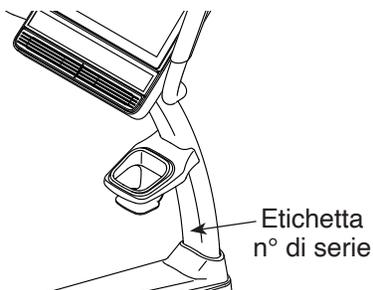


NordicTrack® VU29

Modello n° NTEX12921-INT.0

N° di serie _____

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



ASSISTENZA PER I MEMBRI

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

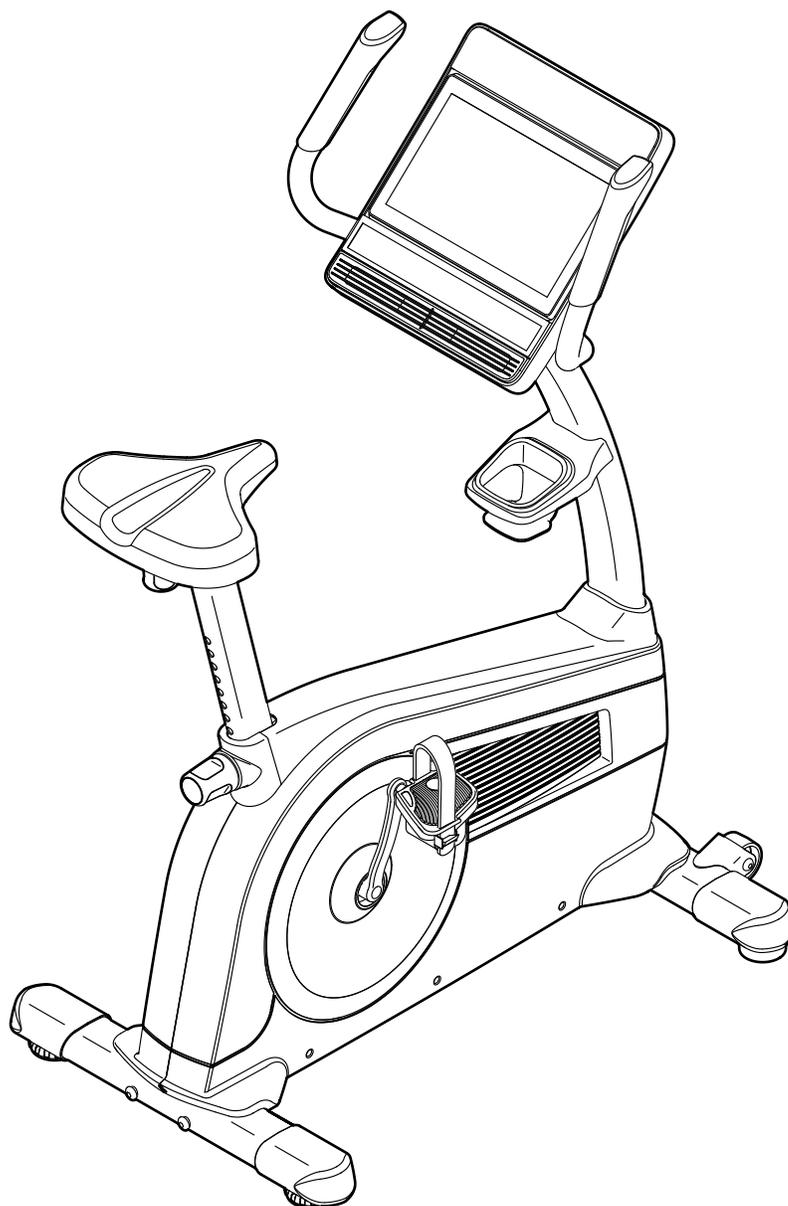
Telefono: 848 35 00 28

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

⚠ ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI

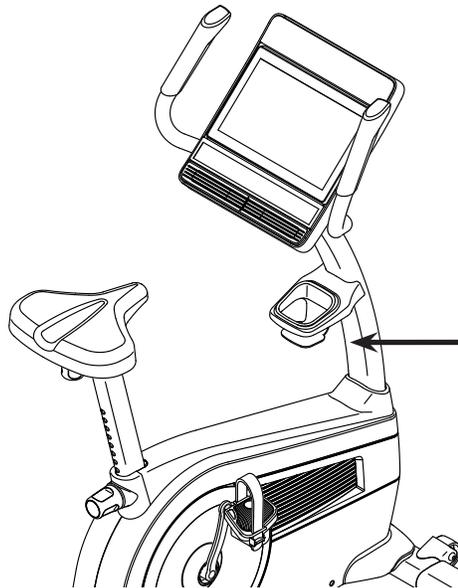


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	4
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	5
MONTAGGIO.....	6
USO DELLA CYCLETTE.....	14
USO DELLA CONSOLLE.....	16
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	27
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	29
ELENCO PEZZI.....	30
DISEGNO ESPLOSO.....	31
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO.....	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

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



⚠ AVVERTENZA

- L'uso scorretto di questo attrezzo potrebbe provocare lesioni gravi.
- Leggere prima il manuale d'uso e attenersi a tutte le avvertenze e le istruzioni.
- Non consentire ai bambini di usare o di sostare nei pressi dell'attrezzo.
- Il peso dell'utente non deve superare i 150kg.
- Sostituire l'etichetta se risulta danneggiata, illeggibile o mancante.
- Questo prodotto deve sempre essere usato su una superficie piana.
- Questo prodotto non può essere utilizzato per scopi terapeutici.

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 sulla cyclette prima di utilizzare la cyclette. iFIT declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni a beni subiti a causa o mediante l'uso di questo prodotto.

1. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente della cyclette sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.
2. Tenere sempre la cyclette lontano dalla portata di minori di 16 anni e di animali domestici.
3. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
4. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare o continuare un qualsiasi programma di allenamento durante la gravidanza. Utilizzare la cyclette come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. La cyclette non può essere utilizzata da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso dello stesso.
6. Utilizzare la cyclette solo come descritto nel presente manuale.
7. La cyclette è indicata esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare la cyclette in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
8. Tenere la cyclette all'interno, lontano da umidità e polvere. Non posizionare la cyclette in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
9. Posizionare la cyclette su una superficie piana lasciando attorno uno spazio di almeno 0,6 m. Posizionare un tappetino sotto la cyclette, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
10. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza la cyclette. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.
11. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
12. La cyclette non dovrebbe essere utilizzata da persone con peso superiore ai 147 kg.
13. Fare attenzione quando si sale e si scende dalla cyclette.
14. Mantenere sempre la schiena dritta, senza inarcarla, durante l'uso della cyclette.
15. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto la rivoluzionaria cyclette NORDICTRACK® VU 29. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette VU 29 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più efficaci e piacevoli.

