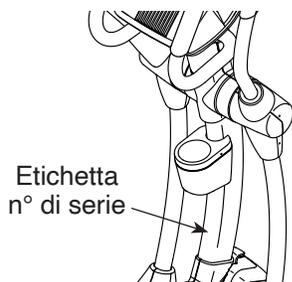


# NordicTrack® SPACESAVER SE7i

Modello n° NTEL99421-INT.2

N° di serie \_\_\_\_\_

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



## ASSISTENZA PER I MEMBRI

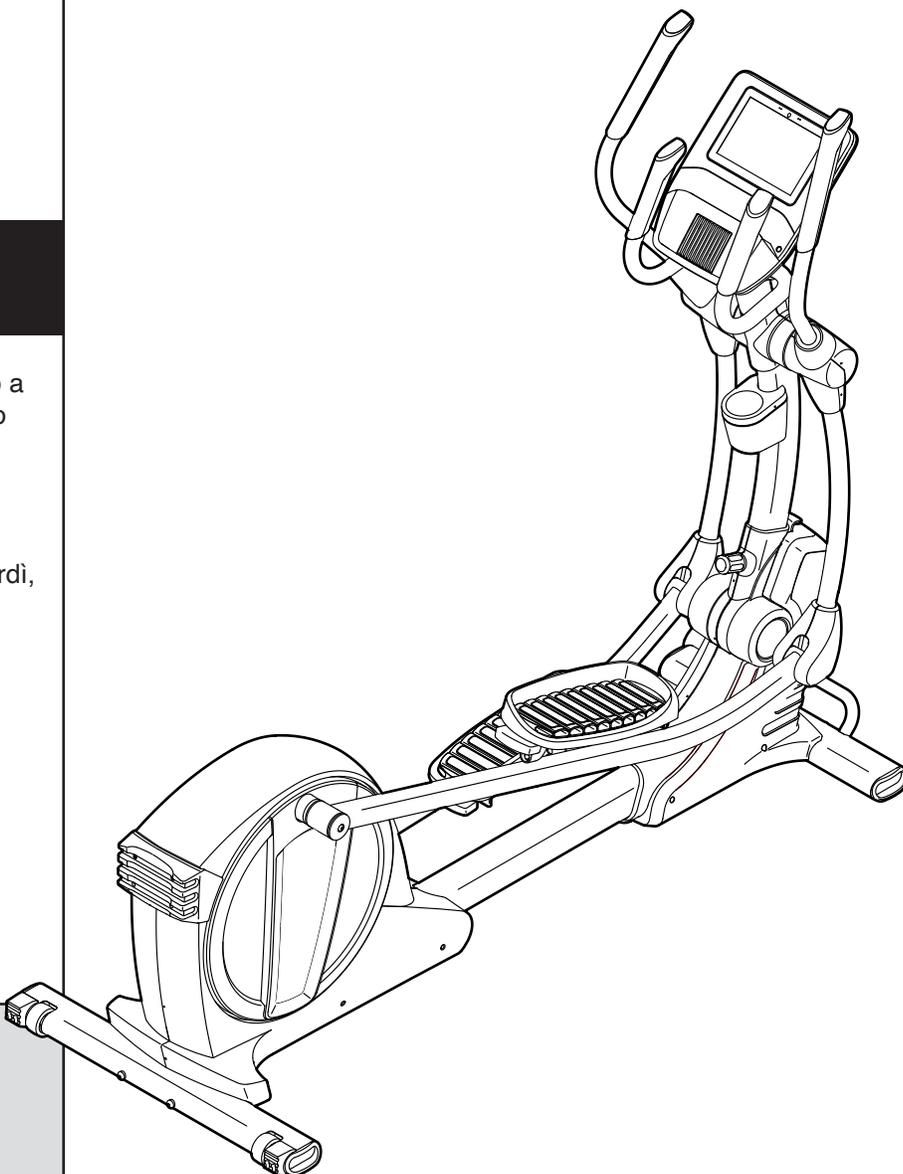
Se ti serve assistenza, ti invitiamo a registrare il tuo prodotto sul nostro sito [ifitsupport.eu](http://ifitsupport.eu).

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.

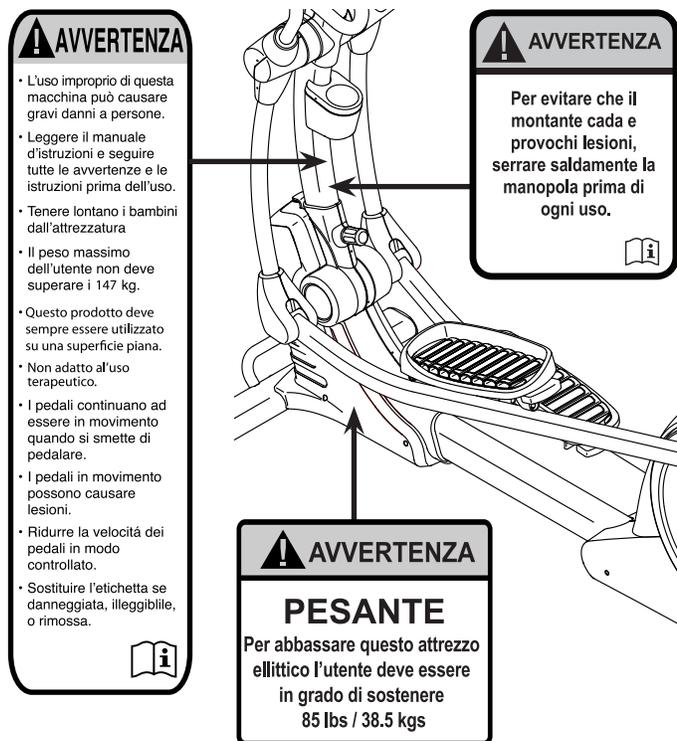


# INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	4
MONTAGGIO.....	5
USO DELL'ATTREZZO ELLITTICO.....	9
USO DELLA CONSOLLE.....	12
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	23
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	26
ELENCO PEZZI.....	27
DISEGNO ESPLOSO.....	29
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. Google Maps è un marchio 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. 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 incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sull'attrezzo ellittico prima di iniziare a 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 accertarsi che tutti gli utenti dell'attrezzo ellittico siano opportunamente informati di tutte le precauzioni.
2. Tenere sempre l'attrezzo ellittico 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 l'attrezzo ellittico come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. L'attrezzo ellittico 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 l'attrezzo ellittico esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.
7. L'attrezzo ellittico è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare l'attrezzo ellittico in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
8. Tenere l'attrezzo ellittico al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare l'attrezzo ellittico in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
9. Posizionare l'attrezzo ellittico su una superficie piana, con almeno 0,9 m di spazio davanti e dietro e 0,6 m ai lati. Posizionare un tappetino sotto l'attrezzo ellittico, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
10. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza l'attrezzo ellittico. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.
11. Collegare sempre l'alimentatore nell'attrezzo ellittico prima di inserirlo in una presa a muro.
12. Non cercare di richiudere l'attrezzo ellittico finché non è stato completato il montaggio e il montante è chiuso. Per chiudere l'attrezzo ellittico bisognerà essere in grado di sollevare 45 kg senza problemi.
13. L'attrezzo ellittico non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 150 kg.
14. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nell'attrezzo ellittico. Durante l'allenamento indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
15. Impugnare i manubri interni o i manubri esterni quando si sale, scende o si utilizza l'attrezzo ellittico. Prima di salire o scendere, portare i pedali in posizione di arresto con il pedale sul lato di salita o discesa nella posizione più bassa.
16. L'attrezzo ellittico non è dotato di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità di pedalata in modo controllato.
17. Mantenere la schiena dritta durante l'uso dell'attrezzo ellittico; evitare di inarcare la schiena.
18. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

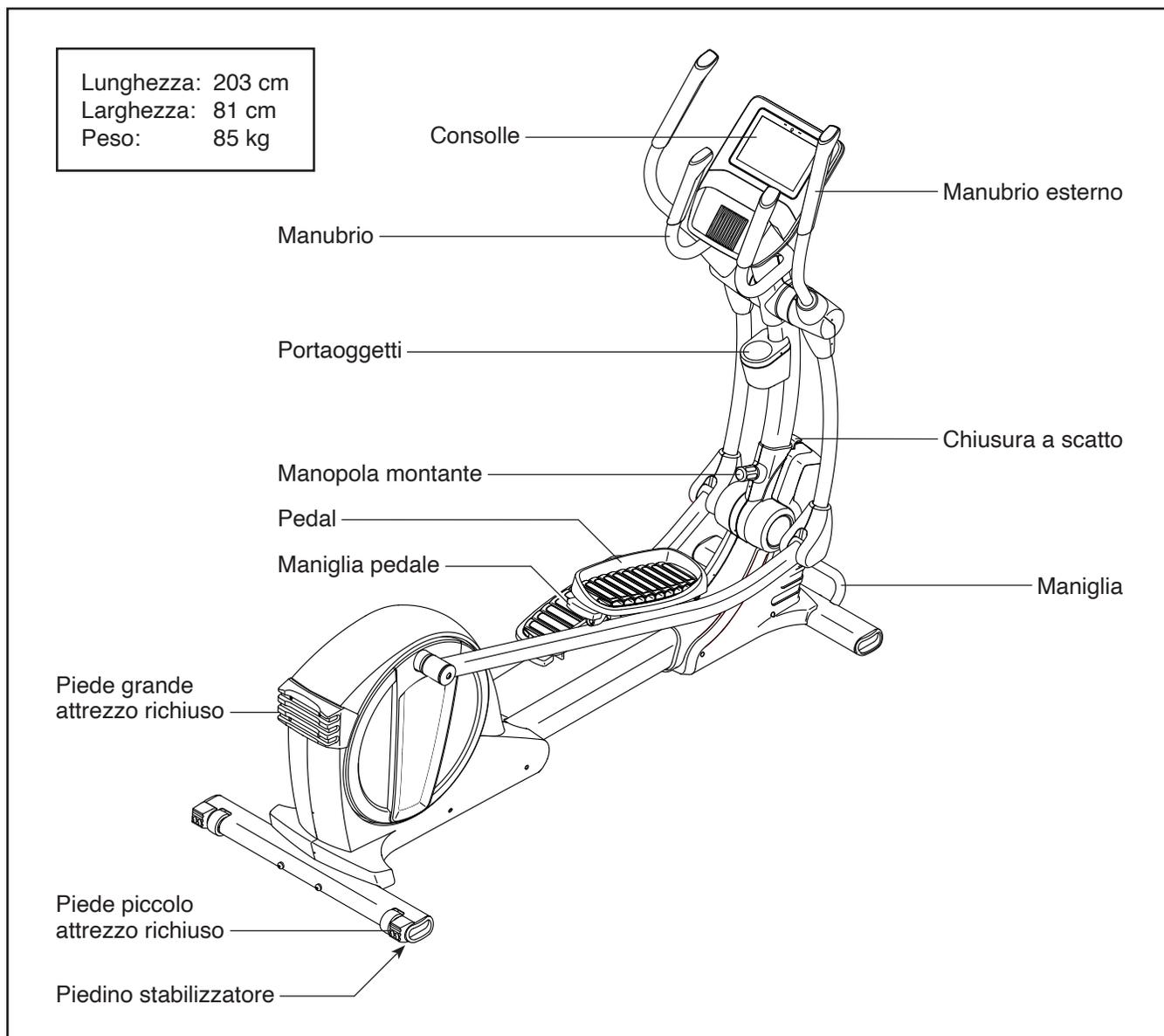
# PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario attrezzo ellittico NORDICTRACK® SPACESAVER SE 71. L'attrezzo ellittico SPACESAVER SE 71 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

