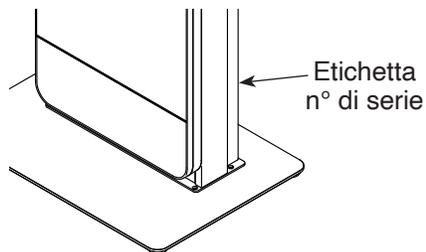


NordicTrack® VAULT

Modello n° NTB15019-INT.1

N° di serie _____

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



SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per domande, pezzi mancanti o danneggiati, contattare il Servizio Assistenza Clienti (consultare le informazioni sottostanti) o contattare il rivenditore dove è stato acquistato il prodotto.

848 35 00 28

Lunedì–venerdì, 9.00–19.00 CET

Sito Internet:

iconsupport.eu/it

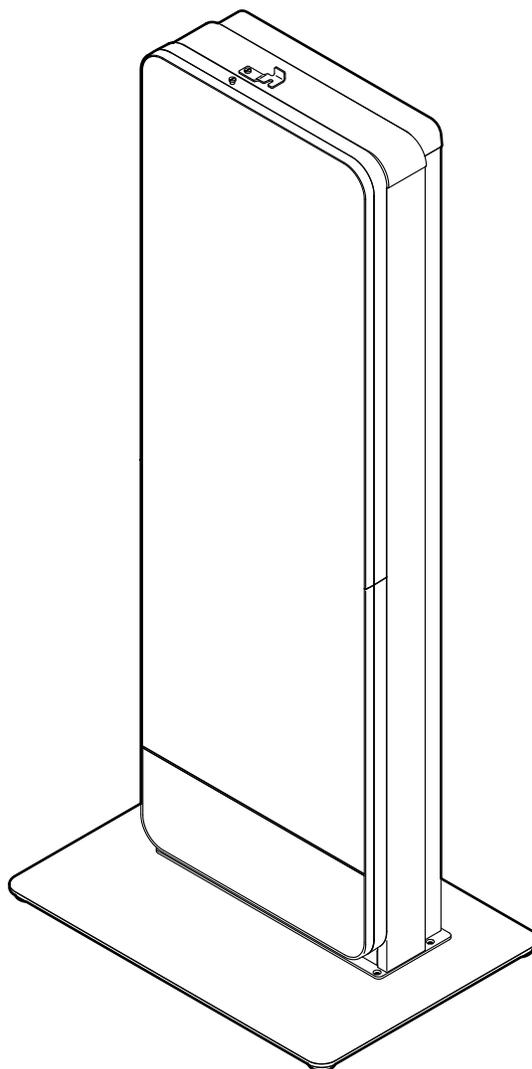
E-mail:

csitaly@iconeurope.com

⚠ 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

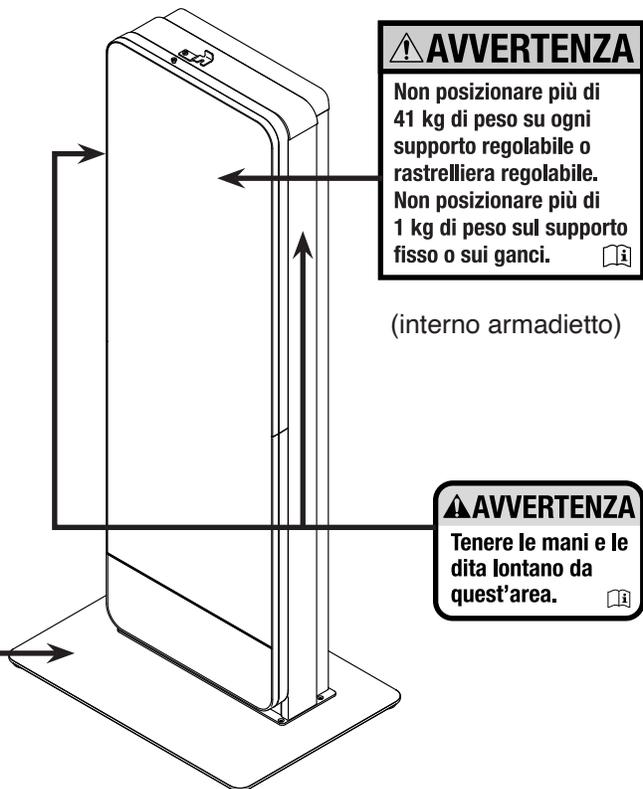


INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI	5
MONTAGGIO	5
USO DELLO SPECCHIO FITNESS	8
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI	15
GUIDA AGLI ESERCIZI	17
ELENCO PEZZI	18
DISEGNO ESPLOSO	19
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO	Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA 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'adesivo nella posizione indicata.** Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.