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

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

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

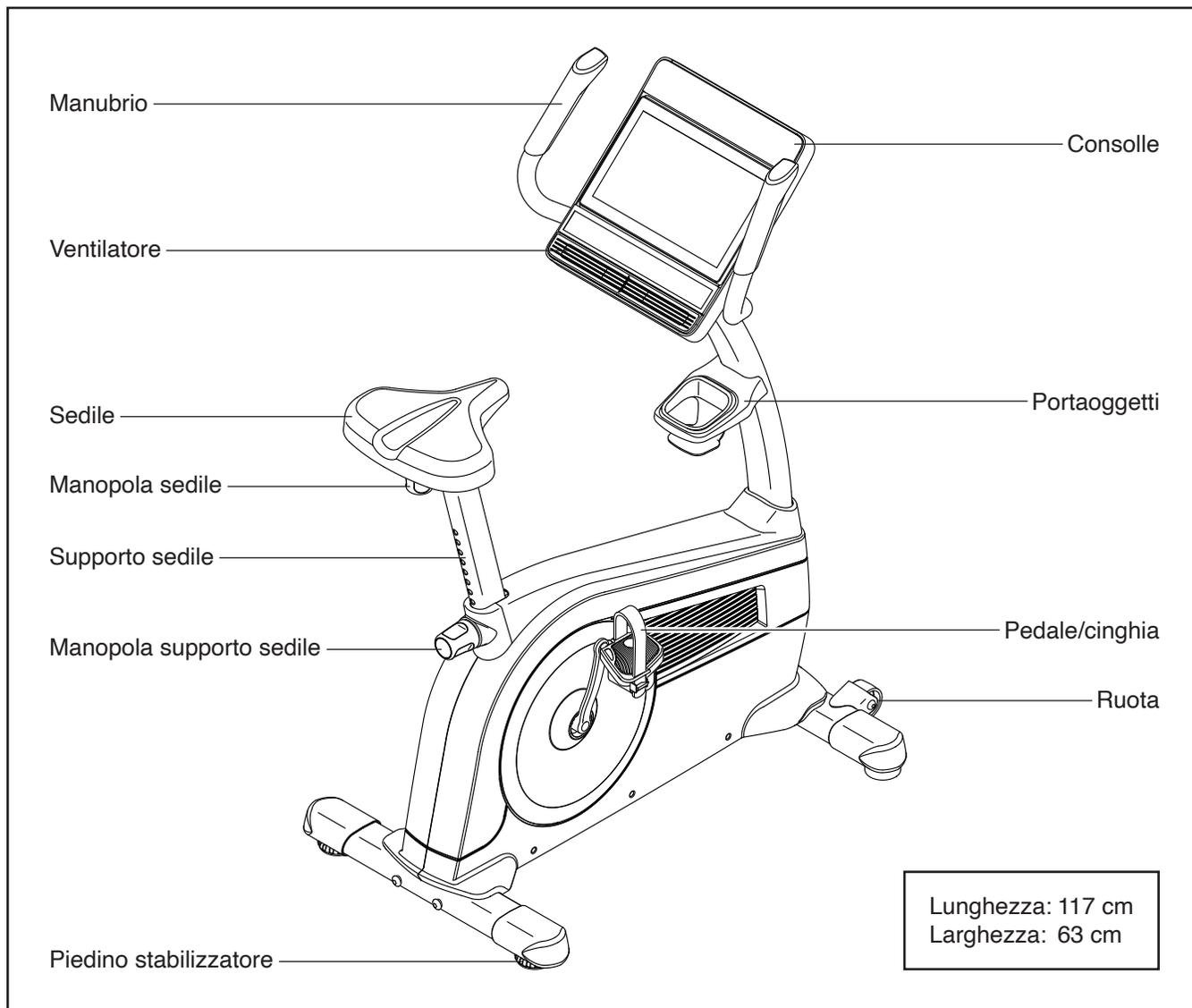
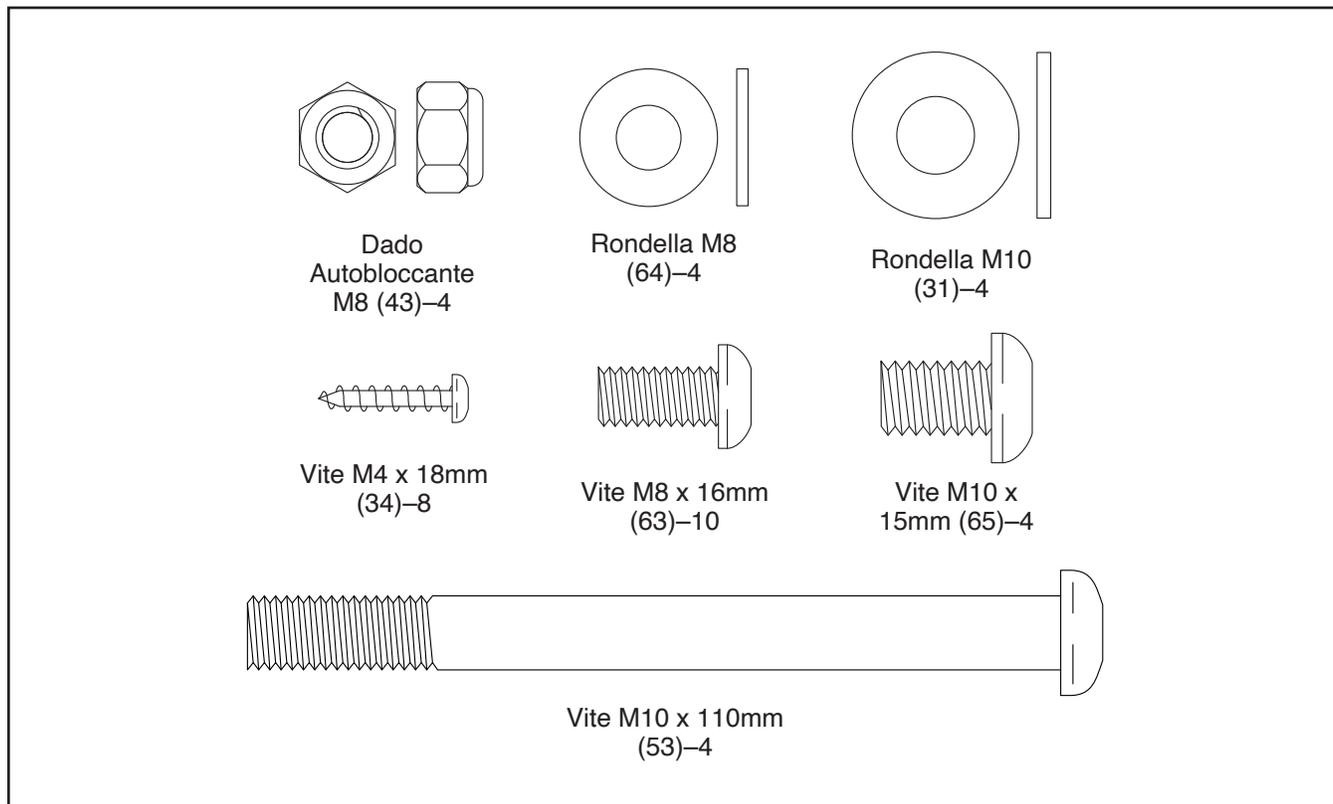
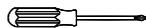


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

Utilizzare i disegni sottostanti per identificare i pezzi piccoli necessari per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero di riferimento del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. La quantità utilizzata per il montaggio viene indicata dopo il numero di riferimento. **Nota: qualora un pezzo non fosse rintracciabile nel kit pezzi, verificare se è stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



MONTAGGIO

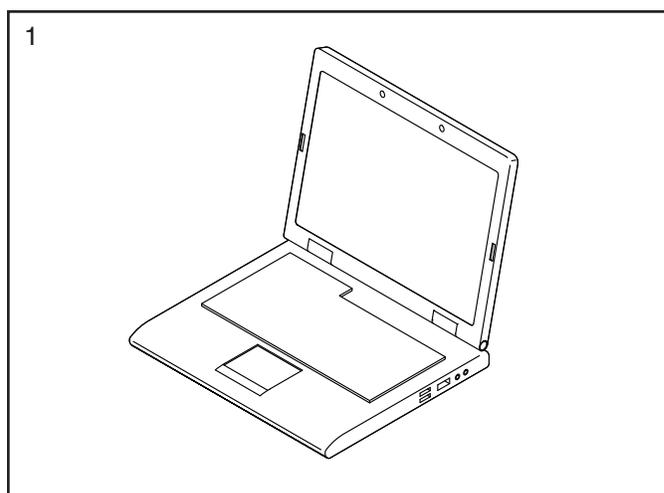
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
- I pezzi di sinistra sono contrassegnati con "L" o "Left" e quelli di destra con "R" o "Right".
- 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.

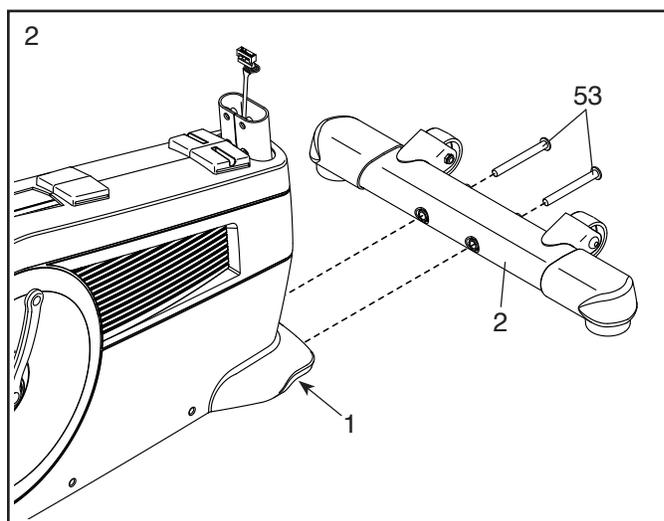
1. Collegarsi al sito ifitsupport.eu e registrare il prodotto.

