81) incroci ripetutamente il Commutatore (67). Se necessario ripetere le azioni descritte fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

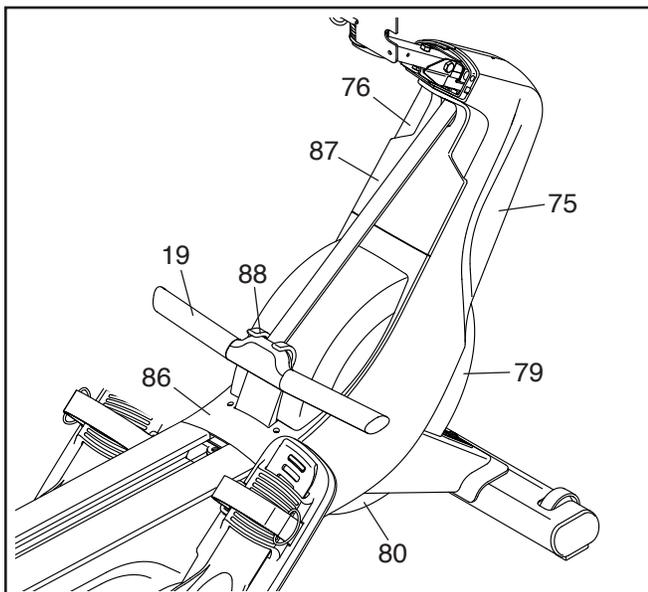
Una volta regolato correttamente il commutatore, rimontare le parti rimosse.

REGOLAZIONE DELLA CINGHIA TRASMISSIONE

Nel caso la cinghia slittasse mentre si sta vogando, anche se la resistenza è al massimo, potrebbe essere necessario regolare la cinghia trasmissione. **Per regolare la cinghia trasmissione disinserire prima di tutto l'alimentatore.**

Quindi, consultare la fase di montaggio 8 a pagina 10. Rimuovere i Pannelli Supporto Destro e Sinistro (77, 78) dal vogatore.

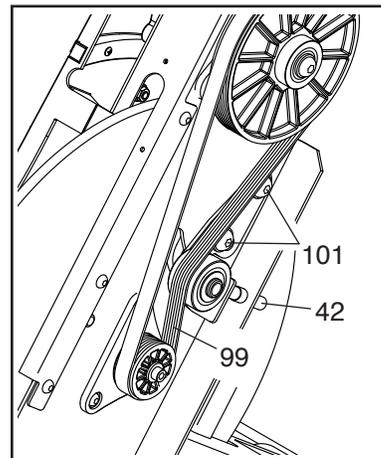
Quindi, rimuovere la Barra Vogatore (19) dal Gancio Barra Vogatore (88). Nota: per chiarezza, la consolle non viene raffigurata nel disegno sottostante.



Quindi, rimuovere il Copri Volano (86), il Copri Cinghia (87), il Coperchio Anteriore (79), il Coperchio Inferiore (80) e i Pannelli Destro e Sinistro (75, 76) dal vogatore. **Per individuare le viti che fissano ciascuna parte, consultare il DISEGNO ESPLOSO A a pagina 34. IMPORTANTE: sono presenti viti di dimensioni diverse. Prendere nota delle dimensioni delle viti che vengono estratte da ogni foro.**

Nota: occorrerà l'aiuto di un'altra persona per inclinare il vogatore su un lato e poter così accedere al Coperchio Inferiore (80).

Successivamente, individuare la Cinghia Trasmissione (99) posta sul lato destro del vogatore. Allentare le due Viti M10 x 20mm (101). Quindi, serrare la Vite Senza Testa M10 x 55mm (42) fino a tendere la Cinghia Trasmissione. Infine serrare le due Viti M10 x 20mm.



Una volta regolata correttamente la Cinghia Trasmissione (99) rimontare le parti rimosse.

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	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). I tre numeri riportati sopra alla propria età determinano la "zona di allenamento". Il valore più basso rappresenta la frequenza cardiaca per consumare grassi; il valore medio rappresenta la frequenza cardiaca per un consumo massimo di grassi, mentre quello più alto rappresenta la frequenza cardiaca per l'allenamento aerobico.