NORDICTRACK e IFIT sono marchi registrati di ICON Health & Fitness, 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 sullo specchio fitness prima di iniziare a utilizzarlo. ICON 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 dello specchio fitness sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.
2. Tenere sempre fuori dalla portata dello specchio fitness i minori di 16 anni e gli 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 lo specchio fitness come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. Lo specchio fitness 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 lo specchio fitness esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.
7. Lo specchio fitness è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare lo specchio fitness in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
8. Tenere lo specchio fitness all'interno, lontano da polvere e umidità. Non posizionare lo specchio fitness in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
9. A causa delle dimensioni e del peso dello specchio fitness, il suo spostamento richiede la presenza di due o tre persone.
10. Posizionare lo specchio fitness su una superficie piana, ponendovi sotto un tappetino per proteggere il pavimento o la moquette. Accertare che vi sia spazio a sufficienza intorno allo specchio fitness per gli esercizi che si desidera eseguire.
11. Ispezionare e serrare regolarmente tutti i pezzi. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.
12. Collegare sempre l'alimentatore nello specchio fitness prima di inserirlo in una presa a muro.
13. Prestare attenzione a non urtare lo specchio fitness con i pesetti o con altri oggetti. Nota: alcuni modelli non includono i pesetti.
14. Non salire su alcuna parte dello specchio fitness.
15. Non posizionare più di 41 kg di peso su ogni supporto regolabile o rastrelliera regolabile. Non posizionare più di 1 kg di peso sul supporto fisso o sui ganci.
16. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nello specchio fitness. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
17. Non chiudere la porta con lo specchio rivolto verso l'interno.
18. Verificare che la porta sia chiusa saldamente quando lo specchio fitness non è in uso.
19. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario NORDICTRACK® VAULT. VAULT è uno specchio fitness digitale innovativo dotato di un comodo armadietto per riporre l'attrezzatura. VAULT offre una varietà di allenamenti coinvolgenti e interattivi pensati per aiutare l'utente a raggiungere i propri obiettivi fitness comodamente da casa.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare lo specchio fitness. 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.

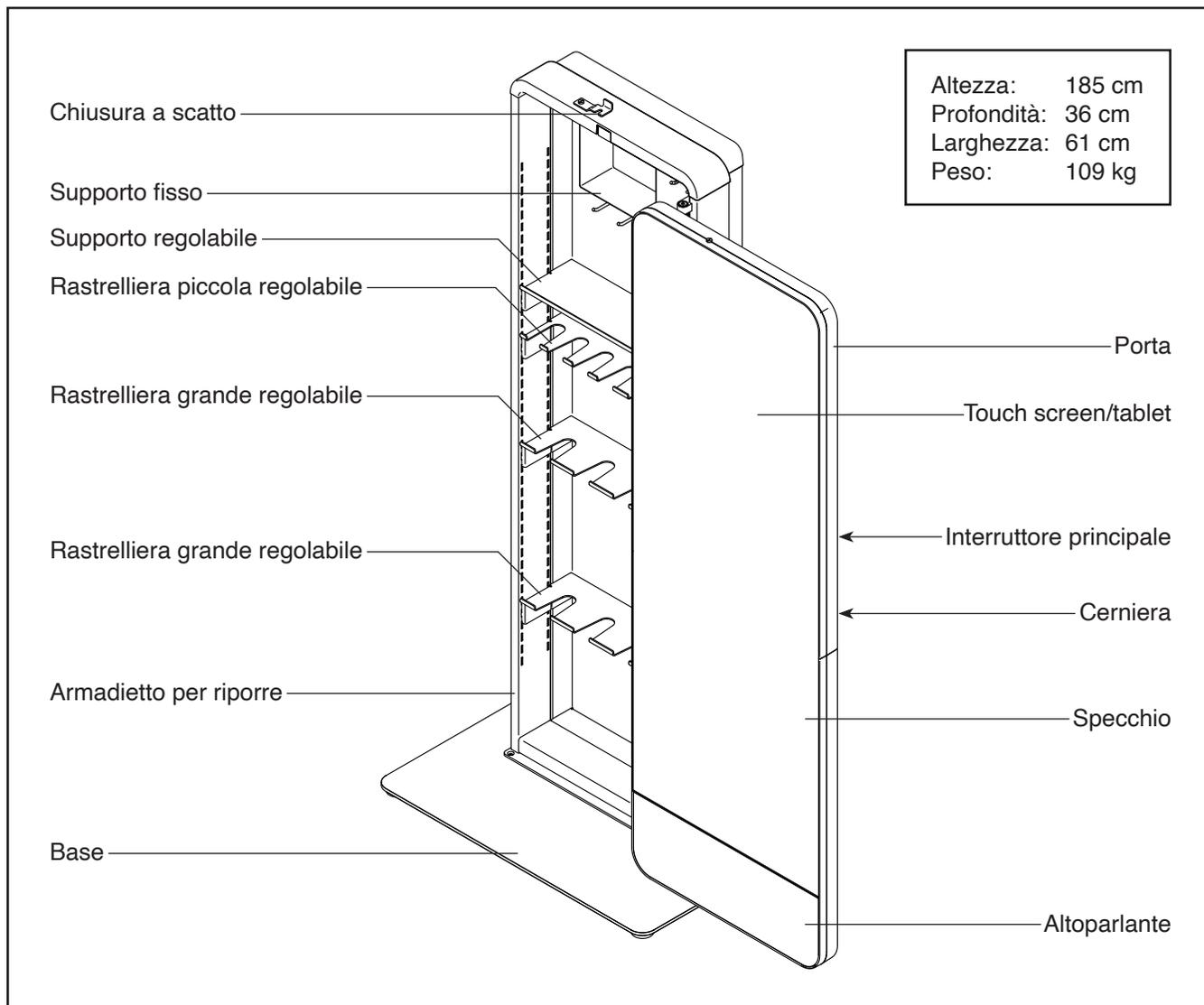
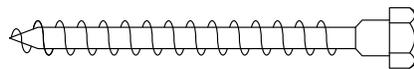
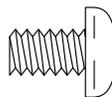


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

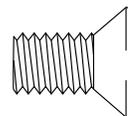
Utilizzare i disegni sottostanti per identificare i pezzi piccoli necessari per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero di riferimento del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. La quantità utilizzata per il montaggio viene indicata dopo 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.**