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

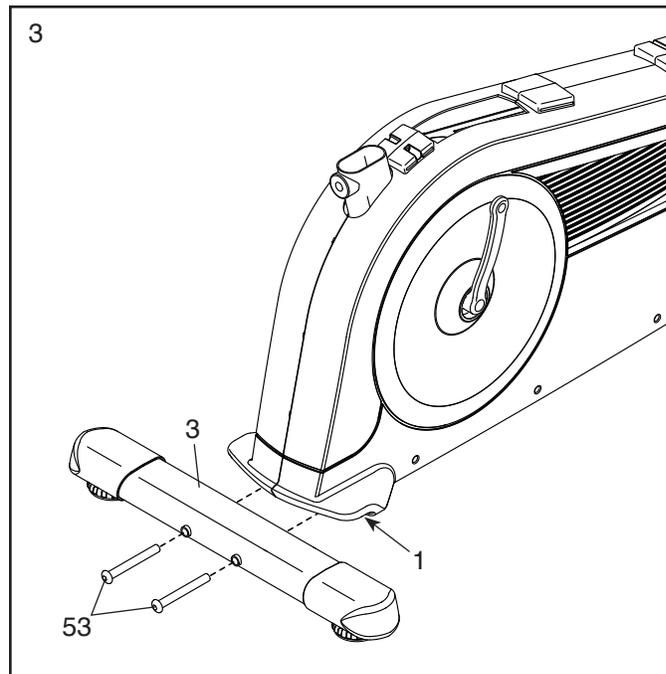
Nota: se non si dispone di una connessione internet, contattare il servizio Assistenza per i Membri (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.



2. Orientare lo Stabilizzatore Anteriore (2) come indicato e fissarlo al Telaio (1) con due Viti M10 x 110mm (53).



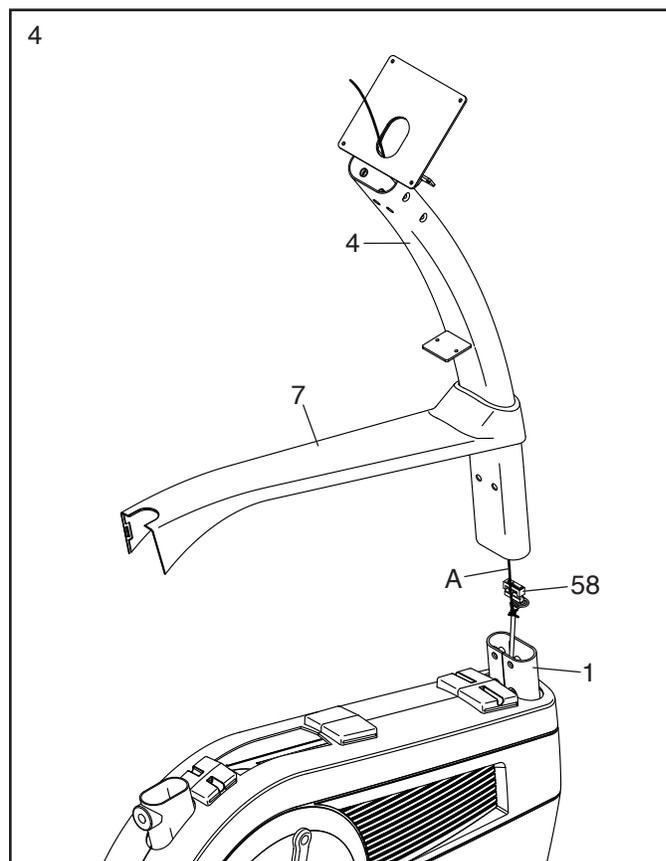
3. Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (3) al Telaio (1) con due Viti M10 x 110mm (53).



4. Orientare il Montante (4) e il Copri Pannello (7) nel modo indicato. Infilare il Copri Pannello sul Montante verso l'alto.

Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante (4) e il Copri Pannello (7) vicino alla parte anteriore del Telaio (1).

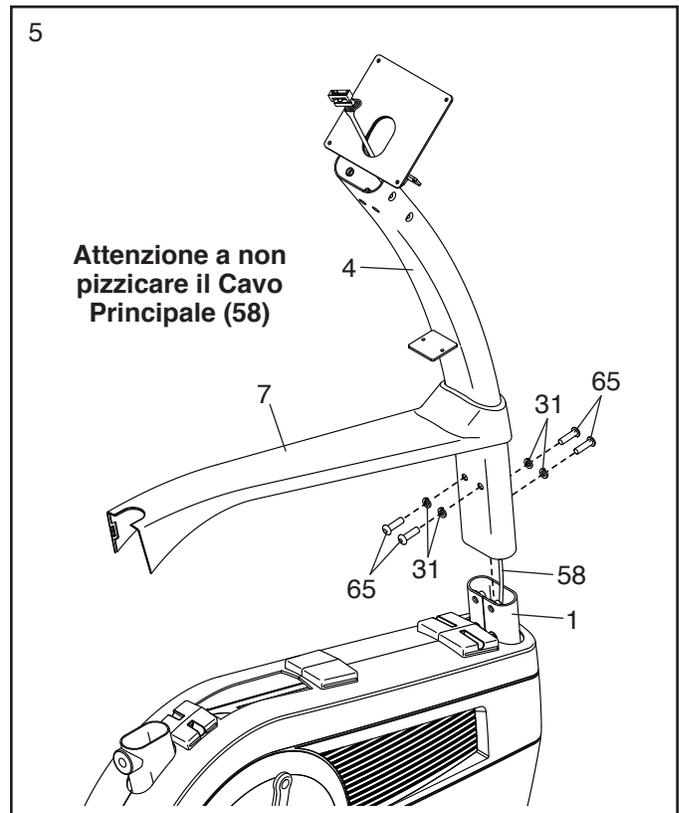
Quindi, individuare la fascetta cavo (A) nel Montante (4). Legare l'estremità inferiore della fascetta cavo al Cavo Principale (58). Quindi, tirare l'estremità superiore della fascetta cavo finché il Cavo Principale è inserito nel Montante.



5. **Suggerimento: attenzione a non pizzicare il Cavo Principale (58).** Inserire il Montante (4) nel Telaio (1).

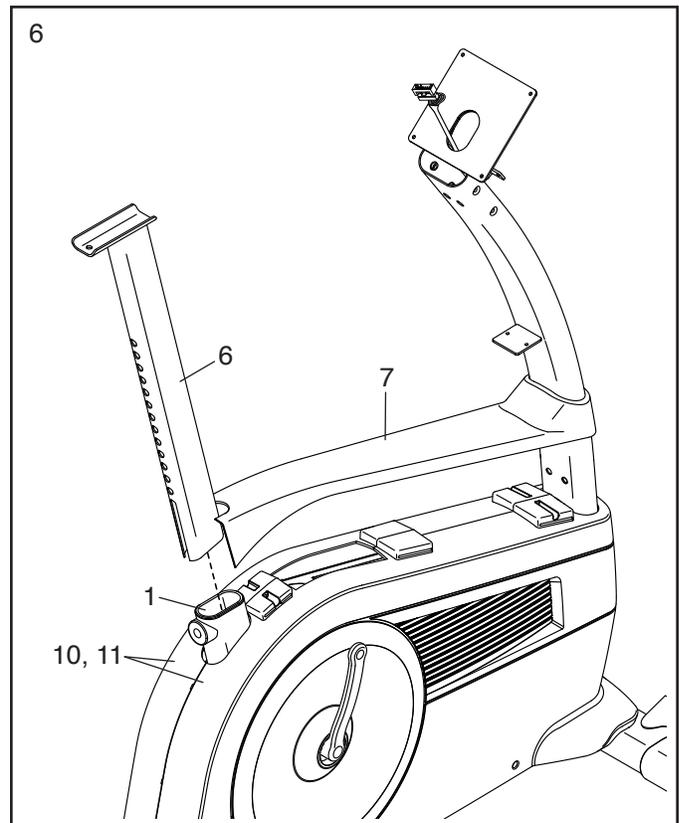
Fissare il Montante (4) con quattro Viti M10 x 15mm (65) e quattro Rondelle M10 (31); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**

Non premere il Copri Pannello (7) per collocarlo in posizione in questa fase.



6. Orientare il Supporto Sedile (6) come indicato e inserirlo nel Telaio (1).

Quindi inserire verso il basso il Copri Pannello (7) e fissarlo sui Pannelli Destro e Sinistro (10, 11).