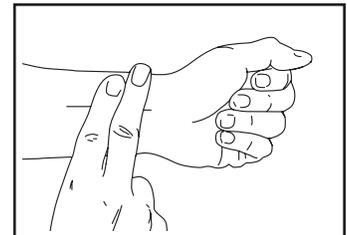
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi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

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, chinare il busto in avanti. Rilassare la schiena e le spalle cercando 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 distesa. Cercare di raggiungere la punta del piede della gamba distesa. 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

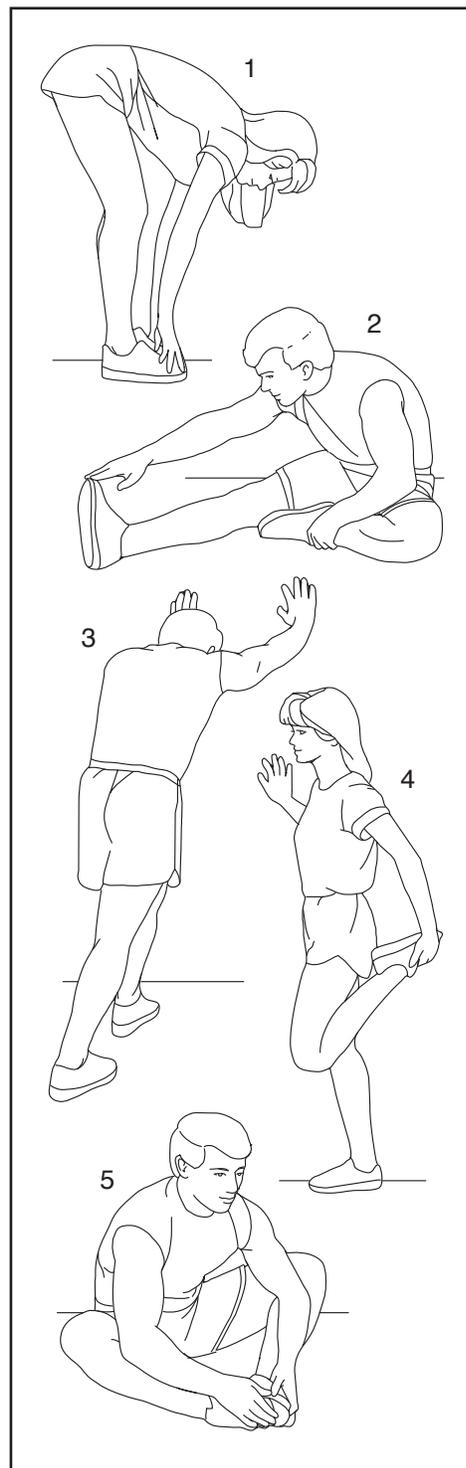
Mettere una gamba di fronte all'altra, allungarsi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro diritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, allungarsi in avanti e muovere i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi, 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, piegarsi indietro e afferrare con l'altra mano un piede. 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 il più vicino possibile all'inguine. Mantenere questa posizione per 15 secondi, poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.