Vite Lag M5 x 50mm
(35)–2



Vite M6 x 10mm
(34)–2



Vite M8 x 16mm (30)–4

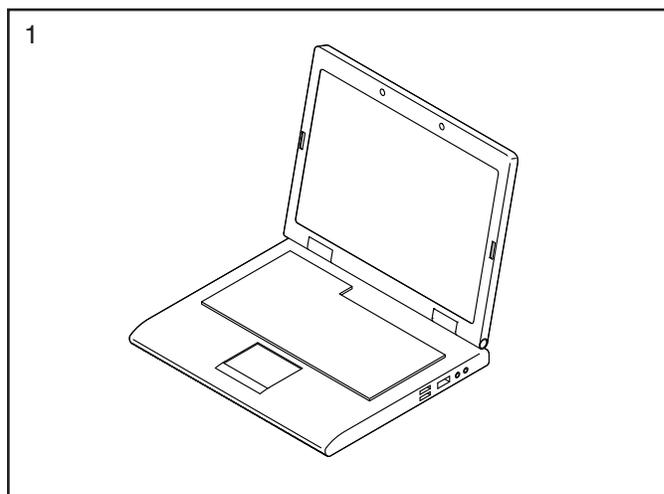
MONTAGGIO

- 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, consultare la TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI sopra riportata.
- Il montaggio richiede l'uso dell'/degli attrezzo/i in dotazione. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

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

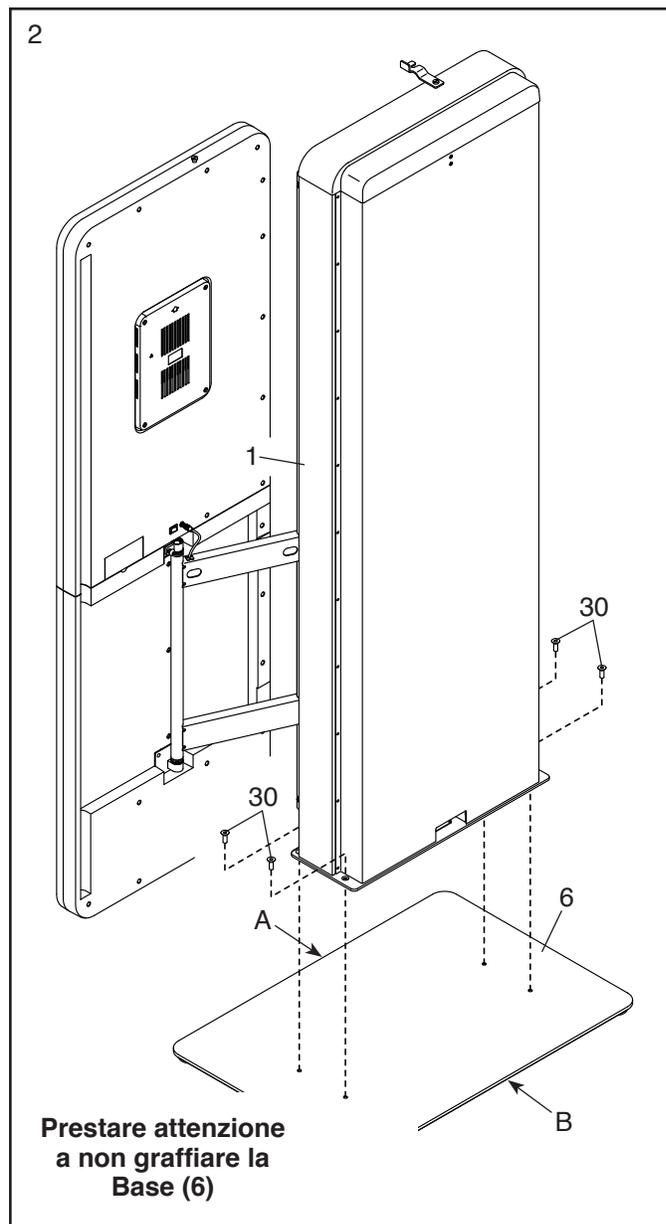
- registra il prodotto
- attiva la garanzia
- assicurati il supporto cliente privilegiato in caso ti serva assistenza

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



2. Individuare i quattro fori presenti nella Base (6) e quindi individuare il bordo anteriore (A) e il bordo posteriore (B) della Base; i fori sono più vicini al bordo posteriore.

Suggerimento: prestare attenzione a non graffiare la Base (6). Con l'aiuto di un'altra persona, collocare l'Armadietto (1) sulla Base come indicato. Fissare l'Armadietto con quattro Viti M8 x 16mm (30); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**