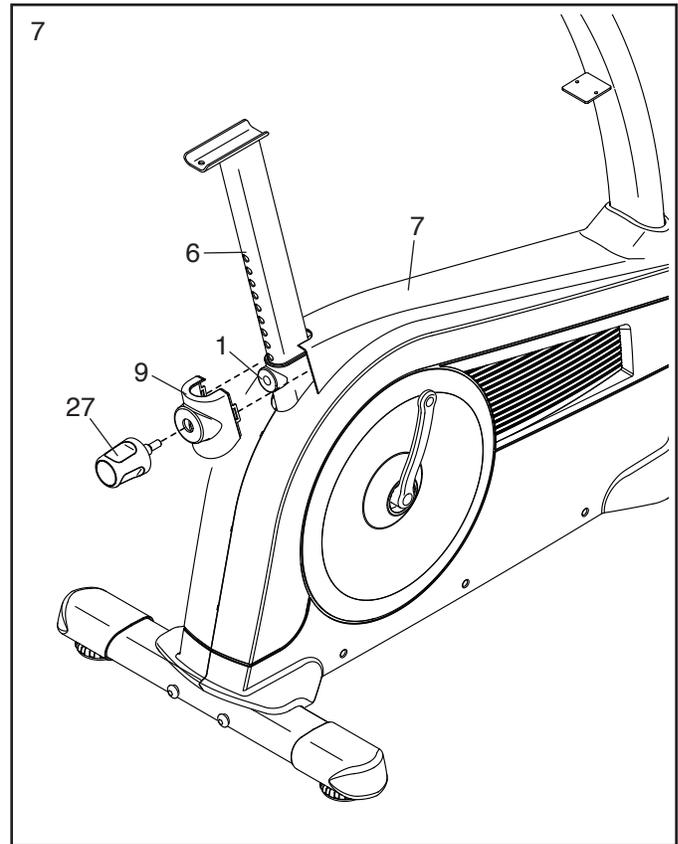


7. Orientare il Pannello Manopola (9) come indicato e farlo scorrere sul Copri Pannello (7).

Quindi serrare la Manopola Supporto Sedile (27) nel Telaio (1).

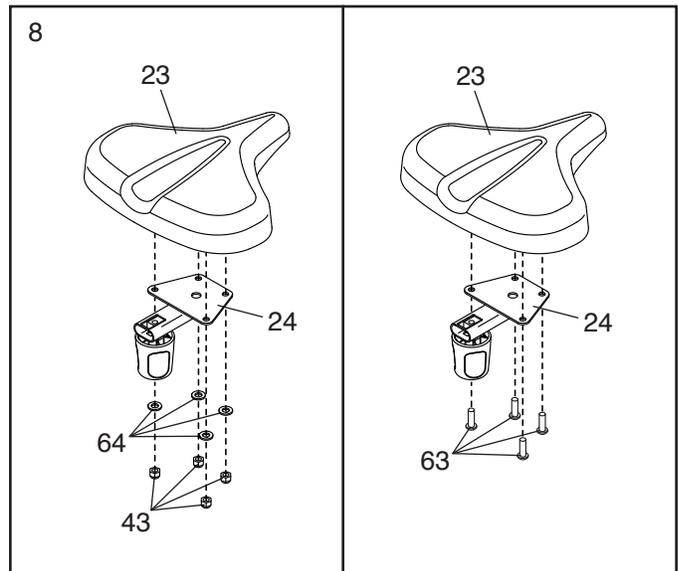
Poi, rilasciare e tirare la Manopola Supporto Sedile (27), far scorrere il Supporto Sedile (6) in alto o in basso nella posizione scelta e poi rilasciare la Manopola Supporto Sedile.

Muovere leggermente il Supporto Sedile in alto o in basso per verificare che la Manopola Supporto Sedile sia bloccata in uno dei fori di regolazione del Supporto Sedile. Quindi, serrare la Manopola Supporto Sedile.



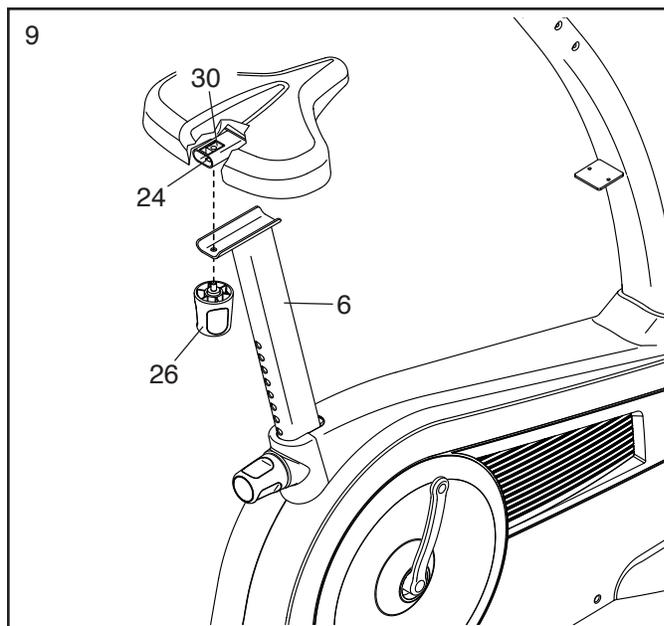
8. **Se nella parte sottostante del Sedile (23) sono presenti dei perni, si veda il disegno a sinistra.** Fissare il Sedile al Carrello Sedile (24) con quattro Dadi Autobloccanti M8 (43) e quattro Rondelle M8 (64). **Nota: i Dadi Autobloccanti e le Rondelle possono essere premontati al Sedile.**

Se nella parte sottostante del Sedile (23) sono presenti dei fori, si veda il disegno a destra. Fissare il Sedile al Carrello Sedile (24) con quattro Viti M8 x 16mm (63); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.** **Nota: le Viti possono essere premontate al Sedile.**



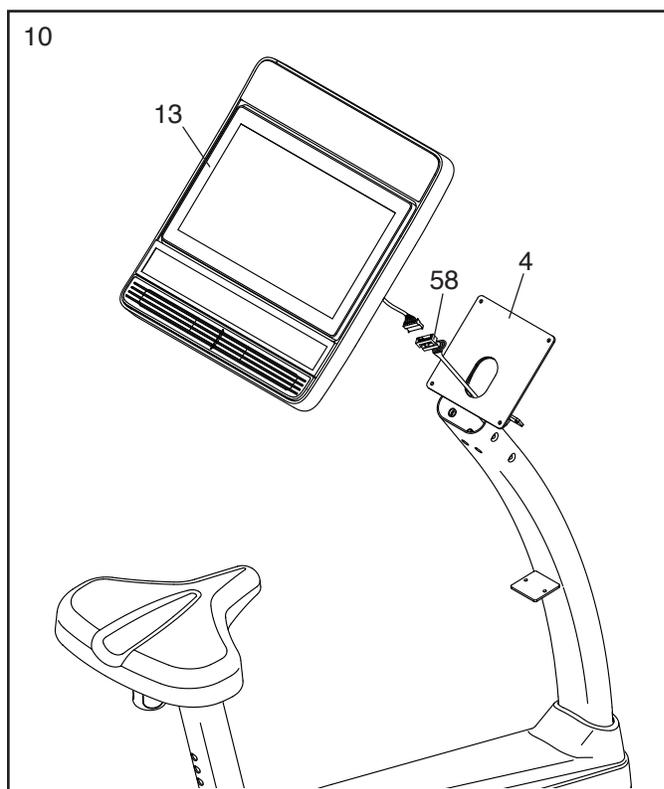
9. Rimuovere la Manopola Sedile (26) dalla Staffa Sedile (30) all'interno del Carrello Sedile (24).

Quindi inserire il Carrello Sedile (24) sul Supporto Sedile (6). Infine, inserire la Manopola Sedile (26) verso l'alto nel Supporto Sedile e serrare la Manopola Sedile nella Staffa Sedile (30) all'interno del Carrello Sedile.