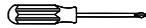
**Nell'interesse dell'utente, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare l'attrezzo ellittico.** Per ulteriori informazioni, vedere la copertina di questo manuale. Per agevolare

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

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



# MONTAGGIO

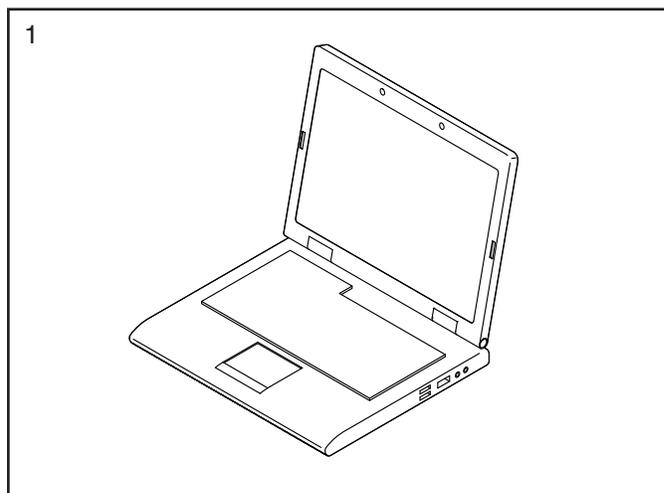
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Oltre agli utensili in dotazione, per il montaggio sono necessari:
  - un cacciavite Phillips 
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.

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](http://iFITsupport.eu) e registrare il prodotto.

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

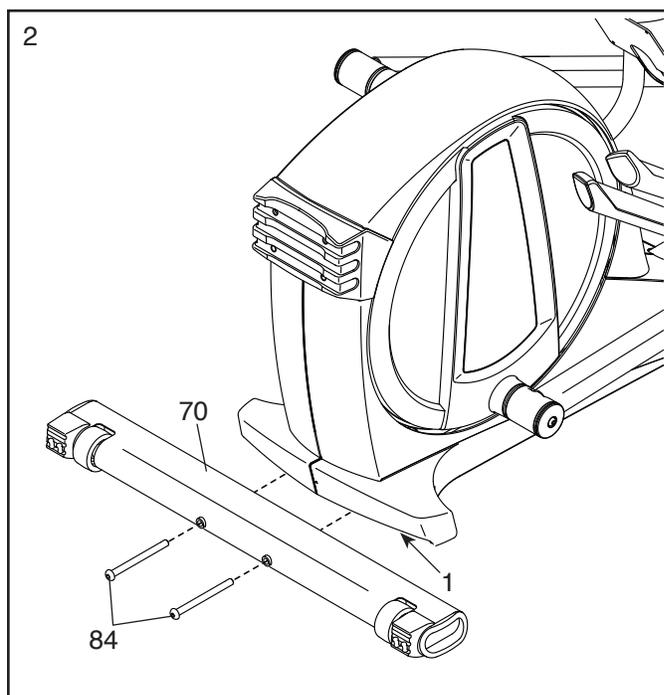
Nota: se non si dispone di una connessione internet, contattare il servizio Assistenza per i Membri (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.



## 2. Ricorrendo all'aiuto di un'altra persona, posizionare alcuni inserti d'imballaggio provenienti dal materiale d'imballaggio sotto la parte posteriore del Telaio (1) in modo tale che il Telaio sia sollevato dal pavimento. **Un'altra persona reggerà l'attrezzo ellittico per evitare che si sposti da una parte all'altra prima che questa fase sia completata.**

Qualora fossero presenti dei supporti di spedizione fissati alla parte posteriore del Telaio (1), rimuovere le viti dai supporti di spedizione ed eliminare le viti e i supporti di spedizione.

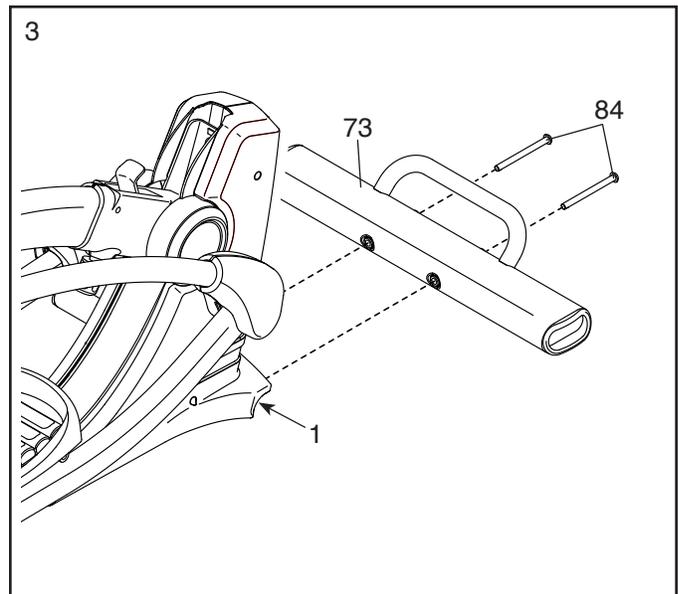
Poi, fissare lo Stabilizzatore Posteriore (70) al Telaio (1) con due Viti M10 x 120mm (84). Quindi rimuovere gli inserti d'imballaggio e abbassare lo Stabilizzatore Posteriore.



3. Ricorrendo all'aiuto di un'altra persona, posizionare alcuni inserti d'imballaggio provenienti dal materiale d'imballaggio sotto la parte anteriore del Telaio (1) in modo tale che il Telaio sia sollevato dal pavimento. **Un'altra persona reggerà l'attrezzo ellittico per evitare che si sposti prima che questa fase sia completata.**

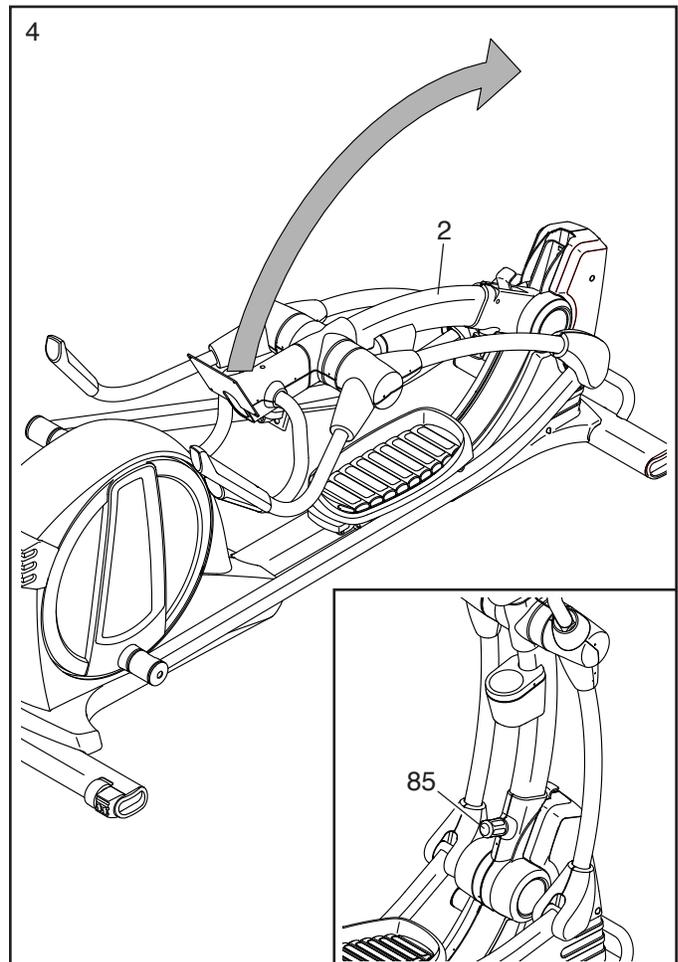
Qualora fossero presenti dei supporti di spedizione fissati alla parte posteriore del Telaio (1), rimuovere le viti dai supporti di spedizione ed eliminare le viti e i supporti di spedizione.

Poi, fissare lo Stabilizzatore Anteriore (73) al Telaio (1) con due Viti M10 x 120mm (84). Quindi rimuovere gli inserti d'imballaggio e abbassare lo Stabilizzatore Anteriore.