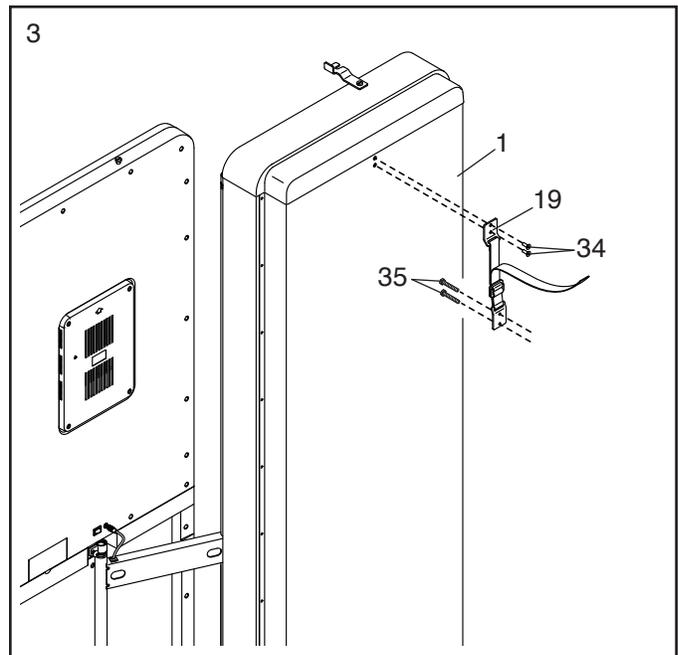


3. Con l'aiuto di un'altra persona, spostare lo specchio fitness nella posizione dove sarà utilizzato.

Fissare lo specchio fitness a un montante della parete con l'Attacco (19) in dotazione, come descritto di seguito.

Fissare l'Attacco (19) al retro dell'Armadietto (1) con due Viti M6 x 10mm (34).

Quindi, fissare la staffa sull'altra estremità dell'Attacco (19) a un montante della parete con due Viti Lag M5 x 50mm (35). Infine, stringere l'Attacco alla lunghezza adeguata.

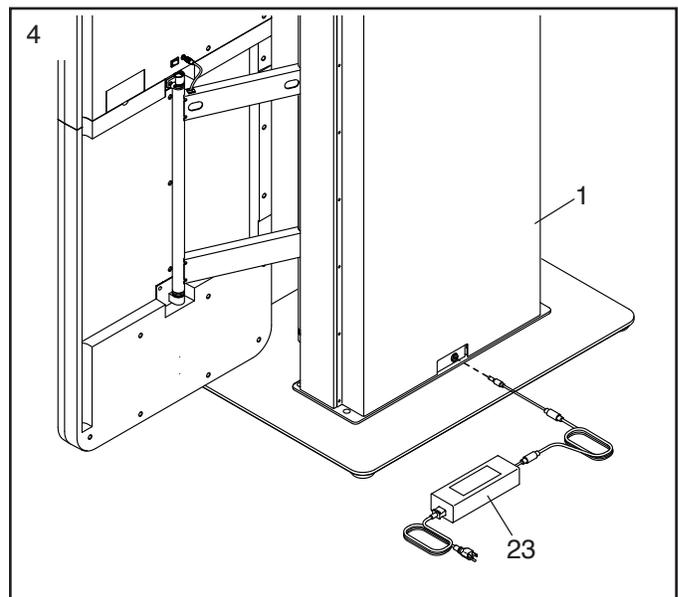


4. **IMPORTANTE: collegare sempre l'Alimentatore (23) allo specchio fitness prima di inserirlo in una presa a muro.**

Inserire l'Alimentatore (23) nella presa sul retro dell'Armadietto (1).

Per inserire l'Alimentatore (23) in una presa a muro, consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 8.

Per montare i Supporti e/o le Rastrelliere (non raffigurati) nell'Armadietto (1), consultare la sezione REGOLAZIONE DEI SUPPORTI E DELLE RASTRELLIERE a pagina 8.



5. **Dopo aver montato lo specchio fitness, controllare che sia stato assemblato correttamente. Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare lo specchio fitness.** Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Per proteggere il pavimento posizionare un tappetino sotto lo specchio fitness. Togliere la pellicola protettiva dallo specchio.

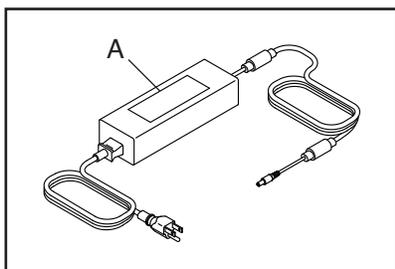
USO DELLO SPECCHIO FITNESS

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

IMPORTANTE: qualora lo specchio fitness sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di inserire l'alimentatore (A). In caso contrario, i display del tablet o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.

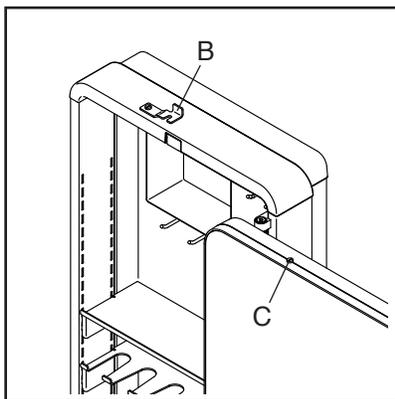
IMPORTANTE: collegare sempre l'alimentatore (A) allo specchio fitness prima di inserirlo in una presa a muro.

Inserire l'alimentatore (A) nella presa presente nello specchio fitness (vedere fase di montaggio 4 a pagina 7). Inserire poi l'alimentatore in una presa a muro adeguata, opportunamente installata in conformità con tutte le normative e i regolamenti locali.



USO DELLA CHIUSURA A SCATTO

Verificare che la porta sia chiusa saldamente quando lo specchio fitness non è in uso. Per chiudere la porta con la chiusura a scatto, ruotare semplicemente la chiusura a scatto (B) sulla parte superiore dell'armadietto fino a quando aggancia la vite (C) nella parte superiore della porta.