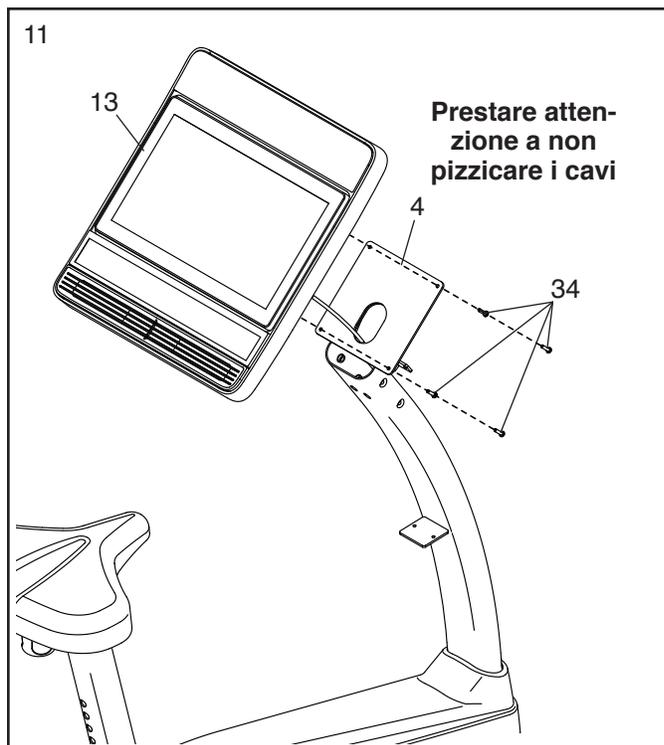


10. **Suggerimento: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e dovrebbero scattare in posizione, facendo un clic udibile. In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare.**

Mentre un'altra persona regge la Consolle (13) vicino al Montante (4), collegare il Cavo Principale (58) al cavo corrispondente sulla Consolle. Inserire il cavo in eccesso nel Montante.

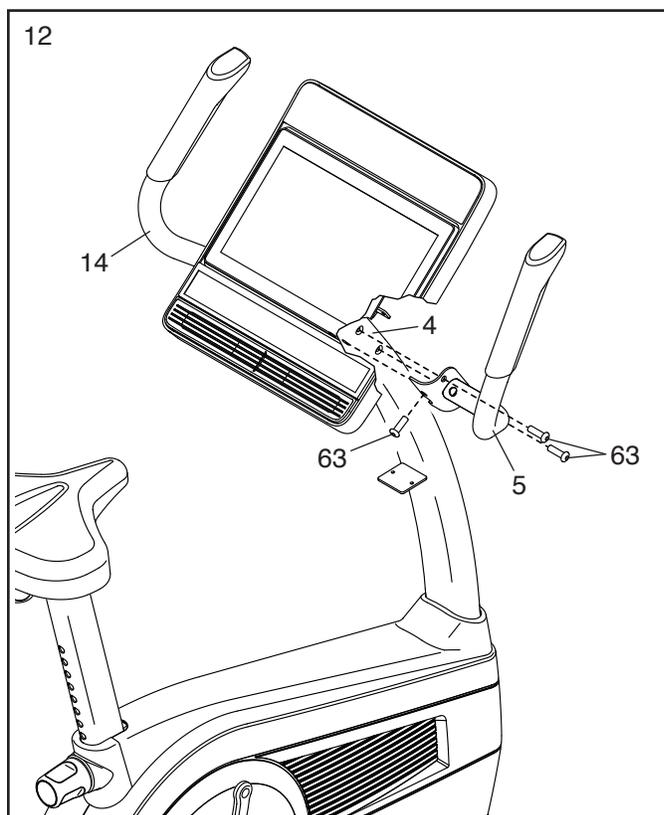


11. **Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Fissare la Consolle (13) al Montante (4) con quattro Viti M4 x 18mm (34); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**



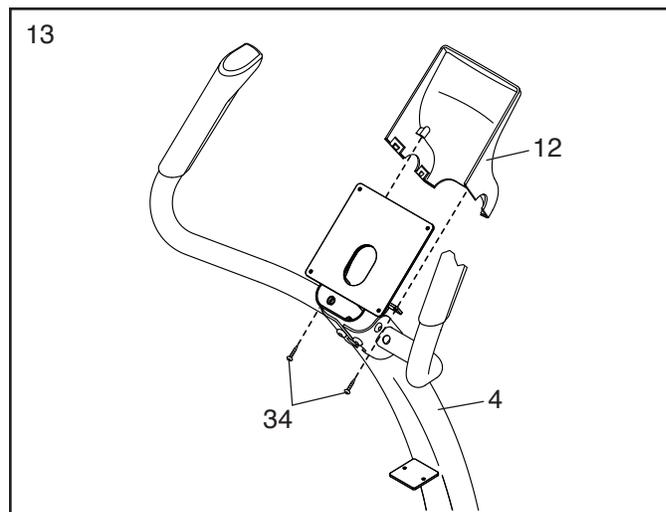
12. Fissare il Manubrio Destro (5) al Montante (4) con tre Viti M8 x 16mm (63); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**

Ripetere questa fase per il Manubrio Sinistro (14).



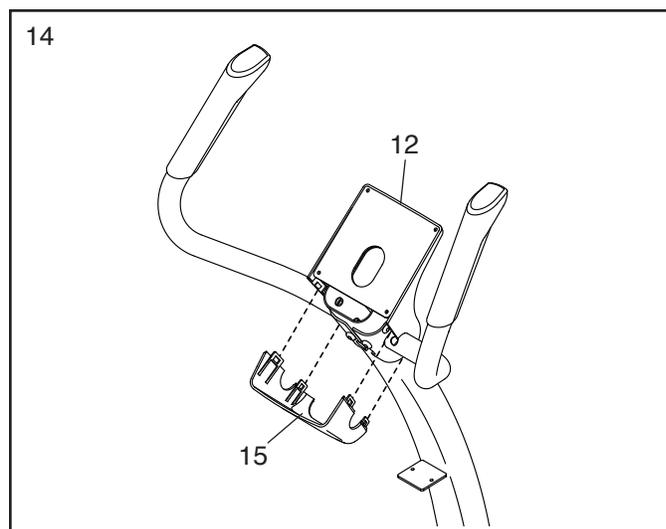
13. **Nota: per maggiore chiarezza non viene mostrata in questa fase la consolle.**

Fissare il Copri Consolle Anteriore (12) al Montante (4) con due Viti M4 x 18mm (34).

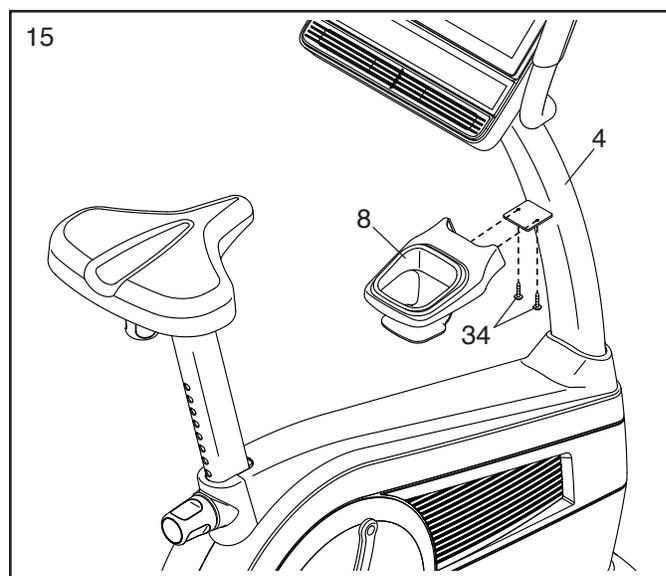


14. **Nota: per maggiore chiarezza non viene mostrata in questa fase la consolle.**

Inserire a pressione il Copri Consolle Posteriore (15) sul Copri Consolle Anteriore (12).



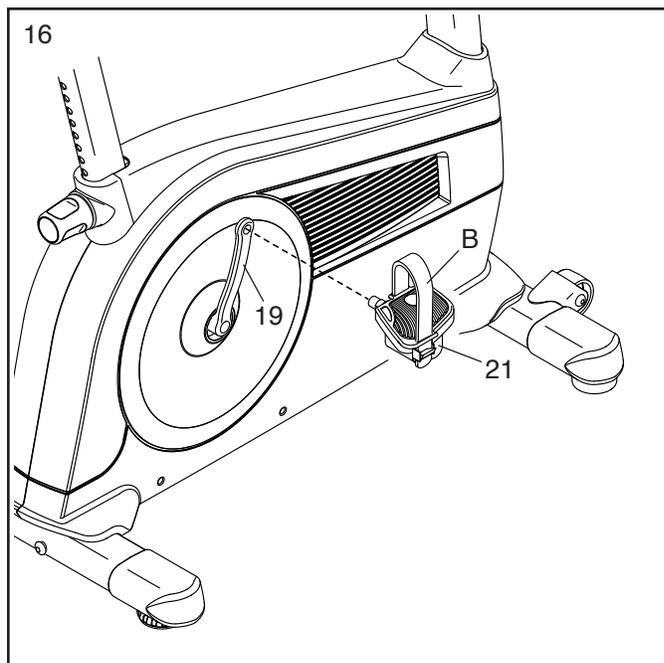
15. Fissare il Portaoggetti (8) al Montante (4) con due Viti M4 x 18mm (34).