NOTE

NOTE

ELENCO PEZZI

Modello n° NTRW19423-INT.0 R1222A

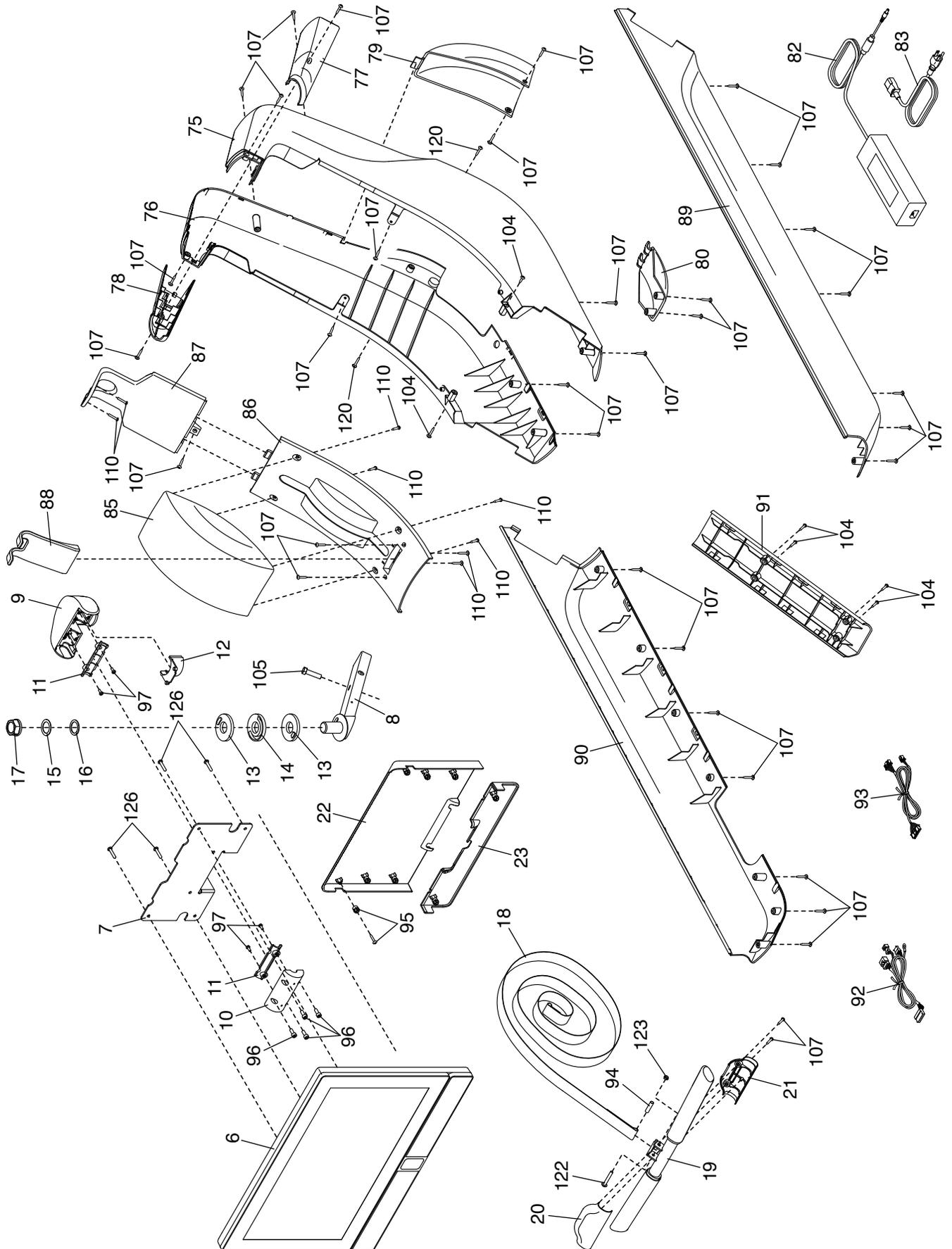
N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	51	1	Distanziatore Guida Cinghia
2	1	Guida	52	1	Anello di Sicurezza
3	1	Barra	53	1	Boccola Molla
4	1	Stabilizzatore Anteriore	54	1	Molla Anello di Ritenuta
5	1	Stabilizzatore Posteriore	55	1	Tenditore
6	1	Consolle	56	1	Puleggia Volano
7	1	Staffa Consolle	57	2	Blocco Sella Volano/Cuscinetto
8	1	Supporto	58	2	Boccola Volano
9	1	Supporto Staffa Anteriore	59	1	Mozzo Volano
10	1	Supporto Staffa Posteriore	60	1	Volano
11	2	Boccola Perno Interno	61	1	Supporto Telaio
12	1	Copri Supporto	62	1	Pannello Alimentazione
13	2	Disco Perno Superiore/Inferiore	63	1	Interruttore Principale
14	1	Disco Perno Centrale	64	1	Presa di Alimentazione/Cavo
15	1	Rondella Reggispinta	65	1	Staffa Commutatore
16	1	Rondella in Plastica	66	1	Morsetto
17	1	Dado Autobloccante M25	67	1	Commutatore/Cavo
18	1	Cinghia	68	1	Staffa Magnete
19	1	Barra Vogatore	69	1	Blocco
20	1	Copri Barra Vogatore Superiore	70	1	Braccio
21	1	Copri Barra Vogatore Inferiore	71	1	Disco Motore
22	1	Copri Consolle Superiore	72	1	Motore Resistenza
23	1	Copri Consolle Inferiore	73	1	Staffa Motore
24	2	Piedino Stabilizzatore	74	1	Copri Estremità Guida
25	4	Cappuccio Stabilizzatore	75	1	Pannello Destro
26	2	Ruota di Trasporto	76	1	Pannello Sinistro
27	1	Staffa Poggiapiedi Destro	77	1	Pannello Supporto Destro
28	1	Staffa Poggiapiedi Sinistro	78	1	Pannello Supporto Sinistro
29	1	Poggiapiedi Destro	79	1	Coperchio Anteriore
30	1	Poggiapiedi Sinistro	80	1	Coperchio Inferiore
31	1	Base Poggiapiedi Destro	81	2	Magnete Volano
32	1	Base Poggiapiedi Sinistro	82	1	Alimentatore
33	1	Staffa Tallone Destro	83	1	Cavo di Alimentazione
34	1	Staffa Tallone Sinistro	84	6	Asse Rullo
35	2	Cinghia Poggiapiedi	85	1	Coperchio Superiore
36	1	Sedile	86	1	Copri Volano
37	1	Carrello	87	1	Copri Cinghia
38	1	Respingente Guida Posteriore	88	1	Gancio Barra Vogatore
39	10	Rullo Carrello	89	1	Pannello Guida Destro
40	2	Piedino	90	1	Pannello Guida Sinistro
41	1	Gruppo Guida Cinghia Piccola	91	1	Copri Stabilizzatore
42	1	Vite Senza Testa M10 x 55mm	92	1	Cavo Principale
43	2	Asse Telaio	93	1	Cavo Supporto
44	1	Rullo	94	1	Tube Barra Vogatore
45	1	Puleggia Rinvio	95	8	Dispositivo di Fissaggio Corona
46	1	Blocco Sella Destro/Cuscinetto	96	4	Vite M6 x 16mm
47	1	Blocco Sella Sinistro/Cuscinetto	97	4	Vite M4 x 10mm
48	1	Guida Cinghia Grande	98	2	Vite M8 x 55mm
49	1	Distanziatore Puleggia Rinvio	99	1	Cinghia Trasmissione
50	1	Asse Rinvio	100	8	Vite M10 x 35mm