REGOLAZIONE DEI SUPPORTI E DELLE RASTRELLIERE

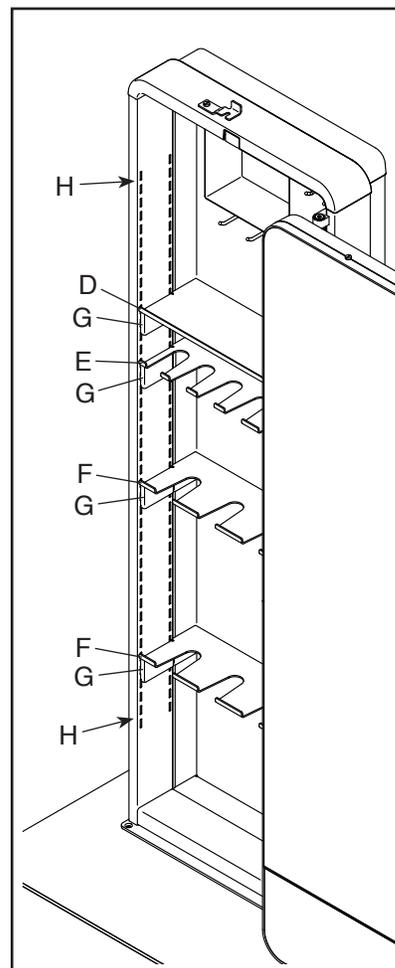
In base al modello, lo specchio fitness ha in dotazione una varietà di supporti e rastrelliere.

Per regolare i supporti (D) e le rastrelliere (E, F) nell'armadietto, innanzitutto aprire la porta e togliere i supporti, le rastrelliere e le staffe (G) già montati, se necessario. Per togliere le staffe, l'uso di un mazzuolo di gomma potrebbe agevolare l'operazione.

Contando dalla parte superiore o inferiore dell'armadietto, inserire una staffa sinistra (G) e una staffa destra (non raffigurata) nei fori di regolazione desiderati (H). **Verificare che le staffe sinistra e destra siano posizionate alla stessa altezza.**

Quindi, premere un supporto (D) o una rastrelliera (E, F) per inserirli saldamente in posizione sulle staffe (G); l'uso di un mazzuolo di gomma potrebbe agevolare l'operazione. Orientare un supporto in modo che le linguette siano rivolte verso il basso e il bordo sia rivolto verso l'alto nella parte anteriore; orientare un supporto scanalato in modo che le scanalature siano rivolte verso l'esterno e il bordo sia rivolto verso l'alto nella parte anteriore.

Ripetere questa procedura per fissare tutti i supporti (D) e/o le rastrelliere (E, F) che si desidera.



ORDINAZIONE DELL'ATTREZZATURA FITNESS OPZIONALE

È disponibile una varietà di attrezzature fitness opzionali, come manubri, kettlebell, tappetini da yoga ed elastici di resistenza. **Per acquistare l'attrezzatura fitness opzionale, consultare la copertina del presente manuale.**

Nota: l'attrezzatura fitness è in dotazione con alcuni modelli di specchio fitness. Con lo specchio fitness è anche possibile utilizzare la propria attrezzatura fitness.

CARATTERISTICHE DEL TABLET

Il tablet avanzato incorporato nello specchio fitness offre una gamma di funzioni studiate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Il tablet dispone della tecnologia iFIT. Con la tecnologia iFIT è possibile accedere a una libreria allenamenti ampia e varia e tenere traccia dei risultati ottenuti con l'allenamento. Ogni allenamento iFIT guida l'utente in una sessione di allenamento coinvolgente ed efficace.

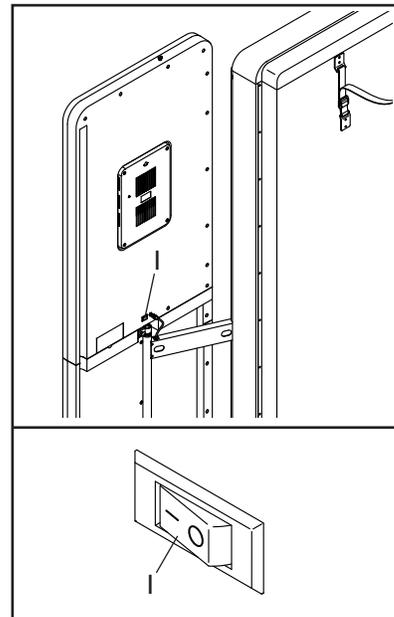
Durante l'allenamento il tablet visualizzerà continuamente il feedback dell'esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca mediante un cardiofrequenzimetro compatibile.

Per accendere e spegnere il tablet, vedere questa pagina. **Per imparare a utilizzare il touch screen,** vedere pagina 10. **Per l'impostazione del tablet,** vedere pagina 10.

ACCENSIONE DEL TABLET

L'alimentatore in dotazione deve essere utilizzato per il funzionamento dello specchio fitness. Consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 8.

Quando l'alimentatore è inserito, premere l'interruttore principale (I) presente sul retro dello specchio fitness per accendere il tablet. Ci vorrà qualche secondo prima che lo specchio fitness sia pronto all'uso.



Se il tablet è inattivo e lo schermo è scuro, è sufficiente sfiorare lo schermo per attivare il tablet.

SPEGNIMENTO DEL TABLET

Se il tablet non è in uso, dopo qualche minuto diventa inattivo e lo schermo diventa scuro.

Terminato l'allenamento, premere l'interruttore principale e disinserire l'alimentatore. **IMPORTANTE: la mancata osservanza di tale precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici dello specchio fitness.**

USO DEL TOUCH SCREEN

Il tablet è dotato di touch screen a colori. Le informazioni che seguono consentiranno di utilizzare il touch screen:

- Il tablet 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 DEL TABLET

Prima di utilizzare lo specchio fitness per la prima volta, impostare il tablet.