4. Con l'aiuto di una seconda persona, portare il Montante (2) in posizione verticale.

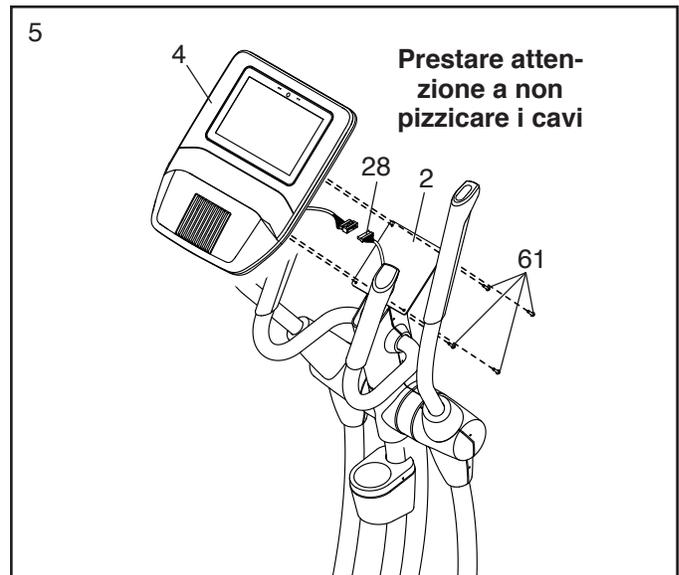
**Si veda il disegno nel riquadro.** Serrare la Manopola Montante (85).



5. Mentre un'altra persona regge la Consolle (4) vicino al Montante (2), collegare il Cavo Principale (28) al cavo sulla Consolle. **Suggerimento: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare.**

Inserire il cavo in eccesso all'interno del Montante (2).

**Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Fissare la Consolle (4) al Montante (2) con quattro Viti M4 x 16mm (61); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**



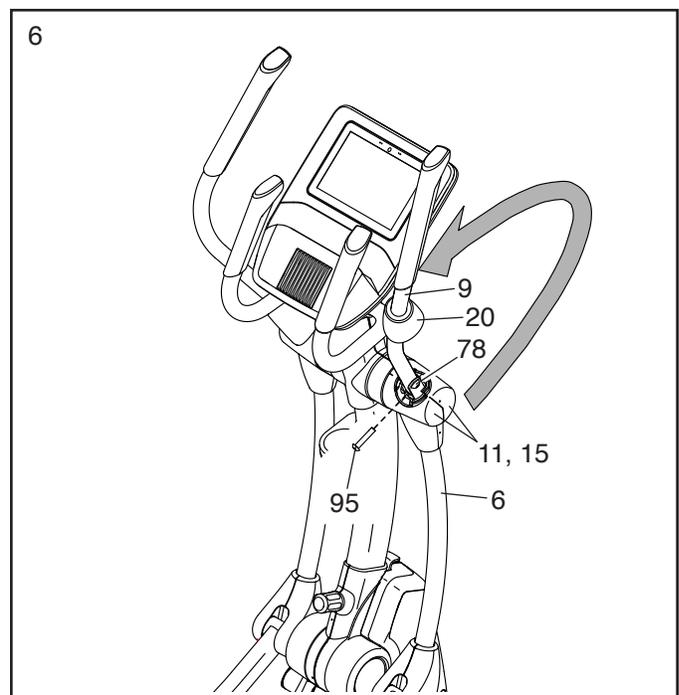
6. Ruotare il Manubrio Esterno Destro (9) e portarlo nella posizione indicata.

Fissare il Manubrio Esterno Destro (9) al Montante Manubrio Esterno Destro (6) con una Vite M10 x 50mm (95).

**Quindi serrare la Vite Esagonale M10 x 45mm (78) indicata.**

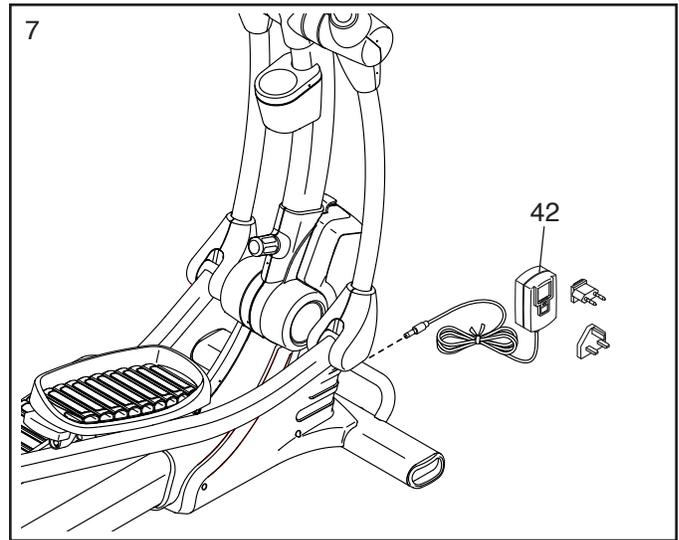
Premere verso il basso il Copri Manubrio Esterno (20) e ruotarlo in modo tale che si trovi allo stesso livello dei Copri Montante Destro Anteriore e Posteriore (11, 15).

**Ripetere questa operazione sull'altro lato dell'attrezzo ellittico.**



7. Inserire l'Alimentatore (42) nella presa presente sulla parte anteriore dell'attrezzo ellittico.

Nota: per inserire l'Alimentatore (42) in una presa a muro, consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 9.



8. **Assicurarsi che tutti i pezzi dell'attrezzo ellittico siano serrati correttamente.** Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Posizionare un tappetino sotto l'attrezzo ellittico per proteggere il pavimento.

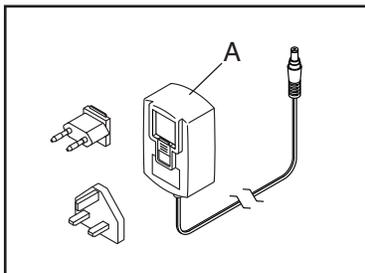
# USO DELL'ATTREZZO ELLITTICO

## INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

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

**IMPORTANTE:** collegare sempre l'alimentatore (A) nell'attrezzo ellittico prima di inserirlo in una presa a muro.

Inserire l'alimentatore (A) nella presa presente sulla parte anteriore dell'attrezzo ellittico. Inserire l'adattatore spina corretto nell'alimentatore, se necessario. Inserire poi l'alimentatore in una presa a muro adeguata, opportunamente installata in conformità con tutte le normative e i regolamenti locali.

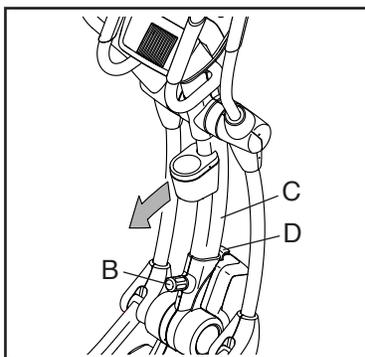


## SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO ELLITTICO

**A causa delle dimensioni e del peso dell'attrezzo ellittico, lo spostamento richiede la presenza di due persone. Adottare le misure necessarie a evitare danni al pavimento.**

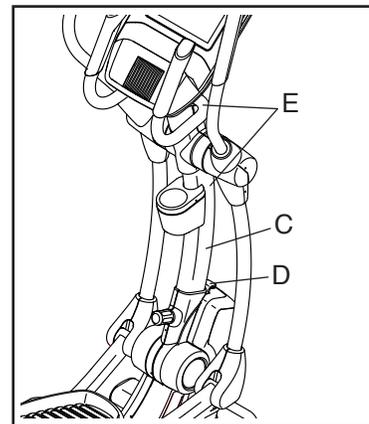
Allentare innanzitutto la manopola montante (B). Quindi tirare la manopola montante, e tirare il montante (C) nella direzione indicata dalla freccia finché la chiusura a scatto (D) blocca il montante.

Successivamente, rilasciare la manopola montante.

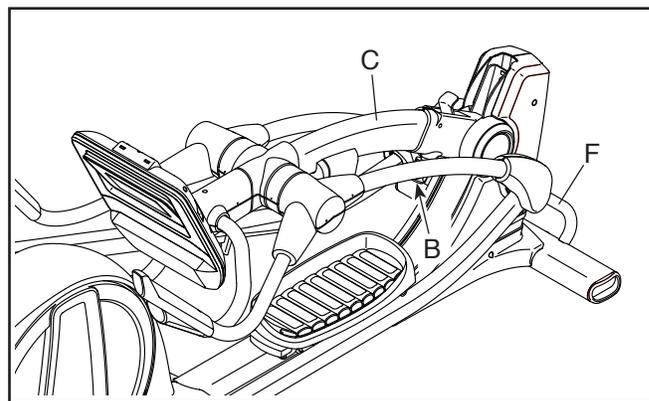


Infine spingere leggermente il montante (C) nella direzione opposta, sollevare la chiusura a scatto (D) e poi abbassare il montante nella posizione richiusa.

**Reggere il montante in una delle posizioni indicate (E) mentre lo si abbassa; non reggere i manubri esterni.**



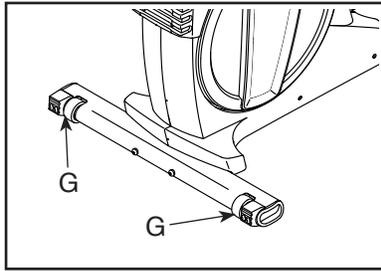
Quindi reggere la maniglia (F) sullo stabilizzatore anteriore e sollevare l'attrezzo ellittico fino a quando non si sposta sulle ruote (non raffigurate) sullo stabilizzatore posteriore. Spostare con attenzione l'attrezzo ellittico nella posizione desiderata, quindi appoggiarlo a terra.



Una volta terminato lo spostamento dell'attrezzo ellittico, sollevare il montante (C) in posizione verticale e serrare la manopola montante (B).