N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
101	4	Vite M10 x 20mm	120	2	Vite M4 x 25mm
102	1	Vite M10 x 100mm	121	1	Dado Autobloccante M8
103	2	Vite M10 x 60mm	122	1	Bullone a Brugola M6 x 40mm
104	10	Vite M4 x 19mm	123	5	Dado Autobloccante M6
105	1	Vite M10 x 40mm	124	4	Vite M5 x 10mm
106	1	Vite a Testa Piana M5 x 16mm	125	1	Respingente Guida Anteriore
107	40	Vite M4 x 16mm	126	4	Vite M6 x 20mm
108	5	Vite a Testa Piana M10 x 15mm	127	1	Chiave
109	1	Vite M3 x 8mm	128	1	Rondella M6 x 16mm
110	23	Vite M4 x 12mm	129	2	Rondella M8
111	2	Vite a Perno M6 x 12mm	130	2	Vite M8 x 16mm
112	1	Fermaglio a C da 17mm	131	1	Bullone M8 x 65mm
113	2	Dado M5	132	3	Vite M6 x 30mm
114	7	Vite M10 x 55mm	133	2	Rondella M10
115	12	Vite M6 x 14mm	134	1	Copri Estremità Guida Inferiore
116	14	Rondella M5	135	4	Bullone con Collare M6
117	13	Vite M5 x 8mm	136	4	Distanziatore Rullo
118	23	Vite M6 x 12mm	*	–	Manuale d'Istruzioni
119	1	Vite M10 x 65mm	*	–	Attrezzi di Montaggio

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.