1. Collegamento alla rete wireless personale.

Per utilizzare gli allenamenti iFIT è necessario che il tablet sia collegato a una rete wireless. Seguire le indicazioni sullo schermo per collegare il tablet alla propria rete wireless.

2. Personalizzazione delle impostazioni.

Seguire le indicazioni sullo schermo per impostare le impostazioni desiderate, come l'unità di misura desiderata e il proprio fuso orario.

Nota: per modificare queste impostazioni successivamente, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DEL TABLET a pagina 13.

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). Il tablet verificherà la presenza di aggiornamenti del firmware. Per maggiori informazioni consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DEL TABLET a pagina 13.

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 il tablet per apprendere il funzionamento delle nuove impostazioni e funzioni. Inoltre, alcune impostazioni e funzioni descritte nel presente manuale potrebbero non essere più attive.

Il tablet è pronto per iniziare ad allenarsi. Le pagine seguenti spiegano come utilizzare gli allenamenti iFIT che il tablet offre.

Per allenarsi con il tablet, vedere pagina 11. **Per modificare le impostazioni del tablet**, vedere pagina 13. **Per collegarsi a una rete wireless**, vedere pagina 14. **Per collegare le cuffie personali con il Bluetooth**, vedere pagina 15.

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

ALLENARSI CON IL TABLET

Per utilizzare il tablet è necessario avere eseguito l'accesso all'account personale iFIT (vedere fase 2 di seguito) e il tablet deve essere collegato a una rete wireless (consultare la sezione COLLEGAMENTO A UNA RETE WIRELESS a pagina 14).

1. Sfiurare lo schermo per accendere il tablet.

Consultare la sezione ACCENSIONE DEL TABLET a pagina 9. Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che il tablet sia pronto all'uso.

2. Accesso all'account personale iFIT.

Seguire le indicazioni sullo schermo per inserire il nome utente e la password.

Nota: 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.

3. 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 lo specchio fitness, 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. Se lo si desidera, è possibile selezionare opzioni quali aggiungere l'allenamento alla lista personale (vedere la fase 5) o contrassegnare l'allenamento come preferito (vedere la fase 6).

4. Avvio dell'allenamento iFIT e monitoraggio dei progressi.

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

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.

Il tablet 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 il centro dello schermo per visualizzare le altre opzioni della modalità di visualizzazione.

Per mettere in pausa l'allenamento è sufficiente sfiorare lo schermo. Per continuare l'allenamento, basta sfiorare l'opzione di ripresa.

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

Quando l'allenamento termina, sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Se lo si desidera, è possibile selezionare opzioni quali l'aggiunta dell'allenamento alla lista personale (vedere la fase 5) o l'aggiunta dell'allenamento all'elenco dei preferiti (vedere la fase 6). Sfiurare poi *Save Workout* (salva allenamento) per tornare alla schermata principale.

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 Favorites* (i miei preferiti).

7. 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: il tablet è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth® Smart.

Per informazioni su come ordinare un cardiofrequenzimetro compatibile opzionale, vedere pagina 15.

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

8. Una volta terminato l'allenamento, spegnere il tablet.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DEL TABLET a pagina 9.

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DEL TABLET

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 il tablet 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 il tablet (consultare la sezione ACCENSIONE DEL TABLET a pagina 9).
Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che il tablet sia pronto all'uso.

Quindi, selezionare la schermata principale (pulsante Home). Quando si accende il tablet, la schermata principale compare sullo schermo al completamento della procedura di avvio del tablet. 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) e poi il pulsante chiudi (simbolo X).

Poi sfiorare il pulsante menu (simbolo con tre righe orizzontali) sullo schermo e quindi *Settings* (impostazioni). Sullo schermo comparirà il menu principale 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, sfiorare *In Workout* (modalità allenamento) e poi le impostazioni desiderate.

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

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

5. Visualizzazione delle informazioni attrezzo o delle informazioni relative all'app del tablet.

Sfiorare *Equipment Info* (info attrezzatura) e quindi *Machine Info* (info attrezzo) o *App Info* (info app) per visualizzare le informazioni relative allo specchio fitness o all'app del tablet.

6. Aggiornamento del firmware del tablet.

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 lo specchio fitness, attendere il completo aggiornamento del firmware prima di premere l'interruttore principale o disinserire l'alimentatore.**

Sullo schermo comparirà la progressione dell'aggiornamento. Una volta completato l'aggiornamento, lo specchio fitness si spegnerà e riaccenderà. Se ciò non accade, premere l'interruttore principale, disinserire l'alimentatore e attendere alcuni secondi. Quindi, inserire di nuovo l'alimentatore e premere l'interruttore principale.
Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che il tablet sia pronto all'uso.

Nota: in alcuni casi, in seguito all'aggiornamento del firmware, il tablet 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. Sfiorare poi il pulsante chiudi (simbolo X) per uscire dal menu principale impostazioni.

COLLEGAMENTO A UNA RETE WIRELESS

Per utilizzare gli allenamenti iFIT e le varie altre funzioni del tablet è necessario che quest'ultimo sia collegato a una rete wireless.

1. Selezione della schermata principale.

Innanzitutto accendere il tablet (consultare la sezione ACCENSIONE DEL TABLET a pagina 9).
Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che il tablet sia pronto all'uso.

Quindi, selezionare la schermata principale (pulsante Home). Quando si accende il tablet, la schermata principale compare sullo schermo al completamento della procedura di avvio del tablet. 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) e poi il pulsante chiudi (simbolo X).