16. Individuare il Pedale Destro (21). Utilizzando le dita, ruotare il Pedale Destro inserendolo per circa metà nella Pedivella Destra (19). Infine utilizzare una chiave inglese per **SERRARE SALDAMENTE** il Pedale Destro.

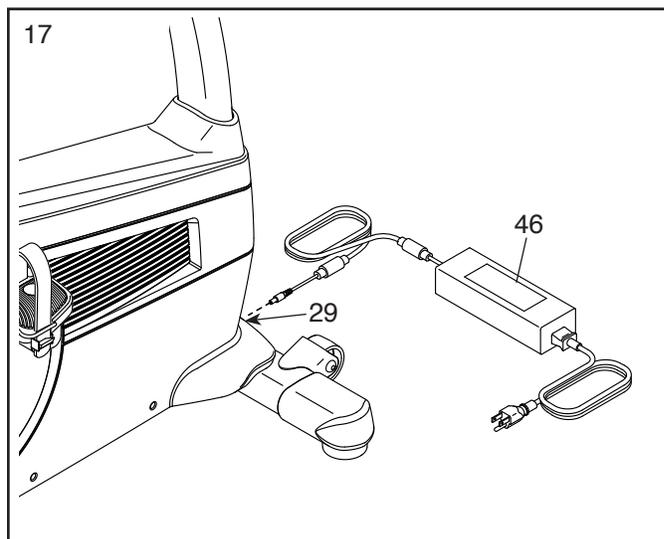
Ripetere questa fase per il Pedale Sinistro (non raffigurato). IMPORTANTE: è necessario ruotare il Pedale Sinistro in senso ANTIORARIO per fissarlo.

Per regolare le cinghie pedale (B), consultare la sezione **REGOLAZIONE DELLE CINGHIE PEDALE** a pagina 14.



17. Inserire l'Alimentatore (46) nella Presa di Alimentazione (29) sulla parte anteriore della cyclette.

Nota: per inserire l'Alimentatore (46) in una presa a muro, consultare la sezione **INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE** a pagina 14.



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

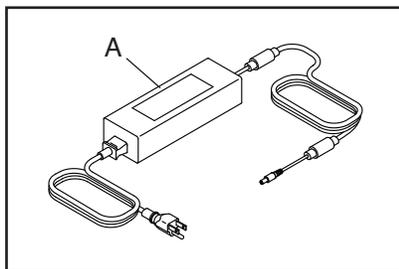
USO DELLA CYCLETTE

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

IMPORTANTE: se la cyclette è rimasta esposta a basse temperature, riportarla a temperatura ambiente prima di collegare l'alimentatore (A). In caso contrario, i display della consolle o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.

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

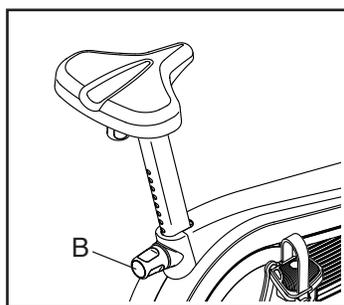
Inserire l'alimentatore (A) nella presa presente sulla cyclette (vedere fase di montaggio 17 a pagina 13). Inserire poi l'alimentatore in una presa a muro adeguata, opportunamente installata in conformità con tutte le normative e i regolamenti locali.



REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEL SEDILE

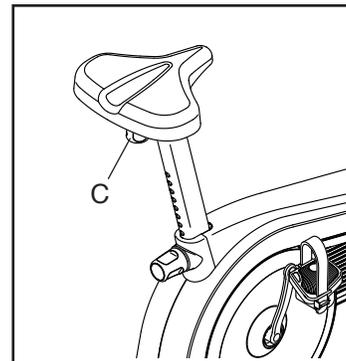
Per un allenamento efficace, il sedile deve essere regolato alla giusta altezza. Mentre si pedala, le ginocchia dovranno essere leggermente piegate quando i pedali si trovano nella posizione più bassa.

La regolazione del sedile si effettua allentando di alcuni giri la manopola supporto sedile (B), tirare la manopola, far scorrere verso l'alto o verso il basso il supporto sedile nella posizione desiderata, e poi rilasciare la manopola. **Spostare leggermente il supporto sedile verso l'alto o verso il basso per verificare che la manopola sia correttamente inserita in uno dei fori di regolazione del supporto sedile.** Quindi, serrare la manopola.



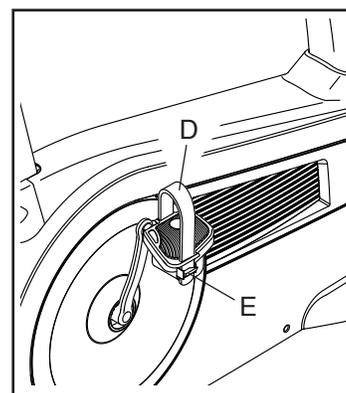
REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE LATERALE DEL SEDILE

Per regolare la posizione laterale del sedile innanzitutto allentare leggermente la manopola sedile (C). Poi muovere il sedile in avanti o indietro nella posizione desiderata e bloccare la manopola sedile.



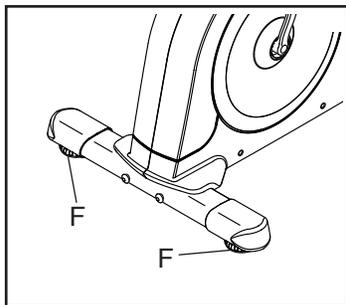
REGOLAZIONE DELLE CINGHIE PEDALE

Per stringere la cinghia pedale (D), tirare verso il basso l'estremità della cinghia. Per allentare la cinghia, premere la linguetta (E) e tirare verso l'alto la cinghia.