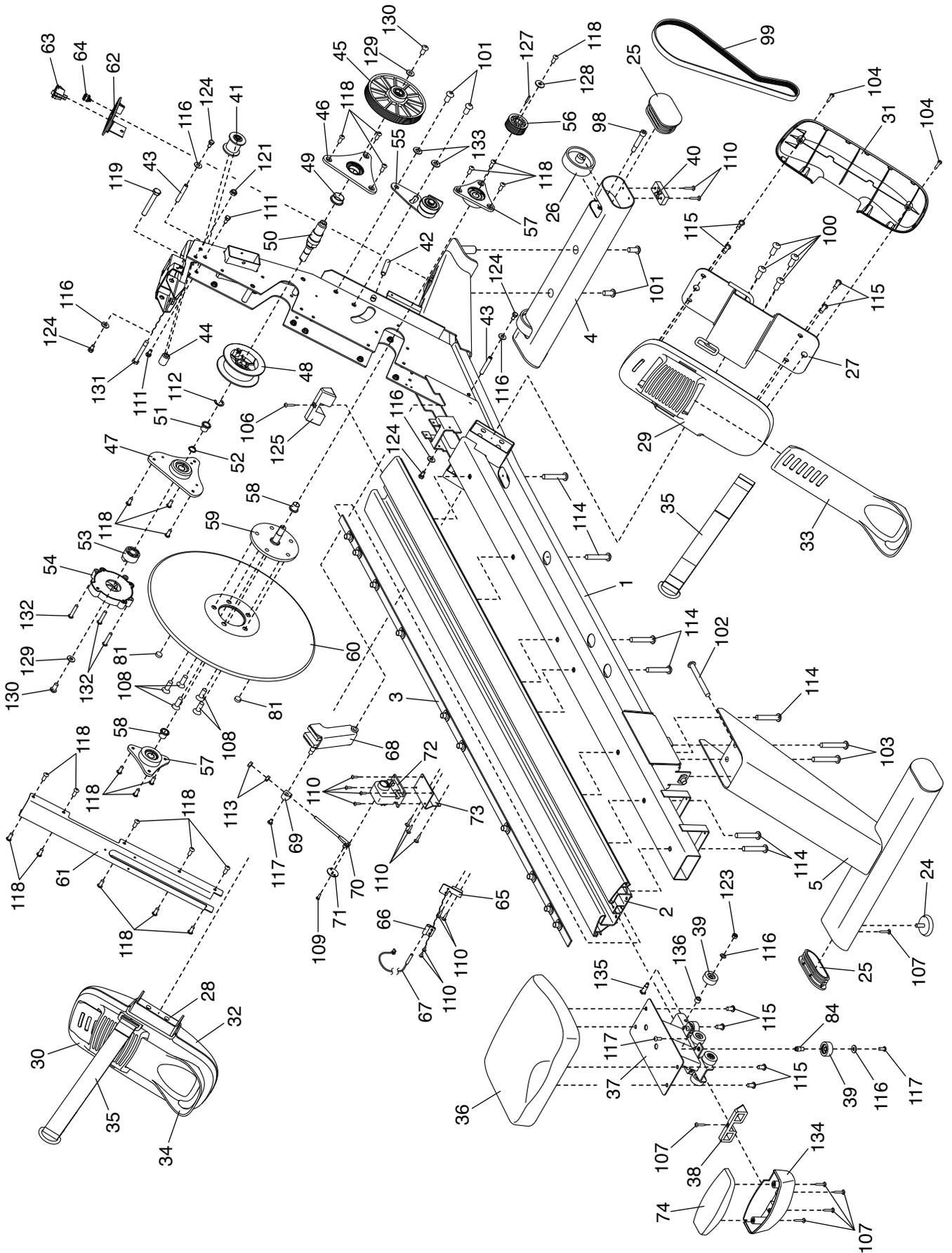
DISEGNO ESPLOSO A

Modello n° NTRW19423-INT.0 R1222A



DISEGNO ESPLOSO B

Modello n° NTRW19423-INT.0 R1222A



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 dei pezzi 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.