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 10).

Quando il tablet è collegato alla rete wireless, accanto al nome della rete appare un segno di spunta.

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

Nota: il tablet 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).

COLLEGAMENTO DELLE CUFFIE PERSONALI CON IL BLUETOOTH

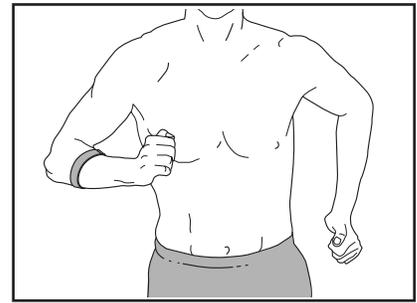
Se nel tablet è attiva questa funzione, è possibile collegare le cuffie personali compatibili Bluetooth per riprodurre l'audio proveniente dal tablet nelle cuffie.

Per collegare le cuffie personali al tablet, accendere le cuffie e tenerle vicino al tablet. Quindi, selezionare un allenamento iFIT (vedere pagina 11). Poi, sfiorare *Connect Bluetooth Headphones* (collegamento cuffie Bluetooth) quando tale opzione compare sullo schermo.

Per accoppiare le cuffie personali al tablet, selezionare il modello di cuffie dall'elenco sullo schermo. Quando l'accoppiamento delle cuffie personali con il tablet si è concluso correttamente, l'audio del tablet è riprodotto nelle cuffie.

IL CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di



intensità corretto. Il cardiofrequenzimetro indossabile 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: il tablet è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth Smart.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

MANUTENZIONE

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

Per pulire lo specchio fitness utilizzare un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro o detergente per vetri. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare lo specchio fitness, proteggerlo da liquidi e dalla luce solare diretta.**

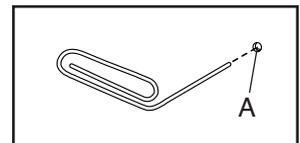
LOCALIZZAZIONE GUASTI TABLET

Se il tablet non si accende, verificare che l'alimentatore sia completamente inserito e che l'interruttore principale sia stato premuto.

Qualora fosse necessario sostituire l'alimentatore, chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale. IMPORTANTE: per evitare di danneggiare il tablet, utilizzare esclusivamente un alimentatore a norma fornito dal fabbricante.

Per un funzionamento ottimale, controllare regolarmente gli aggiornamenti del firmware (consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DEL TABLET a pagina 13).

Se il tablet non si accende correttamente o se si blocca e non risponde, ripristinare le impostazioni di fabbrica del tablet. **IMPORTANTE:**

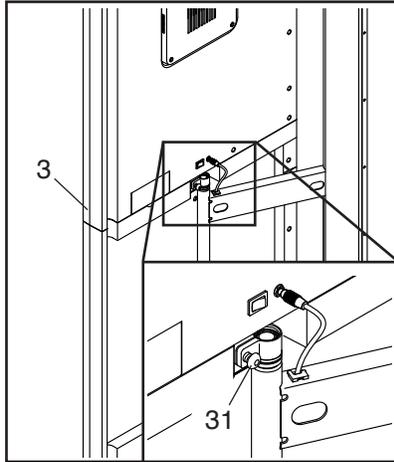


con questa operazione si eliminano tutte le impostazioni personalizzate inserite nel tablet. Il ripristino del tablet richiede la presenza di due persone. Innanzitutto premere l'interruttore principale e disinserire l'alimentatore. Individuare poi la piccola apertura per il ripristino (A) sul retro del tablet. 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 e premere l'interruttore principale. Continuare a mantenere premuto il pulsante di ripristino fino all'accensione del tablet. Una volta completata l'operazione di ripristino, il tablet si spegnerà e riaccenderà. Se non si riaccende, disinserire l'alimentatore e poi reinserirlo. Quando il tablet si è acceso, controllare l'eventuale presenza di aggiornamenti del firmware (consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DEL TABLET a pagina 13). Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che il tablet sia pronto all'uso.

REGOLAZIONE DELLA PORTA E DELLA CERNIERA

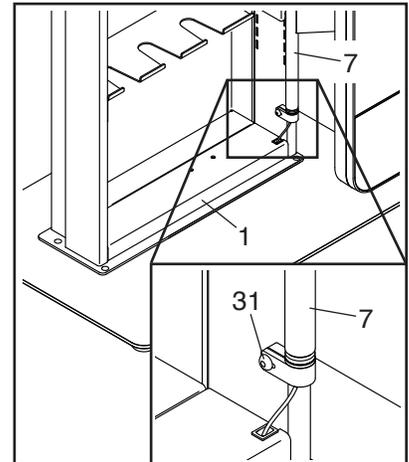
Se la **porta** non si muove agevolmente, oppure se si muove troppo liberamente, è necessario regolare la staffa superiore sulla cerniera.

Individuare la Vite M8 x 15mm (31) nel retro della Porta (3). Allentare o serrare la Vite finché la Porta si muove nel modo desiderato.



Se la **cerniera** non si muove agevolmente, oppure se si muove troppo liberamente, è necessario regolare la staffa inferiore nell'armadietto.

Individuare la Vite M8 x 15mm (31) in basso a destra nell'Armadietto (1). Allentare o serrare la Vite finché la Cerniera (7) si muove nel modo desiderato.



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.