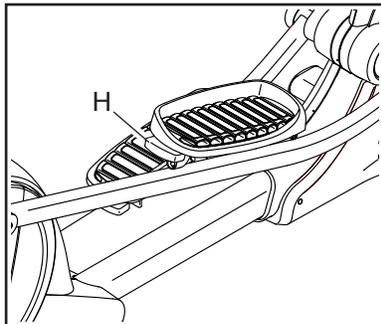
## STABILIZZAZIONE DELL'ATTREZZO ELLITTICO

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



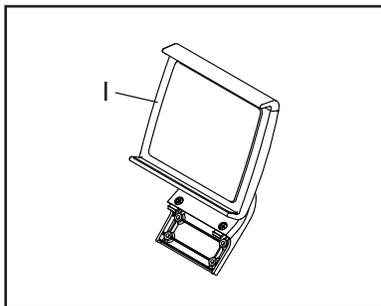
## REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE DEI PEDALI

Ognuno dei pedali può essere regolato in varie posizioni. Per regolare ogni pedale, tirare semplicemente la maniglia pedale (H) verso l'esterno, spostare il pedale nella posizione desiderata e poi rilasciare la maniglia nel foro di regolazione sotto il pedale. **Verificare di regolare entrambi i pedali nella stessa posizione.**



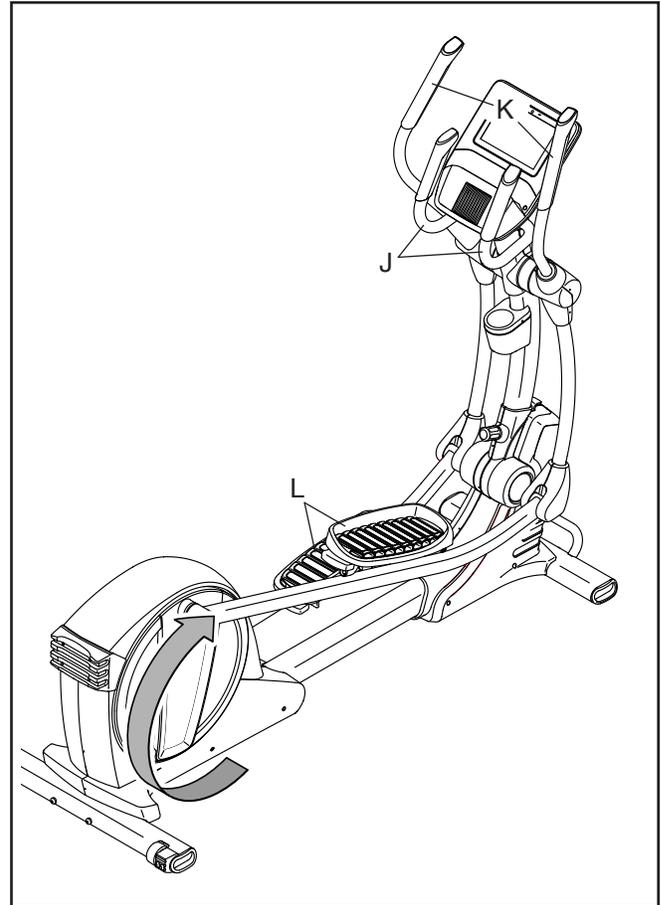
## PORTA TABLET OPZIONALE

Il porta tablet opzionale (I) manterrà saldamente in posizione il tablet e consentirà di utilizzarlo durante l'allenamento. Il porta tablet opzionale è stato progettato per essere utilizzato con la maggior parte dei tablet di dimensioni standard. **Per acquistare il porta tablet, vedere la copertina del presente manuale.**



## ALLENARSI SULL'ATTREZZO ELLITTICO

Per salire sull'attrezzo ellittico, afferrare i manubri interni (J) o i manubri esterni (K) e salire sul pedale (L) nella posizione più bassa. Quindi, poggiare l'altro piede sull'altro pedale. Spingere sui pedali fino a quando iniziano a muoversi con movimento continuo. **Nota: i pedali possono ruotare in entrambe le direzioni. Si consiglia di far ruotare i pedali nella direzione indicata dalla freccia; tuttavia, per cambiare, è possibile far ruotare i pedali nella direzione opposta.**



Per scendere dall'attrezzo ellittico, attendere fino all'arresto completo dei pedali (L). **Nota: l'attrezzo ellittico non è dotato di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano.** Quando i pedali sono fermi, scendere prima dal pedale più alto. Quindi scendere da quello più basso.

## RIPORRE L'ATTREZZO ELLITTICO

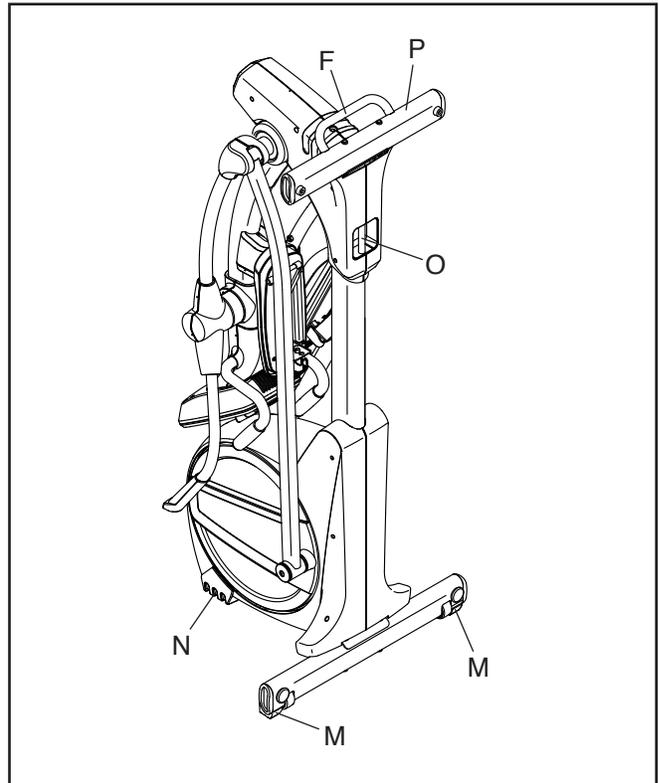
**A causa delle dimensioni e del peso dell'attrezzo ellittico, per riporlo occorrono due persone.**

**ATTENZIONE:** per sollevare, richiudere o abbassare l'attrezzo ellittico bisognerà essere in grado di sollevare 38,5 kg senza problemi.

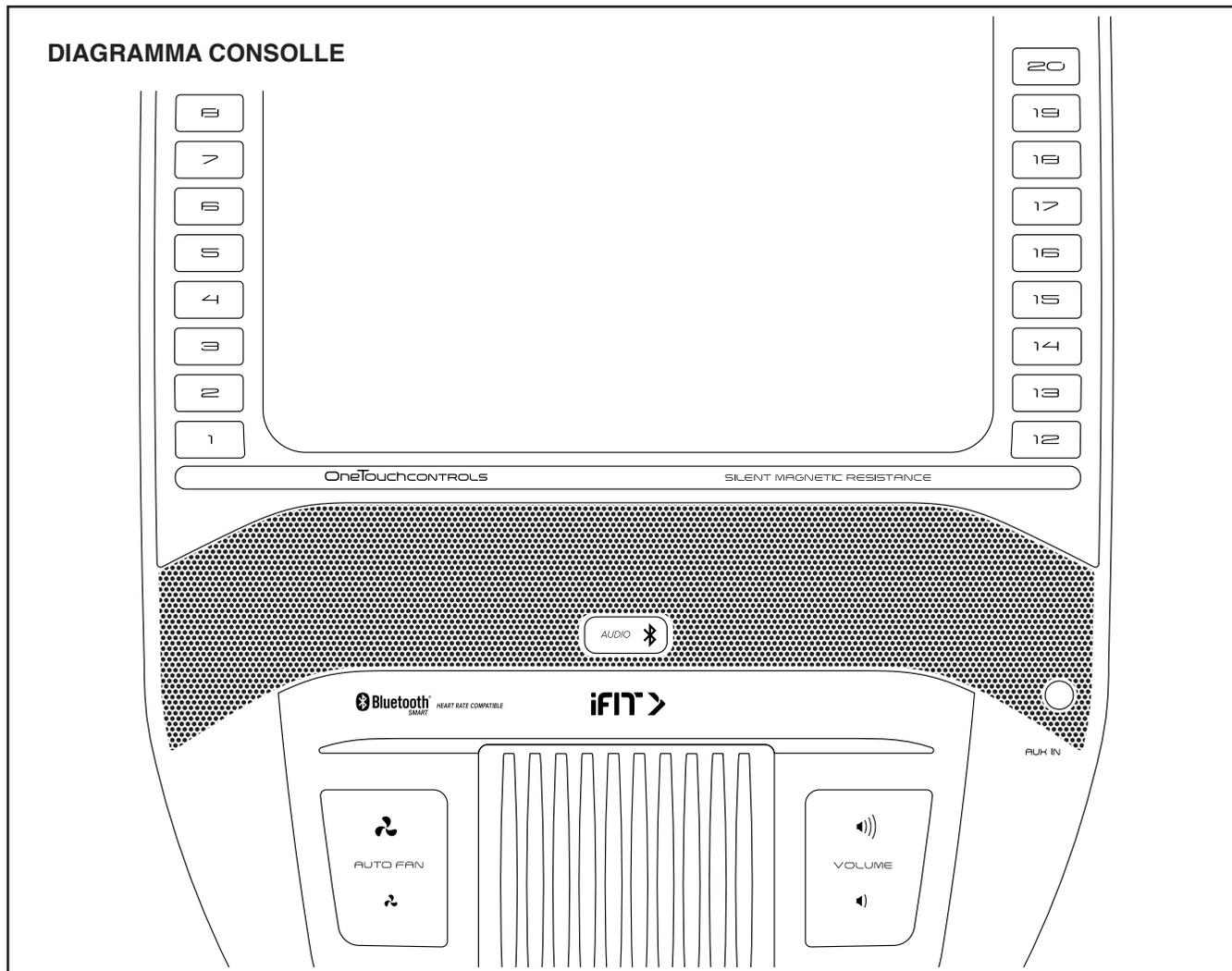
Consultare la sezione SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO ELLITTICO a pagina 9 e abbassare il montante in posizione richiusa.

Quindi reggere la maniglia (F) sullo stabilizzatore anteriore e sollevare l'attrezzo ellittico in posizione verticale in modo da appoggiarlo sul piede piccolo e sul piede grande attrezzo richiuso (M, N).

Per aprire l'attrezzo ellittico e utilizzarlo, afferrare innanzitutto la maniglia (O) sul telaio con una mano e reggere lo stabilizzatore anteriore (P) con l'altra mano. Quindi, tirare il telaio verso di sé e aprirlo fino a quando è possibile afferrare la maniglia (F) sullo stabilizzatore anteriore. Infine reggere la maniglia sullo stabilizzatore anteriore con entrambe le mani e terminare l'apertura dell'attrezzo ellittico.