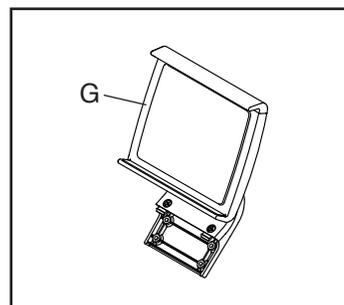
STABILIZZAZIONE DELLA CYCLETTE

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

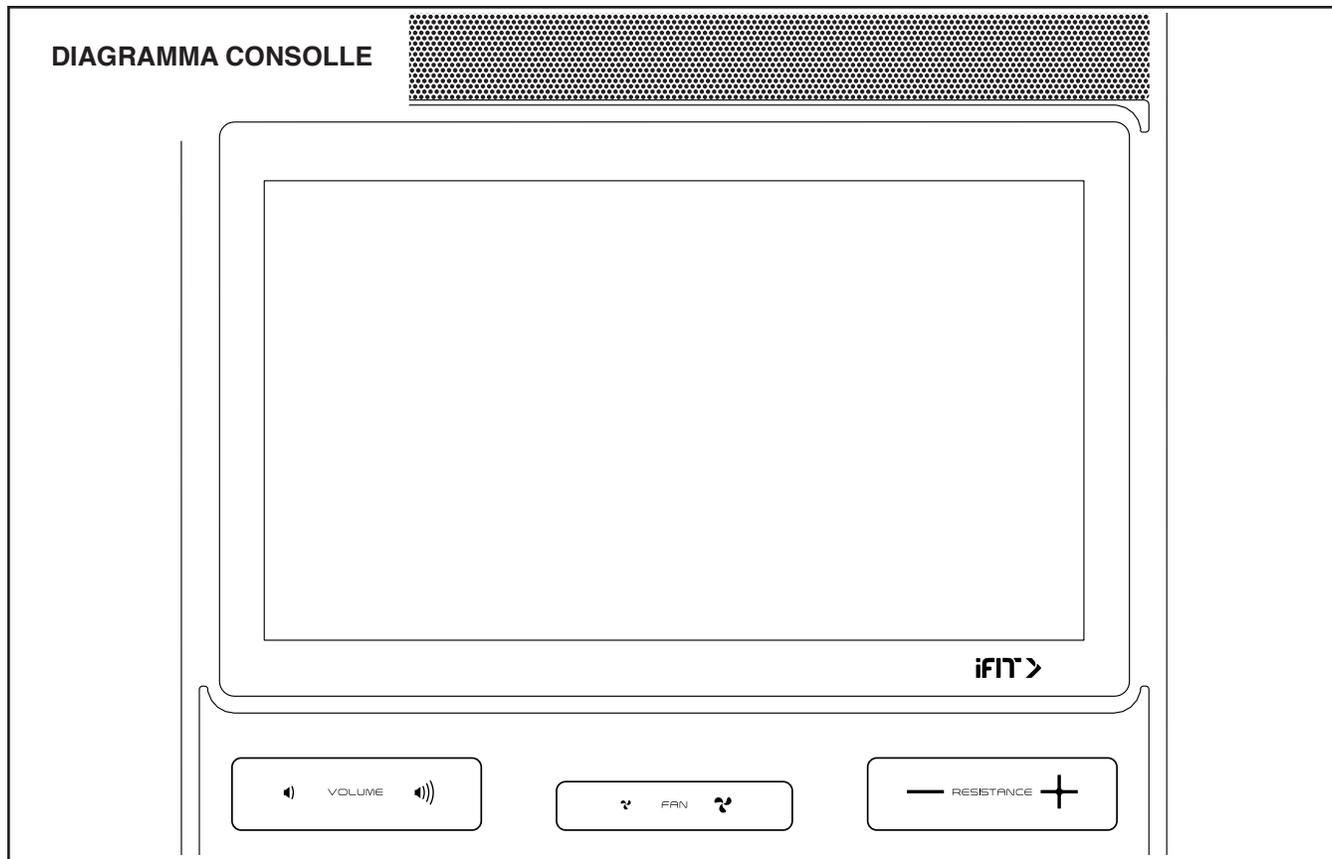


PORTA TABLET OPZIONALE

Il porta tablet opzionale (G) 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.**



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.

Durante l'allenamento l'impianto audio della consolle consente di ascoltare la musica o gli audiolibri preferiti.

Per accendere e spegnere la consolle, vedere pagina 17. **Per imparare a utilizzare il touch screen**, vedere pagina 17. **Per l'impostazione della consolle**, vedere pagina 17.

ACCENSIONE DELLA CONSOLLE

L'alimentatore in dotazione deve essere utilizzato per il funzionamento della cyclette. Consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 14. Quando l'alimentatore è inserito, 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 della cyclette.**

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 *~{<*. Sfiorare 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 la cyclette 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 25.

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 25.

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 18. **Per utilizzare un allenamento presente**, vedere pagina 20. **Per creare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa**, vedere pagina 22. **Per utilizzare un allenamento iFIT**, vedere pagina 23. **Per modificare le impostazioni della consolle**, vedere pagina 25. **Per collegarsi a una rete wireless**, vedere pagina 26.

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

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

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

Consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 17. Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.

2. Selezione della schermata principale.

Accendendo 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.

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

Per modificare la resistenza dei pedali, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Resistance (resistenza) sulla consolle o sfiorare i cursori 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.

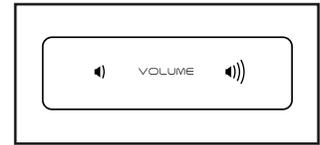
4. Seguire la progressione.

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.

Sfiare i display delle informazioni sull'allenamento per visualizzare altre opzioni. Sfiare il pulsante espandi (simbolo +) per visualizzare le statistiche o le tabelle. Sfiare 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.



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.

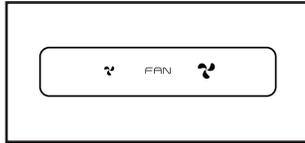
Alcuni modelli sono dotati di un cardiofrequenzimetro compatibile. Se è compreso un cardiofrequenzimetro, consultare la sezione IL CARDIOFREQUENZIMETRO nel presente manuale per istruzioni su come usarlo.

Se il modello non comprende un cardiofrequenzimetro compatibile e si desidera ordinarne uno, consultare le informazioni riportate a pagina 19.

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 Fan (ventilatore) sulla consolle per selezionare la velocità del ventilatore o per spegnerlo.



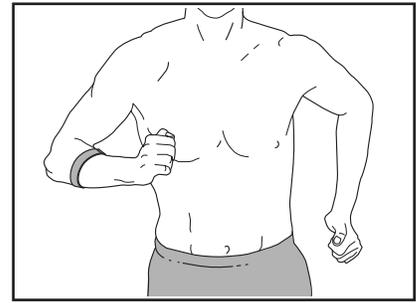
Nota: se i pedali non vengono azionati per alcuni secondi quando è selezionata la schermata principale, il ventilatore si spegnerà automaticamente.

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

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 17.

IL CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE

Qualunque sia l'obiettivo, consumare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Il cardiofrequenzimetro opzionale consentirà di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, permettendo di raggiungere i propri obiettivi fitness. **Per acquistare un cardiofrequenzimetro opzionale, consultare la copertina del presente manuale.**



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

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 26).

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

Consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 17. Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.

2. Selezione della schermata principale o della libreria allenamenti.

Accendendo 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).

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 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 23).

Per tracciare la propria mappa per un allenamento, consultare la sezione CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO CON POSSIBILITÀ DI TRACCIARE LA PROPRIA MAPPA a pagina 22.

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. 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 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 18).

Per ritornare alle impostazioni di resistenza programmate dell'allenamento, sfiorare *Follow Trainer* (seguì 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 25.

Per seguire la progressione con le modalità di visualizzazione, vedere fase 4 a pagina 18.

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 23) 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 18.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 6 a pagina 19.

8. Una volta terminato l'esercizio, spegnere la consolle.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 17.

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 17. 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.

Accendendo 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 20).

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

Vedere la fase 5 a pagina 18.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 6 a pagina 19.

8. Una volta terminato l'esercizio, spegnere la consolle.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 17.

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 26).

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

Consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 17. Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.

2. Selezione della schermata principale.

Accendendo 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. Sfiurare il nome dell'utente desiderato.

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

Sfiurare 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 la cyclette, 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 20).

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 18.

10. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 6 a pagina 19.

11. Una volta terminato l'esercizio, spegnere la consolle.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 17.

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

Quindi, selezionare la schermata principale (pulsante Home). Accendendo 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 automaticamente il livello di intensità dell'allenamento sulla base del battito cardiaco quando si indossa 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.

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) o *App Info* (info app) per visualizzare le informazioni relative alla cyclette 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 la cyclette, 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 17). Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.

Quindi, selezionare la schermata principale (pulsante Home). Accendendo 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 17).

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.

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 la cyclette. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.

Per pulire la cyclette, utilizzare un panno umido e una piccola quantità di detersivo delicato. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, proteggerla da liquidi e dalla luce solare diretta.**

MANUTENZIONE PEDALE

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

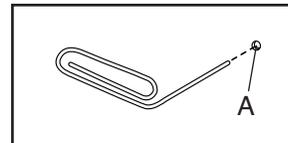
LOCALIZZAZIONE GUASTI CONSOLLE

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 support.iFIT.com.

Qualora fosse necessario sostituire l'alimentatore, chiamare il numero di telefono riportato sulla 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.

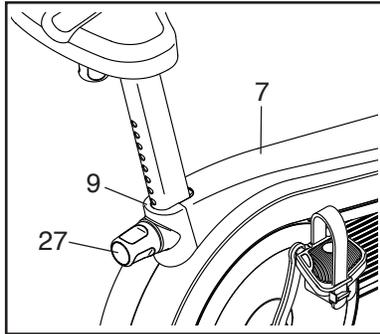


IMPORTANTE: con questa operazione si eliminano le impostazioni personalizzate inserite nella consolle. Il ripristino della consolle richiede la presenza di due persone. Disinserire innanzitutto l'alimentatore. Individuare poi la piccola apertura per il ripristino (A) sul retro o sul lato della consolle. 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 25). Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.