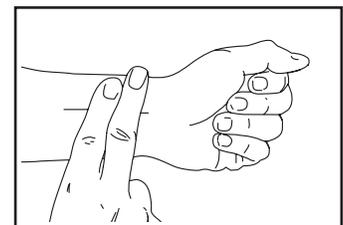
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare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

Per mantenere o migliorare la propria condizione, 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

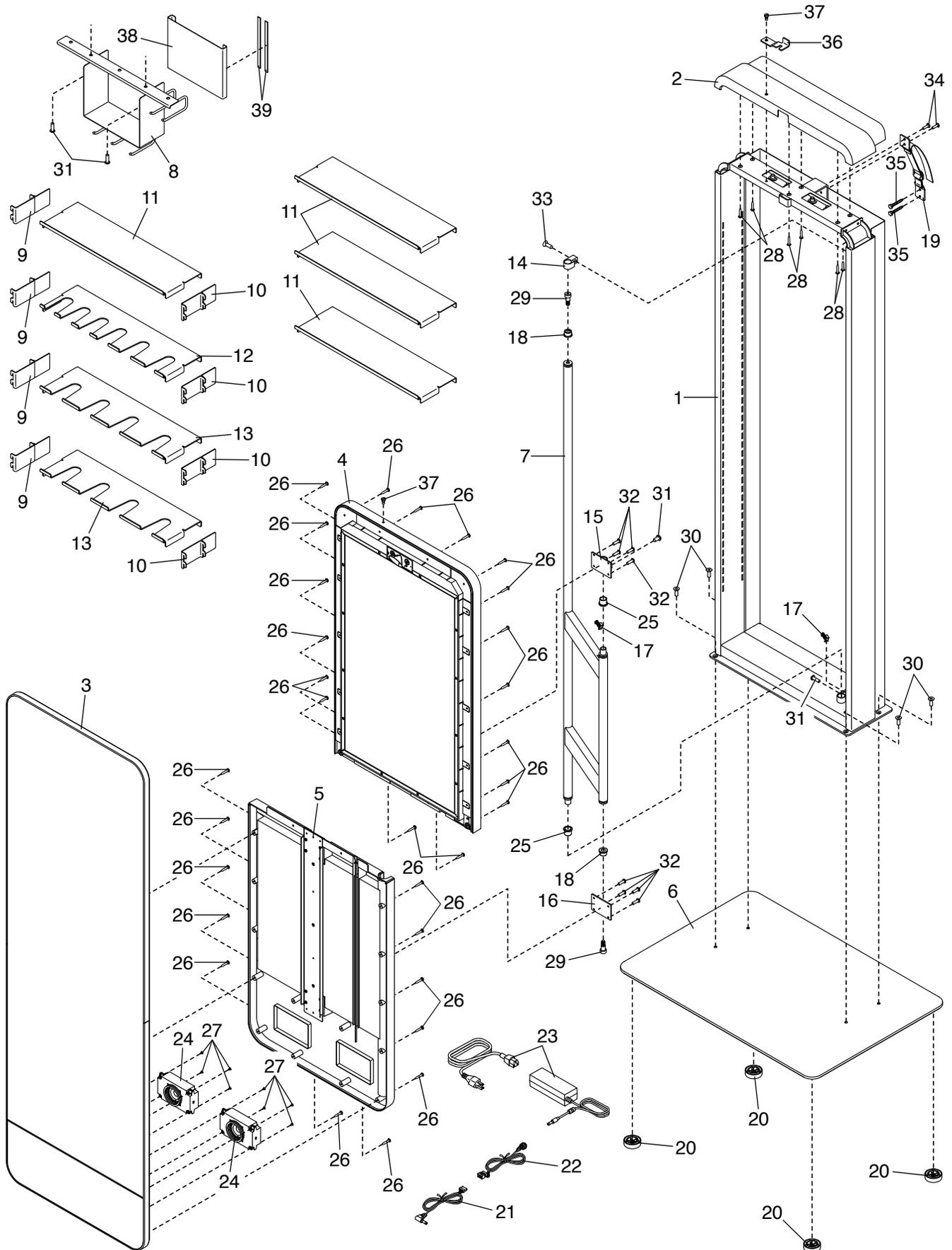
Modello n° NTB15019-INT.1 R0721A

N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
1	1	Armadietto	22	1	Cavo Telaio
2	1	Cappuccio	23	1	Alimentatore
3	1	Specchio/Porta	24	2	Gruppo Altoparlante
4	1	Gruppo Tablet	25	2	Boccola Perno
5	1	Coperchio Posteriore	26	30	Vite Specchio
6	1	Base	27	8	Vite Altoparlante
7	1	Cerniera	28	6	Vite Cappuccio
8	1	Supporto Fisso	29	2	Vite a Perno M10 x 31mm
9	4	Staffa Sinistra	30	4	Vite M8 x 16mm
10	4	Staffa Destra	31	4	Vite M8 x 15mm
11	4	Supporto	32	8	Vite M4 x 12mm
12	1	Rastrelliera Piccola	33	1	Vite M8 x 22mm
13	2	Rastrelliera Grande	34	2	Vite M6 x 10mm
14	1	Staffa Cerniera	35	2	Vite Lag M5 x 50mm
15	1	Staffa Superiore	36	1	Chiusura a Scatto
16	1	Staffa Inferiore	37	2	Vite a Perno M8
17	2	Serracavo	38	1	Piastra Logo
18	2	Boccola Vite	39	2	Nastro Biadesivo
19	1	Attacco	*	–	Attrezzo di Montaggio
20	4	Piedino	*	–	Manuale d'Istruzioni
21	1	Cavo Cerniera			

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza preavviso. 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° NTB15019-INT.1 R0721A



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.