# USO DELLA CONSOLLE



## CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle offre una gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli.

La consolle è dotata di tecnologia wireless che le consente di collegarsi ad iFIT. Con la tecnologia iFIT è possibile accedere a una libreria allenamenti ampia e varia, creare i propri allenamenti, monitorare i risultati dei propri allenamenti e accedere a molte altre funzionalità.

La consolle offre inoltre una serie di allenamenti presenti. Ogni programma controlla automaticamente la resistenza dei pedali per consentire una sessione di allenamento efficace.

Quando la consolle viene usata in modalità manuale, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo un pulsante.

Durante l'allenamento la consolle visualizzerà continuamente il feedback dell'esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca mediante un cardiofrequenzimetro compatibile.

**Per accendere e spegnere la consolle, vedere pagina 13. Per imparare a utilizzare il touch screen, vedere pagina 13. Per l'impostazione della consolle, vedere pagina 13.**

## ACCENSIONE DELLA CONSOLLE

Per il funzionamento dell'attrezzo ellittico deve essere utilizzato l'alimentatore in dotazione. Consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 9. Quando l'alimentatore è inserito, è sufficiente sfiorare lo schermo o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviare la consolle.

## SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

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

Qualora i pedali non vengano spostati per alcuni minuti, non si sfiori lo schermo e non si prema alcun pulsante, la consolle si spegnerà.

Una volta terminato l'esercizio, disinserire l'alimentatore. **IMPORTANTE: la mancata osservanza di tale precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici dell'attrezzo ellittico.**

## 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 l'attrezzo ellittico 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 l'unità di misura desiderata e il proprio fuso orario. Nota: per modificare queste impostazioni successivamente, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 21.

### 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.

Innanzitutto 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 21.

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

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 14. **Per utilizzare l'impianto audio**, vedere pagina 15. **Per utilizzare un allenamento presente**, vedere pagina 16. **Per creare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa**, vedere pagina 18. **Per utilizzare un allenamento iFIT**, vedere pagina 19. **Per modificare le impostazioni della consolle**, vedere pagina 21. **Per collegarsi a una rete wireless**, vedere pagina 22.

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 13. Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.

### 2. Selezione della schermata principale.

Quando si accende la consolle, la schermata principale compare sullo schermo al completamento della procedura di avvio della consolle.

Se si sta eseguendo 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 dai menu impostazioni, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

### 3. Modifica della resistenza dei pedali nel modo desiderato.

Sfiurare *Manual Start* (avvio manuale) e iniziare a pedalare.

Per modificare la resistenza dei pedali, premere i pulsanti numerati Resistance (resistenza) sulla consolle o sfiorare i cursori Resistance (resistenza) sullo schermo.

Dopo aver premuto un pulsante, ci vorranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano 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.

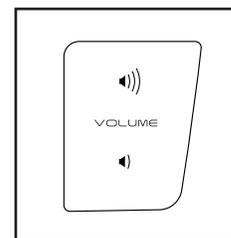
### 4. Seguire la progressione.

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 lo si desidera, regolare il volume premendo i pulsanti di aumento e diminuzione Volume presenti sulla consolle.



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

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.

### 5. Se lo si desidera, indossare un cardiofrequenzimetro compatibile e misurare la frequenza cardiaca.

È possibile indossare un cardiofrequenzimetro compatibile per misurare la frequenza cardiaca. Nota: la consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth® Smart.

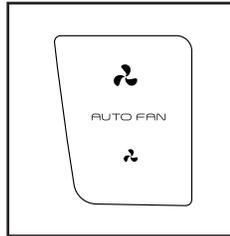
Alcuni modelli sono dotati di un cardiofrequenzimetro compatibile. Se è compreso un cardiofrequenzimetro, per l'uso consultare la sezione IL CARDIOFREQUENZIMETRO nel presente manuale.

**Se il modello non comprende un cardiofrequenzimetro compatibile e si desidera ordinarne uno, consultare le informazioni riportate a pagina 15.**

La consolle si collega al cardiofrequenzimetro compatibile automaticamente. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata la frequenza cardiaca.

#### 6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Il ventilatore dispone di varie impostazioni velocità, inclusa una modalità automatica. Quando si seleziona la modalità automatica, la velocità della ventola aumenta o diminuisce automaticamente in base all'aumento o diminuzione della velocità di pedalata. Premere ripetutamente il pulsante di aumento e diminuzione Auto Fan (ventilatore automatico) per selezionare la velocità del ventilatore o per spegnerlo.



Nota: se i pedali non vengono azionati per alcuni secondi quando è selezionata la schermata principale, il ventilatore si spegnerà automaticamente.

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

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 13.

### USO DELL'IMPIANTO AUDIO

#### Collegamento con un cavo audio

Per riprodurre musica o audiolibri sull'impianto audio della consolle durante l'allenamento, collegare un cavo audio maschio/maschio da 3,5 mm (non in dotazione) nella presa sulla consolle e in una presa del riproduttore audio personale; **accertarsi di avere inserito completamente il cavo audio. Nota: per acquistare un cavo audio, rivolgersi al proprio fornitore di componenti elettronici locale.**

Successivamente premere il pulsante di riproduzione sul proprio lettore audio. Regolare il volume premendo i pulsanti di aumento e diminuzione volume sulla consolle o il comando del volume sul proprio lettore audio.

#### Collegamento del dispositivo personale con il Bluetooth

Se la consolle è dotata di un pulsante Bluetooth Audio, è possibile collegare il proprio dispositivo compatibile Bluetooth per ascoltare l'audio tramite l'impianto audio della consolle.

1. **Posizionare o tenere il dispositivo personale compatibile Bluetooth vicino alla consolle.**
2. **Attivare le impostazioni Bluetooth sul dispositivo personale.**
3. **Accoppiare il dispositivo personale con la consolle.**

Premere e tenere premuto il pulsante Bluetooth Audio sulla consolle per 3 secondi. Il pulsante Bluetooth Audio inizierà a lampeggiare e la consolle entrerà in modalità accoppiamento. Quando l'accoppiamento del dispositivo personale si è concluso correttamente, l'audio del dispositivo è riprodotto dall'impianto audio della consolle.

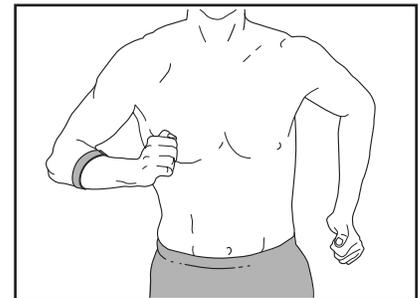
Nota: la consolle può salvare in memoria fino a 8 dispositivi. Se il dispositivo è già stato accoppiato con la consolle in precedenza, basta premere normalmente il pulsante Bluetooth Audio per collegare il dispositivo personale alla consolle.

#### 4. Cancellazione dei dispositivi dalla memoria della consolle, se necessario.

Per cancellare tutti i dispositivi compatibili Bluetooth salvati nella memoria della consolle, premere e tenere premuto il pulsante Bluetooth Audio per 10 secondi.

### 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, consultare la copertina del presente manuale.**



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

## 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 22).

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

Consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 13. Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.

### 2. Selezione della schermata principale o della libreria allenamenti.

Quando si accende la consolle, la schermata principale compare sullo schermo al completamento della procedura di avvio della consolle.

Se si sta eseguendo 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 dai menu impostazioni, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

Sfiorare 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 verso l'alto o verso il basso, 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 19).

Per tracciare la propria mappa per un allenamento, consultare la sezione CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO CON POSSIBILITÀ DI TRACCIARE LA PROPRIA MAPPA a pagina 18.

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. 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. Sfiurare 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. Sfiurare 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 pedalata vicino alla velocità target.

**IMPORTANTE: la velocità target è volta esclusivamente a motivare l'utente. La velocità effettiva di pedalata dell'utente può essere inferiore a quella target. Si raccomanda di mantenere una velocità di pedalata adeguata al proprio ritmo.**

**Qualora il livello di resistenza risulti eccessivo o insufficiente**, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti Resistance (resistenza) (vedere fase 3 a pagina 14).

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

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 indossa un cardiofrequenzimetro compatibile (vedere fase 6). Per attivare la funzione pulsazioni attive, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 21.

Per seguire la progressione con le modalità di visualizzazione, vedere fase 4 a pagina 14.

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

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.

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 (vedere la sezione USO DI UN ALLENAMENTO IFIT a pagina 19) o l'aggiunta dell'allenamento all'elenco dei preferiti. Sfiore poi *Finish* (fine) per tornare alla schermata principale.

## **5. Indossare le cuffie se lo si desidera.**

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

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

## **6. Se lo si desidera, indossare un cardiofrequenzimetro compatibile e misurare la frequenza cardiaca.**

Vedere la fase 5 a pagina 14.

## **7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.**

Vedere la fase 6 a pagina 15.

## **8. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle.**

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 13.

## CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO CON POSSIBILITÀ DI TRACCIARE LA PROPRIA MAPPA

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

Consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 13. Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.

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

Quando si accende la consolle, la schermata principale compare sullo schermo al completamento della procedura di avvio della consolle.

Se si sta eseguendo 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 dai menu impostazioni, 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. Tracciare la propria 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 percorso.

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.

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

### 5. Avvio dell'allenamento.

Per avviare l'allenamento sfiorare *Start Workout* (avvio allenamento). L'allenamento funzionerà come un allenamento presente (vedere pagina 16).

### 6. Se lo si desidera, indossare un cardiofrequenzimetro compatibile e misurare la frequenza cardiaca.

Vedere la fase 5 a pagina 14.

### 7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 6 a pagina 15.

### 8. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 13.

## 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 22).

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

Consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 13. Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.

### 2. Selezione della schermata principale.

Quando si accende la consolle, la schermata principale compare sullo schermo al completamento della procedura di avvio della consolle.

Se si sta eseguendo 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 dai menu impostazioni, 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. Sfiore il nome dell'utente desiderato.