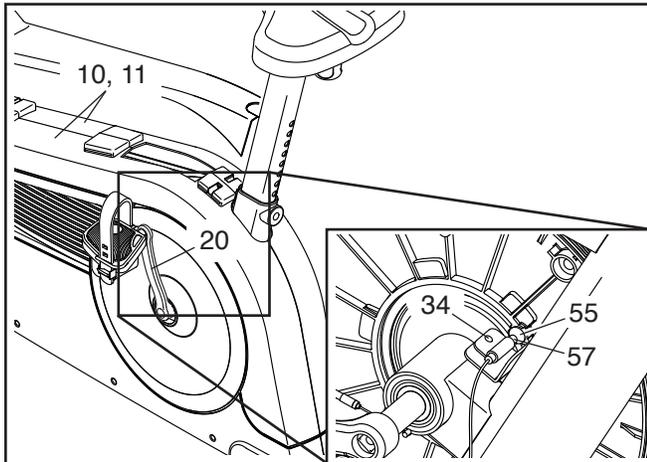
REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

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

Quindi rimuovere la Manopola Supporto Sedile (27), rimuovere il Pannello Manopola (9) e far scorrere verso l'alto il Copri Pannello (7).



Poi rimuovere tutte le Viti (non raffigurate) dai Pannelli Destro e Sinistro (10, 11).



Si veda il disegno in basso a sinistra. Smontare con cura le parti superiori dei Pannelli (10, 11) e individuare il Commutatore (57). Ruotare la Pedivella Sinistra (20) fino a quando il Magnete (55) è allineato con il Commutatore. Quindi allentare leggermente la Vite M4 x 18mm (34), avvicinare o allontanare leggermente il Commutatore dal Magnete, quindi serrare nuovamente la Vite.

Collegare l'alimentatore e ruotare per un attimo la Pedivella Sinistra (20). Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette. Una volta regolato correttamente il commutatore, 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	♥
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.

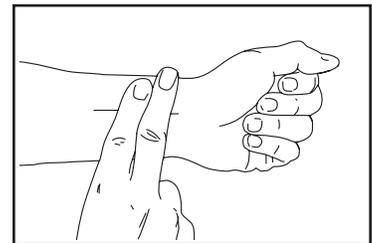
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare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

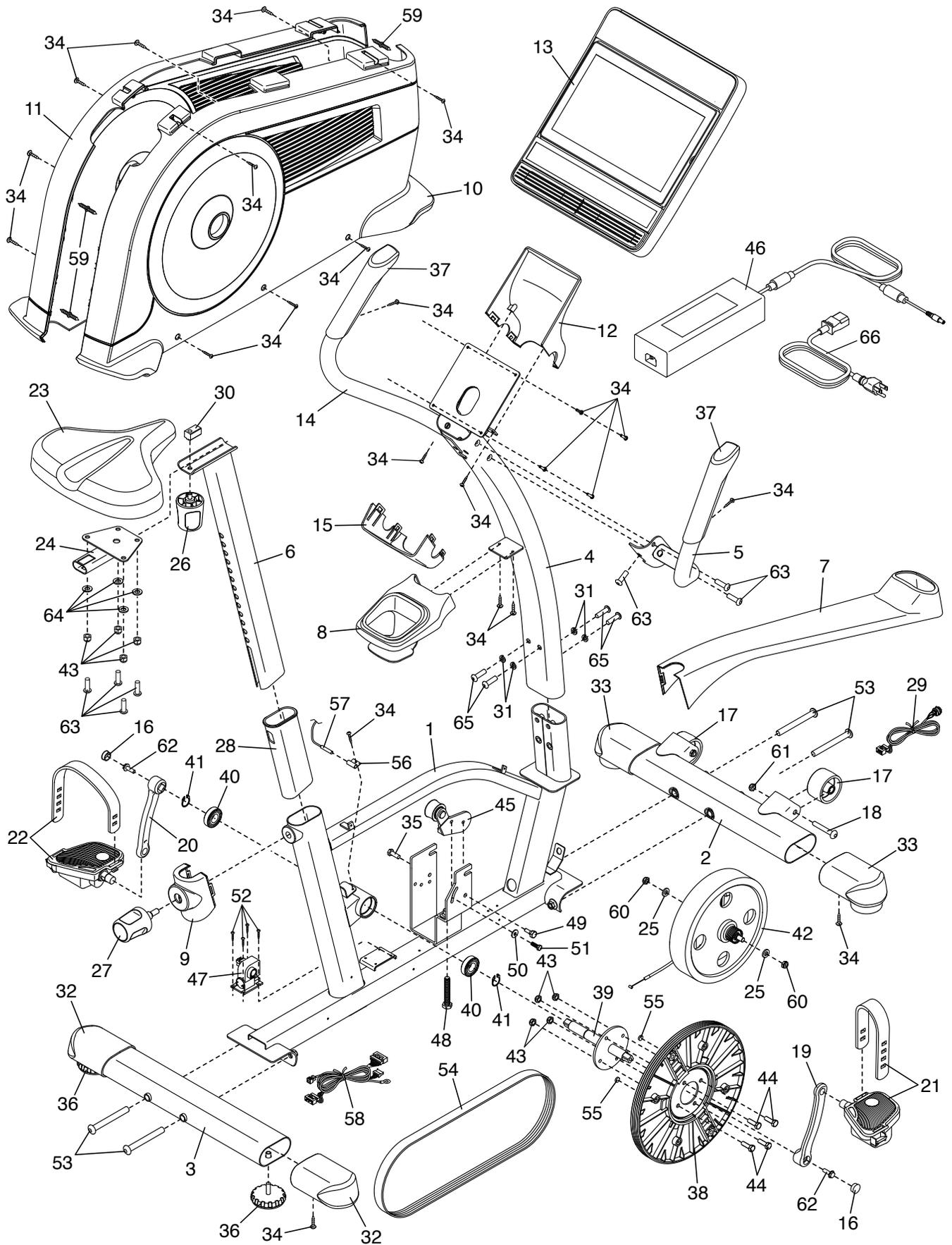
Modello n° NTEX12921-INT.0 R1121A

N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	35	1	Vite Esagonale M8 x 28mm
2	1	Stabilizzatore Anteriore	36	2	Piedino Stabilizzatore
3	1	Stabilizzatore Posteriore	37	2	Impugnatura
4	1	Montante	38	1	Puleggia
5	1	Manubrio Destro	39	1	Movimento Centrale
6	1	Supporto Sedile	40	2	Cuscinetto Movimento Centrale
7	1	Copri Pannello	41	2	Anello di Sicurezza
8	1	Portaoggetti	42	1	Meccanismo a Vortice
9	1	Pannello Manopola	43	8	Dado Autobloccante M8
10	1	Pannello Destro	44	4	Bullone M8 x 18mm
11	1	Pannello Sinistro	45	1	Tenditore
12	1	Copri Consolle Anteriore	46	1	Alimentatore
13	1	Consolle	47	1	Motore Resistenza
14	1	Manubrio Sinistro	48	1	Vite Esagonale M10 x 65mm
15	1	Copri Consolle Posteriore	49	1	Vite Esagonale M6 x 20mm
16	2	Cappuccio Pedivella	50	1	Rondella M6
17	2	Ruota	51	1	Vite M6 x 20mm
18	2	Bullone M10 x 62mm	52	4	Vite #10 x 15mm
19	1	Pedivella Destra	53	4	Vite M10 x 110mm
20	1	Pedivella Sinistra	54	1	Cinghia Trasmissione
21	1	Pedale Destro/Cinghia	55	2	Magnete
22	1	Pedale Sinistro/Cinghia	56	1	Morsetto
23	1	Sedile	57	1	Commutatore/Cavo
24	1	Carrello Sedile	58	1	Cavo Principale
25	2	Distanziatore Meccanismo	59	3	Dispositivo di Fissaggio ad Albero
26	1	Manopola Sedile	60	2	Dado Flangiato M10
27	1	Manopola Supporto Sedile	61	2	Controdado M10
28	1	Manicotto Supporto Sedile	62	2	Vite Flangiata M8
29	1	Presa di Alimentazione/Cavo	63	10	Vite M8 x 16mm
30	1	Staffa Sedile	64	4	Rondella M8
31	4	Rondella M10	65	4	Vite M10 x 15mm
32	2	Cappuccio Stabilizzatore Posteriore	66	1	Cavo di Alimentazione
33	2	Cappuccio Stabilizzatore Anteriore	*	–	Manuale d'Istruzioni
34	25	Vite M4 x 18mm	*	–	Attrezzo di Montaggio

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda il retrocopertina del presente manuale per informazioni relative all'ordinazione di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.

DISEGNO ESPLOSO

Modello n° NTEX12921-INT.0 R1121A



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

- numero del modello e numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- numero di riferimento e descrizione 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.