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

Sfiore 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 verso l'alto o verso il basso, 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 l'attrezzo ellittico, 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. Avvio dell'allenamento.**

Per avviare l'allenamento sfiorare *Start Workout* (avvio allenamento). L'allenamento funzionerà come un allenamento presente (vedere pagina 16).

**8. Indossare le cuffie se lo si desidera.**

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

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

**9. Se lo si desidera, indossare un cardiofrequenzimetro compatibile e misurare la frequenza cardiaca.**

Vedere la fase 5 a pagina 14.

**10. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.**

Vedere la fase 6 a pagina 15.

**11. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle.**

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 13.

**Per ulteriori informazioni su iFIT, visitare il sito [iFIT.com](https://www.ifit.com).**

## MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

**IMPORTANTE: gli aggiornamenti del firmware sono sempre pensati per migliorare i propri allenamenti.**

Di conseguenza, le nuove impostazioni e funzioni potrebbero non essere descritte nel presente manuale. Si consiglia di analizzare con l'attenzione la consolle per apprendere il funzionamento delle nuove impostazioni e funzioni. Inoltre, alcune impostazioni e funzioni descritte nel presente manuale potrebbero non essere più attive.

### 1. Selezione del menu principale impostazioni.

Innanzitutto accendere la consolle (consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 13). Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.

Quindi, selezionare la schermata principale (pulsante Home). Quando si accende la consolle, la schermata principale compare sullo schermo al completamento della procedura di avvio della consolle. Se si sta eseguendo 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 dai menu impostazioni, 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 verso l'alto o verso il basso, 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 il livello di intensità dell'allenamento sulla base del battito cardiaco. 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.

La consolle può visualizzare velocità e distanza in unità di misura standard o metrica.

### 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 all'attrezzo ellittico o all'app della consolle.

### 6. Aggiornamento del firmware della consolle.

**Per un funzionamento ottimale, controllare regolarmente gli aggiornamenti del firmware.** Sfiorare *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 l'attrezzo ellittico, 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, disinserire l'alimentatore, attendere alcuni secondi e poi reinserirlo. 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 i propri allenamenti.

## 7. Uscita dal menu principale impostazioni.

Se ci si trova in un menu impostazioni, sfiorare il pulsante indietro per uscire dal menu principale impostazioni.

## 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 13). Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.

Quindi, selezionare la schermata principale (pulsante Home). Quando si accende la consolle, la schermata principale compare sullo schermo al completamento della procedura di avvio della consolle. Se si sta eseguendo 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 dai menu impostazioni, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

### 2. Selezione del menu rete wireless.

Sfiorare 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 13).

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 [support.iFIT.com](http://support.iFIT.com).**

### 5. Uscita dal menu rete wireless.

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

# 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 l'attrezzo ellittico. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.

Per pulire l'attrezzo ellittico utilizzare un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, proteggerla da liquidi e dalla luce solare diretta.**

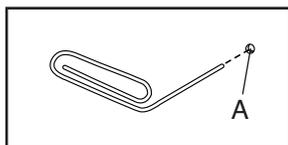
## LOCALIZZAZIONE GUASTI CONSOLLE

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

In caso di problemi con la connessione della consolle a una rete wireless, con l'account iFIT o con gli allenamenti iFIT, visitare il sito [support.iFIT.com](http://support.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.



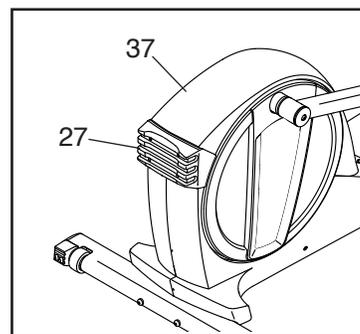
**IMPORTANTE: con questa operazione si eliminano le impostazioni personalizzate inserite nella consolle.** Il ripristino della consolle richiede la presenza di due persone. Disinserire innanzitutto l'alimentatore. Individuare poi la piccola apertura per il ripristino (A) sul lato o sul retro della consolle. Con una graffetta aperta, 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 dovesse farlo, disinserire l'alimentatore e poi inserirlo di nuovo. Quando la consolle si è riaccesa, controllare l'eventuale

presenza di aggiornamenti del firmware (consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 21). Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.

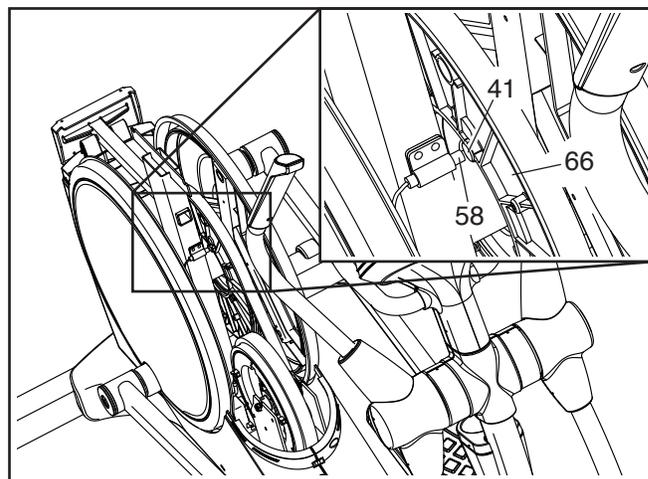
## REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

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

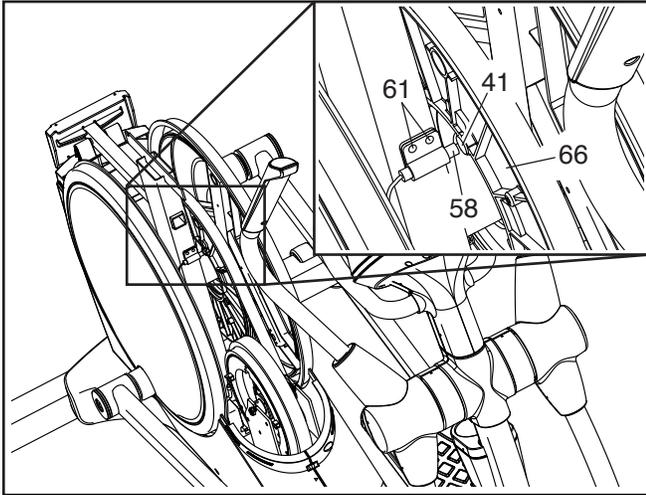
Quindi rimuovere le quattro Viti M4 x 16mm (non raffigurate) dal Piede Grande Attrezzo Richiuso (27) e poi rimuovere il Piede Grande Attrezzo Richiuso. Rimuovere poi le due Viti M4 x 16mm (non raffigurate) dal Pannello Superiore (37) e con l'ausilio di un cacciavite standard estrarre il Pannello Superiore dall'attrezzo ellittico.



Quindi, controllare dentro all'apertura e individuare il Commutatore (58). Ruotare la Puleggia (66) fino a quando il Magnete (41) è allineato con il Commutatore.



Quindi allentare leggermente le due Viti M4 x 16mm (61) indicate. Inserire il Commutatore (58) leggermente più vicino o lontano dal Magnete (41). Poi riserrare le Viti.



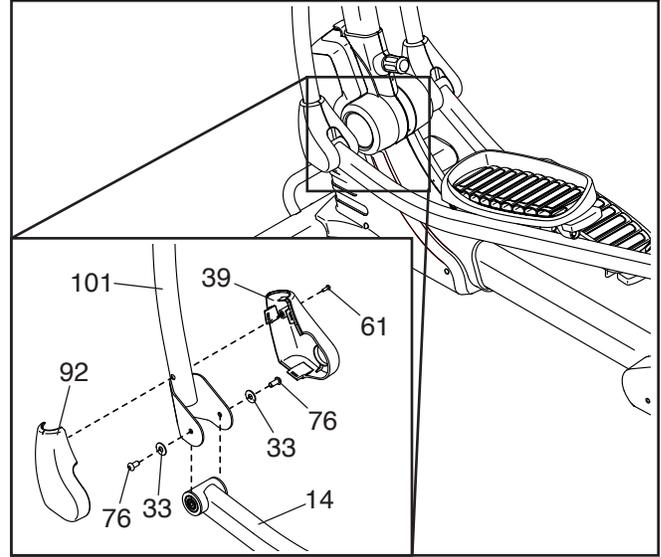
Inserire l'alimentatore, spostare l'interruttore principale in posizione Reset (ripristino) e ruotare per un attimo la Puleggia (66). Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

Una volta regolato correttamente il commutatore, portare l'interruttore principale in posizione Off (spento), disinserire l'alimentatore e rimontare il pannello superiore e il piede grande attrezzo chiuso. Infine inserire l'alimentatore.

## REGOLAZIONE DELLA CINGHIA TRASMISSIONE

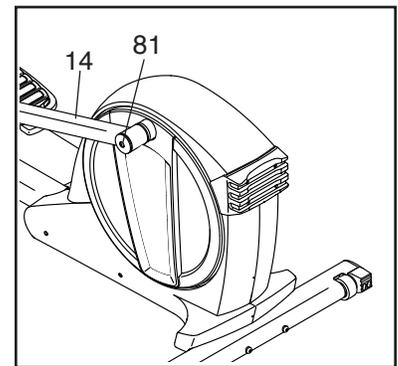
Nel caso in cui i pedali slittassero mentre si sta pedalando, anche se il livello di resistenza è al massimo, sarà necessario regolare la cinghia trasmissione. Per regolare la cinghia trasmissione **disinserire prima di tutto l'alimentatore.**

Quindi rimuovere la Vite M4 x 16mm (61) indicata, il Copri Montante Sinistro Interno (39) e quello Esterno (92).

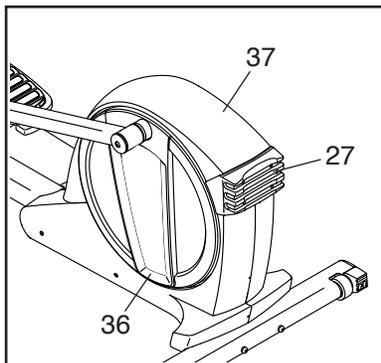


Rimuovere le due Viti Esagonali M8 x 15mm (76) e le due Rondelle M8 (33) dal Montante Manubrio Esterno Sinistro (101) e dal Braccio Pedale Sinistro (14).

Poi rimuovere la Vite a Perno Esagonale M8 x 17mm (81) dal Braccio Pedale Sinistro (14) e rimuovere il Braccio Pedale Sinistro dall'attrezzo ellittico.



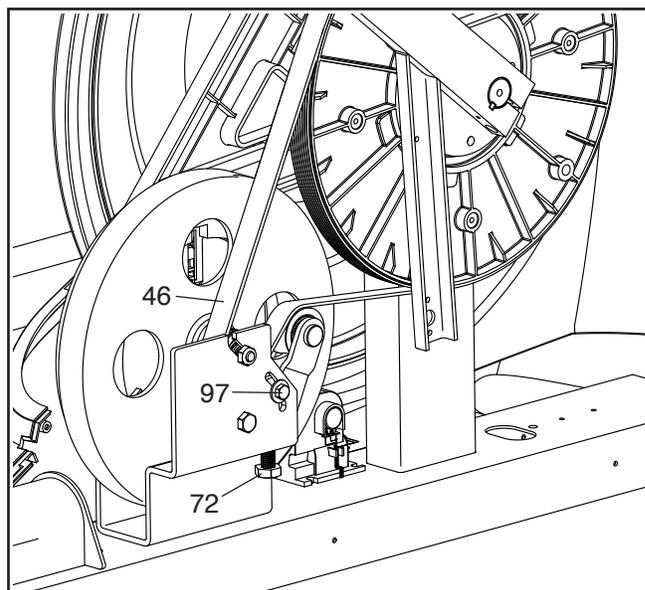
Quindi rimuovere le quattro Viti M4 x 16mm (non raffigurate) dal Piede Grande Attrezzo Richiuso (27) e poi rimuovere il Piede Grande Attrezzo Richiuso. Poi rimuovere le due Viti M4 x 16mm (non raffigurate) dal Pannello Superiore (37) e con l'ausilio di un cacciavite standard estrarre verso l'alto il Pannello Superiore dall'attrezzo ellittico. Quindi estrarre il Disco Pedale (36) sinistro dall'attrezzo ellittico.



**Si veda il DISEGNO ESPLOSO C a pagina 31.**

Identificare i Pannelli Sinistro e Destro (44, 45). Rimuovere tutte le Viti M4 x 16mm (61) e le Viti M4 x 38mm (64) dai Pannelli Sinistro e Destro. **Accertarsi di aver preso nota delle dimensioni delle Viti che vengono estratte da ogni foro.** Quindi togliere con cautela il Pannello Sinistro.

Allentare poi la Vite Tenditore (97). Serrare la Vite di Regolazione Tenditore (72) fino a quando la Cinghia Trasmissione (46) sarà completamente tesa. Poi riserrare la Vite Tenditore.



Una volta terminato, rimontare tutti i pezzi rimossi. Infine inserire l'alimentatore.

# GUIDA AGLI ESERCIZI

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

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di allenamento. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico. Si ricorda che una corretta alimentazione e un riposo adeguato sono essenziali per ottenere dei risultati positivi.

## INTENSITÀ ESERCIZIO

Qualunque sia l'obiettivo, consumare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. È possibile determinare il livello di intensità corretto prendendo come punto di riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per consumare i grassi o per un allenamento aerobico.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

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

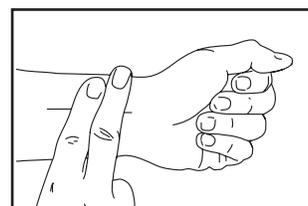
**Consumo di grassi:** per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia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

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

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

## MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

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



## GUIDA ALL'ALLENAMENTO

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

**Esercizio zona di allenamento:** allenarsi per 20–30 minuti rispettando la frequenza cardiaca della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di allenamento, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per un massimo di 20 minuti.) Durante l'allenamento respirare regolarmente e profondamente, senza mai trattenere il respiro.

**Defaticamento:** terminare con 5–10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi dopo gli esercizi.

## FREQUENZA 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° NTEL99421-INT.2 R0122A

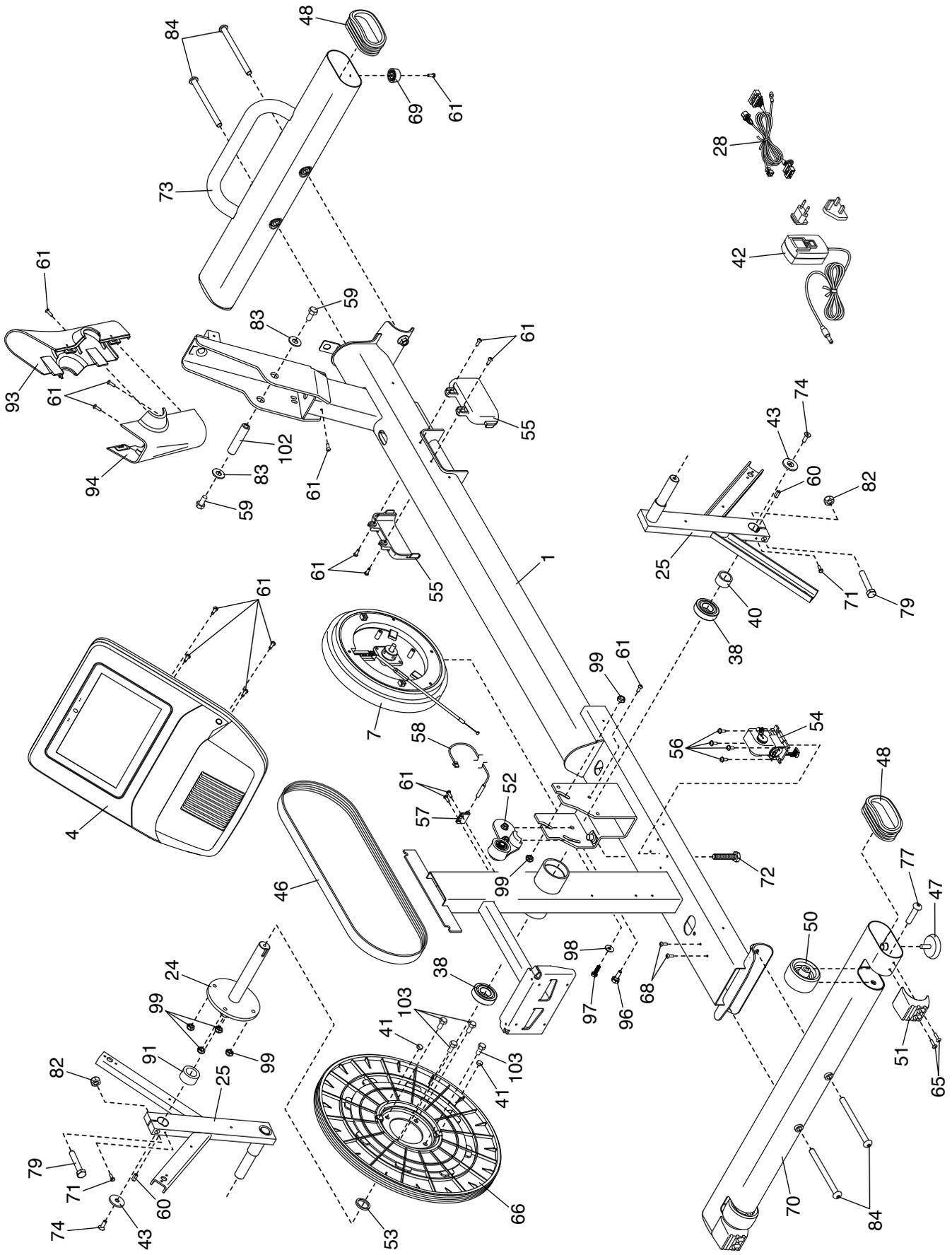
N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	51	2	Piede Piccolo Attrezzo Richiuso
2	1	Montante	52	1	Tenditore
3	1	Copri Montante Posteriore	53	1	Distanziatore Piccolo
4	1	Consolle	54	1	Motore Resistenza
5	1	Portaoggetti	55	2	Copri Asse
6	1	Montante Manubrio Esterno Destro	56	4	Vite a Rondella M4 x 12mm
7	1	Meccanismo a Vortice	57	1	Morsetto
8	1	Manubrio Esterno Sinistro	58	1	Commutatore/Cavo
9	1	Manubrio Esterno Destro	59	2	Vite Esagonale M10 x 20mm
10	2	Impugnatura	60	2	Chiave
11	1	Copri Montante Destro Anteriore	61	65	Vite M4 x 16mm
12	1	Pedale Sinistro	62	2	Vite M4 x 30mm
13	1	Pedale Destro	63	2	Impugnatura
14	1	Braccio Pedale Sinistro	64	6	Vite M4 x 38mm
15	1	Copri Montante Destro Posteriore	65	11	Vite M4 x 19mm
16	1	Copri Montante Anteriore	66	1	Puleggia
17	4	Boccola Perno	67	2	Vite a Testa Arrotondata M4 x 16mm
18	1	Copri Montante Sinistro Anteriore	68	2	Vite Messa a Terra M4 x 16mm
19	1	Copri Montante Sinistro Posteriore	69	2	Piedino
20	2	Copri Manubrio Esterno	70	1	Stabilizzatore Posteriore
21	1	Vano Portaoggetti	71	2	Vite M4 x 12mm
22	1	Copri Montante Destro Esterno	72	1	Vite di Regolazione Tenditore
23	4	Boccola Braccio Pedale	73	1	Stabilizzatore Anteriore
24	1	Movimento Centrale	74	2	Vite Esagonale M6 x 20mm
25	2	Pedivella	75	8	Vite M6 x 12mm
26	2	Inserto Disco Pedale	76	6	Vite Esagonale M8 x 15mm
27	1	Piede Grande Attrezzo Richiuso	77	2	Vite M10 x 60mm
28	1	Cavo Principale	78	2	Vite Esagonale M10 x 45mm
29	4	Cuscinetto Braccio Pedale	79	2	Bullone Pedivella
30	2	Cappuccio Braccio Pedale	80	1	Vite a Perno M6 x 25mm
31	2	Asse Braccio Pedale	81	2	Vite a Perno Esagonale M8 x 17mm
32	1	Copri Montante Destro Interno	82	2	Dado Pedivella
33	8	Rondella M8	83	2	Rondella M10
34	1	Pannello Anteriore Sinistro	84	4	Vite M10 x 120mm
35	1	Pannello Anteriore Destro	85	1	Manopola Montante
36	2	Disco Pedale	86	1	Copri Montante Destro
37	1	Pannello Superiore	87	1	Copri Montante Sinistro
38	2	Cuscinetto Telaio	88	1	Vite M5 x 6mm
39	1	Copri Montante Sinistro Interno	89	1	Sblocco Chiusura a Scatto
40	1	Distanziatore Grande	90	1	Chiusura a Scatto
41	2	Magnete	91	1	Distanziatore Movimento Centrale
42	1	Alimentatore	92	1	Copri Montante Sinistro Esterno
43	2	Rondella Pedivella	93	1	Copri Consolle Anteriore
44	1	Pannello Sinistro	94	1	Copri Consolle Posteriore
45	1	Pannello Destro	95	2	Vite M10 x 50mm
46	1	Cinghia Trasmissione	96	1	Vite Perno
47	2	Piedino Stabilizzatore	97	1	Vite Tenditore
48	4	Cappuccio Stabilizzatore	98	5	Rondella M6
49	1	Braccio Pedale Destro	99	6	Dado Autobloccante M8
50	2	Ruota			

<b>N°</b>	<b>Qtà</b>	<b>Descrizione</b>	<b>N°</b>	<b>Qtà</b>	<b>Descrizione</b>
100	2	Perno	108	1	Maniglia Pedale Sinistro
101	1	Montante Manubrio Esterno Sinistro	109	1	Maniglia Pedale Destro
102	1	Asse Montante	110	2	Imbottitura Pedale
103	4	Bullone Esagonale M8 x 20mm	111	2	Bullone M10 x 140mm
104	2	Dado Cieco a Calotta M6	112	2	Dado Autobloccante M10
105	2	Molla	113	14	Attacco a Vite
106	1	Piastra Pedale Sinistro	*	–	Manuale d'Istruzioni
107	1	Piastra Pedale Destro	*	–	Attrezzo 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.

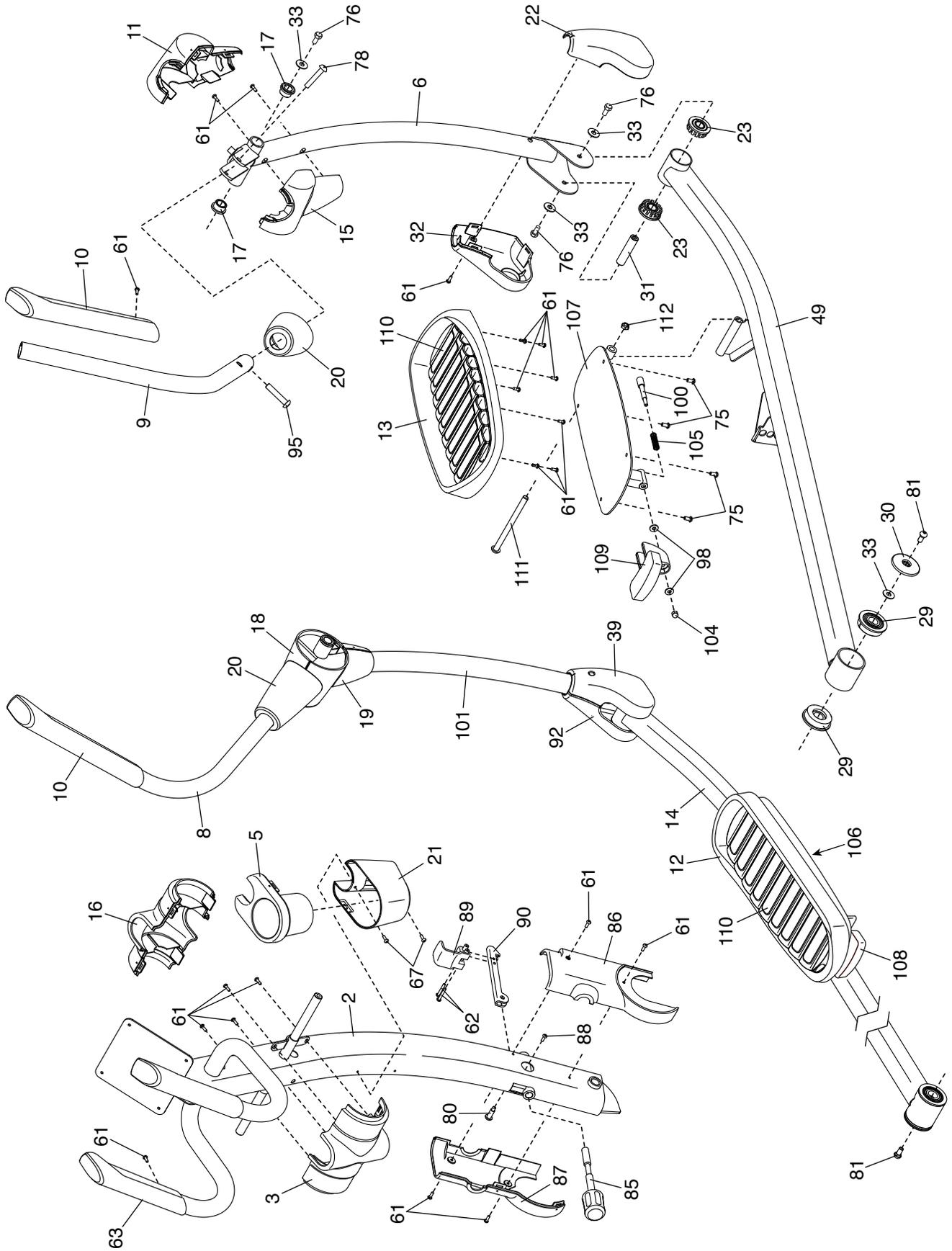
# DISEGNO ESPLOSO A

Modello n° NTEL99421-INT.2 R0122A



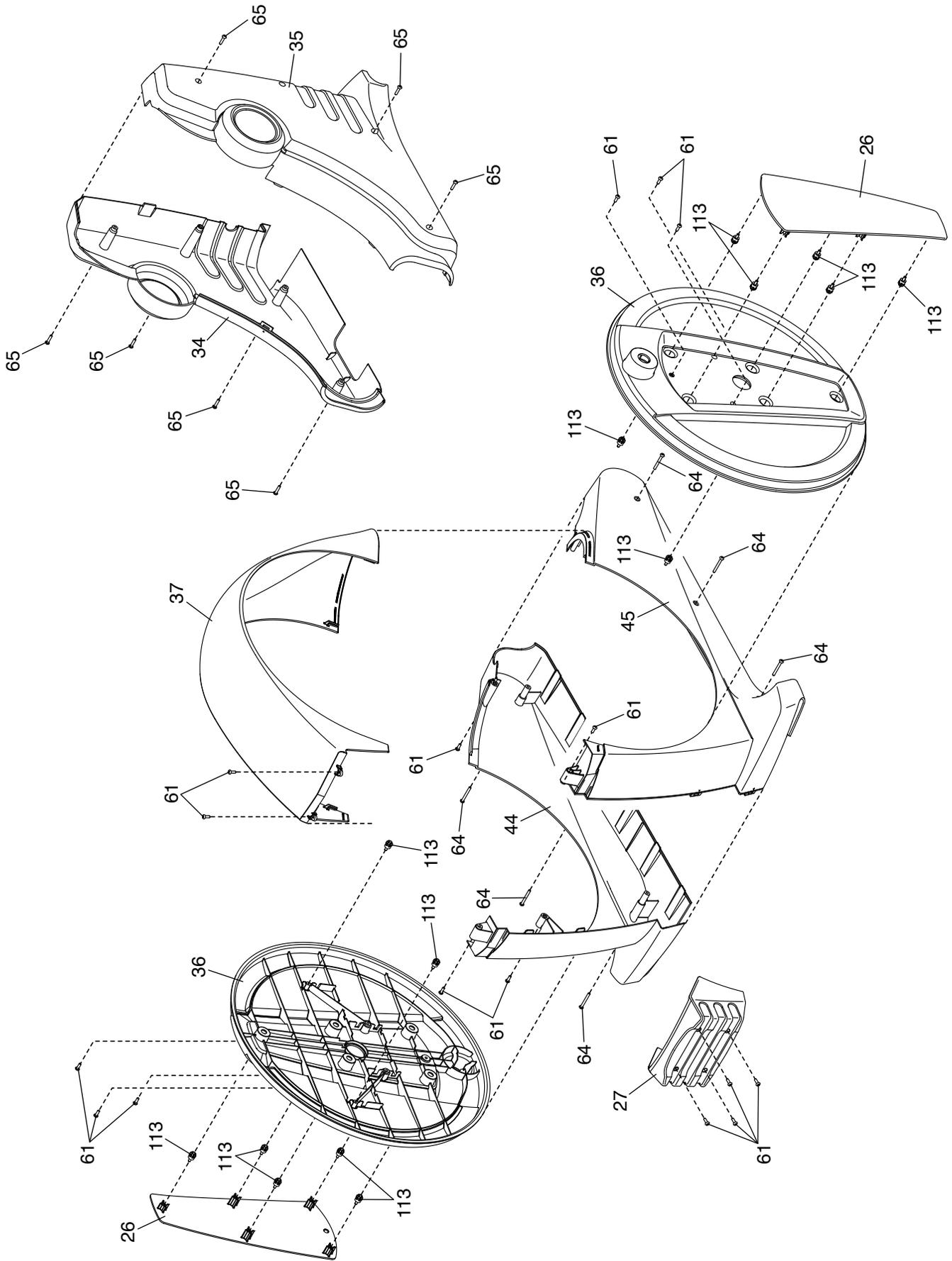
# DISEGNO ESPLOSO B

Modello n° NTEL99421-INT.2 R0122A



# DISEGNO ESPLOSO C

Modello n° NTEL99421-INT.2 R0122A



---

# 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.

